

t-jan

【てい-じゃん】

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 3
vol. 706

令和5年3月発行



ja-takaoka.or.jp/



特集

- ・健康長寿のための「食・10カ条」
- ・JAバンク富山優遇プログラム

- 2 健康長寿のための「食・10カ条」
- 4 JAバンク富山優遇プログラム
- 5 園芸情報
- 6 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

ずっと元気であるために、
今日から始めよう

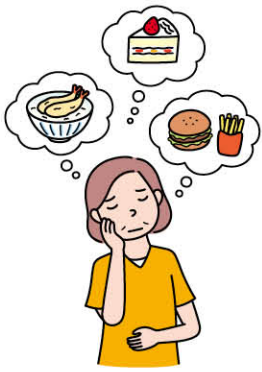
「食・10カ条」

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。そのために食生活で今気を付けるべきことは？
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の
新聞省二先生にお聞きしました。

「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

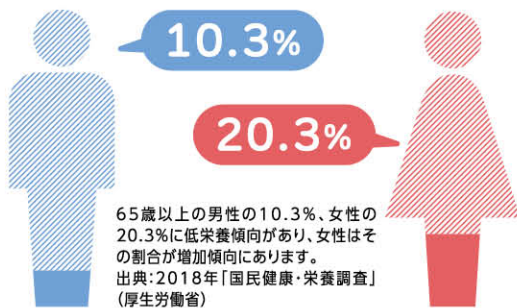
年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こし



やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期

に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちょっとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



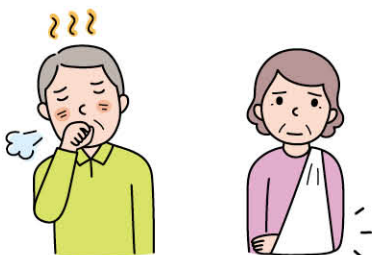
「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです」

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出)。厚生労働省が推奨する目標数

値は65歳以上で21.5〜24.9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少くらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

低栄養のときによく見られる変化

- 軽度 体重が減少気味
- 軽度 風邪をひきやすく治りにくい
- 中度 転びやすく、骨折しやすい
- 中度 集中力や記憶力が低下している
- 重度 腹部や下半身にむくみがある
- 重度 皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト：出口由加子

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい井物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせることで食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位に必要な栄養が取ればよい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手を感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかが続く人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。



2023年4/25(火)さらにお得に!

JAバンク富山 優遇プログラム

JAバンクを活用すればするほど振込も入出金もおトクに!

優遇対象となった方について、翌月25日から翌々月24日まで
提携ATM入出金手数料が最大**4回**まで無料!

※提携ATM(セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行)の入出金手数料が対象です

JAネットバンクでの振込手数料が最大**3回**まで無料!

※振込手数料が先方負担の場合は対象外です

ステージ別の優遇内容と回数 ※自身のステージはJAネットバンクログイン画面で確認いただけます!

優遇内容	ステージ1 (0点~49点)	ステージ2 (50点~99点)	ステージ3 (100点以上)
1 提携ATM入出金手数料無料 (セブン銀行・ローソン銀行・イーネット・ゆうちょ銀行)	—	3回	4回
2 JAネットバンク振込手数料無料	—	1回	3回

※ステージ適用期間内の上限回数です。回数はお取引内容に応じて、適用期間ごとに更新されます

得点対象取引とポイント ※下記合計点により、お客さまのステージが決定いたします。

得点対象取引	取引内容 (ポイント条件)	ポイント
給与・賞与受取	判定月またはその前月に5万円以上の振込をお受け取りいただいていること	30
年金受取	一定期間内に公的年金(農林年金、農業者年金、新国民年金・国民年金、厚生年金、共済年金等)として振込をお受け取りいただいていること	50
JAカード利用	判定月またはその前月、前々月にJAカードをご利用され(ショッピングや引落し等)、その代金をJAの口座からお支払いいただいていること	30
組合員資格	判定月の月末時点で、当組合の正組合員資格・准組合員資格をお持ちであること、または当組合員の正組合員の家族であること	20
ローン残高有り	当組合所定のローン(住宅資金・生活関連資金等)を判定月の月末時点でご利用いただいていること(残高が有ること)	30
個人インターネットバンキング (個人IB)	判定月において個人IBのご契約をいただいていること	20
通帳レス(1口座以上)	判定月の月末において当座性貯金口座(普通口座、総合口座、貯蓄口座等)のうち1口座以上通帳レスであること	30

留意事項

●ローンの種類によっては、ローン残高に含まれない商品もございます。●記載されている年金以外も対象となる場合がございます。●ご返済が遅れているローンの残高はポイント加算の対象となりません。●組合員にご加入いただくには出資が必要です。●同一項目で複数契約がある場合でも二重に集計はいたしません。●金融情勢の変化等により、当サービスの内容を予告なく変更・停止する場合があります。●詳しくはお近くのJA店舗にお問合せください。

セブン銀行・ローソン銀行・イーネットATM

	平日	土・日・祝日	取扱い	0:00	8:00	8:45	18:00	21:00	24:00
お引出し	220円	110円	取扱なし	220円	110円	220円	取扱なし	取扱なし	取扱なし
お預入れ	220円	220円	取扱なし	220円	220円	220円	取扱なし	取扱なし	取扱なし
残高照会	全日	取扱なし	無料	無料	無料	無料	取扱なし	取扱なし	取扱なし

ゆうちょ銀行ATM

	平日	土	日・祝日	取扱い	0:00	8:00	8:45	9:00	14:00	18:00	21:00	24:00
お引出し	220円	110円	220円	取扱なし	220円	110円	220円	取扱なし	220円	110円	220円	取扱なし
お預入れ	全日	取扱なし	110円	取扱なし	110円	110円	110円	取扱なし	110円	110円	110円	取扱なし
残高照会	全日	取扱なし	無料	取扱なし	無料	無料	無料	取扱なし	無料	無料	無料	取扱なし

※いずれも当JAキャッシュカード利用の場合【2023年1月1日(日)~】



※稼働時間はATMによって異なる場合がございます。

JAバンクのキャッシュカードなら…!

JAバンクATMは全国どこでも無料で利用可能!

※稼働時間はATMごとに異なります。

お問い合わせはお近くの店舗まで

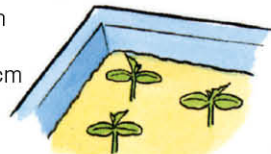
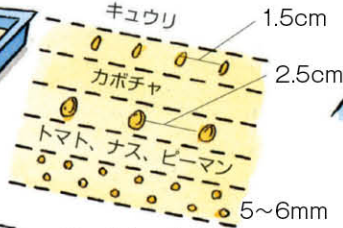
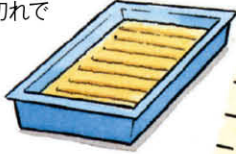


たのしい家庭菜園

苗のつくり方

果菜類の苗づくり

種まきは育苗箱に。覆土後、手のひらや板切れでおさえつけ、たっぷり灌水する



直径12cmの鉢に根を下方へ垂らすようにして植える



箱まきしたものは、本葉出はじめのころに移植する

伸びすぎていたら、曲げて植える



葉と葉が重なり合わない程度の広い株間を与えることが、きわめて重要。狭いと徒長してよい花がつかない

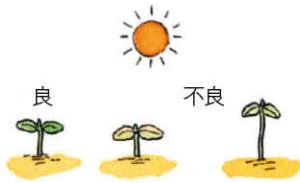


覆土したら新聞紙をかける

種の密度のめやす



トマト キュウリ カボチャ



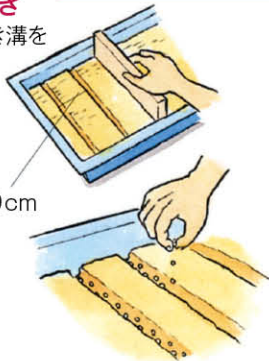
発芽しかけたら、夕方新聞紙を取り除く、日の強いときとると二葉が日焼けする。取り遅れると徒長する。1日に2~3cmも伸びる

種子が大きく、育ちの早いものは、3~4号のポリ鉢に直接種を3~4粒まきつけ、移植なしでそのまま苗に仕上げる簡易な方法もあります。春の苗づくりでは、加温や保温で適温を確保することが大切です。花が咲きはじめるくらいまでに大きく育て上げます。

葉茎菜類の苗づくり

すじまき

板でまき溝をつける

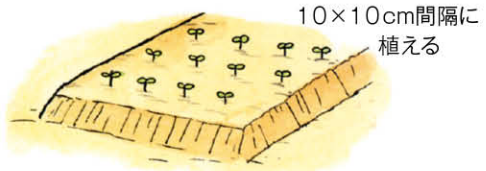


8~9cm

育苗箱やポリ口を利用して、種まきをする



本葉が出る前に、葉が重なり合わないよう間引く



10×10cm間隔に植える



本葉1~2枚のころ、根をつけて掘り取り、ベッドやほかの育苗箱に移植する

成育が割合早いので、間引きを遅れずに行い、徒長させないことが大切です。

高岡産のたまごをPR

高岡市長に「高岡そだちフリーズドライたまごスープ」を贈呈

2月13日(月)当JAの山内和明常務理事ら3人が高岡市役所を訪れ、角田悠紀高岡市長に2月から販売を開始した「高岡そだちフリーズドライたまごスープ」を贈呈しました。

当JAの高岡そだちシリーズ商品の里芋焼酎、ほうれん草味噌汁に続き、たまごスープは3番目の販売で、お湯を注ぐと高岡産のたまごがふんわりと広がり中華風の味が楽しめます。

角田市長は「高岡市はふるさと納税返礼品で食品の取り扱い数が少ないので、これを機に商品登録をして、高岡の農業応援と高岡のPRにつなげていけたら良い」と話し、山内常務理事は「高岡と名の付いた品物は意外と少ないので、高岡ブランドとして売り込みたい」と新商品をPRしました。

高岡そだちフリーズドライたまごスープはあぐりっち各店、生活センターで好評販売中です。



角田市長にたまごスープを手渡す山内常務

★ 高品質で安全・安心な米づくりは、元気な土づくりから! ★

気象変動に負けない丈夫な稲を作り、高品質でおいしいお米を生産するためには、継続的な土づくりが重要です。

ケイ酸質資材の施用

～ケイ酸分の補給と酸性土壌の改善を～

- 昨年秋に土壌改良資材を散布されていない場合は、春に施用をしましょう。
- ケイ酸は、葉や根を丈夫にし、病気や倒伏に強い稲体になります。
- ケイ酸が不足すると、夏場の高温下では稲のエネルギー消費が多くなるため、未熟粒の増加にもつながります。
- ケイ酸は、水稻に多く吸収されることから、毎年の施用が必要です。



【土づくり資材の施用量の目安】

資材名	施用量 (kg/10a)	成分含有量 (%)						
		ケイ酸	リン酸	苦土	鉄	加里	有機 (アツミン)	アルカリ分
①有機加里入り シリカロマン2号	80kg以上	20	3	4	4	4	20	34
②鉄田満太郎	100kg以上	20		2.7	20	6		26
③シリカロマン	80kg以上	25	5	7	5			45
④砂状ケイカル	200kg	31						48

※③・④の資材を使用する場合は、6月中下旬にエスアイ加里らくだ・エスアイ加里カリ投げくんを施用しましょう。

有機物の施用

～堆肥散布で地力を高めよう～

【有機物の施用量の目安】 (10a 当たり)

堆肥の種類	施用量
発酵鶏ふん	75～100kg
牛ふん堆肥	1～2 t

堆肥を施用すると、土壌の保水性や通気性が良くなり、根張りが向上します。肥効を持続させる効果もあります。



※春に牛ふん・豚ふん堆肥、発酵鶏ふんを施用した場合は、基肥窒素を1kg～2kg/10a減肥しましょう。

★ 営農記録ノートを活用して「安全な農作業」で「安全なお米」を作りましょう ★

消費者の「食」に対する関心が高まっており、私たちは消費者に「安全で安心な農産物」を提供する責任があります。営農記録ノートを活用し、栽培管理記録簿やGAPへの取り組みを徹底しましょう。

営農記録ノートの活用方法 ①

～農作業の記録を残しましょう～

営農記録ノートの「農作業のあしあと」に作業内容を記録しておきましょう。

「農作業のあしあと」に記録した内容は、巻末の栽培管理記録簿へも記入しましょう

このマークが目印!

農作業のあしあと

※「農作業のあしあと」に記録した内容を、巻末の栽培管理記録簿へ記入しましょう。

No	作業内容	作業日(期間)	資材名	散布量	その他(作業圃場の地名地番など)
1	土づくり資材散布			Kg/10a	
				Kg/10a	
2	有機物の施用			Kg/10a	
				Kg/10a	
3	耕起		—	—	
4					
5					



営農記録ノートの活用方法 ②

～GAPに取り組みましょう～

GAPの取り組みは、農業者自らが「安全な農産物の生産」・「環境の保全」・「農業者の安全確保」の3つの視点で点検項目を定め、生産活動の点検・改善に役立てていくものです。

GAPチェック!

このマークが目印!

- 「○」 取組事項を実践している。
- 「△」 取組事項を実践したが、効果が十分ではない。
- 「×」 取組事項を実践していない。
- 「—」 実践する必要がない。

No	取組事項	チェック日	チェック
1	死亡やけがに備えて、労災保険(労働者災害補償保険)等へ加入していますか? また、路上等で第三者を巻き込んだ事故(対人)や、機械等が破損(対物)した場合に備えた任意保険へ加入していますか?	月 日	
2	機種に応じた運転免許やナンバープレートは取得していますか? ※ロータリーを装着した状態で、長さ4.7m・幅1.7m・高さ2.0mを超える場合は、大型特殊免許が必要です。	月 日	
3	土づくり資材(ケイ酸質資材等)や有機物(堆肥、緑肥等)の施用による土づくりを行いましたか?	月 日	
4	経営規模・機械装備に応じ、バランスの取れた品種構成で作付を計画しましたか?	月 日	
5	農業機械は事前に整備、点検修理等を行い、交換部品は定期的に交換していますか?	月 日	



GAP (適正農業管理)

とは農業生産活動に潜むリスクを把握・分析し、そのリスクの発現を未然に防ぐことで、結果として「良い農業生産活動」をする取り組みのことです。

青年の主張で当青年部が最優秀賞を受賞



第71回JA富山県青年大会開催



青年の主張の部で発表する青沼さん

第71回JA富山県青年大会が、2月4日(土)午後1時からANAクラウンプラザホテル富山で開催され、県内の盟友120名が参加しました。

大会では組織基盤や食農教育活動の強化に向けた大会宣言が採択され、株式会社カターレ富山大営業本部 本部長 丹羽洋平氏の記念講演、青年の主張・組織活動実績発表が行なわれました。

青年の主張には当青年部が出場し、「HAPPY DAIRY COWS 100年先も酪農を日本で」と題して、国吉支部の青沼光さん(clover farm代表)が発表。酪農との出会いや第三者継承で開業し苦労を重ねて規模を拡大してきたこと、未来を見据えた循環型農業への取り組みについてなど、酪農に懸ける熱い思いを語りました。

審査の結果、当青年部の青沼さんが最優秀賞に輝き、今年11月に富山市で開催される東海北陸地区青年大会に富山県代表として出場します。

日本人にとって欠かせない大豆



女性部 減塩みそ加工



茹でた大豆をミンチ状に

日本人にとってマメといえば「大豆」です。みそ、しょう油、豆腐、納豆など私たちの食卓に大豆は欠かせない存在です。1月から2月末にかけての気温が低いこの時期は、みそがゆっくり発酵するため味に深みが出ておいしく仕上がるので、みそを加工するのに最適です。

1月28日(土)・29日(日)女性部西部支部は毎年恒例のみそ加工に取り組みました。部員20名あまりが西部支店2階の調理室に集まり、前もって水につけておいた大豆約35kgをやわらかく煮て、機械をつかってミンチ状にしていきます。参加した部員は「家族に好評なので毎年加工に参加しています」「豆本来の味を感じることができて、そして減塩なのうれしい」と、このみそが食卓にのぼる日を今から楽しみにしています。

TAKAOKA HOT LINE

高岡南部地区のさらなる農業振興をめざして



むらづくり講演会 開催



事故を起こさない環境づくりが大切

2月11日(土・建国記念の日)戸出コミュニティセンターで「むらづくり講演会」が開催され、農業者を中心に約70名が参加しました。この講演会は高岡南部地域の農業振興を目的とし、戸出農業振興協議会が主催したものです。

富山県高岡農林振興センター農業普及課高岡班班長山口あゆみ氏より「食料・農業・農村をめぐる情勢の変化と課題」と題して、国内外の状況や見通しについて説明があり、あわせて「富富富」の作付け状況や栽培特徴の説明を聞きました。

講演会では富山県厚生連健康福祉アドバイザーの大浦栄次氏を招き、「元気で安全に農作業を行う」というテーマで学習しました。健康福祉アドバイザーという立場から「安全な農作業」への意識の低さが問題であるとして、農作業事故事例を交えた説明や安全な農作業をすすめるための事例が紹介されました。

みんなで鬼退治



もえぎの里で節分イベント開催



鬼の額をよーく狙ってくださいね

2月3日(金)福祉事業センターもえぎの里で節分イベントが開催され、デイサービスの利用者が「鬼たたきゲーム」と「鬼たおしゲーム」の2種類のゲームを楽しみました。

「鬼たたきゲーム」はテーブルの上に並べた紙の鬼の顔をハエたたきでたたきゲーム。ハエたたきと鬼の額の両方に貼られた面ファスナーをくっつけて、20秒以内に何個キャッチできるかを競います。パンパンと力強くたたいたり、鬼の額を狙ってそっとたたいたり利用者はいろいろと作戦を練って競い合い、まわりの職員や他の利用者の応援にも熱が入りました。ゲームを終えた利用者は「楽しかったわ」「また、やりたい」と大好評でした。

J A高岡管内より2個人が受賞



「富山県農業振興賞」表彰

日頃から農業技術の研鑽に努め、農産物の品質や単収の向上、低コスト化などを図るとともに、地域のリーダーとして優れた成果をあげた個人や団体を表彰する「富山県農業振興賞」の表彰式が、2月14日(火)富山市内で行なわれました。横田美香副知事から表彰状が授与され、当JA管内からは2個人が表彰されました。

前身の賞を含めると、本年度で57回目を迎え、「米」「麦」「大豆」「園芸」「畜産」「環境にやさしい農業」「農産加工」「複合経営」「指導者」の9部門で構成されています。

J A高岡管内の受賞者は次の通りです。

[水田農業経営・大豆部門]
澤田 茂信 氏

[園芸部門]
茅原 享 氏



山内常務と懇談し受賞の喜びを語る澤田さん

組合員と意見交換



春の組合員座談会開催



活発な意見が交わされました

1月31日(火)から2月11日(土)にかけて、春の組合員座談会が開催されました。座談会では、令和4年度決算見通しや令和5年度基本方針、営農関連事項と具体的な取り組みとして、令和5年産主食用米地区別生産目標や切り花の産地化をめざした取り組みなどについて説明が行なわれました。

説明後には、肥料や燃料の価格高騰に対する補助金に関する質問や、当面の諸課題と今後の対応などについて活発な意見が交わされました。

なお、組合員座談会資料の内容について広く組合員の皆様にご説明させていただくことを目的として、当JAのホームページに「令和5年2月 組合員座談会しおり」説明動画を掲載しております。

J A高岡ホームページアドレス(URL)はこちらから
<http://www.ja-takaoka.or.jp/>

特殊詐欺は防げる詐欺



西部支店で特殊詐欺防止啓発運動



高岡市内でも発生していますので、ご注意ください。

年金受給日にあわせて2月15日(水)午前9時30分より、高岡警察署と高岡防犯協会は西部支店を訪れた利用者に特殊詐欺防止のチラシを手渡し、詐欺被害にあわないように声かけをしました。

高岡市内では、2月に入ってから立て続けに特殊詐欺が発生しています。高岡警察署生活安全課の署員は「最近の傾向として、タンス預金を狙った手口が多いです。ただ、特殊詐欺は防げる詐欺で、全て電話から始まります。普段から特殊詐欺の話の少しでも覚えていれば、電話の内容からおかしいと気づくことができます」と特殊詐欺を防止するための心構えについて話しました。

特殊詐欺は他人事と思わず、「明日は我が身」と細心の注意を払い、電話による身に覚えのないお金にまつわる話はすべて「詐欺」ととらえ、犯人の指示に従う前に家族や警察に相談するようにしましょう。

「全農富山県本部賞」を当JA職員2名が受賞



「農機GoGoセールスコンテスト」表彰

J A全農とやまが主催する令和4年度「農機GoGoセールスコンテスト」において、当JA農機センター職員2名がセールス部門と修理整備部門で「全農富山県本部賞」を受賞しました。さらに1名が「GoGo運動達成賞」をあわせて受賞しました。

このコンテストは、総合力を発揮した訪問活動の強化や、より高度な整備技術の向上などの取り組みに対して顕著な功績があった者に贈られるものです。今年度は県下15JAから110名の農機担当職員が参加。その中から、当JA職員が各賞に輝きました。

当JAの受賞者は次の通りです。



受賞を喜ぶ農機センター職員

全農富山県本部賞優良賞
[修理整備部門(5年未満の部)]

原 健人

全農富山県本部賞優秀賞
[セールス部門]
GoGo運動達成賞

林 孝儀



わがやの
アイドル

手洗野(国吉地区)

なかや しゅんと
中谷 洵斗くん(4歳)ここね
心音ちゃん(2歳)ひまり
日真莉ちゃん(6か月)

【父：亮太さん 母：裕子さん】

保育園年中さんの洵斗くんは、晴れたときにはお父さんと野球遊びをしていて、自宅のカーポートの上にホームランすることも。野球経験のあるお父さんや同じ保育園の年長さんのお友だちのように、自分も野球をやりたいと憧れていて、自ら坊主の髪型にしたいとリクエストしたほどです。

保育園未満児さんの心音ちゃんはおままごとが好きで、おもちゃのキュウリやトマトをカットして楽しんでいます。おままごとだけではなく心音ちゃん自身も、野菜や魚、ごはんなど食べることが大好きで、口いっぱいほおばって食べています。

生後6か月の日真莉ちゃんは最近お座りができるようになり、歯も生えてきました。お父さんが育てたお米で作るお粥は日真莉ちゃんの大好きな離乳食です。

取材中も外で元気いっぱい遊ぶ兄妹で、ご両親は「元気に三人仲良く、優しく育てほしい」と願っています。

高岡タイムトラベル



狼獅子方若連中の皆さん

戸出狼(戸出地区)

写真提供・当時のお話

澤田 正平 さん

昭和26年頃の秋祭りに狼神社で撮影した獅子舞の集合写真です。写真2列目でハチマキをした獅子どり姿の子どものうち、向かって右側が当時小学3、4年生の私です。

毎年10月21日、日が落ちた夕方から深夜にかけて、狼の集落内の一軒一軒に獅子が舞われ、獅子舞の掛け声や笛、太鼓のお囃子、周りを囲む多数の見学者など、子ども心にも高揚感があり、70年経った今も大変楽しかった思い出として覚えています。

また、背景に写る狼神社は茅葺屋根で規模も小さく、境内も広くありませんでしたが、大きな杉の木が鬱蒼とそそり立つ趣のある神社でした。このお宮さんで、夏休み中の朝起き会や学校が終わった後、ゴロ野球をしたり、陣取りしたりとよく遊んでいました。今となっては、「木々が生えているこんな小さなところでよく遊んでいたものだ」と感じますが、私にとって一番思い出深い場所です。

パン

高岡産小麦とオカジマ農産の里芋を使った手作りパンで、イースト菌ではなくホシノ天然酵母を使用し、じっくりと発酵させています。クセがなく、パン生地をしっとりふっくら仕上げてくれる里芋をたっぷり使用したパンです。



農家パティシエ 岡島 美由紀さん

有限会社オカジマ農産 加工部

住所：高岡市今泉 152

TEL：090-1636-7945(加工部直通)

農業を主としているので、パン作りはできる時にできる範囲でおこなっています。出荷数に限りはありますが、「売り場で見つけたら買ってよ」というお客さんの声がとてもうれしいです。

パン作りをはじめたのは「農業って楽しいよ」という思いを伝えたかったからです。自分たちが育てた農産物を使って、楽しみながらパン作りをすることが自分自身のモチベーション維持にもつながっています。

里芋チーズケーキパン



スティック型の「里芋チーズケーキ」を作るときに出る切れ端の部分を活用するために生まれた商品です。やさしい甘さで、そのままでもトーストしてもおいしいです。

あぐりっち
佐野店で
販売中

玄米パン



炊いた自家産玄米とゆでた里芋を使っていて、トーストしてバターを塗って食べるのがおすすめ。腹もちがよく、和食にも合うのでさんびらや味噌汁などといっしょにぜひお召し上がりください。

土曜日のみ出荷(休業月：4月・5月・9月・10月・11月)

パズル?

頭の体操

2月号の答え

A B C D E
ゆきおろし

応募締切
3/24

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

- 暑さ寒さも――まで
- 佐渡、淡路、隠岐といえば
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。――チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で「――の光」を歌った
- イルカのヒット曲「――雪」
- 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

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

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「私の青春時代」4月は出会いやスタートの季節ですね。初めての一人暮らし、お世話になった先生、みんなであつた歌などを教えてください。「今が青春!」のおたよりもちろんOKです

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。

おたよりコーナー

お題 卒業

たばこを卒業しました。40数年たばこを吸っていましたが大変でした。意志が弱かったので時間がかかりました。(明さん)

小学校の卒業の日、同級生の男の子が二宮尊徳像の上に登り、「何の本を読んでおられるのか気になって卒業できません」と言ってみんなで大笑いしました。(K・Sさん)

就職先が学校だったので、毎年卒業式に参加していました。何回参加しても涙ウルウルになったものです。(くいしん坊のお多福さん)

小学校の卒業式に校長先生や担任の先生が紋付き袴着物姿でステキでした。(雪うさぎさん)

55年前の中学卒業時、仲良し5人グループで写真館に行って撮影してもらって写真を交換しました。当時の流行りでした。(せつこさん)

長い間、趣味の三味線をしていたのを卒業してからボンヤリしていましたが、頭を切り替えて、花と野菜作りにはまり、今は早く雪が消えるのを待ってま〜。(チューリップさん)



編集後記

3月といえば、卒業式などの「旅立ち」のシーズンですね。皆さんのご家族やご親戚の中にも、その節目を迎える方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

我が家も長男が保育園を卒園します。先日、卒園アルバムに掲載する子どもへのメッセージを記入する機会があったのですが、6年間通った日々が走馬灯のように思い出されて感慨深くなり、なかなかペンが進みませんでした。入園当時はよちよち歩きの赤ちゃんだった長男も、今では一人前に生意気を言うお兄さんです。

寂しい別れもありますが、新しい出会いも待っています。今春、新しい世界に飛び込む長男を見守り、精一杯応援していきたいと思ひます。(hoshi)



消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と振替納税

御隠居 熊さん、所得税の申告は済んだのかい？

熊さん もちろんでやんすよ。国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)の「確定申告書作成コーナー」から申告データを作って、そのままe-Tax(国税電子申告・納税システム)で申告したでやんす。

御隠居 ほお、さすがは、熊さん。

「確定申告書作成コーナー」を利用すると、基本的な誤りがチェックされるから便利で簡単だったじゃ。

熊さん 御隠居のおっしゃるとおり、税務署に行かなくても申告できて便利でやんしたよ。お次は消費税の申告で、令和4年分の申告期限は3月31日(金)でやんす。

御隠居 はて、熊さんや。昨年は諸々の影響で仕事が減って、課税売上高が、一千万円を超えようがないと言っておったようじゃ。

熊さん 消費税の場合、たとえ令和4年分の課税売上高が一千万円以下でも、令和2年分の課税売上高が一千万円を超えていると、令和4年分の課税事業者となりやすから、消費税の確定申告が必要でやんすよ。

御隠居 うむ。見事な説明じゃ。では、消費税も所得税同様に国税庁ホームページで作成できることも知っておるようじゃな？

熊さん もちろん、e-Taxで申告(送信)する予定でやんす。

御隠居 それはよいことじゃな。では令和元年10月から、消費税率が引き上げとなり、軽減税率が適用されておるが、その留意点

も分かるかのう？

熊さん 売上、仕入や経費といった取引を標準税率と軽減税率ごとに区分して記帳(区分経理)し、税率ごとに区分した消費税額を計算する必要があるでやんすよね。

御隠居 ほお、熊さんにしては上出来じゃ。申告はばっちりようじゃが、納税資金の準備はどうなんじゃ？

熊さん それも大丈夫でやんす。しっかりと納税資金を積み立てしてやんすよ。積み立てしている預貯金口座から自動的に口座引落しで納税手続ができるように「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署に提出したでやんす。

御隠居 納付期限までに「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」を税務署か金融機関に提出すれば、所得税及び復興特別所得税は4月24日(月)に、消費税及び地方消費税は4月27日(木)に登録された預貯金口座から自動的に引落しされるんじゃ。後は預貯金残高を確認しておくだけじゃな。

この「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」もe-Taxで提出することができるんじゃ。

熊さん 振替依頼書の記入や金融機関届出印の押印なしに、オンライン操作で提出できるって、国税庁ホームページに載っておりやした。

御隠居 そうじゃ。よく調べておるのう。どうじゃ国税庁ホームページには様々な情報が掲載されておるじゃ。今後も参考にするとよからう。

J A 共済連富山県本部より 医用テレメータ2台寄贈を受ける



全国共済農業協同組合連合会(J A 共済連)富山県本部より地域貢献活動の一環として、厚生連高岡病院に医用テレメータ2台を寄贈していただきました。

令和4年12月13日、J A 富山厚生連本所において、J A 共済連の村井県本部長より西川理事長に目録が贈呈され、早速、容体管理が必要な方が入院している病棟にて使用しています。

医用テレメータは患者に小型送信機を装着し、心電図・心拍数・血圧値・呼吸数・酸素飽和度など、さまざまな数値を計測して表示します。またリアルタイムでデータ送信されており、離れた場所にあるモニターでも表示され、数値に異常があればアラームも鳴って知らせます。急変する可能性がある患者の容体を見守るため、病棟になくてはならない装置であり、ご貢献に感謝し大切に使用していきます。



1	水
2	木 税務相談日
3	金
4	土
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 給油所お客様感謝デー 農業機械展示会
12	日 農業機械展示会
13	月
14	火
15	水
16	木
17	金
18	土
19	日
20	月
21	火
22	水
23	木 定例理事会
24	金
25	土 給油所お客様感謝デー
26	日
27	月
28	火
29	水
30	木
31	金

理事会だより

● 第8回定例理事会

(令和5年1月24日)

① 協議事項

第1号議案 令和5年度(第60年度)基本方針(案)の件
令和5年度(第60年度)基本方針(案)を設定しました。
※基本方針(案)は、「令和5年2月組員座談会のおしり」に掲載しております。

第2号議案

令和5年度(第60年度)における借入金、同一人に対する信用の供与等及び貸付金利率の最高限度決定の件
令和5年度(第60年度)における借入金、同一人に対する信用の供与等及び貸付金利率の最高限度を決定しました。

第3号議案

経理規程、決算手続要領及び有価証券の減損処理基準の一部変更の件
経理規程、決算手続要領及び有価証券の減損処理基準の一部変更を実施しました。

今回の変更は、収益認識に関する会計基準、時価の算定に関する会計基準及び税制改正などへの適用を目的としております。

第4号議案

特定事業者作成書面(リスク評価書)改正の件
特定事業者作成書面(リスク評価書)を改正しました。
今回の改正において、海外送金取引の取扱い

状況やリスク評価に関して追記しております。
特定事業者作成書面：金融機関等の各特定事業者が、自社が行う取引に伴うマネーロンダリングの危険性等について、定期的に自ら調査・分析し、その結果を記載する書面(又は電磁的記録)。

② 報告事項

(1) 営農部関係

① 令和5年2月組員座談会のおしりについて
※令和5年2月組員座談会おしりは、当JAのホームページ(<http://www.ja-takaoka.or.jp>)に掲載しています。
動画にてしりの内容を説明させていただいております。

② 春の農業機械展示会の開催について

(2) 経営管理部関係

① 総代連絡協議会委員会の開催について
② 令和4年度(第59年度)決算見通しについて
※令和4年度(第59年度)決算見通しは、「令和5年2月組員座談会のおしり」に掲載しております。

(3) 総務部関係

① 相談・苦情等に関する対応状況について
② 事務ミス等の発生状況について
③ コンプライアンス・マニュアルの一部変更について

協同のあしあと

※()内の数字は前年同期比

令和5年1月末現在

正組員 7,143人(△33人) 准組員 9,040人(△229人)

出資金残高	27億8,275万円(1,838万円)	貯金残高	1,821億1,011万円(5億2,755万円)
販売品受入高	24億9,216万円(5,023万円)	貸出金残高	283億4,207万円(△17億867万円)
購買品供給高	24億5,004万円(3,950万円)	長期共済新契約高(保額)	125億4,234万円(△115億2,278万円)

あぐりっち アグリピア店 閉店のお知らせ

誠に勝手ながら、この度『あぐりっちアグリピア店』(高岡市西藤平蔵234)は諸般の事情により令和5年2月28日(火)午後3時をもちまして閉店させていただくこととなりました。
長きに渡りご愛顧いただき誠にありがとうございました。

高岡そだち たまごスープ

1個 120円(税込)
5個 570円(税込)

あぐりっち あぐりっち各店・生活センターでお買い求めください



ガス器具

お客様感謝祭

4月末まで

ビルトインコンロ

DELICIA デリシア



- 仕様
- The Cocotte 付属
- ザ・ココット 付属
- Cocotte Plate 付属
- ココットプレート 付属
- EASY CLEAN
- SMOKE OFF
- R RECIPE



焼き物や煮物はもちろん、無水調理や80℃低温調理、蒸し物などコンロ上で調理可能なメニューが増えました。コンロ上とグリルでのダブル使用で同時使用もでき、本格的な料理を誰でも気軽に作ることができます。

コンロ上でもグリルでも使えるなにかとおいしくできる万能鍋、ザ・ココット!

- 主な機能**
- オートグリル/グリルオートメニュー
 - 水無し両面焼きグリル
 - 温度調整機能
 - 音声ガイダンス
 - イージークリーン
 - レンジフード: エコ運動機能
 - Wワイド火力パナール
 - コンロオートメニュー
 - 感電防止機能
 - スモークオフ

ココットシリーズは、汚れないのがあたりまえ。



グリル庫内の汚れ **99.9% カット!**
お手入れが面倒な油のベタ付きや焦げ付きを防ぐから、お手入れカンタン! ニオイ残りも防ぎます。
※リンナイ(株)調べ

ガラストップ: スーパーリングカバー R H571W31E12RCSTW
希望小売価格 368,500円(税込) ※標準幅60cmタイプもあります

特別価格 203,000円(税込) 取付工事費別途



LAKUCIE ラクシエ



テーブルコンロ
RTS65AWK1RG-AL/R
希望小売価格 112,970円(税込) 幅59cm
特別価格 62,000円(税込)

お問い合わせは
燃料センター
TEL: 63-7700



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



3月の万葉米特売日は

3月
8日
水曜日

- 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!

3月11日(土)
25日(土)

3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



四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

軽トラのお買い求めはJA高岡へ

2023

お買得車情報

限定1台
ダイハツ ハイゼット
スタンダード
123万円
AT車 込み

限定1台
ダイハツ ハイゼット
スタンダード
115万円
MT車 込み

登録済み!

限定1台
スズキ キャリイ
KC
120万円
AT車 込み

場所 お問い合わせ先

JA高岡 高岡市四屋745-1
自動車センター TEL:23-5337

登録済み!

牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレシピ

成長期の栄養補給に
豆腐の和風チーズケーキ



材料 (4人分)

絹ごし豆腐.....150g
プレーンヨーグルト.....200g
粉ゼラチン.....5g
水.....大さじ2
クリームチーズ.....100g
グラニュー糖.....大さじ4
レモン汁.....小さじ1
ゆで小豆.....適量

作り方

- ①絹ごし豆腐は軽く水気を切る。ざるにキッチンペーパーを敷き、プレーンヨーグルトを入れて15分間、水気を切る。水にゼラチンを振り入れふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- ②クリームチーズをボウルなどに取り、グラニュー糖を加えて泡立て器でよくすり混ぜ、①のヨーグルト、豆腐、ゼラチン、さらにレモン汁を順に加えて混ぜ合わせる。型に流し入れて冷やし固め、スプーンなどですくって器に盛り、ゆで小豆を添える。

出典●JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」



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**

刈払機下取りキャンペーン

令和5年
3月1日～4月30日

刈払機のお買い上げ1台あたり **5,000円** で下取りします

お問い合わせは 農機センター ☎63-3030



■対象機種
エンジン刈払機：
やまびこ、丸山
※一部下取り対象外もあります

家庭菜園雑誌

やさい畑

春号 ●3月3日発行 ●定価922円(税込)

雑草を生やしたい派も、生やしたくない派も

野菜別 除草の極意

わき芽を一葉残して摘むだけ

トマトの長もち仕立て

もっとも多取になる“まきどき”がわかった

エダマメのずらしまき実験

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

勘と記憶の野菜づくりから
データと記録の野菜づくりへ

菜園2年手帳