心をむすぶふれあい情報誌

JAくろべ

迎春 みずほ

2020
1

No.548

もくじ

P2～3　新年のごあいさつ
P4～5　子年生まれの今年の抱負
P8～10　MONTHLY TOPICS
～【表紙】年忘れジャンボもちつき大会～
～くろべ農と食のまるかじり市～
P12　生産者大会開催のお知らせ
P13　確定申告書を提出される方へ
P15　年始特別企画（まちがいさがし）
裏表紙　1月25日・26日
JAくろべサービス(株)カーピット
新春初売り

謹賀新年

幸多き春を迎えられたこととお慶び申し上げます
平素のご厚情に感謝し皆様のご健康をお祈り申し上げます
本年もよろしくご指導のほどお願い申し上げます

令和２年　元旦

黒部市農業協同組合

代表理事組合長
平野　正義

地域に根差した総合事業への展開

新年明けましておめでとうございます。皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より農協事業運営に格別なご理解・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、総代会において新たな業務執行体制となり1年目でありました。新たな元号「令和」とともに黒部市農協は設立50周年を迎え、記念式典の催行および記念誌の発行をいたしました。これまで当農協を築き上げていただきました諸先輩の皆様、組合員の皆様へは敬意と感謝をいたすところであります。

現在、わが国の景気は雇用・所得環境の改善が続き、緩やかに回復しております。一方、農業情勢はＴＰＰ・日欧ＥＰＡに続く日米貿易協定が最終合意に至り、新年からの発効となりました。今後も、農産物の輸入動向や国内の需給・価格と畜産・酪農への影響などを注視するところであります。

国内農政では、米生産調整の見直し2年目となった令和元年産の作柄は102「やや良」で収量は540kgとなり、管内のうるち玄米の1等比率は93・4％と県平均84・5％を上回る結果となりました。これも偏に5月15日を中心とした田植えの実施や、それに合わせた苗づくり、高温気象に耐えうる土づくりの継続と徹底された肥培管理により、生産者皆様のご努力の結果と察しております。しかしながら、白ねぎについては、高温気象と度重なる大型台風に伴う風雨などにより、品質・収量に影響があったため、めざす1億円産地へは手が届かなかったところです。

このような米の作柄であったため、令和2年産米の生産数量は需給緩和の恐れが生じると推定するところでありますが、今後も需要に応じた生産とブランド力の強化に向け、主穀作を主体に白ねぎなどの園芸振興を強力に進め、産地づくりの維持向上に取り組むものであります。

農協を取り巻く情勢は、農業就業者の高齢化と世代交代等による農業者の減少、不耕作農地の増加など、管内農業において喫緊の課題となっております。農協の経営にあっては、信用事業をはじめとする各事業の環境は厳しさを増しておりますが、信用事業ではライフイベントやニーズを捉え、投資信託を含めた最適な金融商品の提案を行い、共済事業ではくらしを守る保障サービスの提供から利用者満足度向上に努めて参ります。また、黒部市による「道の駅」建設計画から、農産物直売所の開業を控え、加工業務用野菜を含めた園芸作物の生産拡大に向けて、生産者の皆様へご尽力を賜るものであります。

当組合では、「農業者の所得増大」・「地域の活性化」に向け農協自己改革の取り組みなど、第一次中期三カ年計画を進めて参りました。今年度は三年目の最終年度となり、反省点を踏まえて次年度への第二次中期三カ年計画・地域農業振興計画の策定を進めているところであります。新たな取り組みや継続する項目を盛り込み、地域に根差した総合事業への展開と農協自己改革を推し進め、地域の農業とくらしになくてはならない存在として、一層の貢献をめざして努めて参る所存です。各位には、特段のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

本年が皆様にとって素晴らしい一年となりますようご祈念申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

牡羊座　3／21～4／19　**2月の運勢**
【全体運】連絡がつきやすくなります。交渉事は早めに。金運も好調で、うれしいいただき物がありそう。懸賞応募も吉
【健康運】筋力アップを図るのに良いとき。継続を
【幸運の食べ物】甘酒

JAくろべ青壮年部
部長　**宮﨑　伸雄**

新年明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な年の幕開けをお迎えのことと存じます。また、日頃よりJAくろべ青壮年部の活動に温かいご支援とご理解を賜り厚くお礼申し上げます。

令和2年1月1日に発効される日米貿易協定には、米国が農産物のさらなる市場開放をめざすこと、牛肉のセーフガードが発動された場合に発動基準数量について協議を開始することなどが明記されています。これにより日本農業へのさらなる打撃が予想され、食料安全保障の確立や自給率向上の実現を阻むことにもなりかねない状況です。また、TPPや日欧EPAなど国際化の進展に伴う国境措置の変化により、国内農業への影響も懸念されています。国内では少子高齢化が進み、生産現場において若手農業者の支援や新規就農者の確保が必要となっています。

このような農業情勢の中、JAくろべ青壮年部では市内の小学生を対象とした食育活動や田植え・稲刈りを行う体験学習田活動に継続して取り組んでいます。昨年は体験学習田を4校、バケツ稲栽培を3校で実施しました。昔に比べると米づくりの手伝いをしたことがない子が増えており、農業にふれる一つの場として体験学習田活動はとても大切な機会となっています。「植える」「収穫する」「食べる」という過程を通じて、子どもたちに少しでも農業の大変さや楽しさを知ってもらい、普段自分たちが食べているものを大切にする心を持って大人になってほしいものです。昨年の農業祭では、それぞれの小学校から体験学習田・バケツ稲栽培の感想を発表してもらいました。近い将来、これらの体験を通じて就農する子どもたちが一人でも増え、一緒に農作業に取り組める日が来ることを待ち望んでいます。

また、平成30年度から保育所でさつまいもの定植・収穫体験学習アグリスクールという活動を始めました。畑で行った体験学習では、保育園児たちが一生懸命に作業を楽しんでくれました。収穫後には一緒に焼きいもを食べ、美味しそうに頬張る姿も見ることができました。

今後もJAくろべ青壮年部では、食と農にふれ合う機会を部員一同協力し合いながら考え、活動を広げていきたいと考えています。若い農業者の情報交換の場や近隣のJAとの交流など、地域農業を活性化できるよう模索していきます。

本年も皆様にとって良き年になりますようご祈念申し上げますとともに一層のご協力とご鞭撻をお願いし新年の挨拶といたします。

JAくろべ女性部
部長　**高本　一恵**

新年明けましておめでとうございます。本年も皆様にとりまして良い年となりますよう願っております。

さて、「令和」となって初めての新年を迎え、皆様はどのような抱負や夢を持っておられるでしょうか。夢といえば「もしも宝くじが当たったら何をしたいか」という話題で、「土地を買って家を建てる」「家族や世の中のために使う」「山間地の田んぼの整備に使う」など、女性部員からたくさんの夢を聞きました。JAくろべ女性部といたしましても、夢や目標を持ち、そこに向かって前進できる年になればと思っております。

さて、昨年の女性部を振り返りますと、各支部にて多くの活動に取り組んだ1年でした。親睦を深めようと初めて行った運動会は、ふれあい組織と女性部から約100人が参加し、大変賑やかなレクリエーション活動となりました。野菜の重量当てや玉入れなど、チームで協力して取り組むことでお互いに良いコミュニケーションが取れたことでしょう。体育館に響き渡る大きな歓声が、今でもはっきりと耳に残っています。今年も腹からたくさん笑い、楽しみながら、健康づくりや組織の活性化に向けて頑張りましょう。

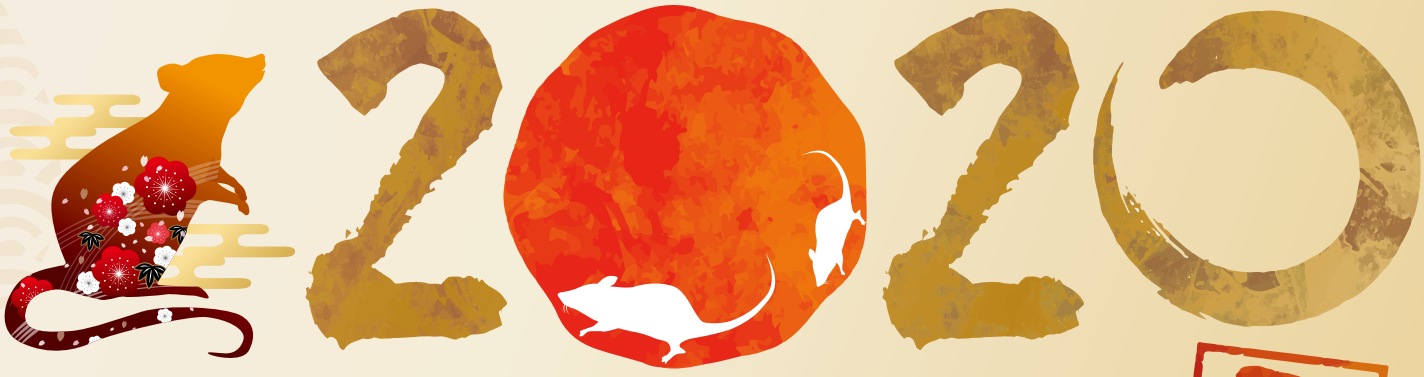
また、「グリーンツーリズム農家一泊体験」の実施や「名水の里くろべこども自然体験村」への協力、「朝ごはん食べよう運動」など、「食」と「農」の大切さを知ってもらう活動も積極的に行ってまいりました。黒部の自然や農業にふれてもらい、その良さや魅力を知ることで将来的に黒部への移住や就農につながればと願っております。

現在日本では、中山間地の放棄田や有害鳥獣による被害、少子高齢化などにより、農家の減少や地域の過疎化が進んでおります。そのような中で、自分たちの住む地域のために何を提案しどのように行動できるでしょうか。四季折々の美しい農村風景や豊かな自然など、黒部には魅力がたくさんあります。世界には農村風景そのものを観光資源としている国もあり、黒部の風景もまたそのような強みになりうるのではないかと感じております。地域に根ざした全国的な組織としてJAの働きに期待するとともに、女性部としても地域に貢献してまいりたい所存です。

「食は生命（いのち）・子供（こ）は宝」。この大きなテーマを掲げ、JAくろべ女性部は今後も地産地消や食育の活動に精力的に取り組み、地域に貢献できるよう努めてまいります。

皆様の幸福を願って、新年の挨拶とさせていただきます。

牡牛座　4／20～5／20　**2月の運勢**
【全体運】ちょっとした失言が大ごとになりそう。「沈黙は金」と心得、もめ事を回避して。味方は大勢いるので相談は早めに
【健康運】休憩を入れると元気が回復。メリハリを
【幸運の食べ物】ハクサイ



子年生まれの方に 今年の抱負を語ってもらいました！

子

夢いっぱいの中学校

私は、中学校に行くことが楽しみです。訳はいろいろな小学校の人たちが集まるからです。他の小学校出身の人と友達になり、より楽しい中学校生活を送りたいです。そして部活動に力を入れて頑張りたいです。

橘（たちばな）　柚希（ゆずき）さん
（H20年生）
三日市

スキルアップをめざして

新年明けましておめでとうございます。今年は、公私共に自身のスキルアップのため物事に意欲的に取り組んでいきたいです。支えてくださる方々への感謝を忘れず、2020年を充実した１年にしていきたいです。

吉本（よしもと）　有輝（ゆうき）さん
（H８年生）
生　地

健康第一・マイペースで

明けましておめでとうございます。今年も健康第一で無理せず田んぼや趣味を続けていきたいです。趣味は雪割草を交配してオリジナルの新花を育てることで、今年もどんな花が咲くか楽しみです。

村上（むらかみ）　徳則（とくのり）さん
（S23年生）
荻　生

一瞬一瞬に全力を

2020年という節目の年に年男を迎え嬉しく思います。今年はオリンピックイヤーです。スポーツ選手に負けないくらい仕事や私生活など一瞬一瞬を大切にして、常に全力を尽くしていきたいと思います。

坂本（さかもと）　久享（ひさゆき）さん
（S59年生）
愛　本

Ⅱ 双子座　5／21～6／21　2月の運勢
【全体運】希望が通りやすい良好運。意見はきちんと伝えた方が発展的です。説明書類を用意しておく周到さが勝因に
【健康運】ストレス発散には温かめのお風呂をどうぞ
【幸運の食べ物】カキ

笑顔で過ごす１年に

明けましておめでとうございます。７回目の年女を迎えることができました。今年も健康第一で、昨年よりも元気で笑顔が多い１年にしたいと思います。

川端（かわばた）　恭子（きょうこ）さん
（S11年生）
生　地

2020年も健康に

明けましておめでとうございます。おかげさまで７回目の年男を迎えました。人生100年時代、健康第一、安穏無事に暮らせることを目標に2020年も楽しく過ごしていきたいです。

中西（なかにし）　眞之（まさゆき）さん
（S11年生）
内　山

１日１日を大切に

2020年、還暦を迎える年となりました。人生後半に向けて、１日１日を大切に過ごすことを心がけていきたいと思います。今年も健康に気をつけ、笑顔あふれる明るい１年になるよう頑張ります。

中野千恵美（なかのちえみ）さん
（S35年生）
石　田

新たにチャレンジ

明けましておめでとうございます。今年は子どもたちの生活環境も変わるので、すぐ口にする「面倒くさい」を封印して私も新しいことにチャレンジしたいと思います。また、家族の健康を第一に食事づくりに励みます。

中田（なかた）　千華（ちか）さん
（S47年生）
大布施

夢に向かって努力

ぼくは今年、勉強をがんばりたいです。将来、鉱物の研究をするという夢に近づけるように努力していきたいです。最高学年として下級生の手本となるよう行動し、充実した楽しい１年にしたいと思います。

高野（たかの）　稜大（りょうた）さん
（H20年生）
田　家

農作業で感じる健康

明けましておめでとうございます。「七十にして心の欲する所に従えども矩（のり）を踰（こ）えず」の心境には未だ達せず、空模様を見ながら家庭菜園の作業に追われる日々です。健康寿命のバロメーターは鍬で畝立てできることです。

石田（いしだ）　貢（みつぐ）さん
（S23年生）
三日市

蟹座　6／22～7／22　**2月の運勢**
【全体運】気持ちのすれ違いは次第に回復。困り事も解消に向かいます。慌てず、ゆっくり進めるのが円満の秘訣（ひけつ）
【健康運】うっかりのけがに注意。ストレッチ吉
【幸運の食べ物】ミカン

令和元年産の 黒部米の生育を振り返って

令和元年度の生育概況

◎育苗期～田植え期

播種の盛期は4月21日頃で、播種盛期は前年並みとなりました。苗の生育はおおむね順調でしたが、4月下旬の気温が低く、降水量が多かったことから根張り不足の傾向が見られました。また一部では、換気不足や厚播きによるムレ苗や細菌性病害虫の発生が見られました。高温登熟回避による高位品質の安定を図るために取り組んでいる5月10日以降の田植え実施率は80％となり、田植え時期の盛期は5月11日頃となりました。田植え後は好天に恵まれ、植え傷みは少なく活着や初期生育は良好となりました。

◎分げつ期～出穂期

5月末頃までの生育はやや早めに推移しました。中干しについては、梅雨入りが6月7日頃と早く、中干し期間の降雨も多かったことから、適期の中干しが不十分となった圃場が多くなりました。生育は、草丈および葉色が平年並みで、最高茎数や幼穂形成期頃の茎数は平年よりやや少なくなりました。幼穂形成期は「てんたかく」が6月29日頃、「コシヒカリ」が7月11日頃となりました。

出穂期は「てんたかく」が7月21日頃、「コシヒカリ」が8月2日頃と平年より1日程度早くなりました。

◎登熟期～収穫期

梅雨明け以降、8月前半はかなりの高温となりましたが、出穂後のカドミウムの吸収抑制と稲体の活力維持などのために20日間の湛水管理が徹底されたこと、適切な肥培管理などにより穂数や籾数はおおむね平年並みに確保されました。

8月後半は一転して日照不足となり、まとまった降雨も多くなりました。また9月以降も断続的な降雨により、収穫時期は長引きました。

カメムシの発生状況は平年並みに多く、防除が徹底されました。また、紋枯病やごま葉枯れ病などの発生が散見されました。平均的な収穫期はてんたかくで8月23日頃、コシヒカリは9月8日頃となりました。

◎収量品質

1㎡あたりの籾数が目標並みに確保され、登熟期間全体としては日照が確保されたことから登熟歩合が高くなり、収量は平年並みとなりました。作況指数は、全国99（514kg／10a）、北陸101（526kg／10a）、富山県102（540kg／10a）（農家等が使用しているふるい目幅ベース）となり「やや良」となりました。（12月10日公表）

品質については、県内1等米比率は「コシヒカリ」82・6％、「てんたかく」89・7％、「てんこもり」93・0％、「富富富」90・1％となりました。（10月末）

JA黒部管内の1等米比率は、「コシヒカリ」93・2％、「てんたかく」77・1％、「てんこもり」100・0％、「富富富」99・8％となりました。（11月29日）

◎まとめ

主力品種「コシヒカリ」では、栽植株数の確保、中干し（本年においては梅雨入りが早まったため干し気味の管理）、穂揃期葉色の維持など、栽培管理の徹底により、穂数・一穂籾数・1㎡あたりの籾数が目標並みの適正レベルに誘導されました。このため、登熟初期の高温や登熟盛期の日照不足など、気象条件としては白未熟粒の多発が懸念されましたが、その発生は平年以下に抑制されました。一部の圃場では、カメムシの被害による格下げもありましたが、全体的な品質は平年を上回りました。

令和２年度に向けた水稲技術対策

米政策の見直しや消費量の減少などにより産地間競争はますます激しくなり、多様な需要に応じた高品質で美味しい黒部米づくりが更に重要となります。事前計画を立て、基本技術の徹底などにより収量品質の向上と安定を図りましょう。

《高温に打ち勝つ黒部米づくり対策》

★主な重点対策

●土づくりの徹底

ケイ酸質資材の施用は、カドミウムの吸収抑制と稲体の活力維持、登熟向上、籾割防止などの効果があり品質の向上につながるため継続的に実施しましょう。また作土層の確保、有機物の施用も積極的に行いましょう。

「カリ」や「鉄」などの目標値を下回る圃場が多いので、しっかり施用しましょう。

●コシヒカリ偏重の是正

高温登熟に強い「てんこもり」などの導入により、作期・危険分散を図りましょう。

労力・機械施設能力に応じた適期作業が可能な品種構成への誘導を図り、収量品質の向上へつなげましょう。

●田植えに合わせた育苗と5月15日を中心とした田植え

出穂後の高温登熟を回避し、黒部米の品質向上のために育苗と田植えは計画的に行いましょう。また老化苗は初期分げつが増えにくいため、計画的な健苗育成を図りましょう。適正な基肥量も重要！

〈育苗計画の目安〉

浸種日	4月16日頃
播種日	4月25日頃
田植日	5月15日頃
出穂日	8月4日頃

育苗日数は20日間を目安に、ハウス内温度に十分気を付けましょう（搬出直後から換気を！）。

栽植密度と植付深度も初期生育などに影響があるため、適切な植付けを徹底しましょう。

●生育に応じた水管理や基本技術の徹底

〈水管理〉溝切り・中干しの徹底（田植え後1カ月までに実施）および生育に応じた水管理にて収量・品質の向上を図りましょう。出穂後20日間の湛水管理を今年度も徹底して下さい。

〈穂肥・病害虫防除〉生育状況を確認し、穂肥を実施しましょう。また基肥一発肥料を使用している場合でも必要であれば追加穂肥を出穂3日前までに実施し、品質の向上を図りましょう。

苗箱施薬など予防粒剤の適切な施用による病害虫防除と、生育に応じた適期防除の徹底で収量・品質を高めましょう。

●適切な管理の徹底

〈圃場〉雑草の放置は減収の原因となるため、適期の除草剤散布と水管理、防除を徹底しましょう（下図）。

また、圃場内に漏生苗などによる異品種、異茎が発生していれば必ず抜き取りましょう。

〈畦畔など〉斑点米カメムシ類の発生・増殖しにくい環境づくりのため、春先からの除草対策を行いましょう。

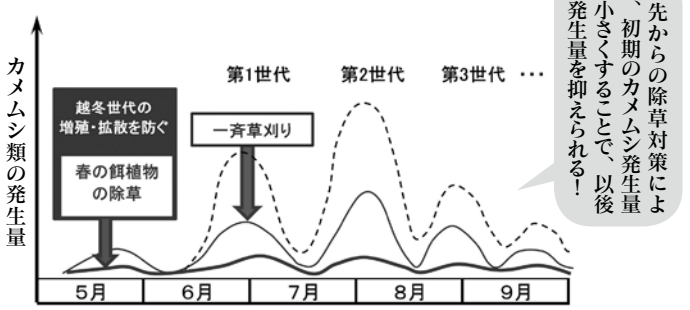
〈機械〉複数の品種を作付けされる場合は、コンバインや乾燥機など機械の清掃をその都度徹底し行いましょう。

●「安全・安心」な米づくり

GAPや生産履歴記帳をしっかりと行い、生産から出荷までの作業工程を管理点検し、農産物の安全性や品質を確保し、環境保全や労働安全性についても点検しましょう。農薬の使用量の低減や化学肥料の使用量適正化に取り組みましょう。

各技術対策の詳細は「農作業特報」や「営農指導員の巡回指導」などにて行います。

図　カメムシ類の発生消長



乙女座　8／23～9／22　**2月の運勢**
【全体運】勘違いしてしまうことがあるかも。相手を責める前に、本当のところを確かめて。思いやりでミスをカバー
【健康運】生活のリズムを整えて。早起きにツキ
【幸運の食べ物】小松菜

MONTHLY TOPICS

老若男女みんなで集う
年忘れジャンボもちつき大会

今月の表紙

第37回年忘れジャンボもちつき大会が12月15日、下立まちおこしセンターの体育館で行われました。

このもちつき大会は、地域の世代間交流を図ろうと青少年育成黒部市民会議下立支部の主催で毎年行われているものです。会場では、アトラクションとして地元の子どもたちや青年団による獅子舞などが披露され、会場に並べられた５つの臼では親子連れなどの地元住民が次々と餅をつきました。地元産のよもぎやいなきびを使った餅にはきな粉やゴマが合わせられ、地元の小学生が参加者に配り歩きました。子どもからお年寄りまで和気あいあいと餅を味わい、餅つき後に行われた全員参加の抽選会も大変盛り上がりました。

活気あふれる会場

できたての鍋で温まる
くろべ農と食のまるかじり市

つきたての餅に大行列

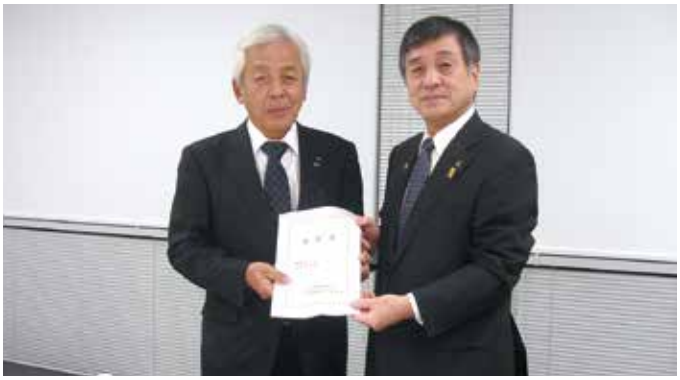
くろべ農と食のまるかじり市が12月７日、JAくろべアグリプラザ東で開かれ、市内の生産者などによる農産物や飲食物の販売が行われました。当イベントは「道の駅（仮称）くろべ」の農産物直売所開業に向けて、消費者ニーズを知る機会として黒部市農業再生協議会が主催したものです。

会場では、生産者による農産物・加工品の販売や新鮮な野菜の詰め放題が行われたほか、新川地区獣肉生産組合やくろべ漁業協同組合による飲食ブースで温かい「しし鍋」や「カニの鉄砲汁」などが販売され、多くの来場者が地場産の味を楽しみました。また、会場内で行われた歳末餅つきでは、つきたての餅を求める来場者で大行列となりました。

黒部の農業振興に向けて連携
農政懇話会

当JAの平野正義組合長と大野久芳市長との農政懇話会が12月９日、黒部市役所で開かれ、JAおよび市の関係者が参加しました。

懇話会では、平野組合長が大野市長に、管内農業に対する日頃の支援と協力について深く謝辞を述べ、「農業振興にかかる提案書」を手渡しました。参加者は提案書の内容を確認し、農業振興を進めるにあたっての課題や今後求められる具体策などについて意見交換を行いました。JAと行政が今後も連携を図りながら、さらなる農家の所得向上に向けた取り組みと地域農業の振興活動を進めていくことを確認しました。



左から平野正義組合長、大野久芳市長

無料　住宅ローン相談会
1月26日(日) JAくろべ本店 9:00～15:00

無料　年金相談会
1月26日(日) JAくろべ本店 9:00～13:00

天秤座　9／23～10／23　**2月の運勢**
【全体運】華やかな装いが幸運の鍵。おしゃれをして出掛けて。買い物は使い勝手の良い物が見つかりそう。通販も吉
【健康運】グループでする運動が◎。参加して
【幸運の食べ物】リンゴ

役割分担や適切な手順を確認

三日市支店　防犯訓練

訓練後に行われた講評

JAくろべ三日市支店では12月12日、職員の防犯意識の高揚を図ろうと防犯訓練が行われました。

黒部警察署員の協力のもと行われた強盗模擬訓練では、店内へ押し入って現金を要求する犯人への対応を実践し、駆けつけた警察官に犯人の特徴や現場の状況などを説明しました。また、高額の送金を求める高齢者を想定した「振り込め詐欺」の模擬訓練も行い、窓口係によるアンケートなどを活用した聞き取りや管理職の対応について確認しました。

訓練後には警察署員から講評があり、職員がとった対応の良かった点や改善点などの指導を受けました。参加した職員は、非常時における支店内での役割分担や冷静な状況判断の大切さを再確認しました。

旬の冬野菜などが並ぶ

アグリプラザ東「冬の大収穫祭」

試食や商品PRを行う

JAくろべ「冬の大収穫祭」が12月24日、アグリプラザ東で行われました。

会場では、農産物や加工品をPRしようと新鮮な「泥付きねぎ」やさつまいも、みかんの詰め放題のほか、「黒部米富富富」を使った五平餅の実演販売、冬野菜の漬物講習会などのイベントが行われました。また、「泥付きねぎ」とエーコープ商品「和風だし」を使用した味噌汁が試食として振る舞われ、来場者の人気を集めました。

新年にふさわしいおせちを

女性部

第４回JAくろべクッキング教室

第４回JAくろべクッキング教室「おせち料理講習会」が12月５日から20日にかけて、石田・前沢・東布施・生地・浦山・村椿・若栗の７会場で開かれました。

今回は、もち米を使わない「もちもちおこわ」、「こっくりいり鳥」、「えびの塩麹パン粉焼き」、「豆とひじきのベジキッシュ」、「キャロットラペ」を作りました。おせち料理ということで、彩りや見栄えも意識しながら、洋風でカジュアルな料理も取り入れました。参加者は、「簡単にできるのに見栄えが豪華で美味しく、家でも正月に向けて作りたい」と話していました。

一生懸命調理しました

お正月に飾るのが楽しみ

女性部

ふれあい組織ひまわり会「茶話会」

JAくろべふれあい組織ひまわり会は12月６日、中央公民館で茶話会を開き、16人が参加しました。

今回は関口手芸店の高島真実子氏を講師に招き、新年に向けて「干支の押絵」を作りました。薄い綿を布で包んだパーツを色紙に貼り、お手本を見ながら座布団に座ったねずみを完成させました。貼り付けるパーツの位置や角度によってそれぞれが違った表情になり、参加者は華やかに仕上がった自分だけの押絵を見て新年が待ちきれない様子でした。

自分の作品と記念撮影

広報誌みずほの写真はホームページでも見ることができます！

蠍座　10／24～11／22　2月の運勢
【全体運】八つ当たりしがちなので、ご用心。イライラしたらお茶にしましょう。気持ちが落ち着き、良い考えが浮かぶはず
【健康運】食べ過ぎに注意。栄養のバランスが大事
【幸運の食べ物】高菜

ちいきの暮らしいきいきネットワーク

水菜と塩ぶりのさっと煮

たっぷりのお汁も楽しむ冬のごちそう。塩を両面にふり１時間おくことで魚臭さが抑えられます。

■材料（２人分）

ぶりの切り身 …… ２切れ
水菜 …… 1/4束
塩 …… 少々
だし汁 …… ２カップ
酒 …… 大さじ１
薄口醤油 …… 大さじ１
ゆずの皮 …… 適量

■作り方

❶ぶりは両面に塩をふり、１時間ほどおく。出てきた水けをペーパータオルでふく。
❷水菜は５㎝の長さに切る。
❸鍋にだし汁、酒、薄口醤油を入れて温め、ぶりを加える。色が変わったら水菜を加え、火を止める。
❹器に盛り、千切りにしたゆずの皮をのせる。

◇行事予定◇ 1月下旬～2月中旬

1月			
22 (水)		27 (月)	
23 (木)		28 (火)	定例理事会
24 (金)		29 (水)	
25 (土)		30 (木)	
26 (日)	年金相談会（本店） 住宅ローン相談会(本店)	31 (金)	

2月			
1 (土)		11 (火)	建国記念の日
2 (日)		12 (水)	
3 (月)		13 (木)	
4 (火)		14 (金)	
5 (水)		15 (土)	
6 (木)		16 (日)	
7 (金)	税務・法律相談日 (午後2時～／本店) 日帰り人間ドック （全地区）	17 (月)	ファミリー活動 （～25日）
		18 (火)	
		19 (水)	
8 (土)		20 (木)	
9 (日)		21 (金)	
10 (月)		22 (土)	

『家の光』『ちゃぐりん』２月号の読みどころ

●お申し込み・問い合わせ●
お近くの営農支援センターまで

『家の光』
≪特集≫
・料理の新常識
・インフルエンザ＆風邪の最新対策

2月号　定価629円（税込）

『ちゃぐりん』
・はたらくアニマル お仕事中!!
・いのちの歴史 マリア・カラス

2月号　定価492円（税込）

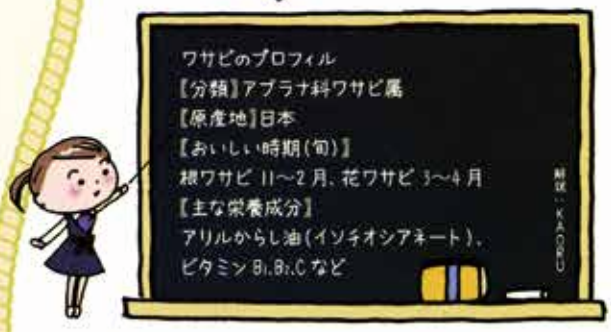
射手座　11／23～12／21　**2月の運勢**
【全体運】旅行運に恵まれます。行くのはもちろんですが、計画を立てるのもお勧め。地域の集まりには参加して吉
【健康運】晴れた日は散歩へ。行動的なほど◎
【幸運の食べ物】キンメダイ

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

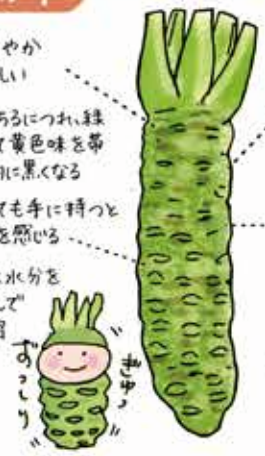
イラスト：小林綾美子

ワサビ

～日本原産の香辛野菜～



見分け方



- 緑色が鮮やかでみずみずしい
- 鮮度が落ちるにつれ、緑色が薄れて黄色味を帯びて部分的に黒くなる
- 大きくなくても手に持つとずっしり重みを感じる
- 重いものは水分をしっかり含んで肉質も緻密
- 根茎は中太で、根元から茎が付いている上の方まで円柱形に近く形が整っている
- 表面の凹凸の目が詰まっている
- ゆっくり成長すると肉質が緻密でおいしい。逆に目がまばらなものは早く育った証拠

保存方法

冷蔵保存
水で湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで包み、ラップをするかビニール保存用袋に入れて冷蔵庫へ

長期間保存
グラスなどにワサビを立てて入れ、頭が出るくらいに水を張って冷蔵庫に入れておく。小まめに水を換えれば1か月くらいは保存可能

冷凍保存
使う際は凍ったまますりおろそう
ラップでしっかりと包んでれいと冷凍する。すりおろして冷凍すると香りが飛んでしまう!

ワサビのチカラ

毒消し作用
昔人の食卓に欠かせない食材
食中毒の原因菌の増殖を抑える

辛味成分
アリルからし油(イソチオシアネート)類。揮発性で、すりおろして細胞が壊れる際に酵素の働きで生まれる。鼻にツーンとくる特有の刺激!

楽しみ方・食べ方のコツ

すりおろし方

1. 茎を外側から1本ずつ丁寧にむしり取るか、根元から切る
2. 根の外皮の黒い部分を取る
3. 目の細かいおろし器で、茎の方から力を入れずゆっくり円を描くようにおろす

ポイント
茎に近い方が辛みや香りが強い
目の細かいさめ皮のおろし器がお薦め

食物の場合はおろしたら速やかに別の器へ!

3～5分 ⇒ 30分

すりおろして3～5分が辛みと香りのピーク!

おいしく感じるのはその30分後

おいしい食べ方

刺身

あっさりとした白身などは少なめでほんのりと、赤身や脂の乗ったトロは多めでしっかりと、ワサビを利かせるのがお薦め

そば

そばの合間に少量を直接口に運んでお口直しに!

- ×：しょうゆに溶かすと風味が損なわれる
- ○：刺身の上にワサビをのせる
- ×：そばつゆに入れてしまうと風味が損なわれる
- ○：そばの上に付け、さっとつゆに浸ける

ワサビのいろいろ

沢ワサビ（別名：水ワサビ）
山間地の豊富な湧き水や清流を利用して栽培。水温8～18度で生育。澄んだ豊富な水を大量に必要とすることから、日本でも栽培地が限られている。一般に「ワサビ」といえば、主に沢ワサビを指す

畑ワサビ（別名：陸ワサビ）
沢ワサビと植物学上は同じだが、区別は栽培上の相違。直接流水を用いることなく、湿気が多く涼しい土地（畑）で育てたものを「畑ワサビ」と呼ぶ。栽培が比較的容易だが、品質は沢ワサビに劣る

ホースラディッシュ（別名：西洋ワサビ）
欧州北部（フィンランド地方）で主に栽培される。西洋ワサビといわれ、練りわさびなどの原料にもされる。色は白っぽいが風味は日本のわさびと非常によく似ている

ワサビのヒミツ

栽培
日本原産の多年草で学名は『wasabi a japonica』
江戸時代初期から栽培が始まる

歴史
和名は「山葵」。葉が葵（あおい）に似ていて徳川家の家紋にそっくり

江戸時代（文化・文政年間）
ワサビ付きのにぎりずしが江戸で大ブームに

食材の生臭さや細菌の増殖を抑える!

大正～昭和
粉わさびが登場
生おろしわさびに進化

山羊座 12／22～1／19 **2月の運勢**
【全体運】やりたいこと、欲しい物が増えて困りそう。優先順位を付けてから行動開始。効率が良くなり、うまくいくはず
【健康運】気になるところがあれば早めに受診して
【幸運の食べ物】アンコウ

『名水の里 産地 黒部』

生産者大会開催のお知らせ

～農業者の所得増大と地域活性化をめざして～

「農業者の所得向上と生産拡大、地域活性化」をめざして、黒部市内の生産者をはじめ関係機関・団体が目的意識を共有し連携を強め、一丸となって取り組みを進めるために、下記のとおり生産者大会を開催いたします。是非ご参加ください。

■日　　時■　令和２年２月29日（土）　13：30～
■場　　所■　ホテルアクア黒部
■内　　容■　研修および記念講演（予定）
■参集予定者■　160名程（農業者、営農組織、農業関係団体など）
■主催・共催■　＊主催＊　黒部市農業再生協議会
　　＊共催＊　黒部市農業協同組合
■お問い合わせ■　営農センター　☎52-5615

農業塾

当JAでは、連続職場離脱対象の職員が生産者のもとで農業について学んでいます。

組合の皆さんが収穫したキャベツの運搬や、コンテナに収める作業を行いました。コンテナ出荷の際、キャベツを傷付けないような重ね方や向きについて教わり、生産者の方々の細やかな工夫を知ることができました。

今回の農業塾 講師　農事組合法人 飯沢営農組合
組合長　能島　与市さん

皆さんにはキャベツの収穫作業に協力してもらいました。キャベツの収穫はひとつひとつ手作業で行いますし、特に収穫後の運搬作業には苦労するので人手が必要になります。良い働きぶりで助かりました。

水瓶座　1／20～2／18　2月の運勢
【全体運】スピード感を持って動くといい方向へ。特に前半は勘が働くので即決で。長年の希望もかないそう。金運も順調
【健康運】外には体を温めるアイテムを携行して
【幸運の食べ物】黄ニラ

令和元年分所得税・個人消費税・贈与税の

確定申告書を提出される方へ

～魚津税務署からのお願い～

インターネットで確定申告ができます！

STEP 1

「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

◎ 税務署に行く手間がかかりません！
◎ 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます！
◎ ご不明な点は電話で問合せできます！
◎ パソコン、スマホ、タブレット端末のいずれも利用可能！

www.keisan.nta.go.jp

作成コーナー

確定申告書等作成コーナーへ！

STEP 2

申告書を作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます！

STEP 3

申告書を提出

申告書の提出はe-Tax（データ送信）または郵送等で！

e-Taxで送信して提出

マイナンバーカードを使って送信
（マイナンバーカード方式）

用意するものは、次の２つ

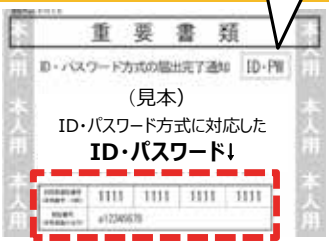
① マイナンバーカード　② ICカードリーダライタ
または対応スマートフォン

IDとパスワードで送信
（ID・パスワード方式）（注）

ID・PW
が目印

発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、**お近くの税務署**にお越しください。

確定申告会場で、すでにID・パスワード方式の届出を提出された方は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、ご確認ください。



（注）・ID・パスワード方式は暫定的な対応です。
・メッセージボックスの閲覧には、マイナンバーカード等が必要です。

印刷して郵送等で税務署へ提出

プリンタをお持ちでなくても、コンビニ等のプリントサービス（有料）を利用すれば、印刷できます。

お問合せ先のご案内

◆事前準備、送信方法、エラー解消など作成コーナーの使い方に関するお問合せ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク　**0570-01-5901**（e-コクゼイ）（全国一律市内通話料金）

受付時間：月曜日～金曜日　9:00～17:00（祝日等及び12月29日～１月３日を除く）

◆マイナンバーカードをご利用になる場合のICカードリーダライタの設定などに関するお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル　**0120-95-0178**（マイナンバー）（通話料金無料）

受付時間：平日　9:30～20:00　/　土日祝日　9:30～17:30（12月29日～１月３日を除く）

◆申告書の作成などに当たってご不明な点に関するお問合せ

最寄りの税務署へ　自動音声によりご案内しておりますので、相談内容に応じて該当の番号を選択してください。

◆税務署での申告相談の受付期間は、**２月17日（月）から３月16日（月）**です。

【受付時間】月曜日～金曜日　午前９時～午後４時　　【場所】魚津税務署　５階確定申告会場

※混雑状況により、午後４時前であっても受付を終了する場合があります。

◆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。

魚座 2／19～3／20　**2月の運勢**
【全体運】上昇運。待っていると自然と状況が整ってきそう。スローモードで動いて。サプライズプレゼントの予感あり
【健康運】不調を感じたら早めに就寝。休息が一番
【幸運の食べ物】イチゴ

お米で健康

管理栄養士・フードスタイリスト●大槻万須美

ダイエットとご飯の関係

ダイエット中に炭水化物をまったく食べないという話を聞くことがあります。ダイエットと炭水化物の関係について考えてみましょう。

ご飯をはじめとする炭水化物は、体内で消化されてブドウ糖になり、活動のためのエネルギー源となります。同じエネルギー源である脂質やタンパク質に比べ、より早く利用されるという特徴があります。ブドウ糖は脳や赤血球の安定的なエネルギー源でもあり、運動も適度に取り入れるダイエットには必要不可欠といえます。

一方で、食事により取り込まれたブドウ糖は血糖値を上昇させます。血糖値が上がると、膵臓(すいぞう)からインシュリンというホルモンが分泌され、血糖値を下げようと働きます。このインシュリンは、脂肪細胞の合成や脂肪細胞の分解抑制にも働くため、分泌量が多量になると「太る原因」ともなります。そのため、「ダイエット中には血糖値の上がりやすい炭水化物を食べない」という選択をする人も多いのですが、前述のように炭水化物は健康的に生きていく上で大切です。まったく食べないようにするのではなく、血糖値の急上昇を防ぐことが重要なのです。

食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ類を先に食べたり、ゆっくりとよくかんで食事をすることで、血糖値の上昇を抑える効果があるといわれています。また、ご飯（特に玄米）は、パンやうどんに比べて血糖値が急激に上がりにくいといわれています。

特にご飯はビタミン・ミネラルなどの栄養素も含まれており、食事全体の栄養価を高める役割もあります。ご飯をまったく食べないのではなく、適量にしたり、食べ方を工夫することでダイエットの強い味方となります。

ダイエット中のご飯の量は、厚生労働省の食事バランスガイドを参考にすると、活動量に合わせて女性は１日300～500ｇ程度、男性は１日400～700ｇ程度が目安となります。

手軽に健康　手指体操

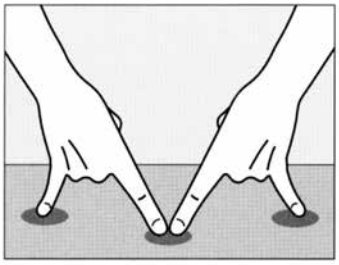
健康生活研究所所長●堤　喜久雄

フィンガーダンス初級編

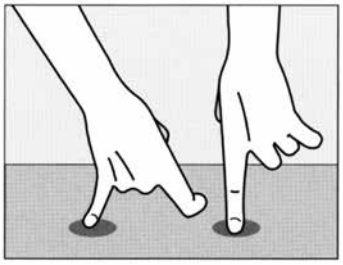
人さし指と小指を使ったテーブル上のフィンガーダンスです。普段はあまり使わない小指をしっかり動かすことがポイント。音楽をかけリズムに合わせて指全体をよく曲げ伸ばししてメリハリのある動きで行います。音楽の代わりに歌を口ずさみながら行っても良いでしょう。

上げる指は意識して曲げるようにします。指先に集中して繰り返し練習しましょう。慣れてきたらアップテンポの音楽にしたり、動きに緩急をつけたりして楽しく踊ってみましょう。

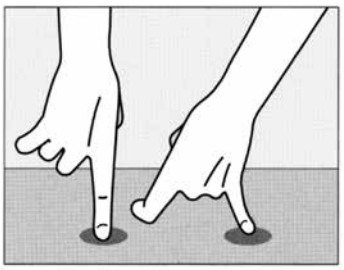
人さし指と小指の曲げ伸ばし



⑴テーブルなどの台上に、両手の人さし指と小指の指先を置きます。



⑵「いちに、いちに」のリズムで、右手の人さし指と左手の小指だけを上げたり下ろしたりします。



⑶次に、「いちに、いちに」のリズムで、左手の人さし指と右手の小指だけを上げたり下ろしたりします。

⑷慣れてきたら⑵と⑶の動きを交互に繰り返します。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。本年もJAくろべと広報誌「みずほ」をよろしくお願いいたします。これからも「みずほ」ではさまざまな情報を発信し、皆様に楽しんでいただける広報誌をめざします。

お正月のお祝いムードも少し落ち着いて、もう少しすると節分がやってきます。節分という言葉には名前のとおり「季節を分ける」という意味があり、節分の次の日が立春です。春というにはまだまだ寒いですが、豆まきで無病息災を願って元気に過ごしましょう。〈MIZU〉

みずほ文芸

短歌

上田洋一 選

「ぬばたま」の枕詞の和歌思う　石浦　好代
実が黒く輝る庭のヒオウギに
宣明にとどろく二十一発の　山口　桂子
礼砲の先大き虹たつ
畝の上に寝仏みたいに横たわり　中村よしゑ
至福咲かせり紅のコスモス
ひいらりと紅葉散る日をまた一人　西島　敏子
おさな日の友お悔み欄に
友の店閉じしと告ぐる貼り紙を　福島　美子
読む我を打つ高き雨音
木曜の夜には「にごり炭酸湯」　寺島　紀子
効能信じて浸れば温し
過ぎし日の旅のみやげに求めたる　若林由紀子
福寿草の黄われを癒せり
真白なる立山連峰夕陽浴び　選者詠　上田　洋一
紅き屏風となりて鎮もる

俳句

石田阿畏子 選

賽子の一の目赤し絵双六　村椿　悦子
初燈真宗門徒の正信偈　角井　孝通
雑煮だし母より継ぎし味守り　丸田美恵子
七草の揃ひし粥の香りたつ　木野本靖子
年賀状版画彫して色遊び　斉藤　和子
薺打ち廚の神を慎めり　選者詠　石田阿畏子

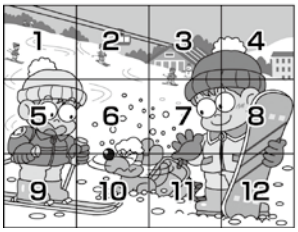
ジュニアの部

願い事かなえてほしい初詣　中学三年　千田　杏咲
ココア飲み問題集解く初明り　中学三年　板澤　しほ

俳句短歌募集します。子どもの俳句を引き続き募集しています！
テーマは自由です。応募作品はお一人につき三つまで（掲載は一つ）。
送り先　JAくろべ総務課　〆切　一月末日必着

まちがいさがし

※締切1月末日



右のイラストには左のイラストと違う部分が５カ所あります。
間違っている部分を右横の枠内の数字で探しましょう。

【前回のクロスワードの答え】
エキデン

《年始特別企画》

正解された方の中から抽選で３名の方に
エーコープ商品をプレゼントいたします！

冷たい牛乳にも溶けやすい「抹茶きなこ」は、
お菓子づくりなどのアレンジにもおすすめです。
「ミルクプリンの素」に混ぜれば抹茶きなこプリンに♪

①住所②氏名③答え④本誌に関するご意見をお書きのうえ、ハガキ、FAX、支店窓口でご応募ください。

【あて先】〒938-0042　黒部市天神新210-1
JAくろべ総務課行　FAX 54-4334

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

抹茶きなこ
（160ｇ×１袋）

&

ミルクプリンの素
（32ｇ×３袋）

※12月26日開催の定例理事会は２月号の理事会だよりで報告します。

JAくろべサービス㈱カーピット

新春初売り

1月25日(土)・26日(日)

9:00 ～ 16:00 (JAくろべ本店構内)

ご来場いただいた方に粗品をプレゼント！
皆様のお越しをお待ちしております！

黒部名水糀みそ注文受付中！

JAくろべ大布施味噌加工場では、黒部の名水と黒部米コシヒカリ、地場産大豆（エンレイ）を使い、化学調味料や合成保存料など一切使用しない風味豊かな「黒部名水糀みそ」の委託加工を受け付けています。

〈製品価格〉 ※塩分17%
★10kg…3,770円(税込)
★15kg…5,500円(税込)
〆切：２月末日

☆受注生産のため、減塩（塩分13%）・糀多め（塩分15%）も選択できます。
☆原料をお持ち込みになる場合は値引きになりますのでお気軽にご相談ください。
※加工は㈲グリーンパワーくろべが行っております。初めて当JAの口座より代金の引き落しを希望される方は口座振替依頼書の提出をお願いします。

JAくろべ大布施味噌加工場　TEL・FAX 54－2995

各種お問い合わせ先

通帳・キャッシュカードを紛失したとき

平日営業時間中　口座開設店へお申し出ください。
夜間・休日受付　0120－794－551（失くしたら ここへ一番）

事故が起きてしまったとき

平日営業時間中　☎54－0523（共済保全課）
24時間・年中無休　0120－258－931（ジコは クミアイ）
レッカーロードサービス　0120－063－931（レッカーロードサービス クミアイ）

建物被害・入院など万が一のことがあったとき

平日営業時間中　JA共済加入契約店へお申し出ください。

LPガスのお問い合わせ

平日営業時間中　☎54－0314（資材課）
緊急時、土日祝日も対応します。

灯油などの配達のことなら

JAくろべサービス㈱「カーポート宇奈月」
☎65－1068

お車のことなら

JAくろべサービス㈱「カーピット」
平日営業時間中　☎54－0444

葬祭・法事に関すること

カトレアホールやすらぎ
24時間・年中無休　☎52－4900
0120－53－0983
JAくろべ興産㈱　☎57－0205

JAくろべ大布施味噌加工場

期間【1月～3月】　☎54－2995
㈲グリーンパワーくろべ　☎52－5615

みずほ 1月号 No.548
令和２年１月15日発行
発行部数 7,300部
■発行　黒部市農業協同組合　〒938-0042 富山県黒部市天神新210-1
TEL 54-2050　FAX 54-4334　soumuka@ja-kurobe.or.jp
ホームページをご覧下さい　JAくろべ　検索
■編集　みずほ編集委員会
■印刷　株式会社すがの印刷
題字：福島 孝前組合長 筆