

# t-jan

広報たかおか

【てい-じゃん】

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  
vol. 705 2

令和5年2月発行



ja-takaoka.or.jp/



## 特集

- ・フェアでにぎわう あぐりっち佐野店
- ・その電話、詐欺です!
- ・高岡税務署より確定申告のお知らせ

- 2 フェアでにぎわう あぐりっち佐野店
- 3 その電話、詐欺です!
- 4 高岡税務署より確定申告のお知らせ
- 5 園芸情報
- 6 営農情報
- 8 ホットライン
- 9 我が家の防災チェック
- 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

# 日頃のご愛顧に感謝 あぐりっち佐野店 歳末フェア&初売り



12月24日(土)から29日(木)にかけて、「2022あぐりっち歳末フェア」が開催され、正月準備に向けて千両などの花木やお雑煮用の餅、野菜などを買い求めるお客様でにぎわいました。フェア期間中、高岡産アルギット里芋5kgや和歌山県産みかん、富山県産牛使用のコロッケや太田地区産さつまいもの焼きいもが販売され、最終日を迎える前に完売となる品もありました。

愛彩グループの「ふるまい鍋」イベントでは、12月27日(火)に豚汁、29日(木)は酒粕入り野菜汁や米粉シチューがお客様に無料で提供されました。お客様は「おいしい」「温まるね、ありがとう」と顔をほころばせ、あぐりっちで販売している野菜や肉がふんだんに入った鍋に舌鼓を打っていました。



花木を選ぶお客様



歳末の店内

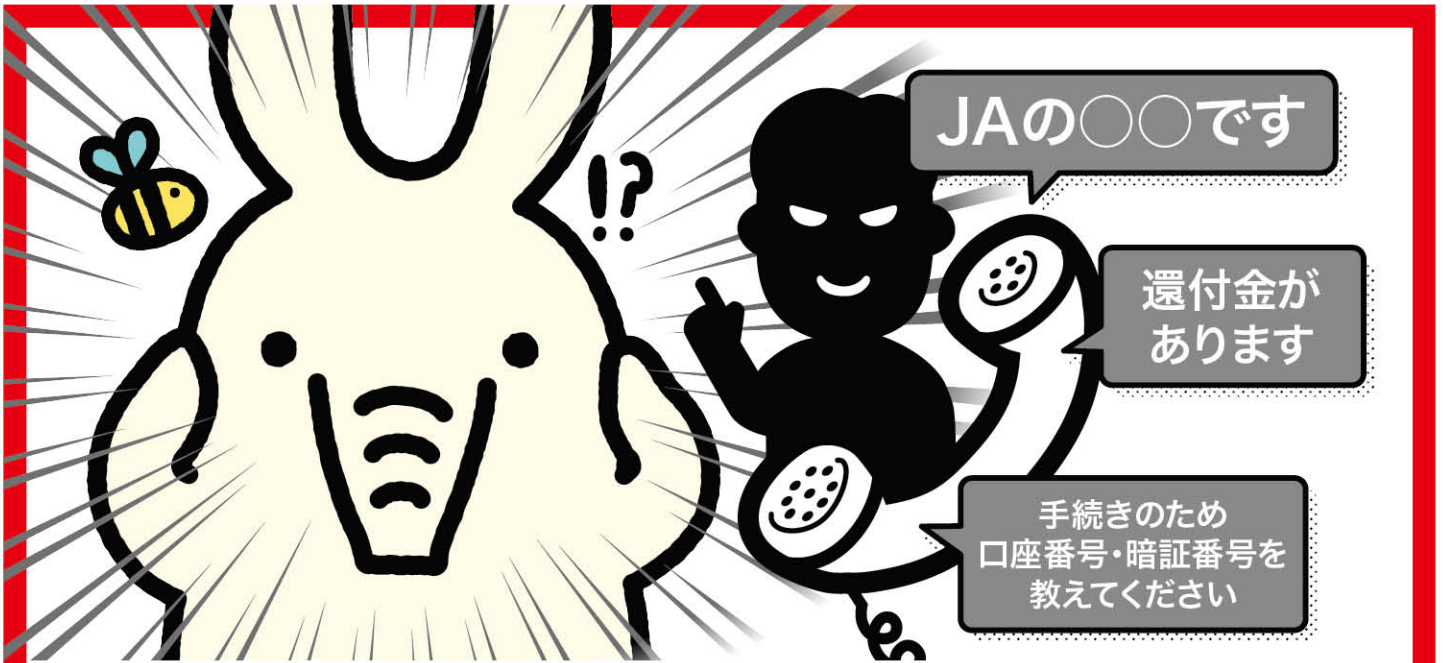
1月7日(土)からは初売りがスタートし、開店前から列をつかったお客様で店内が込み合う時間帯もありました。この初売りに合わせて店頭には多くの新鮮野菜が並び、ダイコンやカブ、ネギが特に人気を集めていました。エコープ商品などが入った福袋も販売され、初売りの雰囲気盛り上げました。



にぎわう初売り

福袋には何が  
入っているかな





# その電話、詐欺です

役所やJAの職員を名乗る人からの電話で、医療費・保険料の過払い金や未払いの年金などの還付金があると偽り、口座番号・暗証番号などの重要情報を聞き出して、お客様が知らないうちに勝手にインターネットバンキングを利用開始し、お金をだまし取る犯罪が増えています!

**役所やJAの職員が電話で口座番号・暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。**

**口座番号や暗証番号は教えないでください**

## 被害事例



Aさん  
(60代・女性)

市役所職員を名乗る人から家に電話がかかってきました。「介護保険料の還付金があります。振り込みますので取引先金融機関名と口座番号、キャッシュカードの暗証番号を教えてください」と言われました。

続けて、「後でJA職員から連絡があります」とも言われ、尋ねられるままにJAバンクの口座番号、キャッシュカードの暗証番号を教えてしまいました。しばらくして実際にJA職員を名乗る人から連絡があり、すっかり信じてしまいました。

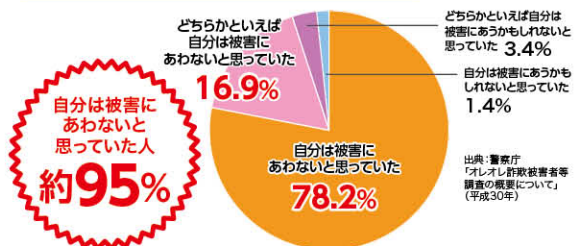
ですが、あとで冷静になってみると不安になり、JAに連絡を取りましたが、勝手にインターネットバンキングが利用開始されていて、口座からすでに外部に不正送金されてしまっていました。

## 対策のポイント

**電話でお金の話が出たら、まず詐欺を疑いましょう。**

- 役所やJAが電話で**口座番号**やキャッシュカードの**暗証番号**を聞くことは**絶対にありません**。
- 公的機関の名前を出されても一度電話を切り、直接問い合わせてください。
- 留守番電話機能を常に設定しておいたり、通話の録音や防犯機能の付いた**迷惑電話防止機器**を利用したりするのも効果的です。

## 被害にあうと思っていましたか?



警察庁の調査によると、オレオレ詐欺にあった被害者のうち「自分は被害にあわないと思っていた」と回答した人の割合は「どちらかといえばあわないと思っていた」を含めると95%を超えています。被害者のほとんどは、自分は詐欺とは無関係と思い込み、被害にあう可能性を低く評価していました。役所やJAなどからの電話であっても自分は大丈夫と過信せず、一旦電話を切ってから家族や周りの人に相談し、役所やJAに直接確認しましょう。



JAバンクは被害防止に向けて店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます

ATM付近で携帯電話を利用している方、窓口で多額の資金を引き出そうとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



# 令和4年分の確定申告について

高岡税務署内の申告会場は2月1日（水）より受付を開始します。

- ✓ 本年度も、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、**2/1（水）**より申告会場の受付を開始することにより、ご利用される方の分散を行います。
- ✓ 受付時間は9時から16時です。（土・日曜日及び祝日は除きます。）
- ✓ 所得税の申告期限は3/15（水）ですが、3月に入ると会場の混雑が予想されます。
- ✓ 税務署内の申告会場では、ご自身の**スマホにより申告書を作成**いただきます。**マイナンバーカード（暗証番号）**もお忘れなくお持ちください。

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

- ✓ 会場内の混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場できる時間帯が指定された**「入場整理券」**が必要です。
- ✓ 入場整理券は**会場**で**当日配付**しますが、**国税庁LINE公式アカウント**からの**オンライン事前取得**も可能です。  
（2/1の入場整理券は1/22からオンラインでの事前取得が可能です。）

国税庁  
LINE公式アカウント



スマホ申告が便利になりました。

## Point 1

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すると、自動で申告内容に反映します。

## Point 2

青色申告決算書・収支内訳書の入力画面が追加されました。

## Point 3

マイナポータルとの連携で自動入力できる情報（公的年金の源泉徴収票、国民年金保険料等）があります。



今後も順次拡大予定！

申告書を国税庁HPで作成し、印刷して提出していた方へ



パソコンの画面に表示された2次元バーコードをスマホで読み取り、マイナンバーカードを使ってe-Taxで送信できます。

（一部対応していないスマホがございます。詳細は国税庁HPをご覧ください。）

高岡税務署

# 中規模菜園の輪作ポイント

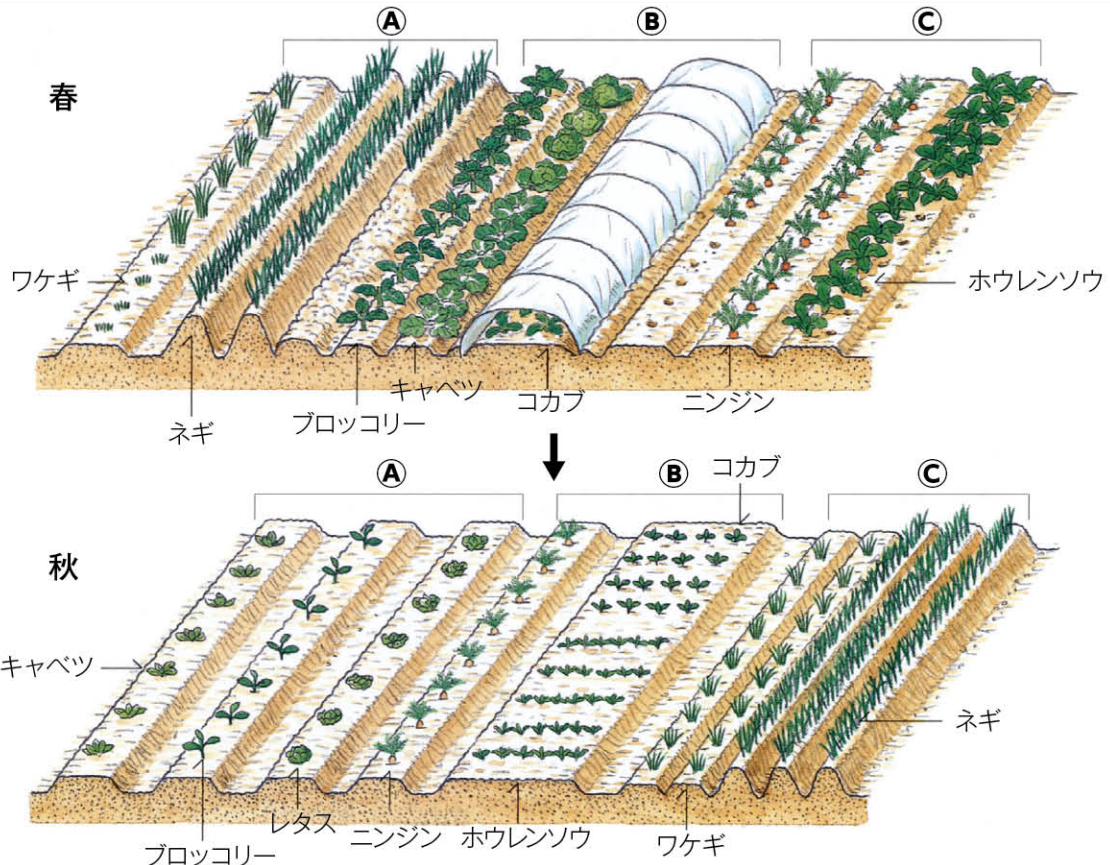
家庭菜園によくみられる30~50㎡(10~15坪)の規模で、多くの種類を雑然と作づけするのはゆきづまりのもと。3区画くらいに分け、年ごとにつくる種類を変える輪作体系を組むのがよいでしょう。キュウリ、ナスなど果菜類を組み入れる場合も株数は最小限におさえ、できるだけ接ぎ木苗を用い、病害を回避するよう心がけましょう。

## 〈 3 区 画 菜 園 の 作 づ け 例 〉

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2年め	3年め
A	ワケギ	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	キュウリ	●		●		●		●		●		●			
	キャベツ	●		●		●		●		●		●			
B	ネギ	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	プロッコリー	●		●		●		●		●		●			
	レタス	●		●		●		●		●		●			
C	キャベツ	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	ココブ	●		●		●		●		●		●			
	ニンジン	●		●		●		●		●		●			
C	プロッコリー	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	ラディッシュ	●		●		●		●		●		●			
	ココブ	●		●		●		●		●		●			
C	ニンジン	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	ナス・ピーマン	●		●		●		●		●		●			
	ワケギ	●		●		●		●		●		●			
C	ホウレンソウ	■		■		■		■		■		■		おおむね ◎に 準じる	おおむね ◎に 準じる
	ジャガイモ	●		●		●		●		●		●			
	ネギ(A区へ)	●		●		●		●		●		●			

◆種まき ●植えつけ ■収穫

## 3 区 画 菜 園 の 様 子



## ★ 確定申告の準備はお済みですか？農業収支の計算をしましょう ★

下表は、令和4年1月1日～令和4年12月31日までの米の主な助成金収入や販売金をまとめたものになっています。農業収支計算をする際の参考にしてください。

入・出金日	科目番号	通帳印字	農業所得の仕訳	備考
3月23日	(11) 入金	歳出金 ホクリク ノウセイキョク	収入金に計上「雑収入」	経営所得安定対策 産地交付金等
3月28日	(01) 入金	出荷契約米	収入金に計上 カントリーエレベーター利用者	令和3年産米の粳すり増精算
3月29日	(01) 入金	備蓄米精算金 R3年産	収入金に計上 ※R3に備蓄米出荷のある方	令和3年産備蓄米精算金 1～3等 3,384円/60kg
9月～	(01) 入金	出荷契約米	収入金に計上	令和4年産出荷契約米 コシヒカリ1等の場合 12,300円/60kg
	(38) 出金	検査手数料	必要経費に計上	令和4年産出荷契約米 検査手数料
9月16日	(11) 入金	水田助成金 生産資材高騰	収入金に計上「雑収入」	高岡市生産資材高騰助成
11月29日	(23) 出金	共同防除費 無人ヘリ水稻	必要経費に計上	無人ヘリ防除の利用料
11月25日	(99) 入金	その他支払 ノーサイトウ ジョセイ	収入金に計上「雑収入」	農業共済組合より
12月15日	(22) 出金	施設利用料 カントリー	必要経費に計上	水稻施設 (カントリーエレベーター)利用料
12月23日	(01) 入金	契約米精算金 R3精算金	収入金に計上	令和3年産米精算金 コシヒカリ1等の場合 440円/60kg てんたかく、てんこもり1等の場合 554円/60kg
12月26日	(01) 入金	加工用米精算金 R3年産	収入金に計上 ※R3に加工用米出荷のある方	令和3年産加工用米精算金 1～3等 1,668円/60kg
12月28日	(01) 入金	うるち加算金 R3協力金	収入金に計上	令和3年産出荷協力金 コシヒカリ1等の場合 400円/60kg てんたかく、てんこもり1等の場合 500円/60kg

一部、営農取引報告書にも反映されていないものもございますので収支内訳書作成の際はご注意ください。

★ 令和3年産出荷契約うるち米(JA直売)の収支結果について ★

令和3年産出荷契約うるち米については全量を販売し、JA直売米の共同計算が完了いたしましたのでご報告させていただきます。

尚、JA高岡では、JA直売米の販売収益を出荷協力金として生産者の皆様にお支払いしております。令和5年産につきましても、全量JAへ出荷いただきますようお願い申し上げます。

1. 収支結果

(税込)

区分	項目	内容	金額 (千円)	1俵当り (円)
収入	販売代金	30,145.0俵	421,752	13,990.8
	前期繰越金		73	2.4
	計		421,825	13,993.2
支出	概算金償還	産米買入時にお支払いした概算金等 (概算金、本精算金)	335,122	11,117.0
	流通・保管に係る経費	概算金金利、保管料、輸送料	14,098	467.7
	販売手数料	@660×30,145.0俵+税	21,885	726.0
	生産・集荷・販売に係る経費	販売促進費、包装容器代等	2,203	73.1
	その他		0	
	計		373,309	12,383.8
【剰余金】収入－支出			48,516	
出荷協力金			48,405	
【次期繰越金】剰余金－出荷協力金			111	

出荷協力金支払単価：出荷契約うるち米 1等400円/60kg、2等350円/60kg、3等300円/60kg

※作付誘導加算として令和3年産米は、てんたかく・てんこもりに対し上記支払単価に100円/60kgを加算して支払い。

2. 令和3年産出荷契約うるち米生産者手取額

単位：円/60kg俵

品 種	等 級	概算金	追加概算金	仮精算金	精算金	出荷協力金	生産者手取額
富富富	1等	11,800	150	—	440	400	12,790
	2等	10,000	150	—	792	350	11,292
	3等	9,000	150	—	712	300	10,162
コシヒカリ	1等	11,000	150	—	440	400	11,990
	2等	10,000	150	—	792	350	11,292
	3等	9,000	150	—	712	300	10,162
てんたかく てんこもり	1等	9,500	150	—	554	500	10,704
	2等	8,500	150	—	906	450	10,006
	3等	7,500	150	—	826	400	8,876

過去最多160万本の出荷を見込む

2 2023年12月

## 高岡産チューリップ切り花 出荷最盛期



出荷先ごとに梱包作業をおこなう部会のメンバー

12月上旬から始まった高岡産チューリップ切り花の出荷が最盛期を迎え、1月13日(金)高岡市切花生産部会の生産者は丹精込めて育てた切り花を是戸地区センターに持ち寄り、東京や大阪、北海道、福岡などへ出荷しました。

高岡産のチューリップはインパクトの強い八重咲きやフリンジ咲きなどバラエティーに富んだ多品種栽培と花持ちの良さが魅力で、全国の市場から高い評価を受けています。

昨年度は180品種140万本を出荷し、目標としていた「1億円産地」を初めて達成しました。本年度は昨年度より約20万本多い過去最多の160万本の出荷を予定しており、清都大祐会長は「チューリップの一番良い姿、一番良い時期に、愛情込めて高岡から全国にお届けしたい」と話しました。出荷は4月中旬まで続きます。

(農)ファーム貞杉 事例発表

8 2023年12月

9 2023年12月

## とやまGAP推進大会 開催



(農)ファーム貞杉事例発表

1月12日(木)富山県農協会館で、令和4年度とやまGAP推進大会が開催されました。農業者や農業団体、行政等の関係者が一堂に会し、GAPによる経営改善の実践事例について理解を深めることで、「とやまGAP」の一層の普及拡大をはかり、未来につなぐ「より良い農業」の実現に向けて開催されたものです。

大会には130名あまりが参加。県内の4営農組織によるGAP実践事例やGAP普及に向けた事例が紹介され、JGAP認証に向けた準備や認証後の取り組み事項、今後の課題などについても説明が行なわれました。

J高岡管内からは中田地区の農事組合法人ファーム貞杉による実践事例発表が行なわれました。ファーム貞杉は平成28年よりJGAP認証取得に向けた取り組みを開始し、平成30年に認証取得に至っています。

## TAKAOKA HOT LINE

お米と日本人

### おにぎりは日本のソウル(魂)フード

伝承料理研究家 ● 奥村彪生

水害や火事、地震などの被災者への救援食として欠かせないのが、おにぎり。また、子どもたちの遠足の弁当として用いられてきました。

私が子どもの頃の弁当は父の手作り。自家製のタカナの古漬けの葉で包んだ、両手で抱えて持つ三角形の「目張り飯」でした。口も目も大きく開いて頬張るのです。

にぎり飯は別名「おむすび」といいますが、これは宮中の女官たちの女房言葉です。

このにぎり飯はいつごろから食べられていたのでしょうか。奈良時代に編さんされた各地の特産品や風俗風習を書いた『常陸国風土記』の筑波郡の部に「握飯筑波の国」と出てきます。「春の花咲く頃と秋の黄葉(もみじ)の頃、老若男女が食べ物や飲み物を携えて筑波山に登り」うたげをしたとあります。

平安時代になると宮中でも用いられ、毛食(とじき)、『源氏物語』と呼ばれ、またの名を鳥の子(鶏卵)とも呼ばれていました。これをカシヤホウの葉で包み、裹飯(つつみい)と

呼んでいました。

江戸時代元禄のころになると炭火で焼いて焼き飯と呼び、花見や紅葉狩りの弁当に添えられ、やがて幕末には焼き飯、卵焼きや煮しめなどを折り箱に詰めた幕の内弁当が登場します。飯を焼くことで味や香りが良くなりますが、殺菌が目的。

にぎり飯は地方によって形は異なりますが、東北は円盤形、関東は三角形、大阪は俵形、九州はボール形です。

握るとき、炊きたての飯を逆手にのせ、利き手で押し、呼吸に合わせながら軽く放り上げて押す動作を繰り返して成形。そのリズムこそ心臓の鼓動の響き。作り手の魂がこもった自家製のフィンガーフードのおにぎりは無償の行為で作る尊い味。



獅子座

7/23~8/22

【全体運】注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉

【健康運】健康セミナーに参加すると得るものが大【幸運の食べ物】ユリ根

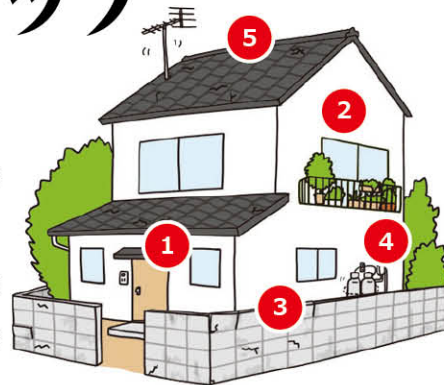


# 防 意外なところに危険が潜む!?

# 災 我が家の防災チェック

いつ、どこで起こるか分からない「地震」。家族の安全なくらしを守るためには、事前にしっかりと準備をし、被害を最小限に抑えることが大切です。まずは自宅の危険箇所をチェックして、災害に備えておきましょう。

- 1 ドアの補強
- 2 天井や柱の補強
- 3 塀の補強
- 4 屋外の物の固定
- 5 建物の耐震診断



## 1 ドアは耐震性のものに取り替え、壁も補強を

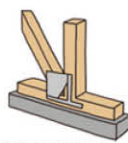
ドアは地震の揺れでずれが生じ、開かなくなることも。「耐震ドア枠」や「耐震蝶番(ちょうつがい)」に取り替えておきましょう。

### ここもチェック!

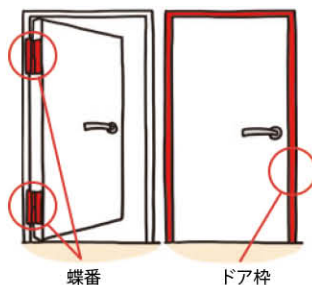
壁の補強は、新たに耐震壁を増設すること以外にも、柱と柱の間に斜めに交差させる筋交い、壁下・床下・屋根下などの主要部分の地材として用いられる構造用合板による補強のほか、柱と土台を緊結する金具などを取り付け、既存の壁や土台と柱の接合部分を補強する方法があります。



筋交い



緊結する金具による接合部分の補強



蝶番

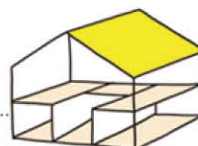
ドア枠

## 2 天井や柱は補強し建物の倒壊を防ぐ

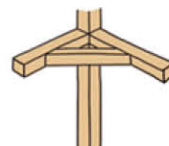
地震の際は天井が落下するおそれが、構造用合板や火打ち梁などで補強をしましょう。特に吹き抜けや間取りの広い部屋はまわりの床や天井も補強を。

### ここもチェック!

柱や土台部分は、腐食やシロアリ被害などによって揺れに弱くなっている可能性が。定期的に点検をし、必要であれば部分的に交換するなどの補修をしましょう。



構造用合板



火打ち梁

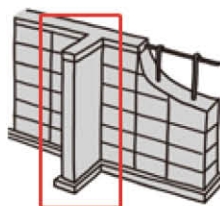
## 3 塀は補強・改修で倒壊被害を防止

通路に面したブロック塀や石積みの塀が倒壊すると、倒れてきたブロックでケガをする恐れや、通路をふさいで避難を妨げたり、救助や消防等の妨げになることも。

鉄骨を入れ、控壁をつけるなどして補強するか、軽量のフェンスや生垣に変更をしましょう。

### ここもチェック!

重い瓦屋根は地震発生時に倒壊の危険性が高い傾向に。軽い素材の瓦や屋根材に変え、屋根の軽量化を図りましょう。



控壁

直角方向に突き出した補助的な壁

## 4 屋外に取り付けているものが固定されているかチェック

プロパンガス、屋根のアンテナ、エアコンの室外機など、屋外に取り付けてあるものはきちんと固定されているか、破損がないかを確認。修理が必要な場合は、専門の業者に依頼して修理を行うこと。

### ここもチェック!

ベランダや出窓、バルコニーに置いてある植木鉢や陶器なども落下の可能性がありとても危険。置く時はきちんと固定をして落下防止を。

## 5 耐震性に不安があれば建物の耐震診断を受ける

昭和56年以前の古い耐震基準で建てられた建物や、地盤が悪い土地の建物、壁や基礎にひび割れがある建物など、建物の耐震性が心配な場合は耐震診断を行ってみましょう。

### ここもチェック!

地方自治体によっては耐震診断を無料で受けられたり、費用の補助を受けられる場合があるので、各自治体の窓口へお問い合わせを。



わがやの  
アイドル

上北島(福田地区)

いしうら  
石浦ゆうか  
優華さん(9歳)ふみたか  
文高さん(6歳)

保育園年長さんの文高さんは、正月にトランプ遊びの「ババ抜き」に夢中になり、おじいちゃんおばあちゃんと家族あわせて6人で勝負を楽しみました。自分で選んだピカピカの大きなランドセルを背負って4月から小学校に通うのをわくわくしています。

小学4年生の優華さんは、保育園年少のときにピアノを習いはじめて今年で7年目になります。昨年12月の発表会では、最初から最後まで完璧な演奏が初めてできたので、家族で喜び合いました。

なんと、優華さんはお母さんと誕生日が同じ。今年の誕生日ケーキは優華さんが自分でデコレーションしたいと考えています。正月には文高さんと一緒にフルーツのをせたり、クリームを塗ったりしてデコレーションの練習は大成功でした。「早く2月にならないかな～」と本番の誕生日が待ち遠しい毎日です。

【父：直人さん 母：優子さん】

## 高岡タイムトラベル



「やらやら」の衣装で写る婦人部のみなさん

伏木古国府(伏木地区)

写真提供・当時のお話

中田 康夫 さん

昭和30年1月頃、「やらやら」を行なう地元の婦人部が勝興寺の総門前で撮影した集合写真で、左から5人目が私の祖母です。このとき私は3歳で当時の記憶はありませんが、勝興寺は子どもにとってよい遊び場でした。昔の勝興寺は全てお堀で囲まれていて、200年前に建立されたときのままの姿が残っていて、トンボなどを捕まえて遊んだことを覚えています。

私にとって、勝興寺は心のよりどころです。長い道のりでしたが、昨年、勝興寺が国宝に指定され、たくさんの観光客が訪れるようになりました。一過性ではなく、これからも長く皆さんに愛される勝興寺となるように、宗教的な行事を復活させたり、多くの方が集まるイベントを開催したりして、地域全体で盛り上げていけたらいいなと考えています。



2月より新発売!

# 高岡そだち フリーズドライ たまごスープ

2月より  
あぐりっち各店  
生活センターで  
販売開始



\*写真はイメージです。



高岡そだち フリーズドライ  
たまごスープ  
1個 120円(税込)  
5個セット 570円(税込)

完全栄養食といわれているたまご。その新鮮な高岡産たまごを惜しみなく使用したたまごスープです。フリーズドライなのでお湯を注ぐだけで、ふんわりとした食感のスープが手軽に楽しめます。

JA高岡のフリーズドライ商品は「高岡そだち ほうれん草味噌汁」に次いで2つ目の登場です。2月1日(水)より、あぐりっち各店・生活センターで販売を開始します。

## パズル?

### 頭の体操

出題◎ニコリ

12月号の答え  
A B C D E  
ユキアソビ  
2/24  
応募締切

## ☑️ 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 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は—
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとキラキラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温くなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぶらを天—に漬けて食べた

### ↓ タテのカギ

- 1 2月の誕生石・アメジストは紫色の—です
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7 Lが犬ならMは—
- 9 こうなった—を知りたいなあ
- 11 暖炉にくべます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 14 バレンタインデーに実らせる人もいます
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 17 百貨店の—ガイドで目当ての売り場を探した
- 19 昆布と—節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

### 景品

正解者の中から5名に高岡そだちたまごスープを2ケプレゼント。お湯を注ぐだけでおいしいたまごスープのできあがり!



## ハガキの送り先

〒933-8502 高岡市あわら町1-1  
JA高岡 クロスワードパズル係

- クイズの答え ●住所 ●郵便番号 ●氏名(ふりがな) ●年齢 ●電話番号
- 今月のおたよりテーマ【卒業】 あなたの卒業にまつわるエピソードを教えてください。

### 応募される方へ

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等は景品の発送およびJAからのご案内にのみ使用いたします。

1月号の答え まちがいさがし: 1・4・6・7・12 / お正月のシークワース: はつひ<初日>

## おたよりコーナー

### お題 わたしの冬の楽しみ

チョコレートです。季節限定の口溶けのよいものやバレンタインの特別なチョコなど、この時期ならではのワクワクします。(A・Hさん)

春からの畑用の体力をためておくためにジ〜としています。(ハンミちゃん)

家庭菜園でつくった赤かぶをエコープらっきょう酢でたくさん千枚漬けにして、友達に“おすわけ”することです。みんな楽しみに待っています。(則子さん)

「温泉に行ったつもり」のいろんな入浴剤をチョイスして楽しむことです。ゆず湯の香りに包まれていいね〜!(セツ子さん)

お餅を食べながら箱根駅伝のマラソン中継を見ることがです。(和恵さん)

新雪に足跡をつけることです。(ジュンさん)

ありきたりながら、こたつを独り占めて珈琲をゆっくり飲むことです。(礼子さん)

家の前の道路の雪かきです。とってもいい運動になります。(修一さん)

## 編集後記

年が明けて、あっという間にもう2月ですね。2月といえば、節分。節分は文字どおり節(季節)の分かれ目、2月4日は立春、暦の上では春がやってきます。そんな季節の変わり目に、邪気を払って無病息災を願う豆まきですが、近年は恵方巻を食べる習慣もすっかり定着してきました。今年の恵方は、「南南東のやや南」。節分に恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされています。コロナ禍になって、すっかり暮らしに浸透した「黙食」ですが、楽しく会話をしながら普通に食事ができる日が、一日でも早く訪れることを願うばかりです。(H/H)



# こむら返り

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

寒い日や、農作業をいつもより頑張った日の就寝中に、こむら返りを起こして、痛みで目覚めたことはありませんか？

こむら返りは筋肉のけいれんの一種で、足に力を入れたときや就寝中などに生じる、ふくらはぎにある腓腹筋の異常な収縮による激しい痛みです。脳から筋肉への連絡が筋肉の一部にしか伝わらず、その筋肉だけが過剰に収縮することによって起こります。

根本的な原因は、神経の伝達と筋肉の収縮を調整しているカルシウム、マグネシウムなどのミネラルバランスの乱れといわれています。ミネラルを運ぶ役割は血液が担っていますが、冷えや脱水によって血行が悪くなることで、こむら返りが起こりやすくなるのです。寒い時期に増える不快なこむら返りは、なんとか予防したいですね。対策としては日頃からストレッチを行い下肢の血行を良くして、筋肉の状態を整えるように努めることです。寒さが厳



しいこれからの季節は、ふくらはぎの冷えを予防する衣服やハイソックスを着用しましょう。農作業の後の入浴では浴槽の湯にゆっくりつかって、冷えた体を癒やしてください。こむら返りが起きてしまった場合は、足の爪先を手前に引くなどして、ふくらはぎをゆっくりと伸ばしましょう。

治療薬としてよく使われるのは、ビタミンEや漢方薬の「芍薬甘草湯」です。ただし、こむら返りには、糖尿病、動脈硬化、腎臓疾患、下肢静脈瘤など、思わぬ病気が潜んでいることもありま



# うがいの効用



厚生連滑川健康管理センター

医学用語で「うがい」のことを「<sup>がんそう</sup>含嗽」といいます。「うがい」とは、口の中に、水や薬液を含み、よくすすぎ、吐き出すことをいいます。

## 期待できる効果は？

- ※かぜの予防
- ※口臭予防
- ※粘液の分泌や血行の促進
- ※薬液を用いると、口の中やのどの消毒、虫歯予防 など
- ※口の中やのどの洗浄
- ※口の中やのどにうるおいを与える
- ※口の中の細菌の繁殖を抑える

## うがいには「ブクブク」と「ガラガラ」がありますが、何が違うのでしょうか？

「ブクブク」うがいは……口の中を洗浄することができます。水を口に含み、口を閉じて、水を左右の頬に移動させながら、ブクブクと行います。

「ガラガラ」うがいは……のどの一部を洗浄することができます。水を口に含み、上を向いて、口の奥でガラガラと行います。

## 正しい「うがい」のやり方は？

「ブクブク」うがいを行ってから、「ガラガラ」うがいをしましょう

- \*ガラガラうがいは、しぶき(細かな水滴)がまますので、口に含む水の量を少なめにし、口の中の水を吐き出すときは、しずかに吐き出してください。
- \*洗口剤・薬剤を「うがい」に用いる場合は、使用書の指示に従ってください。



そくせい掲示板

厚生連

1	水
2	木 税務相談日
3	金
4	土 給油所お客様感謝デー
5	日
6	月
7	火
8	水 万葉米特売日
9	木 税務相談日
10	金
11	土
12	日
13	月
14	火
15	水
16	木
17	金
18	土
19	日
20	月
21	火 定例理事会
22	水
23	木
24	金
25	土 給油所お客様感謝デー
26	日
27	月
28	火

理事会だより

● 第7回定例理事会

(令和4年12月23日)

① 協議事項

第1号議案

令和3年度JA直売米収支決算及び剰余金処分承認の件  
令和3年度JA直売米収支決算及び剰余金処分を承認しました。  
剰余金48,516千円のうち48,405千円を出荷協力金として処分(お支払い)するものです。  
お支払日：令和4年12月28日(水)  
内容につきましては、本広報誌7ページに記載のとおりです。

第2号議案

令和4年度決算等に関する基本方針決定の件  
令和4年度決算等に関する基本方針を決定しました。  
基本方針は、公正な会計慣行に従い適正な決算を行うことを目的として、決算内部統制、会計制度、資産査定などについての方針を定めています。

第3号議案

県道拡幅用地の売渡承認の件  
県道富山戸出小矢部線改良工事に伴い、戸出支店の敷地の一部(150.50㎡)を県道拡幅用地として富山県へ売渡することを承認しました。

② 報告事項

(1)営農部関係

- 令和5年度主食用米地区別生産目標数量・面積について
- 令和4年度支店別営農研修会の開催状況について
- 令和5年度春肥価格改定について
- 令和5年度農業(担い手直送含む)価格改定について
- 販売事業にかかる入金処理について
- 令和4年度大豆検査買入実績について

(2)総務部関係

- 2022たかおか食彩フェアの開催状況について
- 組合員座談会の開催について
- 令和5年4月採用職員内定者について
- 令和4年度優良職員・永年勤続職員表彰について
- 不祥事再発防止策の進捗状況について

(3)金融部関係

- 令和4年度第3四半期余裕金運用状況について

協同のあしあと

※( )内の数字は前年同期比

令和4年12月末現在

正組合員 7,147人(△30人) 准組合員 9,036人(△232人)

出資金残高	27億7,993万円( 2,007万円)	貯金残高	1,831億9,325万円(8億5,535万円)
販売品受入高	24億3,465万円( 4,702万円)	貸出金残高	284億2,672万円(△16億5,502万円)
購買品供給高	23億2,811万円( 6,370万円)	長期共済新契約高(保障)	120億4,776万円(△109億9,446万円)

超図解

いちばんよくわかる

# 土と肥料入門



野菜の良し悪しは、土で決まる！

好評発売中

土づくりと肥料についての基本知識を、写真とイラストでいねいに解説。自分の畑にあった土づくりができる  
加藤哲郎 著 定価：1,650円(税込) A5版・128ページ

発行元：(一社)家の光協会

ご注文はお近くの支店・地区センターまたは組織広報課 ☎26-7410

## 家庭菜園雑誌 やさい畑

春準備号 ●好評発売中 ●定価922円(税込)

### 月ごとの手順がひと目でわかる 連作障害 攻略マニュアル

根張りのよい苗を育てる!

### 育苗培土の研究

畑が喜ぶスピード発酵液

発行元：(一社)家の光協会

ご注文はお近くの支店・地区センターまたは組織広報課 ☎26-7410



別冊付録

野菜別に発芽のコツが早わかり  
種まき虎の巻



JA高岡

# ウィンター キャンペーン

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!

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。

お申込はこちらから



JA ネットバンク



<https://www.jabank.jp/>

JA ネットバンク

※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。

お得!

## 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	※ネットバンク画面から「ウィンターキャンペーン定期」 を選択すると、特別金利が適用されます。 (この場合、50万円以上の預入額が必要です。)	
		0.05%	
		(税引後0.039%)	

お得!

## 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	・個人ネットバンク※1	進呈商品	QUO カード 見500本 ▲クオカード500円分
	・年金振込 (58歳以上の予約含む) ・給与振込 (予約含む) ・iDeCo※2 ・個人向け国債100万円以上のご 購入 (期間中に1回のみ)		
※1 個人ネットバンクをお申し込みの場合は、申込完了画面等をご 確認させていただきます。			
※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。			
※3 複数取引の場合は取引口数分を進呈します。			

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)

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  
場合に限りです

【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。

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



## 2月の万葉米特売日は

2月

8日

水曜日



万葉米5kg  
**2,100円**

万葉米10kg  
**4,000円**

万葉ごはん  
12個入  
**1,640円**

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!

2月4日(土)  
25日(土)

ガソリン・軽油10ℓ以上給油された方に

ガソリン・軽油1ℓあたり

**2円引き**

(配達を除く)

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

JAカードを  
ご利用のみなさま

# JAカードわいわいプレゼントの ポイントは交換されましたか?



わいわいプレゼントとは、JAカードを使って貯めるポイントプログラムです。1か月のショッピングご利用金額合計1,000円ごとに基本ポイントを1ポイント付与いたします。商品やギフトカードに交換したり、ほかのポイントに交換したり、キャッシュバックしたりすることができることもお得なポイントです。

**対象カード** JAカード

## ポイントの付き方(基本ポイント)

ショッピングご利用金額合計1,000円ごとに基本ポイントが1ポイント

ご利用代金請求書の「ご利用明細」欄にご利用金額を最初に表示した月にまとめて付与します。

\*年会費、キャッシングの利用代金および手数料、リボ払い・分割払い手数料、電子マネーチャージ等の三菱UFJニコスが定める特定のお取引等はポイント付与の対象外です。

## ポイント付与期間

2022年2月～2023年1月ご請求分

**ポイント有効期限** ポイントの有効期限は2年度です

ポイント付与年度	有効期限
JAカードわいわいプレゼント 2021	2023年2月28日
JAカードわいわいプレゼント 2022	2024年2月29日

## 商品交換期間

2022年4月1日～2023年2月28日

(郵送の場合、当日消印有効)

\*くわしくは三菱UFJニコスWEBサイトでご確認いただけます



応募券を5枚集めて  
ご応募ください

◎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

# JA配達灯油

## 富山県下 ザンクスキャンペーン

総勢 650名様に当たる!!

暮らしにいいものプレゼント!

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

**A賞**

富山県産和牛  
肩ロースすき焼き用

\*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

**C賞**

しろえび知行

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)

## 富山地方法務局からのお知らせ

相続手続きがより便利に!

### 法定相続情報 証明制度

登記官が戸籍の内容を確認した  
上で法定相続人が誰であるの  
かを証明する制度です

**ポイント** 相続手続きがいくつもある場合にお勧めです。手続きが同時に進められ、時間短縮につながります。

面倒な相続手続きを  
より速く! より便利に! しかも無料!

次の世代へのつとめです  
不動産の  
相続登記を  
お忘れなく!



各制度を紹介したYouTube動画を掲載しています。●富山地方法務局/☎076-441-0550 ●魚津支局/☎0765-22-0461  
詳しくは、富山地方法務局HPをご覧ください。 ●高岡支局/☎0766-22-2327 ●砺波支局/☎0763-32-2361

# 2023春 農業機械 展示会

3月11日(土)12日(日)

午前9時～午後4時まで

**出展**

トラクター  
田植機  
スマート農機  
水田用給水栓  
防除機械  
作業機  
その他小物  
など



**場所**

**JA高岡 農機センター**  
高岡市戸出伊勢領2521番地  
TEL:63-3030



## JAって選択、ありでしょ?!

JAの自動車共済  
**お見積り  
キャンペーン**

自動車共済。JAで見積ると **見直せる・当たる・得をする。**

**応募期間** 2022年4月1日～2023年3月31日  
**応募締切** 第1期:2022年6月30日 第2期:2022年9月30日  
第3期:2022年12月31日 第4期:2023年3月31日

**富山県限定**

**無料!**

**お見積り  
キャンペーン**

お見積りいただいた方の中から抽選で  
合計**644**名様にプレゼント!

**A賞**



20名様(各期5名様)  
**エコボックスジャパン  
薄型ロボット掃除機**

**B賞**

24名様(各期6名様)  
**機はなび  
ご利用券3万円分**

**C賞**

200名様(各期50名様)  
**グルメギフトカタログ**

**W  
チャンス賞**



Wチャンス賞  
当選された方に  
Wチャンス!

400名様(各期100名様)  
**Zalatto ザーモマグ**

富山県限定

お見積りキャンペーン概要

- 応募方法:専用応募用紙に必要事項をご記入のうえ、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。
- 応募資格:JA共済に加入していない車両の所有者で当該車両に対するお見積りをご依頼いただいた方。
- 抽選について:厳正なる抽選の上、当選者の決定をいたします。なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。\*当選者数(各期161名)(年間644名)

**A賞**

200名様  
(各期50名様)



**Dyson**  
Dyson Supersonic Ionic  
ヘアードライヤー

**B賞**

200名様  
(各期50名様)



**象印**  
STAN. 自動調理なべ  
ホワイト

**C賞**

200名様  
(各期50名様)



**ANKER**  
Nebula Capsule  
モバイルプロジェクター

**D賞**

200名様  
(各期50名様)



**iRobot**  
ロボット掃除機 ルンバ i3

**W  
チャンス賞**

12,700名様  
(各期3,175名様)



**MOTTERU**  
クルリト クーラービッグマルシェバッグ

お見積りキャンペーン概要

- 応募方法:JAの自動車共済お見積りキャンペーンWebサイトに必要事項をご入力の上ご応募ください。なお、JA共済のタブレット端末「Lablet's(ラブレツツ)」から、JAの担当者を通じてご応募いただくこともできます。
- 応募資格:JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で、JAの自動車共済のお見積りをしていただいた方。
- 抽選について:厳正なる抽選の上、当選者の決定をいたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送、またはJA・JAの共済代理店からのお届けをもって代えさせていただきます。

**ご不明な点は、お気軽にお近くのJAまでお問い合わせください。**

\*賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
\*画像はイメージです。

キャンペーンサイト <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>  
JA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>

**JA 自動車共済**

**検索**

