

# ふくふる

SNS・cookpadで  
旬な情報を  
投稿しています。



Instagram



Facebook



cookpad



ふくいではがんばる  
生産者

田邊農園 田邊 和彦さん

◆附議事項◆

- 第1号議案 事業本部制について
- 第2号議案 支店再編計画について
- 第3号議案 第2期総代選出の進め方について
- 第4号議案 育児休業等に関する規程および介護休業等規程の一部変更について
- 第5号議案 出資口数の減少について
- 第6号議案 固定資産の取得 (JASTEM端末機更新) について
- 第7号議案 余裕金運用方針の一部変更について  
上記附議事項は可決承認されました。

◆協議事項◆

- 第1号議案 体制整備モニタリングにかかる監事意見書について
- 第2号議案 令和4年度上半期仮決算監事監査について
- 第3号議案 子会社(株)フード福井にかかる監査役の変更について
- 第4号議案 常勤監事の死去に伴う業務引継について
- 第5号議案 常勤監事の死去に伴う監事の報酬について  
上記協議事項は可決承認されました。

02 ふくいのでがんばる生産者

田邊農園

田邊和彦さん

04 きになる乳がんのはなし

06 あぐラジ放送中!

07 青壮年部・女性部活動

09 今月のトピックス

13 健康ライフ

14 JAからのお知らせ

15 クロスワード・今月のレシピ

今月号の家庭菜園・ふくメールはお休みさせていただきます。

表紙紹介

田邊農園

たなべ

かずひこ

田邊 和彦 さん (敦賀市道口)

若くして道口区農家組合長を務める田邊さん。敦賀市の地理、気候、農業情勢を調べ最適な品目として選んだのが施設で栽培するキュウリです。産地化を目指し規模拡大を図っています。



## 二州をキュウリの産地に！ 収量&収入を安定させた 経営モデルを目指す



どんなに厳しくても  
前に進む気持ちを持つ

32歳で新規就農した田邊さんは、初年度の水稲栽培で獣害に会い収量がほとんどないという経験をしました。現実を厳しく感じつつもめげることなく直売所でアルバイトに励み、そこで園芸作物の可能性を信じて2年目に露地栽培を始めました。しかし今度は天候不順に悩まされます。今度は「施設栽培なら野菜で収益が確保できるのではないか」と考え、就農3年目にハウスを導入。今では8棟を手掛けるほどに。



### 産地化を目標に 具体的に行動

キュウリを栽培品目に選ぶにあたり田邊さんは3つのことを考え行いました。一つ目は敦賀ではキュウリの収量も販路も途絶えていたため、作れば収入が確保できるのではと考えたこと。二つ目は県や市に個人ではなく地域として取り組むことを計画し、補助金の支援を求めたこと。三つ目は栽培技術の支援を県の普及員に依頼して品質向上を狙ったことです。「二州をキュウリ産地にしたい、という声に賛同してくれる農業者さんがいて、行政とJAも協力してくれたんです。現在も反収と売り上げアップを目指して勉強会は欠かしません」と話します。

### 個人の限界を 打破するために

田邊さんはコロナ禍でも気持ちは前向きで「投資するなら今がチャンス」とハウス増設の計画を立てました。「誰もやりたがらないならやってみよう、きつと道はある。自分が頑張ればほかの人にもステップがみえるはず。自分が始めた責任もありますから」と笑い、規模拡大の方法を探っています。「忙しい時期だけのスポットではなく通年雇用したい。しかし現状では難しい。個人労力

の限界と所得の伸び悩みを解消するため規模拡大の準備を進めました」  
就農9年目、「環境制御型園芸施設の導入、法人化、モデル農家になって就農者を増やすなど仕掛けたいことがたくさんあります」と話す田邊さん。他産地と比較した強み弱み、収入面や仕事の平重化を課題にまとめ次の展望を描いています。



栽培品目：  
130a (主にキュウリ。野菜、水稲)

き にな る

# 乳がんのはなし



JA福井県厚生連  
診療放射線技師  
濱田 幸与



現在、日本人の2人に1人が生涯で「がん」にかかるといわれています。

中でも、日本人女性の9人に1人、毎年9万人を超える女性が新たに「乳がん」と診断され、女性がかかるがんの第1位となっています。(2018年データ)

今回は、「乳がん」という病気の基礎知識、検診による早期発見の重要性についてお伝えします。

## 乳がんってどんな病気？

乳がんは乳腺の組織にできる悪性の腫瘍です。

乳房は、母乳を作る乳腺と、それを包む脂肪組織からなります。

乳がんの多くは、母乳を乳頭まで運ぶ乳管から発生し、一部は乳腺小葉から発生します。

乳がんの発生には、下記の要因が関連していると考えられています。

・初経年齢が低い ・閉経年齢が高い ・出産経験がない ・初産年齢が高い ・授乳経験がない

乳がんの主な症状は、乳房のしこりです。

他に、乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房の形が非対称になる、乳頭から分泌物が出る、などの症状があります。



## 乳がんは増えている？

女性の部位別のがん罹患数をみると、**乳がんが最も多く**、次いで大腸、肺、胃、子宮の順となっています。年代別にみると、乳がんは20歳代から発生し、**30歳代前半から増え始め**、**40歳代後半に最も多くなり**、それ以降の全ての年代で罹患しています。(2018年データ)

次に、女性の部位別のがん死亡数をみると、大腸が最も多く、次いで肺、膵臓、乳房、胃の順となっています。年代別にみると、**30～69歳では乳がんの死亡数が第1位**となっています。(2020年データ)

このことからわかるように、乳がんは、働きざかり・子育て世代の比較的若い世代にも罹患するがんです。

一方で、**5年相対生存率は92.3%**と高く、**早期発見、早期治療により生命を救えるがんである**ことがわかります。(2009～2011年データ)

※5年相対生存率…あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命が救えるかを示す指標



## 乳がん検査の種類

### ●視触診

えくぼやただれの有無、乳房の形の左右の差、乳頭からの分泌物の有無を目で見て観察する。指で乳房からわきの下を触って、しこりの有無や大きさ、硬さ、動き方などを確認する。

### ●マンモグラフィ(乳房X線検査)

視触診で発見しにくい小さな病変や、超音波で発見しにくい微細な石灰化を見つけることができる。乳房を挟み込んで平らにするのは、乳腺の重なりを避けて、少ないX線で乳腺を鮮明に撮影するため。**40歳以上の女性は2年に1回の検査が適切。**



### ●超音波(エコー)検査

乳房内の病変の有無、しこりの性状や大きさ、わきの下などリンパ節への転移の有無を調べることができる。マンモグラフィでは発見しにくい高濃度乳房(乳腺が高密度)の人の乳がん発見に役立つ。放射線による被ばくがないので妊娠中でも検査が可能。



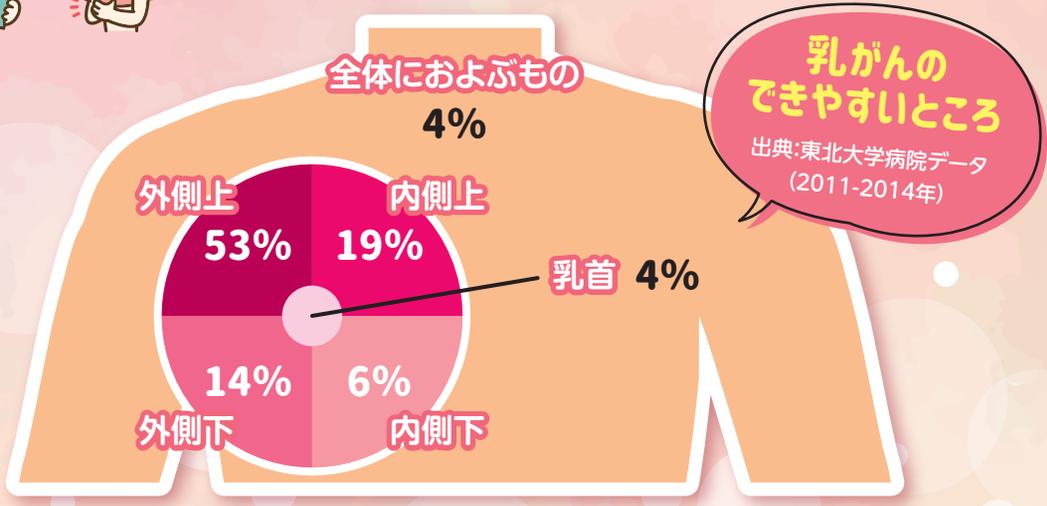
## セルフチェックで自分を守ろう

乳がんは自分でみつけることができるがんの1つです。

日頃から入浴や着替えのときに、乳房を見たり触ったりしてセルフチェックを行いましょう。乳房の皮膚に変色がないか、部分的にくぼみや膨らみがないか、鏡に映してじっくり観察します。乳房だけでなく、リンパ管が多く存在するわきの下にしこりがないか、指で丁寧に触りましょう。



「おかしいな」と感じたら、放っておかないでください。できるだけ早く「乳腺外科」や「乳腺外来」を受診しましょう。



乳がんの  
できやすいところ  
出典:東北大学病院データ  
(2011-2014年)

【参考資料】 国立研究開発法人国立がん研究センター「最新がん統計」 公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」  
公益財団法人日本対がん協会「もっと知りたい乳がん」2020年2月改訂版

## 9月13日 お〜い菌床しいたけ・コシヒカリ



コシヒカリでは、JA農業戦略部松田修昌部長が出演しました。



【お〜い菌床しいたけ】おおい町しいたけ生産組合の桑田善隆会長と、JA大飯支店の渡辺弘毅主任

農業を意味する「アグリカルチャー」と「ラジオ」を合わせて「あくらじ」



### FBCラジオで放送中!

農畜産物やJAの魅力ある“あくり”情報をお届けします。



## 9月27日 JA直売所「喜ね舎 愛菜館」



JA農産物直売所「喜ね舎 愛菜館」の林智弘所長が喜ね舎の魅力を伝えました。



年間およそ60万個販売している看板商品「おはぎ」、あん入りきなこ、あん入りごまなども人気です。

第2・第4火曜日「良ーいドン!!!」の中で放送(AM10:35~10:50)

聴き逃した方は、スマートフォンやパソコンで聴ける無料のサービス『radiko(ラジコ)』をご利用ください。  
(1週間以内に放送された番組が聴けます)



### 税務署からのお知らせ

## 年末調整の時期です



国税庁ホームページ  
「年末調整がよくわかるページ」



国税庁ホームページ  
「チャットボットに相談する」

令和4年分の年末調整に関する各種情報は国税庁ホームページの「年末調整がよくわかるページ」や「チャットボットに相談する」のほか、国税庁インターネット番組(W eb-TAX-TV)の「年末調整のしかた」などをご覧ください。

#### ▶ 年末調整説明会は実施しません

例年実施していた「年末調整説明会」は、一昨年から実施しておりません。国税庁ホームページや動画配信などデジタルツールをご利用ください。

#### ▶ 国税に関する一般的な質問や相談

国税に関する一般的な質問や相談は、電話相談センターで、国税局の職員がご答えします。

書類や事実関係を確認する必要がある相談など税務職員による個別相談を希望する人は、事前予約が必要です。



税務職員ふたば

#### 【問合せ】

福井税務署	〒910-8566 福井市春山1丁目1番54号 福井春山合同庁舎	0776-23-2690
敦賀税務署	〒914-8540 敦賀市鉄輪町1丁目7番3号 敦賀駅前合同庁舎	0770-22-1010
武生税務署	〒915-8533 越前市中央1丁目6番12号	0778-22-0890
小浜税務署	〒917-8511 小浜市後瀬町7番10号 小浜地方合同庁舎	0770-52-1008
大野税務署	〒912-8555 大野市城町7番28号	0779-66-2180
三国税務署	〒913-8585 坂井市三国町中央1丁目2番2号	0776-81-3211



# 坂井青壮年部 芦原支部



福井県の北部に位置するあわら市は平成16年3月に旧芦原町と旧金津町が合併し誕生しました。

芦原温泉という歴史のある温泉街をはじめ、南は圃場整備の行き届いた水田中心の南部平坦地が広がり、北は日本海、北潟湖を望む国営事業で開発・整備された畑作地帯北部丘陵地が広がり、そこで盟友が活躍しています。



本庄小学校の児童らが稲刈り体験するよつす

田んぼアート



上番区の活性化につなげたいということで田んぼアートを近くの本庄小学校の児童たちと一緒に苗の植え付けを行いました。



**JA福井県 坂井青壮年部  
芦原支部**

支部長名: 笹原 真人    盟友数: 50人



# 生姜で福井を元気に!! ジンジャーガールズ部会

ショウガづくりが健康づくりや生きがいづくりにも繋がっているジンジャーガールズの皆さん



JA女性部福井支部ショウガづくり部会「ジンジャーガールズ部会」は、新ショウガ「越前しょうが」の栽培をはじめ、販売や加工品づくりなど様々な活動に取り組んでいます。

安全・安心な「女性ブランド野菜」づくりのひとつとして始まったショウガ栽培は今年で11年目を迎え、福井地区外にも活動は広がっています。

収穫期を迎えた9月22日、越前しょうがの目揃え会がJA福井基幹支店で開かれ、今年の出荷が始まりました。10月いっぱいJA農産物直売所「喜ね舎 愛菜館」や福井市内のAコープで販売しています。



9月22日に開かれた目揃え会のようす



# まるっぽ福井

福井の秋、冬の味覚を  
まるっぽ  
ご堪能ください



## さといも

申込期間中に  
スマートフォンから  
簡単にお申込み



**期間限定**

いもかしら?

商品番号 **505**

**2,300円** 税込

申込期間  
10月上旬～1月下旬

常温 のし対応 簡易包装

米麴(黒麴仕込み)  
単式蒸留(減圧蒸留)  
アルコール度数36度

<p>上庄さといも 5kg箱</p> <p>商品番号 <b>011</b></p> <p><b>4,600円</b> 税込</p> <p>申込期間 10/5～11/30 常温</p>	<p>越前さといも 5kg箱</p> <p>商品番号 <b>012</b></p> <p><b>4,400円</b> 税込</p> <p>申込期間 10/5～11/30 常温</p>
---	---

**100箱限定**

越前水仙 30本入箱(40cm程度)

商品番号 **018**

**3,500円** 税込

申込期間 11/5～12/8 常温 のし対応

## QRコードでの注文方法

- QRコード読取**  
カタログの商品欄のQRコードをスマートフォンで読み取ってください。
- 商品確認画面**  
数量を確認し、「カートに入れる」を選択後、「注文手続きへ」を選択してください。引き続きお買い物を続ける場合は「買い物続ける」を選択し、商品選択画面へ戻ってください。
- ご注文画面**  
画面に従って、ご注文情報を入力してください。入力後、「次へ進む」を選択してください。  
※クロネコヤマトに会員登録すると以降簡単にご注文頂けます。
- ご注文確認画面**  
ご注文情報を確認し、変更が無ければ「注文確定をする」を選択し、ご注文を完了してください。

..... カタログ及び商品のお求めはお近くの支店窓口へ! .....

## ネットバンクを利用した詐欺被害の未然防止に向けた当組合の取組みについて

昨年末より、金融機関や公的機関の職員をかたり、選付金受取のための必要な手続き等の名目で、主に高齢のお客様から口座番号とキャッシュカードの暗証番号を聞き出し、お客様になりすましてネットバンク取引を契約し、お客様の貯金を不正に送金するといった詐欺被害が全国的に多発しております。

当組合では、こうした詐欺被害を未然に防止するため、一部のお客様を対象に、令和4年11月7日より下記のとおりネットバンク取引を制限させていただきます。お客様の大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

- ①対象となるお客様**…令和4年11月7日時点で満65歳以上の個人のお客様
- ②利用制限**…令和4年11月7日より上記①に該当するお客様は、新規にJA個人ネットバンクを契約することが不可となります。
- ③その他**…対象となったお客様で、JA個人ネットバンクのご利用を希望される方は、お取引のある支店窓口までお申し出ください。  
対象となったお客様で、既にJA個人ネットバンクをご利用の方は、引き続きご利用いただけます。

金融機関や公的機関の職員が電話口で口座番号やキャッシュカードの暗証番号を聞くことはありません。「選付金がある」などの不審な電話があった場合は、口座番号や暗証番号を教えず、いったん電話を切った後、公的機関にご確認いただくか、警察へご相談ください。もし、口座番号や暗証番号を覚えてしまった場合は、直ちにお取引のある支店窓口までご連絡をお願い申し上げます。

【本件に関するお問い合わせ】 福井県農業協同組合 金融推進課 ☎(0776) 50-7611



すべての人に  
健康と福祉を



飢餓をゼロに



貧困をなくそう



## 第2回ゆとり会グラウンドゴルフ 坂井ブロック大会を開催

9月13日、第2回ゆとり会グラウンドゴルフ坂井ブロック大会を、坂井市三国町の芝政ワールドで開催しました。

当日は天候にも恵まれ、当JAで年金を受給しているゆとり会より、坂井地区管内の予選を通過した総勢88人が腕を競いました。

開会にあたり、ゆとり会の番場博美会長は「まだまだ暑い日が続きます。



グラウンドゴルフを楽しむゆとり会の会員達

す。水分をしつかり摂りながら、楽しくプレーして親睦を深めてください」と激励。会場のあちこちから歓声が上ががり、残暑に負けない賑やかな大会となりました。

表彰式の前には、坂井西警察署の職員による「振り込め詐欺」や「交通安全」に関する講習もあり、犯罪や事故の未然防止について再確認しました。

◆**男性の部** 優勝：村上雄次様 / 準優勝：下家征男様 / 第三位：斉藤喜兵衛様

◆**女性の部** 優勝：三上美津子様 / 準優勝：美濃屋美代子様 / 第三位：岡本千鶴様



## 献穀米抜穂式



大野市で開かれた献穀米抜穂式の様子

五穀豊穣に感謝して行われる新嘗祭に献納する「いちほまれ」の抜穂式が9月23日、大野市下舌の圃

場で、奉耕者の安川と治雄さんをはじめ、当JA関係者や地域住民約60人が見守る中、執り行われました。神事後、安川さんやJA富田組合長、杉本福井県知事らが圃場に並び、黄金色に実った稲穂を刈り取りました。

奉耕者の安川さんは謝辞の中で「いちほまれは初めて作ったので水管理等に苦労しましたが、豊かな実りを迎えることができ大きな喜びを感じると述べられました。

刈り取られたいちほまれは、脱穀や乾燥調製作業を行い、精米1升を献穀米として宮中に献上する予定です。大野市からの精米の献納は20年ぶりです。



安全な水とトイレを世界中に



ジェンダー平等を実現しよう



質の高い教育をみんなに



## 献穀粟抜穂式

宮中の新嘗祭(11月23日)に献納する粟の抜穂式が9月11日、勝山市平泉寺町平泉寺の林博士さんの圃場で行われました。

勝山市からの粟の献納は20年ぶり、この日は神事・式典が行われ、当JA関係者や地域住民約60人が見守る中、白装束に烏帽子姿の林さんをはじめ、JA富田組合長や杉本福井県知事らが、黄色く実り、深く頭を垂れた粟の刈り取りを行いました。

奉耕者の林さんは謝辞の中で「立派な穂ができ、献上できることが幸せ。今後は乾燥等の作業や選別に注意を払いたい」と述べられました。

収穫された粟は精粟され5合を宮中に献上することになっています。



粟を丁寧に刈り取るようすの奉耕者の林さん



## 「育つん田」稲刈り体験 児童が農作業の今昔を体感

9月22日、兵庫小学校4～6年生の児童55人が「育つん田」にて稲刈り体験をしました。同校では、水稻栽培を通じて食への喜びと苦労を感じてもらうことを目的に、平成22年から、えちぜん鉄道下兵庫こつく駅近くの9アールの圃場で、地域の生産者と田植えや稲刈り体験を実施しています。

この日、5月に植えたいちほまれを下兵庫むらづくり委員会の飛田善輝会長らの指導のもと、鎌を使って刈り取り、ワラで結束。その後は、はさ掛けを行い、農作業の大変さを体感しました。

天気はあいにくの雨でしたが、児童からは「稲が上手く束ねられな



はさ掛けをする兵庫小学校の児童ら

い」や「大変だけど面白い」などの声があがり、慣れない作業に戸惑いつつも農家の人に教わりながら一生懸命稲刈りをしました。収穫したいちほまれは奈良県興福寺へ献米され、各施設等へ贈呈される予定です。

# ふくいアグリ音楽祭 in FUKUI CITY



生徒・学生らに向けて、JA職員による地域農産物の紹介などもありました



息がそろったパフォーマンスを披露する福井農林高等学校郷土芸能部「Taichij」の皆さん



おそろいのTシャツを着て華やかに演奏する社中学校吹奏楽部の皆さん



大人な雰囲気で見客を魅了した福井工業大学応援団吹奏楽部の皆さん



盛り上がる選曲でトリを飾った啓新高等学校吹奏楽部の皆さん

当JAは、9月25日、地元ラジオ局であるFM福井と連携して、農業をステージにした、地元の生徒・学生らが主役の音楽祭「ふくいアグリ音楽祭」を福井市久喜津町で初めて開きました。

JA福井基幹支店では、農業や農村地域の持続可能性を高めようとする基幹支店独自の「SDGs（持続可能な開発目標）プログラム」の一環で、毎年、FM福井をはじめとする地元企業や学校と連携した食農教育イベントを管内各地で開いています。今回、地域の生徒・学生らに農業についてより親しみを持ってもらい、コロナの影響で減ってしまった発表の機会を設けようと音楽祭を企画しました。

久喜津生産組合が栽培する業務用多収米「しきゆたか」の圃場を一部刈り取り、特設した稲穂ステージで、生徒・学生らは日頃の練習の成果を発表しました。観客は音に合わせて手拍子したり、振り付けを踊るなど演奏を楽しみました。

福井農林高等学校郷土芸能部「Taichij」の竹川愛乃部長は、「田んぼステージは初めてで、開放的で気持ちよかった。地域の皆さんが盛り上がり、とても嬉しかった。良い思い出になった。また音楽祭に参加したい」と笑顔で話していました。



音楽タレント大西泰敬さんが司会を務めました



観客とダンスの振り付けで盛り上がった清水中学校吹奏楽部の皆さん



総勢74人で迫力のある演奏を披露した光陽中学校吹奏楽部の皆さん



## 三方五湖一斉清掃活動 支店職員参加



美浜町にてゴミを拾っているようす

9月25日、当JAみはま支店と三方五湖支店の支店職員4人は支店活動の一環として三方五湖の一斉清掃活動に参加しました。

三方五湖の一斉清掃は若狭町と美浜町の住民や環境団体でつくる「三方五湖保全対策協議会」が主催し、水に関わる生態系を保護・回復する取り組みとして毎年春と秋に行っています。

支店職員は、久々子湖や三方湖の湖畔沿いの道路や遊歩道を歩きながら、ペットボトルや空き缶、ビン、プラスチック片などのゴミを2時間ほど拾いながら周りの環境美化に努めました。



## クラフトテープで 小物入れ作りに挑戦

当JA女性部敦賀美方支部みはま地区は9月25日、みはま支店で手芸講習会を開き、再生紙を使用した工芸素材として注目を浴びているクラフトテープを使った小物入れ作りに挑戦しました。講師は美浜町久々の武田ますみさんをお迎えし、部員17人が参加。針や糸を使わずに、クラフトテープを一本ずつ組み合わせてそれぞれ違う色の編み込みをしました。

今回初心者の方もおられ、編み込む作業に苦戦する様子も見られましたが、和気あいあいとした雰囲気の中、かわいい小物入れを完成させていました。参加者からは「何を入れようかな」と楽しそうに話していました。



作っているようす



## 秋作「越前レタス」 生育順調



当JA丹生基幹支店が水田園芸の主力品目に位置付ける秋作「越前レタス」の出荷を目前に控え、9月29日、福井市笹谷町の永吉研太さんは圃場で生育状況を確認しました。9月上旬の定植後、天候に恵まれ台風の影響や獣害被害などほとんどなく順調に生育。また9月下旬から朝晩の寒暖差が大きくなり、玉の詰まりも上々。永吉さんの圃場では5千玉の出荷を見込んでいます。

丹生地区は県内唯一のレタスの産地で、生産者9人が10月上旬から11月中旬まで5万5千玉の出荷を目指します。朝採れしたものがJA直売所「丹生膳野菜」をはじめ県内一



収穫を目前に控え生育状況を確認する永吉さん

パーの店頭に並びます。

永吉さんは「昨年はシカの被害に遭い納得いく出荷ができなかった。今年は被害なく順調。朝採れの新鮮な越前レタスを是非食べてもらいたい」と話しました。



## 「川島ごぼう」 収穫始まる



ごぼうを掘り起こしているようす

9月28日、鯖江市川島町にて、「川島ごぼう」の試し掘りが行われました。川島ごぼう研究会の会員13人が、重機で掘り起こした溝をスタートラインとして、ごぼうを傷つけないよう慎重にシャベル等を使って収穫作業を行いました。

今年は8月の大雨の影響等も心



収穫された川島ごぼう

配されましたが、概ね順調に生育しており、この日は約200本を収穫しました。10月からは順次収穫作業を行い、11月いっぱいには鯖江市内のAコープや道の駅西山公園の直売所等にて販売する予定です。

「川島ごぼう」は福井県特別栽培農産物認証①を受けており、有機肥料のみを施用するなど農薬不使用で栽培しています。





## ミディトマト 出荷スタート



小浜市深谷の大型ハウスで、ミディトマトの出荷作業が9月21日からスタート。4棟のハウスには、真っ赤に育ったミディトマトが実をつけています。10月3日は、合同会社なかなた農園が運営するハウスで、代表社員の中野一幸さんとパート従業員8人が収穫適期のミディトマトをつつ丁寧に手もぎで収穫してました。選果を行い1箱2kg入りでJAへ全量出荷します。同施設では昨期までミニトマトを周年栽培していましたが、収益性の向上や新品種への挑戦を理由に、今期からミディトマト栽培へ切替えを実施。品種名は「フルティカ」で糖



真っ赤に実ったミディトマトを収穫する中野さん

度が7〜8と高糖度。果皮が薄く、柔らかい果肉が特徴です。同施設では7月中旬に定植、収穫は来年6月下旬まで。年間出荷目標数量は75tを見込んでいます。県内外のスーパーやJA直売所一若狭ふれあい市場で購入可能です。



## うみんぴあフェスタ JAブース賑わう



JA大飯支店ブースも大盛況でした

おい町のうみんぴあ大飯で10月1日と2日「うみんぴあフェスタ2022」が開催されました。当JAら地元5団体が構成する、おい町産業振興連絡協議会が主催。4年振りの開催とあって大盛況の2日間でした。JA大飯支店のブースでは、いちほまれやいちほまれを使った加工品など販売。新米いちほまれのおにぎりの無料配布も実施してフェスタを盛り上げました。1日にはブランド牛「若狭牛」の特売会を開催。ブランド牛がお得な価格で購入できるとブース前には行列ができるなど大盛況でした。

# ウィンター 2022 キャンペーン



店頭表示金利に **年0.05% 上乗せ**

スーパー定期貯金 大口定期貯金  
取扱期間 令和4年11月1日(火)  
▶ 令和5年1月31日(火)

10万円以上の新規預入の方 書替継続の場合/10万円以上の新規増額預入

貯金の種類 スーパー定期貯金 大口定期貯金 対 象 個人の方 お預入期間 1年  
適用金利 店頭表示金利に年0.05%上乗せ  
預入形態 原則通帳式(証書式可) 継続方法 自動継続(金利上乗せ継続なし)



※この定期貯金は満期日前に解約できません。当JAがやむをえないものと認めてこの定期貯金を満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。※詳しくは、店頭の商品概要説明書、またはホームページの商品概要説明書をご覧ください。

お問い合わせは、お近くの支店、出張所まで

JA福井県



パートナーシップで目標を達成しよう



平和と公正をすべての人に



陸の豊かさも守ろう



海の豊かさも守ろう

# Health Life 健康ライフ



JA福井県厚生連  
理学療法士  
山 浩志

## JAおたっしゃ体操～フレイル予防のために～

おたっしゃ体操【体幹編】の第4回目は股関節、お尻まわりを鍛え、バランス感覚を養う運動です。この運動は、多くの筋肉を使い、バランス感覚の要になる背筋も鍛えられます。人の成長過程にある動作なので、身体に負担がかかりにくく、全ての年代の方にお勧めできるトレーニングです。続けることにより、肩甲骨や股関節の関節可動域が広がり、姿勢改善や腰痛予防への効果が期待できます。

### 【基本】四つ這い ハイハイ運動

- ① 四つ這いになり、視線は前方に向ける。(肩の真下に手首、股関節の真下に膝がくるように)
  - ② 5歩前に進む。(左右の手足が交互に出るように)
  - ③ 5歩後ろに進む。
  - ④ 左右にも動いてみましょう。
- ※前後左右各5歩×3セット  
※歩くときの手足は、しっかり浮かしましょう。



### 【応用】両ひざ上げ ハイハイ運動

- ① 四つ這いになり、視線は前方に向ける。
  - ② 両ひざを床から離し、5歩前に進む。(左右の手足が交互に出るように)
  - ③ 5歩後ろに進む。
  - ④ 左右にも動いてみましょう。
- ※負荷が強いため、回数は無理のない範囲で行いましょう。



呼吸を止めないように、数えながら行います。水分補給を忘れずに、体調のよいときに、無理のない範囲で行いましょう♪



## 未来を描く ハッピー マイライフ運動

お金は **夢**

のおともだち



12月号  
第2  
別冊付録



12月号  
第1  
別冊付録



1月号  
第2  
別冊付録

12月号・1月号  
購読申込受付中

お申し込みはお近くの  
JA支店等へ



定価(税込)  
●普通月号 629円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円  
●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

# 新型コロナウイルス感染症にかかる 入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会、以下「当会」)では、**令和2年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い(以下「みなし入院」)のお支払い対象者について、令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直しました。**

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

## ポイント 1 「みなし入院」のお支払い対象者について

令和4年9月26日(月)以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、**重症化リスクの高い以下の方**とします。

### 重症化リスクの高い方

65歳以上の方

入院を要する方

妊娠中の方

重症化リスクがあり、新型コロナウイルス治療薬の投与または新型コロナウイルス罹患により新たに酸素投与が必要な方

※令和4年9月25日(日)以前に新型コロナウイルス感染症と診断された方につきましては、重症化リスクにかかわらず、従前どりのお取扱いといたします。

参考 新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲	ケース	診断日*		
		9月25日以前	9月26日以降	
新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲	入院された場合	<input type="radio"/> お支払対象	<input type="radio"/> お支払対象	
	宿泊・自宅療養された場合(特別取扱い)	重症化リスクの高い方	<input type="radio"/> お支払対象	<input type="radio"/> お支払対象
		上記以外の方	<input type="radio"/> お支払対象	<input checked="" type="radio"/> お支払対象外

※検査日ではなく、診断日での判断となります。

## ポイント 2 「みなし入院」の取扱いを開始した経緯について

入院共済金等は、共済約款において「医師による治療が必要」であり、「自宅等での治療が困難」なため、「病院または診療所に入り」、「常に医師の管理下において治療に専念する」場合にお支払対象とする旨、定めています。

令和2年4月当時、新型コロナウイルス感染症に罹患され、病院または診療所への入院が必要な状態にも関わらず、病床の逼迫等の事情により入院することができない状況が発生したことを受け、当会では、組合員・利用者の「安心」と「満足」を提供するというJA共済事業の使命のもと、医師等の管理下で宿泊施設や自宅での療養を余儀なくされた場合も、「入院」と同等に取り扱う特別取扱い(みなし入院)を開始いたしました。

## ポイント 3 今回の見直しの背景について

今般、政府より新型コロナウイルス感染症に係る発生届の対象範囲について、令和4年9月26日(月)以降は全国一律に「重症化リスクの高い方」に限定されることが公表され、あわせて療養の考え方についても見直しました。

今回の政府による措置等を踏まえると、重症化リスクの高い方以外(医師による発生届の対象とならない方)については「常に医師の管理下において治療に専念する」状態との判断ができなくなることから、令和4年9月26日(月)以降の「みなし入院」のお支払い対象者について、見直しました\*。

※今後、法令の改正等がなされた場合には、必要に応じて更なる対応を行う可能性があります。

## ポイント 4 見直し後のご請求手続きについて

見直し後のご請求手続きにつきましては、「重症化リスクの高い方であること」の証明が必要となります。詳細につきましては、下記お問い合わせもしくは当会ホームページをご確認ください。

## お問い合わせ

本件に関するお問い合わせについては、下記にて承ります。

なお、個別のご契約内容(共済金の支払いに関する事項等)については、ご契約先のJAへお問い合わせください。

JA共済  
相談受付センター

電話番号

0120-536-093

受付時間

午前9時から午後6時(月曜日～金曜日\*)  
午前9時から午後5時(土曜日\*)

\*祝日を除きます。

※当会ホームページ(<https://www.ja-kyosai.or.jp/>)においても、新型コロナウイルス感染症に関連した当会の取組みについて、随時最新の情報を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

22200010152

クイズに答えて  
JA福井県の特産品をゲット!!

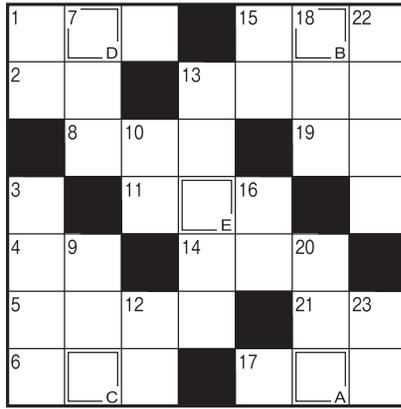


敦賀美方基幹支店より  
梅肉チューブしそ漬け  
1本(180g)



クイズ正解者の中から  
抽選で15名様

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?



→ ヨコのカギ

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- カップルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

↓ タテのカギ

- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壹がー、弐が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなのかも
- 桃太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉

応募方法

下記の必要事項をご記入いただき、ハガキまたはEメールにてご応募ください。

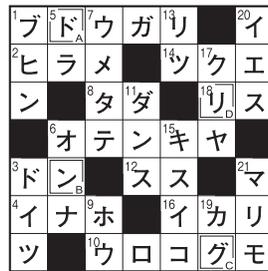
- ①パズルの答え
- ②郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号  
※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。
- ③今月号の感想など

応募先

《ハガキ》  
〒910-0005 福井市大手3丁目2番18号  
JA福井県 トータルサポート推進課  
《メール》  
fuku-full@ja-fukuiken.or.jp  
QRコードからでもご応募できます→

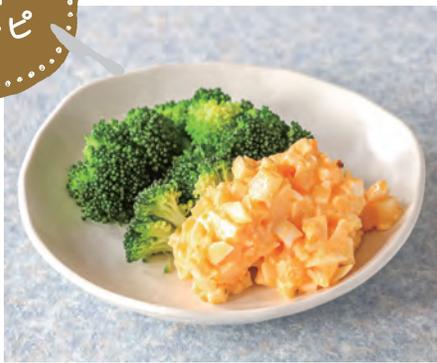


〈10月号の答え〉ドングリ



※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※読者の皆様からいただいた個人情報、プレゼントの発送以外には使用しません。

応募締切 11月21日(月)



意外な相性♥ ブロッコリーの  
たくあんタルタル

1人分の栄養価

材料	・ブロッコリー ……1個	エネルギー ……107kcal
(4人分)	・ゆで卵 ……2個	タンパク質 ……7.4g
	・マヨネーズ ……大さじ2	脂質 ……7.8g
	・牛乳 ……大さじ1	炭水化物 ……6.2g
	・たくあん(5mmさいの目) ……30g	食塩相当量 ……0.5g

作り方

- ①ブロッコリーを一口大に切ってゆで、湯きりする。
- ②ゆで卵をフォークで粗めにつぶし、●を混ぜる。
- ③器に盛ったブロッコリーに添える。



越前しょうがたっぷり  
鯖ねぎそばろごはん

材料

- |   |                     |   |             |
|---|---------------------|---|-------------|
| ○ | 新しょうが(みじん切り) ……100g | ● | しょうゆ ……大さじ2 |
|   | 白ねぎ(みじん切り) ……1本     |   | みりん ……大さじ2  |
|   | 米油 ……大さじ2           |   | きび糖 ……大さじ2  |
|   | サバ(3枚おろし) ……1尾      |   |             |
|   | 若狭幸福ねぎ(小口切り) ……3本   |   |             |
|   | ごはん ……茶碗4杯          |   |             |

作り方

- ①スプーンでサバの身をかき出す。
- ②フライパンに米油を熱し、強火で○を炒める。
- ③香りが立ったらサバを入れて炒めほぐす。
- ④●を加え、汁けがなくなるまで炒る。
- ⑤器にごはんを盛り、そばろのをせてねぎを散らす。



1人分の栄養価

エネルギー ……629kcal	炭水化物 ……72.7g
タンパク質 ……31.1g	食塩相当量 ……1.7g
脂質 ……27.6g	



ふくいの  
美味しいもんが  
いっぱい!

JA福井県シヨップ

# 越前わかさ 味浪漫

楽天市場に初出店!

下記URLまたは  
右のQRコードから  
ご覧いただけます

<https://www.rakuten.co.jp/echizenwakasa-ajiroman/>

