

広報



# アルプス

1

令和2年  
vol.298

## 正月用のし餅づくり最盛期

～農事組合法人食彩工房たてやま～



正月用のし餅づくりのようす（農事組合法人食彩工房たてやま）



# 新年のあいさつ

代表理事組合長 伊藤 孝 邦

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃、当農協事業に対し格別のご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。本年も“農業者の所得増大”“地域の活性化”を最重要課題として、健全な運営に努めてまいります。

昨年も自然災害が猛威を振るい台風・豪雨により各地に甚大な被害を及ぼしました。元号が平成から令和に変わりましたが、平成はまさに自然災害が相次いだ年でした。東日本大震災から8年、阪神淡路大震災から24年が経過し、時の速さを感じます。ただ、災害は風化することなく、毎年のように自然災害が起こっています。幸い富山県には、一部農作物への被害はありましたが、甚大な被害はなく、あらためて災害への備えを考えなくてはなりません。そして、被災地の一日も早くの復興を願うばかりです。

さて、本県農業の大宗を占める米については、令和元年産主食用米の作況指数は“102(やや良)”となり全国平均“99”を上回る指数となりました。作況がよく、収量は多いと見込まれましたが、猛暑の影響でコシヒカリの1等比率が例年に比べ低下する結果となりました。

また、農業・農協を取巻く環境は大きく変化しています。TPP協定・日欧EPA協定の発効、そして日米貿易交渉において農産品の関税に関してはTPPの範囲内に合意されました。特にコメについては米国への関税割当枠の設置が見送られました。給・価格への影響等が懸念されます。農協においては、3カ年計画に基づき、総合事業の強みを活かした支援体制を構築し、JAグループの総力を発揮して「農業所得の増大」にさらなる挑戦をしてみたいです。

需要に応じた生産・販売と水田フル活用を基本として、良質米の生産と地域振興作物の産地育成に役職員一体となって取組んでまいりますので、組合員のご理解とご協力をお願い申し上げます。本年も組合員皆様方のご健勝・ご多幸をご祈念申し上げます。



謹んで新春をお祝い申し上げます

令和二年 元旦

代表理事組合長	伊藤 孝 邦
代表理事専務	佐伯 敏 隆
常務理事	近 堂 昭 夫
理 事	三 輪 和 男
	森 川 幹 雄
	成 瀬 久 雄
	松 井 春 夫
	石 川 美 喜 男
	石 塚 敏 晴
	平 井 久 秋
	萩 中 隆 雄
	久 田 良 光
	城 前 正 道
	中 山 研 郎
	水 上 龍 之 介
	藤 田 彰 夫
	藤 井 宗 一
	道 寛 久 雄
	喜 田 義 孝
	石 原 範 昭
	石 原 範 昭
	桑 原 武 仁
	中 川 範 子
	松 本 久 美 子
	伊 東 幸 一
	魚 瀬 代 根 夫
	黒 川 一 悟
	深 美 大 造
	蔵 島 大 造

# 年頭のご挨拶

北陸農政局

地方参事官(富山県担当)

嶋崎 泰一



新年あけましておめでとうございます。  
日頃より、農林水産行政の推進にご理解とご協力を賜り、

深く感謝申し上げます。

現在、農林水産省では、中長期的な農政の方向性を示す「食料・農業・農村基本計画」の5年毎の見直しに着手しており、「強い農林水産業」と「美しく活力ある農山漁村」の実現に向けた施策が講じられるよう、本年3月の次期計画の決定に向けて検討を重ねているところです。皆様のご意見・ご要望も広く募集(2月未まで)しております。

さて、JAアルプスにおかれましては、「農業所得の増大」「地域の活性化」へのさらなる挑戦等を目標に、地域に根ざした農業と食文化を守り、地域社会の発展等に貢献されておられます。

北陸農政局としまして、需要に応じた米の生産・販売、野菜等の高収益作物の導入、ロボットやAI等を活用したスマート農業、担い手への農地集積・集約化などの施策の推進とともに、農政を伝える、現場の声を汲み上げ、ともに解決するという現場と農政を結ぶ役割を通じて、農業者の所得向上や地域農業の振興・発展に尽力して参ります。

最後に、組合員の皆様、役員及び関係者の皆様方のご健勝とご活躍を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

JAアルプス青壮年部

部長 藤 樫 幸 博



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は、組合員の皆様をはじめ、JA役職員の皆様、関係機関、青壮年部盟友の皆様には当青壮年部の活動に対し、ご理解とご協力をいただきまして厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、夏の異常高温で水稻への影響が懸念され、本県最大作付け品種のコシヒカリが登熟期に影響を受けて乳白米が発生し、品質の低下を招き一等米比率が90%を割り込む結果になりました。

これに対して、一等米比率が90%を上回ったのは、本県が開発した新品種「富富富」であり、夏の異常高温に強く、コシヒカリのように香ばしく美味しい特性をしっかりと発揮した結果であると思います。この新品種は一昨年度一般作付けが開始されて2年目であり、その真価が期待されていた正にグッド・タイミングであったかと思えます。

本県を含め、日本を代表する銘柄米を目指す北陸の新品種には新潟県の「新之助」や石川県の「ひやくまん穀」、福井県の「いちほまれ」があ

り、日本全国からその動向が注目されているところです。その中で本県の「富富富」が全国的には、知名度が今ひとつで、今後の飛躍が期待されるところであると思います。青壮年部員が一役を担い、全国的に「富富富」の知名度を向上させると共に、作付面積の拡大を推し進めていく必要があると思えます。

また、農業従事者の高齢化に伴い、後継者不足とあいまって、農地の荒廃に繋がっている例が少なくありません。当アルプス管内でも農業公社や営農組合が整って、農地の流動化が円滑に推進している所があれば、農業組織不足で農地の荒廃を招いている所もあります。後者の問題について農協青壮年部が地域の枠を越えて地域農業の発展に貢献して行かなくてはならないと思えます。

農協青壮年部は、これらの期待に答えるべき時期にあり、本県青壮年部員は全国の盟友に働きかけ、「富富富」の良食味米のPRをし、農地の流動化を広めていく活動を展開する必要があります。組合員の皆様のご協力をお願いいたします。

最後に、皆様の益々のご健康とご多幸をご祈念申し上げます。青壮年部活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

JAアルプス女性部

部長 宝 嶋 洋 子



新年あけましておめでとうございます。  
ご家族お揃いで希望に満ちた明るい新年をお迎えのことと

存じます。旧年中は、女性部の取り組みに対し、多大なご支援、ご協力を賜り、深く感謝と御礼申し上げます。

さて、令和元年の女性部の事業を振り返りますと、4月の総会時にはプルタブを508kg回収し、車いす1台を組合員の貸出としてJAに贈りました。6月の「JAアルプスふれあいフェア2019」において、エコープ商品の試食販売など行い、「JAアルプスふれあいウオーク2019」では、参加者へ飲み物やスイカの提供を行いました。8月の「親と子のつどい」では、親子でそば打ち体験やスキップ体操を楽しむなど、良い体験ができました。10月には「レクリエーション大会」を開催し、今年はニュースポーツを上市町総合スポーツクラブさんさんの皆様の協力で指導してもらい、各団力を合わせ戦い、皆さん生き生きと身体を動かしておられました。令和元年も様々なイベントを通じ、各地区の部員の交流となりました。

さて終わりに、今年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。女性部活動に協力を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 令和元年産の 課題活かし品質向上へ JAアルプス富富富ブランド化推進協議会

JAアルプス「富富富」ブランド化推進協議会とJAアルプスは、12月5日「富富富」栽培反省検討会および生産者募集説明会をJAアルプス本店において開催しました。

令和元年産「富富富」の生産者と令和2年産栽培希望者・富山農林振興センター・全農富山県本部・JAアルプスなど関係者約130名が参加しました。

県内の令和元年産の作付面積は1,105ha(生産者数676名)で、その内JAアルプスは、204ha(生産者数128名)で作付しており、県が集荷した約5,000tの内、JAアルプスは約930t出荷しており、県内JAでは最大となりました。

「富富富」は、栽培2年目となり全農を通じて販売経路を拡大し、全国展開を行い県では富山県を代表するブランド米として宣伝にも力を入れている品種です。

富山農林振興センターから、令和元年産の生育概況と収量や品質について、「令和2年産は一等米比率の向上と収量の確保、コシヒカリとの作期分散が課題となる」と説明がありました。

生産者と関係機関は一丸となり、令和2年産「富富富」の高品質と作付面積の拡大に取り組む、消費者に選ばれるお米の生産に取り組んでいきます。



説明会のようす

## のし餅づくり最盛期 [表紙]

### 農事組合法人食彩工房たてやま

農事組合法人食彩工房たてやまでは、12月15日から始まったお正月用のし餅づくりが最盛期を迎えています。

同法人では、JAアルプスから仕入れている立山町産新大正糯を100%使用し、のし餅や鏡餅を製造しており、特にのし餅はお歳暮などの贈答品として県内外から注文がある人気商品です。

のし餅づくりは、12月29日まで行われ、食彩工房店頭や大手スーパー・JAアルプスタてやま農産物直売所などで販売されます。

お正月に、縁起の良いのし餅を是非一度ご賞味下さい。



## 農業に親しむネギ収穫体験

### 舟橋村立舟橋小学校

舟橋村立舟橋小学校は、12月10・11日にネギの収穫体験を舟橋村蔬菜園芸協会の野越さんの圃場（古海老江）において行いました。

収穫作業には、同小学校2年・3年・5年生の児童100名と舟橋村蔬菜園芸協会・舟橋村・JAアルプスが参加しており、同協会の喜田義孝さんからネギの収穫について説明があり、児童たちは次々にネギを収穫していきました。

同小学校は、毎年様々な収穫体験を行っており、地元の農産物の生産を通じ地域農業について学び、農業に親しみをもちてもらうことで食育活動にも繋げていくことに力を入れています。

ネギの収穫は、同小学校では初めて行われ、各学年約30分程を体験した中で、児童たちは「抜くのが楽しかった」と笑顔で収穫を楽しみました。

収穫したネギは児童が家へ持ち帰るほか、小学校に寄贈されており12日の給食で「さばのねぎみそ焼き」として提供されました。

来年1月には、地元で生産された大豆を使用し、3年生が豆腐づくり体験を行う予定です。



ネギの収穫を  
楽しむ児童

## 「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール表彰式

12月7日、令和元年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの表彰式が、富山第一ホテル(富山市)において開催されました。

県内の小・中学生から3,983点の応募があり、アルプス管内から作文部門において上市町立上市中学校3年山本堂太郎さんが最優秀特別賞・富山県知事賞、上市町立上市中学校1年坂田賢汰さんが最優秀賞、上市町立上市中学校が作文部門で学校奨励賞を受賞し表彰されました。



上市町立上市中学校3年  
山本 堂太郎さん

### ～訂正とお詫び～

JAアルプス広報12月号9ページに掲載致しました、令和元年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール受賞者一覧において学校名と個人名に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

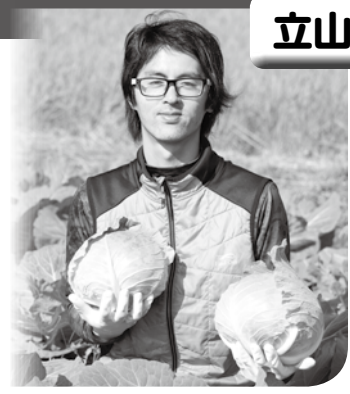
- |           |                |   |                |
|-----------|----------------|---|----------------|
| ●作文部門 優秀賞 | 【誤】立山市立立山中央小学校 | → | 【正】立山町立立山中央小学校 |
| ●作文部門 努力賞 | 【誤】平井 宥史       | → | 【正】平井 宥史       |
|           | 滑川市立滑川中学校      |   | 滑川市立早月中学校      |

# 2020年 組合員のみなさんに 今年の抱負をお聞きしました!!

農業のことや、ご家族、趣味など今年やりたいことを語っていただきました。

## 株式会社ベジファーム立山 清水 聡志さん (36歳)

立山町



令和元年は、キャベツの栽培を始めて3年目を迎え、農作業の機械化を進めてきたことが実を結び、計画的に稲刈りからキャベツの収穫作業に移れるなど、作業効率や品質、収量が向上し目標収量を達成できたことは、自分にとってもやりがいに繋がりました。

またキャベツ栽培の他に、令和元年は新たに白菜の栽培にも挑戦し、充実した年となりました。10月には、毎年秋田県で開催されている「種苗交流会」に行き、最新農機具を見てとても参考になりました。

これからも新しいことにチャレンジし、六次産業化も視野に入れながら、いつかは自分たちの直売所を持つことを目標にこれからも農業と向き合い、いいものを作っていきたいと考えております。

上市町

## 農事組合法人つるぎ 佐々木 正男さん (70歳)



「平成」から「令和」へと変わり、新しい明るい時代の幕開けとなりましたが、「異常気象」と毎年言われるほど気候変動が激しく農業は厳しい年が続いています。

高品質な生産と収量増大を目指すためには、基本作業と適期作業が重要と考え、日々努力をしてきましたが、今後もこれらが課題となっていくと思っております。

現在、上市町で国営農地再編設備事業の計画が進んでおり、先行事例現地視察に新潟県へ行った時、基盤整備を行うことで農業に適した農地を作ることが、農業生産性の向上・集約化・高収益作物の普及などに繋がり、地域農業の発展やこれからの農業体制に大きな変化になると感じ取りました。

ここ上市町でも農地再編設備事業が早期に実現することを期待し、農業が若い人にも魅力的な産業となるようにと願っております。

## 農事組合法人営農笠木 石倉 一成さん (41歳)

滑川市



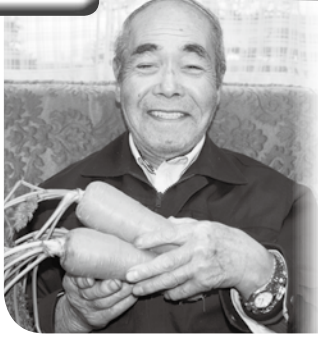
令和元年は、トマトの栽培ハウスを1棟増やし生産拡大に向け大きく前進した年となりました。

令和元年11月に開催された「JAアルプスみのりフェア2019」では、海洋深層水トマトの販売を行い、たくさんの皆さまにご購入いただきました。また、フェアの会場にはたくさんの企業や法人の方々が出店されており、とても良い経験となりました。

令和2年2月から、CF千果とオレンジ千果の2品種の鉢上げと定植作業が始まり、本格的にハウス2棟での栽培に挑む為、不安もありますが頑張っていきたいと思っております。

舟橋村

## 舟橋村蔬菜園芸協会 明和 俊一さん (77歳)



令和元年は、野菜を栽培するにはとても苦労した年でした。

舟橋村の特産品「ハートかぼちゃ」の栽培をしていますが、今年は長雨の影響を受けるなど令和2年産の栽培に課題を残す結果になりました。しかし、今年も地元の学校給食に野菜を提供し食育に繋がる活動が出来たことや、JAアルプスかあさんの店に果菜類を出荷するなど、妻に農作業を手伝ってもらいながら、穏やかに過ごせた1年だったのではないかと考えています。

令和2年は、気候に恵まれる年であることを願います。

野菜栽培は、農作業を手伝ってくれる妻と、いろんな話をしながらこれからも楽しんでいきたいと思うと同時に体が資本の農業ですので、健康に気を付けていきたいです。



JAアルプス セルフのガソリンスタンド

# 特売 カレンダー

# 1月

# JA SS

## セルフ給油所

営業時間 7:00~19:00

カーパーク立山 TEL 076-463-0405  
カーパークつるぎ TEL 076-472-1224  
ユー・スポット滑川 TEL 076-475-1551

日	月	火	水	木	金	土
12月29日 <b>特売</b> 営業時間 7:00~18:00	12月30日 <b>特売</b> 7:00~18:00	12月31日 <b>特売</b> 8:30~17:00	1 <b>元旦休業</b>	2 <b>特売</b> 8:30~17:00	3 <b>特売</b> 8:30~17:00	4 <b>特売</b>
5 <b>特売</b>	6	7	8 <b>特売</b> レディースデー	9	10	11 <b>特売</b>
12 <b>特売</b>	13 <b>特売</b>	14	15 <b>特売</b> レディースデー	16	17	18 <b>特売</b>
19 <b>特売</b>	20	21	22 <b>特売</b> レディースデー	23 <b>特売</b> メンズデー	24	25 <b>特売</b>
26 <b>特売</b>	27	28	29 <b>特売</b> レディースデー	30	31	

富山県下  
1,000名様に  
プレゼント!

## JA配達灯油サックスキャンペーン実施中!

A賞/富山県産肉セット B賞/アタックゼロギフト  
C賞/釜めしのもとセット Wチャンス賞/食器洗い洗剤

年始営業時間について

◆1月2日(木)◆1月3日(金) 8:30~17:00

詳しくはスタッフにお尋ねください。スタッフ一同心よりお待ちしております♪



## 相談会のご案内



**開催日** 1月19日・2月16日 (毎月第3日曜日開催中)

住宅ローン マイカーローン 教育ローン フリーローン リフォームローン 農業資金

開催  
場所

たてやま支店 ☎076-463-0560  
上市支店 ☎076-472-0580  
なめりかわ支店 ☎076-475-0138

お気軽にご相談ください

住宅新築の資金はもちろんのこと、他金融機関からの借換、リフォームのご相談を承ります。マイカーローン等、その他お借入のご相談もどうぞ。

JAアルプス 金融共済部 融資資金課 TEL: 076-472-5472

詳しくはホームページ [JAアルプス](#) 検索 をご覧ください。



# ファッション & きものフェア2020



令和2年1月

24日(金) 午後4時~午後7時 (内見会)

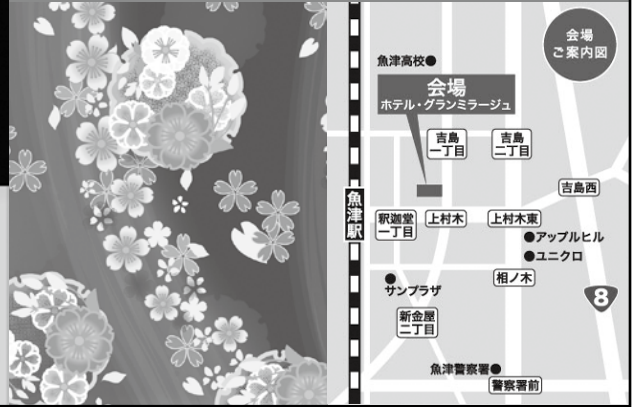
25日(土) 午前9時30分~午後5時

26日(日) 午前9時30分~午後5時

ホテル・グランミラージュ 魚津市吉島1-1-20  
tel.0765(24)4411

◆主催 JAみな穂・JAうおづ・JAアルプス ◆協賛 JA全農とやま

◆出展協力: 大松株式会社・オンワード商事株式会社・日印会早稲田  
有限会社ジェイシーパール・エルサカエ・大恒リビング株式会社



アルプス  
ホール

## ゆうゆう館 会員募集中!

大ホール・家族葬用小ホールございます  
立山・滑川地区のご利用の方におきましては  
ホールにてのご収骨が可能です  
葬儀・法要のご相談承ります

法要の引出物賜っております

### 組合員特典

・基本祭壇料金の**10%**割引

### ゆうゆう会員特典

・基本祭壇料金の**15%**割引

・返礼品は定価の**10%**割引

・引出物は定価の**10%**割引

ゆうゆう会員  
については、  
各支店窓口  
まで

たてやま支店	☎463-0560
上市支店	☎472-0580
なめりかわ支店	☎475-0138
舟橋出張所	☎464-1113
滑川病院出張所	☎475-0326

お問い合わせは…アルプスホールゆうゆう館まで(年中無休・24時間受付)  
TEL.076-473-9046 フリーダイヤル 0120-456-897

詳しくは

葬儀 ゆうゆう館 検索

魚津税務署からのお知らせ

## 税務署の確定申告会場

場 所：魚津税務署 5階確定申告会場 (魚津市新金屋1丁目12番31号 魚津合同庁舎)

期 間：令和2年2月17日(月)~3月16日(月) (\*土・日を除く平日)

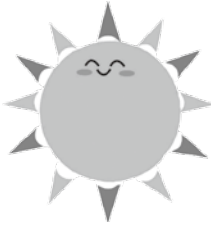
受付時間：午前9時~午後4時

- ※ 期間中、駐車場が大変混雑しますので公共交通機関をご利用ください。
- ※ 申告相談をお受けする体制は2月17日(月)からとさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ※ ご自身で作成された還付申告書は1月から提出することができます。
- ※ 1月から3月の間は、申告相談に係る予約は受け付けておりませんのでご了承ください。



### 第3回

## 「せんさん倶楽部 キムチ作り教室」



11月30日に、上市町働く婦人の家において第3回「せんさん倶楽部 キムチ作り教室」を行いました。エコープ商品の漬物の素を製造している(株)厚生産業の木村英幸氏を講師に迎え、23名が受講しました。

講師からキムチの作り方について説明を聞き、参加者は下漬けした白菜に大根・人参・りんご・ニラ等の具材を葉の間にはさみ、キムチ漬けの素を使って「本格派キムチ」を漬けました。

その他に、「旨だしパックで作る炊込みご飯」「豚肉しゅうまい」「厚切りベーコンと白菜のスープ」の3品を作って美味しくいただき、笑顔満開で講習会を閉じました。



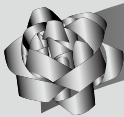
次回  
第4回

2020年2月8日(土)

米粉シフォンケーキ作り教室

場所:

立山町元気交流ステーション



受賞おめでとうございます!

11月30日、「第66回 JA富山県女性大会」、「第64回 JA女性活動実績発表大会」、「第65回 富山県家の光大会」がJA会館で行われました。

この大会で「10年勤続女性部支部長」の表彰式が行われ、JAアルプス女性部からは大岩支部の嘉藤俊子さんが受賞されました。

「地域の皆さん、JAアルプス女性部の皆さん、そして支部の仲間がいてこそ10年もの長き時間を努めることができました。」と謝辞を述べられました。





## ～女性の笑顔が輝く時間～ JA料理教室(上市)

12月4日、JA料理教室(上市)を上市町働く婦人の家において開催しました。

JA料理教室(上市)では、年5回教室を開催しており、昨年から参加者が増え、JAアルプスの組合員を中心に現在15名が会員として参加し、栄養士の高池照子さんを講師に招き、身近な食材を使って手軽に作れるレシピが参加者の人気を集めています。

今回は、クリスマス为主题に「テーブル華やぐクリスマス料理」と題して、イタリアンカツレツやポトフ・ピンチョス・カナッペ・パエリア・豆乳フランなどオシャレな6品に挑戦しました。約2時間の限られた調理時間で参加者同士が協力し、調理後は会話を楽しみながら料理を味わうなど地域交流の場となっております。

参加者は、「簡単で美味しいメニューを学ぶことができ、毎回参加することを楽しみにしています。」「レパートリーが増えて家族からも喜ばれています」と笑顔で話されました。

JA料理教室は、令和2年4月頃から参加者を募集しますので、詳しくは下記までご連絡下さい。



●お問い合わせはこちら● 経済部 生活総合課 TEL 076 (472) 0581 まで

### よつ葉の窓

## JA健康寿命100歳プロジェクト お口の健康は、健康寿命の秘けつ!

いつまでも  
お口元気に!

**歯あわせ体操**をはじめましょう!

監修：鶴見大学歯学部教授 鶴本 明久 氏

唇・舌のどを  
鍛える!

**パタカラ発声**

●「パ・タ・カ・ラ」の発音は、舌や唇を動かす速さや  
巧みさ、頬の筋肉を鍛え、飲み込みがよくなります。

「っっ、タタタ、カカカ、ラララ」、  
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と

できるだけはっきりと大きな声で繰り返し発声します。  
※慣れてきたら、できるだけ早く発声してみましょう!



ファミリーマガジン  
人が元氣・JAが元氣・地域が元氣

2月号の主な内容

2020年2月号定価 / 629円(本体572円)  
お申し込みはJA(農協)へ  
企画・タイトルは変更することがあります。

〈特集1〉

### 水島シェフ流 料理の新常識

いつもの料理を劇的においしくする、話題の科学的調理法を紹介。

〈特集2〉

### はじめまして。国産シードル

リンゴの醸造酒シードルの魅力と国産シードルの生産現場を紹介。

〈特集3〉

### インフルエンザ&風邪の最新対策

インフルエンザや風邪に効果的な対策を専門家に聞きます。

# ◆理事会だより

―十一月定例理事会―

令和元年 十二月二十一日(木) 開催

## ◆報告事項

- 一、十月末事業実績について
  - 二、十月末販売実績・保管料・購買実績について
  - 三、余剰金運用実績について
  - 四、ALM委員会報告について
  - 五、JAアルプスみのりフェア2019の実績について
  - 六、労働組合からの年末要求について
  - 七、組合員加入・脱退報告について
- 一〜七については各担当部より報告がありました。

## ◆付議事項

- 第一号議案 農林年金の特例業務負担金の長期前納の件
- 第二号議案 役員賠償責任保険への加入の件
- 第三号議案 令和元年度上半期決算監事監査整理顛末報告の件

付議された議案は、すべて承認されました。  
なお、理事会議事録は本店、各支店に備え置いてあります。

組合員の皆様へお知らせ

# JAアルプス ノー残業デーのお知らせ

1月8日(水)・1月15日(水)  
1月22日(水)・1月29日(水)

ノー残業デーを実施致します!

皆様方には、大変ご迷惑をおかけ致しますが、  
何卒、ご理解を賜りますようお願い致します。

JAアルプス

# 2020 JAアルプス 新春 マイカー商談会

皆様のご来場を  
お待ちしております!



第1弾  
1月25日(土)・26日(日)

会場 アルプス車両センター・オートパルアルプス(滑川市柳原79-2) 時間 9:30~15:30

## アルプス俳句

わいわいと実家は別荘お正月	幾島 淳隆
定位置に暦掛替え去年今年	細川 正雄
引き残る大根首を長くして	金盛 澄子
初夢は東京五輪の金メダル	中川 泰信
自家製の門松作りに斑入笹	佐伯 和子
小寒の一輪咲きし夫ふぐり	勝守 征夫
駕騫の二つ並んで年明けて	芹田きみ子
すれ違う電車の客にも淑気あり	荒木 昌子
古本屋門松ありてつい入る	石川たかね
蒼穹の淑気を胸にわが目覚め	金山美恵子
読初めは「金子兜太」と決めている	小池 弘子
堂々と誤字を交えて受験絵馬	高井由紀子
お元日山家色鳥集い来る	戸田 幸夫
餅花よ青竹好んでツンと咲く	小野寺千恵
しっとり色変えぬ松に虹の橋	扇谷千恵子
初景色親しむ劔に手を合わす	高尾 久子
古家にモナリザ飾り去年今年	白井 重之



厚生連高岡病院からのお知らせ

# 「乳がんのはなし」

厚生連高岡病院 およま かえこ  
乳腺外科診療部長 尾山 佳永子

乳がんを患う著名人のニュースをよく耳にしませんか?日本人女性の11人に1人が乳がんになるといわれ、女性がかかるがんの1位です。一方で死因は5位です。乳がんの10年生存率は早期であれば85~90%であり、治療によって比較的治りやすいがんともいえます。

乳がんの治療には初期治療(根治させる治療)と転移・再発治療(根治ができない癌と付き合っていく治療)があります。

初期治療では、手術・放射線療法・薬物治療で癌を根治させることを目標に治療します。手術には温存と乳房切除があり、人工乳房を用いた再建も保険適応になりました。当院でも年齢にかかわらず再建をおこなう患者さんが増えています。放射線治療は温存乳房やリンパ節転移におこないます。薬物療法は、すでに起きているかもしれない微小転移を根絶するため、ホルモン剤や抗がん剤治療で全身の治療をおこないます。治療の選択は、ステージやがんのタイプにより異なります。治療期間は抗がん剤が3ヶ月~1年3ヶ月、ホルモン剤は5~10年と長期にわたります。乳がんでは5年目以降に再発をおこすこともあります。そのため術後の経過観察も10年間以上になります。

転移・再発乳癌は残念ながら完治は難しく、生活の質の維持と延命をめざして治療をおこないます。ステージIVの乳がんの5年生存率は30%以上です。

日本の乳がんは30代から増え、40代後半から50代にピークになります。他のがんにくらべてやや若く、そのために色々な問題もともないます。

近年の晩婚化、晩産化もあり、子供を生みたい年齢と治療時期がかさなることがあります。40歳以下は乳がん患者全体の約6%です。抗がん剤治療が卵巣に影響し、閉経することもあり治療と同時に生殖医療(卵子凍結など)も選択肢になります。

また女性も働くことを政府も推進する現代、治療と仕事の両立も重要な問題です。さらに子育てや介護、孫の世話など、この世代の女性にはたくさんの役目があります。いろいろな役割をはたし“ながら”治療もおこなっていくことがこれからの課題です。

また乳がんの5~10%は遺伝性といわれます。海外では予防的な乳房切除もおこなわれますが、日本ではまだ保険診療ではおこなえません。昨年から転移再発の遺伝性乳がんに対応となる薬剤(オラパリブ)も使えるようになりました。

乳がんの治療にはチーム医療が大切です。当院では乳がんに関わるいろいろな繊細な問題も、チームで取り組みよりよい治療を提供できるよう心がけています。

乳がんも早期発見は重要です。40歳をすぎたら検診をうけ、月1回のセルフチェックもおこないましょう。

正組合員戸数 7,161戸(-4) 准組合員戸数 3,492戸(+4)  
正組合員数 8,567人(-9) 准組合員数 4,504人(+5)  
(11月末現在) ※( )内は前月比

## JAアルプス行事予定

### ☆令和2年1月のあゆみ☆

- 9 税務相談日(たてやま支店)
- 16 税務相談日(本店)
- 20 定例理事会
- 23 税務相談日(なめりかわ支店)
- 24~26 ファッション&きものフェア2020(ホテル・グランミラージュ)
- 25・26 2020 JAアルプス新春マイカー商談会(アルプス車両センター・オートパルアルプス)
- 30 税務相談日(本店)

### ☆令和2年2月のあゆみ☆

- 6 税務相談日(たてやま支店)
- 13 税務相談日(本店)
- 20 税務相談日(なめりかわ支店)
- 27 税務相談日(本店)

### ☆令和2年3月のあゆみ☆

- 5 税務相談日(たてやま支店)
- 11 税務相談日(なめりかわ支店)
- 12 税務相談日(本店)
- 26 税務相談日(本店)

### 税務相談の開催時間は、

**たてやま支店・なめりかわ支店は13:00~15:00**  
**本店は13:30~16:00です。**

税務相談日は税理士の都合で変更になることがあります。予めご了承の程よろしく願い致します。

## 協同の力

	令和元年10月末	令和元年11月末
みなさんからの貯金高	917億7,708万円	913億6,105万円
みなさんへの貸出金	108億6,609万円	108億5,767万円
長期共済保障額	2,626億5,588万円	2,621億0,023万円
年金共済保有契約額	23億2,746万円	23億3,687万円
購買品供給高	29億5,515万円	32億2,706万円
販売品販売高	28億3,157万円	33億5,791万円
みなさんからの出資金	19億4,292万円	19億4,292万円
固定資産	85億8,379万円	85億8,379万円

ホームページをご覧ください

JAアルプス

検索

フリーダイヤル

意見・要望窓口

**0120-727-375**

8:30~17:00(土・日・祝除く)

り事で張 て組しい敵で だ2方は んご ご  
 まを、る笑いん良るしは天き年々、さで愛本ざ新  
 す作少よ願るで品とい候まのにアて参読年い年  
 成し、でよお質皆で近がし抱ごる、りいもまあ  
 でと今うらのさす年大た負協プ1またJすけ  
 きも話和にれ生んがのき。をカス月すだA。ま  
 るおす2感る産気、氣く 掲い管号。けア して  
 よ役皆年じこの候お候左 載た内広 るルブ  
 うにさもたとた変話変右 さだの報 よプ  
 努立ん、しはめ動を動す せき組の うス  
 めてに農た、共にに聞はる て、合P 取広  
 てると業。通取対い大農 い令員5 り報  
 参記つ頑 しり応て変業 た和ので 組を

(担当 大野)

編集後記



組合員資格の確認のお願い

組合員資格に変更があった場合は、お手数ですが最寄りの当組合支店までお申し出ください。



見た目もかわいくて簡単に作れる  
お正月ピンチョス(4種盛)

●作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、ザルでこす。
- ②卵焼き器にサラダ油を熱し、①を少量流し、半熟状になったら手前に巻く。この作業を繰り返しておこなう。  
出来上がったら12等分に切る。
- ③【ハムチーズ】…チーズを生ハムで巻き、そのまわりをスライスしたきゅうりでクルクルと丸める。  
②の上に③をのせピックで止める。
- ④【イクラ・サーモン】…②の上に大葉をのせ、サーモン、イクラの順にのせ、ピックで止める。
- ⑤【酢だこ】…②の卵の上に波のように折ったきゅうりをのせ、酢だこをのせ、ピックで止める。
- ⑥【黒豆】…⑤と同様に波のように折ったきゅうりをのせ、黒豆をのせる。
- ⑦お皿に盛り付ける。

●材料

- ☆だし巻き卵
- 卵……………3個
- 〔白だし……………大さじ1/2  
砂糖……………大さじ1/2  
水……………50cc〕
- ④A サラダ油……………適量
- ☆具
- きゅうり……………1本
- 大葉……………3枚  
黒豆……………3粒  
サーモン……………3切れ  
酢だこ……………3切れ  
チーズ……………1個(角切り)  
生ハム……………3枚  
ピック……………12本

●下準備

- …ピーラーで縦に薄くスライスし、リボン状にする  
…横半分にする
- …3cm角の一口大に切る  
…3cm一口大に切る  
…3等分にする

海老、数の子、プチトマト等お好みの具材をのせて色々アレンジしてみてください。

わが家のアイドル

滑川市沖田新 松本さんちの「茶々丸」くん

地域の子供たちやお年寄りに大人気の茶々丸。優しく物静かな茶々丸は、地元の小学生の人気者で、下校する小学生が茶々丸に会いにきてくれます。

14才になり足も少しづつ弱ってきましたが、お散歩では颯爽と走る姿を披露し、大好物のチーズや大好きなドライブを楽しみながら、幸せな毎日を送っています。

「2005年の春に茶々丸が我が家の一員になってから、毎日が楽しくとても幸せです。茶々丸とたくさん旅行にも行きました。かけがえのない家族ですね。」と、奥様は笑顔で話してくれました。

写真提供：松本慎一さん(2009年頃撮影)

ちゃちまる  
茶々丸 (柴犬オス14才)