

2

月号

2021

Vol.690



寒さに負けず弾ける笑顔



関連記事は P7 に掲載

 広報 JA だより 氷見



令和3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」

～富山県産米の生産目標は177,632トン(▲2.2%)～



全国の令和3年産主食用米の目安は?

人口減少等による主食用米の需要量の減少(約10万トン/年)に加え、

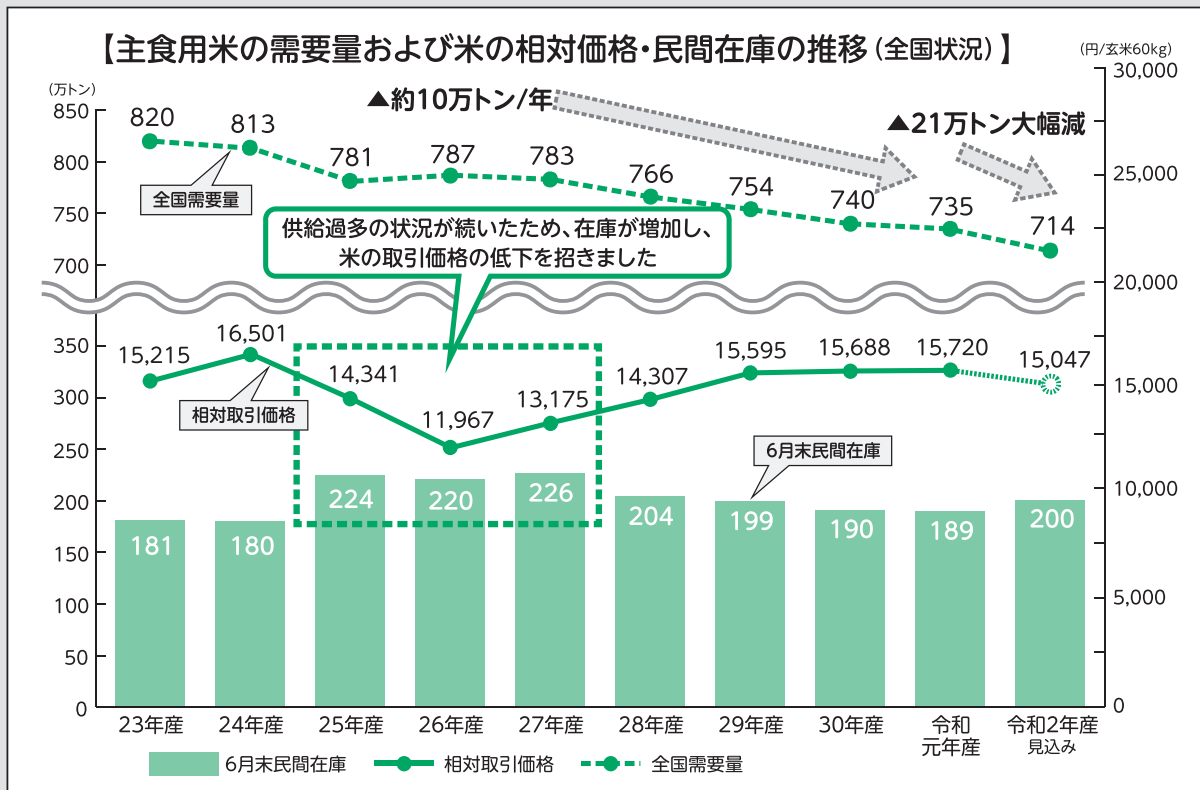
- ・令和2年6月末民間在庫:200万トン(⇔適正在庫:180万トンを大きく超過)
- ・新型コロナウイルス感染症影響による需要量の減少:5.2万トン(推計)等も考慮し、**693万トン(対前年24万トン減【▲3.3%】)**とされました。



米づくりをとりまく状況はどうなっているの?

需要に応じた米生産とは

米の需要量(全国)は、年間約10万トンずつ減少する傾向にあったが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響による業務用米の需要量減少もあり、21万トンの大幅減少。



富山県の生産目標は?

- ① 全国の生産量の目安(▲3.3%)を踏まえつつ、② 富山県産米の需要量シェアを考慮し、県段階の生産目標を**177,632トン(前年▲2.2%)**として設定しました。

生産者、農業者、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

◎「水田フル活用」

～需要のある非主食用米、大豆、大麦や収益性の高い園芸作物で農地を有効活用～

- ①「米の生産目標」や、県段階の「作物別の生産方針」を参考に、作付計画の検討や土地利用の調整を実施しましょう。
- ②「経営所得安定対策等」や「水田リノベーション事業」などの国の制度も活用し、水田のフル活用による生産性・収益性の向上に取り組みましょう。

作物	県段階の生産方針（概要）	
主食用米	①高品質で美味しい米づくり、②「富富富」の戦略的導入、③業務用等のニーズに応じた品種選択や複数年契約の推進などにより、需要量を確保	
非主食用米	備蓄米	県別優先枠を有効に活用し、地域の取組希望に応じて、安定的・継続的な確保
	加工用米	加工業者との契約栽培など、安定的な供給体制の構築等により取組拡大を推進
	輸出用米	国が掲げる農林水産物・食品の輸出目標5兆円（2030年）を踏まえ、輸出先の開拓・確保状況を把握しつつ、生産者の収益確保にも留意した計画的な推進
	飼料用米	耕種農家と畜産農家の双方にメリットが見込まれることから、需給のマッチングや生産者の収益性確保、生産供給体制の構築状況を踏まえて生産拡大を推進
	米粉用米	製粉業者や食品加工業者と連携しながら、販路拡大を図ることにより、需要に応じた生産を推進
大豆・大麦	水田農業の基幹作物として、大豆は生産拡大、大麦は需要に応じた計画生産を図るとともに、生産性向上を推進	
野菜等の園芸作物	野菜等の園芸作物は、「1億円産地づくり品目」を中心に産地ブランド化を進めるとともに、積極的な生産拡大を推進	
ハトムギ、そば、薬用作物等の地域特産物	ハトムギ、そば、薬用作物等の地域特産物は、栽培技術改善や商品開発・販路開拓などにより生産振興を推進	



富山の新しいお米



富山県産大豆イメージキャラクター エンレイくん



令和2年度水田フル活用実績（富山県）

作付面積 単位：ヘクタール

主食用米 33,200 (令和2年度は目標とした 作付面積を下回りました)	備蓄米 2,490	加工用米	新規 需要米 2,150	大豆 3,170	大麦 3,220	園芸 4,000	雑穀	飼料作物	調整 水田等 3,210
ほか、二毛作 (2,100)									

水田フル活用により、

- ・加工用米や新規需要米を中心に転換し、生産目標に沿った生産
- ・麦あと遊休地や調整水田等の不作付地を解消
- ・農業所得の拡大、収益性の向上



令和3年度水田フル活用目標（富山県）

作付面積 単位：ヘクタール

主食用米 32,700	備蓄米 2,500	加工用米	新規 需要米 2,600	大豆 3,400	大麦 3,230	園芸 4,100	雑穀	飼料作物	調整 水田等 2,560
ほか、二毛作 (2,000)									

1,260

米生産者の皆様へ

農協に出荷された出荷契約米について、下記のとおり精算、追加払いを実施しました。

◎令和元年産米

令和元年産米について、販売が完了したため下記のとおり最終精算を実施しました。

《全農共同計算》

① 令和元年産米 本精算

(消費税込)

種類	銘柄	栽培区分	等級	精算金単価
うるち米	コシヒカリ	J A 米 ひみ穂波 特別栽培米	1等	200円/60kg
			2等	202円/60kg
			3等	222円/60kg
	富 富 富	J A 米 特別栽培米	1等	128円/60kg
			2等	130円/60kg
			3等	150円/60kg
	てんたかく てんこもり	J A 米	1等	260円/60kg
			2等	262円/60kg
			3等	282円/60kg
酒 米	富 の 香	J A 米	1等	328円/60kg
			2等	316円/60kg
			3等	336円/60kg
もち米	新 大 正 糯	J A 米	1等	1,360円/60kg
			2等	1,362円/60kg
			3等	1,382円/60kg
	そ の 他	J A 米	1等	1,380円/60kg
			2等	1,382円/60kg
			3等	1,402円/60kg

支払日：令和2年12月24日(木)

② 令和元年産 特別栽培米 コシヒカリ 加算金(最終)

(消費税込)

種類	銘柄	栽培区分	等級	精算金単価
うるち米	コシヒカリ	特別栽培米	1・2等	550円/60kg

※R2.3.27に加算金1,000円/60kgを支払済のため、
加算金は計1,550円/60kgとなります。

支払日：令和2年12月24日(木)

③ 令和元年産 特別栽培米 富富富 加算金(最終)

(消費税込)

種類	銘柄	栽培区分	等級	精算金単価
うるち米	富 富 富	特別栽培米	1・2等	580円/60kg

※R2.3.27に加算金500円/60kgを支払済のため、
加算金は計1,080円/60kgとなります。

支払日：令和2年12月24日(木)

《JA氷見市共同計算》

④ 令和元年産米 JA氷見市共同計算最終精算(JA氷見市独自精算)

(消費税込)

種類	銘柄	栽培区分	等級	精算金単価
うるち米	コシヒカリ	ひみ穂波	1等	1,028円/60kg
			2等	990円/60kg
		J A 米 特別栽培米	1等	50円/60kg
			1等	814円/60kg
	てんたかく	J A 米	1等	16円/60kg
もち米	新 大 正 糯	J A 米	1等	94円/60kg

※共同計算収支結果の明細は次ページをご覧ください。

支払日：令和2年12月24日(木)

⑤ 令和元年産飼料用米共同計算 最終精算（JA氷見市独自精算）

令和元年産飼料用米共同計算の結果について

◀ 飼料用玄米（合格）：円/kg、消費税込 ▶

○販売高

米販売代金	18
その他	0
【合計】	18

○経費

概算金・追加精算金償還	5
運賃	1
事故処理経費	0
JA氷見市手数料	1
その他	0
【合計】	7

○生産者手取

（消費税込）

種類	銘柄	等級	概算金単価	最終精算単価	生産者手取計
飼料用玄米	うるち全種	合格	5円/kg	11円/kg	16円/kg

（※今回は上表の「最終精算単価」欄の単価をお支払い致しました。）

支払日：令和2年12月25日（金）

令和元年産米 JA氷見市共同計算最終精算結果について

JA氷見市で直売した令和元年産米について、下記のとおり共同計算の収支結果をお知らせいたします。

◆ 令和元年産米 JA氷見市共同計算収支結果

単位：60kgあたり、消費税込、円

銘柄	等級	数量	収入金額	支出金額				収支 ①
			米販売代金	精算金償還	販売諸経費	手数料	計	
ひみ穂波	1等	4,936.5	84,692,686	72,912,428	1,269,680	5,429,527	79,611,635	5,081,051
	2等	734.0	11,820,232	10,057,268	120,109	914,773	11,092,150	728,082
コシヒカリ	1等	2,181.0	35,263,450	30,206,850	495,491	2,916,163	33,618,504	1,644,946
	2等	0.0	776	0	0	0	0	776
特別栽培コシヒカリ	1等	692.0	12,199,200	10,585,764	200,237	849,880	11,635,881	563,319
てんたかく	1等	445.0	6,578,376	5,655,950	72,818	485,386	6,214,154	364,222
新大正糯	1等	200.0	3,480,359	3,222,000	32,555	193,398	3,447,953	32,406
合計		9,188.5	154,035,079	132,640,260	2,190,890	10,789,127	145,620,277	8,414,802

銘柄	等級	精算対象数量	最終精算単価 (60kgあたり)	最終精算額 ②	次期繰越金 ①-②
ひみ穂波	1等	4,936.5	1,028	5,074,722	6,329
	2等	734.0	990	726,660	1,422
コシヒカリ	1等	31,889.0	50	1,594,450	50,496
	2等	0.0	0	0	776
特別栽培コシヒカリ	1等	692.0	814	563,288	31
てんたかく	1等	22,254.5	16	356,072	8,150
新大正糯	1等	339.0	94	31,866	540
合計		60,845.0		8,347,058	67,744

・左記の最終精算単価に基づき、最終精算を実施しました。
（支払日：令和2年12月24日（木））

・最終精算後の端数は、次期繰越金として品種・等級別に令和2年産米JA氷見市共同計算へと繰越します。

◆ 令和元年産米 生産者手取明細表

単位：60kgあたり、消費税込、円

銘柄	等級	全農富山県本部 準拠分			JA氷見市 独自精算分		生産者手取 合計	【参考】 H30産米
		概算金	加算金	追加精算	加算金	共計最終精算		
ひみ穂波	1等	13,000	0	850	1,000	1,028	15,878	15,832
	2等	12,000	0	1,202	500	990	14,692	14,406
コシヒカリ	1等	13,000	0	850	0	50	13,900	14,038
	2等	12,000	0	1,202	0	0	13,202	13,368
特裁コシ	1等	13,000	1,550	850	0	814	16,214	16,106
てんたかく	1等	11,700	0	1,010	0	16	12,726	12,834
新大正糯	1等	13,000	0	3,110	0	94	16,204	15,860

氷見市に500万円を指定寄付!!

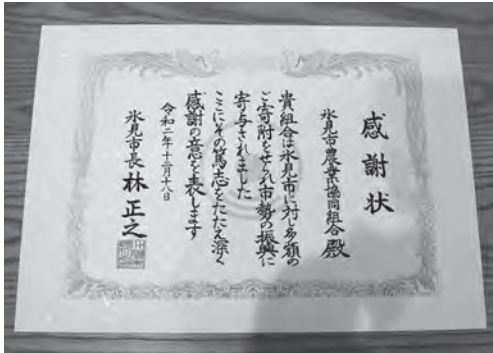
保育園児の米飯給食代に

ペットボトル『氷見はとむぎ茶』の売上金より

保育園児の食育および食文化の振興に役立ててもらうことを目的に昨年12月18日、JA氷見市は『氷見はとむぎ茶』の売上金より、氷見市に500万円を寄付しました。当JAでは、平成23年より米飯給食用の資金を継続して氷見市に寄付致しております。

氷見市では、当JAの指定に沿い食育の振興（保育園・認定こども園の米飯給食代）の為に充当活用します。

贈呈式は市役所で行われ、伊藤組合長が林正之市長に目録を手渡しました。「氷見の大切な宝である園児に美味しい米飯給食を提供し、支援する事で地域に貢献したい!!」とコメントを添えた伊藤組合長に対し、林市長は「新型コロナウイルスが一日も早く収束し、保育園児が笑顔でご飯を食べ、元気に活動できるように期待します。」と感謝の意を表し、感謝状を手渡しました。



令和3年産米の生産目標を承認

氷見市農業再生協議会臨時総会

氷見市農業再生協議会（会長 林正之市長）の臨時総会が12月23日、農業会館にて開催されました。今回はコロナ禍の中での開催で密を避けるため、各支部からは支部長のみの出席とし以下の議題について報告並びに審議が行われました。

報告事項として、令和2年産米の生産目標面積に対する作付け実績、主要転作物の作付け実績及び産地交付金等について、おおむね計画通りとの報告がなされました。

続いて、令和3年産米の生産目標（数量及び面積）の支部別提示（案）について審議が行われ、満場一致にて承認されました。

人口減少による主食用米の需要量減少に加え、新型コロナウイルスの影響の中で、県の協議会から提示された昨年目標対比41ha（2.2%）減の1,788haを氷見市の生産目標面積として22支部に配分することとしました。なお、昨年の水稲作付け実績は1,679haであり、109haの水稲作付余裕があります。荒廃地の増加を抑えるためにも積極的に水稲の作付けに取り組む必要があります。



各支部からは支部長が参加し審議



林正之 会長（氷見市長）開会の挨拶

上庄保育園 スキーウェアに身を包み 元気いっぱい雪遊び

ここ数年降雪は少なく、この年代の園児たちが体験した事のない大雪に見舞われ、道路や園庭は一面の雪景色。足元を気にしながらの通園が続いていました。1月15日、久しぶりに空は晴れ上がり、園児達はスキーウェアに身を包み、腰まで雪に埋もれながら元気に園庭を駆け回っておりました。積もった雪は尻ソリ滑走には絶好のゲレンデ、明るい笑顔が弾けておりました。「寒くない？冷たくない？」の質問に、頬を真っ赤にしながらも「大丈夫う〜!!」の大合唱が返ってきました。(元気な子らに野暮な質問をしたものだと頭を掻きつつ) 活発な園児を紙面で紹介したいと目論み「おっちゃんのカメラに向かって雪投げて〜」と要求したのなら…雪玉の嵐・嵐・嵐。深雪に足を取られ転倒しながら撮ったのが表紙上段の1枚です。

本来はスポーツ指導員による「出張体育教室」を取材するはずが、生憎の道路状況で延期になっての急遽変更。「雪遊びも立派なスポーツや」と呟きながら、尻の雪を払いつつ園児に感謝を告げてデスクに戻りました。



みどり保育園 『お正月あそび会』 伝承遊びに興味津々

園庭には膝まで隠れるほどの積雪が残る1月18日、みどり保育園では「お正月遊び会」が行われました。この企画は、昔からの“伝統的な遊び”を知り興味を持たせること、伝承遊びを通し、友だちや異年齢児との関わりを楽しむ事をねらいとして実施しました。

年中・年少の各クラスでは「けん玉」「かるた」「福笑い」を楽しみ、笑顔と歓声に包まれました。遊戯室を覗くと年長児が「羽根つき」「こま回し」に奮闘。“こんな事できるよ!タイム”を設け、いろんな技に挑戦、成功すると“ご褒美シール”がもらえるとあって皆真剣に取り組みました。園長から各クラスの代表がシールを貰い、チャレンジカードに貼って嬉しそうに見せ合う姿を見るにつけ、「頑張ったことが認められ、実感できる事の大切さ」を園児の笑顔から学んだ貴重な取材でした。





グーパーで頭の体操と血の巡りを促進

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなのこの時期は、そのことによってさらに体が冷えてしまうという悪循環を起しやすいためです。

今回は、頭の体操も一緒に行いながら、楽しくできる血行促進体操を紹介します。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているか、背骨が曲

がっていないか、チェックしましょう。

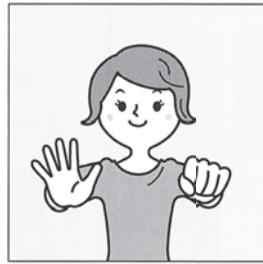
2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆっくりとしたペースで繰り返し、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー



(1) 両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2) 次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。



(3) 両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



(4) 腕を真つすぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで(1)に戻り、(1)～(4)を繰り返します。

ポイント

動かすときには反動はつけない、「イチ、ニ、イチ、ニ」と声を出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。



冬は深刻、夜間頻尿の悩み

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまりやすくなります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（ぞうあく）、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂

取など）、膀胱（ぼうこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。

また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれませぬ。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は脳梗塞予防などが必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数の増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？

就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。





SNSを通じた個人間融資にご注意!

SNS（会員制交流サイト）などを通じて「個人間融資」に関するトラブルが増えています。

【事例】急にお金が必要になり、SNSで「#個人間融資」と入力して検索したら、「個人的に融資!事前審査なし!即日振り込み可能」という投稿を見つけた。相手とメッセージ機能を通じてやりとりし、10万円の融資を申し込んだ。運転免許証の写真を送り、振込口座番号を知らせたが、振込額は8万円だった。おかしいと伝えると「差額の2万円は保証金だ」と言われた。これまで総額30万円以上を返済したが、相手からは「まだ100万円以上残っている」と言われ解放されない。どうしたらいいか。

インターネットを通じて知り合う相手の素性は分かりません。「個人



間融資」を利用することで、その後高金利の利息を請求されて借金が増えたり、個人情報悪用されて別のトラブルに巻き込まれたりする危険性があります。

個人であっても反復継続の意思を持って金銭の貸し付けを行う場合には貸金業の登録が必要です。無登録で営業を行った場合には刑事罰の対象となります。また貸金業者でも、個人でも、金銭の貸借の利息には制限が設けられており、元本が10万円未満の場合は年利20%、元本が10万円以上100万円未満の場合は年利18%、元本が100万円以上の場合には年利15%、を超える利息の超過分は無効です。さらに事例のように年利109・5%を超える利息での貸し付け契約は、契約自体が無効とされています。

その一方で、契約相手との交渉は簡単ではありません。トラブルに巻き込まれた場合には、早急に弁護士などに相談しましょう。多重債務などで困ったら、安易にSNSなどを通じた「個人間融資」などを利用せず、自治体や弁護士会などの多重債務相談窓口にご相談しましょう。



節分

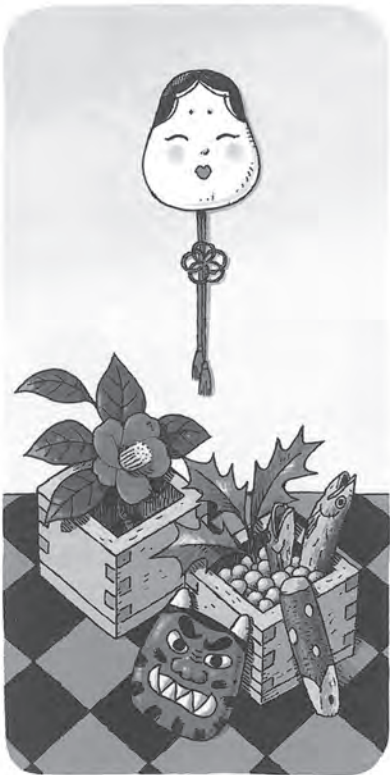
知っていますか? 本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日は、全て季節の分かれ目である「節分」です。立春を1年の始めとする考えから、春の節分に悪い気をはらい無病息災を願うようになりました。

鬼は病や災いの象徴。悪い方角の鬼門(丑寅)うしろ)にいたるときは、豆まきは夜にしましょう。鬼を「射る」と掛けて「炒(い)った」豆を、部屋の奥や上の階からまき、最後は玄関で外に向かってまき鬼を

追い出します。まき終わったら、「年取り豆」といって年齢プラス1個の豆をいただきます。

鬼の苦手な物はトゲトゲしたヒイラギの葉、イワシの臭い、豆殻の音、サンショウの当たり棒(すりこ木)。ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「焼いかかし」と豆殻の束を戸口に供えると、鬼が入ってこないといわれています。

木や塗り物の升に豆を入れて、ヒイラギやカタクチイワシ、当たり棒や鬼のお面で室礼飾りを楽しみましょう。翌日の立春になったら、鬼のお面をおたふくのお面に、ヒイラギ「柊」をツバキ「椿」にチェンジ。「鬼は外、福は内」で冬から春になります。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



イラスト：小林裕美子

カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】2～4月ごろ

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、
葉酸、カリウム、カルシウム、
アミノイソチオシアネートなど

解説：KAORU



見分け方

葉が鮮やかで濃く緑色

張りつつやがあり葉先までピンとしているものが新鮮

ポイント!

育ち過ぎのものは堅く筋張っている
長過ぎず茎も太くない方が柔らかい



葉や切り口が変色なくみずみずしい



保存方法



1～2日食べ切ろう

冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで包んで袋に入れる



長期保存

さっと下ゆでしてから小分けして冷凍庫へ賞味期限は1か月以内を目安に

塩漬け

さらに長期保存

カラシナのチカラ

β-カロテン
ビタミンC

免疫力を高め、老化や不調の原因になる活性酸素を抑制する働きがある
風邪予防、美肌にも

カリウム

降圧作用で高血圧を予防
むくみの解消にも

栄養素の豊富な緑黄色野菜
冬の時期に必要な栄養素を含有



カルシウム、ビタミンK
骨や歯の強化、健康に役立つ

アミノイソチオシアネート
辛味成分
食欲増進や抗菌作用

ビタミンU

胃粘膜の修復に役立つ

葉酸

新陳代謝や成長促進
造血作用で貧血予防に効果的
妊婦にお勧め



カラシナのいろいろ



カラシナ

爽やかな辛味が特徴の葉は深い切れ込みがあり濃く鮮やかな緑色のおひたしやあえ物、漬物、炒め物などに利用できる。葉カラシナとも呼ばれる



レッドマスタート

赤色の葉が特徴の主にサラダなどに色と辛味をアクセントに利用される。全体が赤紫色、また緑色のベースに赤みが入ったものなどさまざま



タカナ

カラシナの一つの葉は肉厚で幅広いパリッとした辛味が特徴の漬物に加工され、おにぎりの具やラーメンのトッピングに



博多つぼみ菜

大型カラシナの一つ。上部が緑色で根元が白色。葉の付け根から出る脇芽を食べる。コロコロした歯応え、甘味と程よい辛味が特徴



サラダからし菜

生食向き。見た目は水菜に似て切れ込みの深い、軟らかい葉と細い茎が特徴のほんのりした辛味とシャキシャキとした食感が持ち味



ワサビナ

カラシナの変種から誕生したいわれカラシナのように辛味がある。切れ込みの深い「ザザザ」の葉が特徴の生食で「歯触り」が良い



マスタートグリーン

生食可能でパリッとした辛味が特徴の西洋カラシナ。葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉などの具を包んだりサンドイッチにも

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ

葉や茎が細く軟らかいサラダ用を使おう

炒め物

パスタや魚・肉料理の付け合わせの爽やかな風味が食欲を増進



おひたし・あえ物

パリッとした辛味がアクセントにゆで過ぎないのがコツ



煮物(鍋の具材)
みぞれの具にも!



さっと湯通し

下処理

さっと湯通ししてあく抜きしてから使うと、煮汁が濁らず風味も引き立つ
※炒め物、煮物など加熱調理する際は、加熱し過ぎないように注意する

漬物

塩漬けやしょうゆ漬けが一般的
あく抜きしてから本漬けすると辛味が生じる



カラシナのヒミツ

歴史

アブラナ科の野菜から分化「アブラナ」と「クロカラシ」の自然交雑と考えられている



花が咲く前の春先2～3月ごろが一番の旬

日本へは中国から伝来
平安時代の『本草和名』

葉・茎・種も食べられる有用な食材

茎葉を食用にするのは中国で、からしやマスタートに利用される種類は主にインドや欧州で進化



「芥」の項目で「和良え(カラシ)」

タカナは「菘」の項目で「多加奈(タカナ)」



種子を粉末にして「和からし」に



**私が請求できない場合は、
家族が請求手続きできますか？**

通常、共済金請求の際は、受取人である被共済者ご本人が請求
手続きを行う必要がありますが、病気やケガにより意識が戻ら
ず、寝たきりの状態であるなど、**被共済者ご本人が共済金を請求
できない状況にある場合があります。**

そのような場合に、「**指定代理請求特約**」を付加していれば、被
共済者に代わって、あらかじめ指定された代理人の方が共済金や
給付金などを請求することが可能です。



《代理人として共済金を請求できる方の範囲》

- ①被共済者の戸籍上の配偶者 ②被共済者の直系血族 ③被共済者の兄弟姉妹 ④被共済者の3親等内の親族
 - ⑤被共済者と同居し、または被共済者と生計を一にしている方(※) ⑥被共済者の財産管理を行っている方(※)
- (※) ただし、共済金等の受取人のために共済金等を請求すべき適当な関係があると組合が認めた場合に限りです。

※既にご契約されている契約について、指定代理請求特約を付加できるご契約は、平成6年4月1日以降に締結された生命総合共済（一時払終身共済を除く）または、平成6年3月31日以前に締結された終身共済、養老生命共済および年金共済となります。

※指定代理請求ができる共済金の範囲には、一定の条件（範囲）があります。詳細についてはお近くのJAまでお問い合わせください。

この特約の付加にかかる共済掛金は必要ありません。 指定代理請求特約は、このような場合に活用できます！

- ・被共済者ご自身で共済金等を請求できない身体状況にある場合
- ・被共済者ご本人に余命宣告がなされていない場合
- ・被共済者ご本人に病名告知（例えば、がん告知）がなされていない場合 など

※指定代理請求人に共済金等を既にお支払いしている場合は、その後共済金等の受取人からその共済金等についてご請求を受けても、重複してお支払いはいたしません。

※ご請求時に所定の条件を満たさない場合等により、指定代理請求人による代理請求ができない場合があります。



JAでは、ご契約者様にはもちろん、もしものときのために指定代理請求人の方にもご同席いただいて、ご契約内容を確認する活動を行っています。

◆この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。詳しくは、お近くのJAにお問い合わせください。【登録番号:20189990240】

お問い合わせはお近くのJAまで



暦の上では、立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。感染症の流行するこの季節、早寝早起き、手洗い、うがいをいつも以上に心がけましょう。また、部屋の換気、加湿などに気を付け、気温に応じて衣服の調整をして、子どもたちが健康に過ごせるようにしましょうね。

子育て講座レポート

歯ツピー講座 長沢 悦子氏 歯科衛生士

●虫歯にならないためのおやつ、飲み物の選び方

虫歯の危険度	特に高い	あめ キャラメル ガム コーラ飲料
	高い	チョコレート ビスケット クッキー サイダー スポーツドリンク りんごジュース 乳酸菌飲料
	やや高い	スポンジケーキ かりんとう ドライフルーツ 野菜・果実ミックスジュース
	低い	アイスクリーム 果物 セリー 緑茶 麦茶
	特に低い	せんべい クラッカー ポテトチップス ミネラルウォーター 牛乳 豆乳



けんたくん&せなくん
いっしょにあそぼうね



やまさき なおくん
ハーバースディを
お祝いました

子育て講座の紹介

手作りおもちゃをつくろう



日時 いつでもOK

R-1 容器でガラガラのおもちゃを作ります

スタッフと一緒に遊ぼう

エプロンシアター…カレーライスのうた

日時 2月15日(月) 10時~

らくらく離乳食講座

日時 2月19日(金) 10時~

りんごのコンポートケーキをつくろう
(レシピの配布もします)

みなさん 遊びに来てね

お楽しみ会

おひな様をつくろう

日時 2月22日(月)
10時~

可愛いおひな様を
作りましょう

2月の子育て講座

ベビーマッサージ

講師…源 奈緒美氏 (栄養士)

日時 2月26日(金) 10時~

離乳食の2回食、3回食へのステップアップは、どうすればいいの？栄養士さんに詳しく教えていただきますよ。離乳食に悩んでいるママたち!! お待ちしています。

仕上げ磨きのポイントを教わりました



はぎわら れなちゃん



なかやま けんたくん



むかい さやちゃん



たけ けんやくん

仕上げ磨きの力加減が、重さで言うと80~100グラムだと知って、意外に力を入れなければならないということがわかった

参加したママたちの声

アイスクリームが虫歯になりにくいことが意外だった。子どもがクッキーやビスケットが好きなので、食べた後は、しっかり仕上げ磨きをしてあげたい

離乳食らくらく講座

さといものおやき



↑ 材料はこれだけ

<材料>

さといも 2個
粉チーズ大さじ1/2
かつおぶし 大さじ1
サラダ油 適量

出来上がり



- <作り方>**
- ①、里芋はキレイに洗って、耐熱容器に入れて水を少量加え600ワットのレンジで5~6分加熱する。
 - ②、キッチンペーパーに包んで皮を剥き、フォークでつぶす。
 - ③、粉チーズ、かつおぶしを加えて混ぜ、食べやすい大きさに成形する。
 - ④、フライパンにサラダ油を引き、弱火で両面焼いて完成。

作り方の手順



上庄保育園子育て支援室
キラキラキッズサロン
☎72-5674
月～金の毎日
9時～12時/13時～16時

子育て支援室か

イラスト: KANA

新米ママの育児の相談 第1位は離乳食

支援室ににあそびに来られるママに『困っていることはない?』と声かけしています。

毎日のサロンでいつでも気軽に相談を受けています



新米ママの離乳食スタート講座

離乳食開始時に知っておきたい知識を保健師の相談員がおしえます (毎月開催)

準備する器具はね...



へー
こうやってすり潰せばいいのね



おかゆや野菜のペースト作り体験

支援室の日常

相談日や講座の日でなくても毎日相談OK



2月の子育て講座

はじめての方大歓迎♡

開放園

とき 2月10日(水) 10時
保育のツボ 食事編

缶詰で簡単幼児食

とき 2月15日(月) 10時

親子ヨガ&ママの美ボディ講座

とき 2月19日(金) 10時半～
対象 生後3カ月頃～
親子で楽しめる簡単な体操です。

新米ママの離乳食スタート講座

とき 2月22日(月) 13時半～
対象: 4～6カ月程度のこれから離乳食をはじめる方

赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム

毎週水曜午後

とき 2月3日・10日・17日・24日
13時半～15時半の間いつでも
対象: 妊婦・生後2カ月～
～よちよち歩き程度

はじめての方も、ひとりで来ても、人見知りさんも相談員が話の輪をつくるので安心して来てね。

●問い合わせは
【相談員】保健師 塚口依久子

厚生連高岡病院からのお知らせ

受動喫煙から禁煙を考える

新型コロナウイルス感染症は人々の生活様式を一変させ、いろいろなことが制限されるようになりました。情報享受も例外ではありません。そんな中、2020年4月に受動喫煙防止を主目的とした改正健康増進法が施行されました。認知度は施行1か月後のある調査では約7割だったそうです。さらに内容を知っている人は全体の25%、喫煙者ですら5割弱との結果でした。

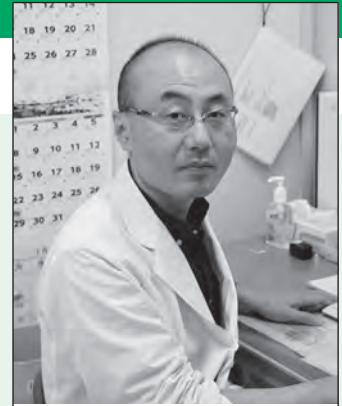
この法律によって、屋内の喫煙は原則禁止され喫煙可能エリアには喫煙可能を意味する標識を掲示することを義務付けられました。従来の禁煙エリアを示す標識とは逆の標識が一般的になります。

受動喫煙の問題は副流煙の問題とほぼ同じ意味です。副流煙には多くの有害物質が含まれています。受動喫煙による健康被害でよく知られていることに非喫煙者が肺癌になることがあります。乳癌との関連性も指摘され、他にもいろいろな部位の悪性腫瘍にかかる可能性があると言われています。悪性腫瘍以外にも心筋梗塞や脳梗塞などの血管系の病気や気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器の病気にかかる危険性も高まります。さらに子供にいたっては悪性腫瘍、呼吸器疾患などはもちろん、突然死の可能性すらあるとされています。

大事な家族、周囲の人々のために、喫煙者は喫煙をやめること、非喫煙者は喫煙者に禁煙を促し、喫煙をはじめようとする人をとめる必要があるのではないのでしょうか。

当院では毎週金曜日に予約制で禁煙外来を開いています。少しでも禁煙を考えておられる方で自分の意志では自信がない、あるいは何度も禁煙に失敗しているといった方はぜひ禁煙外来の受診を御検討ください。

なお、金曜日は難しいといった方は禁煙外来をされている最寄りの開業医さんに御相談していただくと幸いです。



厚生連高岡病院 呼吸器内科
診療部長

しば やす たか
芝 靖 貴

確定申告会場への来場を検討されている方へ

感染リスク軽減のため「ご自宅等での申告書作成」をお勧めします

- ✓ 確定申告会場では、新型コロナウイルス感染症の感染防止策を徹底しますが、感染リスクを軽減するため、**税務署へ出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」**を利用して、ご自宅等での申告書作成をお勧めします。
- ✓ 作成した申告書は、**e-Taxでの送信**や**印刷して郵送等**で税務署へ提出できます。
- ✓ 申告のご相談は、ご自宅から**お電話**や**チャットボット**でも可能です。



確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です

- ✓ 会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間枠が指定された**「入場整理券」**が必要です。
- ✓ 入場整理券は**会場**で**当日配付**しますが、**国税庁LINE公式アカウントからのオンライン事前発行**（相談日の10日前から前々日まで）も可能です。
- ✓ 入場整理券の配付状況に応じて、**後日の来場をお願いする**場合があります。

国税庁
LINE公式アカウント



※令和2年分確定申告では、公的年金を受給されている方を主な対象として、2月16日より前から申告相談をお受けします。

きもの & ファッションフェア

新生活応援「オーダースーツ」フェア同時開催!

とき 2月20(土) 9:00~17:00
2月21(日) 9:00~17:00

ところ 氷見市農業会館4階



※尚、上記フェアは「新型コロナウイルス感染症」の影響により、中止させていただく場合がございます。

新春
第二弾

自動車大展示会 開催!!

開催日 2月6日(土)・7日(日) AM9:00~PM5:00

場所 JA氷見市機械燃料センター



トヨタ ヤリス

日産 ノート

種類豊富な新車、中古車、大展示場完備!

お問い合わせ先

JA氷見市車輛課 TEL 91-1244

このたびの大雪により 被害を受けられた皆様へ

このたびの大雪により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

J Aで共済・保険に加入されている方で、家屋の損壊、屋根瓦の損傷、農業関連施設等被害を受けられた方に対し、共済金・保険金のお支払いに関するお問い合わせ、ご相談を承っております。詳しくは、最寄りのJ A各支所または共済保全課までご連絡いただきますようご案内申し上げます。

J A 氷見市

辞令

退職 (令和2年12月31日付)

田中 健一 営農経済部 資材課
創作工房ひみ 施設長

高崎 千尋 金融共済部 共済保全課

川田 薫 いこいの家

人事異動 (令和3年1月1日付)

新職務
創作工房ひみ 蔵 靖代 営農経済部 資材課
施設長 創作工房ひみ
旧職務
創作工房ひみ 澤武 誠 営農経済部 資材課
主任 創作工房ひみ

第1回定例理事会

日時 令和3年1月29日(金)
午前9時30分から
場所 農業会館 4階 401号室

報告事項

- 令和2年度12月末部門別実績について
 - (株)JA保険サービスの決算報告について
 - 農業生産法人(株)JAアグリひみの決算報告について
 - 総体的なリスク管理表(自己資本充実度の評価)について
 - 令和2年度組合員の加入・脱退状況について
 - 令和2年度第4四半期 苦情対応状況について
 - 令和2年度第4四半期 事務ミス等発生状況について
 - 令和2年度コンプライアンスプログラム進捗状況について
 - 令和2年度個人情報保護計画進捗状況について
 - 令和2年度連続職場離脱実施報告書について
 - 令和2年度第4四半期 反社会的勢力との取引排除及び疑わしい取引の届出等、組織犯罪等の防止にかかる対応状況について
 - 令和2年度第4四半期固定資産の取得及び処分について
 - 令和2年度第4四半期 余裕金運用状況について
 - 令和2年度12月末 有価証券評価損益状況について
 - 令和2年度12月末 発行体別与信状況・保有限度額について
 - 利益相反取引状況等の報告について
 - 令和3年度監事監査基本計画について
- ### 付議事項
- 令和2年度期末決算(仮)承認の件について
 - 資産の自己査定結果について(大口債権の概況含む)
 - 令和3年度事業計画の決定について
 - 内部統制システム基本方針の整備・運用状況確認結果について
 - 令和3年度コンプライアンスプログラムについて
 - 令和3年度個人情報保護計画について
 - 「JAデータ伝送サービス」の手数料設定について
 - 融資要項の一部改正について
 - 指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について
- その他

第6回JA氷見市組合長杯 カローリング大会 中止報告

令和3年1月22日(金)に開催を予定しておりました標記大会は、首都圏を対象とした緊急事態宣言発令及び富山県内での新型コロナウイルスの感染拡大、また氷見市内でも同感染者が散見されることに鑑み、協議の結果「中止」と致しましたので、ご報告します。

J A氷見市年金友の会会長 川淵優五郎
J A氷見市代表理事組合長 伊藤 宣良

税の相談日

日時 令和3年
2月3日(水) 10時～16時
17日(水) 10時～16時
場所 本所
担当 川西 顧問税理士

編集後記

II 記録的大雪除雪作業に疲労困憊 II

それは白魔の前兆だった。正月明けの週末、風速20メートルを超える台風並みの突風が市内に吹き荒れた。ガラスは割れ、トタンは剥がれ自然の猛威に成す術無し。加えて「35年ぶりの記録的大雪」により、陸月半ばに積雪は1メートルに達し、懸命の除雪作業も追い付かず各所で道路の両脇はさながら「雪の大谷 状態」で大渋滞。凹凸路面での運転はまるで「プロテオ状態」となり、4駆の車でも運転はマジで恐怖だった。3連休はスコップとスノーダンプを持ち続けて過ぎ去った。足・腰・上腕は悲鳴を上げ、手には「除雪まめ」ができた。

本号の作成にあたり昨年の広報誌2月号を見返すと、編集後記のタイトルは何と「まさに暖冬 陸月半ばに積雪0」。表紙には水田でゆったりと餌を啄む白鳥の群れを載せていた。「何もこんな極端に違わなくても」とボヤキながら、締切日を気にしつつ、(除雪の後遺症で)痛む肩をさすっている筆者です。

T・K