

# t[てい-じゃん] - jjan

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 8  
vol. 711

令和5年8月発行



ja-takaoka.or.jp/



## 特集

- 「酢」で夏バテ対策
- はじめてのおつかい

- 2 「酢」で夏バテ対策
- 4 はじめてのおつかい
- 5 園芸情報
- 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

# 夏こそ毎日の料理に「酢」を

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。



## で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

## 「酢」の健康効果はさまざま

### 効果 1

#### たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

### 効果 2

#### 食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

### 効果 3

#### カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

### 効果 4

#### 血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

効果 **5**

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果 **6**

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果 **7**

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。



おかげさまで  
発売 **5** 周年

簡単!  
だけど  
ほめられちゃう!

300ml



エーコープ

簡単!便利!  
**ほめられ酢**

エーコープほめられ酢はあぐりっち各店で販売中

主原料は国産の  
お米です。

現在、日本のお酢の原料穀物で一番多く使用されているのは、輸入の小麦やとうもろこし等で、お米も主に外国産です。エーコープのお酢は当然、国産のお米で、残留農薬のないお米を使っています。

国産米でつくった穀物酢においしく味つけ!

簡単

おいしく時短できるよう調味された便利なお酢です。これ1本で簡単にいろいろな酢料理が作れます。

便利

手軽に使えるミニサイズなので、食卓において毎日の食事にお酢をプラス!

すっぱくない

柔らかな酸味なので、すっぱいのが苦手な方やお子様にも大好評!



なすそぼろ丼 材料 (2人分)

- ご飯
- なす 1本 (1cmの角切り)
- 豚ひき肉 150g
- ごま油 大さじ1
- A { みそ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- エーコープほめられ酢 大さじ1

作り方

- 1 フライパンにごま油を入れて熱し、なすを加えて炒め、全体に油が回ったら、豚ひき肉を加えて炒める。
- 2 全体に火が通ったらAを入れ、炒め合わせて火を止める。
- 3 どんぶりにご飯をよそい、2をのせる。  
お好みで小口切りにしたねぎや、七味唐辛子をかける。



ひとりでできるかな

# はじめてのおつかい

佐野支店・あぐりっち佐野店・地元のつくし保育園が協力して、子どもたちだけであぐりっち佐野店で買い物を体験する「はじめてのおつかい」が7月16日(日)午前10時から行なわれました。

つくし保育園の年中児15人は買い物リストを手に、あぐりっち佐野店ではじめてのおつかいに挑戦。ドキドキとワクワクいっぱいの体験をご紹介します。



おつかいに行ってきます!



買い物中の子どもたち



おつかいスタート



買い物を終えて自信に満ちあふれる子どもたち



買い物したミニトマトをマイバッグへ



ドキドキのレジ体験

おつかい  
大成功!!!



# お盆向け花き収穫のタイミングと保管方法

キク	収穫	小ギク：1, 2 輪の開花が始まってから。 輪ギク：花卉が立ち始めた頃。
	調整 保管	下葉や余分な枝・蕾を取り除く。 10℃以下で水揚げ保管。
アスター	収穫	5～6 輪が開花してから。(蕾で収穫すると着色しなくなる)
	調整 保管	開花しない小さい蕾や側枝につく大きな葉は取り除く。 3℃の水揚げ保管が望ましい。下葉が黄化しやすく、長期保存できない。
シンテッポウ ユリ	収穫	蕾の長さが 10cm 程度になった頃。開花寸前が望ましい。
	調整 保管	収穫後、少し萎れさせてから蕾が上を向くように新聞紙などでくるんで 保管すると花束に組みやすくなる。蕾が開いているものは花粉で花卉が 汚れるので、おしべ(葯)を取り除く。開きすぎは出さない。 3℃で保管。(乾燥しないように新聞紙や切花の箱に入れての保存も可)
ケイトウ	収穫	花首が割り箸のように固くなってから。(やわらかいと水が揚がらなくなり、 逆に遅れると種が黒くなって見栄えが悪くなる)
	保管	常温で水揚げしながら保管。なるべくほ場に置く。
リンドウ	収穫	先端の頂花が色付いて筆状に膨らみ始めた頃。
	調整 保管	下葉(茎下から 20cm 程度)と枯れた花を取り除き、必ず水揚げする。 15℃以下で保管。(1℃～2℃での水揚げ保管で 10 日間程保管可能)

## 収穫後の選別

### 出荷前によく確認する

- ・曲がりがない
- ・病害虫がついていない  
(右記参照)
- ・しっかり水揚げされている(しおれていない)
- ・葉が濡れていない(採花時に雨が降った場合は乾かしてから)



ユリ  
葉枯病



小菊  
白サビ



小菊  
ハダニ



小菊  
スリップス

高品質なお盆切り花出荷をめざして

## お盆切り花大特売市出荷目揃え会

「お盆切り花大特売市」出荷目揃え会が7月13日(木)・14日(金)の2回にわけて、高岡市農業センターで開催されました。

両日合わせて生産者約80名が参加し、お盆期間中の安定的な出荷・販売のため、JAの保冷施設を活用した事前出荷、採花のタイミングや調整、保管方法などの保冷用出荷規格に関して農産物販売課職員から説明がありました。その後は花卉部会長による組花の実演が行なわれ、組み合わせや本数について生産者から質問が寄せられました。

今年の切り花販売は8月10日(木)から15日(火)まで期間販売を予定しており、12日(土)と13日(日)は高岡テクノドームに特設会場を設けて販売します。



出荷規格を伝える  
林会長

農業者の  
みなさまへ

# 農作業中の熱中症を 予防しましょう!!

夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です!!

## \* 農作業中の熱中症 \*

- 毎年、約**30名**の方が農作業中の熱中症により**死亡**
- 死亡事故の約**85%**が**7～8月**に発生している一方で3～6月にも発生

農作業中の熱中症による死亡者数（月別）



## \* 予防のポイント \*

### 暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業



### こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給



### 単独作業は避ける

複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う



### 熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用



## \* 熱中症対策アイテム \*

### 身体を冷やす

暑い時間帯の作業等が避けられないときに活躍



ファン付きウェア、ネッククーラー

### 1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際のリスクを回避したいときに活躍



ウェアラブル端末、応急セット

### 環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍



ミストファン

## \* 熱中症が疑われる場合には \*

### 01 作業を中断



(代表的な症状)

- 汗をかかない、体が熱い
- めまい、吐き気、頭痛
- 倦怠感、判断力低下

### 02 応急処置



- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 水分・塩分を補給

### 03 病院へ

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関で診療を受けましょう!!



そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう!

農林水産省



# だいこん (秋播き秋冬穫り)

## 品種

**夏つかさ(トーホク)**：耐暑性があり萎黄病、ウイルス病、生理障害に強く晩春から播種できる早太りの青首総太り大根。播種後55日頃から収穫可能で戻づまりが良い。

## 作型の例 ( ◆ — は種 ● — 収穫 )

月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作型						
秋冬穫り		◆ — ◆		● — ●		

## 管理

### 耕起

ゆっくりと丁寧に2~3回耕起し、目の細かい柔らかな土にします。

### 畝立て

基肥を施用し、畝立てを行い、畝幅は120cmとし水田後などは特に高畝(25~30cm目標)とします。播種の10日前までに石灰資材を施用し、排水溝も予め作っておきます。

### 播種

8月中旬~9月中旬

### 間引き

1回目は本葉2~3枚のころに、2回目は本葉5~6枚のころに行い、最終的に株間30cmの1本立てとなるようにしましょう。

### 施肥例

(kg/a)

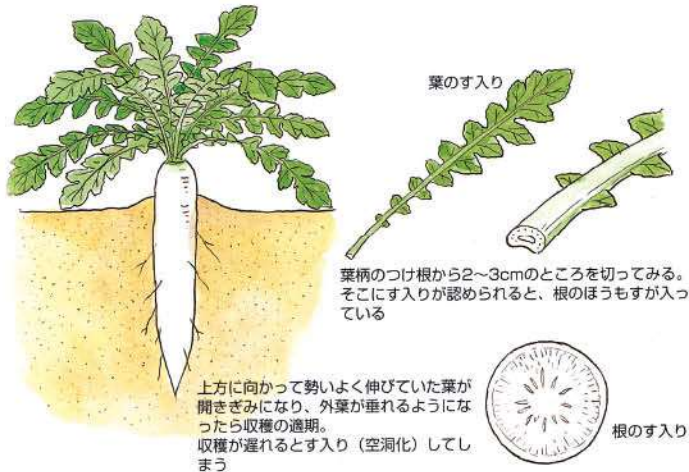
肥料の種類	基肥	追肥
苦土石灰	10	
硝加燐安333	12	
やさい燐加安S540		4

### 追肥

間引き終了後、播種後20~25日頃に追肥を行いますが、多量の追肥は、病害の発生を助長するとともに、葉の生育が旺盛となり曲がりにつながるので注意します。

### 収穫

播種後55~65日頃で根径6~7cm程度に生育したころ。収穫が遅れるとす入り等の品質の低下につながるので注意しましょう。



## 栽培の特徴とポイント

この作型は、生育適温に最もあったつくりやすい作型ですが、早まきする場合、病害虫や生理障害が発生し、品質低下につながるので注意しましょう。また、肌の良し悪しが品質を大きく左右するので、土が細かく、排水が良い場所を選択し、深耕や排水対策を積極的に行ってください。

馬鈴薯専用収穫機を活用

## 馬鈴薯の収穫最盛



自走式の収穫機を使用した馬鈴薯の収穫作業

J A高岡では、農業者の所得向上と園芸生産の拡大、農作業の省力化に資することを目的に、馬鈴薯・ニンジン専用機械のレンタル支援を行なっています。

令和5年産の馬鈴薯は、4経営体が専用のレンタル機械を活用して約70アールを栽培。3月下旬に定植した馬鈴薯は、湿害による影響を受けましたがおおむね順調に生育し、7月3日(月)より始まった収穫作業では、自走式の収穫機を使用して収穫が行なわれました。今年は収穫期に降雨が多かったことから、圃場の乾き具合を確認しながら作業が進められ、収穫作業は7月5日(水)に最盛期を迎え7月上旬には収穫が終了しました。

収穫された馬鈴薯は全農とやまの野菜センターへ運ばれ、選果作業を経て富山県内の市場に出荷されます。

品質は総体的に平年並み、収量はやや多い見込み

## 大麦の初検査 全量が1等に



一粒ずつ丁寧に検査する農産物検査員

令和5年産大麦の初検査が6月16日(金)午前9時から南条カントリーエレベーターで行なわれ、検査の結果、全量が1等に格付けされました。

検査されたのは、普通小粒大麦「ファイバースノウ」90トン。今年産大麦の品質は、容積重・千粒重は平年並みで、空洞粒の混入が散見されるものの、被害粒・硬質粒は少なく、充実度・粒ぞろいともに平年並みで、総体的に平年並みとなりました。

作柄は、穂数も多く、出穂後の好天に恵まれ登熟歩合も良かったことから、収量はやや多いと見込まれます。

J A高岡管内の作付面積は、前年比12ヘクタール増の315ヘクタール。今後の調製にあたっては、細麦等が混入しないように留意し高品質な大麦の出荷に努めてまいります。

# TAKAOKA HOT LINE

高齢者とのコミュニケーション

## いきいきふれ愛セミナーで学ぶ



意見交換する受講生

7月5日(水)高岡J A会館で、J A高岡女性部助けあい組織萌ぎの会主催のいきいきふれ愛セミナーの講座が開催されました。これは、介護・福祉・ボランティア活動・健康などについて学習し、地域での助けあい活動への協力者を養成する目的で毎年開催されているものです。

第2回目この日は「高齢者の心のケアと介護予防」と題して、J A高岡福祉事業センター職員を講師に迎え、高齢者と接するときの話し方やコミュニケーションの取り方を学びました。講師は「人の第一印象は最初の7秒間で決まります」とし、笑顔で目を見てゆっくりはっきり大きな声で挨拶することや明るく礼儀正しい態度で話すことなど、高齢者と信頼関係をつくるための接し方を受講生に伝えました。

受講生は7月末に3回目の講座を受講し、11月のふれあいホームに参加予定です。

フルーツサンド作り

## フレッシュミセスわくわくキッズひろば



フルーツサンド作りを楽しむ

J A高岡フレッシュミセスは、親子が楽しみながら「食」と「農」について学び、交流することを目的に「わくわくキッズひろば」を開催しています。6月11日(日)戸出コミュニティセンターで「フルーツサンド作り」をし、15名が参加しました。

地元高岡産小麦粉を使用した食パンにホイップクリームをのせ、バナナやキウイ、ミカンなどのフルーツをのせて断面が咲いたお花になるように飾り付けたり、自分好みのフルーツをいっぱい入れてはさんだりして、オリジナルのフルーツサンド作りを楽しみました。

参加者は「フルーツサンド作り、楽しかったね」とうれしそうなお声で、完成したフルーツサンドをお土産として持ち帰りました。



## JA高岡冠試合 富山GRNサンダーバーズ公式戦開催



J A高岡冠試合富山GRNサンダーバーズ対石川ミリオンスターズの試合が6月25日(日)12時30分からボールパーク高岡で行なわれ、青年部・女性部・フレッシュミセスの部員やJ A役職員等が応援に駆けつけました。

J A高岡は、富山GRNサンダーバーズと青少年育成パートナー事業に取り組み、農業体験等を通して地産地消の推進や地域スポーツの振興を図っており、この事業の一環としてJ A高岡の冠試合を開催しているものです。



選手といっしょに守備位置につくキッズスターたち

冠試合では、女性部が選手に高岡産の食材を使ったおにぎりやおかずなど「元気になるお母さんの味」の差し入れ、フレッシュミセスやJ A職員の子どもたちが選手とグラウンドを駆け抜けるキッズスター、青年部・女性部・フレッシュミセスの代表者による始球式のほか、越中高岡万葉米100キロの贈呈やお楽しみ抽選会のプレゼント提供などで球場を盛り上げました。

試合は富山GRNサンダーバーズが8-5で見事に勝利。先発して勝利投手となった地元高岡商業高校出身の大島高輝投手がヒーローインタビューに登場し、「J A高岡女性部さんからいただいた、おいしい食事が力になりました」と話しました。



始球式に参加した青年部・女性部・フレッシュミセスの代表者とキッズスターを務めた子どもたちが「ライティーくん」と記念撮影



女性部が吉岡監督や選手に「お母さんの味」をお届けしました

7月盆用に

## あぐりっちで切花販売



切花を買い求める来店者

7月13日(木)から週末にかけて、あぐりっち各店で切花が販売されました。これは新暦7月盆の需要を見込んで販売されたもので、店内にはククヤリンドウ、ユリなど、花卉部会員の皆さんが丹精込めて栽培した切花がずらりと並び、来店者が次々と買い求めていました。品ぞろえの多さに来店者は「すごいたくさんお花があるわ」と話していました。

切花はユリが入った束や、赤、白、黄の色鮮やかな小菊の束が人気を集め、複数束購入する来店者が多く見られました。

期間中はあぐりっち開店前から長い列ができ、店内の切花がほぼ売り切れとなる日もあり、お供え用のおはぎの販売も好評でした。

最新農業機械を展示

## 第40回 農業機械総合大展示会



大型農機に注目が集まります

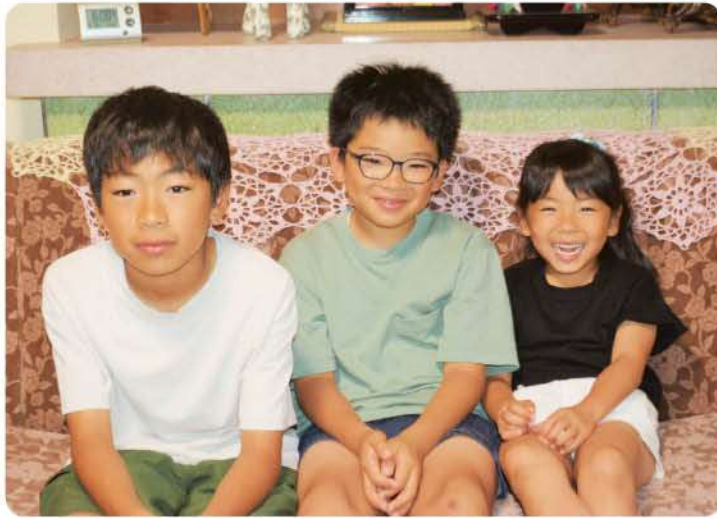
7月8日(土)・9日(日)富山産業展示館テクノホールで第40回農業機械総合大展示会「農機フェア2023」が開催され、2日間で5,000人を上回る来場者でにぎわいました。

今回の展示会では、話題の最新農機はもちろん、農業用ドローンをはじめとする省力化関連機械の紹介など、農業機械メーカー約30社の大型機械から小型機械まで約1,000点が展示されました。

営農コーナーでは、高品質な米・大豆生産のためのポイントや、低コスト資材・省力化技術の提案、富山県内における園芸振興の取り組み等が紹介されました。

40回目の節目の開催となった今回は、ロビーで足踏み脱穀機や千歯扱きなどの懐かしい農機具の展示もあり、来場者は足をとめて見学していました。

## わがやの アイドル



上関町(東部地区)

ふしえ れんと  
伏江 蓮音さん(11歳)

るい  
琉維さん(9歳)

れいか  
玲夏さん(5歳)

【父：祐樹さん 母：唯津姫さん】

バスケットボール経験のあるお父さんの影響で、バスケットボールをしたり、アスリート教室などに通ったりと、体を動かすことが大好きな三人。

6年生の蓮音さんは今年の高岡市の大会の1,000メートル走で3分33秒の自己ベストをマークし、アスリート教室ではバック転ができるようになりました。

4年生の琉維さんは、学校の休み時間に友達とバスケットボールをしています。相手のボールを奪って得点を取る瞬間が楽しいと夢中になっています。好きな科目は理科で、モーターを回して電気をおこす実験が面白かったそうです。

保育園年長さんの玲夏さんはかけっこが得意で、リレーで速く走れるといいなと秋の運動会を心待ちにしています。小学生になったら、「体育の授業が楽しみ。リレーの選手にもなりたいな。」と笑顔で話します。

## 高岡タイムトラベル

能町(能町地区)

写真提供・当時のお話

東 和子 さん



堂々としたパレエの踊りを披露



パレエのダンサー気分で

平成8年7月27日にJA高岡能町支部の青年部・婦人部(現女性部)・若妻会(現フレッシュミセス)主催で開催した「大納涼まつり」のときの写真です。夏休み期間中のため、能町小学校のグラウンドで行なわれ、大型トラックの荷台を舞台にして、さまざまな催しものがありました。

この時は婦人部のみんなで出し物としてパレエを踊りました。集合写真の後列の左から3番目で赤い仮面をつけて立っているのが私です。出し物は「これをしよう」と自然と部員の中で意見がまとまり、衣装担当や振り付け担当など「私がやるよ」と部員たちで積極的に役割分担をしていました。

減塩梅干しを漬けたり、朝市に出店したり、保育園の園児たちと大根掘りをしたりと、たくさんの婦人部活動ができたのは、部員みんなで和気あいあいと活動する楽しさがあったからだと思います。



天秤座

9/23~10/23

【全体運】気になることが多くそわそわ。まずは真偽を確かめて。信頼できる人と行動を共にすれば大団円のゴールに到達  
【健康運】ハーブを使ったメニューで元気がアップ【幸運の食べ物】キュウリ



漬かりっこの

朝どれの新鮮な高岡産水なすを使用

# 水なすの漬け物

あぐりっち  
佐野店と矢田店で  
販売中

水なすとは、泉州地方（大阪府）で古くから栽培されていた伝統野菜を品種改良したもので、大人のこぶしほどの大きさがあります。手でギュッと絞ると滴り落ちるくらい水分があり、生で食べると甘みがあります。

漬かりっこの水なすの漬け物は、一口食べるとそのやわらかさに驚かされます。塩分控えめで、「やわらかくて食べやすい」と高齢者にも好評です。



10月上旬ごろまで出荷予定

190g 260円(税込)



毎日大きなポウルいっぱい新鮮な水なすを漬けています



堀井さん 中村さん

漬かりっこ 代表 堀井 洋美 さん

一日4~5回、中を混ぜて重石を置きかえるという手間はかかりますが、「歯が弱いけど、この水なすの漬け物なら食べられる」というお客様の声をいただくと、作りがいがあります。昔と比べて体力がなくなって漬けるのが大変という方も、無理せずに私たち「漬かりっこ」の漬け物をお召し上がりになっていただけたらうれしい限りです。

漬かりっこ

住所:高岡市佐野1418 定休日:年中無休(あぐりっち佐野店に準ずる)  
お問い合わせはあぐりっち佐野店へ TEL:0766-22-0230

## パズル?

### 頭の体操

7月号の答え

A B C D E

ヒヤケドメ

応募締切

8/25

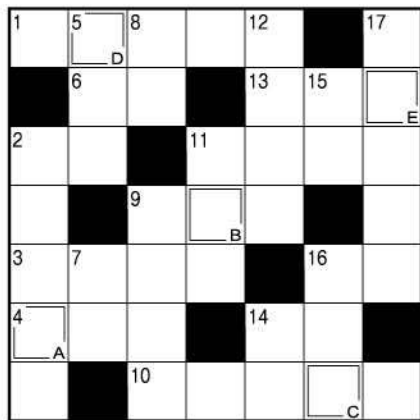
Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

→ ヨコのカギ

- 1 部の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2 エビネもカトレアもこの花の仲間
- 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4 どのドレッシングで食べようかな
- 6 骨切りをする細長い魚
- 9 イタリアの現在の通貨単位
- 10 山の頂上と麓の間
- 11 一緒に喜んでいます
- 13 突破して決勝に進みます
- 14 夕空に輝く——の明星
- 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

↓ タテのカギ

- 2 ラシウトともいいます
- 5 法やルールなどに背くこと
- 7 イタリアの1つ前の通貨単位
- 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 9 日暮れ頃にザーッと降ります
- 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- 12 植物に水やりをするときに使う道具
- 14 陰(いん)の反対語
- 15 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 16 紙幣や貨幣を入れます
- 17 カレンダーに「FRU」と書かれていることも



景品

正解者の中から5名にエコーブごまあえの素1袋プレゼント。和えたりかけたり、手軽に風味豊かなごま料理が楽しめます。



## 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(あのがな) ●年齢 ●電話番号
- 今月のおたよりテーマ「夏の思い出」

あなたにとって「夏」といえば?夏の楽しい思い出や夏といえは思い浮かぶ曲など、夏にまつわるおたよをお待ちしております。

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 ちょっと聞いて

NHK連続テレビ小説「らんまん」の影響で、名もなき草花を大切にしています。道端に咲く花もきれいですね。(美由紀さん)

今年「いちご」がダメだったのよ。一年中手をかけて育てたのにくやしい……。来年こそは今年の方までとりかえすようにがんばるぞー。(K・Mさん)

誕生日プレゼントに息子から空冷ファンベストをもらった夫。実際につかいたら結構よかったらし

く、野外作業には必須となりました。楽しそうに装着する一方、ファンの音に愛猫に逃げ回られ…。ファンに喜び、ファンに避けられる、なんともおかしい光景です。(ドロシーさん)

車を運転しているときのこと。信号まちで隣の車を見ると、なんと!若い女性が歯ブラシを動かし忙しそうに歯みがきをしていました。ビックリ!(久美子さん)

7月末で定年退職となりました。今はすきなことをして遊んでいますが、もうやりたいこともないし、これからどうやって暇をなくそうかと考え中です。(Y・Fさん)

## 編集後記

もう8月ですね。暑い日が続きますが、空を見上げると青空が広がっており、真っ白な雲とのコントラストが美しく感じます。

そんな青空の下、4ページでご紹介した「JA高岡支店協同活動「はじめてのおつかい」が、4年ぶりに開催されました。

出発前は、「ドキドキ」「わくわく」「ちょっぴり不安」といった表情を見せていた子どもたちでしたが、おつかいを終えて親御さんのもとへ戻ってくると、「自分でできた!」という自信に満ちあふれた輝く笑顔に。

これからが夏本番。たくさんの思い出とともに、まぶしく輝く笑顔であふれますように。

(H/H)



# 税に関する作文募集

## 中学生・高校生

**熊さん** 御隠居、今日も暑いでやんすね。これだけ暑い日が続くと、もううんざりです。できることなら、夏休みが欲しいもんでやんす。

**御隠居** 夏休みといえば、国税庁は、「税に関する高校生の作文」を募集してあるし、中学生の「税についての作文」も納税貯蓄組合と国税庁が共催して募集してあるぞ。

令和4年度には、「高校生の作文」は全国の1,424校から148,050編、「中学生の作文」は全国の6,595校から460,918編の作品が応募されたぞじゃ。

**熊さん** なんと！ものすごい数でやんすね。それだけ多くの学生さんが税について考えているってことでやんすね。

**御隠居** そうじゃな。特に、最近では、税金の使われ方について、関心が高まっているから。多くの学生さんも税の意義や役割について考えておるのではないかのう。

**熊さん** なるほど。あっしも、近所の中学生と高校生にも応募を勧めてみようと思つてますが、募集要項をご存知でやんすか？

**御隠居** 募集要項は次のとおりじゃ。

【応募資格】中学生・高校生

【文字数】中学生 1,200字以内

高校生 800字以上

1,200字以内

【テーマ】税に関すること(税に関して自分で考えたこと、感じたこと、体験したことなど何でも結構です)。

【応募点数】1人1編

【締切り】中学生

令和5年9月4日(月)

高校生

令和5年9月6日(水)

【提出先】高岡税務署

【表彰】優秀作品には賞状と記念品を贈呈

【発表】優秀作品は、国税庁ホームページや国税局が作成する広報誌等に掲載するほか、報道機関等に資料を提供するなど、広く発表します(作品は返却いたしません)。

**熊さん** なにか参考になる資料があったほうが考えやすいかもしれやせんねえ・・・

**御隠居** そうじゃな、募集用資料を掲載したパンフレットが税務署に備え付けられておるし、各学校にも配られておるぞ。また、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「税の学習コーナー」では募集要項や、原稿用紙のひな形なども掲載されておるぞ。「税の学習コーナー」では、税について詳しく知ることが出来るから、作文を書くときの参考にするとよいぞ。

熊さんなら、いい作文が書けそうじゃのう。

**熊さん** いやあ御隠居、あっしは毎月、御隠居と税について、とことん語り合っているでやんすから、作文といわず長編小説でも書けそうでやんすよ。

**御隠居** だといのじゃが・・・



# お口の機能を保ちましょう

厚生連清川病院 リハビリテーション部 技師 長 銭谷 嘉純

新型コロナウイルスの流行によりマスク生活が始まって3年が過ぎました。今年の3月にマスク着用は個人の判断へと緩和されましたが、人が密集する所に出かける時などは着用されている人が多いように思われます。感染対策に気を付けなければなりません。マスクの下では口呼吸の状態となりやすく、また表情も乏しくなることが報告されています。顔や口まわりの筋肉を使わなくなること、呂律の回りにくさや顔のたるみが気になるという人、食べ物や飲み込みにくくなったと感じている人もいるのではないのでしょうか。

口まわりの筋肉は表情を豊かにして容姿を保つだけでなく、話したり食べたりするのに重要な役割を担っています。普段何気なく話したり食べたりしていませんか。

口まわりの運動を行うことで、話すことや食べることの機能低下を予防する効果が期待できます。家族や友人と会話を楽しんだり、美味しく安全に食事を続けられるよう、舌や唇、頬の運動で口の動きをしなやかに保っていきましょう。

## 口の体操



① 「うー」ととがらせる



② 「イー」と引く



③ 頬を膨らます



④ 頬をすぼめる



⑤ 舌を出したりひっこめたり

⑥ 舌を左右に動かす

⑦ 唇をなめるように舌を回す

## 発声練習



アー  
エー

パパパパ...  
タタタタ...  
カカカカ...  
パタカラ...

はっきり繰り返し発音する

一息で  
9秒以上目指す

# 8月行事予定

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

## 理事会だより

### ● 第13回定例理事会

(令和5年6月20日)

#### ① 協議事項

##### 第1号議案 第60年度における各理事の報酬額並びに支給方法等決定の件

第60回通常総代会での決議(第4号議案:理事の報酬は総額4,500万円以内とし、その範囲内における各理事の報酬額並びに支給方法等は理事会に一任する。)に基づき、第60年度における各理事の報酬額並びに支給方法等を決定しました。

##### 第2号議案 令和5年産米穀等の販売手数料決定の件

全国農業協同組合連合会へ販売委託する農産物(米穀、麦、大豆)の販売手数料を決定しました。

##### 第3号議案 ディスクロージャー誌「JA高岡の現況」決定の件

農業協同組合法で作成・備え置き等が義務付けされておりますディスクロージャー誌の内容を決定しました。

##### 第4号議案 団体の組合員加入承認の件

当組合の購買事業を1年以上継続して利用

している団体からの准組合員加入申込を承認しました。

#### ② 報告事項

##### (1) 営農部関係

- ① 令和5年度生産組合関連会議助成等の実施について
- ② 農機フェア2023の開催について

##### (2) 経営管理部関係

- ① JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項の報告(財務モニタリング)について

##### (3) 総務部関係

- ① 令和5年4月の昇給について

##### (4) 金融部関係

- ① 令和5年度第1四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5年6月末現在

正組合員 7,094人(△66人) 准組合員 8,828人(△182人)

出資金残高	27億4,747万円(△853万円)	貯金残高	1,812億9,706万円(△16億4,794万円)
販売品受入高	4億209万円(1,689万円)	貸出金残高	289億2,786万円(△2億9,111万円)
購買品供給高	12億4,066万円(1億242万円)	長期共済新契約高(保障)	36億584万円(△25億9,846万円)

# 7月

## 資材センター国吉で 混合油の販売をはじめました



丸山純正混合油 4ℓ

お問い合わせは  
資材センター国吉 TEL31-8005

## 現金封筒備え付け終了のお知らせ

平素より格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

JA高岡では、紙資源の削減などによる環境に配慮する取り組みの一環として

**2023年8月31日(木)**をもちまして

店内およびATMコーナーの現金封筒の備え付けを終了させていただくこととなりました。

ご利用者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、  
なにとぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

\*現金封筒が必要なお客様は、お手数ですが窓口までおたずねください。



無料

年金  
相続  
資産

# 相談会

日時 8月12日(土) 9:00~12:00

場所 JA高岡戸出支店(高岡市戸出町2-1-30)

「いつから?」「どのように?」  
年金についてのお悩み



「相続税はいくらぐらいかかるの?」  
「子どもや孫に生前に財産を移す一番の方法は?」  
相続についてのお悩み

## 社会保険労務士と税理士による無料相談会を開催いたします

### 年金相談 [予約先着6組様]

スムーズな相談のために当日ご持参いただきたいもの

ねんきん定期便 認印 年金手帳 給料明細

### 相続・資産相談 [予約先着4組様]

スムーズな相談のために当日ご持参いただきたいもの

固定資産税通知書

お申し込みについて：相談会は予約制となっております。会場となる店舗へお越しいただくか、お電話にてご予約ください。

相談会[8月12日]のご予約・お問い合わせは 戸出支店 ☎63-1121 まで

今後の相談会の開催予定

10月14日(土) 本店事業部

11月11日(土) 佐野支店

お問い合わせは  
各支店まで

JAカード  
限定!

2023年9月・10月は

JA直売所のご利用が  
**15%** おトク!

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分\*をポイント還元!  
いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクな  
JAカード特典!

JA直売所のご利用は  
請求時  
**5%**  
割引!

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の  
**10%相当**  
をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)  
~10月31日(火)

還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。  
※ポイントは「JAカードわいわいプレゼント」または「JAカードゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

詳しくはこちら  
<https://www.cr.mufig.jp/jafarmmarket2023/>



※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。  
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。  
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

8月の **万葉米特売日** は

8月  
8日  
火曜日

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!**

**8月12日(土)  
26日(土)**

ガソリン・軽油10L以上給油された方に  
**サントリー GREEN  
DA・KA・RA  
1本プレゼント**

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

# 令和5年度 第14期 JA高岡ときめき・まなぶくらぶ受講生募集

農や食、くらしに関する講座を開講します。JA高岡管内にお住まいの方ならどなたでも受講できます。主催：JA高岡・高岡JA会館・JA高岡女性部

## ① 田舎のぱん屋さん(アグリピアパン工房のみなさん)

身近にある素材をつかって簡単にできるぱんをつくりましょう

日 程：10/13(金)・10/27(金)・11/10(金)  
10:00~13:00

場 所：高岡市里山交流センター(国吉1324-1)  
持ち物：エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用の容器  
受講料：2,900円(3回分)  
定 員：8名

## ② 高岡うまいもんづくり(JA高岡女性部 華味のみなさん)

昔ながらの「家庭の味」を学びましょう

日 程：10/18(水)・11/8(水)・11/29(水)  
10:00~12:00

場 所：高岡市里山交流センター(国吉1324-1)  
持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具  
受講料：2,500円(3回分)  
定 員：8名

## ③ グリーンとお花の寄せ植え教室(長井 栄子さん (一社)日本ハンギングバスケット協会公認講師 コンテナハンギングバスケットマスター)

グリーンやお花でお家を飾りましょう

日 程：10/26(木)・11/30(木)・12/7(木)  
10:30~12:00

場 所：高岡JA会館(あわら町1-1)  
持ち物：はさみ、筆記用具、使い捨て手袋(必要な方)、エプロン(必要な方)  
受講料：8,000円(3回分)  
定 員：12名

## ④ 紙バンドでバッグをつくろう(善田 希さん あみ結び協会 代表理事)

石畳編みでバッグをつくりましょう

日 程：10/25(水)・11/15(水)・11/29(水)  
10:00~12:00

場 所：高岡JA会館(あわら町1-1)  
持ち物：はさみ、木工用ボンド、ものさし、せんたくばさみ20ヶ、ウエットティッシュ  
受講料：3,800円(3回分)  
定 員：15名



\*イメージです。

## ⑤ レインボー体操教室(レインボー体操クラブたかおかのみなさん)

簡単な動作で構成されているのでだれでもできます。初心者大歓迎です。

日 程：10/20(金)・11/17(金)・12/15(金)  
10:00~11:30

場 所：高岡JA会館(あわら町1-1)  
持ち物：水やお茶、汗ふき用タオル、内履き(靴底の薄いものがおすすめ)  
受講料：700円(3回分)  
定 員：10名

## ⑥ わたしをトキメカセル手芸教室(JA高岡生活指導員)

パッチワークの飾りをつくりましょう。糸も針もつきません。目打ちでボードの溝に布をきめこんでいくだけの手軽さで、すてきな作品のできあがり! 3回の講習で一つの作品を仕上げます。

日 程：10/24(火)・10/31(火)・11/14(火)  
10:00~11:30

場 所：高岡JA会館(あわら町1-1)  
持ち物：はさみ、めうち  
受講料：4,500円(3回分)  
定 員：6名



\*写真は「しあわせつるし飾り」。後日デザインを選んでいただきます。

## 令和5年度第14期 JA高岡ときめき・まなぶくらぶ 申込書

※ FAXされる方は、このページ全体をFAXしてください(申込書だけを切り取らずに)

ふりがな		申 込 日	月	日
氏 名		電 話 番 号		
住 所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 高岡市			

希望講座に○ (複数講座の申込可)	講 座 名
<input type="checkbox"/>	① 田舎のぱん屋さん
<input type="checkbox"/>	② 高岡うまいもんづくり
<input type="checkbox"/>	③ グリーンとお花の寄せ植え教室
<input type="checkbox"/>	④ 紙バンドでバッグをつくろう
<input type="checkbox"/>	⑤ レインボー体操教室
<input type="checkbox"/>	⑥ わたしをトキメカセル手芸教室

申込方法	申込書に必要事項を記入され、お近くの支店・地区センターまたは組織広報課までお申し込みください。先着順ではありません。定員を超えた講座は抽選を行ないます。
対 象 者	JA高岡管内にお住まいの方
申込締切	9月6日(水)
受 講 料	第1回目に受講料を納入してください
そ の 他	申込人数が5名に満たない場合講座を開催しないこともあります。受講申し込みをされた方には受講可否を9月20日までに郵送でお知らせします。

お問い合わせは 組織広報課 ☎ 26-7410 FAX 26-7435

ご記入いただいた個人情報は講座以外に使用することはありません

# お盆切り花 大特売市

販売期間 **8月10日(木)~15日(火)**

あぐりっち各店で販売します

令和5年度 お盆用切り花の販売について

期間中は多数の切り花をご用意しておりますので、開店直後の混雑時等を避けて各販売場所へご来店・ご来場くださいますようお願い申し上げます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

**高岡テクノドーム会場は**  
**8/12(土)・8/13(日) [8:00~15:00] の2日間のみ販売いたします。**

高岡テクノドームでは新聞やハサミ、レジかごをご用意していませんのでご理解をお願いします。

販売価格 **450円(税込)・600円(税込)**

切り花は多数をご用意しておりますが売り切れの場合は何とぞご理解下さいますようお願い申し上げます

高岡テクノドーム会場では全て現金での精算になります。JA商品券・ギフトカード、クレジットカード等のお取り扱いはできませんので、予めご了承願います。  
※販売スペースや駐車場が狭いことから、8/12・8/13の2日間はあぐりっち佐野店・天田店では切花の販売はいたしません。

## 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9月末日まで申込受付し、2023年12月末日までに資金実行できる方

新規取扱手数料 **無料!!**

保証料は金利に含みます!!  
※実行時には別途定期保証料10,000円をお支払いいただきます

最軽減金利 (保証料込) **年0.80%** ※店頭金利年1.20% (保証料込)

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

【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。  
※分割後取扱保証料は、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!

「JAとお取引はこれから」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

## お米の美味しさ、続く

# 保冷库 キャンペーン

キャンペーン期間 **令和5年 7月1日(土)~9月30日(土)**

お問い合わせは農機センター TEL63-3030

## 玄米保冷库 白米保冷库

期間中ご成約されたお客様にもれなくプレゼント

富山県 JAオリジナル ペットボトルお茶プレゼント!  
いすれか1ケース(24本入り)

富山県 JAグループ/JA全農とやま

お申し込みはお近くのJA農機センターへ

【個人情報の取り扱いについて】 お客様の個人情報はJAグループが個人情報の保護について法令を遵守し、適切な運用管理を行います。【個人情報の収集の目的】 お客様のご要望に合わせた情報・サービスを提供し、お客様へのサービスの向上を図ることを目的としています。