

09

September

令和3年

Vol.318

地域に役立つ情報を発信!

広報
アルプス

アルプス

注目

トピックス

令和3年産

「てんたかく81」

刈取適期目合わせ

適期に刈取り作業開始!



<https://ja-alps.jp/>



▲目合わせのようす(令和3年8月12日撮影)

今月の表紙

令和3年産「てんたかく81」刈取適期目合わせ

適期に刈取り作業開始！

J Aアルプスは8月12日、農事組合法人つるぎの圃場(上市町)において早生品種「てんたかく81」の刈取適期の目合わせを行いました。

目合わせには、生産者・富山農林振興センター・各市町村・J Aアルプス各営農経済センター・営農指導員など約30名が参加しました。

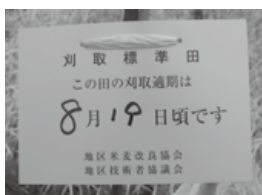
同法人の圃場では、同日の籾黄化率は50%と確認され、刈取適期までの天候も考慮し籾黄化率85%になるのは8月19日頃と予測しました。

今年は、出穂期以降高温で推移し、登熟日数は近年と比べやや早まっていたが、8月に入ってから台風の影響などにより例年より気温が低く推移したことで、成熟期は昨年より1日早まる程度になりました。

目合わせ後には、J Aアルプス営農指導員が担当地区の圃場で籾黄化率を確認し「刈取適期札」を掲示して、適期の刈取りと適正な乾燥作業を呼びかけ胴割れ防止など高品質な生産に努めるように呼びかけました。

目合わせの様子

また、今後収穫予定の「コシヒカリ」なども、水管理を適正に行い適期作業については「J Aアルプス営農情報提供サービス」などで最新情報の配信を行い、高品質な生産を目指していきます。



電子メールによる J Aアルプス営農情報の提供について

情報提供内容

- ・ 水稻、大麦、大豆、野菜の生育状況及び今後の管理
- ・ 気象情報と災害防止の対策・その他必要と思われる情報

登録方法

- ① パソコンまたはスマートフォン・携帯電話で右記のアドレスにアクセスしてください。(QRコードから登録画面に進めます)

<http://ja-alps.com>

Check!



【お問い合わせ先】 営農部 ☎472-5480

CONTENTS

- P 2 今月の表紙
令和3年産「てんたかく81」刈取適期目合わせ
- P 3 理事会だより
- P 4～5 アルプスカレンダー
- P 6～7 営農情報/今月の指導員紹介
- P 8～9 アルプスニュース

- P10 令和3年度カントリーエレベーター・ライスセンター乾燥調製施設利用料金・助成金及び利用仮渡金
- P11 農業者年金について
- P12～13 かがやきL I F E
- P14～15 人間ドックのお知らせ・編集後記
- P16 レシピ「サツマイモのタルトタタン風ケーキ」

笑味ちゃんも探してみよう!

J Aアルプス広報の中に、よい食プロジェクト
 イメージキャラクター「笑味ちゃん」
 が隠れています。
 さて! では、右の画像の
 笑味ちゃんはどこにいるで
 しょう。

(答えは、広報アルプス10月号に
 掲載予定です)



P5に考える笑味ちゃんがいきました。

8月号の答えは...



組合員数

正組合員数 8,396人(-8) 准組合員数 4,507人(-5)

(7月末現在) ※ ()内は前月比

協同の力	令和3年6月末
みなさんからの貯金高(05000)	935億6,273万円
みなさんへの貸出金(00900)	118億5,125万円
長期共済保障額	2,478億6,970万円
年金共済保有契約額	25億8,989万円
購買品供給高(12010)〈税抜〉	17億3,460万円
販売品販売高(12110)〈税抜〉	2億1,600万円
みなさんからの出資金(09000)	19億1,039万円

お詫びと訂正について

広報8月号の協同の力の金額に一部誤りがありましたことを
 お詫び申し上げます。正しくは上記の金額となります。
 なお、9月号から協同の力は1ヶ月分のみ掲載となりますこと
 を予めご了承を賜りますようお願い申し上げます。

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
 当農協支店・出張所までお申し出ください。

※P3に掲載しておりました「J Aアルプス行事予定」はP4「J Aアルプスカレンダー」に掲載しております。

七月定例理事会

令和3年7月20日(火)開催

理事会だより

一 報告事項

- 一、六月末事業実績について
- 二、六月末販売実績・保管料・購買実績について
- 三、余剰金運用実績について
- 四、令和三年度夏期懇談会資料について
- 五、令和二年財務モニタリング結果報告について
- 六、令和二年体制整備モニタリング結果報告について
- 七、コンプライアンス委員会報告について
- 八、労働組合からの夏期要求について
- 九、組合員加入・脱退報告について
- 一〇、九については各担当より報告がありました。

一 付議事項

- 第一号議案 余剰金運用規程の一部改正の件
余剰金運用規程の一部改正が承認されました。
- 第二号議案 令和三年度CE・RC利用料金、助成金及び利用仮渡金の件
令和三年度CE・RC利用料金、助成金及び利用仮渡金が承認されました。(P10参照)
- 第三号議案 令和三年産米穀等販売手数料の件
令和三年産米穀等販売手数料が承認されました。
- 第四号議案 固定資産処分件
旧下段ふれあいセンターの解体工事が承認されました。
- 第五号議案 組合員の出資金一部減資に係る理事会承認の件
組合員の出資金の一部減資が承認されました。

なお、詳細については、各部・支店・出張所・事業所へお問い合わせください。
 また、理事会議事録は本店、各支店・出張所に備え置いてあります。

2021

09

JAアルプス カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31 配送センター 棚卸臨時休業	特売 1 レディースデー	2 税務相談日 たてやま支店 13:00～15:00	3	特売 4
特売 5	6	7	特売 8 レディースデー	9 税務相談日 本店 13:30～16:00	10	特売 11
特売 12	13	14	特売 15 レディースデー	16 税務相談日 なめりかわ支店 13:00～15:00	17	特売 18
特売 19	特売 20	21	特売 22 レディースデー	特売 23 感謝	24	特売 25
特売 26 ローン相談日 9:00～15:00 (各支店)	27	28	特売 29 レディースデー	30 定例理事会 税務相談日 本店 13:30～16:00	1	2

特売 …ガソリンスタンド特売日 **レディースデー** …ガソリンスタンド レディースデー **感謝** …ガソリンスタンド お客様感謝デー

Information

JASSセルフ給油所

営業時間 月～土 7:00～20:00 日・祝日 7:00～19:00

カーパーク立山給油所

立山町前沢2436 TEL 076-463-0405

カーパークつるぎ給油所

上市町法音寺2-2 TEL 076-472-1224

ユー・スポット滑川給油所

滑川市柳原79-5 TEL 076-475-1551



配送センター営業時間のお知らせ

営業時間 平日 8:30～18:00 土・日・祝日 8:30～17:00

立山営農経済センター(配送)

立山町前沢新町626 TEL 076-463-5523

上市営農経済センター(配送)

上市町江上7-18 TEL 076-473-2766

滑川営農経済センター(配送)

滑川市柳原79-1 TEL 076-475-0071

各支店営業時間

営業時間 平日 9:00～15:00

たてやま支店

立山町前沢1216 TEL 076-463-0560

上市支店

上市町若杉3-3 TEL 076-472-0580

なめりかわ支店

滑川市柳原79-5 TEL 076-475-0138

舟橋出張所

舟橋村仏生寺31 TEL 076-464-1113

滑川病院出張所

滑川市常盤町119 TEL 076-475-0326

ATMサービス稼働時間

たてやま支店

平日・土・日・祝日 8:00～21:00

上市支店

平日・土・日・祝日 8:00～21:00

なめりかわ支店

平日・土・日・祝日 8:00～21:00

舟橋出張所

平日・土・日・祝日 8:00～21:00

滑川病院出張所

平日 8:45～19:00

土曜日 8:45～17:00 日・祝日 休止

10月の税務相談日(予定)

10/7 たてやま支店

13:00～15:00

10/14 本店

13:30～16:00

10/21 なめりかわ支店

13:00～15:00

10/28 本店

13:30～16:00

////////////////////////////////////
仮決算棚卸業務に伴う
臨時休業のお知らせ
////////////////////////////////////

JAアルプス営農経済センター(配送班)は、令和3年8月31日(火)仮決算棚卸のため休業させていただきます。

お問合せ先 本店経済部 TEL 076-472-5572

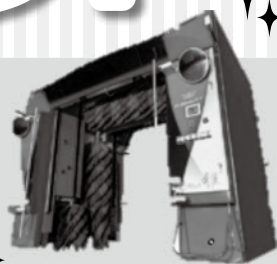
J Aカード・掛カードが使えるようになって便利になりました！

ユー・スポット滑川SS 洗車キャンペーン！

9月はキャンペーン月間

店長おすすめ

さらにJAカードのご利用でー100円引き！



プレミアムガラス系
コーティングセット限定！

通常価格 3,000円 のところ

1,500円

半額

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♪



ローン相談会のご案内

開催日時 9月26日・10月24日 9:00～15:00

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止することがございます。中止につきましては、JAアルプスホームページ等でご案内させていただきます。ご理解を賜りますようお願い致します。

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。

JAアルプス
金融情報はこちら



秋の

農作業安全運動 実施中!!

実施期間：8/20(金)～10/20(水)

秋の農繁期には、コンバインによる事故が毎年多く発生します。余裕を持った作業計画を立てるとともに、事故防止対策を徹底しましょう。

- ・コンバイン作業時は、衣服が巻き込まれないよう、袖口や裾が締まった服装を着用しましょう。
- ・詰まったワラを取り除くときは、必ずエンジンを切りましょう。
- ・後進時には、死角が多いので、補助者による誘導や確認を行いましょう。

① 農作業は計画的に

(ア) 必ず始業点検を行う。



- (イ) 十分な休息をとり、ゆとりをもつ。
(ウ) 身軽で安全な服装。



② コンバイン操作

(ア) トラブル除去はエンジンをとめて。



(イ) 移動や、作業中は特に注意。



③ 乾燥作業

(ア) 事前の点検整備を必ず行う。

(イ) 火災は絶対に出さない。

(ウ) 乾燥機と周辺はきれいに。

乾燥機火災防止



生産記録簿兼 GAP チェックシートは、
出荷時に農協へ必ず提出してください。



『JA米』ブランドの要件

1. 栽培基準に基づき、生産記録簿が提出・確認された米
2. 銘柄が確認できた種子により生産された米
3. 登録検査機関において検査を受けた米



詳しくは、令和3年(2021)JA夏期懇談会資料P5～P6を参照してください。

今月の
指導員
紹介

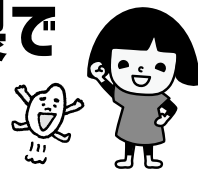


滑川営農経済センター(営農班)
浜加積地区担当

小又 奎人さん 【農協3年目うち営農指導員歴3年】

浜加積地区担当の小又です。営農指導員3年目になり、少しずつ組合員さんに相談されることも増え、自分なりに勉強しながらたくさんの方々に支えてもらって3年が過ぎたと感じています。水稲や大豆などを中心に栽培されているこの地区で、組合員さんと共に良品質な農産物の栽培に取り組みたいと考えています。そして、いよいよ農家の方々が丹精込めて栽培されてきた水稲が収穫時期を迎えます。刈取適期に合わせ、収穫の5～7日前までは間断かん水を行い早すぎる落水には注意しましょう。まだまだ暑い日も続きますが、熱中症や農作業事故に気を付けて、安全な農作業を行い出荷に向け一緒に頑張りましょう。

気象に応じた収穫と適切な乾燥・調製で 高品質な美味しいアルプス米に仕上げる!



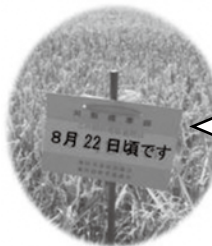
R3年度重点目標：適期収穫と適正な乾燥・調製



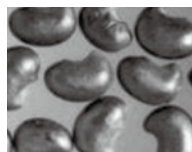
【YouTube】
16 収穫作業

① 適期収穫の励行 ～刈遅れによる胴割米の発生防止～

- 収穫時期は籾の黄化程度で判断し、適期内に刈取りが終了するよう努めましょう。



表示の日を参考に、
刈り遅れないように
計画的に収穫
しましょう!



クサネム(左)と
クサネムの種子(右)



点線内の籾が黄化した
時が籾黄化率 85%

- 小石やガラス片などの異物が混入しないようにしましょう。
- クサネム等の雑草種子は選別が困難なので、収穫前にあらかじめ抜いておきましょう。
- ヤケ米発生防止のため、刈取後4時間以内に乾燥機に入れ送風しましょう。

② 乾燥作業 ～適切な作業で胴割米・過乾燥米の発生防止～

- 収穫籾の水分を確認し、下表を参考に乾燥してください。

収穫籾の水分	乾燥作業の注意点
25%以上	2～3時間の通風乾燥を行い、送風温度を機種標準より下げて乾燥しましょう。 - 籾水分17%程度で一度乾燥を止め、半日程度休止した後に再乾燥(2段乾燥)しましょう。
20%未満	圃場内での胴割粒の発生が懸念されるため、送風温度を下げゆっくり乾燥しましょう。

- 籾水分17%以下になったら、手動水分計でこまめに水分をチェックし、過乾燥を防ぎましょう。



【YouTube】
17 乾燥作業のポイント



胴割米は
絶対に
ださない!

③ 籾摺り選別作業 ～丁寧な作業で高品質仕上げ～

- ふるい目は1.9mmを使用し、選別を徹底しましょう。
- ゴムロールが減ったり、硬くなったら交換しましょう。
- 籾摺りは籾の温度を常温までさまし、水分を確かめてから行いましょう。



【YouTube】
18 調製作業のポイント

玄米成分分析について

- 受付期間 | 令和3年8月24日(火)～10月8日(金)
- 提出試料 | 300g以上
- 提出場所 | 立山・上市・滑川各営農経済センター
- 成分分析項目 | 穀粒判別(正常粒、被害粒等)水分・たんぱく質・アミロース・脂肪酸度
- 分析品種 | てんたかく81・コシヒカリ・てんこもり・ゆうだい21・富富富
- 分析料金 | 無料

土壌分析診断について

- 受付期間 | 令和3年11月4日(木)～12月17日(金)
- 提出試料 | 乾燥した細土300g以上
- 提出場所 | 立山・上市・滑川各営農経済センター
- 分析項目 | pH、有効態ケイ酸、置換性カリ
- 分析料金 | 1項目 1,000円(税別)

7/16

舟橋村特産「九重栗カボチャ」初出荷 舟橋村蔬菜園芸協会

舟橋村蔬菜園芸協会は7月16日、舟橋村の特産品「九重栗カボチャ」の目揃い会をJ Aアルプス舟橋出張所倉庫において行いました。

舟橋村が特産品として生産に力を入れている「九重栗カボチャ」は、切った断面がハートの形に見えることから「舟橋ハートかぼちゃ」と名づけられており、甘くホクホクとした食感が楽しめ人気が高まっています。

目揃い会には、生産者と市場関係者・J Aアルプスなど、関係者が市場出荷に集められた22箱(220個)の色や艶や大きさを確認しました。

今年は風の被害が多く、栽培が難しい年となりましたが、生産者の努力により形のよいものが揃いました。



目揃い会のようす

7/8

稲葉智裕さん受賞報告 出荷生乳の乳質向上を称え20年連続表彰

7月8日、令和2年度乳質グレードA優良者表彰式が行われ、稲葉智裕さん(上市町)が受賞され、J Aアルプス本店において受賞報告をされました。

稲葉さんは出荷の乳質向上に努め、良品質な生産に貢献したとして20年連続の受賞となり、20年連続で受賞できたのも、長年アルプス農協の協力があったからこそと思っている」と述べられました。



受賞おめでとうございます

7/27

県下J A合同ハトムギ生育巡回 順調に適期作業進む

富山県ハトムギ生産振興協議会は7月27日、県内のハトムギ栽培圃場の巡回をしました。

巡回は、県内のハトムギ生産者や全国ハトムギ生産技術協議会・富山県農林振興センター・富山県広域指導普及センター・全農とやま・J Aいなば・J A氷見市・J Aアルプスなど関係者が参加しました。

J Aアルプス管内では、株式会社稲葉農園(上市町)と野町農事組合法人(滑川市)の圃場を巡回し、その後J Aいなば管内とJ A氷見市管内の圃場も巡回し、草丈・葉色など順調な生育が確認されました。

6月に播種を行ったJ Aアルプス管内では、今後防除作業と追肥作業を円滑に行うことが収量を左右するとして、生産者たちは8月中旬に作業を進めていきます。

J Aアルプス管内のハトムギ栽培は平成27年から始まり、今年は約60畝で作付が行われています。

関係者たちは9月下旬頃から始まる収穫に向け、収量の増大を目指し、国産ハトムギの需要に応じた生産に取り組んでいきます。



JAアルプス管内のハトムギ圃場

8/12

「大麦」重点を押さえ高品質へ 大麦播種前作業ポイント研修会

J Aアルプスは8月12日、「令和4年産大麦播種前作業ポイント研修会」を同組合本店において開催しました。

研修会には、管内の大麦生産者・富山農林振興センター・富山県農業共済組合・全農とやま・各市町村・J Aアルプスなど関係者が参加しました。

研修では、富山農林振興センター農業普及課滑川・上市班橋本みずす技師から、令和3年産大麦の栽培概要と令和4年産大麦の栽培について説明があり、令和4年産の栽培重点対策として排水対策・適正播種・雑草対策が品質と収量を大きく左右する。」として適期作業の重要性について説明がありました。

管内の令和4年産大麦の作付け面積は260haを見込んでおり需要に応じた生産を意識し高品質な生産に向け、これから始まる播種作業を10月中に終わらせるなど適期作業の徹底を呼びかけていきます。



お詫びと
訂正

令和3年8月号広報アルプスのP9「職員紹介」において一部職員氏名に誤りがありましたことをお詫び申し上げます。
(誤)田村 美羽 (正)田村 未羽

わが家のアイドル

滑川市浜四ツ屋 古澤八嗣さんちの ももちゃん

古澤さん宅には、とても甘えん坊なももちゃんがあります。

古澤さんの家ではこれまでにずっと猫を飼ってきた大の猫好き家族で、特に娘さんはももちゃんにメロメロです。

そんな娘さんの愛情に応えるかのようにももちゃんも家族の中で一番娘さんに懐いています。

自宅に帰ったら車の音に反応したももちゃんは、玄関にスタンバイして娘さんをお出迎えし、娘さんが行くところへはどこにでもついていっちゃう甘えん坊さんです。

でも知らない人がいるとなかなか姿を見せないももちゃんですが、娘さんがいたら「怖くないもん」と言わんばかりに、一緒に登場してくれます。

そんなたまにしか会えないももちゃんですが、見た人を幸せな気持ちにしてくれるチャームポイントがあります。

なんと、体に「ハートマーク」の柄があるんです。

そんな愛くるしいももちゃんに、娘さんは「自分にとっては子供みたいで、ももが一番可愛いと思ってます。ずっと元気でいてほしいですね」と優しい顔でももちゃんを見つめていました。



もも (メス 3歳)



令和3年度 カントリーエレベーター (CE) ・ ライスセンター (RC) 乾燥調製施設利用料金、助成金及び利用仮渡金

今、カントリーエレベーターの
「アルプス米」が求められています！

(1) 利用料金 (総額表示)

(消費税率 10%) 税込

項 目	カントリーエレベーター（CE）		ライスセンター（RC）	
生粳乾燥調製料金	水分区分	玄米 60kg / 俵	水分区分	玄米 60kg / 俵
	～ 20.0%	1,980 円	無し	2,310 円
	20.1 ～ 23.0%	2,090 円		
	23.1 ～ 26.0%	2,310 円		
	26.1% ～	2,530 円		
集 荷 料 金 （ 圃 場 ～ 施 設 ）	玄米 60kg / 俵	400 円		
保 有 米 保 管 料 金 翌年3月該当（5ヶ月間）		180 円		
保 有 米		330 円		

※もち米は個別乾燥を行うためRC料金を適用します。

(2) 利用助成金

(消費税率 10%) 税込

平 日 利 用 助 成	玄米 60kg / 俵	300 円 コシヒカリ
遠 隔 地 利 用 助 成		150 円 (4km以上) 【ライスセンターは除く】
早 生 ・ 晩 生 利 用 助 成		100 円 てんたかく 81・てんこもり・ゆうだい 21・富富富
大 口 利 用 助 成		10t 以上 100円、20t 以上 120円、35t 以上 180円 50t 以上 240円、100t 以上 300円

※上記の利用助成は、備蓄米・加工用米・飼料用米(てんこもり)も対象とします。

令和3年度平日利用助成の設定日は、9月13日(月)～17日(金)です。
(生育・天候等により変更になる場合があります。変更の場合は営農情報などでご案内します。)

(3) CE 利用仮渡金 (希望者)

利 用 仮 渡 金	玄米 60kg / 俵	2,000 円	てんたかく 81・コシヒカリ・てんこもり・ ゆうだい 21・富富富
-----------	-------------	---------	--------------------------------------

※品質確保対策について

作業には万全な対策を行っておりますが、荷受生粳の品質確保の観点から刈取期間中に1～2日安全日(受入中止日)を設定する場合がありますので、あらかじめご了承頂きますようお願い致します。

若い
今こそ年金
アクション!

若い農業者の方は、国民年金の上乗せの
公的な年金「農業者年金」に加入して
安心して豊かな老後を!

若い農業者の皆さん! 自分の老後 自分で守れますか?



ポイント

1

国庫補助で手厚い支援!

1万円の自己負担で**2万円の積立てが実現!**

ポイント

2

早く加入すれば、**国庫補助が長く受けられる**

ポイント

3

自ら支払った保険料は、

全額社会保険料控除の対象!

さらに保険料は自由に選べる!

詳しくは… **農業者年金基金**

検索

<https://www.nounen.go.jp>



人生を
豊かにする



かがやき L I F E



JAアルプス女性部立山地区は7月29日、「夏季自給野菜コンクール」をたてやま支店において開催しました。

コンクールには女性部員34名が参加し、緑黄色野菜・淡色野菜・穀類・果菜類など、120点の野菜が出品されました。審査員は、富山農林振興センターの藤井均副主幹普及指導員・JAアルプス営農部の細田淳部長・JAアルプス立山営農経済センターの筒井良栄所長など、関係者によって厳正な審査が行われました。

審査では、形・色・艶・大きさなどを中心に確認し、10名が受賞されました。（受賞者一覧は下記に掲載）

またコンクール後、たてやま支店駐車場において出品野菜の即売が行われ、収益金はすべて立山町善意銀行に寄付されました。

女性部員 34名
120点出品

JAアルプス女性部立山地区 夏季・自給野菜 コンクール



表彰者一覧

- 立山町長賞
ジャガイモ／清水寛江さん
- アルプス農業協同組合長賞
赤タマネギ／宮崎勲子さん
- 全農富山県本部運営委員会会長賞
オクラ／酒井幸子さん
- 富山農林振興センター所長賞
トマト／中田芙美子さん
- JA富山県女性組織協議会長賞
タマネギ／大石昌子さん
- JAアルプス青壮年部立山地区部長賞
カボチャ／寺坪敦子さん
- 立山町蔬菜園芸協会会長賞
トマト／山本住子さん
- 食彩工房たてやま会長賞
ゴーヤ／古川幸子さん
- JAアルプス女性部長賞
ピーマン／中田照子さん
- JAかあさんの店店長賞
ナス／大江頼子さん

おめでとう
ございます！



作りたい野菜が必ず見つかる! **127種**



決定版

野菜づくり 大百科

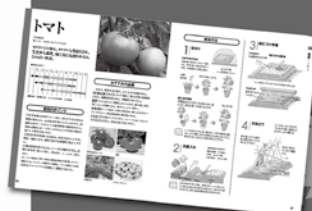
●トマトやナスなどの定番野菜はもちろん、
近年人気のシャンツアイやミョウガ、
チコリなどの個性派野菜もたっぷり掲載

●栽培プロセスをイラストでていねいに解説

著者：板木利隆（いたぎとしたか）
定価：4,180円（税込） AB判・544ページ [ビニールカバー付き]

お求めは
お近くの
JA各支店へ

発行元：（一社）家の光協会



好評
発売中



ご家庭の給湯が

ガス・灯油ボイラーをご使用で
月々の電気料金が5,500円以上

おすすめします



笑味ちゃん

北陸電力の電気料金メニュー

使っておとくライト

／ 内容が知りたい！試算してほしい！申込みたい！／

検索サイト、またはスマートフォンをお持ちの方は
右の二次元コードからどうぞ

使っておとくライト



【お問合せ】北陸電力株式会社 富山支店 **076-442-0909**
9:00~17:00（月~金/祝日・年末年始を除く）

ご紹介コード

004031

家の光

ファミリーマガジン
人が元気・JAが元気・地域が元気
家の光10月号

2021年9月号定価／
別冊付録とも922円（本体839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。

次号 10月号のみどころはココ！

もしものときの 危険回避術

日常の危険からとっさの判断で
命を守るすべをクイズ形式で
紹介。

女性農業者が 輝くための提言

農村を、もっと生き生きとした
舞台にするための提言集です。

栄養満点 風味抜群 ニンジン新レシピ

料理研究家のきじまりゅうた
さんがニンジンの産地を訪ね、
料理を提案します。



～アルプス俳句～

毒と葉背中合わせの山野草 幾島 淳隆
傘ふれて笑顔合わせの菖蒲園 扇谷千恵子
百日草大輪咲きという平和 高尾 久子
真つ先に稲の黄より夜明かな 勝守 征夫
秋澄むやコロナなき世が待ち遠し 芹田きみ子
障子戸を開けば早稲の香陽の光 戸田 幸夫
台風来るポストに封書のこされて 佐伯 和子
コスモスに豆に風吹く立山山麓 石川たかね
色鳥や梢ふるわせ風とおる 金山美恵子
新米の渾身という光かな 高井由紀子
花嫁は花柄エプロン稲を刈る 荒木 昌子
晩年の一人暮らしや鰯雲 金盛 澄子
コンビニの外燈あかりや稲穂波 細川 正雄
庭の隅母の忌近し彼岸花 谷口 智子
絵手紙をはみ出し炎ゆる鶏頭花 小池 弘子
シャッター街斜陽の影長き秋初め 中川 泰信
二百十日の小さな雨に打たれて覚めて 白井 重之

JAアルプスでは、組合員の健康を守る活動と
組合員、准組合員およびその同居家族を対象に日帰り人間ドック費用の助成を行っています。

2021年度 JA日帰り人間ドック

場 所 厚生連滑川健康管理センター

健診料

	一般健診料	厚生連助成	JAアルプス助成(最高)	個人負担金
男性	38,500円	8,000円	14,500円	16,000円
女性	46,200円	9,470円	14,730円	22,000円

◆厚生連助成…受診者全員(検査内容により助成金が異なります)

◆JAアルプス助成…出資されている組合員・准組合員およびその同居家族

※令和元年10月の消費税増税に伴い、料金が変更になりました。



☆健診内容は次の通りです。

問診・内科診察・健康相談・身体測定・血圧・視力・眼底・聴力・心電図・呼吸機能・胸部X線・胃検査・尿検査・便潜血・血液検査・腹部超音波、女性は、子宮がん健診・乳がん健診が加わります。

☆オプション検査(個人負担金にプラスされます・要予約) ※新しいオプションが追加になりました。

脳ドック(1日3人まで)	22,000円	骨密度検査	2,760円
肺CT検査	6,600円	ピロリ菌抗体検査(血液)	890円
喀痰検査	2,420円	ペプシノゲン検査	2,420円
CT内臓脂肪測定検査	2,100円	ABC検査(ピロリ菌+ペプシノゲン)	3,310円
PSA検査(前立腺がん検査)	1,550円	頸動脈超音波検査(1日3人まで)	3,850円
BNP検査	1,540円	(新)乳房超音波検査*	3,850円

※乳房超音波検査は、乳がん検診(マンモグラフィ)を受けられた方の追加オプション検査です。

☆受診日について JAアルプスの組合員が優先的に受けられる日がありますので、お問い合わせください。

お申し込みは 経済部 生活総合課(生活福祉) ☎ 076(472)0581まで



JAアルプスでは、組合員の皆様が健康で安心して暮らせる地域づくりへ貢献するため定期的な人間ドックを推奨しています。

厚生連滑川病院の協力のもと、健康の不安や疑問を解消し、JAアルプスの組合員の皆様に安心して人間ドックを受診いただけるよう、関連する様々な情報を掲載しています。

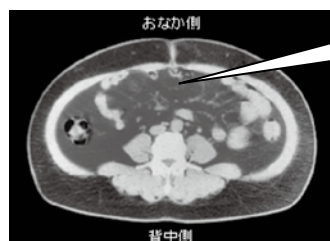
メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常をまねき、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。

あなたは危険な内臓脂肪型肥満になっていませんか

腹囲でチェック
(おなか周り)

男性85cm以上、女性90cm以上は
内臓脂肪型の肥満です



お腹のへその位置の断面

内臓のまわりにつく脂肪
(この脂肪が危険です)



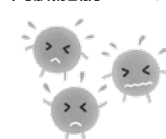
リンゴ型肥満

- 中高年の男性に多い
- 女性の閉経後に多い
- つきやすく減りやすい脂肪
- つまみにくい脂肪
- 動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすい

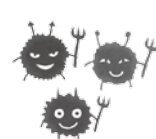
内臓脂肪がたまるとなぜ怖い

過食・運動不足+遺伝的要因 → 内臓脂肪がたまる

内臓脂肪がたまると…



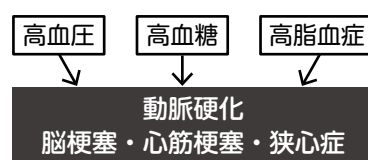
善玉物質の
出かたが減る



悪玉物質が
活発にでてる

- 血圧が上がる、インスリンの効きが悪い
- 中性脂肪を上げて善玉コレステロールを減らす

2つ以上の病気を重ねると動脈硬化の病気になりやすい



期間

9/15

▽

11/15

秋の土づくり運動推進中

①

土づくり資材の散布

②

有機物の施用

③

深耕の実施

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

意見・要望
窓口

フリーダイヤル

0120-727-375

8:30~17:00 (土・日・祝除く)

ホームページ

<https://ja-alps.jp/>

編集後記

目合わせ

いよいよ農繁期本番を迎えます。そこで9月号は「早生品種でんたく81の目合わせ」にしました。

ついこの間、田植えをされていたように感じていましたが組合員の皆さんの努力と徹底した圃場管理のおかげで穂は順調に実り重たそうに頭を下げています。

12日水稻の早生品種の目合わせが行われ、刈取適期予測が発表されてJAアルプス営農指導員たちは一斉に圃場に適期の日付を記載した刈取適期札を設置しています。忙しくなりますが、まだまだ暑い日が続きます。事故などないようにくれぐれも安全を優先した農作業をお願いします。

あと、今月号からP4に新しいコーナー「JAアルプスカレンダー」を掲載しています。JAアルプスの様々な行事や営業時間等をこのページで確認することができますので、是非ご覧いただければと思います。

(広報担当 オオノ)

Let's cooking!

Recipe

ホットケーキ
ミックスで作る！

『サツマイモのタルトタタン風ケーキ』

材料 (3～4人分)

- サツマイモ … 1本
 - バター … 24g
 - グラニュー糖 … 60g
 - 水 … 小さじ 2
 - 国産米粉入りホットケーキミックス … 100g
 - 卵 … 1個
 - 牛乳 … 75ml
- ※使用するフライパンは直径 20cm位のもの

作り方

- ①きれいに洗ったサツマイモを 5mmの厚さで輪切りにし、水にしばらくさらす。
- ②ザルにあげた①を耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジを 600 w に設定し 4 分加熱する。
- ③その間にフライパンでバターを熱し、溶けたらグラニュー糖と水を加える。グラニュー糖が溶けてきたらフライパンを揺すり焦がさないように、キャラメル色になるまで煮詰める。火を止め、②のサツマイモを加え絡める。
- ④③のサツマイモを一旦別の皿に移し、同じフライパンに再び戻す際に、サツマイモを円状に並べる。その状態で粗熱を取る。
- ⑤ボウルに卵と牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜたら、ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる。
- ⑥④のフライパンに⑤の生地を流し込み、蓋をして弱火で 8 分～13 分焼く。竹串を刺し、中まで火が通っていたらフライパンをひっくり返して皿に盛り付けて完成。



「国産米粉入り
ホットケーキミックス」

800g 594円(税込)

ＪＡアルプスの各営農経済
センター(配送)や本店経済部
ふれあいサロンでご注文いた
だけます。