ふれあい



- 今月の表紙

南砺市内保育園 ニンジン収穫

▶4ページに関連記事掲載

ふれあい



2023 4月号



- 家庭菜息
- Beautiful Human 08 生活総合課 フォービューティフルビューマンライフ
- 09

- 知う得!インフォメーション
- フレンドリー広場
- 健康百科
- おたよりコーナー
- クロスワードパズル

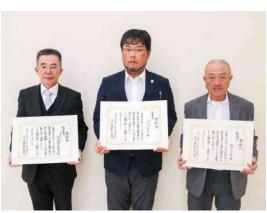




出荷組合の齋藤組合長



▲ あいさつをするたまねぎ ▲ 祝辞を述べるJAの佐野 組合長



▲ (左から)太田北部営農組合、ferme山川、飯田さん

JAとなみ野たまねぎ出荷組合 第14回定期総会を開催

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野たまねぎ出荷組合は3月13日、JAとなみ野農業機械センター で第14回定期総会を開きました。組合員や関係者約70人が出席しました。 総会では、令和4年度事業報告や収支決算、令和5年度事業計画を

審議し、全議案が承認されました。令和4年産タマネギの生産量は前年 比約2505増の6,4005、販売額は同約2億円増の7億1,000万円で、 秀品率は過去最高の90.8%となりました。

たまねぎ出荷組合の齋藤忠信組合長は「収穫時期が晴天に恵まれ地 干しが徹底されたこと、出荷ルールをしっかりと守ってもらったことから、良 品質のタマネギを出荷できた。収量もLサイズが中心で、市場や実需から 高い評価をいただいており、今後も一層の面積拡大をお願いしたい」とあ いさつしました。

JAの佐野日出勇組合長は「JAとして、栽培技術指導に加えて施設運 営対策を強化し、タマネギ栽培を継続・拡大へとつなげてもらえるよう努め ていくので、引き続き高品質な生産をお願いしたい」と祝辞を述べました。

令和4年産タマネギ栽培で、秀品率、102当たり収量で優秀な成績を 収めた生産者への表彰を行い、2団体1個人が受賞しました。

- ◇令和4年産たまねぎ優良生産者
- ▽組織の部=(農)太田北部営農組合、(株)ferme山川
- ▽個人の部=飯田浩資

市場出荷を目標に 野菜研修会

JAとなみ野 農業機械センター

生産した農産物の販売や園芸作物栽培について知ってもらおうと、JAとなみ野は3月10日、JA農業機械センターで出荷野菜研修会を開きました。JA経済部生産企画課特産振興班の職員が講師を務め、組合員約20人が参加しました。

JAの高田龍輔主任は、農産物の出荷先として市場・直売所・学校給食・インショップがあることを紹介。販売経路の中でも市場への出荷を目指してほしいとし「敷居は高くない。市場へ出せればどこへでも出せる」と強調しました。

学校給食で県外産野菜の使用率が半分以上を占めていることも指摘。「地域の安全・安心でおいしい農産物を子どもたちに届けたい」と話し、JAは砺波市産の野菜を中心に、学校給食の食材供給率で県内I位を目標としていることを伝えました。

研修会では、JAが生産を推進するタマネギとニンジンを新たに作る場合の経営収支や、富山県内で冬期間に栽培される高付加価値野菜「カンカン野菜」の導入メリットについても紹介しました。



▲ 研修に参加する組合員

とやまシード・オブ・ザ・イヤーで 16年ぶりに大賞を受賞

JAとなみ野 本店

令和4年度の「とやまシード・オブ・ザ・イヤー」で、となみ野農協稲種部会の今井喜一さんが大賞を受賞しました。JAとなみ野管内で大賞の受賞は16年ぶり。3月17日は、喜一さんの長男、和吉さんがJAとなみ野本店を訪れ、土田英雄常務に受賞を報告しました。

今井さんは、昨年、コシヒカリや新大正糯などの水稲種子を約204だ、大麦種子を約144だで栽培しました。JAとなみ野では出荷された種子のうち、今井さんを含む生産者4軒を選抜し応募。このうち、コシヒカリ部門で同賞を受賞しました。種子の粒厚が厚く粒揃いが均一で、千粒重が大きかった点が評価されました。

とやまシード・オブ・ザ・イヤーは富山県主要農作物種子協会が主催し、となみ野、みな穂、くろべ、富山市、なのはなの5JAの種子生産者を審査対象としています。

JA稲種センターの佐藤清信所長は「令和5年度の新プラント稼動に向け明るいニュースであり、次もとなみ野から大賞受賞者が出るよう、県・JA・生産者が三位一体となって種子生産に取り組みたい」と話しました。



▲ 受賞を報告する今井さん(左)

▲ コマツナを収穫する高田さん

農高生がJAで農業実習

JAとなみ野 大規模園芸施設

県立小矢部園芸高校の生徒が3月17、20~23日、JAとなみ野で農業実習を行いました。教育課程の一環として農業技術の習得や農業経営への理解を深めるため、県内農家などで毎年実施しており、JAとなみ野での受け入れは初めてです。

JA大規模園芸施設では、同校の高田翔さんがJA職員の指導を受けながら、ビニールハウス内でコマツナの収穫に取り組みました。株元から引き抜いたコマツナの根を切りタオルで拭いた後、サイズを測りダンボールに詰めました。倉庫内で出荷作業も体験し、コンベヤに流れるコマツナの計量作業を任され、黙々と仕事をこなしました。

高田さんは「実習でしかできない体験をしたいと思い参加した。 農家ではないが、将来は興味のある農業分野で働きたい」と話し ました。

役員が手作り 「つくりもん」登場

南砺市福野軸屋 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」に、 ひな人形を野菜で表現した「つくりもん」が登場しました。ひな 祭りの時期に合わせて、直売所の橋爪忠則会長らふくの産地 直売所運営協議会の役員5人が作りました。

展示されたのは、男びなと女びな、三人官女の5体。高さは約25撃で、カブの頭にズイキの髪、目は黒豆や小豆を使い、キャベツの着物をまとっています。それぞれ、髪飾りにカキの渋皮、太刀に木の枝を用い、細部まで工夫しました。

同協議会の大窪康則さんは「細かいところまでこだわった。 いい出来栄えになった」と話しました。



▲ 店頭に飾られた、つくりもんのひな人形

卒園前の思い出に 園児が収穫体験

南砺市高堀

南砺市高堀の高堀集落営農組合の圃場で3月7、8日の両日、保育園児らのニンジン収穫体験が開かれました。市内の2幼稚園と9保育園の年長児257人が参加しました。

8日は、同営農組合の大川繁樹組合長から、ニンジン栽培の説明を受けた後、畦間に並び収穫に挑戦しました。園児は「すごく大きい」「いっぱいある」などと歓声を響かせながらニンジンを力いっぱい引き抜き、ビニール袋がはちきれるほど詰め込みました。

福野ひまわり保育園の安田佑亮ちゃんは「たくさん取れて楽しかった。味噌汁に入れて食べたい」と笑顔を見せ、保育士の吉江明莉さんは「卒園を前に最後の楽しい思い出ができた」と話しました。

収穫体験は、コロナ禍で行事の中止が相次いだ園児の思い出づくりにと、同市こども課と同営農組合が初めて企画。ニンジン「愛紅」が植えられた圃場20元で行われました。

大川組合長は「収穫体験が子どもたちにとって良い経験になればうれしい」と話しました。



▲ ニンジンを収穫する園児

杉森さんが農山漁村男女共同参画推進協議会 会長賞を受賞

JAとなみ野 本店

令和4年度の農山漁村女性活躍表彰で、農山漁村男女共同参画推進協議会会 長賞を受賞した杉森桂子さんが3月15日、JAとなみ野本店を訪れ受賞の喜びを報 告しました。

杉森さんは平成2年に組合を立ち上げ、里芋の規格外品を洗い芋真空パックとして加工販売を開始。慶應義塾大学ゼミ生の里芋ペースト加工・試作販売に協力し、菓子3品が商品化されました。令和2年より、山野地域づくり協議会「里芋で元気な町づくりプロジェクト」に参加。里芋農家以外の地域の人々と交流し里芋の普及に参加してもらうように助言・協力しています。平成20年からは、NPO法人の理事として、都市農村交流に携わる他、南砺塾の塾長として県内外の移住を目的とした農業農村体験を指導するなど、都市農村交流を積極的に推進しています。

杉森さんは「周りの方々に後押しをしてもらい、様々な事に取り組む事が出来た。 活動が女性の社会進出につながるきっかけになればうれしい」と話しました。

同表彰は、農林水産業において、女性活躍推進のために優れた活動を行っている個人や団体を表彰する制度で、農山漁村男女共同参画推進協議会などでつくる未来農業DAYs実行委員会が主催しています。



▲ 受賞を報告する杉森さん(左)



プカットする石黒社長(中)ら関係者





▲ オリーブの加工品が並ぶ店内

▲ 直売所に併設されたレストラン



▲ 展望台から見るオリーブ畑

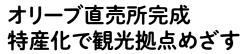
新規採用職員研修会を開催

JAとなみ野 本店 富山市 ホテル森の風立山

JAとなみ野は3月27~31日、新規採用職員を対象に した研修会を行い、今春入組予定の職員5人が参加しま した。

研修前半はJA本店で、JA各部や関連会社の担当者か ら事業概要の説明を受けた後、各々の配属予定部署を回 りました。後半は、富山市のホテル森の風立山で、株式会 社よしともコミュニケーションズの吉友嘉久子講師を招き、 ビジネスマナーを学びました。仕事について話し合った内 容をドラマ化し、発表もしました。

吉友代表は「研修生から仕事に対する熱い思いを感じ た。この気持ちを忘れず、自らの目標を設定して頑張って ほしい」と話しました。



砺波市柳瀬 オリーブハウス

株式会社オリーブ楽園となみは3月10日、砺波 市柳瀬でオリーブ直売所「オリーブハウス」の竣 工式を開きました。同社や柳瀬地区自治振興会、 工事関係者ら約50人が出席しました。

施設は鉄骨平屋建て約460平方なで、直売所 の他、搾油所、レストラン、砺波平野を眺められる 展望台を併設します。オリーブを使った加工品や 化粧品を販売し、地元産の農産物を使ったパスタ やサラダなどの料理を提供します。

同社は令和2年に、石黒自動車工業株式会社 の石黒英悦会長や、となみ観光交通株式会社の 余西孝之会長らが中心となって設立。同地区を通 る国道359号沿いの水田3.5 %に、11品種のオ リーブ1,100本を植えました。北陸の気象条件を 生かしたオリーブの栽培に取り組み、新たな特産 品の開発と地域活性化を目指しています。

式では、オリーブ楽園となみの石黒社長が 「チューリップに次ぐ特産化を目指し、地域の発展 と雇用創出につなげたい」とあいさつ。関係者が テープカットし新たな観光拠点の完成を祝いました。











▲ 制作したドラマを発表する新規採用職員



・たまねぎ施設作業員



たまねぎの根葉切り作業・選別作業

勤務地

南砺市苗島 または 砺波市五郎丸

8時30分~18時

間

6月中旬~8月下旬

1,100円 給

休

 \Box

週2日 (シフトにより)

※フォークリフト運転技能者優遇

仕事内容

こまつな等の収穫調製作業

勤務地

砺波市五郎丸

勤務時間

8時30分~17時

間

12月~6月中旬 ※生育状況により前後

給

 \Box

910円

休

土日祝 ※生育状況により、休日出勤あり



ご応募は下記担当者まで!

JAとなみ野 販売施設課 (金森)

電話:0763-32-8635



水やり三年

家庭菜園でよくある失敗として、「水をやりすぎた」または「水やりが足りなかった」というのがあります。「水やり三年」という言葉があるほど、水やりは簡単そうに見えて実は難しい作業なのですが、基本的なポイントをしっかり押さえておけば、失敗は防ぎやすくなるはずです。

種から苗を作る場合

種をまき、覆土したらしっかり水をやります。

種まき後から発芽するまで、種は水分を欲しがりますので、土が乾き始めたら水をやるようにします。ただし、土がまだ湿っているのに過度に水をやると種が酸欠を起こし、発芽しにくくなるので注意して下さい。

発芽してからは、土が乾燥しているのを確認してから水をやるようにしま しょう。



種を流さないよう 慎重に…



種まき後、勢いよく水をやると種が流れてしまうことがあります。ジョウロを使う場合は必ずシャワーノズルを取り付け、ノズルは上向きにし、ゆっくりと土を湿らせていくように水をやりましょう。

苗が出来たら・苗を買ってきたら

苗の植え穴に、少し水がたまる程度に水を流し、水が引いたのを確認したら苗を植えましょう。苗を植え、盛り土をしたら、株元全体にしっかり水をやっておきます。 苗の植え付けから1週間程度は、根の活着を促すため土の表面が乾いたら水やりするようにしますが、それ以降はよほど乾燥しない限り、水やりは不要になります。

水をやるのは、 苗の植え付け後 1週間程度ね。



苗の植え付けから1週間後、この頃になると野菜は 地中の水分を吸収しようと深く根を伸ばします。

この頃に水をやってしまうと、地表近くに水分がある状態になり、野菜は根を伸ばすのをやめてしまいます。





底から水が出るくらい しっかり水やりしてね



プランターで栽培する場合、根はプランターの土からしか水分が吸収出来ませんので、乾燥には注意が必要です。 土の表面が乾いたら、プランターの底から水が出るくらいしっかり水をやりましょう。

JAとなみ野 健診を受けましょう





◆ 検査内容

- (1) 胃・肺・大腸ガン検診(男性は前立腺、女性は子宮頚・乳房のガン検診も有り)
- ② 身体計測・血圧測定・血液検査(36項目)・尿検査
- ③ 心電図検査・呼吸機能検査
- ④ 腹部超音波検査(肝臓・腎臓・胆のう)
- ⑤ 視力・眼底・聴力
- ⑥ 問診·診察·健康相談



JAとなみ野 予定日

標準料金 男性 38,500 円

女性 46,200 円

(消費税含)

各種助成金 男性 女性 ■ 厚生連 8.000円 9.470円 JAとなみ野 3,000円 3,000円

2.000円 2.000円 共済連※ (※当JA生命共済被共済者または組合員世帯対象) 最終個人負担額

25,500円 女性

31,730円

オプション検査料金 (個人負担額)

1.050円(500円 JA 助成済) 骨密度 PSA(前立腺) 1.050 円(500 円 JA 助成済)

以下は事前申込が必要

へリカル CT(肺がん) _____ 6,100 円(500 円 JA 助成済) 19,000 円 (3,000 円 JA 助成済) 胃カメラ・ヘリカル CT・脳ドックは人数制限があります。

後期高齢者医療保険の加入者は後期高齢医療より

検診施設 厚生連高岡健康管理センター

助成が出る場合があります。詳しくはお問い合わせください。 令和5年 令和6年 月 7月 5月 6月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月 受診日 1 5 28 13 14 21 12 22 28 2 3 4 24 30 13 16 8 5 7 (曜日) 月 月 水 木 金 月 火 金 月 火 金 水 火 火 木 木 水 木 木 中野 五鹿屋 庄川 本店 中野 庄川 鷹栖 高波 高波 本店 南般若 太田 庄東 庄東 本 店 若林 バス出 (出町) 所 (般芸) 7:10 7:20 7:20 7:20 7:20 7:20 7:10 7:10 7:10 7:10 7:20 7:20 7:20 7:10 7:10 時 (栴檀野 7:20 中央 油田 東般若 庄西 庄西 北部 枷瀕 栴檀山) 7:30 (林) 7:20 7:20 (庄下) (庄下) 東野尻 7:20 7:20 7:20 7:30

※各地区よりバスが出ます。

☆地区予定日以外にもご予約できます。お早めに下記のお申込先にご相談下さい。

◆締 切 日 検診日の3週間前まで。

◆お申込先 日帰り人間ドック申込書(検診料口座引落承諾書)は各支店窓口にあります。保険証のコピーをご持参

検診料口座引落承諾書欄に口座名義・お届出印がない場合、お申込をお受け出来ない場合があります。

受診前にJAとなみ野より事前書類(問診票など)を郵送いたしますので、記入漏れのないようにし当日 忘れずにお持ち下さい。

- 果 異常のなかった方には郵送されます。要精密検査や、指導の必要な方には厚生連の保健師・看護師 ◆結 による健康相談会がJAで行われます。
- ◆受診料金のご案内 受診後、JAとなみ野より請求書を送付させて頂きます。

検診料口座引落承諾書のご指定口座より引落しさせて頂きます。

◆お預かりした個人情報は日帰りドック関係以外では使用いたしません。

お問合せは、JAとなみ野 生活総合課(Tel 0763-32-8624)





いっておいしいよね!



春のお彼岸セール 3/18≈3/21実施



今年の春のお彼岸は、3月18日に入り、明け24日までの7日間でした。期間中には小菊、輪菊、スプレー菊を組んだ商品やチューリップ、ストックなどたくさんの切花が並びま

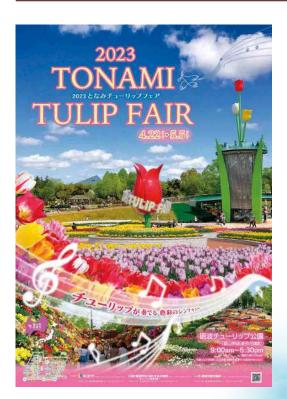
した。天候が悪い日もありましたが、お彼岸の切花を求めて多数のお客様がお越しになられ大盛況でした!

ご先祖様に感謝を伝える お彼岸の日、大切にしていき たいですね。



となみ野の郷 農産物直売所

イベント情報〈



2023となみチューリップフェア開幕

4/22(土)~5/5(金·祝)

4/22よりチューリップフェアが始まります。今年のテーマは「チューリップが奏でる色彩のシンフォニー」。

300品種300万本のチューリップが鮮やかに咲きそろい様々なイベントも実施されます。

チューリップフェアにお越しの際には、是非道の駅となみ野の 郷にお立ち寄りください。山菜や旬の新鮮な農産物を多数ご用意 しています!



おすすめ

たけのこ、こごみ、たらの芽、 こしあぶら、せんな、わらび など 是非ご賞味ください。

毎月第2週はAccoop の日

5月の特売品 5/8 (月) ~5/14 (日)

・はちみつ各種



菜の花の梅肉あえ

材料 (4人分)

ナバナ	100g
ホタテ貝柱	4個
料理酒	200ml
塩	3g
梅干し(種抜き)	8個分
かつお節	適宜
オリーブ油(エクストラバージン)) 大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2



智



作り方

- (1) ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る(茎の部分は斜めに切る)。 ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした 料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- (2) ボウルに(1)と包丁で細かくたたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- (3) (2) を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。

タラの芽の磯辺揚げ

材料(3人分)

タラの芽	6本
レモン	適宜
薄力粉	適宜
天ぷら粉	100g
生のり	50g
サラダ油	適宜



作り方

- (1) タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- (2)水(材料外)で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、(1)のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほ ど揚げる。
- (3) 器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩(材料外)を付け、レモンを添えて出来上がり。

毎日の食事で鉄分不足を防ごう

食育インストラクタ

岡村 麻純



いでいきたいと思います

すことができます。また、野菜などのビタミンCを を加えるよう意識するだけで、1日の摂取量を増や 毎食一つ、これらの身近な食材で鉄分を多く含む物 るだけでも鉄分の摂取量を増やすことができます まれます。他にもアサリなどの貝類、納豆、厚揚げ を全粒粉のものにする、ご飯を白米から雑穀米にす 豆乳などの大豆類にも多く含まれます。普段のパン 身の牛肉には100gで2・5mgほどの鉄分が含 れています。例えば、卵1個には鉄分1・1mg、 食べさせるのは難しいと思います。 て、脳の発達のために子どもに毎日レバーばかりを れ、成人男性の推奨量よりも多いです。だからといっ 歳にもなると1日に約10mgの摂取が望ましいとさ 無理せず、おいしく、家族みんなの鉄分不足を防 でも、実は鉄分は、身近な食品にもたくさん含ま

の神経伝達物質の合成にも関わっているため、脳の きいですが、5歳の子どもで推奨量は5・5mg。 の摂取が必要になります。鉄の吸収率は個人差が大 もでも、鉄分不足が起きると、顔色が青白くなり、隼 発達の著しい子どもには大切な栄養成分です。子ど 中力の低下や疲れやすくなるなどの体調不良が起き 鉄分は離乳食の始まる6カ月ごろから、食事から

全体へ送るという重要な役割をしています。また脳 もにとっても不足しがちな成分です。鉄は酸素を体 能な限り食物から必要な栄養は摂取したいと考えて いかなければいけません。サプリメントなどを頼る しまうため、年を重ねるたびに、より意識を高めて できますが、鉄分の吸収率は加齢とともに減少して 貧血です。鉄欠乏性貧血は鉄を摂取することで予防 万法もありますが、食物を専攻した私としては、 この鉄分不足は女性に多い印象ですが、実は子ど 私が健康診断で注意を受けてしまいがちなのが

知っ得!インフオメーション

老後のために、いま、できる、こと。

型確定拠出年金「iDeCo(イデ)





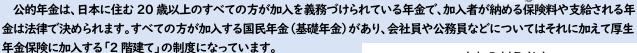
iDeCo普及促進キャラクター

老後の生活の備えとして、公的年金に加えてもう少し余裕が欲しい、とお考えの方にお勧めしたいのが、私的年金の一 つである「個人型確定拠出年金」(愛称「DeCo(イデコ)」)です。公的年金に上乗せできるほか、税制優遇のメリットも期待でき ます。60歳未満の自営業者や専業主婦(夫)、65歳未満の会社員、公務員などが加入できます。※加入には、一定の条物あります。



個人型確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」とは?

年金には大きく分けると「公的年金」と「私的年金」の2種類があります。



私的年金は、公的年金とは別に任意で加入する年金で、公的年金に上 乗せして給付を受けるものです。国民年金や厚生年金保険と組み合わせ ることで、より豊かな老後生活を可能にします。

この私的年金の一つが、「個人型確定拠出年金」(愛称「iDeCo(イデコ)」) です。iDeCoとは、投資信託、保険商品、預貯金など様々な運用商品を選 び (複数組みわせて選ぶこともできます) 自分で決めた額 (掛金) を積み立てて運用 し、60歳以降に受け取る年金です。

〈加入対象者〉

- ◇国民年金第1号被保険者(自営業者等) ※農業者年金の被保険者、国民年金の保険料免除者を除く。
- ◇国民年金第2号被保険者(厚生年金保険の被保険者) ※公務員や私立学校教職員共済制度の加入者を含む。
- ◇国民年金第3号被保険者(専業主婦(夫)等)
- ◇国民年金任意加入被保険者

iDeCo にどんなメリットが?

- ■iDeCo には、次のようなメリットがあります。
 - ◇公的年金と組み合わせることで、将来受け取る年金額を増や すことが期待できます。
 - ◇掛金の支払(拠出)時、運用中、給付を受け取るときに税制優 遇を受けられます。
 - ◇転職・離職した際は資産の持ち運び(ポータビリティ)が可能です。

iDeCoの3つの税制優遇 >

- (1) 掛金を支払うとき(拠出時)
 - 掛金が全額所得控除されます。
- (2) 資産を運用する間
 - 運用益も非課税で再投資されます。
- (3)給付金を受け取るとき
 - ・受け取るときにも税制優遇措置が受けられます。

iDeCo の注意点は?

■運用商品にはリスクとリターンがあります

積立金の運用は加入者自身の責任で行われ、年金として受け取る金額は運用成績によって変動します。運用商品の中には、高い 運用益(リターン)が期待できる一方で、元本割れするリスクがある商品もあれば、元本は確保されるものの運用益(リターン)がほと んど見込めない商品もあります。こうした運用商品のリスクや商品ごとの特性を理解して選ぶことが重要です。

- ■原則60歳になるまで引き出すことはできません
- iDeCo は老後のための資産形成が目的のため、原則として 60 歳になるまで資産を引き出すことはできません。例外として、脱退 一時金がありますが、一定の要件をすべて満たした場合に限られています。
- ■手数料などがかかります

加入時の手数料や毎月の口座管理費、投資信託の信託報酬など、各種手数料がかかります。手数料は、運営管理機関などによっ て異なりますので、加入する前に十分確認しましょう。 民間法人が各種手数料を比較するサービスも提供しています。

■課税所得がない方(専業主婦(夫)等)は、支払(拠出)時の所得控除を受けることができません 掛金の拠出時には所得控除がありますが、課税所得がない方は、所得控除を受けることができません。

政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報 『老後のために、いま、できる、こと。個人型確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」』 より転載



手軽な体操で目指せ*健康寿命*

長期化するコロナ禍によって運動不足を感じていませんか?そこで、脚部を中心とした体操をご紹介します。 無理のない範囲で体を動かし、健康寿命100歳を目指しましょう。

日本体育大学准教授●伊藤由美子

7つの部位を使った 体操プログラム The Taiso (ザ・タイソウ)」は コチラ



階段を上るのに手すりが必要 家の中でつまずく/転ぶ 片脚立ちで靴下がはけない

当てはまる方は 」状態かも?

※「ロコモティブシンドローム」は、 2007年に日本

かなくなり、「立つ」「歩く」などと 動 れています 介護になるリスクが高くなるといわ どが挙げられています。ロコモ 筋力の衰えやバランス能力の低下な いった移動機能が低下した状態のこ 活に支障を来したり、 ブシンドロームが進行すると日常牛 肉 をいいます。主な原因としては 症 コモティブシンド 神経などの運動器がうまく働 群)※」とは、 寝たきりや要 骨 や関 ティ 節

コモティブ

体操



脚の開閉運動+その場足踏み①



いすに座って準備し ます。



脚を開きます。



脚を閉じます。



もう一度、脚を開き ます。



脚を閉じます。



その後、8回足踏み をしましょう。

体操

脚の開閉運動+その場足踏み②

体操1の応用編です。道具(紙を三角柱状に折ったものなど)で目印を作って挑戦してみましょう!



いすに座って準備しま す。両脚の外側に目印 を置いてください。



両脚を少し引き上げ て、目印の外側に脚 を置きます。



再度、両脚を引き上 げて元の姿勢に戻 ります。



両脚を少し引き上げ て、目印の外側に脚 を置きます。



再度、両脚を引き上 げて元の姿勢に戻 ります。



その後、8回足踏み をしましょう。

体操 3 難易度 ★★★

脚の開閉運動+手のグーパー運動+その場足踏み

体操2のさらに応用編です。腕の動きが加わります。



いすに座って準備します。両脚の外側に目 印を置いてください。



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を 置きます。同時に、手の ひらを握ります(グー)。



両脚を引き上げて、目 印の内側に脚を置き ます。同時に、手のひ らを広げます(パー)。



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を 置きます。同時に、手の ひらを握ります(グー)。



両脚を引き上げて、目 印の内側に脚を置き ます。同時に、手のひ らを広げます(パー)。



その後、8回足踏みを しましょう。

体操(4)

難易度 ★☆☆

脚の運動(前後)+その場足踏み①



いすに座って準備し ます。



片脚を前に出し、か かとで床をタッチし ます。



元の姿勢に戻りま す。



反対側も同様に行い ます。もう片方の脚を 前に出し、かかとで 床をタッチします。



元の姿勢に戻りま す。

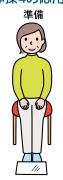


その後、8回足踏み をしましょう。

体操 5 難 ★★☆

脚の運動(前後)+その場足踏み②

体操4の応用編です。体操2と同様、道具で目印を作って挑戦してみましょう!



いすに座って準備します。両脚の前側に 目印を置いてください。



片脚を少し引き上げ て、目印よりも前方 に脚を出します。



元の姿勢に戻りま す。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。



元の姿勢に戻りま す。



その後、8回足踏み をしましょう。

フレンドリー広場

ほの夫婦

東般若

一 ご職業など、これまでを振り返って

- □ 高校を卒業後、栴檀野郵便局に奉職しました。県内7局を 転勤し、貯金、保険、年賀状、郵便小包などの営業、総務で 業務に邁進し、最後は射水市の大島郵便局で局長を務め、 65歳で定年退職しました。郵便局と農協は競合する事業 もあり、しのぎを削っていました。
- 東般若農協に入組し、25年間勤めました。農繁期前に酒類の販売、大型連休明けに共済推進、夏の家電製品販売、秋の呉服展示会、お盆と正月前後の貯金集めと、推進尽くめだったことを思い出します。43歳の時に退職し、主婦をしながら義母の介護と子育てに奮闘しました。

一 趣味・楽しみなど

- □ 老老介護にならないように、朝のラジオ体操を日課にしています。他にも、図書館で借りた本を参考に、見よう見まねで庭木の剪定をしたり、田んぼの畦草刈りをしたりと、体を動かすことを意識しています。
- ○家庭菜園です。3世代同居の7人家族で、食べ盛りの孫が 3人おり、少しでも食費を節約するために、季節ごとに野菜を作っています。農協に夏野菜の苗を注文したので、そ ろそろ畑の準備を始めようと思っています。



一 これからの生きがいは何ですか

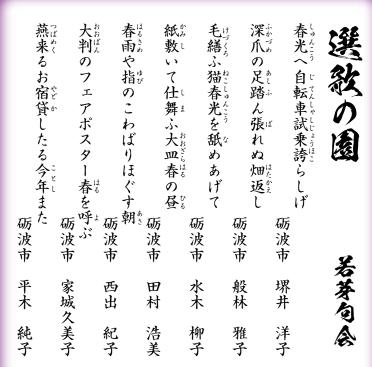
□ ○ 孫の成長を見ることです。3人ともスキーをやっており、練習場の五箇山まで送り迎えをしています。 国民体育大会やインターハイ、ジュニアオリンピックなどの大会があるたび、試合結果を楽しみにしています。

一 夫婦円満の秘訣

- □ 自然体でいることです。相手の負担になることは避けるように意識しています。
- ○無理をしない範囲で、相手に合わせることです。

一 お互いに一言

- □ 健康寿命を延ばし、一日一日を大切に生きましょう。
- いつまでも自分のことは自分でできるように、身体づくりをしましょう。



我が家のアイドル ②



東野尻

虎徹 <ん(9)

(雑種)

〈ご主人〉 河合正弘 さん

見た目で怖がられることがありますが、甲斐犬と 柴犬のハーフなので人に懐きます。甲斐犬の特徴で 暑さが苦手で寒さには強いです。今冬も、私が除雪 した雪山のてっぺんに登って遠くを眺めていました。 垂れた目と虎柄の毛色が「可愛い」の一言で、これ からも元気で長生きしてくれる事を願うばかりです。



うちの元気きゃん



高波

ッ 水戸 彩音 5ゃん(5)

パパ: 達也 さん ママ: 優紀 さん

★おうちの方から一言★

いつも明るい姿に元気をもらって

いるよ。誰にでも優しくて、周りを

助けられる人になってね! ~

こんにちは! 今日はおばあちゃんに買ってもらったドレスを着て、お兄ちゃんの椋太郎、弟の洸士郎と一緒に写真を撮ったよ。お花は、高波チューリップまつりでもらった球根をお庭に植えたら、きれいに咲いたんだ。今は、お兄ちゃんと一緒に折り紙でいろいろな動物を折って、動物園を作るのが楽しいの。



うちの元気ちゃん



南般若

がらかみ りんか **村上 凛花** ちゃん(4)

パパ:恵輔 さん ママ:美香 さん

★おうちの方から一言★

明るくて元気いっぱい

な女の子になってね!

こんにちは! お風呂とポケモンのポッチャマが好きな 凛花です。この前、長野県の善光寺と美ヶ原温泉におでか けしたの。すごく広い温泉に入れて楽しかったよ♪ いつ もは、お父さんに買ってもらったポケモン図鑑を見たり、 公園に行ってブランコやすべり台で遊んでいるんだ♪ 春 になったから、お気に入りのチューリップ公園に行きたい な☆



けんや

健矢

所属部署 経済部 生産企画課 (五鹿屋)

大橋

仕事で心がけていることは何ですか-

圃場、農家に積極的に出向き、なんでも相談しやすい関係 作りを心がけています。また、相談をうけたことは早急に 対応するようにしています。

休日はどのように過ごしていますか ————— 冬はスノーボードに行ったりしていました。 春は、ドライブなどしたいです。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか ——— コロナ禍でしばらく行っていなかった担い手農家の研修旅 行を開催でき、みなさんに楽しんでもらえたことです。

今後の意気込み -

これから、育苗、田植え、たまねぎの収穫がはじまるので積極的に訪問し、情報収集、営農指導に務めていきたいです。

小牟田 朱里

所属部署 金融共済部 融資課 (井波中央)



仕事で心がけていることは何ですか -

笑顔でお話をすること、感謝の気持ちを忘れないことです。 わからないことが沢山ありますが、日々周りの先輩方や 地域の皆様に支えていただいているので、今後も常に心 がけていきたいです。

休日はどのように過ごしていますか -

友達とドライブやカフェ巡りをして、沢山写真を撮っています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか — 車の初心者マークがとれました!少し大人になった気分です!

今後の意気込み -

2年目は知識を増やすこと、地域の皆様と沢山交流することを目標に成長できるよう頑張ります!

建康百科

~ 広角眼底カメラの導入について~

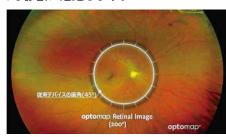
厚生連高岡病院 眼科医長 阪口 仁

このたび2022年12月から当科で導入した広角眼底カメラ"Optos® California"に ついてご紹介します。

眼科の検査において、眼底検査(目の奥、網膜や視神経の状態を調べる)は非常に重要で す。しかし、詳細な観察のためには散瞳(瞳を開くこと)が必要でした。そのため検査後の まぶしさや、緑内障発作を起こしやすい方では散瞳できないという難点がありました。こ のOptosは、正確には超広角走査型レーザー検眼鏡と呼称され、レーザー光を使うこと で、散瞳せずに、しかも従来のカメラと比較して圧倒的に広い範囲の眼底写真を得ること ができます。1枚あたりの撮影時間は約0.4秒と非常に短く、散瞳のための待ち時間(30分



~1時間)が不要になり、診察後はすぐにいつも通り車の運転などをすることが可能です。 今回導入された機種ではソフトウェ アが最新になったことで、従来と比較して写真の色調も改善されました。この広角眼底カメラは緑内障・糖尿病網膜症・加齢 黄斑変性など様々な診断に活躍します。



- 画角の比較。Optosは1回の撮影で 眼底の約80%を撮影可能です。
- 従来のカメラ(約15%)と比較して、 圧倒的に多くの情報を得ることができます。

いずれの病気でも、状態が刻々と変化している方では1~2か月毎、安定している方でも半年~1年毎に診察を受けていた だくことで、適切な診断や治療につながります。広角眼底カメラといえども万能というわけではなく、検査や治療の内容によっ ては散瞳が必要な場合があります。このたびの導入により、当院や呉西地区の診療により一層貢献できるよう、引き続き努力 してまいります。

御隠居と熊さんの ぜいきん・小話

_0000000

20歳未満飲酒防止強調月間

砺波税務署

● 御隠居)熊さん、春じゃのう。桜も満開で、入学やら就職で祝 (羆さん)それは一大事でやんす! い事も増える時期じゃな。

(熊さん)祝い事といえば、この前、知り合いの息子が就職って んで、お酒を贈ろうとしたんでやんすが、まだ20歳未満だっ て断られやして・・・。

御隠居)おいおい。いくら祝いの品でも、20歳未満の者に酒を 贈ってはならんぞ!

熊さん でも、御隠居、民法の成年年齢が18歳に引き下げられ たって聞いたでやんす。あっしは、てっきりお酒も18歳から 飲んでもよいと思ったのでやんすよ。

御隠居 おいおい、熊さん。**お酒に関する年齢制限は20歳のま** まじゃよ。そもそもどうして20歳未満の者の飲酒が禁止さ れているか知っておるか?法律で禁止されているほかにも大 事な理由があるのじゃ。成長過程にある20歳未満の者の飲 酒は、身体的・精神的に大きなリスクがあるだけじゃのうて、 社会的にも大きな影響を与えるから、大人の責務として社会 **全体でその未然防止に取り組む**必要があるんじゃ。

熊さん 具体的にはどんな影響があるんでやんすか? 御隠居 例えば、

- 1 脳の機能を低下させるおそれがある
- 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる
- 3 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがある
- 4 アルコール依存症になりやすくなる

といった影響があるのじゃ。

御隠居 「20歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」では、酒 を扱う販売業者や飲食業者は、①20歳未満の者が酒を飲む とわかっていながら酒を売ったりしてはいけない、②20歳 未満の者の飲酒防止のため年齢確認等の必要な措置をとるこ と、と定めているのじゃ。

熊さん 日本の未来を担う20歳未満の者の飲酒防止のよい方 法はないでやんすかね。

御隠居 そうじゃな。学校での教育のほか、家庭や地域社会で 「なぜ、20歳未満の者がお酒を飲んではいけないのか。」を理 解するようしっかり説明して、飲酒をさせないよう注意して いかなければならんじゃろうな。国税庁や酒類業者も協力し て、日頃から様々な飲酒防止の取組を行っているんじゃ。

無さん コンビニでお酒を買う時に確認画面がでるあれでや んすか。

御隠居 おお、そうじゃ。そういった取組のほかにのう、特に 4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」として、全国的に広報・ 啓発活動を行い、「20歳未満の者の飲酒防止対策」を集中的 に実施するそうじゃ。

熊さん わかりやした。知り合いの息子には20歳になってか ら勧めるとして、御隠居!あっしらは、おいしい富山の地酒 で乾杯しやせんか?

御隠居)そうじゃのう。桜でも見ながら「富山の地酒」で乾杯

永山久夫の健康万歳!

米粉の魅力

最近は米粉を使ったパンやスイーツがはやっているようです。以前はどちらかというと変わり種のような位置付けでしたが、最近はグルテンフリーという観点と、価格が高騰している小麦粉の代替品と、価格が高騰している小麦粉の代替品という視点で、興味・関心を持たれているようです。

情

0

しまうからです。ところが、弊社では米粉は取り扱っておりません。それは「粒」を「粉」にしておりません。それは「粒」を「粉」にしておりません。それは「粒」を「粉」にしておりません。それは「粒」を「粉」にして



性質があるのです。
生質があるのです。粉で摂取すると炭水化物の体いのです。粉で摂取すると炭水化物の体の吸収スピードが速くなり、血糖値がれます。このインスリンが過剰分泌されます。このインスリンは脂肪を蓄える

ところが、最近生米から作られたパンところが、最近生米から作られたパンは形こかした。精米店を継いで13年ほどたちますした。精米店を継いで13年ほどたちますが、お米を使った料理でまだまだ自分のが、お米を使った料理でまだまだ自分の切らない味が実現できるのだと、衝撃を知らない味が実現できるのだと、衝撃を受けたのです。

がります。

がります。

でもまた違った味の世界が広理をお米由来の原材料で作り直すと、見せる方なのです。今まで慣れ親しんだ料スイーツも生米パンも、お米の新しい楽スイーツも生の形はしていなくとも、米粉

て大変意味のあることですね。イーツの流行は、お米の消費拡大にとってとができるのであれば、米粉パンやスいお米の世界に触れる」

卵かけご飯への郷愁

朝食の定番として、日本人に愛されて 朝食の定番として、日本人に愛されていい 明食でも、和食コースに動で、ホテルの朝食でも、和食コースに 動で、ホテルの朝食でも、和食コースに かけご飯 専用のしょうゆまでも

も切なくなります。 以上になると昭和への郷愁を感じて何と食べたくなるのが卵かけご飯。特に中年食がたくなるのが卵がけご飯。特に中年

出も、今はすでに遠い昔。 生卵を家族で分け合って食べていた思いリックな食べ物が卵かけご飯で、1個の戦後の貧しく乏しかった時代のシンボ

ります。とした美味なご飯料理が即座に出来上がど飯に生卵、しょうゆだけで、とろり

柳があります。 流行するのは江戸時代で、次のような川 このシンプルで、元気の出る健康食が

しています。
という句で、江戸っ子の見事な感性を表そして、しょうゆはまるで雲のようだ」
そして、しょうゆはまるで雲のようだ」
という句で、江戸っ子の見事な感性を表

維持するためにも効果的です。
し、その老化を防いで若々しい頭脳力をり、生卵をかけたご飯は脳の働きを良くり、生卵をかけたご飯は脳の働きを良く



『私が行った小さな親切』(6月号に掲載)

6月13日は、小さな親切運動スタートの日です。昭和38年の同日、東京大 学の卒業式で、総長の茅誠司氏が「小さな親切を勇気をもってやってほしい」 という言葉を卒業生に送りました。この出来事がきっかけとなり記念日が 制定されました。そこで今回は「私が行った小さな親切」 についてのエピソ ドを募集します。 たくさんのおたよりをお待ちしています。

> の境をさまよいましたが、看病の甲斐あっ えます。昨年12月に尿路結石になり生死 り、頭上に手を置くとおびえた様に身構 今でも知らない人を見るとパニックにな

て元気になりました。生き物を飼うとは

「命を養うこと」と痛感しています。

(シュガーさん)

おたより

譲れない

-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

> ん。洗顔、身を整え、神様への一連の行 新しい一日の始まりです。(ミキバア) 塩、榊の水替えは、誰にも譲れませ 朝、神様棚の水、米、

今月のテーマ大賞

ています。 が、主人の支えも有り何とか生活し 人です。今では歩くのもやっとです (山田さん)

福 帰れるように買っておくことです。 に帰って来た時にあなん谷醬油を持って なん谷醬油を使っているので、砺波 井県で暮らしている姉は、今でもあ (山本さん)

今だに思っている。あの世で父に、執念深 知表の「良」が少しは「優」だったのではと いの私は、8つ上がりにしてくれたら通 いヤツと言われますよネ。 小学生の時、父から聞かされた。負けず嫌 ほしいと、3月30日出生と届けたと のオギャーは4月2日。早く働いて (朝倉さん

ていることが、私の楽しみであり譲れな れてはいかがですか? アピールが出来るアイテムの1つですね。 家、赤川次郎の年1回出版される「あ

続していきたいと思います。 いことです。今後も健康に気をつけ、継 る小説」を、最初から36年間購入し (小西さん)

毎 仕事に精を出し、減量しま~す。(上田さん) です。最近は、高値安定です!春の畑 日、体重を測り、日記に記入すること

わかっているけど勘弁して。

免許の二種

(佐藤さん)

を持っているし、譲れない。

ない。事故ってからでは遅いと言うけど、

子が、運転免許証を返納せよと言う

けど、まだ大丈夫と、どうしても返せ

毎 えあればそれで充分です(手酌で飲んで しみです。食事をしなくても、酒さ 晩、食事の前に晩酌をすることが楽

生活は考えられないし、譲れないと思っ 者だからこそ 「スマートフォン」 のない ればそれまでだが、マスターすれば高齢 ろにある。高齢者には必要ないと言われ 文字であり、充分に理解していないとこ てみると、説明や説明書のほとんどが横 ができない困ったものだ。よくよく考え 速、使用するとなかなか思うように操作 で丁寧に説明を受けるのだが、帰って早 感じる。新しく買い替え時は、ショップ 取り扱いが十分でないと、不便さえ (須河さん)

草取りは大変ですが、毎年、今年こそは と頑張っています。 の管理。口では年だからと言ってい ますが、野菜畑の成長は私の楽しみ。 (金子さん)

ファッションは、自己アピールですから 買ってくるものは、少しだけ身に着ける。 分で着る衣服は、気に入った店で 自分で買うことにしています。妻が (斉藤さん)

身にまとい、奥様と仲良くお出かけをさ ているはずです。新しいファッションを この広報誌が届く頃には、気候も安定し (ふみ)

猫の時に捨てられていたチロが、唯

一、心を開いてくれるのは私だけ。

● ファッションは老若男女問わず、自己 スマートフォン」は便利なものだが 几

畑

そして長距離運転していても、以前のよ ステレオの歌を入れたりすることです。 これだけは、絶対に許せません。(岸さん) 運転中に時々カーナビを修正したり、カー なったし、安全な運転だと思うのですが うに「眠くなってきた」などの発言も無く

して残すことが出来ました。 時に、祖母がいつも自慢にしていた戸の ため、先祖を思うと絶対譲れず、押し诵 しくと話がありました。私が嫁いだ | フォームするにあたり、古い戸を新

(リフォーム子さん)

ちは低すぎると言うが、入ってから上げ ればと思い、絶対譲れない。ああー気持 風呂の入る温度は41度設定。子供た |日の疲れは風呂に入ること。 冬場の じーじ

れからも続くことを願っています。(らぶこ) 方以外の人には、譲れない気持ちです。こ さるお友達に感謝しています。その 週、一緒にお買い物に連れて行って下

↓ は落語が好きです。特に古典は大好 す。同じ噺でも構いません。何十回見て ります。江戸の庶民の笑いと涙を誘いま 手拭いを上手に使い分け、箸や財布にな 会は、何をさておいても見に行きます。 も飽きる事はありません。近くでの落語 も侍にもなって、演じ分けます。扇子と きです。噺家が一人で女にも子供に (H・Kさん)

(;•) 今月のたま吉くん賞

ように洗い、しまったりしたい事。 所の洗いものは、どうしても自分の思う いした事ではありませんが、家の行 事があったときの後片づけ。特に台 (坂田さん)

|歳年上の主人は、昨年も運転免許証 更新に行って無事合格しております。

時 昔 々のハガキが出て来ました。昔は1 い友と一緒に食べるのが、一番いいです。 い夫にはさっぱりです。やっぱり、親し によりをかけて作るのですが、反応の薄 見たり、テレビの料理番組を見て腕 には変わった料理でもと思い、本を (大浦さん)

かなか、沢山は食べられないものですね。 加賀フルーツランドにていちご狩り。な 枚10円で出せたのですね。石川県の (辻さん)

フリ

発見など何でもどうぞ! 最近あった事やちょっとした

地 も日本の四季が、少し変わって来た 球温暖化のせいか、私の若い頃より

様に思います。(8)才過ぎのおねえちゃん)

ジすることが偉い」と言ってくれたこと ごい、ばあちゃん。その年齢でチャレン がすごく気持ちを前向きにしてくれまし いなくて焦り落ち込みました。孫が「す 老いて介護福祉の国家資格試験に挑 戦しました。勉強していた所は出て (林さん)

たに違いないです!桜咲くといいです キラ輝いて見え、自身へのいい刺激になっ 頑張られていた姿は、お孫さんにはキラ ● 試験お疲れ様でした。林さんが日々 (なっぱ)

す。、木、花が芽吹く、春が待ち遠しいで がんばります。 (長原さん)

すね。今、心身ともにトレーニング中です。

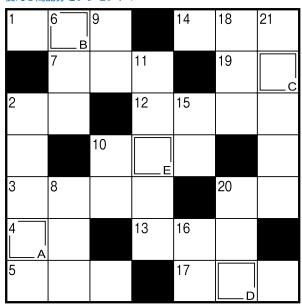
今 年に入って体調を崩してしまいまし

た。心まで病んでしまうものなので

り、春はすぐそこまで来ていますね! られる頃、桜の便りも耳にするようにな ● 少しずつ暖かくなり春らしさが感じ (R·K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「私が行った小さな親切」、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

5月15日(月)必着



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】 斉藤姫子 【砺波市】 中居茂喜 【砺波市】 岡田淳子 【砺波市】 山崎むつ子

【南砺市】 芝井伴子 【南砺市】 金田淑子 【南砺市】 髙山光夫 【南砺市】 川原正子

2月号の答え [イチゴガリ]



ヨコのカギ ➡

- 1 端午の節句に食べるものの1つ
- 2 竹林が似合う猛獣
- 3 ――感のある3D映像
- 4 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 5 大正の1つ前の年号です
- 7 害獣や害虫を追い払うこと
- 10 淡水と海水が混じり合ったもの
- 12 鳴門海峡のものが有名
- 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 14 京都三大祭の1つ、――祭は5月15日に行われます
- 17 煮切って使うこともある調味料
- 19 メロンやスイカはこの仲間
- 20 街を――もなくうろついた

タテのカギ ↓

- 2 ザッと降ってサッとやみます
- 6 変わると寝付けない人も
- 8 お稲荷さんの――はキツネです
- 9 桃太郎のお供をした鳥
- 10 南の反対側
- 11 田んぼへ――から水を引き入れた
- 15 小野妹子が遣わされた国
- 16 潮干狩りに出かける所
- **18** 12星座占いで5月生まれの人は――座か双子座です
- 20 夜になると家々にともります
- 21 ――ヤマネコは特別天然記念物です



辞令

長待遇 兼 渉外トレーナー 長待遇 兼 渉外トレーナー	金融共済部 融資課長	長待遇 貯金為替課 課	金融共済部 貯金為替課長	推進課長 推進課長	【金融共済部】	りっぷの郷 所長代理 営農・販売戦略担当 兼 ちゅー管理室 総務人事課 課長代理	理室 総務人事課 課長代	待遇 アグリとなみ野出向管理室 総務人事課付 課長	遇 総務人事課 課長待	人事課長 兼 審査課長	【管理室】	務	し、「「「「「」」という。	企
光 主	柴 田	高谷	浅 野	齋藤		竹林	戸田	永 田	田中	権堂		氏		<u> </u>
一美	秀治	紀 至 美	直恵	秀明		和宏	晋輔	勝巳	俊 夫	恭視		名		ŀ
長 一 一 一 長 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	遇 一	北部支店長	長待遇 野金為替課 課金融共済部 貯金為替課 課	福野支店長 次長待遇		ちゅーりっぷの郷 係長営農・販売戦略担当 兼管理室 総務人事課 係長	管理室 総務人事課 係長	長 営農指導員 特産振興班 選長待	金融共済部 涉外推進課長	貯金為替課長 金融共済部 次長 兼		旧職務	(冷 和 5 再 4 月 1 日 寸)	
理経済部	理 営農指導員経済部 園芸振興課	長 長待 遇 典	営農・販売戦略担当経済部 園芸振興課	班長 兼 経済渉外班遇 営農指導員 担い経済部 生産企画課	経済部	金融 共済部	会融 共 済 部	金融共済部	任金融共済部	涉外担 当 部	涉 外 担 当 部	任金融共済部	長 複合渉外	
販売施設課 課長代	语 時 員 課 課 課 課 長 代	・ 兼 研修センター 農業機械センター	戦略担当 兼	経済渉外班長 旧導員 担い手支援 王産企画課 課長待		市 渉外推進課 複	市 渉外推進課 複	融資課	共済保全課 主	融資課主任	融資課 主任	- 貯金為替課 主	外が外推進課(係	新職務
柏崎	宮腰	橋本	佐 野	川 邉		石尾	伊藤	西 田	西 部	坂 本	山河	松本	大井	氏
雅志	秀 一 朗	久 子	公靖	史		杏果	愛莉	一裕	陽子	夕貴	航	彩希	務	名
経済部 販売施設課 係長	理 営農指導員 課長代経済部 生産企画課 課長代	遇 経済涉外班長 経済部 生産企画課 課長待	農・販売戦略担当 兼 営広域園芸振興担当 兼 営経済部 販売課 課長待遇	当 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		中央支店	北部支店	金融共済部 共済保全課	中央支店 主任	任金融共済部 貯金為替課 主	任 複合涉外	涉外担当 融資課 主任	任 複合涉外	旧 職務
中央支店	中央支店 係長	中央支店 副支店長	中央支店長	【中央支店】	グリとなみ野担当 経済部 販売施設課 兼 ア	経済部 販売施設課	経済部 販売施設課	経済部 販売課	常 是 指 導 員 程 済 部 国 芸 振 興 課 主 任	営農指導員 経済部 園芸振興課 主任	営農指導員 地域指導班経済部 生産企画課 主任	係長 農業機械センター	所長代理 経済部 農業機械センター	新 職 務
山本	松 本	吉田	上 銘		小栗 裕之介	原田	端 谷	米 谷	花 島	高田	長谷川	梅基	浅 野	氏
百香	真弓	陽子	浩志		和 之 介	英 暁	俊 吾	京 華	充	龍輔	雅弘	真	友 充	名
合 会 融 共 済 部	長盤無共済部	長代理	遇 中央 支店		経済部	合 渉 外 済 部	導員 地 地 地	合 渉 外 済 部	営農指導品	営農指導品	涉外担当 部 部	主経任済部	係経 長済 部	
部 渉外推進課 複	部 共済保全課 係	部 貯金為替課 課	副支店長 課長待		販売施設課	部 渉外推進課 複	地域指導班 営農指	部 渉外推進課 複	営農指導員 地域指導班経済部 生産企画課 主任	営農指導員 経済部 生産企画課 主任	部 融資課 主任	農業機械センター	農業機械センター	職務

			庄川支店 主任	庄川支店 副支店長	【庄川支店】	福野支店	福野支店長 次長待遇	【福野支店】	庄東支店	【庄東支店】	北部支店 主任	北部支店長
			森松	竹林		森口	松本		藤井		江 田	山崎
			美 緒	爱子		幸音	患一		春 乃		涼 子	香 里
			育児休業 管理室 総務人事課付 主任	長金融共済部 貯金為替課 係		庄東支店	人事課長 兼 審査課長		福野支店		育児休業 管理室 総務人事課付 主任	遇 副支店長 課長待
田辺 美由紀	武田 裕紀子	北 村 竹司	吉田一博	長井富男	斉藤ゆかり	(定年退職) 氏 名	退職	試採用 井波中央支店	試採用 福野支店	ター 試採用 経済部 農業機械セン	ター 試採用 経済部 農業機械セン	地域指導班 生産企画課
中央支店長	経済部	となみ 野	金融共済部	出管 向理 室	管理室			瀧田	森川	砺波	松 山	東
長 考査役	稲種センター	となみ野統括・兼・光経済部・販売施設課	部融資課	総務人事課付	総務人事課	IΒ		望 由	真帆	佑 太	侑 生	里美
仅	ター 所長代理 審査役	営農・販売戦略担当 紫香役 アグリ	課長 考査役	珠付 審査役 砺波市農業公社	課長代理 審査役	務	(令和5年3月31日付)	新規採用職員	新規採用職員	新規採用職員	新規採用職員	新規採用職員
2						•/		THE REAL PROPERTY OF THE PERSON OF THE PERSO	W. A.	· 据令天式养 原令女性		氷見 佳那実

新職

氏 名

旧職務

氏 名

前田

経済部 農業機械センター

(令和5年4月1日付)



(左から) 田辺美由紀、斉藤ゆかり、武田裕紀子、佐野組合長、北村竹司、吉田一博、長井富男

長い間、お世話になりました

令和5年度 新規採用職員

組合員・利用者の皆様、よろしくお願いします。



Et. 名

- 2 配属先
- 8 出身地区
- 4 JA職員としての抱負
- ⑤趣味·特技
- ₫ 尊敬する人物
- 7 座右の銘
- ⑧ 初任給の使い道



里美(22歳) 東

- 2 経済部 生産企画課 地域指 導班
- 高岡市 📵
- 4 頼られる職員になれるよう全力 で取り組みます
- ⑤ カフェ巡り
- **6** ₩
- 窓族に恩返し



● 森川 真帆(22歳)

- 2 福野支店
- ❸ 高岡市
- 4 お客様のことを第一に考えて、 一生懸命仕事に取り組みたいです
- ⑤ ダンスを踊ること
- 6 母
- 🕡 If you can dream it,you can doit. (夢を見ることができれ ば、それは実現できる)
- 8 両親をご飯に連れて行ってあげたい



● 瀧田 望由(22歳)

- 2 井波中央支店
- 📵 南山見
- 4 何事にも真摯に一生懸命取り 組みます
- 6 音楽を聴くこと
- 6 相母
- 7 自分らしく
- 8 貯金



• 松山 侑生_(22歳)

- 2経済部 農業機械センター
- 6 維神地区
- 4 信頼される人材を目指します
- ⑤ 自然観察、キャンプ、釣り、登
- 6 石原正彦教授
- 7 初志貫徹
- 8 貯金



• 砺波 佑太(20歳)

- 2 経済部 農業機械センター
- 高岡市
- 4 期待に応えられるように最善を 尽くしたい
- ⑤ バドミントン
- 6 家族
- 7 千里の道も一歩から
- 8 家族にプレゼントを渡す



JAとなみ野が運営する施設で、

未経験者でも活躍できる職場です!

勤務地

砺波市山王町2番12号 ちゅーりっぷの郷



1,050 円

13:30~19:30 ※左記の時間に勤務できる

方を募集中!

砺波駅 ---南口 市営 現地

シフト制 ※週休2日以上

入居者用食堂における食事(朝昼夕3食)の提供、 予約制のため食数は決まっています。

その他

車通勤可 砺波駅から徒歩2分!

ご応募& お問い合わせ 電話後、履歴書をご持参ください。まずは気軽にお電話下さい。

■ 砺波市山王町2番12号 JAとなみ野 高齢者福祉施設ちゅーりっぷの郷

TEL 0763-32-8655

(担当:松田)

住宅の新築、 他金融機関からの借換をご検討の方く



【保証料別】

(基準金利年 2.35%)

令和5年4月1日現在

※現在利用中のJA住宅ローンのお借 入には、ご利用いただけません。

他金融機関でお借入中のローン(500万円まで)も含めることができます。 ※ローン商品の詳しい内容については、ホームページの説明書をご覧ください。

- ※本店融資課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本店融資課まで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。

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0 K)

JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。



詳細はJAとなみ野HPまたは 融資課(32-8613)まで

JAとなみ野



毎週日曜日(AM10:00~PM5:00)本店南館にて営業中!!

来店予約はこちらから

GW 期間中はイベントのためお休みとさせていただきます。(4/23・30、5/7)

◆
✓

JAバンク

いつでも、どこでも 手軽で便利だぞう。





JAバンクアプリ

アプリをダウンロードして簡単登録!いつでもすばやく 口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会

入出金明細照会

投信残高照会

定期預入明細照会

アプリのサービス画面から JAネットバンクにアクセスできます



インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金 払込等さまざまな取引ができるサービスです。

振込·払込

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

マネーフォワード for JAバンク



●「投傷残高照会 | 「定期貯金 | 「ローン繰上返済 | 「カードローン | は、JA によってお取扱いできない場合や。一部機能に制限を設けている場合。対象商品・客件が異なる場合があります。● 「マネー フォワードfor JAバンク (家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

詳細は各支店にお問い合わせ下さい

職制業務分掌規程の一部変更につい

3 2

令和4年度 出資金の払い戻しについ令和5年度自己改革工程表について

3, 2,

5 内部統制システム基本方針の整備 状況確認結果について 投票所並びに投票管 · 運

5

4.

6 理事との契約について 理者名簿の一部変更について 第12期総代選挙 投票所並び

8 JAバンク基本方針の変更につい て

8

0)

「余裕金運用規程」および「令和5年度

7

余裕金運用について」の改正につ

貸出業務手数料のローン融資要項の 一部改正につ いて 41 て

10 9

総代・地区支店運営委員合同会議にお

10 9

事との契約につい

その他 (労働組合からの要求書)につ 事業計画に つ 13 12

子会社の令和5年度

「年金友の会」及び「共済友の会」の活

13

12

7

11

 $\widehat{3}\widehat{2}$ [4](有アグリとなみ野) (株オートパルとなみ野) ㈱コスモスとなみ野セントラルツアー (株)

子会社の令和4年度 決算書 となみ野セントラルツアー㈱決算書 株オートパルとなみ野決算書株コープサービスとなみ野決算書 **何アグリとなみ野決算書**

審議の結果、

すべての議案が承認され

報告事項

1.

令和4年度 (令和 令和4年度 ついて 和4年度)決算につい 内部監査業務活動報告に 自 己査定結果について

・令和4年度 第4四半 別について 4年度 年間支店別組合員異動状

令和4年度 コンプライアンス・プロ 令和4年度 第4四半期 発生状況について 第4四半 期 事務ミス等の 苦情・クレ

6

日帰り定期健康診断の実施につい 令和4年度 について 績について 第4四半期 自主検査結果 て

裕金運用方針・計画について 況及び 令和5年度 第1四半期 余裕金運 利賀地区のガソリン等配送業務につける意見・要望について 1四半期の余余裕金運用が 余状

11

大口貸出金の実行報告について理事との契約にかかる報告について動報告について 2月末事業実績について(修正前 令和4年産米の販売実績について

お知らせ

実施実

ラム及び 個人情報保護計画の

- 日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター
 - 5月1日(月) 出町地区
 - 中野·庄下地区 ○6月5日(月)

(検診日の3週間前までに、生活総合課(☎32-8624) へお申し込みください)

私たちのJA

				令机5年2月末現在
正組合	員	8,979人	(9,095人)
准 組 合	員	4,165人	(4,217人)
貯	金	1,898億5,044万円	(1	,874億3,808万円)
貸出	金	234億9,439万円	(236億3,933万円)
長期共済保有	高	4,201億1,239万円	(4	,383億9,070万円)
購買品供給	高	31億4,238万円	(30億2,002万円)
販売品販売	高	58億5,369万円	(59億7,850万円)
出資	金	27億7,790万円	(27億8,502万円)

)内は昨年同期 (

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 JAとなみ野 経済部 生産企画課 お問い合せ先

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















農業を通じて 地域で活躍して

? かんけまん

Twitter

採用Twitter

YouTube