ふれあい



今月の表紙

藤井将司さん カンカン野菜収穫

▶4ページに関連記事掲載

ふれあい

CTION TO STATE OF THE STATE OF



2023 **2**月号 もくじ

02 とやまの十二十二野菜

















- 09 農産物直売所
- 13 知得 1777 13
- 14 フレンドリー広場
- 16 健康百科
- 18 おたよりコーナー
- 19 クロスワードパズル

とやまの寒はもい。とかまの十二の十二日野菜

[参照元: 🛕富山県]

とやまカン(寒)カン(甘)野菜は「低温下でゆっくり育てる」「寒気にさらす」「一定期間貯蔵する」など、寒さにさらすことで、野菜の細胞が凍結防止成分である糖分を増加・蓄積させる特性を最大限に利用した、富山ならではの冬期間限定の高付加価値野菜です。

すべての野菜が対象ではなく、カンカン野菜に位置づけられているのは、現在 16品目。露地栽培では、キャベツ、ニンジン、カブ、ダイコンの4品目。施設栽培ではシロネギ、ナバナ、イチゴ、プチヴェール、オータムポエム、子持ち高菜、寒締めホウレンソウ、寒締めコマツナ、アスパラガス、レタスの 10品目です。さらに収穫後、甘みを増やすためにあえて一定期間貯蔵するものとして、さつまいも、ヤーコンの2品目が加わります。低温下でゆっくり育てて甘さをじっくりと育むもの、生育期の後半に寒気にあてることで甘さを引き出すものなど、それぞれの野菜の特性を活かし「寒さ」で「甘さ」を増幅させているのが特長です。

JAとなみ野管内で生産された野菜も、カンカン野菜を表す雪だるまマークのシールが貼られ、3月まで出荷されます。

このマークが目印です



収穫時期 12月下旬~2月中旬 栽培開始 令和4年 栽培面積 ビニールハウス1棟

出荷数量 約400キロ

南賢二さん

「今年度から栽培を始めました。状況を見て本格的にやりた いと思っています。出荷規格に合わないものは、従業員と 食べました。やはり新鮮さが違います」



アスパラガス 埜村 武弘さん

収穫時期 1月中旬~2月下旬 栽培面積 ビニールハウス1棟

栽培開始 令和元年 出荷数量 約80キロ

埜村 武弘 さん

「ビニールハウス内で、540cm×90cmの木箱を2箱使って育てて います。今年は気温が高いため、例年より生育が早くサイズが大 きいです。ハウス栽培といえども調整の難しさを感じています」



農事組合法人あさひ コマツナ

収穫時期 12月下旬~1月下旬 栽培開始 令和2年 栽培面積 ビニールハウス3棟

出荷数量 800キロ

高山 英俊 さん

「アルギット米の栽培に使う肥料で育てたので、葉が肉厚で色 の濃いコマツナができました。今年は除草剤も使いませんで した。食べてもらえば、他のコマツナとの違いが分かります」



寺西 雅典 さん ホウレンソウ

収穫時期 12月上旬~3月下旬 栽培開始 令和元年 栽培面積 ビニールハウス2棟

出荷数量 約200キロ

寺西 雅典 さん

「販売が好調なため、来年はビニールハウス3棟で生産しよう と考えています。アルギット資材を使い、こだわって育てたホ ウレンソウを食べてみて下さい」



農事組合法人ファーム八乙女

栽培開始 令和4年

収穫時期 1月初旬~2月中旬 栽培面積 15アール

出荷数量 約1.2トン

前川聡さん

「9月に彩誉を播種しました。12月には根も太り、結果的に 良い出来になったと思います。サイズはばらつきがありま すが、上手に調理して美味しく食べて下さい」



有限会社 山本農産

アスパラガス

収穫時期 1月上旬~3月上旬 栽培面積 ビニールハウス1棟 栽培開始 平成30年 出荷数量 約200キロ

山本 亮一 さん

「昨年の反省を生かし、排水対策と防除を徹底したため、平 年並みの収穫量が期待できそうです。この時期に珍しい国 産のアスパラガスを手に取ってみて下さい



スマホ体験教室を開催

庄川生涯学習センター

JAとなみ野とソフトバンクは1月13日、庄川生涯学習センターでスマホ体験教室を開きました。JA年金友の会の会員11人が参加。スマートフォンの使い方やJAバンクアプリの登録方法などを学びました。

講師を務めたソフトバンク営業第一本部の宮本奈央さんは「習うより慣れる。覚えるより楽しむ」ことが上達の近道と話し、スマホの種類やアプリなど、基礎的な知識を解説。ソフトバンク黒部の和仁哲也さんが、カメラアプリや地図アプリ、文字入力機能の操作方法について説明しました。希望者には、JAバンクアプリの導入や設定もサポートしました。

教室に参加した砺波市庄川町の柴垣健治さんは「スマホの便利な機能を知りたくて参加した。カメラだけでもいろいろな使い方があることが分かった」と話しました。



▲ スマートフォンの使い方を学ぶ参加者

園芸振興を模索

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野は1月24日、JA農業機械センターで第1回 園芸担い手農家懇談会を開きました。「主穀作から稼げる 園芸への取組」と題し、生産者や県農林振興センター、砺 波市、JAの代表者24人が参加。県内農業の実情を踏まえ、 園芸振興策や担い手の育成などを話し合いました。

県は現在の課題として、米中心の農業構造下での米需要の減退、将来の農業人口の急激な減少を挙げました。新たな「富山県農業・農村振興計画」で、水田での園芸作物振興、新規就農者の拡大、担い手の人材教育・研修など、今後の施策を説明しました。

令和4年度のJA管内で生産された園芸品目の販売額は、タマネギが7億円で、アルギットにら8,100万円、サトイモ6,500万円が続きました。JAは園芸の取り組みとして、令和6年産たまねぎの作付け面積は170%を目標とし、サツマイモを新たな品目に加え生産者の所得確保と産地化を目指します。生産拡大については「育苗ハウスを活用した軟弱野菜の生産」「農作業の労働者派遣会社の活用」を推進します。



▲ 園芸生産について意見を交わす参加者

カンカン野菜の収穫最盛

南砺市高瀬

富山の冬の寒さを生かし、糖度の高い野菜を作る「とやまカン(寒)・カン(甘)野菜」の収穫がJAとなみ野管内で最盛期を迎えました。

南砺市高瀬の藤井将司さんは、今季からカンカン野菜の小カブ「雪牡丹」、赤カブ「あかくら蕪(かぶ)」、ホウレンソウ「スーパーヴィジョン」の栽培を始めました。ビニールハウスで育てたカブは直径4~8学ほどに育ち、12月下旬から収穫を開始しました。

1月12日、藤井さんは土から引き抜いたカブを出荷先に合わせて選別し、サイズごとにコンテナに並べました。昨年の10月に播種後、防除を徹底したため、病気や害虫の被害も少なく順調に生育。カブはJAに出荷します。

昨年末には白の小カブと赤カブを紅白のセットにして農産物直売所で販売し好評を得ました。今季はカブ1,100%、ホウレンソウ250%の出荷を予定しています。収穫は2月下旬まで続きます。

藤井さんは「マニュアル通りに作ってみる事が大切だと知った。きれいな野菜を作り、安定した数量を出荷したい」と話しました。



▲ ホウレンソウを店頭に並べる藤井さん





若い人も飲んでみて 地場産で純米酒と甘酒

砺波市役所

砺波市栴檀山地区の農家でつくる「ふく福柿出荷組 合」は、地元産の農産物で造った純米酒と甘酒を発売し

富山県の中山間地域チャレンジ支援事業を活用し、商 品開発に取り組みました。醸造は富山市婦中町の吉乃 友酒造に委託。道の駅砺波の農産物直売所「となみ野 の郷」と、同組合の直売所で販売を始めました。

純米酒「ふく福」は、県のオリジナル酒造好適米「富 の香(とみのかおり)」を使い、市花のチューリップから採 取した酵母で発酵させました。甘い香りと酸味が特徴で 米の風味を楽しめます。甘酒「ふく福甘酒」は、同組合 が栽培したカボチャとサツマイモをそれぞれ使い、濃厚な 味わいに仕立てました。

12月23日、同組合の宮木武司組合長らが砺波市役 所を訪れ、夏野修市長に発売を報告しました。宮木組合 長は「若い人にも飲みやすいように造った。お酒を飲む 時間を楽しんでほしい」と話しました。夏野市長は「園芸 作物を使った面白い試み。農家所得の向上に繋げてほし い」と語りました。

「ふく福甘酒」は各100本限定で、900 り に入り各 1,480円。



▲ 夏野市長(右から2人目)に発売を報告する宮木組合長(中)







原宿で唯一の米店 小池さん砺波市で講演

砺波市文化会館

東京都の原宿で唯一の米屋、小池精米店の三代 目店主で五ツ星お米マイスターの小池理雄さんが 1月25日、砺波市文化会館で「東京・原宿から見た お米消費動向最前線」と題した講演会を開きました。 市内の農業者約50人に、米の魅力や米産地の動き、 消費者の関心など、精米店の立場から見た米の消 費動向を伝えました。

小池さんは、米ブランド化の成功例として「つや姫」 と「ゆめぴりか」を挙げ、その理由として「食味の管 理ができている」「自治体レベルで盛り上げようとして いる」「既存の米との違いが明確」と話しました。

このほか、消費者が最も知りたい情報は「米の食 べ方」で、おいしい炊き方や保存方法、太らない食べ 方だと指摘。その上で、農薬の使用状況や生産者の ポリシー、品種それぞれの物語など、心に響くこだわ りを消費者に多く投げかける事が重要だと語りました。

最後に、米消費拡大の鍵は「楽しさ」であり、交流 サイト(SNS)やイベント活動を通した消費者との密 なコミュニケーションで、お米のファンを増やしてほし いとメッセージを送りました。この講演会は活気ある、 稼ぐ農業の実現を目指し、砺波市農業者協議会や 砺波市担い手育成総合支援協議会などが主催しま した。

小池さん





令和5年産も「需要に応じた米生産」と 「水田フル活用」に取り組みましょう!

◎「需要に応じた米生産」

富山県の令和5年産米の主食用米の生産目標

①全国の生産量の目安 (前年平年作同)、②富山県産米の需要量見通しが堅調であること を考慮し、県段階の生産目標を

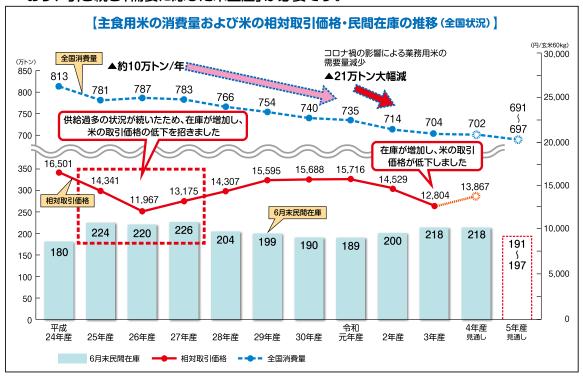
171,211トン、面積換算で31,300ha(前年実績同)

として設定しました。

本県では、これまで生産目標に沿った作付けに取り組んできており、引き続き、県全域で継続して取り組みましょう。

全国の米づくりをとりまく状況

全国の主食用米の需給環境はやや改善傾向にあるものの、コロナ禍による影響の長期化への懸念に加え、人口減少や食の多様化などにより、毎年約10万トンの需要量減少が続いており、引き続き「需要に応じた米生産」が必要です。



生産者、JA、行政等が一体となって「需要に応じた米生産」に取り組みましょう

富山県農業再生協議会(事務局:富山県農業協同組合中央会)



(令和5年1月)



家庭菜園の計画

今年もご家族やご近所さんに喜んでもらえるよう、美味しい野菜作りの計画を 立てていきましょう。

品目の選定について



栽培が比較的簡単な野菜、難しい野菜がありますが、大事なのは「自分が何を作りたいか?」、「何を作ればみんな 喜んでくれるか?」を考えることです。まずは「自分が楽む!」を最優先に、いろいろ調べながら工夫し、自分だけの 畑をプロデュースしてみて下さい。

比較的やさしいもの

ミニトマト・小松菜・玉ネギ・大葉 (シソ)・ジャガイモ等

むずかしいもの メロン・スイカ・トマト・トウモロコシ・結球レタス等

日当たりも気にしてみましょう

野菜には日光を好むもの、日陰でも育つものがあります。畑の日当たりに応じて選びましょう。

1日中(6時間以上)の直射日光を好む

ナス、トマト、キュウリ、ピーマン、オクラ等

半日(3~4時間)程度の直射日光を好む

イチゴ、ホウレン草、小松菜、ジャガイモ等

直射日光の当たらない日陰~半日陰を好み 1日1~2時間の日照でも育つ

大葉(シソ)、ミョウガ など

連作はしないように

連作とは畑内の同じ場所に、同じ科の野菜を連続して作ることです。連作をしてしまうと、その科の特有の病気や 害虫が発生しやすくなり、良い事がありません。畑の中で科のローテーションを組んで作付け計画を立てましょう。

[例] 畑を1~4の区画に分け、A~Dの品目グループをローテーションさせる

区画	1年目		2年目		3年目		4年目
1	▲ 春:ナス科(ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ等)秋:アブラナ科(キャベツ、大根、小松菜等)	→	D	→	•	→	B
2	B 春:ウリ科(キュウリ、スイカ、カボチャ、ゴーヤ等) 秋;セリ科(ニンジン、セロリ、パセリ等)	⇒	A	⇒	D	⇒	G
3		⇒	B	⇒	A	⇒	D
4	● 春:ヒルガオ科(サツマイモ等)秋:ユリ科(玉ネギ、ニラ、アスパラガス等)	→	•	→	B	⇒	A

出荷希望者向け 闌芸研修会

令和5年 3月10日金 午後2時~

農機センター2階 大会議室

砺波市五郎丸994

参加申し込みは、生産企画課 TEL 0763-32-8619 まで

JAとなみ野女性部 部員募集!

JAとなみ野女性部では、地域の垣根を越えて女性部員を募集しています。 「健康で美味しい食事」「楽しい体力作り」「子供たちと一緒に食農教育運動」 など様々な活動を通して、一緒に「仲間作り」をしませんか。

年齢は問いません。一家に何名参加されても結構です。

活動は毎年3月からです。「新しい(令和)時代」の「新しい(活動の)カタチ」 を作りましょう!



ウェルカム女性部

PME

支部名 JAとなみ野女性部 となみ野支部

資格 JAとなみ野管内にお住まいの方

活動内容 料理教室・研修旅行などの女性部限定の講座 食育活動など

年 会 費 500円(通信費などに使用いたします)

2022年度の活動

3月 味噌作り(材料の配布のみ)

6月 エーコープマーク品研修 親子玉ねぎ収穫体験

7月 日帰り研修旅行(県内)

12月 かぶらずし講座(昼・夜)

R5.2月 乾物料理講座

いつでも人れます!

お申込先 JAとなみ野 生活総合課 TEL: 32-8624 FAX: 32-8628

親睦交流会

1月21日に3年ぶりに親睦交流会を開催しました。手先を動かすと認知症予防 になるとの事で、さくらほりきりの手芸キットでマスクケースと、生活総合課の 大野昌弘課長より折り紙で作るチューリップを教えていただきました。

マスクケースは生活指導員より説明を受けながら、手順通り作ることができました。

チューリップはパーツが小さいものもありましたが、周りの人と見せ合いなが ら作る事ができました。「いつも J A に飾ってあるので気になっていた」「可愛い のが作れてよかった」と、皆さん楽しく参加することができました。





Report

普段会うことがない会員と 顔を合わせることができ刺激 を受けることができました。 コツコツと会を続けていくこ とも健康の秘訣だと感じられ ました。





農産物直売所



寒さが増し、美味しくなった寒締め野菜 大好評販売中!



冬野菜は、寒さが増すと自身が凍らないように水分を減らし糖分を蓄える傾向にあり、甘く美味しくなります。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜もあり、免疫力を高め風邪の予防に効果があります。

ほうれん草、小松菜、キャベツ、人参、大根、カブ、 アスパラガスなど新鮮で美味しい冬野菜好評販売 中です!

パレンタインセール開催 2/11(生)~2/12(E)

2/14はバレンタインデー。バレンタインは、恋人や好きな人、友達やお世話になった人など大切な人に愛や感謝を伝える日。直売所では、感謝の気持を込めてバレンタインセールを行いました。

バレンタインにちなんでお買い上げいただいた方に、チョコレートのプレゼント!甘くて美味しい冬野菜やチューリップなどの切花も好評でした!

日ごろの感謝を込めて、直売所スタッフで作った ▶ 紙の"チューリップ"を添えて ♪ プレゼントしました!



となみ野の郷 農産物直売所

イベント情報(

直売所では毎月お得な特売日があるのを知っていますか?

○毎月第2週はAコープ商品の特売日

毎月新商品やJA職員がお奨めする商品を通常価格より10%程度割引して販売します。

○毎月8日は、お米の日
となみ野コシヒカリ精米10kg
特別価格

○毎週金曜日は、ポイント3倍デー + お米特売 特別価格

その他に、毎月季節に合わせたイベントを開催しています。是非ご来店お待ちしております

JA南さつま"金柑 「春姫」"入荷します!(2月中旬~)

交流 J A " J A 南さつま"より、柑橘系のフルーツを取寄せ販売しています。1月から販売しているデコポン、ポンカンも好評です。

2~3月には鹿児島ブランド金柑『春姫』 を販売予定です。是非お立ち寄りくだ さい。



・炊飯器で赤飯おこわ



40 ļ

いつまでも若々しく、美しくいたい

そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、身近にある発酵食品です。

でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。

貴重な食品の保存性や栄養価、 見えない微生物や酵素を利用して、

人類は紀元前から、自然界の目に

健康マジック・発酵 人類が生み出し た 食品

いビタミンK2など、新しい栄養成 10倍に、葉酸は約3倍に増加します。 せると、ビタミンB2は煮大豆の約 さらに大豆にほとんど含まれていな 分が加わるのです。

栄養価がぐんとアップします。例え 食品ですが、納豆菌を加えて発酵さ ば大豆はそのままでも栄養価の高い 晶が発酵食品です。 を高めてきました。その経験知の結 食品を発酵させると、さまざまな

れ節)と組み合わせるとより効果的。

かなえる7食品

納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜

色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協

力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さ

らに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボン が、発酵の働きで吸収されやすい構造になって

います。またアンチエイジング効果のあるポリアミ ンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べること

> 体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が 豊富に含まれているかつお節(枯れ節・本枯

で、自然に若々しさを保てるのです。

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘 酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブド ウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されま す。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養 素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ば れるビタミンB群が含有されるのも特徴。代 謝が上がると体温を上げる効果も期待でき ますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、 髪を健やかに保てます。

側から健康になり、若々しさを保つ 得られやすいです。そのため体の内 手に入れましょう。 をもっと知って、健康的な美しさを 摂取を続けられます。発酵食品の力 の深い発酵食品なら、無理せず長く りませんが、私たちにとってなじみ ことができるのです。美しい肌や髪 が高まったりするなどの健康効果が でき、細胞が活性化したり、免疫力 酵による栄養と吸収率アップを期待 体内に吸収されやすくなります。 造が変わり、 食品は発酵することで栄養素の構 1日や2日でできるものではあ 分子が小さくなるため、

若々しく美しく 栄養 & 吸収率アップ

シスレンダー美人、熟睡美人のもと/~

キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な 唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニン ニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい 形になっているのがキムチです。キムチを常食して いる韓国人には肥満が少ないといわれています。 食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取 れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

オイント

植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質(肉、納豆、豆腐製品など)と組み合わせるとより効果が期待できます。

、免疫カアップで腸から美して/

ヨーグルト

牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

ミネラル・ビタミンで美肌美人にと

チーズ

チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。 メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは 緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB2も増えています。

「発酵美人」を

、免疫力アップで健康美人

ぬか漬け

今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイン・

ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬けは、酪酸菌の 餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいる ため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力 アップが期待できます。

色白美人、穏やか美人、元気美人のもと



みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイン

発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤み そには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進 する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょ う症対策にお薦めです。



洋風天ぷら

材料 (4人分)

干し芋	60g
ソラマメ	12粒
干し柿	1個
揚げ衣	
天ぷら粉	80g
パルメザンチーズ	10g
炭酸水	140ml
サラダ油	適宜
薄力粉	適宜
ハーブソルト(市販品)	適宜



エフ永井のおすすめ



作り方

- (1) 干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- (2) 揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- (3)(1)に薄力粉を薄くまぶし、(2)の揚げ衣を付ける。
- (4) サラダ油を180度に熱し、(3)の材料を順に揚げていく。
- (5) 器に彩り良く盛り付けてハーブソルトを振り、チャーピル(材料外)を飾り出来上がり。

ウルイのサラダ

材料(2人前)

ウルイ	120g		
ミニトマト	2個		
漬けだし汁			
かつおだし	150ml		
薄口しょうゆ	10ml		
みりん	10ml		
塩	少々		
オリーブ油(エクストラバージン)	適宜		
ミモレット	適宜		
W-1-1-			



作り方

- (1) ウルイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきをしておく。
- (2) 漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- (3)鍋に湯を沸かし(1)のウルイをゆで※、冷水に落とし、水気を切っておく。 ※ウルイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- (4) (3) と湯むきした(1)のミニトマトを、(2)に2時間ほど漬けておく。
- (5) 器に(4)を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。

ます。

おいしさの要因

食育インストラクタ・

岡村 麻 純



す。その環境がおいしさの要因となり、好きなもの わが家の食卓が温かく楽しい空間であればと思いま のような特別な環境をつくることはできませんが 特性だけではありません。毎日、湖の近くのホテル が増えてくれることを願い食事の時間を過ごしてい このように、おいしいと感じるのは食べ物の持つ 果てた食卓で食べるのとでもおいしさは変わってき

るというのも、この「人の特性」です。 るのも「環境要因」がプラスされていると考えられ 張している場ではおいしさを感じづらい、逆に親し ます。また、きれいな食卓で食べるのと、汚れて荒れ カフェで食べるパンケーキ、これらがおいしく感じ のことです。暑い夏に食べるそうめん、おしゃれな い友人と楽しく過ごしながらの食事はおいしく感じ かったという経験があるかと思います。他にも、緊 す。おなかを空かせて食べたものが何よりもおいし いるように感じますが、それだけではありません。 つまり、匂い、味、見た目や歯応えなどのことです。 状態、空腹の程度などもおいしさに大きく影響しま 見、この「食物の特性」がおいしさの全てを決め そして最後の「環境要因」とは食べるときの環境 もう一つは「人の特性」です。年齢やその人の健康

関係しているように思います。そもそもおいしさとは な景色を見ながら食べたというシチュエーションも いしかったのは、その味だけでなく、友達ときれ りしたよ」と本人も驚いて教えてくれました。確か の三つが影響しています。 いと感じるには、「食物の特性」「人の特性」「環境要因 にホテルのカレーはおいしいですが、娘にとって テルで食べたカレーはすごくおいしかった。お代わ た。初めて親と離れての寝泊まりでしたが、笑顔で 人それぞれ違う、主観的なものです。そして、おい 帰ってきました。そして、普段カレーが苦手な娘が一 先日、娘が幼稚園のお泊まり保育へ行ってきまし

まず「食物の特性」とは、その食べ物が持つ特徴

知っ得! インフオメーション

サポートカー限定免許 について

サポートカー限定免許の概要

運転免許を受けている方は、その方の申請により、運転することができる自動車の範囲を サポートカーに限定する条件を付与することができます。

サポートカー限定条件の申請は、運転免許証の更新申請と併せて行うことが可能です。

※ サポートカー限定条件を付与できる免許は、普通免許のみです。

中型(8トン限定)免許や第二種免許等、普通免許の上位免許をお持ちの方は、申請による免許の一部取消しにより、普通免許を取得していただいた上で、条件を付与することができます。

詳しくは、住所地を管轄する公安委員会にお問い合わせください。

サポートカー限定免許で運転できる車両

サポートカー限定免許では、次の安全運転支援装置が搭載された普通自動車(サポートカー) (※)のみ、運転することができます。

なお、後付けの装置については対象となりません。

- ① 衝突被害軽減ブレーキ(対車両、対歩行者) 車載レーダー等により前方の車両や歩行者を検知し、衝突の可能性がある場合には、運 転者に対して警報し、さらに衝突の可能性が高い場合には、自動でブレーキが作動する 機能
- ② ペダル踏み間違い時加速抑制装置 発進時やごく低速での走行時にブレーキペダルと間違えてアクセルペダルを踏み込んだ 場合に、エンジン出力を抑える方法により、加速を抑制する機能
- ※ ①の装置が道路運送車両の保安基準に適合するもの又は①及び②の装置(MT車は①の装置のみ)がそれぞれ国土交通大臣による性能認定を受けているものに限ります。 サポートカーには、先進技術を利用して運転者の安全運転を支援するシステムが搭載されていますが、このシステムは、例えば、一定以上の速度で走行している場合には、適切に作動しない場合があるなどの限界があります。自動運行装置とは異なり、運転者が絶えず周囲の状況を確認しながら必要な運転操作を行うことを前提とした運転支援技術ですので、その限界や注意点を正しく理解し、その技術を過信せずに運転しましょう。
- ※ サポートカー限定免許でサポートカー以外の普通自動車を運転した場合は、免許条件違反 となります。
- ※ サポートカー限定条件の解除を希望する場合は、公安委員会の審査(指定自動車教習所に おいて限定解除のための教習を受けた場合は、運転技能の審査が免除されます。)を受ける 必要があります。



フレンドリー広場

ほの夫婦

井波本町

sept たかし **宮脇 孝** さん(74) こまる。こまる。こまる。こまる。こまる。こまる。こまる。こまる。これでは、170)

一 ご職業など、これまでを振り返って

- □ 東京の大学に進学してしばらくすると学園紛争で授業がなくなり、就職に不安を感じたため、専門学校でプログラミングを勉強しました。その後、航空会社に無事就職し、様々な業務をソフトウェア化する仕事に従事しました。36歳の時にUターンし、コンピューター関係の会社で働きましたが仕事にマンネリを感じ、45歳の時に造園会社に転職し定年まで勤めました。
- 東京の短大を卒業後、広告代理店に勤め、22歳の時に親の紹介で見合い結婚をしました。田舎が好きではなかったので、Uターンをする話になった時は大喧嘩し別れる寸前にまでなりましたが、最終的には主人の意見を尊重し渋々戻る事にしました。富山では、子育てや建設会社での勤務を経て、現在も瑞泉寺で掃除や事務の補助をしています。

一 趣味・楽しみなど

- □ 書や絵画を掛け軸に仕立てる表装、筆ペン絵、随筆をやっています。色紙に、季節に合わせた絵を筆ペンで描き、それに表装を施し家に飾っています。一昨年から始めた筆ペン絵ですが、今では子供や友人に送る年賀状も自分で描いています。
- 水引を使った作品作りです。封筒や贈答品に付けるだけでなく、いろいろな形のものを作ることができます。雛人形だ



筆ペン絵と表装(中央)、水引(右)

けでも、水引で30体近く制作しました。20年近く続けており、井波総合文化センターでカルチャー教室の講師も務めています。

一二人の思い出

○家族や親戚と、主人の還暦祝いに立山へ登った事です。主人と子供は称名滝から徒歩で、私と義母はバスで室堂に行き合流しました。そこで、主人がちゃんちゃんこの代わりに赤いレインウェアを着て、みんなで集合写真を撮りました。

- 夫婦円満の秘訣

- □ 干渉しない事です。お互いに打ち込めることがあるので、日中は別々の部屋で好きな事をしています。
- □ 2人とも吞兵衛で、私はウィスキー、妻はビールを夜一緒に飲んでいます。

一 お互いに一言

- □病気にならないように元気でいて下さい。
- お互いにマイペースでいきましょう。

松まなおさ 短点 為 日じっ る 映ば む帰 や 事を Ž 13 v t 郷 煮に 明ぁ 7 7 t) 省 墨す D **込**: 日す 味が 子等 時じ 4 Ø) ţ 磨り 間かん L 日に 1) が 喜き あ 遊さ を 記 雑さ 飾ざ 愉か 寿じゅ 煮に 3: 日か 幕〈 孫 三点 L Ø) 1) 芋も 8 1 短点 O) ケ 砺る 砺作き砺日に砺を 1) 砺頭。砺 砺 波 波 波 波 波 波 波 市 市 市 市 市 市 市 平岡 森 坂 部 木 田 田 東 田 四千香子 國 幸子 尚 和 和 孑 平





五鹿屋

はる ちゃん(2) ^(四国犬)

〈ご主人〉 長江泰成 さん

祖父の代から四国犬を飼い続け、はるで3代目です。胡麻の毛色や筋肉質で引き締まった体、洋犬にはない素朴な顔が気に入っています。性格は人にも犬にもフレンドリーで人見知りをしません。今日は、和犬だからこそ似合う唐草模様のスカーフを巻いてみました。



うちの元気くん



高儀

^{うちかわ なお と} **内河 直利** <ん(2)

パパ: 一志 さん ママ: 友里加 さん

★おうちの方から一言

いつも可愛い笑顔で

癒してくれてありがとう!

はじめまして! ご飯を食べる事とお出かけをするのが好きな直利です。1月はイオックスアローザに行って、初めてソリで滑ったよ♪それから、高岡市に北陸新幹線や万葉線を見に行くのも好きなんだ♪家にいる時はおもちゃのプラレールで遊んでいるけれど、今度は本物の新幹線に乗れるかもしれないからすごく楽しみなんだ☆



うちの元気ちゃん



般若

林 **茉里** ちゃん(0)

★おうちの方から一言★

元気に大きくなってね!

パパ:直樹 さん ママ:藍子 さん

こんにちは! 12月にお食い初めをした茉里(右)です。今年は、高瀬神社へ初詣に初めて行ったんだ☆いつもは、家の中で布のおもちゃを手でねじったり、お兄ちゃんの柊望(中央)と橙里が走っているのを見ているの♪わたしも早く歩けるようになって、お兄ちゃんとお人形遊びやおままごとをして遊びたいな♬



照 貞紹 介

堀田 一哉

所属部署 金融共済部 渉外推進課 複合渉外(MA) (油田)

仕事で心がけていることは何ですか -

説明する時などはなるべくむずかしい言葉を使わず早口に ならないよう気を付けています。

休日はどのように過ごしていますか -

家でゆっくり過ごします。たまにイベントなどで旅行がて ら遠出することもあります。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか ——— 昨年、同級生が結婚したことです。 久しぶりに幼馴染が集 まってお祝いしました。

今後の意気込み ―

少しでもお役に立てるよう知識を深めていきたいです。

大森 由美子

所属部署 金融共済部 渉外推進課 複合渉外(MA) (東般若)



仕事で心がけていることは何ですか -

組合員、お客さまのお役に立てるように日々活動しています。

休日はどのように過ごしていますか -読書。特に推理小説が好きです。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか ―――― 農協の共済に加入していて良かった、ありがとうと言われ た事。

今後の意気込み -

日々みなさんのお役に立てるよう活動したいと思います。

健康百科

JA共済連富山県本部より 医用テレメータ2台寄贈を受ける

厚生連高岡病院



全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)富山県本部より 地域貢献活動の一環として、厚生連高岡病院に医用テレメータ2台を寄贈していただきました。

令和4年12月13日、JA富山厚生連本所において、JA共済連の村井県本部長より西川理事長に目録が贈呈され、早速、容体管理が必要な方が入院している病棟にて使用しています。

医用テレメータは患者に小型送信機を装着し、心電図・心拍数・血圧値・呼吸数・酸素飽和度など、さまざまな数値を計測して表示します。またリアルタイムでデータ送信されており、離れた場所にあるモニターでも表示され、数値に異常があれ





ばアラームも鳴って知らせます。急変する可能性がある患者の容体を見守るため、病棟になくてはならない装置であり、ご貢献に感謝し大切に使用していきます。

御隠居と<mark>熊さん</mark>の ぜ・い・き・ん・小話

<u>_</u>________

― サラリーマンと確定申告 ―

砺波税務署

熊さん 御隠居、サラリーマンでも確定申告が必要な場合と確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があるんでやんすよね?

御隠居 おお、そうじゃ。サラリーマンで確定申告が必要な場合の例を挙げると、①給与を一か所から受けていて、給与所得や退職所得以外の各種の所得金額(農業所得、生命保険の一時金など)の合計額が二十万円を超える場合、②給与を二か所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と給与所得や退職所得以外の各種の所得金額との合計額が二十万円を超える場合、③給与の収入金額が二千万円を超える場合などじゃ。

熊さん 申告期限までに申告しないと加算税や延滞税を納めなければいけなくなる場合もあるんでやんすよね。

御隠居 そのとおりじゃよ。令和4年分の所得税及び復興特別所得税並びに贈与税の申告期限は、令和5年3月15日じゃよ。

熊さん ところで、申告すれば税金が還付される場合とはどん な場合でやんすか?

御隠居 ①病気やけがなどで支払った一定の医療費について 医療費控除の適用を受ける場合、②ふるさと納税などの寄附を行い、寄附金控除を受ける場合、③家屋を住宅借入金等で 新築や購入、増改築等をして(特定増改築等)住宅借入金等特 別控除の適用を受ける場合などで、源泉徴収された税金が納め過ぎになっている場合じゃ。

順さん 申告書は、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」からスマホやパソコンを利用すれば自動計算で計算誤りなくできるんでやんすよね?

御隠居 そのとおりじゃよ。作成した申告書は、マイナンバーカード又は税務署発行の「ID・パスワード」を取得しておけば、そのまま作成した申告書データをe-Taxで提出できるから、便利じゃぞ。さらに、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。

課さん それについては、国税庁ホームページにある、申告書の作成手順などを紹介した「動画で見る確定申告」を見て、あっしも少し勉強しやした。自宅等から申告すれば、わざわざ、混雑した確定申告会場に行く必要もないんでやんす。それに、24時間利用できるから、サラリーマンも、休みの日に申告できて便利でやんすよね。

御隠居 あと、質問などは「税務相談チャットボット」(A | を 活用した回答)を利用するとよいぞ。

感染症リスク軽減のためにも、「確定申告は自宅から
パソコンやスマホでe-Taxlがお勧めってことでやんすね。

御隠居 さすが熊さん!今日の熊さんは、 一回り大きく見えるのお。

熊さん 正月太りが解消できないだけで やんす・・・



確定申告特集サイト

ヘルス&ビューティー

身長が縮み、背中も丸くなる骨粗しょう症

お米のイベント

米の楽しさ」をお届けするには、イベン トは非常に有益な手段だと実感していま したりしますが、消費者の皆さんに「お 私はお米のイベントに参加したり開催

売り上げ増につながればいいのです。 参加者とつながり、長い目で見たときの SNS (会員制交流サイト) という便利 を増やすことだ」と伝えています。今は の売り上げではなく自分たちのファン であり、物販であっても目的はその場で な機能がありますので、それを活用して 作り手が消費者とつながる貴重な機会 イベントでは、何はともあれお米の楽 私は生産者向けの講演で「イベントは

情

0

べ比べ体験」です。ぱっと見はどうとい 最強のイベントは「いろいろな品種食

しさを伝えることが大事です。

う内容ではありませんが、よく考えると



りません。 これほど自宅では実施できない内容もあ

器の同時稼働は普通の家庭ではブレー カーが落ちてしまいます。 なりません。それを同時に炊飯するわけ ですから、炊飯器も複数必要です。炊飯

場は大盛り上がりです。 えればそれだけお得になりますので、会 のでそこそこの量になります。多くすく すが、強者となると肘まで使ってすくう それを両手で1回だけすくい、すくえた ば白米をたるなどの大きな容器に入れ、 であれば300 gくらいがせいぜいで 分だけ100円で販売するのです。両手 「お米すくい体験」もお勧めです。例え

す。その後、参加者に食べたいお米をイ ぞれのお米の特徴を参加者に説明しま 好評です。これもなかなか自宅では難し ントがありましたら、ぜひとも参加して メージしてブレンドしてもらうのです。 い内容です。複数のお米を準備してそれ 「ブレンド米製造ワークショップ」も 単に「ご飯の試食」だけではないイベ

れることができるでしょう 今まで知らなかったお米の楽しさに触

く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折 骨粗しょう症は更年期以降の女性に多

まず複数種類のお米を準備しなければ

もいます。さらに、骨粗しょう症が原因 折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人

の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝て

こともあります。

骨粗しょう症になると、骨に微細な骨

激しいせきやくしゃみで肋骨骨折をする るなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、 もちをつく、寝ている姿勢から起き上が るだけでなく、重い物を持ち上げる、尻 しやすくなる病気です。転倒時に骨折す

きりになることもあり得ます。 いるうちに全身の機能が低下して、寝た

的な姿勢やスタイルへの影響も気になる 身長が縮んだり、背中が丸くなり、外見 その上、骨粗しょう症になると徐々に

ことをお勧めします。もし、骨粗しょう すので、50歳くらいからは骨密度の検査 治療法があります。 症と診断されたら、いろいろな効果的な を受けて、自分の骨の状態を知っておく 骨密度の測定方法にはいろいろありま

がります。 ないように摂取しましょう。バランスの 取り入れを助けるビタミンKも不足し や豆腐などの大豆製品からもカルシウム 良い食生活を継続することが予防につな くするビタミンD、骨へのカルシウムの 菜や水菜、シュンギクなどの緑黄色野菜 豊富に含まれています。農作物でも小松 乳製品には吸収されやすいカルシウムが 不足しないように心がけます。牛乳など を摂取できます。カルシウムの吸収を良 と運動が大切です。食事はカルシウムが 骨粗しょう症の予防のためには、食事

早期治療が大切なのです。 すが、他の病気と同様に予防、早期発見 使用の運動や筋力トレーニングも効果的 お勧めです。腕に刺激が加わるダンベル オーキングやジョギング、縄跳びなどが です。加齢も原因になる骨粗しょう症で 運動は、骨に着地の刺激が伝わるウ



次回のテ-

『譲れない事』(4月号に掲載)

4月は、女性の日や女子大の日、婦人警官記念日など、女性の社会参加や 地位向上に関する記念日が続きます。そこで今回は「譲れない事」をテ におたよりを募集します。毎日の晩酌、テレビのリモコンの位置、週1回は 必ずサウナに行くなど、譲れない事やこだわりをご紹介下さい。たくさんの おたよりをお待ちしています。

おたより

品もたくさん有ります…(玉ねぎ子さん)



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

頭が痛くなります。 今月のテーマ大賞

断 私 くと思うと…です。 迷っています。一度も袖を通していない 作ってくれた着物を処分できず 捨離したいのですが、親が苦労して 、こと。これから、どんどん増えてい の頭痛の種は、失せ物が多くなった (齋藤さん)

番気持がよいです。 です。太陽の光に当て、乾かすのが の期間に洗濯物が外に干せないこと (北野さん)

の事を思うと、心配でなりません。 年にわたり、障がい者をかかえた生 活をしていますが、私が死亡した時 (山本さん)

毎 ですね。 てしまって… 予算オーバー。頭が痛い すが、中々予算通りに買い物するのは難 しいですね。ついつい、余計な物を買っ 私も予算を決めて買い物に行くので るのが頭痛の種です。 日の「食品代」を、二千円以内に収め (斉藤さん) (きなこ)

反論していますが、主夫の立場は逆転さ け老人扱いで、たまに妻の弱点をついて 気力・体力は、人並みですが、妻に毎日ぼ 期高齢者寸前の自分の最大の悩み は、知力が日々衰えている事です。 (恐妻丁·M) (C !!

れる寸前です。

私の頭痛の種 孫

り、なかなか大変です。その頃になると するのはなぜか自分の役割に決まってお ります。ふんの汚れをきれいに掃除 年5月頃に、つばめが軒先に巣を作 (山本さん)

知りました。頭痛の種です。 先生は、性格のことを言っていたのを今、 中学での成績は1番下のグループでした。 と、言われたので安心していましたが、 (市川さん)

違えたかな?年を重ねたら、きっと大き く成長してくれる事を祈っています。 の好き嫌いが激しくて、特に魚が嫌 いです。背も小さくて…離乳食、間 (ゆきんこ)

を願っています。 食べて、逞しい青少年に成長されること 何も心配はいりません。 いろんなものを になあ。身長の方は、個人差があるので れています。美味しい魚が沢山獲れるの うですが、富山湾は「自然の生簀」と言わ 好き嫌い困りましたね。特に魚だそ (ふみ)

力に食い荒らされる始末。害虫には、頭 ますが、葉っぱの葉脈が見える程スカス 良や害虫駆除の薬剤を散布してはい で野菜を栽培しています。土壌の改 (ヨネさん)

んでいます。頭痛の種です。 だし、相続税が大きいらしいし、毎日悩 | ずかな田んぼがあり、面倒な相続手 続をどうしてしようか。長男は貧乏 (佐藤さん)

な事は忘れよう。 すぎて、何から考えていいのやら。 今日の今の家族皆の健康に感謝…嫌 (恵子さん)

ると、ハラハラ・ドキドキ、…早く降り て!!と、願う事です。(充分高齢なの を使って登り、頑張っているのを見 | が庭の木々の剪定をするのにハシゴ (吉川さん)

せるものかと、学校給食が心配です。 ボロ、ビショビショ。こうも散らか |の食事の後は大変!!ポロポロ、ボロ (竹山さん)

問題もない。中学へ行っても大丈夫 | どもが、小学生の時は先生に「何の

が降って寒さが増し、暖房の電気代

金が怖いー (近江さん)

(○) 今月のたま吉くん賞

節介でしょうか。親には内緒で書きまし だ独身です。両親はいますが、あまり気 た。私の頭痛の種です。 (おおばあちゃん) にしていない様です。年寄りの余計な御 まだ、神様のおぼしめがないのか、未 の孫息子は、はや30才を超えました。

年 なり面倒になった。 齢を増すごとに白髪が増えて、毛染 めをする回数が、1ヶ月が2週間に (今堀さん)

夫婦で頑張っているのは、とても大切な の出る幕のないのが淋しい。ただ本当は 大切だと我慢します。 こと。祖父祖母は、見守っていることが と触れ合えない。子供夫婦は、しっ かり子育てしているけど、祖父祖母 (石﨑さん)

てきます

に美味しいぶりを夫婦で食べに行っ

(はるっちさん)

自分たちが健康で皆んな仲良く生活しな うなんて!!思ってもいませんでした。 ,いで約5年、限界集落になってしま (はらちゃん)

|を食べても美味しくて、増え続ける (山本さん)

痛いですね…見なかったことにしましょ 済まされない現実が見えて、本当に頭が と思いつつも、数値を見ると仕方ないで しいものが溢れすぎているので仕方ない ▶右に同じくです…!世の中には美味

と、もう成人した孫達に囲まれて、幸せ

な日々を過ごしています。

(あーちゃん)

事がうれしくて、今でもはっきりと脳裏 駅から4㎞の道のりを歩いてきてくれた ほどの大きな花束を私にプレゼントしに、

に浮かびます。相変わらずやさしい主人

の頭痛の種」です。 起こしていないので、話だけで終わって す。とは言っても、まだ具体的に行動を います。もうすぐ70才。これが、今の「私 「この先、どうする」と終活の話ばかりで がないので、夫婦の会話はもっぱら | 供達2人共、外へ出てしまい家を継 (小西さん)

の看板が目立つようになりました。我が

も楽しみなのですが、最近、空き家・売地

日一万歩を目指し、ウォーキングを

楽しんでいます。途中、出合う風景

家もどうなることやら…何かとても気に

なりました!!

(池田さん)

先 日、高岡市の勝興寺を見学してきま 明を聞き、国宝の素晴らしい建物に感動 しました。 した。ボランティアの方の詳しい説 (中島さん)

3 しまいました。 のような口の利き方で、言い負かされて 年ぶりの家族そろったお正月となり ました。孫の成長にびっくり。大人 (イカヨンさん)

がま丿ミュニュニー 年は、我が家の畑に沢山のさつま芋 です。 おやつに食べています。甘くておいしい がなりました。干し芋を沢山作って、 (岡田さん)

年は孫の成人式。振り袖姿が見られ 、ます。楽しみです。私も古希。年が (辻さん)

毎日の活力を見いだすためにも、氷見 いったな~と思います。

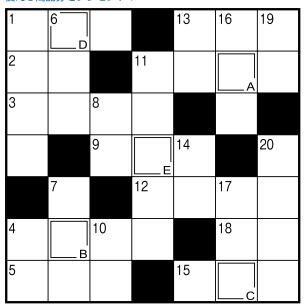
2

'婚式の前日、主人が両手でかかえる 023年で結婚52年経ちました。

最近あった事やちょっとした 発見など何でもどうぞ!

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「譲れない事」、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、ハガキか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

Omail kouhou@ja-tonamino.or.jp

応募締切

3月15日(水)必着



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】 満保登志子 【砺波市】 辻美代子

【砺波市】 斉藤美智代 【砺波市】 毛利庄之 【砺波市】 野原有希子

【砺波市】 島田寿男 【南砺市】 伊藤千恵子 【南砺市】 安田龍子



ヨコのカギ ➡

- 1 暑さ寒さも――まで
- 2 佐渡、淡路、隠岐といえば

12月号の答え [フリソデ]

- 3 多くの受験生が解くもの
- 4 数学ではxやyで表すことが多い
- 5 ツクシはこの植物の胞子茎です
- 9 飛行機が飛び立つこと
- **11** 薄く切ったもの。——チーズ
- 12 山下公園や中華街があります
- 13 卒業式で『――の光』を歌った
- 15 イルカのヒット曲『――雪』
- 18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

タテのカギ ↓

- 1 ひな人形に供える餅
- 4 入試のときはケアレス――に気を付けて
- 6 ぐっと辛抱すること
- 7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 10 石が細かく砕けたもの
- **11** 雪解けで川の――が増えた
- 13 つくのはうそ、吹くのは
- 14 中華がゆなどにのせる赤い実
- 16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 19 出かけていて誰もいません
- 20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝



知って おきた

インボイス



商品を販売

インボイスを要求

インボイス

発行できない

インボイス

発行できる

〇年〇月〇日

●●農園

550円

3,240円

3.790円

(10%対象 550円)

(8%対象 3,240円)

[従来の区分記載請求書]

請求書

1個

※印は軽減税率対象品目

免税

の

農家

課税

の

農家

◆◆ 様

化粧箱

果物(※) 1袋

2023(令和5)年10月1日からインボイス制度(適格請求書等保存方式)がスタートします。 「インボイス? 聞いたことはあるけど、中身はよく知らない……」という方もいらっしゃるかもしれません。 インボイス制度の仕組みや農家への影響、さらには備えるべきポイントなどを紹介します。

ます。

監修:JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 -

イラスト:出口由加子

7

ノボイス制度とはつ

インボイス制度のポイン

- インボイスとは、適用税率や消費税率などの正確な情報を記載した書類やデー のこと。
- 2023年10月から原則課税方式により消費税を申告している事業者が仕入税額控 除(売り上げにかかった消費税額から仕入れにかかった消費税額を差し引いて納税 すること)を行うためには、原則として仕入れ先からインボイス(適格請求書)を発行 してもらい、保存しておく必要がある。
- インボイスは税務署長の登録を受けた課税事業者にのみ発行が可能。

小売店、飲食店

原則課税方式0

事業者)

税額控除で きない

取引停止?

税額控除

できる

今回の制度変更によって生じる免税事業者への影響を考慮して、経過措置が設け 4 られている。

> 求められても発行できないので、今後の取 店・飲食店(課税事業者)からインボイスを

引に影響が出る可能性があります。

申告・納税することになります。 にかかった消費税額を差し引いて消費税を 、ボイス(適格請求書)を用いて、仕入れ時 ^消費税を申告している課税事業者はイ これまで売り上げ1000万円以下で 費税を申告する必要がなかった免税事 インボイス制度では、原則課税方式によ

事業者)となることを検討する必要があり に申請して適格請求書発行事業者(課税 業者も取引先からの求めがあれば、 、税務署

①適格請求書発行事業者になる場合

留意点について紹介しましょう。

択しなければなりません。双方のケースの るか、現状の免税事業者を維持するかを選 者は課税事業者となり

、税務署に登録申

売り上げ1000万円以下の免税事業

農家への影響とは? インボイス制度の

請書を出して適格請求書発行事業者にな

り)ため、その自己負担分をどうするか検 額から消費税を控除できない(経過措置あ ると、消費税申告も必要となるため実質的 でいましたが、 討する必要があるでしょう。 入れたりした場合は、 委託したり、免税事業者である業者から什 合には、免税事業者である他の農家に作業 に収入が減少します。また、原則課税の場 これまで税務申告は所得税のみで済ん 、適格請求書発行事業者にな 、原則としてその請求

適格請求書発行事業者の登録番号

から6年間は1万 入。2023年10月

②免税事業者を維持する場合

消費税の申告が不要なので事務負担を

減できます。その一方で、販売先の小売

商品ごとの適用税率と消費税額

の請求書に次の2点の事項を追加しなく しょう。インボイスの発行に際しては、 行できる体制を整えておくことが必要で ません。そこで、できるだけインボイスを発 てはなりません。 もちろんこれらは販売時には判別でき ンボイスの発行を求めていない場合 、従来

《登録申請のスケジュール》

2023(令和5)年10月1日から登録を受けるためには、 原則として2023(令和5)年3月31日 までに 登録申請手続きを行う必要がありましたが、 4月以降も受け付けられます。



※免税事業者の方は経過措置により、2029(令和 11) 年 9 月 30 日までの 間は、年の途中からでも適格請求書発行事業者になることができます。

〇年〇月〇日 ●●農園 登録番号△△△△ 1個 550円 化粧箱 果物(※) 1袋 3,240円 3 790円 (10%対象 550円 内消費稅50円) (8%対象 3,240円 内消費税240円) ※印は軽減税率対象品目

[インボイス]

請求書

税率ごとの消費税額

なくても仕入税 いてはインボイスが 円未満の仕入れにつ 保が可 能となり

> 《消費税の納税額》 例えば… 年間売り上げ 600万円

負

担緩和措置も導

円以下の事業者への

仕入れなどで年間30万円の 60万円-30万円= 30万円(納税額) 消費税を払っていると

売り上げにかかる消費税の うち一律2割納めればよい

60万円×20%= 12万円(納税額)

インボイスの発行について

税率や消費税額などの正確な情報を記載 在する中、 行事業者にならないと発行できません。た した書類やデータのことで、適格請求書発 インボイスとは、消費税の税率が複数存 、売り手から買い手に対する適用

だ、次のような場合は発行不要です。 買い手が事業者以外の個人の場合

●買い手が免税事業者である場合 買い手が簡易課税事業者であっても、

年 ち、一律で2割だけ かかる消費税額のう ろうと、売り上げに になりました。また、 を納めればよいこと 間売り上げ1

円以下の事業者が「適格請求書発行事 仕入れなどで払った消費税額がいくらであ ました。具体的には、売り上げ1000 制度の実施や小規模事業者の負担軽減の ために緩和措置が設けられることになり インボイス制度の導入に際して、円滑な 」になった場合、制度実施後の3年間は

当面の 負担緩和策が導入されま)措置 ਰੋ

2023 皆様のご来店をおまちしております! ・人となみ野

年金票店感謝完

今年も感謝の気持ちを込めて 素敵なプレゼントをご用意しました!! マイバックを持って来てね♪

4月14日金 たまご (10個入) 1パック 6月15日休) パックごはん 2パック

8月15日火) となみ野産 たまねぎ 1袋 10月13日金 まると牛乳 1パック 500ml 12月15日金 となみ野産 にんじん 1袋

年金振込指定口座の貯金通帳をご持参の上ご来店ください。

お子様の教育資金を幅広くサポート!!

翻教育回一》(配質型)

最大軽減後の金利

€1.05%

【保証料別途】 0.95% (基準金利年2.485%) (令和4年10月1日現在)

- ・お借入金額 最高 1,000 万円
- ・お借入期間 最長 15 年以内
- ◆入学金・授業料だけでなく、アパートの入居費にも使えます!
- ◆対象子弟の卒業予定年月末日の6か月後以内まで据置できます(利息のみご返済)

最大軽減後の金利

【保証料込】(令和4年10月1日現在)

300万円以下 年 2.35 % (基準金利年3.435%)

301万円以上 年 2.70 % (基準金利年3.785%)

- ・お借入金額 最高 700万円
- ・お借入期間 1年 (原則自動更新・対象子弟の卒業予定年月 末日まで)
- ◆CD・ATMでのお引出しが可能です。ご利用いただく時間帯によっては手数料が必要となる場合があります。
- ※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 (24時間いつでも事前審査申込OK)



毎週日曜日 (AM10:00~PM5:00) 本店南館にて営業中!! 詳細はJAとなみ野HPまたは 融資課 (32-8613) まで



3/10 · 11

8:30~17:00



、店お待ちしております-はよりもお買い得です! 他、一部の肥料・農薬が

※2日間限定のお持ち帰り価格です。 ※数に限りがございます。

あぐり館の休業について

決算棚卸のため 2月27日(月)

中間追肥、穂肥配達期間の変更について

一般農家のみなさまは3月です。(春取りの基肥と同時です) 肥料価格高騰対策事業のため、従来より早い時期の配達となります。 置き場所の準備など、ご理解ご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為

お手数ですが、ご来場の際は、 マスク着用でお願いいたします。

お問合せ先

JAとなみ野農業機械センタ・

砺波市五郎丸994 TEL: 0763-58-5520

JAとなみ野資材配送センター

砺波市五郎丸 111-1 TEL: 0763-32-5440 FAX: 0763-32-5799



令和6年度 JAとなみ野職員募集

1 募集人員 10名 程度

- 2 応募資格)次のいずれかに該当する、近隣在住の方
 - (1) 2024年3月に短大・大学卒業見込みの方。又はそれ以前に短大・大学を卒業した方で、 平成5年4月2日以降に生まれた方。
 - (2) 経験者採用枠 満40歳未満の方。学歴不問。

3 応募方法

(1) 提出書類 共通:受験願書(受験票)、履歴書

学生の方:上記に加え、成績証明書、卒業見込証明書または既卒者の方は卒業証明書

※写真(縦4cm×横3cm)3枚を、受験願書・受験票・履歴書に貼付してください。

※受験願書につきましては、企業説明会参加時又は総務人事課窓口にてお渡ししております。

※提出いただいた書類は、採用選考以外の目的には一切使用致しません。ただし、返却致しませんのでご了承ください。

(2) 応募受付及び 願書締切日 ○ 短大、大学を卒業見込並びに卒業した方

受付 令和5年3月1日(水)~令和5年4月7日(金) 締切日 令和5年4月7日(金)

○ 経験者の方: 随時受付します。 お気軽にお問い合わせください。

(3) 書類提出先及び 問い合わせ

となみ野農業協同組合 管理室 総務人事課

〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 TEL0763-32-8600 E-mail:jinji1@ja-tonamino.or.jp

4 試 験

○ 短大、大学を卒業見込並びに卒業した方

書類選考 4月中旬

筆記試験 4月14日(金)

面接 4月下旬

○ 経験者の方

書類選考随時

筆記試験 随時

面接 随時

5 合否の通知

○ 短大、大学を卒業見込並びに卒業した方 5月上旬

○ 経験者の方

随時



株式会社 オートパルとなみ野

自動車整備士募集

昇給あり

賞与 年2回

学歴不問

経験不問



資格取得 支援あり

各種社会 保険完備 退職金制度



自動車の車検整備・各種点検整備・鈑金・塗装

仕 事 内 容 ▶

間

与 ▶ 月給 180,000円~260,000円 ※年齡・経験考慮

諸 手 当

▶ 家族手当・通勤手当実費支給(上限なし)

勤務時

8:30~17:00 ※休憩60分・時間外あり

土曜/月曜のローテーションによる週休二日制

休

給

日 ▶ 年間休127日

応募資格

三級自動車整備士あれば尚可 普通車免許必須(AT限定可) 履歴書

復歴書 年齢42歳迄

● お問い合わせ先 ●

〒939-1327 砺波市五郎丸1116番地の1

総務課 担当:野原 ☎0763-32-8630

https://ap-tonamino.jp/







委員会報告

総務金融・経済合同理事委員会の報告について

付議事項

6 5 4 3 当組合における取引のリスク評価書の改正について 第28年度(令和4年度)決算基本方針について 第12期総代選挙 |農業資金融資要項(統一版)」の一部改正について 選挙管理者及び選挙立会人の指名につ

2

1

経理規程及び決算手続要領の一部変更につい

令和5年度農業機械基準料金について 令和5年度施設利用料金につい 審議の結果、すべての議案が承認されました。

私たちのJA

12 11 10

令和4年産米・大豆の出荷状況につい

1月末事業実績について

令和

4年産米の販売実績について

14年産水稲種子の検査結果について

9 8 7. 6 5 4. 3 2 1

> 理事との契約にかかる報告について 12月末支店別組合員異動状況につい 12月末財務状況及び11月末月次損益につ 第3四半期自主検査結果報告につい 第28年度(令和4年度)見通し決算につ

> > 令和4年12月末現在

令和4年度第3四半期末内部監査について

無通告内部監査の報告について

て

北陸監査法人財務諸表等監査につい

て

8,997人 (9,245人)
4,201人 (4,318人)
1,905億4,439万円 (1,864億8,478万円)
234億6,026万円(235億5,808万円)
4,217億8,458万円 (4,403億5,333万円)
28億5,970万円(26億6,481万円)
43億7,048万円(45億8,760万円)
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
 - 3月7日(火) 太田·柳瀬地区
 - 般若·東般若地区 ○ 3月13日(月)

(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、

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

2023年2月号 ふれあい**となみ野** 2023年2月10日発行 第336号

お問い合せ下さい。

TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

 \square URL https://www.ja-tonamino.jp ☐MAIL info@ja-tonamino.or.jp

奋 URL











YouTube

農業を通じて

地域で活躍して みませんか?

発行: JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11

印刷:有限会社 アカマツ印刷

MAIL

MAP

Twitter

採用Twitter