JA福井県

No.035
2023.03

ふくふる

SNS・cookpadで
旬な情報を
投稿しています。

Instagram

Facebook

cookpad

ふくいでがんばる生産者

永木農産
マネージングディレクター 兼
水稲園芸統括
永木 友也さん

理事会報告　●とき/令和5年1月27日(金)　●ところ/本店9階 大ホール

◆附議事項◆

第１号議案　出資口数の減少について
第２号議案　令和４年度リスク評価書について
第３号議案　運営管理規程（液化石油ガス販売事業）の新設について
第４号議案　貸出について
第５号議案　信用の供与等（金融機関貸付）について
第６号議案　令和４年度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。

監事会報告　●とき/令和5年1月27日(金)　●ところ/本店4階 共通会議室

◆審議事項◆

第１号議案　令和４年度事業報告、令和５年度事業方針について
第２号議案　監事会規則の一部変更について
第３号議案　職制規程の変更について
第４号議案　12月末棚卸監事監査の報告について
第５号議案　２月重点監事監査について

上記審議事項は可決されました。

ふくふる
JA福井県を目一杯＝FULLにお届け
Contents
No.035　2023.03

02　ふくいでがんばる生産者
永木農産　マネージングディレクター 兼
水稲園芸統括　永木友也さん
04　JA福井県の支店再編について
06　あぐラジ放送中!
07　青壮年部・女性部活動
08　県からのお知らせ・インボイス番号について
09　今月のトピックス
13　健康ライフ
14　金融部からのお知らせ
15　クロスワード・今月のレシピ
16　第47回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール受賞

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

永木農産 マネージングディレクター 兼 水稲園芸統括

永木（ながき）　友也（ともや）さん　（越前市粟田部町）

会社員勤めから農家の後継ぎの道を選び6年目の永木さんのところには20～30代の若手が多く集まりどんな仕事も楽しそう。継続できる農業を目指し生産と経営の力をつけています。

「家族との時間があってこその仕事」という方針でスタッフの事情に合わせてシフトを組みます。社内で情報共有、意思疎通により経営が円滑になりました。

ふくいで
がんばる
生産者

頭で理解し 体で覚える 若い力が武器

地域の土地を借りて仕事ができるありがたさ

20代は別の仕事に就いていた永木さんでしたが、父親が携わる農業の後継ぎを期待され29歳で就農しました。「当初は前向きな選択ではなかったんですよ。小さい頃の手伝いは嫌だったし、エアコンの効いた室内で仕事したかったし、日焼けもしたくないし…」と正直に話します。親子だからこそぶつかることもありましたが地域から慕われる父親の姿を見て「先祖の土地をお願いしたいと田んぼを頼みに来る人たちの覚悟を、私たちも引き受けなくては」と思うようになりました。

若手が集まる農産 今必要なものは指南書

永木さんが会社員からの転身で驚いたことは、作業や栽培マニュアルがないことでした。「その人のやり方がすべての世界で〝見て覚える〟では、次世代の技術習得にならない」と考え指南書はあるべきと訴えます。というのも永木農園には「働きたい！」という20代、30代の就農志願がたえません。繁忙期のアルバイトもすぐに埋まるほど。SNSで発信して集めているそうですが、何よりも永木農産のスタッフの明るさと仲の良さが人を惹きつけているのだと取材で感じ取れました。永木さんは「集まる人たちの能力を同等にして生産効率をあげたい」と思案しています。

農業は人間同士のふれあい 良好な関係を築きたい

永木さんは現在、作物計画や品種選定など栽培に携わりつつ、消費者や非農家の人たちとつながるイベント企画も行っています。「現代農業を知ってほしいですね。手で植える田植えの大変さを知るのもいいことですが、私たちはドローンを使ったりかっこいいトラクターに乗ったりして楽しくやっていることを見せて憧れる存在になることも狙っています」。

JAや農業界に期待することは「密な人間関係」。「若者集まりで栽培も販売も分からないことが多いので関係機関と情報交換をしたいんです。教育プログラムをもとに生産力をつけて儲かる農業にしたい！」と意欲的です。そして「就職先の一つに選ばれること」を目標に掲げています。

栽培面積：50ha
栽培品目：水稲全般、麦類、キャベツ、ネギ、カボチャ、ブロッコリーなど

田中 恭平 さん（写真左）
スカウトされて就農しました。機械の操作ができる、体を動かせる、アイデアを出し合って仕事できることが楽しいです。

斉藤 京平 さん（写真右）
手伝いをしたら農業に目覚めました。楽しみは自分たちの栽培の成果が見え、収穫するときです。

たこ焼き、たい焼き、お米や野菜を販売する
テイクアウト専門店も営業中！

Queen（クイーン）
越前市府中1丁目センチュリープラザ1階（JR武生駅横）
営業時間：10：30〜17：30
定 休 日：月曜＋不定休
予約注文：090-8966-3456
インスタグラム
@queen_takeout2020

地域農業と組合員を守る強固な経営実現をめざして

JA福井県の支店再編について

組合員の皆様へ

組合員の皆様には、平素より組合の事業運営に格段のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

JAを取り巻く環境は、人口減少や少子高齢化による市場の減少、利用率の低下、新型コロナによる閉塞感により、先行きの不透明感・不確実性が極めて高くなっております。

また、マイナス金利等の影響による経済の下振れや、施設の老朽化による管理費増大等を要因として収益が減少傾向にあり、組合員還元(事業継続)が困難な状況となりつつあります。

そのため、当JAでは自己改革の実践として、経営の健全化を図り、安定した経営基盤を確立することで、くらしの総合支援、事業利用等のサービスを継続させるため、現在、支店再編の検討を進めております。

今まで以上に質の高いサービスの提供をさせていただくとともに、組合員の皆様よりご意見をいただきながら、より良いJA福井県を目指して取り組んでまいりますので、何卒のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

支店再編の目的

支店再編により「人」と「モノ」を集約させ、経営資源を効率的に再配分することで、総合事業を活かした質の高い相談機能やサービスの提供・専門担当の育成等の環境整備・出向く体制構築による対応力強化・サービスの統一・内部けん制や体制整備の強化をはかり、組合員・ご利用者の満足度向上につなげます。

支店の体制

総合事業としての相談や提案ができる、自己完結機能を有した体制をめざします。

支店

営農・経済・生活
営農指導員・TAC担当・経済担当
生活担当

信用 金融渉外担当
信用窓口

共済 共済渉外担当(LA)
共済窓口

総合支援による事業展開

相談・提案
対話強化
出向く体制

組合員・ご利用者のメリット創出

- 人員集約による よりきめ細やかな 事業サービスの提供
- 総合店舗化 (ワンストップ体制) による支援の強化
- 拠点機能強化による 地域の活性化
- 出向く体制(訪問・対話活動)による ニーズ対応の強化
- 専門・専任体制による より高度な相談・提案 機能の強化

支店再編のスケジュール

令和5年5月	令和5年6月	令和5年6月～	令和6年1月	令和6年4月
地区別説明会 支店再編(案) 事前説明会	総代会 支店再編(案) 決議	再編周知 広報・店頭・ はがき等ご案内	第1次 支店再編	第2次 支店再編

廃止される支店の補完対策

1

対話活動・出向く体制の強化と相談機能の充実
年金等の宅配・出向く相談機能・ニーズに応じたご提案・
専門、専任担当による相談体制・支店運営委員会等のコミュニティ機能強化

2

移動金融店舗車の導入

3

購買店舗・
金融相談店舗等へ変更

4

全域のATM
配置整備

JA あぐラジ aguraji

農業を意味する「アグリカルチャー」と
「ラジオ」を合わせて『あぐラジ』

FBCラジオで放送中!

農畜産物やJAの魅力ある“あぐり”情報をお届けします。

1月10日　イチゴ・キャベツ

ICHIGOOJI（株）池田天瑠代表取締役（写真左から3番目）、JA春江支店の高間弘成補佐（左から2番目）が出演

電話出演　（株）ミライスつるが気比園芸部の小林伸吾部長、JA敦賀美方基幹支店営農部営農指導課の青池佳宜課長

1月24日　梅の里会館

梅の里会館の倉橋伸幸館長㊧が店内を紹介

福井梅を使った様々な加工品を販売しています

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）

家の光『家の光』4月号のご案内

特集❶　これで関係円満!
“言い換え”の作法

別冊付録　12か月の畑仕事ガイド付き
ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー

読者特典!
YouTubeでの
動画配信がますますパワーアップ!

よくわかる SDGs講座 YouTubeで公開中!

誌面に掲載の二次元コードを読み取ってお楽しみください!

お申し込みは、お近くの支店までお問い合わせください

青壮年部コーナー

ふくい青壮年部 奉仕清掃活動

窓ガラスを丁寧に拭きあげるJAふくい青壮年部の部員ら

JAふくい青壮年部は、JA福井基幹支店管内で食農教育や仲間づくりなど様々な活動に取り組んでおり、農業を通じてよりよい地域づくりをすすめています。

施設利用者に気持ちよく新年を迎えてもらおうと、毎年年末になると同基幹支店管内にあるJAの介護福祉施設を訪れ、清掃ボランティア活動も行っています。

昨年は12月3日にJA介護センターわかばで行い、青壮年部役員を中心に16人が、施設内の窓ガラスなどをきれいにしました。

青壮年部メンバー募集！

青壮年部では一緒に活動する仲間を募集しています。
お近くの支店までお問い合わせください。

女性部コーナー

梅ジャム作って 梅まつり盛り上げる

当JA女性部敦賀美方支部三方五湖地区は、梅まつり期間に合わせて毎年、地元特産である福井梅を使用した酸味と甘みのバランスが良い無添加の梅ジャム作りを行っています。

梅ジャムに使用する品種は、ほどよい酸味が特徴の完熟した「紅映」。部員が、果肉と種に分け、鍋に果肉と砂糖を加えて丁寧に灰汁をとりながら焦がさないように加熱し、手作業で瓶詰め作業を分担しながら行っています。

梅ジャムづくりのようす

梅の里会館 梅まつり期間 2023

2月18日（土）～3月12日（日）

場所：JA梅の里会館（若狭町成出17-4-1）

★女性部は3月5日（日）に「梅ジャム」と「かやくご飯」を販売する予定です。　※なくなり次第終了

【お問い合わせ】
JA三方五湖支店女性部担当　☎0770-45-1122
JA梅の里会館　☎0770-46-1501

パンにつけたり
ヨーグルトにいれたり
お湯の中にいれて梅ジャム茶
として飲むのもおすすめ！

需要に応じた米生産+水田フル活用で安定した所得を確保しましょう！

県からのお知らせ

米価の安定のためには、需要に応じた米生産が必要です。
国の交付金等を活用して、転換作物を作付けしましょう。

令和５年産への産地交付金による県独自支援（予定）

【水田園芸への助成】

〇ネギ・キャベツ等の県重点品目※1の作付

作付10a以上※2 ：43，200円/10a（上限48，000円/10a）
作付10a以上拡大※3 ：88，200円/10a（上限98，000円/10a）

※1 ネギ、キャベツ、ブロッコリー、ニンジン、タマネギ、カボチャ、スイートコーン、サトイモ、レタス、ブドウ
※2 ブドウについては5a以上で、新植から4年間が対象。
※3 拡大面積が対象。ブドウについては5a以上

【スマート農業への助成】

〇高精度自動運転システムを活用した栽培管理の実施

500円/10a※（前年度からの拡大面積が対象）

※ 対象作物は基幹作の麦、大豆、そば、加工用米、飼料用米、米粉用米、新市場開拓用米、WCS用稲
※ 自動操舵農機をRTK-GNSS（高精度位置測位システム。NOSAI等が提供中）を利用して運用すること

上記の他、その他園芸品目、大豆、そば、非主食用米、地域推進品目などへの助成も

・助成内容は令和5年度に国からの承認を受けた後に確定し、単価は国からの交付金配分額に応じて調整されます。
・国は、産地交付金を含む水田活用の直接支払交付金について、今後5年間（R4～R8）に一度も水張り（水稲作付が基本）が行われない農地は、令和9年度より交付対象としない方針としています。
・詳しくは各地域農業再生協議会へお問い合わせください。

<お問合せ先> 県農業再生協議会 ☎ 0776-27-8223
県福井米戦略課　福井米振興グループ ☎ 0776-20-0429

生産者の皆様へ

適格請求書発行事業者登録番号（インボイス番号）の提供について（お願い）

消費税法の改正により、当組合の販売事業等において、組合員の皆様のインボイス登録番号（消費税法57条の2に規定する適格請求書の交付をしようとする事業者が、税務署長の登録を受けることによって取得する登録番号をいいます）をご提供いただく必要がございます。

インボイス番号を取得された生産者の皆様は、お近くの支店までお知らせください。

※登録番号が記載された税務署からの通知書をお持ちください

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

JA News & Topics

タッパーで簡単！生ゴミ堆肥づくり

当ＪＡ女性部福井支部中央エリアは、11月30日、タッパーで簡単に作ることができる生ゴミ堆肥の講習会をＪＡ福井中央支店管内で開きました。

タッパーに生ゴミなどを入れる参加者のようす

この日、部員7人が参加。（一社）北陸ＥＭ普及協会の中野孝氏から、生ゴミを再利用して作る堆肥の作り方を学びました。実習では、ジャガイモの皮を剥き、その皮とタマネギの皮、落ち葉などをタッパーに入れて、ＥＭボカシと混ぜ合わせていました。

タッパーは家に持ち帰り、家庭で出てくる生ゴミやＥＭぼかしを追加で入れ、3週間ほど放置したら完成です。

参加した土肥恵美子さんは、「家でもぼかしを作っているが、タッパーは簡単に出来て良い。友達にも教えてあげたい」と話していました。

ハボタン目揃え会

当ＪＡ福井基幹支店の組合員で構成される高志地区花卉出荷組合は、12月8日、ハボタンの目揃え会をＪＡ農産物直売所「喜ね舎　愛菜館」の会議室で開きました。

この日、出荷組合のメンバーをはじめ、福井中央花卉市場、福井市園芸センター、ＪＡ職員など関係者10人が参加。市場動向や出荷規格などを確認しました。福井市園芸センターは、生育状況や試験栽培の結果について説明していました。

同組合では、晴姿・ウィンターチェリー・初紅・フェザーホワイト・フェザーレッドの5品種が栽培されており、12月下旬まで、県内をはじめ、関西・中京圏に出荷されました。

ハボタンの出来について確認する参加者

窓口感謝デー特産加工品を配布

JA福井北部支店の窓口にて、来店客に特産加工品を手渡すようす

当ＪＡ福井基幹支店は、12月15日、日頃の感謝を込めて「窓口感謝デー」を同基幹支店管内の全支店で開き、来店客に特産加工品をプレゼントしました。

配布した加工品は、すりおろし新ショウガをたっぷり入れた「生姜しょうゆ」と、刻んだ五領玉葱が入った「五領玉ねぎ醤油」。基幹支店と福井市内の醤油メーカーである株式会社フク醤油が共同で開発したものです。

全支店で合計2，000本を配布しました。

来店客は、「いろいろな料理に使えそうな醤油を貰えて嬉しい」と話していました。

ジンジャーガールズ今年の栽培を振り返る

当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、12月14日、今年の栽培を振り返る全体会をＪＡ福井基幹支店で開きました。今年の栽培・販売実績の確認と各種コンテストの表彰式を行いました。

この日、管内から部会員34人が参加。きれいな圃場を表彰する「ショウガ畑コンテスト」では、管内各エリアから1人ずつ選ばれ、大きなショウガを表彰するコンテストでは、1つの重さを競う「重さの部」、どれだけ大きくなるかを競う「増加率の部」から上位3位まで合計6人が表彰されました。

その後部会のメンバーによる、今年の活動や栽培についての発表があり、参加者は来年の栽培に向けて、課題や目標を再確認しました。

ショウガ畑コンテストで表彰されるようす

6 安全な水とトイレを世界中に
5 ジェンダー平等を実現しよう
4 質の高い教育をみんなに

白ネギ作りスタート　生育作業順調

発芽した苗をハウスで並べているようす

1月11日より令和5年度産白ネギ播種作業を敦賀育苗センターで開始しました。主な品種は「ホワイトスター」、「龍ひかり」。5日間で1，300枚の播種を行いました。

播種作業は、育苗箱を広げて土を入れ、機械で種を播き、種が脱穀していないか確認後、土を被せます。種を播いた後は、発芽室に3日間入れます。1月24日には、発芽苗として生産者へ配布しました。また、発芽した苗をハウスへ移動させ、一面に並べた後、生育を行い4月頃に成長した強い苗を生産者へ配布する予定です。その後、生産者が畑へ定植し、白ネギ作りがスタートします。

敦賀美方地区内の白ネギ生産者は約60人。作付面積は約10㌶。

青池営農指導課長は「高品質な白ネギ生産には良質な苗が欠かせない。生産者の負託にこたえるべく健苗育成に努める」と話しました。

朝ご飯大切に食べてね　保育園児へ出前授業

紙芝居の読み聞かせに聞き入っているようす

当JA女性部敦賀美方支部は1月16日、社会福祉法人明倫福祉会明倫保育園にて、地元産米のおにぎり作りを通して朝ご飯食を食べる大切さと食への関心を深める出前授業を行いました。

34人の園児を対象に、女性部員やJA営農指導員が、ご飯の大切さを伝える紙芝居やお米がどのようにして作られて白いご飯になるのか話していました。

その後、園児らはいちほまれを使ったおにぎりづくりに挑戦。ごはんを入れて振るだけで簡単に作れる道具を使って、楽しみながら作りました。

きららの丘の会　通常総会で2議案を承認

開会の挨拶をする赤羽成基会長

1月18日、当JA農産物直売所「きららの丘」出荷者で構成される「きららの丘の会」は、JA芦原支店で第18回通常総会を開きました。

当日は、約60人の会員が出席。赤羽成基会長の挨拶の後、今年度の事業報告や来年度の事業計画について協議し、いずれも可決されました。

今年度の事業報告では、生産資材の価格高騰や新型コロナウイルスの影響が懸念されましたが、きららの丘オープン以来初の2億円を超える会員の売上（委託販売高）になったと発表。また、来年度の事業計画の中で、広域出荷を視野に入れた安全・安心な生産物の出荷を目的とした新たな出荷協議会を設立するため、同会を解散することを報告しました。今後は、解散と新規設立に向けた運営委員会を開き、協議を進めていく予定です。

総会後には、JA職員がインボイス制度について説明。参加者はインボイス制度の仕組みや、制度導入後のJA事業への影響について学びました。

キャンペーン抽選会開催

当JAは、11月1日から12月30日までの2カ月間、「Go to直売所キャンペーン」を実施しました。

JA農産物直売所で管内産農産物または加工品などを1,500円（税込）以上購入した方が応募できるキャンペーンで、若狭牛シャトーブリアンや里芋、いちほまれせんべいなど、管内の特産品が合計100名様に当たります。

2カ月間で約1,700件の応募がありました。

1月30日には、キャンペーンの抽選会がJA総合施設センターで開かれ、JA役職員による厳正な抽選が行われました。

当選者には、2月中に、景品または、店舗で商品の受け取りができる八ガキを発送する予定です。

抽選を行ったJA役職員

人形供養祭＆新施設内覧会

当JAは、1月22日、人形供養祭をソートフルやしろで開き、また新設した家族葬の家やしろの内覧会も同日開催しました。

1月22日に開かれた人形供養祭のようす

人形供養祭では、新型コロナウイルス感染対策を徹底しながら実施し、福井県内全域から576人が来場しました。

思い入れがある手放せない人形やぬいぐるみなど、6,000体以上が会場に集まり、読経により供養が行われました。

内覧会のようす

JA全国女性大会　和中由紀子さん表彰

JA全国女性組織協議会が主催する第68回JA全国女性大会が1月24～25日、東京都で開かれました。

新型コロナウイルス禍の影響で3年ぶりの実開催となり、オンライン合わせて全国から713人が参加。食・農・地域の活性化と、仲間づくりやJA事業への積極的な参画を進めることを共有しました。

24日には、JA女性組織の代表者による、地域との関わりづくりや持続可能な開発目標（SDGs）への取り組みなどの活動体験発表などがありました。当JA女性部福井支部の和中由紀子さんを含む、全国から選ばれた6JAの代表者が表彰を受けました。

25日には、グループワークや大会宣言などもありました。

表彰を受ける当JA女性部福井支部の和中由紀子さん㊧

JA全国女性大会に参加した当JA女性部役員と和中さん

25日、グループワークのようす

13 気候変動に具体的な対策を　12 つくる責任つかう責任　11 住み続けられるまちづくりを　10 人や国の不平等をなくそう

家の光ディスプレイコンテスト開催

最優秀賞に選ばれたJA三国支店のディスプレイと担当の高橋係長

当JAは、1月23日、家の光12月号のディスプレイコンテストの表彰式をJA本店で開きました。このコンテストは、家の光普及をすすめるとともに、JAと組合員を繋ぐきっかけのひとつにしようと昨年に引き続き実施。

応募総数20点の中から、書類・現地審査を行った結果、JA三国支店のディスプレイが最優秀賞に輝きました。優秀賞にはJA美山支店、優良賞はJA福井北部支店、JA文殊支店、JA大野北支店が選ばれました。

最優秀賞を受賞したJA三国支店の高橋美菜恵係長は、「支店職員からのアドバイスを参考にしたり、家の光記事活用グループの作品も展示するなど工夫したので受賞できてうれしい。これからも家の光推進活動を頑張りたい」と話していました。

「あぶらあげごはん」のおにぎり　期間限定で販売

おにぎりをPRする林支部長㊧など当JA女性部の役員ら

1月31日から、北陸3県のファミリーマートで「あぶらあげごはん」のおにぎりが期間限定で販売されました。

JA全農とコンビニ大手のファミリーマートが企画。開発にあたり、全国のJA女性組織から、「地元の味・懐かしい味・引き継ぎたい食文化・新しさ」をコンセプトにアイデアを募集したところ、中日本エリアでは、当JA女性部坂井支部の林陽子支部長が提案した福井県の郷土料理「あぶらあげごはん」の案が採用されました。

あぶらあげごはんのおにぎりは、福井県産あぶらあげとニンジン、ゴボウを、白だし、醤油、みりんで煮込み、混ぜ込んだもの。シンプルでやさしい味に仕上がりました。

4週間限定で、約550店舗のファミリーマートで販売されました。

バレンタインにぴったり♪
チョコのお菓子教室

清水さん㊨に、簡単チョコお菓子を教えてもらいました

当JA女性部若狭支部は2月1日、チョコレートのお菓子作り教室を活性化センターで開きました。部員14人が参加。バレンタインデーにぴったりなチョコレートを使ったお菓子作りに挑戦しました。

小浜市のお菓子教室&ケーキ店「ｃａｒｍ（カーム）」の清水文子さんを講師に、チョコナッツバーを作りました。湯せんしたチョコレートにドライいちじくと、から焼きしたオートミール、アーモンドを混ぜ合わせ、はちみつと香りを良くするココアパウダーを投入。10分ほど冷蔵庫で冷やし固めて好みの大きさにカットして完成しました。いちじくの代わりにドライマンゴーやアプリコットもおすすめだそうです。

清水さんは「自宅でも簡単に作れるので、バレンタインデーにぜひ試してみては」と話していました。

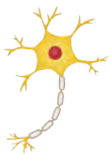
HealthLife 健康ライフ

JA福井県厚生連
看護師
野間 佑佳

～季節の変わり目、心身の不調はありませんか?～

春は受験や進級、退職や就職、昇進などのライフイベントにより、生活リズムが大きく変化する季節。この時期に心身に起こりやすい変化として「自律神経のアンバランス」があります。今回は、新生活を快適に過ごすためのポイントをご紹介します。

○自律神経とは?



神経は「中枢神経」(脳と脊髄)と体中に張り巡らされている「末梢神経」に分けられます。
末梢神経は意思によって心身を動かす「体性神経」と、意思とは無関係に刺激に反応して身体機能を調整する「自律神経」に分けられます。
自律神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、それぞれが相反するように働いています。交感神経は身体を活発に動かすときに、副交感神経は身体を休めるときに働きます。
この2つは互いにバランスをとって身体の状態を調節していますが、「不規則な生活習慣」や「ストレスによる刺激」などにより自律神経のバランスを欠いた状態が長引くと、様々な症状が現れます。
また、糖尿病の合併症として起こる神経障害、更年期障害、パニック症等の病気が関係することもあります。

○よくみられる症状

・倦怠感　・不眠　・疲労感　・食欲不振
・頭痛　・耳鳴り　・動悸　・息切れ　・めまい
・のぼせ　・下痢や便秘　・異常な発汗
・情緒不安定　・イライラ　・不安感

○かかりつけ医に相談

気になる症状が続くときは、まずはかかりつけ医か内科を受診し、原因となる病気の影響や、専門医による治療の必要がないかを調べましょう。

○改善のための生活習慣3つのポイント

①1日3食規則正しい食習慣を(20時以降は飲食しない)
②ストレッチなどリラクゼーション効果のある運動を
③就寝前30分はスマホを見ない

参考資料:厚生労働省「e-ヘルスネット」

福井県特産品カタログ
まるっぽ福井
美食の國

農産物・名産品・工芸等、
福井県の魅力を再発見できる
カタログです。

2023年3月31日まで!!

カタログ及び商品の
お求めは
お近くの支店窓口へ!

スマートフォンから
QRコードで
簡単にお申込み

※若狭牛の注文ページに移動します
検索フォームから他の商品も注文できます

【お問い合わせ用メールアドレス】 maruppofukui@ja-fukuiken.or.jp

JA福井県
【お問い合わせ】0120-981-413
受付時間 9:00～17:00 (年末年始、土日祝日を除く)

ATM硬貨入出金（両替含む）取扱い終了について

当組合では、ATMにおいて硬貨入出金（両替含む）の取扱いを行っておりましたが、大量の硬貨入金や異物等の混入などを起因とする機械障害が多く発生しております。

これらにより、ご利用のお客様にご不便をお掛けしていることから、下記のとおりATM硬貨入出金（両替含む）の取扱いを終了することといたしました。

恐れ入りますが、今後硬貨によるご入金・ご出金・両替をご希望のお客様におかれましては、営業時間内に窓口にてお手続きいただきますようお願い申し上げます。その際、所定の手数料が必要となる場合がございますので、ご了承願います。

なお、ATMでの現金による振込は引き続き硬貨もご利用いただけます。

今後もサービス向上に努めてまいりますので、より一層のご愛顧を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。

改定日

2023年4月3日（月）から、硬貨対応システム変更工事が完了したATMから順次硬貨取扱いが終了となります。

取扱いが終了となるATM取引

硬貨を伴うご入金　　硬貨を伴うご出金　　硬貨を伴う両替

信用手数料の一部改定について

当組合では、下記のとおり信用手数料を改定いたしますので、お知らせいたします。

ご利用の皆様にはご負担をお願いすることになりますが、何卒のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

改定日　2023年4月3日（月）

●改定内容

（1）両替手数料（税込）

	改定前	改定後
50枚以下	（100枚以下）無料	無料
51枚～100枚		660円
101枚～500枚	220円	
501枚～1,000枚	330円	
1,001枚～1,500枚	**1,000枚毎に330円加算** 330円+330円×α（α≒（両替枚数−1,000）÷1,000） αは小数点以下切上げの整数	1,320円
1,501枚～		**500枚毎に330円加算**㊟ 1,320円+330円×α（α≒（両替枚数−1,500）÷500） αは小数点以下切上げの整数

㊟「500枚毎に330円加算」とは（例:1,700枚分の両替手数料）

［1,500枚までの両替手数料］1,320円

［1,500枚超過分を500枚で除し切り上げた整数］（1,700枚−1,500枚）÷500枚=0.4 →（切上げ）1

［手数料］1,320円+330円×1=1,650円

（2）大量硬貨受入手数料を廃止し、（1）両替手数料に統合します。

【本件に関するお問い合わせ】お近くの各支店までお問い合わせ下さい

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。

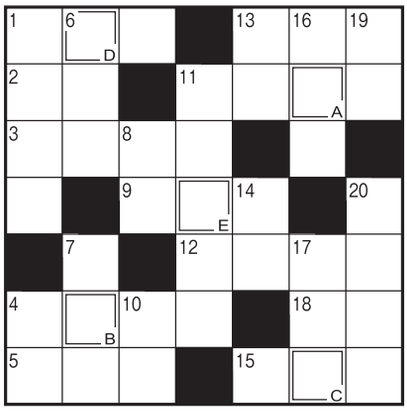
クイズに答えてJA福井県の特産品をゲット!!

読者プレゼント

丹南基幹支店より
越前かんむり生そば
（8食入つゆ付）

クイズ正解者の中から抽選で10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

1 暑さ寒さも――まで
2 佐渡、淡路、隠岐といえば
3 多くの受験生が解くもの
4 数学ではxやyで表すことが多い
5 ツクシはこの植物の胞子茎です
9 飛行機が飛び立つこと
11 薄く切ったもの。――チーズ
12 山下公園や中華街があります
13 卒業式で『――の光』を歌った
15 イルカのヒット曲『――雪』
18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

⬇ タテのカギ

1 ひな人形に供える餅
4 入試のときはケアレス――に気を付けて
6 ぐっと辛抱すること
7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
10 石が細かく砕けたもの
11 雪解けで川の――が増えた
13 つくのはうそ、吹くのは
14 中華がゆなどにのせる赤い実
16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
19 出かけていて誰もいません
20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

応募方法

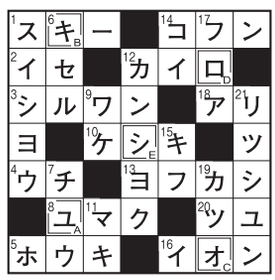
下記の必要事項をご記入いただき、ハガキまたはEメールにてご応募ください。
①パズルの答え
②郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号
※記入もれが多数あります。必ずご記入ください。
③今月号の感想など

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→

応募締切　3月20日（月）

〈2月号の答え〉ユキオロシ



※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は、プレゼントの発送以外には使用しません。

今月のレシピ

ふんわりシャキシャキ ねぎそばサラダ

材料（4人分）

- 生そば …2人分
- 白ネギ …1本
- 大根 …1/4本
- かぶ …1/2個
- 付属のつゆ …2人分
- 食べるラー油 …大さじ4

作り方

❶そばをゆで、流水で締めてざるに上げる。
❷せん切りスライサーで大根とかぶを下ろす。
❸ネギの白は白髪ネギ、青は小口切りにする。
❹器につゆを4等分し、❶❷を混ぜてふんわりとのせる。
❺ネギを天盛りにし、食べるラー油を添える。

1人分の栄養価

エネルギー	…248kcal	炭水化物	…40.1g
タンパク質	…7.2g	食塩相当量	…1.3g
脂質	…7.8g	★食物繊維	…5.8g

白ネギたっぷり♪ 食べるラー油

材料（作りやすい分量）

☆
- ごま油 …100cc
- 米油 …100cc
- 白ネギ（みじん切り） …1本
- にんにく（みじん切り） …2片

○
- 素焼きミックスナッツ（刻む） …50g
- 白すりごま …大さじ2
- 粗びき唐辛子粉 …大さじ2

●
- しょうゆ …大さじ3
- オイスターソース …大さじ1
- きび糖 …大さじ1
- 塩 …小さじ1

作り方

❶小鍋に☆を入れ中火にかけ、ふつふつとしたら火を止める。
❷熱いうちに○を加えてよく混ぜる。
❸鍋を手で触れるくらいの温度（50℃位）になったら、●を加えてよく混ぜ、小瓶に分けて常温保存する。

大さじ1杯分の栄養価

エネルギー	…67kcal	炭水化物	…1.7g
タンパク質	…0.7g	食塩相当量	…0.5g
脂質	…6.6g		

JA福井県　広報誌　検索
こちらから、広報誌のバックナンバーをご覧いただけます。

第47回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

農林水産大臣賞を受賞

全国農業協同組合は、これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食の重要性や、稲作など農業についてより理解を深めてもらおうと、「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを毎年実施しています。第47回となるコンクールでは、全国から作文部門に33,246点、図画部門に44,411点の応募が寄せられました。

作文部門の小学校1～3年生の部で、当JA丹南基幹支店管内にある鯖江市河和田小学校3年生の杉本旬さんが農林水産大臣賞に選ばれました。杉本さんの作品をご紹介します。

農林水産大臣賞を受賞した杉本さん

父ちゃんのバクダンおにぎり

河和田小学校3年　杉本旬

ぼくは、2年生からバスケットをしています。バスケットは夜練習をしています。練習中おなかがすくといけないので、ぼくはいつもおにぎりを食べて行っています。お母さんやおばあちゃん、いろいろな人がおにぎりを作ってくれますが、その中で父ちゃんの作るおにぎりはとくべつです。

父ちゃんの手はとても大きいです。バスケットボールをかた手で持てるくらい大きいです。父ちゃんはしょうぼうしということもあり、平日に家にいることがあります。そんな日は父ちゃんがおにぎりを作ってくれます。父ちゃんはまず、つくえの上のラップの上にこんもりとごはんをのせて、ごはんのまんなかにサケやこんぶ、たらこといった具をたくさん入れて、たまにからあげも、入れます。その上にさらにごはんをのせて大きな手で、ぎゅっぎゅとにぎります。さいごに大きなおにぎりのまわりに大きなのりをまいて、

「バクダンおにぎりのできあがり」

と言ってわたしてくれます。そのおにぎりはとっても大きくて、ぼくの顔の大きさくらいあります。ぼくはいつも

「こんなに大きなおにぎり全ぶ食べられないよ」

と言っていますが父ちゃんは

「男ならいっぱい食べて行け」

と言って聞いてくれません。ぼくはむりだと思いながら食べはじめるとふしぎなことに次から次へと口の中に入っていき、あまりのおいしさに気がつくとほとんど食べてしまっています。

ぼくは父ちゃんのつくる「バクダンおにぎり」が大すきです。父ちゃんの作るおにぎりをたくさん食べて、大きくなったら一りゅうのバスケットボールせんしゅになりたいです。

でも父ちゃん、練習中おなかがいたくなるからもう少し小さくしてね。

ふくふる　2023.03　No.035
【発行】福井県農業協同組合　【編集・制作】総務部トータルサポート推進課　【TEL】0776-50-7601　【FAX】0776-50-7602　https://www.ja-fukuiken.or.jp/
【印刷】福井県経済農業協同組合連合会 購買事業部 印刷課 〒910-0842 福井市開発5丁目204番地　【TEL】0776-54-7105　【FAX】0776-54-7543