

# t[てい-じゃん] - j - a - n

広報たかおか

takaoka JA news  
の頭文字から名付けられました  
「食と地域貢献を大切にするJAの情報誌」

JA高岡

2023 1  
vol. 704

令和5年1月発行



ja-takaoka.or.jp/



## 特集

- ・新年ごあいさつ
- ・2022たかおか食彩フェア
- ・地元産大根 今が旬!

- 2 新年ごあいさつ
- 3 2022たかおか食彩フェア
- 4 地元産大根 今が旬!
- 5 新春お楽しみパズル
- 6 園芸情報
- 7 営農情報
- 8 ホットライン
- 10 高岡宝物伝・おたより
- 12 知得情報
- 13 理事会だより・協同のあしあと  
カレンダー
- 14 情報コーナー



3年ぶりに  
開催

# 2022たかおか食彩フェア

11月20日(日)午前9時30分から高岡テクノドームで2022たかおか食彩フェアが開催され、多くの組合員や市民でにぎわいました。

当日は雨模様にもかかわらず多くの来場者が列を作り、開場と同時に新鮮な野菜などを購入しようと足早にブースへ向かう姿も見られました。ステージイベントにも多くの観客が集まり、躍動感あふれるダンスや不思議いっぴいのマジックショーに夢中になっていました。

新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの開催となった今回は感染拡大防止のため、催し時間を従来よりも短縮し、飲食ブースや体験コーナーは設けず、農産物や加工品、テイクアウト品などを販売する約30ブースが並びました。

新鮮な高岡産野菜や味自慢の加工品、  
テイクアウト品がいっぱい



富山グラウジーズ専属  
ダンスチーム G.O.W



ステージイベントも  
大盛り上がり



マジックショー



ダンスに大きな拍手がおくられ、マジックショーではどよめきも



# 地元産大根

# 今が旬!



## 今年も「木津だいこんトレイン」がお目見え 青年部佐野支部 麴漬け用大根収穫

あぐりっちで販売され好評を得ている「佐野麴漬け大根」に使用する「木津だいこん」の収穫作業が木津地区の圃場で11月23日(水・祝)から始まりました。

青年部佐野支部が、麴漬け大根用の大根生産の大部分を担い毎年収穫作業を行なっており、まだ暗闇に包まれている早朝5時頃から圃場を自動車のライトで照らしながら収穫作業を進め、1日約1.5トンの大根を収穫し、加工場に運搬して洗いの作業までを行ないます。

11月26日(土)の収穫作業には盟友等18人が集まり、圃場から車に大根を運ぶ作業では、盟友が横一列になって大根の入ったコンテナを運ぶ恒例の「木津だいこんトレイン」がお目見えし、暗闇の中でも息もピッタリで共同作業を行ないました。

収穫作業は12月17日(土)まで計8回行ない、約12トンの「木津だいこん」を収穫しました。



暗闇の中も息もピッタリの「木津だいこんトレイン」

## 一本一本ていねいに加工作業 佐野つけもの教室 麴漬け作業



佐野つけもの教室のメンバーは、11月上旬から麴漬け大根の加工作業を開始しました。きれいに洗って皮をむいた木津大根を4日間塩漬けたあと、麴で本漬けして販売しています。4kgと8kgのサイズのほかに、すぐに食べることができる2kgサイズも人気があります。

代表の福井和美さんは「今年の大根は一本一本が大きいです。先日はかってみたら一本で5kg近くありました。こんなに大きく立派に育った大根の加工作業は体力勝負。大根だけでなく、ずっしりと重い重石も体力がないと運べません。風邪をひかないように、腰を痛めないようにメンバー同士が声をかけあい、今年もおいしく漬かりますようにと心を込めて和気あいあいと加工作業をすすめています」と話します。



## 収穫がんばったよ 子どもたちが大きな大根に歓声

9月に子どもたちで種まきをした大根の収穫時期を迎えました。大きな大根を土から引き抜くために、力いっぱい頑張る子どもたち。収穫した瞬間にはあちらこちらから歓声が上がリ、大根のずっしりとした重さに子どもたちは驚いていました。収穫した大根はおみやげとして各家庭へ持ち帰って味わいました。



12月8日(木)  
みつば保育園  
年長児・年中児



12月9日(金)  
木津小学校  
2年生・5年生

## 大根収穫



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】気持ちを締め締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ  
【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです【幸運の食べ物】シュンギク

2023年

家族みんなでチャレンジ

新

春

# お楽しみパズル

新春にちなんだパズルをご用意しました。

すてきなプレゼントをご用意して、皆様のご応募をお待ちしております。

問題

1

## まちがいさがし



問題

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下の枠内の数字で探しましょう。



問題

2

## お正月のシークワーズ

問題

リストにある言葉を、盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読めます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きな文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何？

リスト

おせちようり おとしだま かがみもち かどまつ かるた がんじつ  
しまい しめかざり しんねんかい たからぶね ねんがじょう  
はつうり はつもうで はつゆめ はねつき はまや ふくわらい

かりはふくわらい  
るかうおとしだま  
たねどつつんはし  
かんやまはねつし  
らがんじつんもめ  
ぶじみきゆかうか  
ねよひもめいでざ  
りうよりちせおり

A・Bからご希望のプレゼントを一つ選んでハガキに記入して下さい

PRESENT

A  
10名



素材の味を引き立てる  
鍋の素です。

匠がつくった  
鶏だしの素  
(鶏だし) 1袋  
50g (25g×2袋)

PRESENT

B  
10名



唇のためのプロポリス  
スキンケア。  
たっぷりの保湿成分が  
唇の乾燥を防ぎます。

プロハーブ  
リップクリーム1ヶ

応募先 (2問とも共通)

〒933-8502  
高岡市あわら町1-1  
JA高岡 新春お楽しみパズル 係

応募要領

- ハガキ1枚につき、1問1答でご応募ください。1枚のハガキに複数の問題の答えが記載されていた場合は、抽選の対象外となりますのでご注意ください。
- ハガキ裏面に、問題番号と答え、希望されるプレゼント番号(A・Bから1つ)、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「わたしの冬の楽しみ」をお書き添え下さい。
- 応募締切 1月25日(水) 必着
- お寄せいただいたおたよりは「おたよりコーナー」で紹介させていただくことがあります。お名前を掲載しますので、匿名を希望される方はその旨を書いてください。ペンネームも受け付けます。応募の際の個人情報は商品の発送およびJAからのご案内にのみ使用いたします。



# たのしい家庭菜園

## 間作や混作での畑の有効利用

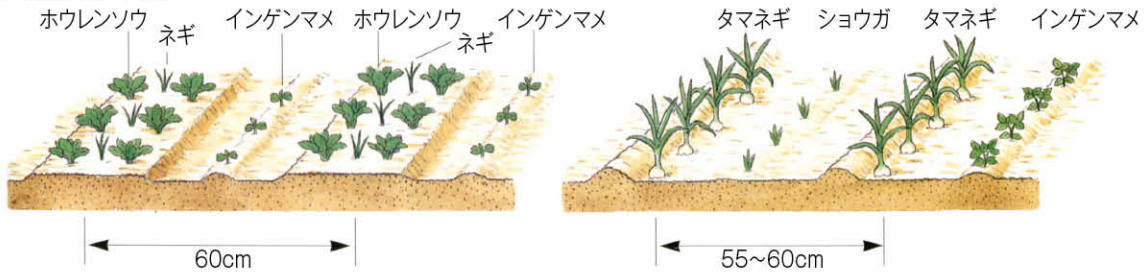
### < 輪作における組み合わせの例 >

好適な組み合わせの例	不適な組み合わせの例
■ トウモロコシ→ダイコン→ナス	■ キュウリ→カボチャ→メロン
■ キュウリ→ネギ→インゲンマメ	■ キャベツ→ダイコン→カブ
■ タマネギ→ブロッコリー→トマト	■ ジャガイモ→ナス→トマト
■ ナス→カブ→ハウレンソウ	



菜園の四季の様子(10月、右上4月)

### < 畑の有効利用の例 >



**12月 15日 (木)** **新鮮な高岡産の冬野菜はいかが** **農産物直売所あぐりっち出張販売**

農産物直売所あぐりっちの出張販売が西部支店前で開催されました。ダイコンやネギ、ハクサイ、カブなどの高岡産の新鮮な冬野菜を求めて多くの地域住民でにぎわいました。

西部地区の直売会員や国吉地区・赤丸地区の営農組合の皆さんが高岡産の新鮮野菜を販売したもので、生産者と消費者が直接交流できる場として毎年好評を得ています。合わせて今年は青年部西部支部が焼きいもを販売しました。

買い物客は生産者との会話を楽しみながら、新鮮な冬野菜を買い求めています。

消費者との会話を楽しみながら



**12月 15日 (木)** **高岡産チューリップ切り花 出荷本格化** **2021年度 初の1億円産地を達成**

高岡市切花生産部会の清都大祐会長と須田龍矢副会長ら4人は高岡市役所を訪れ、角田悠紀高岡市長に、昨年度のチューリップ切り花販売額が初めて1億円を突破したことを報告して「ジャンポピンク」の花束を贈り、19日から本格的に出荷が始まる高岡産チューリップをPRしました。

バラエティーに富んだ多品種栽培と花持ちのよさなどで、全国の市場から高い評価を受けている高岡産チューリップ。本年度は昨年度より約20万本多い160万本の出荷を見込んでおり、清都会長は「発色がよい高岡のチューリップ切り花を全国に届けたい」と話しました。

角田市長にチューリップの花束を手渡す清都会長と須田副会長



**12月 7日(水)~9日(金)** **職業意識を学ぶ** **高岡商業高校生 インターンシップ**

授業で学習した内容を実社会で実践し、勤労観の育成やコミュニケーション能力の向上を図るため、高岡商業高校1年生3人があぐりっち佐野店でインターンシップを行ないました。3人はレジ業務を行ったり、精米コーナーでの注文受付や商品陳列棚を整頓したりするなど、テキパキと取り組んでいました。

参加した生徒の一人は「普段はお客さんの立場ですが逆の立場になってみると、目配りや気配りが必要だと感じました」と実際に働くことで気づいた点について話していました。

レジで接客



**11月 29日 (火)** **下関小学校3年生** **「クルン高岡」でハウレンソウ販売**

下関小学校の児童が毎年取り組んでいる学校農園活動。昨年までは収穫したハウレンソウは各家庭へ持ち帰っていましたが、今年は「物売る」ことの楽しさや苦労を学ぶため、販売に初挑戦。

当日の午前中に収穫したハウレンソウを一把50円で店先に並べ、「私たちが育てたハウレンソウはいかがですか」との児童の元気なかけ声に、保護者や利用者が続々と購入。学校農園のサポートをした営農指導員は「児童たちが毎日の除草や、きれいに畑を管理していたのが印象的です」と児童らの販売をやさしく見守りました。

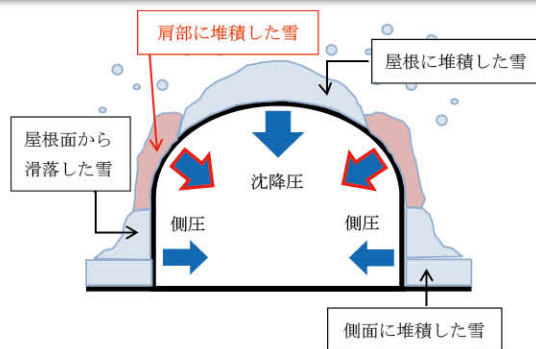
22日と24日にも販売



## パイプハウスの雪害対策

### ●ハウスが受ける力

- ①積雪が進むと、ハウスの屋根に堆積する雪の荷重に加え、側面に堆積した雪や屋根から滑落した雪による側圧がかかります。
- ②更に積雪が進むと、**ハウス肩部に堆積した雪**の沈降圧により、倒壊の危険性を高めます。



### ●ハウスの雪害対策

- 融雪型・耐雪型でないハウスは、積雪前にビニールをはずしておきましょう。
- 冬作(野菜栽培等)をしているハウスは、内部に耐雪支柱を設置しましょう。
- 積雪前に暖房装置や融雪パイプを稼働しましょう。
- こまめにハウス横の除雪を行いましょ。連棟ハウスは単棟ハウスより、ハウス間の雪が早く増えるので注意しましょう。
- 急激な積雪など、緊急時にはビニールを切りましょう。
- タイバーを設置しましょう。



### ●作業時の安全対策

- 足場や高所からの転落に注意しましょう。
- 作業は万が一に備え、複数人で行うようにしましょう。
- 落雪には十分注意し、ヘルメット等をかぶりましょう。
- 作業時には携帯電話を持ち歩き、常に連絡を取れるようにしておきましょう。

作業は安全第一で、慌てずに行いましょう!



ご不明な点がございましたら、担当指導員にご相談ください。

## 年末年始営業のご案内

	12/28 水	12/29 木	12/30 金	12/31～1/3 土～火	1/4 水	1/5 木	1/6 金	1/7 土
農機センター	通常営業	通常営業	通常営業	—	通常営業	通常営業	通常営業	—
農産物直売所 あぐりっち各店 ※1	通常営業	通常営業	通常営業	—	—	—	—	通常営業
資材センター ※2	通常営業	—	—	—	—	—	通常営業	通常営業

\*1 あぐりっち佐野店(8:30～16:00)、矢田店(9:00～12:00)、戸出店(8:30～15:00)、アグリピア店(8:30～15:00)は通常通り営業いたします。  
\*2 資材センター国吉は3月から営業いたします。(1月と2月は休業)

## 令和4年度 高岡市農林水産業功労者表彰

11月30日(水)高岡市役所で令和4年度高岡市農林水産業功労者表彰式が行なわれ、農林水産業の発展と振興に寄与された17個人が表彰されました。



受賞者のみなさま

女性部員の「心」をこめて

愛の米ひと握り運動 45年目を迎える



女性部へ感謝状が贈られました

J A 高岡女性部愛の米ひと握り運動の贈呈式が11月20日(日)たかおか食彩フェアの会場で開催され、福井女性部長は高岡まこと銀行の尾崎理事長へ越中高岡万葉米200kgを渡しました。この運動は、「実りの秋」の喜びを地域の皆様とともにわかちあいたいという女性部員の「心」をお米にかえて毎年贈呈しているものです。

今年は3年ぶりのフェアの開催となり、万葉米をお渡しする10か所の福祉施設関係者にも客席から贈呈の様子を見守っていただきました。

あわせて、地域の高齢者に「お元気ですか？困っていることはありませんか？」とひと声かける運動も行なっています。「一人は万人のために万人は一人のために」の気持ちを大切に、地域のきずなを深めていきます。

女性部三支部合同

『家の光』12月号活用セミナー 開催



肩こり解消！「翼を広げて」のヨガポーズ

11月29日(火)午後1時30分より立野支店2階会議室で、「ハッピーマイライフ」セミナーが開催されました。このセミナーは家の光協会から講師を招き、女性部の立野、小勢、東五位の三支部合同で開催したもので、初めての試みです。

食料品や燃料代、電気代、肥料、資材とあらゆるものが値上がりしているなか、今までと同じお金の使い方では今後の家計が心配であるとして、消費・投資・浪費の3つの適正なバランスやキャッシュレス決済のメリットなどを学習しました。

あわせて健康を保つことがハッピーな将来につながるとして、『家の光』12月号から新連載の「らくヨガ」の肩こり解消運動でリフレッシュしました。参加者は「意識して毎日運動することが大切だとわかりました。家族といっしょにやりたい」と意欲を見せていました。

## TAKAOKA HOT LINE

各支部の女性部員が集合

手芸講習会で来年の干支の押し絵づくり



丁寧に作りあげていきます

11月23日(水・祝)全女性部員に募集をかけて6回目の開催となった女性部手芸講習会には、50名あまりの参加がありました。各支部から女性部員が集まり親睦を深め、よりよい女性部活動をすすめる場として開催したものです。

支部長がそれぞれ指導役になり、来年の干支「うさぎ」の押し絵を作りました。「しっぽの位置で印象が決まりますよ」「部品は下絵に貼ってから赤い土台に貼るとバランスよく仕上がりますよ」など支部長のアドバイスのおかげで、全員が一時分からずして作品を完成させることができました。

参加者は「今年もコロナ禍で集まる機会が少なかったけれど、久しぶりにみなさんと会えてうれしい」「今回でねずみ、うし、トラ、うさぎと4つ作ったから、いのししまであと8つがんばって作るうね」と声をかけ合っていました。



令和4年度

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール



2022たかおか食彩フェア会場で展示

今年度の「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールには県内小中学生から3,076点の応募があり、それぞれ富山県審査が行なわれました。その結果、J A 高岡管内から作文部門、図画部門であわせて8名が優秀賞を受賞、高岡市立五位中学校が図画部門で学校奨励賞を受賞しました。

〈作文部門〉

優秀賞 4点  
木津小学校2年 北山 楓果さん 国義務教育学校9年 立浪 侑奈さん  
戸出中学校2年 浅香 樹さん 五位中学校3年 谷内 美月さん  
努力賞 13点

〈図画部門〉

優秀賞 4点  
木津小学校2年 中出 るいさん 千鳥丘小学校4年 村井 結胡さん  
能町小学校2年 齋藤 晃来さん 牧野小学校5年 呉藤 夢来さん  
努力賞 16点  
学校奨励賞 高岡市立五位中学校



稲作の安定生産と品質向上に向けて

## 令和4年度支店別営農研修会 開催



図や写真を多用した動画による説明

12月6日(火)から12月15日(木)にかけて、令和4年度支店別営農研修会が支店・地区センター単位(8会場)で開催され、水稻生産者や生産組織の関係者が出席しました。

この研修会は、JA高岡管内の基幹作物である稲作の安定生産と品質向上、次年度に向けて技術と意欲の高揚を図るとともに、肥料価格高騰による農業経営への影響緩和政策である肥料価格高騰対策事業について周知することを目的に行われたものです。

研修会では「令和4年産米の作柄概況と次年度の営農対策について」「肥料価格高騰対策事業について」「令和5年産米の需給動向と生産数量目標について」の研修項目について、動画による説明があり、質疑では肥料価格高騰対策事業の申請手続きに関する質問が多く寄せられました。

なお、当JAのホームページにて「令和4年度支店別営農研修会資料」の説明動画をご覧いただけます。

URLはこちら <http://www.ja-takaoka.or.jp/>

安心・安全・新鮮な高岡産の農産物を味わって

## 青年部 実りの秋贈呈運動



高岡産の安心・安全・新鮮な農産物を届けました

青年部の「実りの秋贈呈運動」が12月2日(金)高岡愛育園で行なわれ、青年部役員3名と女性部長が参加して、子どもたちに高岡産の安心・安全・新鮮な農産物を贈呈しました。

この運動は、青年部員が丹精込めて育てた農産物を子どもたちに届け味わってもらうことで、地産地消や高岡産の農産物について理解いただくことを目的に取り組んでいるものです。

今年は、西部・二上・守山・国吉・小勢・立野・石堤・野村・太田・東五位支部が参加し、米やもち米、ダイコン、カブ、ネギ、サツマイモなどを贈呈しました。

また、今年もコロナ禍の影響により、毎年恒例の青年部と女性部合同のふれあい訪問活動ができなかったことから、女性部はエコーブ野菜ジュースや使い捨て子ども用マスク、一足早いクリスマスプレゼントを贈りました。

コスト減にむけて経営支援

## アグリチャレンジ2022開催



注目が集まる大型機械

富山県JAグループが主催する「アグリチャレンジ2022」が12月9日(金)・10日(土)富山産業展示館テクノホールで開催されました。

生産資材の高騰などで厳しさを増すなかで、経営コスト削減にむけて各種提案が行なわれました。JAグループいちおしのスマート農機や各メーカー最新農機の展示、ドローンや水田水管理機器などの省力化機械が一堂に勢ぞろい。コストを抑えることにつながる共同購入トラクターも来場者の注目を集めていました。

あわせて担い手農家向けセミナーも開催され、農業消費税インボイス制度や農業をめぐる情勢についてなど、最新の話題に生産者は熱心に耳を傾けていました。

女性部助けあい組織 萌ぎの会

## 「元気」に過ごす武器を学ぶ



高齢者の骨折の回復について説明

12月7日(水)高岡JA会館で会員研修会が開催され、会員43名が骨粗鬆症や認知症について学びました。厚生連高岡病院より鳥島康充副院長を講師に迎え、「JAの皆様に「元気」という武器を配りたい」と題し、医学的な視点でスライドや動画を交えながら講演が行なわれました。

講演では「骨粗鬆症予防には骨の質を上げることが大事で、食事や日光浴のほかに、運動も骨を丈夫にします。転倒による骨折で寝たきりになることも多く、家などの室内で3割以上転倒が発生しているので、階段や浴室に手すりをつけるなど転倒を防ぐ住まいづくりをしましょう」と身近な場所の危険性にふれ、骨粗鬆症予防のポイントを伝えました。会員たちは自身の生活に役立てようと真剣に耳を傾けていました。



わがやの  
アイドル

伏木矢田(伏木地区)

やまむら いちか  
山村 一華さん(7歳)おうせい  
旺世さん(4歳)

小学一年生の一華さんは音楽の授業が好き。トライアングルやカスタネットなどいろいろな楽器を演奏するのが楽しく、親戚が持っていたお琴にも興味が出てきて、最近では近所のお琴教室に行き始めました。今は2月の発表会に向けて『夕焼け小焼け』の演奏練習をがんばっています。動物好きでもある一華さんは獣医さんになるのが夢で、自宅で飼っているインコを見せて、オスとメスの見分け方を取材時に教えてくれました。

幼稚園年中さんの旺世さんは、幼稚園の発表会で『さるかに合戦』の「うす役」に挑戦し、かっこいい踊りを家族に披露しました。自転車に乗るのが大好きで、家族で城光寺運動公園に行ったときも、思う存分乗って遊び大満足。雨が降っていても乗ってしまうくらい、いつも元気いっぱいな旺世さんです。

【父：浩喜さん 母：智秋さん】

## 高岡タイムトラベル



なつかしい思い出いっぱいのレクリエーション

辻(福田地区)

写真提供・当時のお話

清水 笑子 さん

昭和43年、農協と農協婦人部の共催により35才未満の農村婦人を対象として「若妻学級」が開講しました。これが高岡市農協若妻会(現在のフレッシュミセス)のはじまりです。

この写真は翌年7月にレクリエーションで、石川県の森本温泉「観音荘」へ行った時のものです。同じような年齢の方が参加しているので、参加者同士が意気投合し楽しい思い出でいっぱいです。

集合写真の前列に写る男性は農協職員の川崎善三指導員さん(のちの元組合長)で、その二人右隣が私です。川崎指導員さんの指導で、農家の若妻として野菜作りや家計簿・日記の記帳、料理など二年間勉強させていただきました。そのおかげで50年経った今も、毎日日記を書いたり、少しばかりの家庭菜園を楽しんだり、そこでとれた野菜で子どもや孫に『おばあちゃんの味』の料理を振る舞ったりと、毎日をやわやわと過ごしています。

# かきもち

あぐりっち佐野店・戸出店・アグリピア店で販売中

高岡市横越下地区の新大正もち米100%のかきもちで、防腐剤などは使わず、無添加にこだわっています。一年の中でも「寒の内」限定で作っていて、1月上旬から餅をつき、2、3日経って固くなってから切って吊るし、3月下旬まで自然乾燥でしっかり乾かしています。かきもちには黒砂糖味や昆布入りなどがあり、それぞれ甘さや舌ざわりが異なるので、食べ比べてお気に入りの一枚を見つけるのもおすすめです。

あぐりっちでは、そのまま食べられる「焼きかきもち」と、電子レンジやオーブントースターなどで調理してから食べる「かきもち」の2種類を販売しています。



かきもちの他にもおこわや餅もつくっています。お問い合わせ、ご注文をお待ちしています。

**農事組合法人 横越下集落営農組合**

住所：高岡市醍醐 537-1  
TEL：63-6890  
営業時間：9:00～17:00  
定休日：土・日・祝・1/1～1/3

- おこわ【黒豆・金時豆・小豆】
- のし餅  
【白・豆・黒砂糖・昆布】
- 切り餅  
【白・豆・黒砂糖・昆布】



代表理事組合長 小笹 弘明さん

平成9年から作り始めて25年経ちますが、ずっと変わらずぬ味です。私は餅を切る加工担当で、ふっくらとしたかきもちにするために、4～5mmの厚さに切ることに気を配っています。リピーターの方も多く、「またあの味が食べたい」と購入してくださるお客様に感謝の気持ちでいっぱいです。

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

## ベジタブルライフ

## フキノとう ～香りと苦味が春を告げる山菜～

**選び方**

すがすがしい香り  
葉(がく)が開いていて締まっている  
つぼみが固い  
根元の切り口や葉が黒ずんでいない

食バズ  
育ち過ぎた小さいお花芽がほんの少し見えるくらいに葉(がく)が開いている

つぼみが開いて花が開いているのは収穫適期を過ぎているよ

NG

**フキノとうのチカラ**

**アレカロイド(苦味成分)**  
体内の有害物質を排出、さらに肝機能強化し新陳代謝を促進

**カリウム**  
高血圧などの生活習慣病予防、むくみ解消に効果的

**ビタミン類**  
各種ビタミン、葉酸などをバランス良く含む代謝促進作用、抗酸化作用に期待

**ビタミン**  
骨や歯の強化に効果的

**フキノバシ(香気成分)**  
胃腸の働きを整え、消化を促進する効果に期待

**食物繊維**  
整腸作用を促し、便秘解消や肥満予防に効果

**ケンフェロール(苦味成分)**  
免疫力を高め、ウイルス感染予防や風邪予防効果に期待

イラスト：小林純美子

### おたよりコーナー

**お題 2023年の抱負**

野菜作りときれいな花壇作りに本腰を入れたいと思っています。(和ばあちゃん)

2023年こそ「禁煙・禁酒」をすることです。(秀雄さん)

「断捨離」です。いろんな物を捨ててみようと思います。もちろん、贅肉もです！(佳子さん)

マイペースで新しい仕事に挑戦します。(雪うさぎさん)

腰が悪いのでリハビリをがんばって、サクサク歩いて旅行にたくさん行くことです。(すうちさん)

夫婦二人、穏やかに健康に気をつけて過ごしたいです。(どらやきさん)

3月31日までのパートを精一杯勤めることです。その後はゆっくりと温泉に行きたいなあ。(カフェカーテンふわりさん)



### 編集後記

右隣の「高岡タイムトラベル」コーナーの写真に写っている「若妻会」の皆さんは、農村女性の生活と地位向上にむけて、新しく組織を立ち上げられ、私たちに想像もつけない大変なご苦労があったと思います。その苦労あってこそ皆さんの笑顔なのでしょう。先輩方の活動から学び、そして新しい活動にも挑戦していく、うさぎが飛び跳ねるように飛躍できる一年になればと思います。P.S.この写真に若かりし頃の私の母が写ってびっくり。どこでどんなご縁があるかわからないなあと感じています。(エリママ)

高岡税務署  
からの  
お知らせ

# パソコン・スマホで確定申告！

税務署の申告会場は大変混雑します



65万円の青色申告特別控除を受けるには・・・

◎事業所得（農業を含む）・不動産所得（事業的規模）について、青色申告をされている方は、正規の簿記の原則での記帳に基づき作成した貸借対照表と損益計算書を申告書に添付し、申告期限内にe-Taxで申告をすることで、65万円の青色申告特別控除を受けることができます。

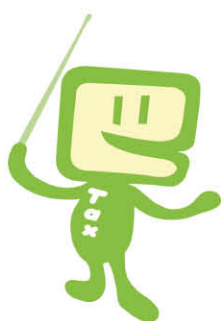
## <方法1>

お使いになっている会計ソフトで、決算書と申告書を作成し、e-Tax送信する。

## <方法2>

会計ソフトをお持ちでない方や会計ソフトに申告書作成機能がない方は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から決算書と申告書等を作成し、e-Tax送信する。

（まずは、決算書の作成から行い、引き続き確定申告書を作成します）



国税庁 e-Tax キャラクター  
イータ君

## そくさい掲示板

厚生連

## 気を付けて！寒い冬場の過ごし方 運動不足にならないように！

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長 理学療法士 菱田 実



秋も終わりに近づき、だんだんと紅葉が鮮やかになってきました。これから冬場を迎えるにあたり、寒さが増し、晴れ間が減り、ますます家の中で過ごす日々が増えてきそうですね。



冬は食べ物がおいしい季節ですし、お正月ともなれば、家族が集まり、ごちそうにお酒もすすみ、ついついこたつでゴロゴロとしてしまいがちですね。油断していると体重増加や体力低下が忍び寄ってきます。メタボリックシンドロームは案外すぐそばまで迫ってきているかもしれません。



食べて寝ての繰り返しにならないように、いつも体を動かすという意識しながら過ごしたいものです。

運動には、肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの病気を改善する効果があります。さらに、これらの病気がもとで発症しやすい狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、一部のがんなどを予防する効果があると言われています。

最初は軽い運動でも大丈夫ですし、こまめに休憩しながら行ってもかまいません。1週間に2日〜3日でも効果があります。続けることがとても大事なので、運動の習慣を身につけましょう。



1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	税務相談日
6	金	
7	土	
8	日	万葉米特売日 (あぐりっち各店)
9	月	
10	火	万葉米特売日(生活センター・ 支店・地区センター)
11	水	
12	木	税務相談日
13	金	
14	土	給油所お客様感謝デー
15	日	学生服採寸会(伏木支店)
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	定例理事会
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	給油所お客様感謝デー 学生服採寸会(高岡JA会館)
29	日	
30	月	
31	火	

## 理事会だより

### ● 第6回定例理事会

(令和4年11月23日)

#### ① 協議事項

**第1号議案 役員賠償責任保険継続加入の件**  
役員賠償責任保険へ継続加入することを決定しました。  
役員賠償責任保険は、役員業務に対する損害賠償請求に起因する損害(損害賠償金や訴訟費用)の補償を目的とする保険で、当JAでは平成14年度から継続加入しています。

#### 第2号議案

**就業規則の一部変更並びに勤務延長制度規程の新設の件**  
就業規則の一部変更並びに勤務延長制度規程の新設を実施しました。  
現時点における正職員の年齢別・役職別構成の現状と課題を踏まえ、今後の当JAの業務運営に著しい支障が生じないよう、その対策の一つとして現行の再雇用制度に加え勤務延長制度を導入するものです。

#### 第3号議案

**コンプライアンス関連諸規程の一部変更の件**  
コンプライアンス関連諸規程の一部変更を実施しました。  
今回変更した関連諸規程は、役員責任調査委員会設置・運営規程、第三者委員会設置・運営規程、事務リスク管理規程です。

#### 第4号議案 出資口数減少承認の件

定款の規定に基づき、出資口数の減少を承認しました。

#### ② 報告事項

##### (1) 営農部関係

- ① スマート農機展示会の実績について
- ② アグリチャレンジ2022の開催について
- ③ 令和4年度支店別営農研修会の開催について
- ④ あぐりっちアグリピア店の撤退について

##### (2) 経営管理部関係

- ① 総代連絡協議会の組織編成について

##### (3) 総務部関係

- ① 令和4年度年末年始の営業について
- ② 労働組合からの要求について

##### (4) 金融部関係

- ① 令和4年度第4四半期余裕金運用計画額及び運用方針について

##### (5) 共済部関係

- ① 令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果について

##### (6) 経済部関係

- ① LPガス基本料金の改定について

## 協同のあしあと

※( )内の数字は前年同期比

令和4年11月末現在

正組員 7,152人(△24人)

准組員 9,033人(△228人)

出資金残高 27億7,752万円( 2,119万円)

貯金残高 1,817億3,058万円(△3億8,382万円)

販売品受入高 22億2,501万円( 6,379万円)

貸出金残高 285億1,879万円(△15億5,953万円)

購買品供給高 21億4,015万円( 6,755万円)

長期共済新契約高(保額) 113億2,889万円(△102億6,899万円)

# 農業用水路への 転落事故に 気をつけて!!



県内の転落死亡事故のうち、  
約8割は、65歳以上の高齢者です。  
身近な末端水路でも事故が多く発生しています。

## 事故にあわないための 5つの心がけ!

地域の  
みなさまへ  
5つの  
お願い

- じ** 「自分は大丈夫」との意識を改め、余裕を持った行動を!
- こ** 高齢者・子どもたちとコミュニケーションをとって、家庭内でも声かけを!
- な** 慣れた道でも、水路沿いは安全確認!
- く** 草刈りや、水管理など一人での作業は極力避ける、周囲からの声かけで!
- す** 水路は昼と夜で危険度が違う、暗いところは特に注意!

農業用水路等は、農業生産の役割だけでなく、防火や消流雪などの地域用水として、さまざまな多面的機能を発揮し、私たちの生活を支えています。



農業生産



防火用水



消流雪用水



# 待ちに待った春到来! ご入学おめでとうございます

学生服専門スタッフが採寸します



## 学生服採寸会



● 日時・場所

1月15日(日) 9:00~16:00

JA高岡 伏木支店 (伏木古国府1-24)

1月28日(土) 9:00~16:00

高岡JA会館3階 (あわら町1-1)

- ◆公立中学校の制服は学校の規格どおりであれば、どこで購入するかは自由です。学生服専門スタッフがお子様の進学する中学校の規格をアドバイスいたしますのでご安心ください。
- ◆買い替えや洗い替えをお考えの在校生の方もどうぞお越しください。

お問い合わせは 生活センター (TEL 27-8890)

JA高岡

## 住宅ローン

新築 土地購入  
リフォーム 借換

他金融機関でお借入中の目的型ローンの借換(例)  
教育ローン + マイカーローン + 奨学金 + etc.

### 10年固定金利特約

【対象期間】 2023年3月末日まで申込受付し、  
2023年6月末日までに資金実行できる方

最軽減金利  
(保証料込)

年 **0.80** %

※店頭金利 年1.20%(保証料込)

【金利軽減条件】 給与振込(自動送金含む)をいただける方 または 当JA正組合員の方(ご家族の方)

※特別金利の対象になる住宅ローン商品は、富山県農業信用基金協会の保証付住宅ローンで、保証料利息方式(金利に保証料を含めてお支払いいただく方式)の10年固定特約型となります。  
※分割後取保証料は、お客様からJAへお支払いいただく利息の中からJAが富山県農業信用基金協会へ支払います。

新規取扱手数料  
**無料!!**

保証料は金利に  
**含みます!!**

※実行時には別途定額保証料10,000円をお支払いいただきます

固定期間再選択手数料  
**無料!!**

一部繰上返済手数料  
**無料!!**

※JAネットバンクからの一部繰上返済の場合に限ります

スマホ&パソコンでも  
お申込み可能!

※商品内容について詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。※当JA店頭にて説明書をご用意しています。  
※金融情勢により取扱いを中止する場合がございます。※詳しくは、ホームページの説明書をご覧ください。⇒ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ  
(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

JA高岡

検索



## 1月の万葉米特売日は

1月10日(火)

あぐいっちは

1月8日(日)

万葉米5kg **2,100円** (税込)  
万葉米10kg **4,000円** (税込)

万葉ごはん  
12個入

**1,640円** (税込)

ご注文はお近くの支店・地区センターまたは生活センター ☎27-8890

JA高岡  
給油所

## お客様感謝デー!

1月14日(土)  
28日(土)

1月はボックスティッシュ  
2箱プレゼント!

ガソリン(軽油)10ℓ以上  
満タン給油のお客様に  
ボックスティッシュ2箱プレゼント



写真はイメージです

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

契約者の皆さまに大切なお知らせ



Webマイページ  
登録者さま

おかげさまで

100万人!

おかげさまでWebマイページの登録者数が100万人となりました。JA共済は、これからも組合員・利用者の皆さまへ安心・便利なサービスを提供してまいります。

100万人のご登録には理由があります!

- 登録して!つかって!参加できる **お得なキャンペーン!**
- 安心! 便利! な機能!



ここでしか見られない! 「特設サイトで浜辺美波さんお祝いメッセージ公開中!」

特設サイトについて、詳しくはコチラから!

組合員・利用者の皆さまへ感謝の気持ちを込めてキャンペーン 実施中!

Webマイページの登録が **お済みでない方**



「ご登録」で当たる!

抽選で2,100名様に豪華賞品プレゼント!



【JAタウン】  
厳選米5kg+国産牛肉1.2kg  
セット

700名様  
(各期175名様)



【バルミューダ】  
バルミューダ  
ザ・トースター

700名様  
(各期175名様)



【ダイソン】  
コードレスク  
リーナー

700名様  
(各期175名様)

キャンペーンについて詳しくはコチラ!

Webマイページの登録が **お済みの方**



「つかって」当たる!

抽選で1,300名様に豪華賞品プレゼント!



【グループセザバロ】  
クックフォーミー  
ホワイト 6L

100名様  
(各期50名様)



【Joseph Joseph】  
M-クイジーン  
電子レンジ  
ライスクッカー

300名様  
(各期150名様)



【グループセザバロ】  
オフイスベースIH  
ステンレスマルチポット  
ルーリュ 16cm

300名様  
(各期150名様)



【Joseph Joseph】  
デュオ 6ピース  
スタッキング  
ポウルセット

300名様  
(各期150名様)



【キングジム】  
ブギーボード

300名様  
(各期150名様)

キャンペーンについて詳しくはコチラ!

※画像はイメージです。実際の賞品・内容とは異なる場合があります。※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

JA共済

お問い合わせは、お近くのJA窓口まで。

22489000046

ちよつとおたのしみ

"lenohikari"  
家の光

『家の光』2017年10月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より

調理/瀬尾幸子

# ナガイモのすり流し汁

なかなか冷めないので  
ながく酒が飲めます

材料(2人分)

- ナガイモ……8cm (150g)
- タイの刺身……6切れ
- ミツバ……少々
- 細ネギ……2本
- ユズの皮……少々
- だし汁……150ml
- A しょうゆ……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/4



作り方

- 1 ナガイモは皮をむき、厚手のポリ袋に入れる。すりこ木などでたたいてつぶす。
- 2 鍋に、Aを入れて煮たてたら、①を混ぜて、もう一度煮たてる。
- 3 器にタイとぎく切りにしたミツバを入れ、②を注ぐ。
- 4 小口切りにした細ネギとユズの皮をのせる。



ナガイモをつぶすときは、少し形が残るくらいにするとよい。

暮らしをよくする情報がいっぱい! 『家の光』購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ



# JA高岡 ウィンターキャンペーン

## ① 定期貯金 特別金利 ネットバンクからのお預け入れ

対象者	新規でお預け入れの個人の方	預入金額	お一人さま：純増50万円以上 (1円単位)
対象貯金	スーパー定期貯金	預入期間	1年
	個人ネットバンクからの預入：適用金利		
		0.05% (税引後0.039%)	

## ② QUOカード進呈!! 新規でご契約

対象者	新規で対象取引を申し込みされた方	対象取引	1枚
対象取引	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人ネットバンク※1</li> <li>年金振込 (58歳以上の予約含む)</li> <li>給与振込 (予約含む)</li> <li>iDeCo※2</li> <li>個人向け国債100万円以上のご購入 (期間中に1回のみ)</li> </ul>	進呈商品	QUOカード 見500本
		<ul style="list-style-type: none"> <li>※1 個人ネットバンクをお申し込みの場合は、申込完了画面等を確認させていただきます。</li> <li>※2 iDeCoをご契約の場合は、QUOカードもしくは「資産形成・運用デビュー特典」のいずれかを進呈します。</li> <li>※3 複数取引の場合は取引口数分を進呈します。</li> </ul>	▲クオカード500円分



実施期間  
**令和5年  
2月28日(火) まで**

いつでも、どこでも、手軽で便利! ※1

インターネットにアクセスするだけで振込や照会等のサービスが利用できます。

※1 利用可能時間、利用可能な環境、サービス内容の詳細等はJA ネットバンクホームページをご確認ください。



※各商品の詳細は、店頭またはホームページでご確認ください。



# JA配達灯油

## 富山県下 ザンクスカンパーン

総勢 **650名様** に当たる!!

暮らしにいいものプレゼント!

キャンペーン期間  
令和4年 **11月1日(火)**  
令和5年 **2月28日(火)**  
応募締切: 令和5年 **3月5日(日)** まで

応募券を5枚  
集めてご応募  
ください

**A賞** 富山県産和牛 肩ロースすき焼き用

富山県下 **50名様**

※写真はイメージです

**B賞** 富山の牛豚使用 ハンバーグ8個

富山県下 **150名様**

**C賞** しろえび紀行

富山県下 **450名様**

◎配達灯油50L お買い上げ毎に応募券を1枚進呈いたします

お問い合わせは / 四屋給油所(☎22-7634)・カーポート中田(☎36-0195)・戸出給油所(☎63-3031)

## 未来を描く ハッピー マイライフ運動



12月号・1月号  
購読申込受付中

- 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



お金は **夢** の  
おともだち



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  
お申し込みは支店・地区センターまたは組織広報課へ