ふれあい



- 今月の表紙-

遊花園 イチゴ狩り

▶4ページに関連記事掲載

ふれあい

とおみ野



2023 3月号 もくじ

















09 農産物直売所

- 11 知得117773-120
- 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





▲ 米の検査を体験する大学生

採用担当者からの メッセージ

JAとなみ野では企業説明会を開催しています。有意義な場となるよう準備していますので、皆様のご応募をお待ちしています。









「仕事」をリアルに 就業体験を初企画

JAとなみ野 本店

JAとなみ野は2月8日、大学生を対象にしたインターンシップ(就業体験)を行いました。地域の農業を支える人材を確保しようと初めて企画。農業に関心を持つ県内外の大学生3人が参加しました。

午前は金融部門を回り、貯金為替課の窓口業務を見学し、紙幣の枚数を手で数える「札勘」の作業を模擬体験しました。融資課職員からは人生で起こる出来事「ライフイベント」の説明を受けた後、個々人に合わせたマネープランを考え、ローンの提案書作成に取り組みました。

午後は、JA営農指導員と生産者向けの研修会を聴講後、農業施設を見て回りました。JA福野カントリーエレベーターでは、米の検査業務を体験。学生たちは玄米を鑑定用鏡板に置き、指導員のアドバイスを受けながら、ピンセットでI粒ずつ整粒と被害粒に分けて等級を付けました。

参加した学生は「実際の業務を体験することで農協の仕事の 具体的なイメージを持つことができた」「金融、営農指導はどちら もやりがいのある仕事だと感じた」と話しました。

JA管理室総務人事課の髙山千尋主任は「現場の職員と協力し、よりリアルな業務を体験してもらいたいという思いでプログラムを組んだ。学生のみなさんの学びに繋がれば嬉しい」と話しました。



▲ イオンモール木更津に設置した「花の大谷」 の撮影スポット

チューリップ切り花のご注文はこちらまで

https://tonamisato.raku-uru.jp



1都2県で砺波のチューリップをPR

東京都 神奈川県 千葉県

砺波市の市花チューリップの魅力を伝えようと、同市とJAとなみ野、 砺波切花研究会は1月21~31日の11日間、1都2県でPRイベントを 開きました。今年は東京、神奈川、千葉のイオン24店舗と日本橋とやま 館で切り花の販売を行いました。

イオンモール木更津では専用のブースを設け、雪の大谷をイメージしたチューリップ回廊「花の大谷」を写したスクリーンを今年初めて設置。 色とりどりのチューリップが生けられた透明な円筒形の花瓶を周囲に並べ、 写真撮影できるようにしました。

ブースの前では、プリンセスチューリップの山岸杏さんが、チューリップ切り花の紹介と「2023となみチューリップフェア」への来場を呼び掛けました。JA販売課の佐野公靖課長は「砺波のチューリップをアピールできた。来年は一輪挿しの配布も行いたい」と話しました。富山県は令和4年度、球根1,178万球、切り花407万本を県内外に出荷しています。

業務用米拡大を 大会でニーズ確認

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野は2月8日、JA農業機械センターで「業務用米生産拡大大会」を開きました。生産者や化学メーカー、米穀商社、JAなど約 IOO人が出席。米卸業界の動向や業務用米の栽培について理解を深めました。

JAの土田英雄常務はあいさつで肥料や燃油の価格高騰に言及し「生産者にとって厳しい状況が続いているが、販売者と協力し安全・安心で高品質な米を消費者に届けられるように努めたい」と述べました。

大会では、住友化学コメ事業推進部の笹岡秀行講師が「昨今の 米穀業界情勢とつくばSD2号の需要について」と題し、業務用米の 需要先であるコンビニ業界の現状とフードロス問題を紹介しました。

コンビニ業界では年間約20万~30万%の食品ロス削減が課題になっていると指摘し、冷めてもおいしく食べられ、劣化に強い「つくば SD2号」などの低アミロース米の需要が見込まれると話しました。

木徳神糧米穀事業営業部門の上町貞明講師は「業務用米を取り 巻く環境」をテーマに講演しました。

国の緊急事態宣言解除後から、家庭で食べる「内食」の米が不調な一方、外食で使われる業務用米の販売が好調だと説明。新型コロナウィルスの規制緩和で外出頻度が高まることで、今後も業務用米が伸びるとし「安定供給と生産拡大に向けて協力をお願いしたい」と呼び掛けました。テラスマイルの三枝弦人講師は「データ活用による地域農業革新について」と題し講演しました。



▲ 大会に参加する生産者ら



▲ (左から)谷田主任、三部代理、村上主任、庄川支店代表

肥料価格などの生産資材類が農家経営を圧迫している中、生産費コスト低減、安定供給を図る事を目的とし、担い手農家次期作支援事業(大口直送・自引)を行って2年目となります。組合員の皆様からの予約注文に基づき、安定供給に努めてまいりますので、予約取りまとめにご協力をお願いします。 資材配送センター 所長 金嶋由美子

肥料・農薬セールスコンテストを実施

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野は、営農指導員による「肥料・農薬セールスコンテスト」を実施しました。2月2日、JA農業機械センターで表彰式を開き、特に優秀な提案を行った営農指導員と支店に、土田英雄常務が表彰状を贈りました。コンテストは令和4年11月から12月末までの期間で、大口直送水稲肥料部門、自引き水稲肥料部門、直送水稲農薬部門、支店供給高部門について審査しました。各部門の1位は以下の通りです。

▽大口直送水稲肥料部門 村上和雅
▽自引き水稲肥料部門 三部達
▽直送水稲農薬部門 谷田一浩
▽支店肥料供給高部門 庄川支店
▽支店農薬供給高部門 庄東支店



令和4年度 富山県農業振興賞 砺波市受賞者·団体

富山県農業振興賞は、日頃から農業技術の研鑽に努め、農産物の品質や単収の向上、低コスト化を図るとともに、地域のリーダーとして優れた成果をあげた個人・団体を表彰するものです。前身の制度を含めると本年度で57回目となります。



水田農業経営 米部門 生産者 (全国米麦改良協会長賞を同時受賞)

森河 信朗氏(中央)

水田農業経営 米部門 種子生産者

飯田 輝一氏(左から2人目)

水田農業経営 複合経営部門

農事組合法人ごかや西部 代表理事 宮嶋 比呂志 氏(左) てんたかく、コシヒカリ、富富富、つくばSD2号を作付けし、早生:中生:晩生の比率が20:49:31で、作業分散・適期収穫作業等による作業の効率化と品質向上に努めています。また、水稲生育観測調査圃を設置し、地域農業への波及効果が大きい。県のブランド米「富富富」の生産を試験栽培から取り組み、高品質、良食味米生産に努めています。

水稲種子は、栽培が難しい滋賀羽二重糯をはじめ、3~4品種を栽培。水稲種子合格率は、きめ細かい圃場管理により、圃場審査、生産物審査及び農産物検査において毎年100%となっています。その他、大麦種子、大豆種子の3作目全てに取り組み、大豆においても原種生産を担当するなど、高い技術を有しています。

平成22年から「たまねぎ」の栽培を開始。定植前の額縁排水溝や弾丸暗渠の設置など、排水対策の徹底と追肥や防除等の作業を適期に実施し、令和3年は10元あたり45と、高水準の反収となっています。面積、収量とも年々拡大、増加しており、一連の作業機械導入による規模拡大のモデルとなっています。

令和4年度 ワクワクとやま農林水産奨励賞

ワクワクとやま農林水産奨励賞は、他の模範となる経営活動を行う農林水産業の若き担い手を顕彰する知事賞です。

農業部門

松浦 耕平 氏(右から2人目)

シクラメンを中心とした鉢花と花壇苗を生産。富山県花き品評会では毎年のように表彰されており、県内でも栽培技術はトップレベルで、出荷市場からも高い評価を得ています。ホームページを利用しての商品・栽培管理の紹介等も行い、幅広い購買層を掴んでいます。平成30年度から、とやま鉢花生産者組合の事務局長を務め、市場と連携した商品開発や組合員による新規品目試作等、県産鉢物のブランドカを高める企画を推進。令和4年度から、砺波市花卉協会の会長として、地域内外を問わず県花き産業のけん引役として活躍中です。



▲ イチゴを販売する田中代表

遊花園 TEL 080-9783-6372 https://www.yuukaen-strawberry.ip ▶



イチゴ狩り最盛

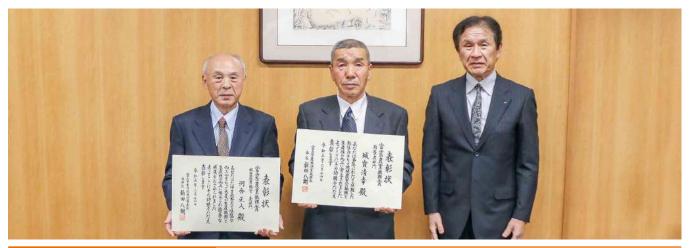
南砺市やかた 遊花園

イチゴが収穫シーズンを迎え、JAとなみ野管内ではさまざまな品種のイチゴが真っ赤に色づいています。2月19日、南砺市やかたのイチゴ農園「遊花園」には多くの家族連れがイチゴ狩りに訪れました。

同園はビニールハウス3棟10~で、「紅ほっぺ」「やよい姫」「あき姫」の 3品種を栽培。地面から約1位の位置に栽培容器を設置する高設栽培で育て ています。気温の低い日が続いたため、昨年より約1ヵ月遅い1月14日にオー プンしました。昨シーズンより1,000人多い4,000人の来園を見込んでいます。

イチゴの店頭販売や、週末限定でイチゴを使った大福やオムレット、シューク リームなどの加工品も販売しています。田中悟代表は「新鮮で完熟したイチゴ を食べて笑顔になってもらいたい」と話しました。

令和4年度 富山県農業振興賞 南砺市受賞者



水田農業経営 麦部門 生産者

河合 正人氏(左)

優良指導者部門

城寳 清幸氏(左から2人目)

水稲・大麦・大豆を組み合わせ I 5 発を経営。大麦圃場を団地化とローテーションによって作付けし、大麦あとの大豆作によって農地を高度利用して収益を確保しています。水稲と大豆においても土壌改良資材と有機質資材を積極的かつ継続的に施用し、品質と収量を高位安定化。有機質資材の継続的な施用によって化学肥料の使用量を削減しています。

令和4年のチューリップ球根の栽培面積は4.2%、生産量は133万球で、富山県内で最も多くチューリップ球根を生産しているモデル経営体です。一部の圃場ではチューリップ球根のネット栽培に取り組み、球根生産の省力化による経営改善を図るなど、今後の富山県のチューリップ球根の生産拡大に向け、先駆的な役割を果たしています。

県青年農業者会議で 川邉孝之さんが最優秀賞を受賞

JAとなみ野 本店

砺波市苗加の川邉孝之さんが2月14日、JAとなみ野本店を訪れ、第62回富山県青年農業者会議のプロジェクト発表で、最優秀賞を受賞したことをJAの土田英雄常務に報告しました。 砺波地区農業青年協議会の岩倉駿会長と太造一晶事務局長が同行しました。会議では、富山県農業の担い手として、農業技術や経営、生活環境の改善等を実践している青年農業者7人が、体得した成果を発表しました。

川邉さんは、学生時代は農学部で学び、卒業後は農業機械メーカーに就職。10年間、農業に多角的に携わり、平成24年に請負耕作業の㈱ferme山川に就農しました。日々、農作業に励む中、米価格の低下や異常気象の影響で、農産物の価格が安定しないことから、平成27年に園芸作物「葉ダイコン」の生産を新たに始めました。

栽培の過程では、病害虫や雑草、葉色の変化など様々な問題が発生。 圃場作りや播種・収穫方法の見直し、病害虫対策など7年間様々な栽培方法に取り組みました。 試行錯誤を重ね、今季は収量2,800 も (10 たあたり)で、約20 っを出荷。葉ダイコンは岐阜県の卸会社で乾燥加工した後、食品メーカーに出荷され、おにぎりの具材として全国のスーパーなどで販売されています。

川邉さんは「砺波地区農業青年協議会をはじめ、いろいろな方の協力を得て取り組んだ結果が評価されてうれしい。燃油価格の高騰など厳しい経営環境だが、収量や品質の向上を目指してさらに頑張りたい」と話しました。



▲ 自身のプロジェクトを発表する川邉さん



▲ (左から)岩倉会長、川邉さん、太造事務局長



アグリガイダンス(



高齢者の誤食・中毒・死亡が多発!

その植物

有毒植物を原因とする

食中毒患者の約半数が60歳以上です※





- × 植えた覚えのない植物は食べない
- × 観賞植物は有毒のものも! 野菜と一緒に栽培しない
- × 山菜も危険! 有毒植物が混じっていることがあります

まちがいなく食用だと判断できない植物は 採らない!食べない!売らない!人にあげない!

野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を

学 厚生労働省

有毒です 食べないで





下痢、流涎(りゅう

嘔吐(おうと)、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難 重症の場合は死亡することもあります。

間違えやすい植物

《葉》 ギョウジャニンニク・ギボウシ 《球根》ジャガイモ・タマネギ など

バイケイソウ

食後30分以内で、吐き気、嘔吐(おうと)

など。スイセンでは、悪心、下痢、流涎(りぜん)、発汗、昏睡、低体温などもあります。



間違えやすい植物

ニラ、ノビル、タマネギ など

中毒症状 嘔吐 (おうと)、下痢、 手足のしびれ、めまい などの症状が現れ、 **死亡することもあります**

間違えやすい植物 オオバギボウシ (ウルイ)

グロリオサ



中毒症状 口腔・咽頭灼熱感、 発熱、嘔吐(おうと) 下痢、背部疼痛などを 発症し、臓器の機能不 全などで、**死亡する こともあります。**

間違えやすい植物 《根》ヤマイモ

チョウセンアサガオ



中毒症状 口の渇き、瞳孔の散大、 意識混濁、 興奮、麻痺、 心拍数の増加 など

間違えやすい植物 《葉》モロヘイヤ アシタバ

《根》ゴボウ 《種》ゴマ など

トリカブト



食後10~20分以内で、 口唇、舌、手足のしびれ、 嘔吐(おうと)、腹痛、 下痢、不整脈、血圧低下、 けいれん、呼吸不全に 至って**死亡することも** あります。

間違えやすい植物

・ニリンソウ ・モミジガサ など





代表的な有毒植物の特徴は<u>「自然毒のリスクプロファイル」</u>をご覧ください。



野菜作りの前にまず土作りを

美味しい野菜を作るためには、まず野菜が育つための土を作る事が大切です。

野菜が美味しく育つ土の条件(1) 適正なpHペーハー)

pHとは酸性かアルカリ性かを示す指数です。日本は雨が多く、畑の土壌 p H は酸性に偏りがちです。大半の野菜は酸性土壌を嫌いますので、石灰資材 を施用して土壌pHを矯正しましょう。



酸性に対する 強さ	pHの目安	作物
強い	4.5~5.5	ジャガイモ、スイカ
やや強い	5.5~6.0	サツマイモ、サトイモ、 パセリ、トウモロコシ、 インゲン、ダイコン
やや弱い	5.5~6.5	キュウリ、ナス、トマト、 ニンジン、エンドウ、キャベツ、 ハナヤサイ、ブロッコリ、 セルリ、レタス、メロン
弱い	6.0~7.0	ホウレンソウ、ビート、 タマネギ、トウガラシ、 ゴボウ、アスパラガス



中性 アルカリ性

苦土石灰が使いやすくおすすめ です。また、石灰は目に入ると とても危険です。散布する時は 風向きや、近くに小さなお子さ んやペットがいないか十分注意 して下さい。

野菜が美味しく育つ土の条件(2) ふかふかな土

堆肥等の有機物を畑の土に混ぜこむ事で、微生物の働きにより、土は柔らか くふかふかになります。この土は団粒構造の土とも呼ばれ、通気性、排水性、 保水性が良く、野菜作りに適しています。

土作り作業手順の一例 … 土作りは、種まき・苗の植え付け1ヶ月前を目安に始めましょう。

- 1: 畑の雑草・石を除去します。
- 2:深さ20~30cmを目標に、なるべく土の塊が細かくなるよう畑を耕します。
 - 1 石灰資材は、この時に施用し、よく土になじませておきましょう。アンモニアガス発生の恐れが あるので、石灰資材の施用後2週間程度は肥料や堆肥は入れないようにしましょう。
- 3:種まき・苗の植付け2週間前までに堆肥等の有機物を施用し、よく土に混ぜこみましょう。

堆肥は1aあたり200kg、トマトなら 400kgを目安に施用しましょう。 堆肥はぜひJAとなみ野堆肥舎の 完熟堆肥をご利用下さい!

JAとなみ野堆肥舎



JAとなみ野堆肥舎 砺波市東別所新495

堆肥配達料金	堆肥代	4,400円/2 t
(2t車1台)	運搬料	2,200円
自引き	肥料袋	55円/1袋
	軽四トラック	2,200円/1台

お申し込みは JAとなみ野 販売施設課【TEL:32-8635】まで。

JA女性部セミナー 伝承料理教室

2月1日に「栄養たっぷり乾物クッキング」講座を開催しました。 乾物野菜は天日に干すことで『甘みと風味が増す』『栄養が凝縮される』『食物繊維、スネラルが無常』『紫砂線によればれる』、と見いたこばか

維、ミネラルが豊富』『紫外線によりビタミンDが生成される』と良いとこばかりです。

参加者は栄養管理士の源田美和子さんより、昔ながらの料理や目先を変えた調理方法を教えていただきました。ぜんまい、ずいき(かわとり)、わらび等様々な乾物野菜を使い盛りだくさんのメニューになりました。乾物のお話も聞くことができ、有意義で楽しい時間を過ごすことができました。





ほほえみの会's

Report

ウェルカム女性部

ome

総会のご案内

令和4年度通常総会

□ 時 令和5年3月25日(土) 午後1時30分~

場所 JAとなみ野 本店2階大ホール

記念講演は 会員以外の方も 参加できます!

記念講演 午後2時15分~

(速題) 「 終 活 ~お墓にまつわるエトセトラ~ 」

(講師) 一般社団法人終活カウンセラー協会認定終活カウンセラー1級

青木 保具氏(山岡石材工業株式会社)

参加を希望される方は事務局までご連絡ください。 募集締切:3月20日 事務局:JAとなみ野生活総合課(嶋) TEL:0763-32-8624 FAX:0763-32-8628

マスクを着用してご来場ください。



【全体運】外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって 【健康運】大人数でする運動やスポーツにツキあり 【幸運の食べ物】 サヤエンドウ



新しいっておいしいよね!



大好評! 交流JA 「南さつまの"柑橘"」を販売!



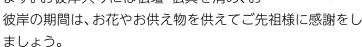
となみ野の野菜・果物の品数が少なくなる冬の1月~3月には、交流 JA 「南さつまの"柑橘"」を取り寄せ販売!2月は"金柑春姫"を入荷♪アッ という間に完売…もう少したくさん入荷しておけば良かった…と後悔 …しています。3月には、"たんかん"を取り寄せ販売します!たくさん 入荷予定ですので是非味わってみてください。ご来店お待ちしています。 広報が届く頃に…売れ切れていたらゴメンナサイン

イベント情

「春のお彼岸セール」開催 3/18(土)~3/21(火·祝)

~春のお彼岸は、新しい命の芽吹きを祝い、 先祖や故人を偲び 日ごろの感謝を伝える日~

今年の『春のお彼岸』は、入り3月18日(十) ~中日21日(火・祝)~明け24日(金)となり ます。お彼岸入りには仏壇・仏具を清め、お





直売所では、お彼岸用の切花を多数取り揃 えています。お供え物に牡丹餅等もいかが ですか。是非ご来店お待ちしています!





値上がり直前「家計応援セール」 売り切れ次第終



"第1弾" お彼岸セール

3/18(±) ▶3/21(火・祝)







かつおだし マヨネーズ トマトケチャップ

"第2弾"毎月第2週は

4/3(月) ▶4/9(日)







あげらく天

カットわかめ

らっきょう酢



リンゴとホタテの

材料 (2人分)

ホタテ貝柱	2個
リンゴ	1/2個
マッシュルーム	2個
干し柿	1個
ホワイトソース(市販品)	大さじ4
パルメザンチーズ	適宜
塩、こしょう	適宜
薄力粉	適宜
白ワイン	大さじ1
バター	10g

Chef Nagai's

エフ永井のおすすめ

永井



作り方

- (1) ホタテ貝柱は水気を拭き取り、塩、こしょうをして薄力粉を薄く付ける。リンゴは 皮をむいて種を取り除き、一口大にカットする。マッシュルームは石づきを取り、 縦半分に切る。
- (2) フライパンにバターを入れ、(1)の材料をソテーして最後に白ワインを回しかける。
- (3) 6、7cmほどのココットにバター(分量外)を塗り、(2)と5mm幅に切った干し柿 を入れ、ホワイトソース、パルメザンチーズの順にかけ、180度のオーブンで10 ~12分ほど焼く。
- (4) 耐熱の下皿に(3)を載せ、お好みのハーブ(材料外)を飾り出来上がり。

洋風タケノコご飯

材料(4人分)

714	200~
	300g
水	300g
A	
ブイヨンキューブ	1個
しょうゆ	小さじ1
タケノコ水煮	1/2本
トマト	小1個
冷凍ムール貝	200g
新タマネギ	1/2個



作り方

- (1) Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。 新タマネギは粗みじん切りにする。
- (2) 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分 浸水し炊飯する。
- (3) 炊き上がった(2)を彩り良く器に盛り付け出来上がり。

子どもと緑茶

食育インストラクタ・ 岡村 麻純



思います。

さんあります。これからの新茶の季節、子どもと る限りカフェインを摂取しないよう心がけていま 緒に、1杯のお茶をじっくり味わって楽しみたいと のお約束にしました。 ほうじ茶でも約2杯分。そこでわが家では1日1杯 100配当たりのカフェイン量を見てみると、コー す。緑茶にもカフェインは含まれています。お茶類 る作用があるため、わが家でも子どもたちができ 抗酸化作用のあるカテキンなど体に良い成分もたく すと1日45%以下に抑えることが推奨されています。 取量の目安を出しているところもあり、5歳の娘で れていませんが、海外では子どものカフェインの摂 露では160嘅が含まれています。日本では発表さ ヒーが6層、紅茶が3層、煎茶やほうじ茶は2層、玉 とはいっても、緑茶にはビタミンCが多く含まれ

栄養たっぷりの生葉で作る新茶が好まれます。 り切っていました。 を覆い、光を遮って栽培された柔らかい葉で作られ 使うこともあって、5月ごろのシーズン最初に摘んだ 発酵させてから作るお茶です。緑茶は葉をそのまま たものです。一方、ウーロン茶や紅茶はお茶の葉を また緑茶の中でも、玉露や抹茶は新芽のうちに葉 日本の緑茶は、お茶の葉を生のまま短時間で蒸し

するというイベントがありました。そのとき初めて んとともに、これからは家でもお茶を飲みたいと張 味に感じてうれしかったようで、持ち帰ったお茶わ 飲んだお抹茶が、娘にとっては苦いながらも大人の 娘の幼稚園で、自分で作ったお茶わんでお茶会を

ろなお茶を楽しんでもらいました。

インです。カフェインには利尿作用や、眠りを妨げ

子どもにお茶を出すとき、気になるのがカフェ

れたので、娘には、抹茶に煎茶、ほうじ茶などいろい せっかく日本が誇るおいしいお茶に興味を持ってく ます。他にも葉をほうじて作るほうじ茶もあります

知っ得! インフオメーション

保険料控除の効果を再確認しましょう!

大切な生命や財産を守る共済や保険。

契約内容によっては、所得税・住民税の負担が軽減される保険料控除を受ける事ができます。 よって、保険料控除を活用する事で効果的な<mark>節税</mark>が可能となります。保険料控除には4種類ある ので、確認してみましょう。

4つの保険料控除

Q

一般生命保険料控除

生存または死亡に起因して一定の共済金(保険金)、その他給付金を支払う部分にかかる共済掛金(保険料)

個人年金保険料控除

個人年金保険料税制適格特約の付加 された個人年金共済(保険)契約に かかる共済掛金(保険料)

介護医療保険料控除

入院・通院に伴う給付部分にかかる 共済掛金(保険料)

地震保険料控除

一定の資産を対象とする契約で、地 震等による損害により生じた損失の 額をてん補する共済掛金(保険料)

それぞれの控除を活用した場合、適用される控除の数によって以下のような節税効果が生まれます。

【課税所得金額195万円以上~330万円未満の方の場合】

課税所得195万円以上~330万円未満(所得税率10%住民税率10%)	所得税軽減額	住民税軽減額	節税効果
1つの生命保険料控除を最大限に活用	4,000 円	2,800 円	6,800 円
2つの生命保険料控除を最大限に活用	8,000 円	5,600 円	13,600 円
3つの生命保険料控除を最大限に活用	12,000 円	7,000 円	19,000 円
全ての生命保険料控除と地震保険料控除を最大限に活用	17,000 円	9,500 円	26,500 円

【課税所得金額330万円以上~695万円未満の方の場合】

課税所得330万円以上~695万円未満(所得稅率20%住民稅率10%)	所得税軽減額	住民税軽減額	節税効果
1つの生命保険料控除を最大限に活用	8,000 円	2,800 円	10,800 円
2つの生命保険料控除を最大限に活用	16,000 円	5,600 円	21,600 円
3つの生命保険料控除を最大限に活用	24,000 円	7,000 円	31,000 円
全ての生命保険料控除と地震保険料控除を最大限に活用	34,000 円	9,500 円	43,500 円



年末調整や確定申告で忘れずに控除の適用を受けましょう!

監修:国分牧衛 《農学博士·東北大学名誉教授》

参考文献:「ダイズの絵本」 イラスト:服部新一郎 (国分牧衛編/農山漁村文化協会刊)

あります

大豆と日本文化 特別な意味を持ってきた 重要な食品だからこそ

祈り。 せち料理に黒豆を使うのは にある種の尊さを感じてきました。 重要な作物だからこそ、 (健康) 節分にはいり大豆をまき、 に暮らせるように」と 人々は大豆 一今年もま 玄関 いう お

大豆は、

私たちの毎日の食事は

みそ、

しょうゆ。これは塩と共に日本 最も注目すべき大豆製品

日本人

そして、

大豆なしには成り立たない

共に、知恵を尽くした大豆加工品によ は古来、主食としての米や雑穀、 の食の基本となる調味料です。

て独自の食文化を紡いできたのです。

それが大豆!

私たちを支えてきた大豆の底力に、ぜひご注目を

日本人の食生活には古来欠かせない存在

なんとなく地味だけれど、

りますが、 私たちの食生活は成り立ちません。 在といえるでしょう。 本にも世界にもさまざまな豆が その中でも大豆は別格の存 大豆がなけれ

古くから親しま 培されていたと考えられています。 ますし、 せ地でも育ち、 揚げ、 大豆は日本では弥生時代ころから 若 豆もやしもおいしいです。 豆として食べるだけで き な粉 実をエダマメとしても食 日本全国の風土も選 れている納豆、 豆乳、 湯葉などなど 豆 なく 腐

私たちの暮らしに欠かせない大豆食品

大豆食品一覧

エダマメ (若い大豆)

脱脂加工

大豆

しょうゆ醸造用

に脱脂した大豆

しょうゆ

大豆·醸造用脱脂

加工大豆などをこ

うじ菌などを利用

して醸造したもの

24

蒸し煮した大豆と米

や大麦をこうじ菌で

発酵させたもの

種まきから50日ほどで薄紫色の 愛らしい花が咲きます。10月初

旬から11月初旬ころにかけて収

穫時期を迎えます。

脱脂大豆

大豆の油を取っ

た搾りかす。家

畜の餌に

大豆油

天ぷら油、サラ

ダ油の主成分。

マーガリンの原

大豆もやし

(芽が出た大豆)

豆乳

て搾った液体。

の原料に

おから 大豆を水に浸け 豆乳を取った搾 て、砕いて熱し りかす。おから として食用や家 飲み物や豆腐 畜の餌に

いり豆 節分でまかれる こともあるいっ た大豆。おや つ、おつまみに

きな粉

いった大豆を粉 にしたもの。お 菓子に

湯葉

豆乳を熱したときに表面に

できる被膜をすくったもの

蒸し煮した大豆 を納豆菌で発 酵させたもの

大豆を煮込んだも

の。海藻や野菜と

炊き合わせること

もあります

豆腐

豆乳をにがりなどの凝固剤で固めたもの。固め方 によって木綿豆腐、絹ごし豆腐、寄せ豆腐などに

油揚げ

を水切りして、焼 いて焼き目を付 けたもの

焼き豆腐

硬めの木綿豆腐

凍り豆腐 牛揚げ 豆腐を凍らせて

解凍・脱水したも の。高野豆腐、凍 み豆腐とも

木綿豆腐を水切 りしてから高温 で揚げたもの。 厚揚げともいう

がんもどき

木綿豆腐を崩して 水切りし、ヤマノイ モをすりおろし、野 菜、海藻などを入れ て丸め、油で揚げ たもの

木綿豆腐を薄く 切って脱水し、油 で揚げたもの

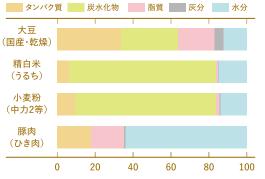
たり、 を飾ります。 魔よけとし かまどの火おこしに使う風習も 大豆の茎をお正月に飾 てイワシと 緒に大豆

かっています。 糖尿病などを防ぐ効果があることも分 煮汁やきな粉を食べると良いという記 んぼう)には、 ŧ 10世紀ころの医学書 実際、 大豆の成分には高血 食中毒や産後に大豆 「医心方」 (いし 圧や

に加工され、 田んぼのあぜで手をかけずとも育つ 近年は都市部でもみそ造り 自家製のみそやしょうゆなど 人々の健康を支えてきま の魅力があらためて見 豆作りがブー 大豆 や納

直されています。

可食部 100g 当たりの主要成分割合



資料:文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

世界で活躍する大豆

大豆の栄養とは?

米との組み合わせで

完璧なバランスに

大豆流通は世界のインフラに 伝統食や飼料、食用油……

が楽しむようになりました。 豆が入らず、しょうゆ醸造をやめざる 困難もありました。 の戦乱により流通が途絶えた地域では ています。 多く栽培しているのはブラジル、 地も世界に広がりました。 うゆも世界各国で手に入り、 されています。日本の豆腐、みそ、 発酵食品が伝統食として今も日常で愛 それだけ役立つ作物だったからです。 豆栽培は、 を得なかった会社もあります。 で米国。多くは食用油や家畜飼料になっ 東南アジアでは、 古代にアジアで始まったとされる大 今や世界に広がっています。 残念ながら、 納豆に似た各種 日本でも良質の大 昨今では他 現在、 また、 多くの人 次い

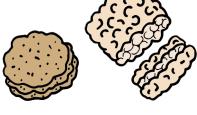
大豆の種類は膨大

言で大豆と呼んでも、

から。 べるクリーム色の品種には、 まず色。私たちが大豆として思い浮か きました。 件に即したさまざまな品種が生まれて 数え切れない品種を大きく分けると、 その長い歴史の中で、 煮豆や豆

類は非常に多様です。。 1000年以上栽培されてきたのです 地域の伝統種もさまざま 知名度の高いものだけで 何しろ日本で 実はその 地域の条 なく にしたり、 大豆の原種は山や野原に今も自生す

その小さな黒い豆を食べてみるのも楽 るツルマメという植物です。 とはいえませんが、 もしも見つけたら、 おいしい



インドネシア発祥のテンペ(右)と、タイ やラオスなどで親しまれているトゥア ナオ。どちらも大豆発酵食品。

大豆の品種と用途



信濃青豆 エダマメやきな粉に 加工されます。



はまさに理想的な組み合わせといえる

大豆加工品を一緒に食べる

これ

主体の米と、

みそ、

納豆

豆腐などの

りないのは炭水化物だけ。

そこを助けるのが米です。

炭水化

が生きるのに必要な三大栄養素中、 豆油にもするほど脂肪分は多く 須アミノ酸を数多く含み、

レシチン、

とされる機能性物質も豊富。

さらに大

人間

イソフラボンなど体に良い

じタンパク質を含んでいるのです。

豆腐わずか3分の1丁で卵1個分と同

タンパク質が豊富に含まれています。

大豆は

「畑の肉」ともいわれる通り

フクユタカ

納豆、みそ、煮豆、しょうゆなどに 使われる代表的な品種。



丹波黑

おせち料理の煮豆に 欠かせません。



ツルマメ

野生種。北海道を除く 日本全土に自生しています。



豆が小さく主に 納豆に加工されます。

食べられる方法をその土地土地で考え 定されてはいませんが、一番おいしく 豆は煮豆や甘納豆に。茶豆はエダマメ 豆にされます。 あります。小粒の品種は豆もやしや納 てきた結果としての伝統食でしょう。 として人気です。青い豆もゆでて塩豆 しょうゆ、エダマメに向くもの きな粉にしたり。 また丹波黒など黒い大 用途は限

フレンドリー広場

ほの夫婦

山 野

かな だ ひさ し **金田 久志** さん(75) 恵美 さん(75)

一 ご職業など、これまでを振り返って

- □ 38歳の時に脱サラし、請負耕作を始めました。当時は田んぼを預ける人が少なく、経営的に厳しい時期もありましたが、現在は126%で米・麦・大豆を生産しています。請け負う面積も増えたため、次年度は従業員を2人増やし、家族と合わせて10人体制で農作業に邁進します。
- 22歳の時に結婚し、35歳から主人の仕事を本格的に手伝い始めました。実家には畑しかなかったので、田んぼをやるのは新鮮で面白く、農家の方から仕事ぶりを褒められる事がやりがいに繋っていました。今は、米のインターネット販売もやっており、発送作業などを担っています。

一 趣味・楽しみなど

- □ サッカー、スキー、ゴルフです。特にサッカーは中学生の時に始め、大人になってからも社会人チームに所属してやり続けました。他にも、福野小学校のスポーツ少年団で教えたり、試合で審判員を務めたりと、サッカーには長い間携わりました。
- これといった趣味がなく、やり始めても続きません。あえて言えば、雑誌を読むこととドラマ鑑賞です。特に週刊誌は、あることない事を面白おかしく書いてあるので楽しめます。あとは、孫の送り迎えをすることです。



一二人の思い出

- □○山野地区の友達夫婦12人と海外旅行に行ったことです。4年に1回のペースで企画しており、その中でもハワイが印象に残っています。
- □ プールで泳いだり、海を眺めながらビールを飲んだりと、 農作業の疲れが癒やされました。
- 私は逆にじっとしていられないので、あちこちを歩き回っていました。

一 夫婦円満の秘訣

- □会社を経営していくという共通の目標を共有できたことが長続きした要因です。
- ○主人がさまざまな点で我慢してくれた事です。私は考えるよりも先に言葉が出るので。

一 お互いに一言

- □ これまで支えてくれてありがとう。おかげで仕事に集中することができました。感謝しています。
- ○見た目や性格まで、すべてを受け入れてもらいありがとう ございます。これからもよろしくお願いします。







東山見

ポンタ <ん(3)

〈ご主人〉 齋藤義宗 さん

娘が犬を欲しいと言ったので、滋賀県にある保護 団体が開いた譲渡会に参加し、里親として貰いました。子犬の時は狸のような顔をしていたので、この 名前に決めました。体を洗ってやった後にドライヤーをかけたり、雷が鳴ったときは家の中に入れて やるなど、家族の一員として可愛がっています。



うちの元気くん



五鹿屋

^{まえだ あやと} **前田 彩翔** <ん(6)

パパ: 祐大 さん ママ: 裕希 さん

★おうちの方から一言

いろいろな事に挑戦してね!

小学校に入学したら、

はじめまして! 昆虫採集に夢中な彩翔です。去年の夏は 増山城で、クワガタムシとカブトムシを合わせて17匹捕 まえたよ。1年中いろんな虫を捕っているし、1日に2回行 く事もあるんだ。今はサッカーにも熱中していて、冬は体 育館でフットサルの練習をやっているよ。大きくなった らサッカー選手になりたいんだ☆



うちの元気ちゃん



若 林

が た あおい **坂田 葵** ちゃん(3)

★おうちの方から一言★ 毎日、全力で遊ぶ姿を見て元気をも らっているよ。たくさんの言葉を覚 えたり、いろんなことに挑戦してねと

パパ:識之 さん ママ:真澄 さん

こんにちは! イチゴとプリキュアが大好きな葵です。この前、高岡のおとぎの森公園で、ドラえもんのキャラクター像を見たり、大きな滑り台を滑ったよ☆プリキュアはテレビで見たり、コスチュームを着て遊んでいるよ♪クリスマスにサンタさんからもらったんだ。大きくなったらピンクのプリキュアになりたいの♬



職員

たかやま りな

所属部署 経済部 生産企画課 営農指導員 (山野)

仕事で心がけていることは何ですか-

身だしなみや言葉遣いに気を付けています。また、わからないことはわからないままにせず、すぐに聞いたり調べたりするように心がけています。

休日はどのように過ごしていますか -

友達と出かけたり、買い物に行ったりしています。 おいしいものを食べに行くことも多いです。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか ――― 昨年二十歳になりました!1月にあった二十歳の集いでずっ と会っていなかった友達に会えてうれしかったです。

今後の意気込み -

まだまだ未熟なところが多いですが、地域の皆様に頼りに される農協職員を目指して頑張ります!

一本嶋 浩美

所属部署 金融共済部 渉外推進課 共済外務(LA) (広塚)



仕事で心がけていることは何ですか -

地域の皆様にJAを身近に感じてもらえるように努力して いきたいと思います。

休日はどのように過ごしていますか -

孫と散歩したり、遊んだり一緒の時間を過ごしています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか ―― 皆様から共済請求の支払いがお役に立ち喜んで頂けた 時ですね。

今後の意気込み -

皆様から、気軽にお声をかけてもらえるように、日々活動していきたいと思います。

健康百科

~ 少しずつ運動をはじめましょう~

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長 理学療法士 菱田 実

厳しい寒さも和らぎはじめ、春のきざしが感じられるようになってきましたね。

冬は食べ物がおいしく、コタツに入ってゴロゴロとしてしまい、食べて寝ての繰り返しになっていませんでしたか?これからの季節、体を動かす機会が増えていくと思われますので、ケガの防止や痛みの予防のため、少しずつ運動をはじめましょう。 運動を続けてこられた方でも、寒い日は体温の発散を防ぐために血管が収縮しており、心臓への負担が大きくなるという 点もあります。 筋肉も収縮している為、筋肉や靭帯に対するケガのリスクを避けるため準備運動を行ってください。

お部屋でできる運動の例と運動の目安





(左右とも1分間を1日3セット)



軽いしゃがみ立ち

(5~6回を1日3セット)



かかと上げ

(10~20回を1日2~3セット)

ウォーキングなどで、暖かい部屋から寒い屋外へ出かけるときには、ヒートショックや転倒に注意しましょう。あらかじめストレッチや準備運動を行ってから、温かい服装で屋外に出ることをお勧めします。体力に合わせて、気持ちよく続けられる時間や歩数を心がけましょう。

無理はしないで、筋力や体力の向上、体重や血圧の安定などを実感しつつ、楽しみながら運動を 続けることができれば良いですね。



御隠居と<mark>熊さん</mark>のぜいきん・小話

─ 消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と振替納税

砺波税務署

御隠居 熊さん、所得税の申告は済んだのかい?

無さん もちろんでやんすよ。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」から申告データを作って、そのままe-Tax(国税電子申告・納税システム)で申告したでやんす。

御隠居 ほお~。さすがは、熊さん。

<u>_</u>________

「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、基本的な誤りが チェックされるから便利で簡単だったじゃろ。

無さん 御隠居のおっしゃるとおり、税務署に行かなくても申告できて便利でやんしたよ。お次は消費税の申告で、令和4年分の申告期限は3月31日(金)でやんす。

御隠居 はて、熊さんや。昨年は諸々の影響で仕事が減って、 課税売上高が、一千万円を超えそうにないと言っておったようじゃが。

順さん 消費税の場合、たとえ令和4年分の課税売上高が 一千万円以下でも、令和2年分の課税売上高が一千万円を超 えていると、令和4年分の課税事業者となりやすから、消費 税の確定申告が必要でやんすよ。

御隠居 うむ。見事な説明じゃ。では、消費税も所得税同様に 国税庁ホームページで作成できることも知っておるようじゃ な?

(熊さん)もちろん、e-Taxで申告(送信)する予定でやんす。

御隠居 それはよいことじゃな。では令和元年10月から、消費 税率が引き上げとなり、軽減税率が適用されておるが、その

留意点も分かるかのう?

無さん 売上、仕入や経費といった取引を標準税率と軽減税率 ごとに区分して記帳(区分経理)し、税率ごとに区分した消費 税額を計算する必要があるんでやんすよね。

御隠居 ほおお、熊さんにしては上出来じゃ。 申告はばっちりのようじゃが、納税資金の準備はどうなんじゃ?

順さん それも大丈夫でやんす。しっかり納税資金を積み立てしているでやんすよ。積み立てしている預貯金□座から自動的に□座引落しで納税手続ができるように「預貯金□座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署に提出したでやんす。

御隠居 納付期限までに「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署か金融機関に提出すれば、所得税及び復興特別所得税は4月24日(月)に、消費税及び地方消費税は4月27日(木)に登録された預貯金□座から自動的に引落しされるんじゃ。後は預貯金残高を確認しておくだけじゃな。

この「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」もe-Taxで提出することができるんじゃ。

無さん 振替依頼書の記入や金融機関届出印の押印なしに、オンライン操作で提出できるって、国税庁ホームページに載っておりやした。

御隠居 そうじゃ。よく調べておるのう。どうじゃ国税庁ホームページには様々な情報が掲載されておるじゃろ。今後も参考にするとよかろう。

介護ハンドブック

冷蔵庫内での食品ロスを減らすには

場合が多い家電製品です。 9%に達しました。あえて持たない暮ら しを選ぶ人もいますが、一家に1台ある 冷蔵庫の国内普及率は、1975年、

なのだが、まさにブラックボックス化_ するための道具である冷凍冷蔵庫のはず 衛生的かつ安全に食べられるように保存 食文化激変の50年史』(朝日新書)で「永 で食品を腐らせてしまうことも少なくな 久凍土と化した冷凍庫」と述べ、「本来、 も、何度も失敗しています。 いのではないでしょうか。何を隠そう私 無駄にしないようにすることですが、中 『冷蔵庫で食品を腐らす日本人 日本の 食文化研究家の魚柄仁之助さんは著書 冷蔵庫の目的は、食品を長く保存して

> とです。 庫の奥で化石化して食品ロスとなってし 庫の中を循環させ、「便秘」にしないこ 理をしやすくすること。どの棚にどんな 徹底できない。だから、古いものが冷凍 のを先に出荷する、店頭の棚に並べる。 れ先出し」と呼ばれます。先に作ったも

蓄しておく場合は、常温保存できる食品 す。何より気持ちがすっきりします。備 冷えやすくなり、日持ちも良くなりま うすれば、在庫管理もしやすく、食材が 蔵庫の容量の5~7割程度に収める。そ にすると良いでしょう。 どの棚も、奥が見えるようにする。冷

していると嘆いています

切だといろんな方が語っていますが、そ 読んでいただきたい逸話です のことをしみじみ考えさせてくれます。 食べるより「おいしく食べる」ことが大 むとはどういうことか。おいしいものを 老夫婦の話が書かれています。食を楽し の頭線の2分」と題し、車内で出会った 魚柄さんの著書の後書きには「京王井

まうのです。これを防ぐためには在庫管 食べ物があるのか分かりやすくし、冷蔵 ところが、家の冷蔵庫になると、これが 食品業界では在庫管理が大切で「先入

ポリファーマシー (多剤服用)という 多種類の薬の服用による、思わぬ副作用

影響が起きやすいとの調査結果が出てい に高齢者は、6種類以上の服用で深刻な 心身の機能面に影響が出ることです。特 することで思わぬ副作用が起き、生活や 言葉をご存じでしょうか。薬を複数服用

■ 認知症の症状に似た副作用が

活気が戻り、笑顔を見せるようになり、 下で減薬を始めた義母は、2週間ほどで 院をきっかけに、医師と薬剤師の指導の

3カ月後には、認知症を疑われた物忘れ

症状もなくなったのです。

ことになってしまいました。けれどもこ 医に相談したところ、初期の認知症の疑 代) は、近くに住む義母(70歳)の物忘れ 剤師から、義母の症状は、ポリファーマ の入院が不幸中の幸いでした。病院の薬 先月には転倒して足を骨折し、入院する た。その後、義母はふらつくことが増え、 いがあるとの診断で、薬が処方されまし ことが増えているようです。かかりつけ て活気がなく、一日中パジャマで過ごす で社交的でしたが、最近ではぼんやりし の症状に気付きました。義母はおしゃれ 関西在住のBさん (医療職・女性・30

シーの可能性があると指摘されたので

えていました。認知症と診断されてから で睡眠導入剤の処方を受けて長年服用 は、計1種類を服用していたのです。入 し、最近では高血圧を指摘されて薬が増 義母は整形外科で痛み止め、心療内科

ります。まずはお薬手帳を活用しましょ すので、必ず専門家の指示を受けてくだ もあります。ケアマネジャーに相談して 服薬方法などを指導してくれるサービス は、薬剤師が自宅を訪問し、飲み忘れや 剤師に相談しましょう。介護保険制度に もと違う症状が出た場合は、主治医や薬 下でも、意欲の低下、ふらつきなどいつ もあります。服用している薬が5種類以 う。最近ではスマートフォン用のアプリ しばらくたってから影響が出ることがあ みましょう。自己判断での減薬は危険で ■ 自己判断せず、医師や薬剤師に相談を ポリファーマシーは、薬を飲み続けて



『ゴールデンウィ-クにやりたい事』(5月号に掲載)

よりを募集します。海外旅行に行く、農作業に励む、外出は控えて趣味に興じる など、GWにやりたい事をご紹介下さい。たくさんのおたよりをお待ちしています

おたより

忘れられない瞬間

今月のテーマ大賞

-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

> きれいな顔をしていたのを今でもはっき える娘の腰をさすりながら、初孫が生ま りと覚えています。 したが、私の孫がいちばんかわいくて、 した。ほかに何人か赤ちゃんが生まれま 誕生日で、50才でおばあちゃんになりま れるのを待っていました。その日は私の その日は、早朝から陣痛の痛みに堪 孫が生まれた時です。 (りっぷちゃん)

> > 4

私には瀬戸内海の穏やかな海のキラキラ 車で通った事も驚きでしたが、山育ちの としては世界一の長さだと。その橋を雷 れない光景です。 は瀬戸中央道、下にJRが通り、併用橋 となびいている美しさが、今でも忘れら 大橋を渡った時の事です。橋の上に 国に居る姪の結婚式に出席し、瀬戸 (しーちゃん)

何

兀

令 事をしてあげると、有難うと喜んでくれ 間に余裕があるときはときどき手伝って ます。そんな顔を見るのがうれしいです います。重い物を運ぶ作業や力のいる仕 畑仕事を頑張っているのを見て、時和5年4月より就職します。祖母が (いっちゃん)

う。しかし、おばあちゃん孝行ができる カ月は戸惑いを沢山体験することでしょ ら社会人生活へと大きく様変わりし、数 とうございます。これまでの学生生活か いっちゃんです。いつの日か、誰からも慕 われ、頼られる人になってください。(ふみ) いっちゃん、4月からのご就職おめで

昨 りです。幸せです!!と年賀状が届きまし た。 ロナの為、会いにも行けず寂しい限 年、外孫が福井県に嫁ぎました。コ (土木さん)

> 数 ずウルっとなりました。 した。心のこもったメッセージに、思わ 書きの感謝状をそれぞれに渡してくれま 祝いの食事会をしてもらった折、手 年前、息子達に主人と私の還暦のお (金子さん)

た事です。カッコよかったなあ。 昨年、砺波でブルーインパルスを見 (八田さん)

れることが感謝です。 気がします。両親が替わりに送迎してく 行ってくれるので私の夢が叶ったような してもらえなかったので息子が喜んで かったのですが、親の仕事の関係で送迎 はサッカーのスポーツ少年団に入りた 教室に通っています。私も小さい頃 才の長男がカターレ富山のサッカー (伊藤さん)

な毎日であります事、祈るばかりです。 な事が有り心配ですが、何とか平穏無事 でもはっきりと覚えています。昨今、様々 際にある事かと釘付けになりました。今 病室で一緒にテレビを見ていて、実 |と言っても12年前の宮城県沖の津波 です。ちょうどその時、父が入院中 (片山さん)

からもそうであってほしいものですね。 に自然災害のあまりない県ですが、これ でしたね……富山県は、ありがたいこと 映画のワンシーンのような恐ろしいもの 起きたことに思えないくらい非現実的で、 あの津波の映像は、何度見ても実際に

しく震えているのを見た時。 |子の結婚式。誓詞に記名するとき 緊張のあまり筆を持つ息子の手が著 (久田さん)

息

い瞬間でした。 床暖房の温かさに驚いたのが忘れられな くホッコリ‼人も猫も入りびたりです。 部屋に入った瞬間、何とも暖かく、優し ペースを待望の床暖房にしました。 昨年前にリフォームをして、生活ス (砂道さん)

60 | 代で自動車の運転免許証をもらった 時です。富山で2回目。

されて、品物を戻した。 ルの上に20%引きシールを貼ろうと 額シールの弁当を手に取ったら、シー (森さん)

㎏のカジキマグロを釣り上げた時。 で初めてのトローリングをして、22 |年前、メキシコのマザットラン沖合

の一時帰国を楽しみにしている爺と婆。

(アーサン)

元気な姿のない正月…少し寂しく、お盆

供の家族は、昨年4月から海外生活。

正月は普段と変わらない生活。孫の

元気で楽しい学校へ行こうネ。(中川さん)

いているさまが目に浮かびます。大丈夫、

お姉ちゃんと一緒にランドセルが歩 春、末の孫がピカピカの一年生です。

での練習の辛さが込みあげ、又、元気に | 瞬間!!何とも言えない達成感と今ま (ヒロさん)

やったら「んまい!」と言って笑ったこと。 酒をガーゼに含ませて、唇にあてて 親が亡くなる前に大好きだった日本

食事に行ってきました。 ザワして、私は残念だと思っていたら、 くりしました。後日、一緒にいた友人と 最後に1等の料亭の食事券が当たりびっ る会合で宴会のあとお楽しみの抽選 会があり、皆さん番号が呼ばれザワ (金子さん)

った路面で、足がとられ、転倒しそ うになった瞬間。 (折橋さん)

も う、かれこれの年程前、まだ自動車 を避けきれず、ある飲食店の前で脱輪し お店の中からゾロゾロ3人ぐらい出てこ てしまいました。ウロウロしていたら、 にあの時は、うれしかった。(うさちゃん) られ、車を上げてくださいました。本当 の運転に慣れない頃でした。対向車

師岳で見た滝雲は、一生忘れられま (金田さん)

(安念さん)

ルマラソンのゴールの門をくぐった

今月のたま吉くん賞

厄から免れると言われています。そして、 という漢字に似ていることから、悪運や

● 日本では「兎」という漢字が「免れる

りますように…もう少し仕事頑張ろ 年は私の干支、うさぎ年。いい事あ

(伏木さん)

良い年でありますように!

(きなこ)

れています。伏木さんにとっても今年が 事が問題なく解決する」ことの象徴とさ ピョンピョン飛び跳ねて進むことから「物

ずに。早くも春を感じました。 (谷井さん) ぷらとふきのとう味噌を作り夕飯のおか 年初のふきのとうを見つけました。 まだ1月なのにビックリ!!早速、天

#F 年の暮れ、白内障と言われ8才を過 願っています。 く回復して元気になればと、そればかり ぎて手術をするのは心配ですが、早 (長田さん)

年は家の中の不要物を整理・整頓し、 増やさない減らす年にしたい。 (井田さん)

氷 を万物にそそぐ今朝。自然の美しさにうっ とり。春近しの思いです。 (キラキラ、サンサンと惜しげない光 の上にうっすら雪が積もり、太陽が (桜井さん)

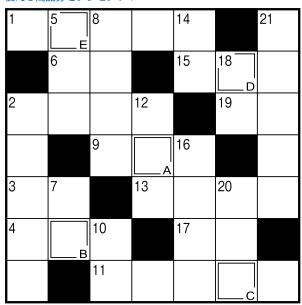
フリ

(安田さん)

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「ゴールデンウィークにやりたい事」、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

4月17日(月)必着



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】 荒木幹子 【砺波市】 今堀洋子 【砺波市】 紫藤清一

【砺波市】

【砺波市】 牛古一善 【砺波市】 近江信子 【南砺市】 齋藤博 【南砺市】 笹嶋奈緒美

1月号の答え [ユキオロシ]

高畠澄子



国内旅行業務取扱管理者 福田 守

ヨコのカギ ➡

- 1 唱歌『花』に歌われている川
- 2 写真などを撮影するための施設
- 3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- 4 クジラより小さめです
- 6 4月なのに冷えるなあ、――の戻りかな
- 9 書類の何も書かれていない部分
- **11** 新1年生の皆さん、ご――おめでとう!
- 13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は――動物
- **15** 1、3、5、7、9······
- 17 日本人の主食です
- 19 船を着けます

タテのカギ ↓

- 2 野球のBSOのS
- 5 敵ではありません
- 7 正しい答えに付けるマーク
- 8 遠くて近きは――の仲
- 10 シオマネキもこの仲間です
- 12 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 14 体温計を挟みます
- 16 空弁(そらべん)が売られている所
- 18 田畑を耕す道具の1つ
- **20** ギリシャ文字の最後の字。 Ω 、 ω と書きます
- 21 選抜高等学校野球大会の会場です



◎ 令和5年4月1日(土)以降のお取扱い

利賀地区内でのガソリン・灯油・軽油・混合油の配送につきましては、 次の通りの対応とさせていただきます。

① 配送日について

全品目、毎週火曜日・木曜日に配送させていただきます。 ご注文は配送日の前日の午前中までに<u>いなみ配送センター</u>に お願いします。

※天候次第では配送日を変更する場合があります。

② ガソリン・混合油の取扱いについて

ガソリン・混合油は携行缶(20ℓ)に入れて配送いたします。 2回目以降の配送からは前回お渡しした空の携行缶と交換させ ていただきます。(携行缶は無償で貸与いたします。)

- ※1回の配送には消防法上の数量制限がありますので、ご希望日に配送できない場合がございます。ご了承ください。
- ※お急ぎのお客様におかれましては、JASS-PORT ごかや・JASS-PORT ふくのでのご購入をお願いいたします。

③ 注文受付先

受付先: いなみ配送センター

電話番号:0763-82-0258

住 所:南砺市坪野 65-3

営業時間:8:00~17:00

※日曜日は定休日となります。

本件に関するお問い合わせ先

となみ野農業協同組合 利賀支店 ···· TEL 0763-68-2211

いなみ配送センター ··········· TEL 0763-82-0258

利賀地区の皆さま 百瀬川給油所をご利用の皆さま へ

と な み 野 農 業 協 同 組 合 全農関西エネルギー株式会社

百瀬川給油所での給油業務廃止および配送業務継続のご案内

日頃よりJAとなみ野をご利用いただき誠にありがとうございます。

百瀬川給油所におきましては、平成31年4月からJAとなみ野が全農関西エネルギー(株)に経営委託して業務を行っています。

現状、地下タンクや給油施設の老朽化により漏洩リスクや施設費用の増加が 懸念される一方、立地条件から販売数量については限定され収益改善が見込め ないことから令和5年3月31日(金)をもちましてガソリン等の給油業務を 終了させていただくことになりました。

また、利賀地区内でのガソリン・灯油・軽油・混合油の配送につきましては、 令和5年4月1日(土) 以降も配送させていただきますが、配送注文はすべて いなみ配送センターへの電話注文とさせていただきます。

ご利用いただいているお客様におかれましては何かとご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、今後のお取扱いにつきましては、下記の通りとさせていただきますので ご了承賜りますようお願いいたします。

記

◎ 給油所でのガソリン等の給油業務終了日

令和5年3月31日(金)

給油カードご利用のお客様におかれましては、今後もJAとなみ野管内のJASS-PORTごかや、JASS-PORTふくの及び県内のJA-SS(セルフスタンドを除く)での利用が可能です。

JAバンクで、はじめよう! かんたんキャッシュレス



JAバンクの口座から 即時チャージー

QR・バーコード決済残高への事前チャージで

スピーディにお買い物♪







決済アプリのダウンロードはこちらから









ファミペイ J-coin

JAバンクアプリで



JAバンク<mark>アプリで</mark>払込票バーコードを読み取って、

税金等*を簡単にお支払い♪







※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等 対象の払込票はビリングシステム株式会社のホームページをご覧ください。 ► https://payb.jp/public/





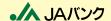


口座振替もWEB上で完結できます♪

収納機関サイトで口座振替申込みも可能になりました!

ご利用可能な収納機関・キャッシュレス決済アプリ、利用可能時間や利用規定等、 詳しくはJAバンクホームページをご覧ください。

JAバンク Q https://www.jabank.org/





′保証料別途▼ 0.50%~0.79%

※ 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。

・お借入金額 最高1,000万円

お借入期間 最長 10 年

- ※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0K)



JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。

JAとなみ野

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

4月3日月 ▶7日金の5日間 小物農機早期事前点検のご案内

春作業がスタートする前に、 刈払機や動力散布機などの 事前点検をお奨めします。

実施期間

令和5年4月3日(月)~7日(金) 9時~17時

(受付・持込み期間)

基本点検内容

エンジン始動・点火プラグ・エアーフィルター 燃料フィルターの点検・清掃

One Week料金

① 点検料金 通常 5.500 円(稅込) $\rightarrow 3.850$ 円(稅込)

※注意:使用部品・基本点検内容以外の修理については別途請求となります。

通常 1.650円(稅込) → 1.100円(稅込)

(引取り料金:550円(税込)、配達料金:550円(税込)どちらかだけでも ご利用いただけます。)

「春のわくわくキャンペーン」実施中!! この期会に是非、機械の更新もご検討下さい。

お問合せ先

JAとなみ野農業機械センター

砺波市五郎丸994

TEL: 0763-58-5520 FAX: 0763-58-5568

JAとなみ野職員

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) 令和6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。



(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

委員会報告 役員選任検討委員会の報告について

詳細は各支店にお問い合わせ下さい

2 総務金融・経済合同理事委員会の報告について

令和5年度内部監査計画につ

全域理事・監事、員外監事候補者について

2

1

3

第29年度(令和5年度)事業計画および購買・販売手数料率、額計画につ 第12期総代選挙 定款及び定款付属書総代選挙規程の一部変更について 投票所並びに投票管理者等名簿について

第29年度(令和5年度)における借入金の最高限度について 経済事業にかかる理事との契約について 価証券の減損処理基準の変更について

令和5年度JAとなみ野コンプライアンス・プログラム、個人情報保護計画 令和6年度 JAとなみ 野職員募集について の策定について

9 8

7.

6, 5, 4,

令和5年度における同 余裕金の格付制限にかかる保有継続について 事との契約につい 審議の結果、 すべての議案が承認されました。 一人に対する信用供与等の最高限度額決定について

14 13 12 11 10

令和5年度の余裕金運用について

私たちのJA

10 9 8 7 6

令和

4年産米・大豆の出荷状況について

農業機械センター、資材配送センターの営業カレンダーについて

月末事業実績について

5 4 3. 2 1.

改正共済監督指針について

令和4年産米の販売実績について

1月末支店別組合員異動状況につい 1月末財務状況及び12月末月次損益につ 令和4年度決算末棚卸実査計画について 令和4年度第3四半期末内部監査報告につい

7

令和4年度決算末監事監査日程について

È

令和5年1月末現在

正組合	員	8,991人(9,246人)
准組合	員	4,197人(4,320人)
貯	金	1,893億8,121万円 (1,855億8,725万円)
貸出	金	234億3,266万円 (235億3,150万円)
長期共済係	有高	4,212億7,118万円 (4,396億8,304万円)
購買品供	給高	30億2,166万円(27億7,579万円)
販売品販	売高	48億 714万円 (51億1,529万円)
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 南砺地区は下記日程で実施されます
 - 4月 3日(月)~ 6日(木) 福野地区
 - 4月11日(火)~14日(金) 井波地区
- 4月26日(水)~28日(金) 利賀地区
- 年金来店感謝デー
 - 4月14日(金) たまご(10個入り) 1パック
- ■依願退職 (令和5年2月28日付)

今井 亮 経済部 農業機械センター

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、

お問い合せ下さい。

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

satabいとなみ野 2023年3月号 令和5年3月10日発行 第337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

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

印刷:有限会社 アカマツ印刷















農業を通じて 地域で活躍して

? ለ እ ታ ቴ ዜ

採用Twitter

YouTube