

ふれあい

となみ野

1101111
一
月号



迎春

今月の表紙

(農)新屋敷営農組合
ハボタン出荷作業

▶ 7ページに関連記事掲載

年頭のご挨拶



代表理事組合長
佐野 日出勇

令和5年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員をはじめとする皆様方におかれましては、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

併せて旧年中は当JAの各事業に対し、格別のご支援・ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年は、ロシアによるウクライナ侵攻と世界的なインフレにより、急激な円安や物価高、燃料費や資源価格の高騰など、国民生活にとって大きな影響を与えた1年でありました。

一方、新型コロナウイルスにおいては、未だに収束の気配が見えない状況ではありますが、徐々にコロナ禍前の日常生活に戻りつつあり、飲食業や旅行業などを中心に、復調の兆しが見えてきております。

農業関係に目を向けますと、米需要の低迷、肥料価格の急騰、農業従事者の高齢化に伴う担い手不足など、生産者にとっては今まで以上に厳しい状況となっております。

JAをめぐる情勢では、低金利政策がもたらす影響が長引き金融共済事業の収益力が低下している中、経済事業の収益改善が急務であると考えております。

このような中、JAとみなみ野では持続可能な農業生産を支えるため、安定した経営基盤の確立と収益確保を目指して、昨年苦渋の決断で出町支店・油田支店・井波本町支店の3店舗を基幹店舗にそれぞれ

統合させていただきました。

また相続・融資・共済の相談機能を本店に集約し、専門性を高めることによりまして、利用者の皆様の満足度の向上に努めてまいりました。

新しい年度におきましても、組合員の暮らしを守り、農業所得の増大をめざして、以下の事業に取り組んでまいります。

営農面では、米価の下落傾向が続く中、当JAが以前から取り組んでおりますタマネギを中心とする「とみなみ野型複合経営」の重要度が増しており、高収益作物の生産に舵を切るタイミングととらえ、今までの以上に園芸振興を加速させます。生産効率の向上と収量の増大をめざすため、圃場の大区画化と畑地化を積極的にすすめ、地域農業の活性化に取り組んでいきます。

また日本一の種もみ産地として、更なる品質向上と生産性を高めるために建設中の稲種センターを効率的に運営し、実需者に求められる種子生産に努めてまいります。

生活面では、多様なサービスを展開するとともに、対面と非対面を有効に活用した、組合員や利用者へ寄り添う相談・提案活動に努めます。また直売所を拠点とした「食」と「旬」の情報発信と新鮮で美味しい地場産物の消費拡大に取り組み、健康で心豊かな暮らしの実現と食育や健康管理活動に力を注ぎます。運営面では、経済事業を中心とした収益力強化とデジタル化による効率的な業務運営を進めるとともに、専門性とホスピタリティを重視した人材育成に取り組みながら、経営基盤の強化を図ってまいります。本年は、JAの役員、総代、支店運営委員の改選の年となっておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、今後ともJAとみなみ野に対しまして、変らぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願いを申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

新春を迎え

組合員・ご家族皆様方のご多幸をお祈り申し上げます

代表理事組合長

佐野 日出勇

常務理事

土田 英雄

荒川 弘章

代表・常勤監事

佐藤 章一

理事

山川 浩

堀田 昭久

南 賢二

横山 平男

宮川 清一

北井 栄一

重原 一雄

田邊 一彦

山本 弘

古瀬 悟

堀田 敬三

森松 敬

松平 信隆

稲垣 貢

澤田 秀継

梅本 恵子

松澤 景子

長谷川 英子

監事

瀧沼 美喜夫

上田 清信

上保 福夫



年頭あいさつ



青年部 委員長
河原 匡司

新年明けましておめでとうございます。皆様には、輝かしい新春を迎えられましたことに心よりお慶び申し上げます。また、平素よりJ Aとなみ野青年部の活動に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年においても国内外が新型コロナウイルス感染症の脅威に直面し、現在もお感染者が後を絶たない状況下に置かれています。これまでの経験をもとに、感染防止対策を基本としながらも社会経済活動の制限は段階的に解消に向かいつつあり、住民生活や地域経済の活性化に向けて緩やかな回復傾向にあるものと考えます。

国内の各産業に目を向けますと、不安定な世界情勢に端を発し、燃油高騰や円安の進行等による急激な物価高により、原材料コストの増加は日本経済全体に多大な影響を及ぼしております。衣・食・住等の私たちの身近な暮らしにもその影響は続いておりますが、国内経済活動の停滞を防ぐべく各分野の事業活動の正常化に期待を寄せるものであります。

農業分野においても例外ではなく、国内農産物にかかる生産コストが急激に上昇、経営を圧迫する深刻な事態となっており、廃業・縮小等の苦渋の決断を余儀なくされた経営体も数多く発生している

と伺っております。

物価高による国内の消費停滞や農産物の生産量減等の不安材料も懸念されるどころではあります。また、「となみ野型複合経営」の展開のもと、当組合管内における主要作物のコメや大麦・大豆、タマネギをはじめとする園芸作物等の生産活動については計画的に作付・生産が進み、天候にも恵まれる中、おおむね順調に収量が確保されたことは明るいニュースとして大変心強いものであります。

さて、当青年部活動においても従来の活動の制限が続く、盟友相互、地域の皆様との触れ合いの場もいまだ中止・縮小せざるを得ない状況が続いております。こうした環境下ではあります。農業を通じて地域に貢献する使命のもと、各支部に於いては感染防止対策を講じつつ、タマネギやじゃがいも、里芋等の作物栽培、庭木防除作業等の活動に精力的に取り組む、各支部の盟友一同が一丸となつて取り組みを継続しております。

農業を取り巻く環境は厳しさを増しておりますが、盟友自らが率先して自分たちの地域のことや国内外の幅広い情勢に目を向け、農業従事者の育成や盟友数の拡大等の様々な諸課題の解決にも努めたいと考えております。

また大地の恵みである農業を守り、今後を担う未来の子供たちへ農業がもたらす恩恵を伝えていけるよう青年部活動を展開し、その輪をさらに広げて行きたいと考えております。

終わりになりますが、皆様方の益々のご発展と、ご健勝、ご多幸をお祈りするとともに、今後とも青年部活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

新年のご挨拶



女性部 部長
千々石 弥生

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、ご家族お揃いで新たな年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、J Aとなみ野女性部の活動にご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

コロナウイルスの感染拡大からすでに3年が経過しようとしていますが、いまだ終息が見えずもう少しこの闘いは継続しそうな状況です。

支部がなくなつたうえに、一度活動を休んでしまうとなかなか元のような活動はできず、令和4年も思つた活動が出来ませんでした。

それでも、昨年3月に女性部員の皆さんの強い要望により恒例の「味噌作り講座」を材料のみ配布する形で開催しました。

6月には、エコープマーク品の商品研修と女性部員の家族を対象としたとなみ野タマネギの収穫体験を開催し、子供たちとタマネギ掘りを体験しました。

また、県J A女性部主催「いかんまいけ! 「食」と「農」再発見ツアー」と題し、県内及び近隣を巡る再発見ツアーを各J A女性部で企画し、J Aとなみ野女性部は部員30名の参加で「くろべ牧場まきばの風でバター作り体験」と「杉沢の沢ス

ギ 沢スギ自然館」「道の駅 K o k o くるべ」を見学しました。とつてもお得意な研修旅行になりました。

12月には好評の甘酒(甘麴)から自分で作る「かぶら寿し」講座を開催し、昼の部・夜の部合わせて27名にご参加いただきました。その後、参加された方から「かぶら寿し、とつてもおいしく出来ました! 麴の扱い方も難しいと思つていたがポイントを押さえれば私にも簡単に出来て嬉しかった」などの声を頂きました。1月25日には、今ちよつとしたブームになつている冬の保存食、干し野菜(乾物)の料理教室を開催予定です。食材のもつ旨味や風味の成分が凝縮され美味しさアップ!ぜひ皆様の参加お待ちしております。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で行動様式自体が変わつてしまふ集まる機会がなくなり、また以前のような集會や研修・活動が出来なくなるのかとても不安な状況ですが、今年こそは、J A女性組織綱領にある「ゆとりとふれあい、たすけあいのある住みよい地域社会づくり」を目指し、協同の理念に則り、J A、そして地域に根ざす他団体と力を合わせて、食と農を基軸とした活動に取り組み、地域に貢献していくとともに、J Aとなみ野女性部の目標の実現に向け、活動に取り組んでいきたいと思つています。

終わりに、一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息し、平穏な日々が戻りますようお願い申し上げます。今後とも女性部活動にご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



ふれあい
となみ野



2023 1月号 もくじ

04 **J**Aトピックス
TOPICS

06 **ほ**っとライン
HOTLINE

08 **アグリガイド** 

09 **家庭菜園** 

10  ウェルカム女性部  パート to パート
ほほえみの会's Report

11 **農産物直売所**

13 **知っ得! インフォメーション**

16 **フレンドリー広場**

18 **健康百科**

20 **おたよりコーナー**

21 **クロスワードパズル**

JAトピックス
TOPICS



◀ 袋詰め作業に取り組む早苗さん

▼ 葉ダイコンを収穫する貝淵さん(右)



特別支援学校の生徒が インターンシップ

JAとなみ野管内

富山県立となみ総合支援学校高等部の2年生が11月14～25日の間、JAとなみ野やJA管内の農家でインターンシップ(就業体験)を行いました。同校の早苗允貴さんと貝淵隆志さんが参加しました。

砺波市苗加の農業法人ferme山川では、従業員の指導を受けながら、葉ダイコンの収穫作業を体験しました。圃場から葉ダイコンを引き抜き、余分な葉を間引いて根を切り落とし、コンテナに詰めていきました。当初は慣れない作業に戸惑いもありましたが、協力しながら収穫に汗を流しました。2人は、「正確に作業が出来て自信に繋がった」、「田んぼでの作業は集中してできるので楽しい」と話しました。

他に、JA大豆乾燥調製施設での検査補助やチューリップ切り花用粗品の袋詰め、インショップでの野菜陳列作業を経験。インターンシップで、自分の長所や得意な事を見つけ、将来の進路選択の参考にしました。

JA経済部の川辺一史課長は「一次産業での体験を、就職する際に役立ててもらえればうれしい」と話しました。



牡牛座
4/20～5/20

【全体運】当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり
【健康運】おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで 【幸運の食べ物】フキのとう



▲トラックの鍵を受け取る土田常務(右)

堆肥舎にトラックを納車

JAとなみ野 本店

JAとなみ野は11月25日、JA本店で小型トラックの納車式を行いました。株式会社オートパルとなみ野の北井栄一代表取締役がJAの土田英雄常務にトラックの鍵を手渡しました。

導入したのは日野自動車製の「DUTRO」(車両総重量5.9ト、最大積載量3ト)1台。JA堆肥舎で使用していたものが老朽化したため入れ替えました。トラックは、JA管内の畜産農家から家畜排せつ物を集めるために使用します。排せつ物は、もみ殻やタマネギ残渣と混ぜ合わせ堆肥化します。

資材店舗CS甲子園 新人賞、敢闘賞に輝く

JAとなみ野 資材配送センター・あぐり館

JA全農の「JA資材店舗CS甲子園2022」で、JAとなみ野資材配送センター・あぐり館が、簡易陳列部門で新人賞と敢闘賞を受賞しました。

同甲子園は、各店舗で農薬・肥料・資材の対象品目から商品を選び、陳列方法やJAらしい店づくり、販売実績を競います。JA資材店舗の活性化や組合員満足度の向上、販売拡大を目的に毎年行っています。前身の「JA-POP甲子園」から数えて22回目の開催になります。

JA資材配送センターの金嶋由美子所長は「お客さまにとって選びやすくJAならではの店づくりを心がけ、今回初挑戦した。今後も地域に根差した店づくりを目指したい」と話しました。



▲受賞した資材配送センターの金嶋所長(右ら)

県農村文化賞をファーム五鹿屋八が受賞

富山県民会館

農業振興や環境保全などを通じて、地域の活性化に寄与した団体に贈られる「第71回富山県農村文化賞」の贈呈式が12月7日、富山県民会館で行われ、JAとなみ野管内の農事組合法人ファーム五鹿屋八が受賞しました。花島和彦代表理事らが出席。

同組合は、平成11年に大豆の共同作業型組織として発足し、経営基盤の強化を目指して平成25年に法人化しました。水稻は「てんたかく」、「コシヒカリ」及び「つくばSD2」のバランスの良い栽培体系としています。平成21年からJAとなみ野特産「たまねぎ」の試験栽培を開始し、平成26年からは「たまねぎ」跡に「にんじん」の栽培を行っています。他に、女性の労働力を活用した「切り花(トルコキキョウ等)」、育苗ハウスを利用して「ほうれんそう」などを生産しています。

法人化以降、主穀作経営体の園芸作物導入による、複合経営のモデル的な組織となっており、ドローンを用いたスマート農業への積極的な取り組み、学校給食への農産物供給による地産地消、女性参画による組織内の活性化を推進しています。



▲授賞したファーム五鹿屋八の花島代表理事(左から2人目)ら

自慢のチューリップです

JAとなみ野 本店

砺波市内のチューリップ生産者でつくる砺波切花研究会は12月16日、今シーズンの初出荷に合わせ、JAとなみ野にチューリップの花束を届けました。3月末まで約30品種、約6万本のチューリップ切り花の生産を計画しています。

研究会の仙道秀松顧問と清水穂相談役が、JAの土田英雄常務と荒川弘章常務に、8品種50本のチューリップを手渡しました。今年は、紫のラップトップや赤のホットスポット、白のホワイトフラッグなどを新たに栽培。市場へ出荷する他、インターネットでも販売します。

仙道顧問は「チューリップを贈る人、贈られた人に喜んでもらえるのがやりがい。各種の行事を花とともに楽しんでほしい」と話しました。



▲土田常務に花束を手渡す仙道顧問(左から2人目)



地元産食材を使った給食が登場

砺波市立庄川小学校

富山県の西側に位置する呉西地区6市の食材を使った給食が11月28日、「呉西（ゴーセイ）な日」として各市の小・中学校に登場しました。

6市共通メニューは、ゴーセイなメンチカツと6市ミックスゼリーの2品。メンチカツに砺波・南砺市産のタマネギと豚肉、ゼリーに砺波市産リンゴ果汁と南砺市産のリンゴの果肉が使われました。このほか、枝豆サラダ、ハトムギ入りしそごはん、氷見うどん汁が各市で提供されました。

砺波市立庄川小学校では、児童212人が地場産の献立に舌鼓を打ちました。同校3年生の太田詠勝くんは「メンチカツはお肉の味がしっかりしていた」と満足げに話しました。

この特別な給食は今年で5回目になります。各市の農業担当者、学校栄養職員、納入業者で打ち合わせを重ねて実施されました。



▲ ゴーセイなメンチカツを食べる児童



▲ ニンジン収穫する家族連れ

見て、大きなニンジン / 詰め放題楽しんだよ

南砺市高堀

ニンジンの生産拡大に力を入れる南砺市高堀で12月3～11日、収穫したニンジンに袋詰め放題にして持ち帰れる「にんじん詰め放題まつり」が開かれました。来場者は1,000円で袋を購入し、袋いっぱいまで詰め込むことができます。

イベントは、転作作物としてニンジン栽培に取り組む高堀集落営農組合が、収穫の楽しさと旬のおいしさを知ってもらおうと毎年開き、今年で10回目になります。今季は80㎡に「愛紅」や「彩誉」を定植。そのうち40㎡分をJA全農とやまに出荷し、残りを詰め放題用に開放しました。

訪れた家族連れはニンジンの葉をつかんで引き抜き、袋が破れないように詰め込んでいきました。1袋に13kg以上詰め込む人もいました。

大川繁樹組合長は「新鮮で栄養豊富なニンジンをお卓で味わってほしい」と話しました。

今季店じまい 店頭前列

砺波市福岡 梅檀野地場産野菜直売所

砺波市福岡の梅檀野地場産野菜直売所は12月7日、今季の営業最終日イベントとして「店じまいセール」を行いました。店内では、地場産野菜のハクサイやダイコン、カブ、ネギがそれぞれ100円から売られ、ユズやタケノコの農産加工品が並びました。

入り口には、午前9時の販売開始前からオープンを待ちわびた買い物客約30人が列を作りました。入店すると、目当ての野菜や加工品を籠いっぱい買い求めました。商品の購入者には、ボックスティッシュがプレゼントされました。

山岸節子店長は「野菜を作り続け、来季も直売所で皆さまを迎えたい」と話しました。



▲ 野菜を買い求める来場客



▲ 生徒と会食する泰米農研の従業員(右から2人)

地場産の給食味わう 「作る」「食べる」喜び共有

砺波市立庄川中学校

砺波市立庄川中学校で12月9日、給食に食材を提供している生産者と生徒が、地元産の米や野菜がたっぷり入った給食を味わいました。

市学校給食センターと市農業振興課が、収穫の時期に合わせて企画しました。中学校の応接室に1~3年生の給食委員6人と、地元の農業法人、泰米農研の中田瑠奈さんと長谷川菜々さんが集まりました。

メニューは、県のブランド米「富富富」のご飯や同社のキャベツを使った「はりはり漬け」、砺波市産の大豆が入った「豚肉と大豆のみそ煮」。

生徒から生産者へ質問の時間も設けられ、「キャベツは何個採れますか」との質問に、1週間で10トンを収穫すると聞き、多くの生徒が驚きの声をあげていました。中田さんは「工夫してきれいな野菜ができた時がうれしい」と仕事の喜びを生徒に伝えました。

感動を“菜”現

南砺市福野軸屋 旬菜市場「ふくの里」

南砺市福野軸屋の農産物直売所、旬菜市場「ふくの里」で12月11日、サッカーワールドカップ(W杯)カタル大会の日本代表を野菜で表した「つくりもん」が展示されました。

浅野拓磨、三笥薫、前田大然の3選手が登場。スペイン戦で三笥選手がゴールラインギリギリでボールを折り返した場面を表現しました。カブの頭にずいきの髪、赤いスパイクはニンジンで作り、ボールはカリフラワーを使用しました。

「つくりもん」は、ふくの産地直売所運営協議会の橋爪忠則会長ら役員が、その年の話題になった人物や出来事を題材に毎年作っています。

従業員の大窪富美恵さんは「注目されたシーンをリアルに再現できている」と話しました。



▲ 店頭飾られた「つくりもん」



▲ ハボタンを収穫する組合員

ハボタン収穫

砺波市林 新屋敷営農組合

JAとなみ野管内で、ハボタンの収穫作業が行われました。昨年と比べ晩秋に冷え込んだため、色づき良く育ちました。作業は12月下旬まで続きました。

新屋敷営農組合では今季、「ラッフルレッド」と「ラッフルホワイト」を新たに栽培。7品種1万本を、富山中央花き園芸や金沢花市場、道の駅砺波の農産物直売所「となみ野の郷」へ出荷しました。

12月19日は、砺波市林の同組合のビニールハウスで、組合員がはさみで花を一本ずつ丁寧に切り取っていきました。収穫した花は、長さや茎の太さで選別。5本1束を輪ゴムでまとめ、10束にして出荷用のダンボールに梱包しました。

組合員の野澤敬さんは「ハボタンをクリスマスや正月に飾って楽しんでほしい」と話しました。





農家の皆さまへ

2022年度分(1月~12月)の主な農業収入、支出等についてご案内します。通帳等と合わせて参考にしてください。

令和5年1月

とнами野農業協同組合 経済部

収支別	項目	入金日	内容	会計処理		備考
				所得税	消費税	

○主要農産物収入

米	R4年産米	6/24	出荷契約金 6,000円/60kg	収入金に計上してもよいし、出荷時に計上してもよい。	課税	この時点で収入計上すると、出荷時の米代金より差し引く。収入計上しない場合は、出荷時の米代金全額収入計上する。
			加工用米・備蓄米 3,000円/60kg			
		買入時	米代金 12,500円/60kg	収入金計上	課税	コシヒカリ1等の場合(制度・等級・品種によって異なる)包装容器代含む
大豆	R4年産大豆	買入時	概算金 大粒合格 6,060円/60kg	収入金計上	課税	
	R3年産大豆	5/1	精算金 肩大豆(色選) 6,801円/60kg	収入金計上	課税	
			肩大豆(肩上) 5,812円/60kg			
肩大豆(肩下) 2,695円/60kg						
大麦	R4年産大麦	10/11	概算金1等 22.0円/kg	収入金計上	課税	
			精算金規格外A 24.91円/kg	収入金計上	課税	
たまねぎ	R4年産たまねぎ	1/21	出荷予約金	前受金		出荷予約金・概算払は前受金勘定に仕訳し、精算入金時に販売代金を収入金計上する
		8/10	概算払			
		10/11	R4年産精算金(中間)	収入金計上	課税	
	R3年産たまねぎ	5/20	R3年産精算金(最終)	収入金計上	課税	

※その他JAからの助成金は消費税の扱いが「課税」となります。

○経営所得安定対策

支出	R4年産生産者拠出金	8/22	収入減少影響緩和対策に加入した、水稻・大豆・麦作付面積に係る拠出金	必要経費としない	—	仮払金または預け金とし必要経費としない。(積立対象者のみ)
収入	R3年産水田活用の直接支払交付金	2/25	数量払(飼料用米)	収入金計上	不課税	営農取引報告書では雑収入として計上される
	R3年産畑作物の直接支払交付金	3/23	数量払(大豆・そば)			
	R3年産水田活用の直接支払交付金		戦略作物(大豆・麦・飼料作物)の加算、その他作物(球根・たまねぎ等)			
	R3年産米・畑作物の収入影響緩和対策	6/24	収入減少影響緩和対策(ナラシ)交付金			
	R4年産畑作物の直接支払交付金	8/19	面積払(麦)			
	R4年産畑作物の直接支払交付金	9/21	面積払(大豆)			
	R4年産畑作物の直接支払交付金	10/28	面積払(そば)			
	R4年産水田活用の直接支払交付金	11/30	戦略作物(大豆・麦・飼料作物、飼料用米、米粉用米、WCS用稲、加工用米)			
	R4年産水田リノベーション事業助成金	12/7	砺波市			
12/13		南砺市				
R4年産畑作物の直接支払交付金	12/21	数量払(麦)				

※上記以外の国庫金・地方公共団体からの助成金も消費税の扱いは全て「不課税」となります。

※上記に記載された事項は、2022年度すべての農業取引を記載したものではありません。





寒さに負けず…甘くて美味しいとなみ野冬野菜食べてみられ!

富山などの雪国では、昔から雪が降る前に収穫した野菜を土の中(雪の中)に埋めて越冬保存しながら食べていました。寒さで凍結を防ごうと野菜は糖分を増やし蓄積します。それが食べた時の甘さに繋がって冬の野菜は美味しく感じるんですね。

となみ野では冬の厳しい気象条件を活かし、「甘い」、「やわらかい」等の付加価値をセールスポイントに、美味しい冬野菜の生産拡大に取り組んでいます。



寒さを活かした様々な品目

他にもいろいろありますよ

低温下でゆっくり育て、甘さをじっくり育む

露地栽培(雪中栽培)

キャベツ、にんじん、かぶ、だいこん

ハウス栽培

白ねぎ、小かぶ、なばな、アスパラ菜
(オータムボエム)



かじかむ手で雪の中からにんじんを収穫します。おいしい野菜が食べられるのも生産者の方の苦勞があつてこそですね。

生育後半に十分に寒気をあて、甘みを引き出す(寒締め栽培)

ハウス栽培

寒締めほうれんそう、寒締めこまつな



低温ハウスでのこまつな収穫。寒くてもみんなでわいわいしながら作業すれば寒さもどこへやら? 泥は丁寧にふき取って出荷します。

新鮮で美味しい **となみ野の冬野菜** お買い求めは

道の駅「となみ野の郷」直売所、旬菜市場ふくの里他、県内スーパー等で12月下旬~2月下旬頃まで販売いたします。



スーパーでは
雪だるまマークが目印です!!



新規生産者も 募集中です!

お気軽にお問い合わせください。

経済部生産企画課 TEL0763-32-8619



JA富山県女性大会・家の光大会

ウェルカム女性部



11月26日 JA富山県女性大会・家の光大会にて、千々石女性部長が活動発表を行い、大勢の聴衆の方々から温かい拍手をいただきました。審査員からは、これからの新たな活動に期待していますとの言葉がありました。また、一歩ずつ前に進もうと決意を新たにすることができました。

かぶらずし講座



毎年恒例のかぶらずし講座を12月6・8日と開催しました。参加者の皆さんは、かぶらずしで使う甘麴(甘酒)の作り方がわからないとのことで、熱心に質問をされました。2日目には各自で作ってきた甘麴で本漬けをしました。

何度も作ることで『自分の家の味』になっていくとのこと。[お正月には美味しいかぶらずしが食べられるね]と、また作るのが楽しみになりました。

- YouTubeに作り方の動画を公開しました。ぜひご覧ください。

【保存版】[家庭向け]かぶらずしを作ろう！



①かぶの下漬



②甘麴作りとサバの酢じめ



③本漬



第5回介護研修会

12月21日に第5回介護研修会として「牛乳パックで作る彩り押し寿司」の講習会を開催しました。2021年8月号のちゃぐりんに掲載されていた作り方を参考に、3種類の押し寿司を作りました。

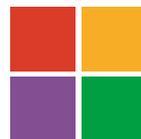


最初に乗せる具を全て作ってから、順番に彩り良く具材を牛乳パックに入れて、最後に手でギュッと押します。型を用意しなくても牛乳パックがあれば作れるので、手軽にでき、「孫と一緒にでもいいね」と楽しく作ることができました。出来上がった押し寿司は、持ち帰って夕飯の一品に加えました。



蠍座
10/24～11/22

【全体運】 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
【健康運】 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事 【幸運の食べ物】 ダイコン



2023年も農産物直売所をよろしく願いいたします!
となみ野の野菜・果物たくさん揃えて♪ご来店お待ちしております



～今年一年の感謝を込めて～

「歳末感謝祭」12/26(月)～30(金)

大好評のお正月の花!色とりどりの切花、菊や千両、葉牡丹、チューリップなど…お店がいっぺんにお正月の雰囲気♪

帰省したご家族にも食べてほしい「となみ野の新鮮野菜」、お餅や干し柿もたくさん取り揃えて歳末感謝祭を開催しました。

ごつつおだし、甘酒、カット出し昆布などAコープ商品の特売も好評!多くのお客様が来店され、大盛況でした!

2023年も多くのお客様に喜んでいただけるようなイベントを企画していきたいと思っています。



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

1月は、交流JA「南さつまの柑橘」を販売!

JA南さつまは、鹿児島県の南西部に位置し、南薩地域3市を区域とした県下でも大型のJAです。

温暖な気候と山間冷涼を活かしたお茶の生産が盛んで、かぼちゃや、砂丘らっきょう、知覧紅さつまいも、きんかん春姫、たんかんが、かごしまブランド産地の指定を受け一大産地を形成しています。

🍊 デコポン 【鹿児島ブランド/大将季】

大将季は鹿児島県で改良品種されたデコポンで、糖度が高く酸切れの良く、濃い味が特徴です。

🍊 ぼんかん

南薩の温暖な気候のもとで栽培され、外皮はむきやすく果実が柔らかく、酸味が少ないのが特徴です。

🍊 ハウス金柑 【鹿児島ブランド/春姫】

ハウス栽培により、秋から冬にかけて温暖な環境で、栽培された金柑。中でも開花後約210日樹上で熟させ、その中でも糖度16度以上、サイズL以上の紅のりしたきんかんが、「春姫」として出荷されます。ビタミンが多く含まれ、柑橘類にはめずらしくカルシウムが多く含まれています。
※春姫は2月入荷予定



毎月第2週は  の日

2月の特売品
2/6(月)～2/12(日)

・プリン[®]の素各種





カキとセリの卵とじ

材料 (1人分)

カキ	80g
セリ	1/4把
溶き卵	1個分
粉さんしょう	適宜
ご飯	茶わん1杯(200g)

だし

かつおだし	60ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- (1) カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- (2) 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- (3) (2)にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵とじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- (4) 器にご飯を盛り付け(3)を上におせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。

切りたんぽのお焦げ風

材料 (3人前)

切りたんぽ	3本
鶏もも肉	100g
ハクサイ	1/8個
タケノコ水煮	1/2本
ニンジン	1/3本
キクラゲ	60g
チンゲンサイ	1本
むきエビ	6尾
ショウガスライス	3枚
タカノツメ	1本
水溶き片栗粉	適宜
ごま油	小さじ1
サラダ油	大さじ3
塩・こしょう	適宜

スープ

水	360ml
鶏がらスープ	小さじ1
塩	2g
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ2

作り方

- (1) 切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油(分量外)でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- (2) スープの材料を鍋で沸かしておく。
- (3) 中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- (4) (3)に(2)を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- (5) 器に揚げた切りたんぽをのせ、上から(4)をかけ出来上がり。



シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある
三晴(サンキッチン晴人)
オーナーシェフ

永井 智一



私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



心も温まるだし

そこが家では、基本は昆布とかつお節で作った合わせだしを多めに作り、可能な限り多くの料理で使うように心がけています。毎日のみそ汁はもちろんなこと、カボチャの煮物やホウレンソウのおひたしなど、野菜料理にも水ではなく、だしを使います。ちなみに、トマトにもグルタミン酸が含まれるため、カレーなどの洋食のときは水ではなくトマトで煮込むこともあります。

子どもたちが大きくなり、それぞれの世界で頑張っているとき、心も体もほっと安心する食卓になるように、だしを使った料理を増やしていきたいと思えます。

この母親のおなかには、グルタミン酸がたっぷり含まれています。母からの愛情が詰まったうま味成分を味わうと、なんだかほっとするようになっていくのです。

実は私たちが生まれてすぐに飲む母乳にもこのうま味成分、グルタミン酸が多く含まれています。母親のおなかの中にある羊水にもわずかながらグルタミン酸が含まれていることが分かっています。赤ちゃんがうま味成分を好むことも分かっています。離乳食初期に調味料の前に昆布だしを使うのもこのためです。

「メニユーを考えると、できるだけだし」を使うたメニューを多く取り入れるように心がけています。だしには心をほっとさせる力があるように思っています。寒い冬、温かいみそ汁を飲むと、体だけでなく心まで温まった気がする、そんな経験があるかと思います。このほっとする要因は、だしに含まれるうま味成分が関係しています。うま味は、甘味、塩味、苦味、酸味と並び、味の基本味の1つです。うま味成分には、かつお節に含まれるイノシン酸、昆布に含まれるグルタミン酸、シイタケのグアニル酸など有名なもの。他にも、煮干しだしはイノシン酸、あじトビウオだしにはイノシン酸とグルタミン酸の両方が含まれています。

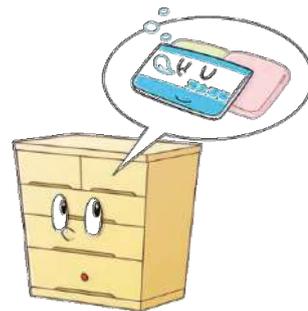


山羊座
12/22~1/19

【全体運】有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
【健康運】早寝早起きで病知らず。朝食も大切に 【幸運の食べ物】セリ

知っ得! インフォメーション

放置したままの口座はありますか？ 10年たつと「休眠預金」に。



長い間、引き出しや預け入れなどの取引がされていない預金口座はありますか？ 10年間取引がない預金は毎年1,200億円(その後、500億円程度は払い戻し)程度発生しています。そこで、その10年間取引のない「休眠預金」を、民間公益活動のために活用する休眠預金等活用法が2018年1月に始まりました。ただし、休眠預金になっても手続きをすれば、預金を引き出すことができます。



休眠預金ってどんな預金？

何年も使っていない預金口座はありますか？

例えば、子供のころに親が作った口座、学生時代やかつての通勤先で作った口座など、思い当たる節はありますか？

10年以上取引がない預金は、社会のために役立てられるように、「休眠預金等活用法(正式名称「民間公益活動を促進するための休眠預金等に係る資金の活用に関する法律」)」が、2018年1月に施行されました。この法律は、10年間取引がない預金を「休眠預金」として、2019年1月以降に発生する「休眠預金」を、民間での公益的な活動の支援に活用するものです。

休眠預金の対象になるもの、ならないものは以下のとおりです。

【休眠預金の対象になる預金、ならない預金(主なもの)】

対象になる	普通預貯金、通常貯金、定期預貯金、定額貯金、定期預金、当座預貯金、貯蓄預貯金
対象にならない	外貨預貯金、仕組預貯金、財形貯蓄



休眠預金になりそうな場合、何か通知は来るの？

最後の異動(注1)から9年が経過し、近い将来、休眠預金になりそうな預金があると、預けてある各金融機関のウェブサイトで公告が行われます。

また、預金残高が1万円以上の場合、預け先の金融機関から登録されている住所に通知が郵送されます。通知が届けば、その預金は休眠預金にはなりません。この通知は電子メールで届く場合もあります。電子メールの場合は宛先不明にならずに受信できれば休眠預金にはならず、引き続き通常どおりの預金として取り扱われます。

ただし、通知されるのは預金残高が1万円以上の場合ですので、1万円未満だと通知は送付されません。また、残高が1万円以上でも、金融機関に登録をしている住所が現住所と異なると通知が届かず、何もしないと休眠預金になります。電子メールのアドレスについても同様です。住所や電子メールが変わった人は、通知が届かず、知らない間に休眠預金になる可能性があります。

また、以下の「異動」を10年以内に行っていれば、休眠預金にはなりません。通帳への「記帳」など「異動」と見なされない金融機関もあります。金融機関ごとに「異動」の定義は異なっていますので、詳細は、取引のある金融機関にお問い合わせください。

(注1)【異動に該当するもの】

【全金融機関共通】

- 入出金(金融機関による利子の支払を除く) ○公告された預金等に対する情報提供の求め
- 手形または小切手の提示等による第三者からの支払請求(金融機関が把握できる場合に限る)

【以下は金融機関によって異なります。】

- 預金者等による通帳や証書の発行、記帳、繰越 ●預金者等による残高照会 ●預金者等による預金等に係る情報の受領
- 預金者等の申出による契約内容・顧客情報の変更 ●預金者等による口座を借入金返済に利用する旨の申出
- 総合口座等に含まれる他の預金等の異動

なお、休眠預金になったとしても、取引のある金融機関で手続きをすれば、いつでも「元本+利息」が引き出せます。必要な手続きは取引のある金融機関にお問い合わせください。

政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報「放置したままの口座はありますか？ 10年たつと「休眠預金」に。」より転載

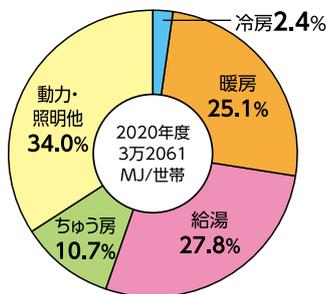


エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典:「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト: 出口由加子

図1: 世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりで私たちの家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

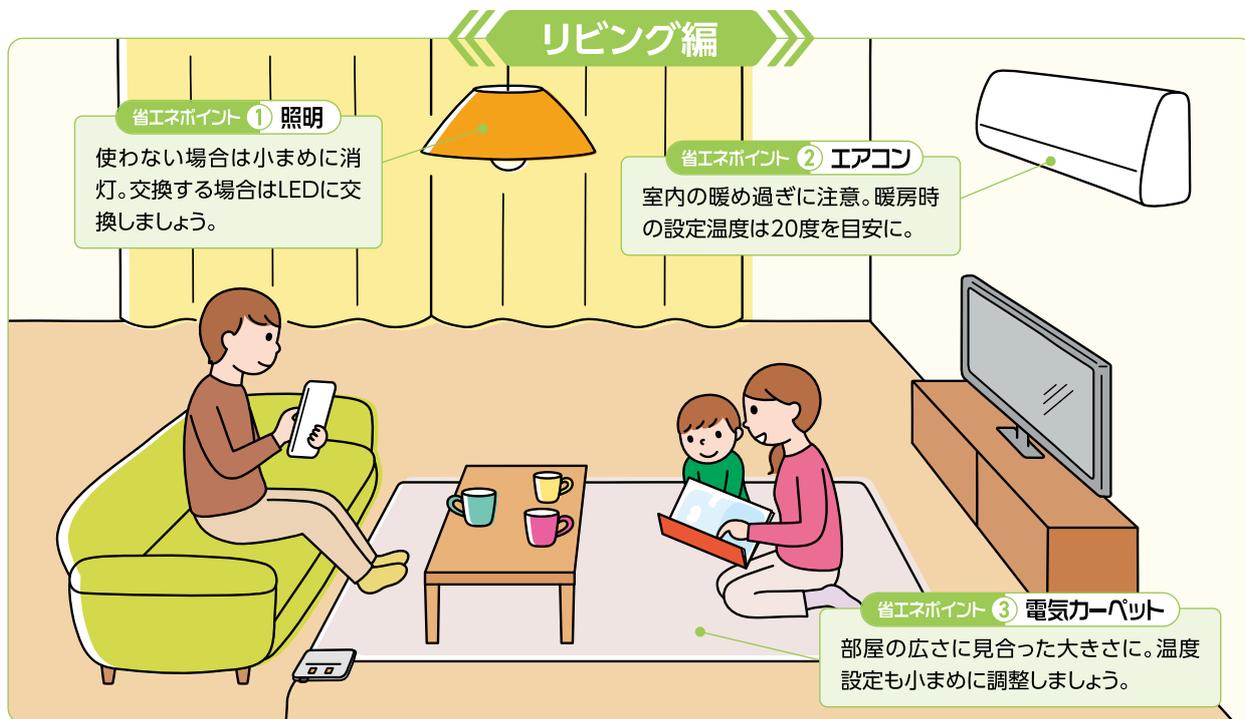
電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

図2: 家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

💰 節約できる金額

⚡ 電力の節約効果

🔥 ガスの節約効果

💧 水道の節約効果

☁️ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

フレンドリー広場



うちの元気ちゃん



東山見

みずもと りあ
水元 莉彩 ちゃん(3)

パパ: 聖流さん ママ: 愛友さん

こんにちは! 莉彩(後)と弟の珠那です。わたしは弟と、「アナと雪の女王」のブルーレイを見たり、エルサのお人形で遊んでいるよ! この前、お母さんにアナ雪のパジャマとスリッパも買ってもらったんだ! あとは、庄川水記念公園に、家で飼っているチワワとお散歩に行き、コイにエサをやるのが好きなの。雪が解けたらまた行きたいな☆

★おうちの方から一言★

これからも元気で笑顔が可愛い莉彩でいてね!



うちの元気ちゃん



庄下

つた ことこ
蔦 琴子 ちゃん(6)

パパ: 直樹さん ママ: 麻美さん

こんにちは! 大きくなったらケーキ屋さんになりたい琴子です☆いつもは、こども園のお友達と折り紙でお人形を作って、人形劇をして遊んでいるんだ! 家に帰ったら、飼っている黒猫のケリーをなでたり、抱っこしたりしているよ! 本当はウサギもほしいけれど、ケリーと喧嘩したら困るから我慢しているの。

★おうちの方から一言★

今のまま元気いっぱい育ててね!

選歌の園

若茅旬会

買手まだ決まらぬ隣地石路の花

砺波市 水木 柳子

円安の余波ひたひたと鴉の贅

砺波市 田村 浩美

紫蘇の実をすぐる指先香りけり

砺波市 平木 純子

診察を待つ短日の焦りかな

砺波市 堺井 洋子

冬紅葉湖水に映えて散り惜しむ

砺波市 般林 雅子

腰のばしあおぐ中天月蝕す

砺波市 西出 紀子

短日に夕餉の仕度せかされて

砺波市 家城久美子

我が家の
アイドル



うめちゃん



ふくくん

東別所

ふくくん(2)
うめちゃん(2)
(雑種)

〈ご主人〉 宮木武司さん

地元出荷組合の直売所で、マスコットとして飼いだめたヤギ2匹です。組合で栽培している特産の「ふく福柿」から「ふく」と名付け、もう一匹は柿をうまそうに食べるので「うめ」にしました。大きくなりすぎたため、今は私が飼っています。ヤギミルクを活用できないかと思案中です。

職員 紹介



に き とも ひ さ
仁木 智久

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外 (MA)
(林)

仕事で心がけていることは何ですか
相手のことを考えながらわかりやすい説明・迅速な対応をすることです。

休日はどのように過ごしていますか
息子・娘と一緒に公園へ遊びに行っています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
娘が歩けるようになったことです。

今後の意気込み
お客様から頼っていただけるように、日々の業務に努めていきたいです。



お お い つ と む
大井 務

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外 (MA)
(安居・東石黒)

仕事で心がけていることは何ですか
農協だからできること、農協にしかできないことは何かを考え活動する事です。

休日はどのように過ごしていますか
富山の自然が好きなので海や山に出かけることが多いです。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
去年は福野支店管内でもコロナに感染された方が多く、医療共済が多くの方のお役に立てたことが嬉しかったです。

今後の意気込み
何ごとにも貪欲に取り組み、お客様のかゆい所に手の届く存在になりたいと思います。

大学・短大 卒業見込みの方

職業体験 してみませんか?

参加者
募集中



JAとなみ野 インターンシップ開催!

開催日時 令和5年2月8日(水) 9:30~16:50
場所: JAとなみ野本店 大ホール

参加条件 令和6年3月に短大・大学卒業見込みの方
又は、既卒者の方で、満30歳未満の方。

応募方法 マイナビ2024より応募
又は、下記メールアドレスへ直接メールにてお申し込みください。

問い合わせ先 となみ野農業協同組合 管理室 総務人事課
TEL0763-32-8600 E-mail jinji1@ja-tonamino.or.jp

詳細、ご応募はコチラ



マイナビ2024
インターンシップサイト

令和5年 2月6日(月)まで受付中



医学用語で「うがい」のことを「含嗽(がんそう)」といいます。
「うがい」とは、口の中に、水や薬液を含み、よくすすぎ、吐き出すことをいいます。

期待できる効果は？

- かぜの予防
- 口の中やのどの洗浄
- 口臭予防
- 口の中やのどにうるおいを与える
- 粘液の分泌や血行の促進
- 口の中の細菌の繁殖を抑える
- 薬液を用いると、口の中やのどの消毒、虫歯予防 など

うがいには「ブクブク」と「ガラガラ」がありますが、何が違うのでしょうか？

- 「ブクブク」うがいは…
口の中を洗浄することができます。水を口に含み、口を閉じて、水を左右の頬に移動させながら、ブクブクと行います。
- 「ガラガラ」うがいは…
のどの一部を洗浄することができます。水を口に含み、上を向いて、口の奥でガラガラと行います。

正しい“うがい”のやり方は？

「ブクブク」うがいを行ってから、「ガラガラ」うがいをしましょう



- * ガラガラうがいは、しぶき(細かな水滴)がでますので、口を含む水の量を少なめにし、口の中の水を吐き出すときは、しずかに吐き出してください。
- * 洗口剤・薬剤を“うがい”に用いる場合は、使用書の指示に従ってください。

御隠居と熊さんの ぜい・きん・小話

— 確定申告は、ぜひ、ご自宅から！ —

砺波税務署

御隠居 明けましておめでとう、熊さん。これは少ないがお年玉じゃ。

熊さん ありがとうございます。ところで御隠居、正月と言えば、もうすぐ確定申告でやんすねえ。医療費の支払いがたくさんあって、今年も確定申告会場で相談しながら申告書を作成する予定でやんす。ただ、会場で密になるのが不安でやんす。

御隠居 熊さんや、わざわざ混んでいる申告会場に行かなくても、自宅で申告書は作成できるんじゃよ。感染リスクを避けるためにも、自宅から申告したらどうじゃ。

熊さん 自分で作成するんでやんすか？どうすればいいんでやんすかね。

御隠居 申告書は、スマホやパソコンから、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、意外と簡単に作ることができるんじゃ。「確定申告書等作成コーナー」なら24時間利用できるし、自動計算だから、計算間違いもなくて安心じゃ。

熊さん 今年は医療費の明細書がたくさんあって、集計が大変でやんす。

御隠居 そんなときは、マイナポータルと連携して申告書を作成すればよいのじゃ。

熊さん マイナポータル連携とはどういうものでやんすか。

御隠居 マイナポータル連携とは、申告書を作成する際に、マイナポータル経由で控除証明書のデータを一括取得し、申告書の該当項目へ自動入力してくれる機能じゃ。熊さんが昨年支払った保険診療分の医療費情報も自動入力の対象となっておるぞ。

熊さん 支払った医療をまとめて自動入力してくれるとは楽でやんすね。

御隠居 ちなみに、医療費のほかにもふるさと納税や保険料も自動入力の対象になっておるぞ。詳しいことは国税庁ホームページ又はYouTube「国税庁動画チャンネル」で紹介しておるぞ。

熊さん ふるさと納税はワンストップ特例を利用するつもりでやんす。

御隠居 これこれ、ワンストップ特例を利用しても、医療費控除などで申告する場合には、ふるさと納税の分も一緒に申告しないと寄附金控除が受けられないんじゃ。

熊さん そうだったでやんすね。知らずに提出するところでやんした。提出は郵送でも大丈夫でやんすか？

御隠居 郵送よりも、申告書をe-Taxで送信すれば、印刷して提出するよりも還付が早くて、印刷や郵送する手間がかからないといったメリットがあるんじゃ。

熊さん すごい便利でやんすね。でも、一人でできるか不安でやんす。

御隠居 申告書の作成で困ったときは1月中旬から開設される「税務相談チャットボット」に相談するとよいぞ。

熊さん 分からない事も気軽に質問できるなら安心でやんすね。では早速、うちへ帰って「自宅からe-Tax!」にチャレンジでやんす。

御隠居 熊さん、これ、待ちなさい。お年玉を忘れておるぞ!やれやれ、今年も先が思いやられるのう。



確定申告書等作成コーナー

お米のコンテスト

ここ近年、毎年お米の新品種がデビューします。「品種は増えていく一方で、お米の味は淡泊なため違いが分からない……」。そんな消費者の悩みを解決するのが「どれがおいしいお米なのか」を客観的に示した情報です。

例えば、日本各地では毎年お米のコンテストが開催されています。

「お米日本一コンテストinしずおか」（静岡県庁主催）、「米・食味分析鑑定コンクール」（米・食味鑑定士協会主催）、「米ーグランプリinらんこし」（北海道蘭越町主催）、「あなたが選ぶ日本一おいしい米コンテストin庄内町」（山形県庄内町他主催）、「大阪府民のいっちゃんうまい米コンテスト」（大阪府米穀小売商連合会主催）、「東京米スターセレクションKIWAMI米コンテスト」（東京都米穀小売商業組合主催）などです。



消費者

しかし、これらのコンテストはどちらかというと「生産者個人の腕自慢」の側面が強い大会です。そのためこれらで優勝したお米は生産量が少なく、生産者に直接問い合わせないと手に入りません。

一方で以前よくメディアをにぎわせていた「食味ランキング」（日本穀物検定協会主催）ですが、これは「品種としての特性と、その年の出来具合」を産地別に格付けを行うものです。「○○県の□□が最高位の『特A』を獲得した」という情報は、広い範囲でのその米の品質についての格付けになっています。これであれば一般的に流通しているお米を購入する際の参考になります。

ただし、スーパーなどで販売しているお米が「特A」を獲得した産地・品種と同じであっても、実際に栽培している田んぼや栽培者が異なるため厳密には同じお米ではありません。そのため、あくまでも「参考」であることは覚えておいてください。

コンテストにせよランキングにせよ、他の農産物ではあまり見ることのないイベントがお米では盛んに行われています。こういった情報をチェックすることもお米の楽しみ方の一つになるのです。

正月太りを解消したい

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついっつい食べ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べて、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギー



ギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。

医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つの（あ）の取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール ②甘いもの ③脂肪。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようであれば甘いものとみなします。脂肪は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中での階段昇降、できる場所を見つけ縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。

『忘れられない瞬間』(3月号に掲載)

3月19日は「カメラ発明記念日」です。1839年のこの日、フランスの画家で写真家のルイ・ジャック・マンデ・ダゲールが写真機を発明したことに由来しています。そこで今回は「忘れられない瞬間」をテーマにおたよりを募集します。人生において、最も驚いた、感動した、喜んだ、落ち込んだなどの、忘れられない瞬間をご紹介します。たくさんのおたよりをお待ちしています。

おたよりコーナー



今月の「テーマ大賞」と「たま吉くん賞」に選ばれた方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント!

今月のテーマ
2023年の
決意

今月のテーマ大賞



80代で見つけた生きる幸せ」という本を読みました。82歳で初めてミシンを触ったおじいちゃんが、84歳の今、ネットで何人も予約待ちの、がま口バッグの職人さんになったという話です。それまでは、病気持ちで1日ベッドを過ごすことも多かったというのに、規則正しい生活をするようになって、健康に、そして、生きがいを持って生きるようになったら素敵です。私も、生きがいになり、心の張りになるものを見つけないかと思えます。(みゃんた)

●以前、その方がニュース番組で取り上げられていたのを私も見ました1年経つに、関係なく、自分の好きなことを極めたり、新しいことに挑戦されたりする姿は、とても眩しく見えますよね。みゃんたさんにもそう思えるものが今年見つかりますように。(なつぽ)

●う、かれこれ、40年以上日記をつけていますが、段々と頭の回転も悪くなり、漢字も書けなくなってきましたが、何とか令和5年も頑張って毎日書き続けていきたいと思えます!(マエチャン)(毛美さん)

●月に7才となり後期高齢者の仲間入りとなるが、気力体力の続く限り少しでも地域に貢献するとともに安全運転に心がけ、無事故・無違反を決意します。(沖田さん)

●日1ヶを楽しむを見つけないこと、ガラケーをスマートフォンにすること、そして、脳をもっと使うこと。(明バアさん)

●1年の年間パスポートを更新しました。手続の際、1年間通えるかと頭を過つたのですが、前向きに続けます。(武部さん)

●令和5年は、ノ1天気で過ごします!(八兵衛さん)

●約です。夫婦とも年金生活になり、毎日の生活の中で小さな無駄を考えるようになりました。心は豊かにでもしっかり締めていきたいと思えます。(森田さん)

●年人間ドックを受けていますが、お陰様で今の所は特に問題はありませんが、70才を超えらるといづつなるかわかりませんが、2023年も現状維持が出来る様、頑張りたいと思えます。早く、若返りの薬の開発が待ち遠しいです。(玉ねぎ子さん)

●『2023年の決意』は『美文字』に徹する!事です。展覧会などでの署名では、自信が無い為、その場から逃げるように会場内へ。来年こそは:来年からは:と自分を甘やかしてききました。何気なく見ていたTVでの美文字レッスンをお手本に、今日から始めました。3日坊主にならないように、リラックスタ良い姿勢で、自宅でも出先の車中でも筆とノートを広げます。(としちゃん)

●私もきれいな文字を書きたくて、練習帳を買ってチャレンジしてみました。三日前で終わってしまいました。今年も私ももう一度チャレンジしてみようかな!(まなこ)

●を頑張って、道の駅の売上2割増になるように頑張ろう!(はらちゃん)

●年は3年に1度の車の免許証の書き換えです。今度こそ最後まで心に決めていたんですが、何とかパスしてこれる事祈っております。(山本さん)

●規則的なタイムスケジュールの日々を送る!ことです。来年2023年は古希となり、健康が何より大切なのだとしみじみ感じており、そのためには、食事や運動・睡眠を整える事が大切。1日、1日の貴重な積み重ねをして、過ごすためには、やはり規則的な日課をこなすことが必要と考えます。(高山さん)

●朝、起きたら、必ず神棚にお参りをしようと思えます。(こくらさん)

●日本では、「1年の計は元旦にあり」と言いますね。何事も継続は力なり!です。神棚にお参りをして、感謝からはじまる、清々しい穏やかな1日をお過ごしください!(ふみ)

●身の動く間に精一杯、旅行とか趣味とか畑仕事とかやり、少しづつ身辺整理をしておきたい。(松本さん)

●使っていない部屋の物を片付けない、と思いがちな数年:2023年はやろぞ!(山本さん)

●最近、膝の調子が悪く、正座は長い間出来ず、草むしりも30分以内にしています。「膝痛が治る体操や歩き方」の本を買って、体操をしたり、正しい歩き方に努めています。来年も、これ以上悪化しないように、毎日体操を続け、無理せず畑や孫守りが出来るように頑張りたいと思えます。(みーちゃん)

●日一善です。来年遠慮を迎えますが、家族や職場の方に支えられてきたことに、恥ずかしながらようやく気付かされた次第です。ゴミを拾う、食事の準備を手伝うなど、ささいなことでも恩返しできるようなことがあれば、自分にできることはいくらもやっています。(山本さん)

●フリー 最近あった事やちょっとした発見など何でもどうぞ!

●北 海道のツアーに参加します。三泊四日の温泉巡りです。コロナが心配ですが、五度目のワクチン接種をしてきました。(中島さん)

●ば あちゃんの作った野菜大好きと言われました。豚汁、おでん、すき焼き。今日は何を作ろうかな?(斎藤さん)

●秋 の収穫を終えたころ、20年以上お世話になっていた高齢の中核農家の方が天国に旅立たれました。稲刈りをしながら、本人から病気のことは聞いていたのですが、長い間ありがとうございました。(斎藤さん)

●昨 年、ひ孫2人目が生まれ、とてもかわいく癒されています。ひいばあちゃんです。(犀川さん)

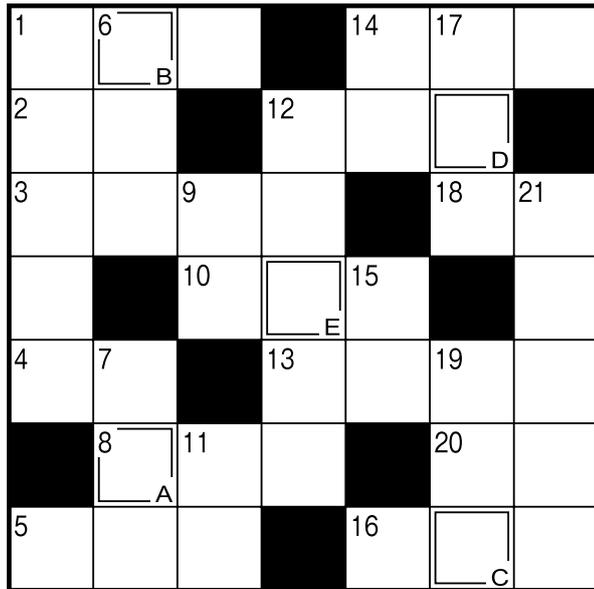
●一 すずめの戸締り!見えました。アニメならではの壮大な展開に目をみはり、人々の温かさほっこりするステキな映画でした。おすすすめです。(芝井さん)

●車 庫に珍客!カサカサと車庫から聞こえてガラスかな?と覗いてみたら瘦せかけたタヌキが、逃げることもなくじっとしていました。食べ物がなくってムシ口をかじっていました。可哀想だったけど仕方がない。しばらくくたくたに行ってしまう。(谷井さん)

●物 価が上がり家計に影響が出ています。日々の買い物も値段を確認してビックリしたり、ため息をついたり...。収入は増えず将来の不安が膨らむ年末です。来年は希望の持てる一年になりますように。(ルーさん)

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で8名の方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント!



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

郵便はがきに、①パズルの答え ②次回のテーマ「忘れられない瞬間」、または「フリー」③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦電話番号を書いて、ハガキがEメールで送ってください。

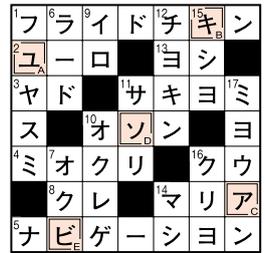
あて先 ○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 「ふれあいとなみ野」係
応募締切 2月15日(水)必着
 ○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp



当選者 (敬称略・実名掲載)

- 【砺波市】 佐野紀子
- 【砺波市】 齊藤澄子
- 【砺波市】 渡辺美智子
- 【砺波市】 安念正義
- 【砺波市】 窪田春美
- 【砺波市】 吉田恵
- 【南砺市】 小西孝明
- 【南砺市】 橋場千恵子

11月号の答え 【ユキアソビ】



ヨコのカギ →

- ウインタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぶらを天——に漬けて食べた

タテのカギ ↓

- 2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- Lが大ならMは
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バレンタインデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

かに

食べ放題企画

日帰り

令和5年 2月4日(土)

お一人様 **11,800円**

お申し込みは 右記まで **締切 1月25日(水)**

ご旅行のお申込み・お問合せは

富山県知事登録旅行業第2-291号

となみ野セントラルツアー

砺波市宮沢町3-11

TEL. 0763-32-8625

FAX. 0763-33-4535

国内旅行業務取扱管理者 福田 守

最少催行人員
30名

募集型企画旅行 行程
 JAとなみ野(高速)..... 金沢東IC かに食べ放題
 10:20 11:00 13:30
 近江町市場 JAとなみ野
 15:40

応募締切

となみ野

チューリップを贈ろう

お届け時期

12月中旬
～3月末

春の温もりにあなたの想いを添えて…

お誕生日、クリスマス、お正月、卒業・入学式、ブライダル・ブーケ
大切な方の特別な日にチューリップの花束に想いを込めて…



15本入
3,500円
(税込)別途送料

20本入
4,200円
(税込)別途送料

30本入
5,500円
(税込)別途送料

<http://tulip-gift.jp>

お問い合わせ

砺波切花研究会 0120-187-173

〒939-1327 富山県砺波市五郎丸994 FAX 0763-32-8647

マイカーローンキャンペーン

R5.5月末までの特別金利！！

※R5.5月末までのお申込で、ご融資日が6月末までの方が対象です

Web申込限定！

変動金利型 最大軽減後の金利

年 0.90%



【保証料別途】
0.50%～0.79%
(基準金利年3.485%)

- お借入金額 最高1,000万円
- お借入期間 最長10年

※ インターネットから申込された方限定のキャンペーンとなります。

※ローン商品の詳しい内容については店頭の説明書、またはホームページの説明書をご覧ください。

※店頭にて返済額の試算を承っております。

※金利引下げ条件については店頭にてお問い合わせください。

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

※ローンをご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。なお、ネットバンクからの一部繰上返済の手数料は無料です。

※お借入後の利率は基準日（4月1日および10月1日）の基準金利により、年2回の見直しを行います。

スマホからのWeb申込みは
こちらのQRコードから



パソコンからのWeb申込みは
JAとなみ野HPから

JAとなみ野

検索

24時間いつでも事前審査申込OK！ JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。

お問い合わせ先

JAとなみ野 金融共済部 融資課 TEL 0763-32-8613

JAとなみ野のPB商品が ぜんぶ詰まった箱入りセットが **新発売**

となみ野特産「たまねぎ」
を使ったレトルトカレー

3
個

粉末スープ (6g×10)

1
個

ご贈答・各種会議記念品に!

通常価格 2,600円(税込)

極旨カレー **雪たまスープ**

となみ野米こしひかり

3
個

& パックごはん **セット**



ビーフカレー-中辛
ビーフカレー-甘口
ポークカレー-中辛 各1個



ご注文は

JAとなみ野 生活総合課 ☎ 32-8641 FAX 32-8628

となみ野のお米を
おいしさそのまま
パックごはん
しました



いなみ配送センター 営業時間変更のお知らせ

日頃より、いなみ配送センターをご利用いただき、誠にありがとうございます。
このたび、営業時間を下記の通り変更させていただきますのでご案内いたします。

営業時間

令和5年 1月31日まで 8:30~17:30

令和5年 2月 1日より 8:00~17:00

となみ野農業協同組合
全農関西エネルギー株式会社

お問い合わせ先

いなみ配送センター

TEL 0763-82-0258

FAX 0763-82-0338

理事会だより

令和4年12月14日(水)

■ 付議事項

1. 令和4年度上半期末仮決算監事監査整理顛末報告書について
2. コンプライアンス関連諸規定の一部変更について
3. JAバンク富山優遇プログラムの改定について
4. 組合と理事との契約について
5. 令和5年度経済部事業要綱の設定について

● 審議の結果、すべての議案が承認されました。

■ 報告事項

1. コンプライアンス・プログラム及び個人情報保護計画の進捗状況について
2. 事務ミス等の発生状況について
3. 第3四半期苦情・クレーム受付状況について
4. 11月末財務状況及び10月末月次損益について
5. 11月末支店別組合員異動状況について
6. 百瀬川給油所存続要望書および回答書について
7. 第3四半期の余裕金運用状況及び第4四半期の余裕金運用方針・計画について
8. 令和4年度産米の販売実績について
9. 令和4年度産米・大豆の出荷状況について
10. 11月末事業実績について

● 詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

私たちのJA

令和4年11月末現在

正組合員	9,010人	(9,248人)
准組合員	4,203人	(4,313人)
貯金	1,885億9,089万円	(1,862億2,209万円)
貸出金	235億8,537万円	(235億 719万円)
長期共済保有高	4,224億7,549万円	(4,410億8,241万円)
購買品供給高	26億6,889万円	(24億7,791万円)
販売品販売高	37億3,899万円	(39億1,443万円)
出資金	27億8,502万円	(28億 950万円)

※()内は昨年同期

お知らせ

■ 日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター

○ 2月9日(木) 南般若地区

(検診日の2週間前までに、生活総合課 ☎32-8624 へお申し込みください)

新規就農者

応援
します!

新規就農者を募集しています

JAとなみ野では、新たに農業を始められる方の育成や支援を目的に研修制度を開始しました。
詳細はJAとなみ野のホームページ又は下記まで、お問い合わせ下さい。



農業を通じて地域で活躍してみませんか?

お問い合わせ先 JAとなみ野 経済部 生産企画課 TEL 0763-32-8619

ふれあい **となみ野** 2023年1月号 令和5年1月10日発行 第335号

発行：JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11
TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

□URL <https://www.ja-tonamino.jp>

□MAIL info@ja-tonamino.or.jp

印刷：有限会社 アカマツ印刷



URL



MAIL



MAP



Twitter



採用Twitter



YouTube