

FUKUFU

ふくふる No.56

2024
12

コロコロりん全国へ★
いつもより多めに回っておりま～す!

福井

東郷地区で栽培する
かぼちゃ「ダークホース」
の試食会を開催し
ました。甘くて美味し
いと大好評でした♪

9/10・10/16 南部エリア東郷地区
かぼちゃの試食会



自産自消活動「おうち栽培」で福井支部のおす
め品目「まるポップ」でポップコーン作りに挑
戦。9種の味付けを楽しみました。



10/17 美山エリア おうち栽培「まるポップ」

女性部 活動

詳しい内容はJA福井県
公式SNSをご覧ください



Instagram



Facebook

坂井

10/20 女性部フェスタ



「令和6年度坂井支部女性部フェスタ」を開催し、部員
約150名が参加。落語家の立川平林さんによる防犯落
語で、詐欺防止について楽しく学びました。

10/10 テラル支部「ちょいセレランチ」



女性大学きらりの8回目。坂井市
の「歌う住職」壺河秀樹さんのギ
ター弾き語り、ちょっぴり豪華な
ランチを食べ、部員同士の交流を
深めました。

奥越

10/22 テラル支部「郷土農よいとこセミナー」

女性大学きらりの9回目。「ニンニクを使用した
焼肉のタレ」と「米粉でみたらし団子」を作りました。



嶺南

10/13 JAあぐりスクール3回目
赤大豆収穫体験



福井市和田中の和ん田ふる農園
で、県内でも栽培量が少ない「赤
大豆」の収穫体験をしました。

10/19 ちゃぐりんフェスタ



芸人の小島よしおさんによる農産物のオリジナルソングや紙芝
居の読み聞かせて食と農の大切さを学びました。

JA福井県女性部の
仲間になりませんか？

お試し参加も大歓迎！
お気軽にお問い合わせください。

福井	福井営農経済センター	経済課	☎0776-33-8166	担当：岩佐
坂井	坂井営農経済センター	経済課	☎0776-67-8203	担当：堀端
奥越	大野支店	営農経済課	☎0779-65-8893	担当：本郷
	勝山支店	営農経済課	☎0779-88-1333	担当：細川
丹南	丹南営農経済センター	経済課	☎0778-51-8003	担当：飯田
嶺南	嶺南営農経済センター	経済課	☎0770-56-5027	担当：西田
敦賀美方	敦賀支店	営農経済課	☎0770-47-6109	担当：堀部

丹南



10/12 たんなん支部フレッシュミスの会 ちゃぐりんフェスタ

フレミズが主催して、鯖江市のベジタブルランドで親子
サツマイモ掘り体験をしました。

理事会報告

●とき/令和6年10月25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	リスク評価書について
	第3号議案	物流改革（物流拠点化）について
	第4号議案	令和6年産大豆概算金の設定について
	第5号議案	令和6年産そば概算金の設定について
	第6号議案	信用事業方法書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6年10月24日(木) ●ところ/本店3階 会議室

【審議事項】	第1号議案	理事と監事の意見交換会について
--------	-------	-----------------

上記審議事項は可決承認されました。

新米と秋野菜でお米料理 「れんげの里」で食育講座



JAの農産物直売所「れんげの里」キッチンで9月28、29日に食育講座を開きました。30人が参加して、新米と旬の野菜を使ったお米料理を作りました。

「炊飯器パエリア」「ごはんのちぢみ」「米粉のグラタン」「季節のサラダ」の4品に挑戦。参加者は「ごはんでちぢみは新発見」「米粉を初めて使ったが美味しかった」と料理の評判も上々でした。



「簡単なので家でも作ってみたい」と好評でした



親子でさつまいも収穫 第3回アグリ探検ツアー開催

JA福井県とFM福井のコラボ企画「第3回アグリ探検ツアー『さつまいもSpecial』」を9月28日にあわら市富津地区で開きました。県内の親子37人が参加し、(株)フィールドワークスの圃場でさつまいも(とみつ金時)を収穫体験。参加者は土の中でしっかり根を張ったさつまいもを手で掘りあげました。収穫後は貯蔵庫や選果場などの施設を見学し、収穫から出荷までの農家の手間ひまを学びました。

また、さつまいものおはぎづくりも楽しみ、さつまいもづくしのイベントとなりました。



ご参加ありがとうございました!

地元イベントを盛り上げよう! 「うみんぴあフェスタ」に大飯支店参加

おおい町の秋イベント「うみんぴあフェスタ2024」が10月5、6日にありました。毎年地元の美味しいもんやステージイベントで、県内外からの来場者も多いです。

JA大飯支店も催しを盛り上げようと、今年も販売ブースを出店しました。JAベーカリー「みのり穂」の米粉を使ったパンの販売や、超お得価格で毎年好評の若狭牛特売会を実施。若狭牛ブースの周りには販売前から長蛇の列もできるなど、会場を盛り上げました。



焼肉用、すき焼き用など若狭牛が売れに売れていました

優勝目指して日ごろの成果を発揮! 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会

「第3回JA福井県年金友の会グラウンド・ゴルフ大会」を10月9日、若狭町の若狭テクノパークで開きました。県内各地から選出された会員117人が参加。晴天の中、熱戦を繰り上げました。

24ホールを5人編成の班に分かれて回っていききました。各ホールからはホールインワンが決まった歓喜の声や、惜しいショットにため息が漏れるなど、楽しみながらも真剣に競技に取り組む参加者の皆さんでした。

結果は以下の通りです。

順位	氏名	支店
優勝	平馬 範夫	福井中央
準優勝	吉村 あき江	上 中
第3位	重長 庄吉	上 中

【大会結果】
(敬称略)



参加した皆さん、お疲れ様でした



「近くに直売所ができて嬉しい」と喜びの声を多くいただきました

丹南地区に新たな直売所 「つつじの里さばえ」オープン

農産物直売所「つつじの里さばえ」が10月12日にグランドオープンしました。丹南地区で初の独立店舗として、地場産野菜から鮮魚、生肉や県内外の農産物まで豊富な品揃えを実現しました。

旧Aコープさばえ店舗をリニューアルした店内には、加工施設を併設し、米粉を使った焼き立てパンや、生産者の農産物加工品の商品開発や販売支援にも対応します。12日から3日間のオープニングイベントでは、野菜の詰め放題や「いちほまれ」の栞売りなど開催して、多くの来店者で盛り上がりました。

11日のプレオープンでテープカットした齊藤雅幸組合長は「生産者と消費者の架け橋となるような直売所運営を目指したい」と話しました。

206トン出荷見込む 「越前柿」販売セミナー開催

JA福井県坂井地区園芸組織協議会は10月17日、越前柿の販売セミナーを福井市中央卸売市場の福井青果で開催し、市場関係者、JA役職員など約30人が参加しました。

山口義雄部会長が「適度な水管理・摘果作業により高品質な越前柿に仕上がった」とあいさつ。試食や初セリも行われました。

越前柿はあわら市内の生産者約60人が栽培しています。出荷は11月中旬まで続き平年並みの206トンを見込んでいます。



あいさつする山口部会長

秋の味覚、今年も出番です 奥越サトイモ出荷スタート

今月の表紙

奥越地区特産のサトイモの出荷が10月16日から始まっています。今年は6月下旬から7月中旬にかけて適度な降雨があり、生育が順調に進み大粒傾向です。生産地域により、ブランド名を「上庄さといも」と「越前さといも」に分けています。

取材日の10月21日も集出荷作業があり、サイズ毎に選別作業など行い、この日は16tを出荷しました。今年は472人の生産者が71haで栽培。今年は昨年より13t多い797tを12月下旬まで出荷する予定です。



コンベアで流れるサトイモを選別して出荷していました

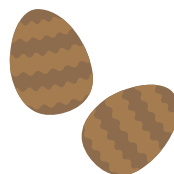


2月24日に第2弾を開催予定です

ホームパーティクッキング♪ 若狭ふれあい市場料理講座

JAの農産物直売所「若狭ふれあい市場」主催の料理講座を10月19日、小浜市のJA農業活性化センターで開きました。親子ら8人が参加して、地場産野菜と果実を使ったバリエーション豊富な料理に挑戦しました。

若狭いちじくと刀根早生柿の前菜や、特産品「若狭幸福ねぎ」を散りばめた、米粉ピザなど5品を調理。季節を感じる料理が完成しました。参加した児童は「ピザが美味し過ぎて4切れも食べた」と大満足な様子でした。





親子で協力して楽しくみそ作りをしました

親子でこねこね♪

園児がみそ作りに挑戦



若狭町の気山保育所の園児が10月18日、リブラ若狭でみそ作り体験をしました。年長園児の思い出作り行事として町からの依頼を受け開催。11家族16人が参加して、手作りみそを協力して作っていました。

JA小浜加工センターの清水孝宏氏を講師に、みそ作りの手順の説明を聞いてチャレンジ。ボールに入れた大豆を手でつぶし、塩と麴を密封袋の中で混ぜ合わせ1家族1kgを作りました。

児童は「大豆をつぶすのに力がいった」と話していました。6ヶ月ほど熟成させて美味しいみそが完成するそうです。

地元特産品をもっと知ろう 児童が福井梅を学ぶ



おおい町立本郷小学校の児童が10月22日、「ふるさと学習」で福井梅について学びました。総合的な学習授業「ふるさと学習」として1年を通じて、地元のことを学ぶ一環として開催しました。

同町尾内の小谷梅園に集まった4年生の29人は、梅栽培管理組合の石橋司組合長と組合員から梅の枝の剪定作業や草刈機を使った、梅園の除草作業を学びました。実際にハサミを使って剪定したり、草刈機を組合員といっしょに押ししたりと、地元特産品の梅を育てるため、どのように梅園を管理しているのかなど学びました。

同月17日には、石橋組合長やJA大飯支店の職員らが学校へ出向き、出前授業を開催。福井梅について児童に授業をしました。



児童は梅の枝の剪定作業を見学・実践しました

美味しい
米粉パンは
いかが？

JAベーカリーみのり穂

福井県産米粉を使用した「JAのパン屋さん」が農産物直売所で販売中！

愛知の名店「パンパーネ」が監修した本格米粉パンです。

連日完売の大人気パン！

お買い求めはお近くのJA農産物直売所で！



「JAベーカリー」は
右記の店舗で
毎日販売中♪

- 喜ね舎 愛菜館
- 丹生膳野菜
- つつじの里さばえ
- 若狭ふれあい市場

福井市河増町9字10-1
福井市風巻町27-2
鯖江市丸山町1丁目7-31
小浜市遠敷8-8-3

TEL.0776-52-8311
TEL.0776-98-3577
TEL.0778-52-4800
TEL.0770-56-5030

福井エリア

喜ね舎 愛菜館
れんげの里



井県 村祭

感謝祭を県内各エリアで開催
とデジタルプラットフォーム
して、ふくい食と農を発信。
お届けします。



坂井エリア

きららの丘 やりい
ーザ



丹南エリア

丹生膳野菜
つつじの里さばえ



TRETAS

(県域)農産物コンテスト受賞者

各地区から集まった(県域)農産物コンテストが行われました。受賞者は右記の通りです。(敬称略)

賞	氏名	品目	支店
JA福井県 組合長賞	清水 涼太	ミディトマト	三国
JA福井県 副組合長賞	大江 定右衛門	白ねぎ	小浜
JA福井県 会長賞	中村 英春	キャベツ	福井北部
JA福井県 五連 副会長賞	松原 喜憲	里芋	大野
	永吉 研太	ブロッコリー	清水



JA福井 感謝祭

10月26日と27日、JA福井県しました。支店・農産物直売所「TRETAS(トレタス)」が連携2日間の各地の様子を写真で



奥越エリア

道の駅 越前おおの 荒島の郷



嶺南エリア

旬・ときめき広場 若狭ふれあい市場



今回は、今年10月12日に鯖江市にオープンした新しい直売所の紹介です。以前の施設をコンパクトに改装し、広く明るく買い回りしやすい雰囲気になりました。近隣の人からは開店を待ちわびていたという声も。丹南地区や福井市の生産農家が野菜や加工品を出品していただき、開店以来毎日にぎわっています。



Farmers' Market Journey!!



店舗情報

つつじの里さばえ

住所：鯖江市丸山町1丁目7-31

電話番号：0778-52-4800

営業時間：9:00～18:00

定休日：年中無休
(年末年始除く)



◀周辺地図はコチラ▶



※撮影のため通常勤務時の服装ではありません

焼きたて、おろしたて、鮮魚がたくさん！

毎日水揚げされる魚を、店内で刺身や焼き魚、揚げ物に調理しています。新鮮で、安くて、おいしいとあって評判を呼んで、朝から人がひっきりなし。人気の白身フライ、脂ののったサバの1本丸焼き、刺身盛り合わせ、どれも食卓にあるだけでご馳走になりますね。



太くてやわらかい、川島ごぼうのような男に僕はなりたい

鯖江市東部にある川島町で生産されている伝統野菜「川島ごぼう」です。昭和初期に栽培が始まったものの、生産農家が減少し近年復活を目指して取り掛かっているそう。砂まじりの土壌や風土に恵まれ、「太くてやわらかく、香りのよい」ごぼうが特長です。



吉川ナス 250円(税込)

※季節商品のため店頭がない場合もあります



GI認証
(日本地理的表示)
お墨付き！



米、野菜、塩
すべてにこだわる

「うちのぶどう」さんの おにぎり各種

※具により価格は異なります



まるでスイーツ！誰もがうなる、この濃厚さ！

鯖江市の福授園さんが提供する「うららのとうふ」、知らない人はぜひ口にしてほしい！特に充填絹とうふ（115円）はクリーミーすぎてるのけぞります。厚揚げ、薄揚げも揃っていますよ〜。



イベント予定

(2025年)
1月25日・26日
オープン100日祭



各直売所の
ようすは
こちらの動画を
チェック！

わたしの 三つ星

プリン専門店

「メゾン・ド・レットワール」さんのプリン

各種 356円〜(税込)

※種類により価格が異なります

食べ比べしたくなるほど種

類が豊富で、お土産や差し入れにもぴったり。固めのカスタード「20世紀プリン」と濃厚なめらかカスタード「21世紀プリン」などネーミングも面白いです。くちどけの良さも抜群、なのに食べ応えがしっかりありますよ。どの年齢の方にもおすすめされるスイーツです。



1 食と農を守る営農企画『農・商・工』連携事業

『食と農の大切さを知ってもらいたい』、『地元の農業を体験して魅力を感じてもらいたい』そんな思いから、JA福井県では、地域の生産者・行政・企業等にご協力を頂きながら、一般の方を対象に農業体験の開催や地域イベントでの農産物や食育PR活動を行っています。

食と農を守る 営農企画内容

- アグリ探検ツアー：農業体験企画（農産物直売所や地域と連携）
- あぐり探究授業：農産物を深掘りしたいニーズに応える企画
- JA農産物ファン拡大事業：地域イベントでJA農産物をPR



7/20 アグリ探検ツアー
『永平寺スイートコーン』

令和6年度アグリ探検ツアー
開催状況（FM福井コラボ企画）

開催日	地区	PR農産物（収穫体験）	JAお買い物（見学）	地域連携（見学）
6月15日	嶺南	福井梅	梅の里会館	福井県 年縞博物館
7月20日	福井	永平寺スイートコーン	れんげの里	国土交通省 鳴鹿大堰
9月28日	坂井	富津かんしょ	きららの丘	
11月4日	奥越	上庄里芋	里芋選果場	
11月24日	丹南	ブロッコリー	つつじの里さばえ	

2. JA重点品目生産者紹介

シャイン パール



エコファーム光明寺のみなさん㊦と松村営農指導員㊥、林営農指導員㊤

福井地区 永平寺支店管内

農事組合法人 エコファーム光明寺

栽培面積：水稻20.4ha/小麦6.8ha

作付けを開始して3年目となります。転作は小麦とシャインパールをメインで対応しています。シャインパールを作付けした率直な感想は、倒伏に強く、作りやすいのが良いと感じました。また、交付金のメリットも魅力です。私たちの過去最高単収は令和4年の11俵程でした。近年では、水田雑草の繁茂が悩みの一つで営農指導員と相談しながら薬剤の選定をおこない、高単収につながるよう適正な圃場管理に努めています。

坂井地区 三国支店管内

（株）レイトベースフクイ

栽培面積：水稻25ha/麦22ha/ソバ27ha/WCS33ha/園芸3.5ha

地域の農地集積を積極的に行うとともに、近隣酪農家と連携しながら飼料用稲WCSによる粗飼料自給率向上を図っています。また、自社で作成した堆肥を圃場に還元する循環型農業に積極的に取り組んでいます。

「農業はやればやるだけ結果が返ってくる!」をモットーに、弊社らしい取り組みで、地域の農業を守っていきます。



レイトベースフクイの皆さんと秋元営農指導員前列㊤

WCS
（稲発酵
粗飼料）

コシ ヒカリ



風の仲間のみなさん㊥㊦と杉谷営農指導員㊤

嶺南地区 上中支店管内

株式会社 風の仲間

栽培面積：水稻54.8ha/園芸0.03ha

若狭の中山間地で水稻を主に栽培しています。

高土手の草刈り、獣害に苦しみながらも、近隣の農家さんとも仲良く、情報交換をしながら少しでも良質なお米を作れるように頑張っています。地主さんや集落の方に「風の仲間」に農地を預ければ安心と言っていただける農家であり続けるために、今後も作業に取り組んでいきます。



ターナーズファーム

たなか

あきまさ

田中 明将さん



日本海がすぐそばの砂丘地域である福井市白方町。田中明将さんは今年1月1日に就農したばかりの若手生産者です。ハウス6棟を保有し、年間を通してミディトマトを栽培しながら、春夏は金福すいかやアンデスメロンを、秋冬は小カブや、市が特産化を進める新品種のニンジン「きょうふく」も作っています。

準備など、下地を整えていく部分が大変だったと話す田中さん。2年目に向けて、ネット販売やSNSの活用など独自販路の追求や、オリジナル加工品の開発・販売といった様々な構想を練り続けています。「スマート農業」の導入も考える一方、個人農家にはコスト面でハードルが高いことから、JAのサポートも必要だと話していました。

愛知県出身の田中さんは、23年前に就職した会社の配属先として福井へ赴任。会社員生活が続けていましたが、5年前にテレビで見た、脱サラして就農し人生を自ら切り開いた人物の番組に影響を受けて、自分でも農業がしたいと思い立ちます。「人生1度きり、自分の考えで仕事をしたい」と前々から独立志向があったことも大きく影響しました。そこから農業に関するネット検索や書物を読み漁り、県の就農相談も受けるなど数年かけて気持ちを固め、2021年12月31日に会社を退職、翌年1月にはふくい園芸カレッジの門を叩きました。

福井市園芸センターも併せて、計2年間の研修を経て今年1月に農家デビュー。1年目ということで、栽培以前の

「白方町の農業をもっと盛り上げたい。農家を志しこの地を選んだからこそ、地域に恩返しをしたい」と。テレビの中の農家を見たあの時、人生が変わる瞬間を「いいな」と思うだけではなく、行動に移した自分に対する自信と、白方町愛に溢れる田中さん。「やりたいことがありすぎる」を実現しようとする情熱は、まるで赤く力強く成長するミディトマトのように。これからも新しいステージを次々とクリアしていきそうな田中さんがそこにいました。

編集ノート

農家になって嬉しいものの一つが「家族と過ごす時間が増えたこと」。2歳の子供や家族と過ごす多くの時間が、田中さんを動かす原動力になっているのかもしれないね。



誰かの助けを借りて家で介護が続けられるようにできないかしら？

最近つまづきやすくなって外を歩くのも不安になってきた。足腰が弱ってきたのが心配

高齢の両親が二人で暮らしているので、家のことを手伝ってくれるようなサービスはないかしら？

テレビや新聞もあまり見たくないし、物忘れが増えてきた気がする。認知症にならないようにしたい

JA福井県のケアマネジャーにご相談ください

ご自身・ご家族の介護や生活のサポートなど、介護についてのご質問やお悩みがありましたら、お気軽にご連絡ください。介護保険全般、その他介護方法など専門職員（ケアマネジャー）が丁寧にご相談に応じます。

ケアプランセンターあい愛



主任ケアマネジャー
竹内 美奈恵



主任ケアマネジャー
吉田 昌史



主任ケアマネジャー
室田 保子



主任ケアマネジャー
浅野 ゆき恵



ケアマネジャー
五十嵐 貴子



ケアマネジャー
松本 ひとみ

ケアプランセンターはなさき



主任ケアマネジャー
大久保 博基



主任ケアマネジャー
後藤 恵子



ケアマネジャー
阪口 美由紀



ケアマネジャー
東 路



ケアマネジャー
神保 優佳理



ケアマネジャー
鈴木 ゆかり



ケアマネジャー
古川 富子



ケアマネジャー
岡野 紀江

ケアプランセンターテラルのほほえみ



主任ケアマネジャー
坪田 泰美



主任ケアマネジャー
石井 由美



ケアマネジャー
南部 比沙枝



主任ケアマネジャー
古谷 佳子



主任ケアマネジャー
河村 智子



主任ケアマネジャー
大谷 由利子



ケアマネジャー
山本 和絵

ケアプランセンターみのり

相談は
無料です

◆ ケアプランセンターあい愛

TEL 0776-29-0116

〒910-0068 福井市舟橋新1丁目106番地

◆ ケアプランセンターテラルのほほえみ

TEL 0779-64-5035

〒912-0015 大野市中挾1丁目1401

◆ ケアプランセンターはなさき

TEL 0776-67-8730

〒919-0522 坂井市坂井町上新庄42-19

◆ ケアプランセンターみのり

TEL 0770-56-3940

〒917-0241 小浜市遠敷8-1-1



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』

放送中!

福井県内の魅力ある
農産物などを紹介します

10月8日 ミディトマト



生産者の吉田健一さん(写真左)、坂井営農経済センター園芸振興課の長谷川雄大(写真右)

10月22日 つつじの里さばえ



つつじの里さばえの金子直清所長(写真真ん中)



今年はYoutubeでもあぐラジをお楽しみいただけます!!

◀QRコードからご覧ください▶



Aコープ

お正月準備のチェックリスト

お買い忘れ
なく!

お正月準備は縁起の良い日に! 今年の大安は12/7・13・19・25です

お正月飾り

- ☐しめ縄
- ☐鏡餅
- ☐祝箸
- ☐お正月生花
- ☐葉つきみかん
- ☐串柿

年越しそば

- ☐そば
- ☐あんつゆ
- ☐ねぎ
- ☐海老天ぷら
- ☐なると巻
- ☐油揚げ
- ☐七味唐辛子
- ☐うずら玉子
- ☐長芋

手作りおせち料理

- ◆煮しめ
 - ☐こんにゃく
 - ☐ごぼう
 - ☐干しいたけ
 - ☐里芋
 - ☐絹さや
 - ☐鶏もも肉
 - ☐竹の子水煮
 - ☐くわい
 - ☐ふき
 - ☐れんこん
 - ☐かんぴょう
- ◆栗きんとん
 - ☐栗甘露煮
 - ☐くちなしの実
- ◆たつくり
 - ☐ごまめ
 - ☐ごま油
- ◆紅白なます
 - ☐大根
 - ☐人参
 - ☐ゆず

お年賀用品

- ☐お年賀手土産
- ☐筆ペン
- ☐ポチ袋
- ☐のし袋
- ☐年賀状

お餅・お雑煮

- ☐餅
 - ☐鶏肉
 - ☐人参
 - ☐三つ葉
 - ☐かまぼこ
 - ☐しいたけ
 - ☐小松菜(もち葉)
 - ☐海苔
 - ☐ゆであずき
 - ☐きな粉
 - ☐焼き網

おせち料理の いわれ



◆伊達巻き
文化の発展を願って



◆えび
長寿を祝って



◆栗きんとん
豊かさや勝負運を願って



◆黒豆
まじめに、健康で、いられるように



◆昆布巻き
文化の繁栄を願って



◆数の子
子孫繁栄を願って

Aコープ
各店にて
品揃え中です

Health Life 健康ライフ



JA福井県厚生連
理学療法士
山 浩志

ぎっくり腰の 基礎知識

Q

ぎっくり腰は安静にした方がいいの？

A

予防・治療の両面から今や世界的に「安静」は勧められていません。

腰痛があるからと、体を動かさなくなり活動性が低下すると、背骨や背筋等が固くなりやすく、かえって体の痛みが生じたり、腰痛が悪化するといわれています。痛みが落ちついたら、出来る限り通常の日常生活を過ごすことが、改善の近道になります。普段の家事や軽い仕事から少しずつ復帰するように心がけてみましょう。もちろん激痛で全く動けないという状況で無理に動く必要はありません。



簡単腰痛体操

- ①両足を肩幅より広めで、お尻に両手を当てる。
- ②あごを軽く水平に引き、息を吐きながら、踵が浮くか浮かない位のつま先重心でしっかりと骨盤を前へ押し込んでいき、ゆっくりと上体を反らす。
- ③両手でしっかりと骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら3秒キープする。
- ④ゆっくりと元に戻る。(1日に3set以上を目標)

※体操後に痛みや違和感が残る場合は無理をしないでおきましょう。

両肘を
近づけながら
骨盤を押す



軽くあごを
引き

ジワーッと
胸を開く

骨盤をしっかりと
前へ押し込むイメージ

膝は
曲げない



彩り野菜の水キムチ

「ホエー」で作った水キムチ

今月の
レシピ



材料
(4人分)

- ・きゅうり(乱切り) …2本
- ・だいこん(拍子木切り) …10cm
- ・かぶ(いちょう切り) …1個
- ・かぶの葉(刻み) …少々
- ・ラディッシュ(1cm厚さ) …4個
- ・人参(短冊切り) …1/2本
- ・生姜(せん切り) …1片
- ・塩 …小さじ1

- 塩 …小さじ1/2
- 砂糖 …大さじ1
- 昆布 …5cm角
- 糸唐辛子 …好みで
- ホエー …200cc



作り方

- ①野菜を全てカットし、塩をまぶして常温で重石をしておく。
(漬かり具合は好みで)
- ②水は切らず●の調味液を①にかけ、重石を外して冷蔵庫で一晩おく。
- ③昆布をせん切りにして戻し混ぜ、器に盛る。

クミン香る♪

れんこんときゃろふくのスパイスサラダ



材料
(4人分)

- ・れんこん(スライス) …1節
- ・にんじん(せん切り) …1/2本
- ・きゅうり(小口切り) …1本
- ・スイートコーン …50g

○

- マヨネーズ …大さじ2
- ヨーグルト …大さじ1
- 砂糖 …小さじ1
- クミンパウダー、
コリアンダーパウダー …小さじ1/2
- 塩こしょう …少々



作り方

- ①れんこんはスライスし、熱湯にくぐらせ湯きりする。
- ②ボウルに○を混ぜ合わせ、すべての野菜を和える。



その他のレシピもクックパッドで公開中！



クイズに答えて
JA福井県の特産品をゲット!!

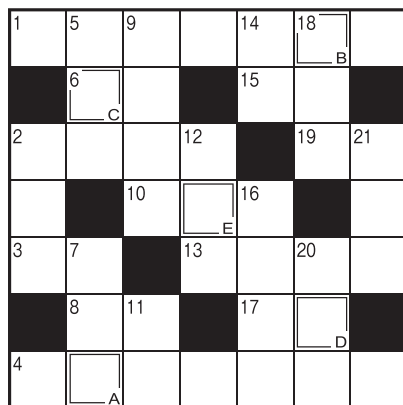
読者
プレゼント

農産物直売所「つつじの里さばえ」より
越前かんむり生そば
8食セット



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?



→ ヨコの力ギ

- 1 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 2 甘いお菓子のことです
- 3 —の授業で、冬の星座について学んだ
- 4 昭和の頃の録音媒体。
たるむと鉛筆で巻きました
- 6 ギャンブルです
- 8 どてらに詰められているもの
- 10 安心したときにホッともらします
- 13 忘年会で部長が—の音頭を取った
- 15 サンタクロースの乗り物
- 17 彼は—とともに認める本の虫だ
- 19 —、乙、丙、丁

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

《ハガキ》

〒910-0005 福井市大手3丁目2番18号

JA福井県 総務部 総務課

《メール》

fuku-full@ja-fukuiken.or.jp

QRコードからでもご応募できます→

※読み取れない場合はメールアドレスを
手入力またはハガキでご応募ください



《11月号の答え》ホシガキ



※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。

↓ タテの力ギ

- 2 墨をするときに使います
- 5 英国の文化について学び、—を深めた
- 7 外為の「為」を略さずにいうと
- 9 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 11 令和6年の干支（えと）は—、
令和7年は巳（み）です
- 12 残ったおでんに具を—して煮直した
- 14 ズボンを買ったあとで上げることも
使ってはいけない技のこと
- 18 だしを取るのに使う小魚の干物
- 20 ゴルフクラブの一種です
- 21 風邪の予防に、ガラガラガラ

応募締切

12月20日(金)

10月号 応募数:272 正解数:266

読者からのメッセージをご紹介♪



喜ね舎へ行ってみたいと思います。
色々な物が揃っているみたいなので!
小浜市・Nさん(60代)



初めて来店した時は、お店の広
さにビックリしました!



かぼちゃのドリア作りしました。みん
なから美味しいと言われグー!でした。
越前町・Wさん(70代)



レシピがお役にたてて良かった
です!まだまだたくさんあるので
「クックパッド」でもJA福井県で
検索お願いします♥



女性部が各地で色々活動して
いるのを見て、私も参加したいと思
いました。

鯖江市・Kさん(80代)



ぜひぜひご参加ください!

2ページのお問い合わせからお
気軽にご連絡ください。



長田農園の奈津子さん、旦那さま
と夢を叶えられてすごいと思います。

若狭町・Tさん(70代)



農業に対する熱い情熱を感じる
インタビューでしたよ。



10月号の表紙が良い。たまには逆
さまもいいですね。

福井市・Sさん(70代)



ありがとうございます!

「トマト」だけに逆さまでも…
ってことで(笑)



編集後記

- 10月に開催されたJA福井県感謝祭。初日は天気も良く、多くの方
に足を運んでいただけたのではないのでしょうか?私も会場に行きま
したが、個人的には「野菜詰め放題」がお得すぎてビックリしました。
- 季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、イベントが多いこの時
期は、気温や服装を気にしながら積極的に外に出たいと思います。

広報担当 ゆう

JA福井県
https://www.ja-fukuiken.or.jp/

SNSで旬な情報
投稿中!!



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ください。

ウィンタ キャンペーン

2024

スーパー定期貯金(単利型)

大口定期貯金

取扱期間

令和6年11月1日(金)▶令和7年1月31日(金)

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

©よりぞう

約定利率

年0.20%

[税引後:0.159%]

貯金の種類 スーパー定期貯金(単利型) 大口定期貯金 対 象 個人の方

お預入期間 1年 適用金利 約定利率 年0.20%(税引後0.159%)

預入形態 原則通帳式(証書式も可) 継続方法 自動継続(金利上乘せ継続なし)

※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。

※自動継続時には、原則として「スーパー定期貯金」または「大口定期貯金」の継続時の店頭金利を当該満期日まで適用します。

※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。

詳しくは、お近くの支店窓口へお気軽にお問合せください。

JA福井県

JA福井県

検索

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

偽メールに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールがくる
- IDとパスワードを伺うメールが届く
- IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう
- 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう

「フィッシングメール」を送ってID/パスワードを聞き出してやろう

「JAバンク」JAバンクご利用の皆さま
〇月×日JAバンクサイトの緊急メンテナンスを行います。
ID/パスワードを入力して至急ご返信ください。
ご返信いただけないとネットバンクのご利用ができなくなります。

ID: パスワード:

「あら! やだ 急いで IDとパスワードを返信しなきゃ!!」

「よしよし、IDとパスワードを盗んだぞ JAバンクからお金を引き出してやろう」

「あられ!? お金が無くなってる!!!」

「ガーン」

偽サイトに気をつけてください

- JAバンクを装ったメールがくる
- 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
- 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
- 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

「誰かを「偽のサイト」にアクセスさせて個人情報盗んでやろう」

「あら! JAバンクからのメールかしら?」

「JAバンク」JAバンクご利用の皆さま
ただいま金利優遇キャンペーンを行っています。
下記サイトにアクセスの上アンケートにお答え頂きますと金利を優遇させていただきます。

<http://www.xxx.com/kinji>

「アンケートに答えるだけでいいなんてうれしいわ」

「ひっかかった盗んだ個人情報を悪用してやろう」

「ギャー!!」

「何で私の個人情報がいるんところに選れてるの!？」

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】 0120-058-098

JAバンク

FukuFull

2024.12 No.056

【発行】福井県農業協同組合 【編集・制作】総務部 総務課 【TEL】0776-50-7600 【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