

t-jan

広報たかおか
takaoka JA news

JA高岡

2024

vol. 717

2

令和6年2月発行



ja-takaoka.or.jp/



特集

■ 能登半島地震被災受付の
お知らせ

■ リラクゼーションヨガ入門

- 2 能登半島地震被災受付の
お知らせ
- 3 リラクゼーションヨガ入門
- 4 高岡税務署よりおしらせ
- 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

能登半島にて発生した地震により被害を受けられた皆さまには

心よりお見舞い申し上げます

一日も早く復旧されますことを心よりお祈り申し上げます

J A高岡では、J A共済ご加入者さま向けの被災受付・お問い合わせ窓口を本店事業部・全支店で開設しております。

今回の地震により、ご加入の建物または動産に損害を受けられた方の共済金支払いに関するお問い合わせは下記にて承ります。

	電話番号 (市外局番0766)		電話番号 (市外局番0766)
本店事業部	26-7488	伏木支店	44-1288
西部支店	21-0230	中田支店	36-0028
佐野支店	22-0079	戸出支店	63-1121
さと山支店	30-3305	高岡病院支店	25-6183
立野支店	31-0005		

なお、支店営業時間外は下記でも受付しております

■ J A共済相談受付センター フリーダイヤル 0120-536-093

受付時間：月曜日～金曜日 9：00～18：00

土曜日 9：00～17：00

*日曜日、祝日は除きます

■ J A共済ホームページからの受付

自然災害、火災等により被害を受けられた皆さまへ

〈建物更生共済・火災共済 事故発生のご連絡〉

建物事故通知Webフォームからご登録ください

*JA共済ホームページはこちらから



いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える リラクゼーションヨガ入門

体と心には、深いつながりがあります。「体を使って、心を整える」という考え方の下、誰でも気軽に取り組める、簡単なリラクゼーションヨガをご紹介します。



口を「い」の形にします。口の両端を左右に大きく広げるイメージで緊張している部分を感じます。(3)に戻ってから(5)に進みます。



顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。



口を「あ」の形にします。唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。



好きな姿勢で背骨を伸ばします。



上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)～(6)を繰り返します。



口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

二に効きます！
顔☆☆☆☆ 首☆☆

3.5分

顔ヨガ

日常では動かす機会の少ない表情筋を動かすことで血流を促進し、心の緊張もほぐします。



上半身を右に傾けます。体を伸ばすイメージで、ちよびりつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。



ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。



好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。



(2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。



中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。

二に効きます！

首☆☆☆☆ 肩☆☆☆☆ 腕☆☆☆☆ 背☆☆

2.5分

押し上げのポーズ

首、肩、腕の血流を促進し疲労感を改善し、ホッとひと息つく安堵感が心に訪れます。

初心者へのアドバイス

決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツくらい(イタ気持ち良い)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です！



講師：綿本 彰 (わたもとあきら)

日本ヨーガ瞑想協会 会長
一般社団法人ワークフルネス理事
瞑想系 / 睡眠系 YouTuber

綿本さんが講師役を務めています！

心を整えるリラクゼーション
YOGA

厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳



イラスト：出口由加子

令和5年分の確定申告について

高岡税務署の申告会場は2月16日（金）から受付を開始します。
申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。

- ✓ 税務署の申告会場では、**ご自身のスマホをお使いいただき、ご自身で申告書を作成**していただきますので、**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。事業所得の申告相談や、インボイス制度の導入に伴う消費税の申告相談が増加することから、**税務署の申告会場の混雑が予想されます。**
（年金所得者や給与所得者の方は、市役所でも申告相談を行っています。）
- ✓ 入場時間は9時から16時です。（土・日曜日及び祝日は除きます。）
- ✓ 税務署の申告会場の混雑緩和のため、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、**国税庁のLINE公式アカウントでの事前発行**をご利用ください。（2/16の入場整理券は2/6（火）から事前発行が可能です。）

※当日分の入場整理券は、税務署の申告会場でも配付しますが、数に限りがあります。

国税庁
LINE公式アカウント



※2/5（月）から2/15（木）については、年金所得者や給与所得者を対象とした税理士による申告相談を行っておりますのでご利用ください。

なお、国税庁のLINE公式アカウントでの事前発行は行っておりません。

（当日分の入場整理券は、税務署の申告会場で配付しますが、数に限りがあります。）

自宅等からのe-Taxが便利です。

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・収支内訳書の作成、消費税の申告書作成にも対応しています。

Point 3

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

今後も順次拡大予定！

税務署いかになくていいんです！

国税庁
確定申告書等作成コーナー



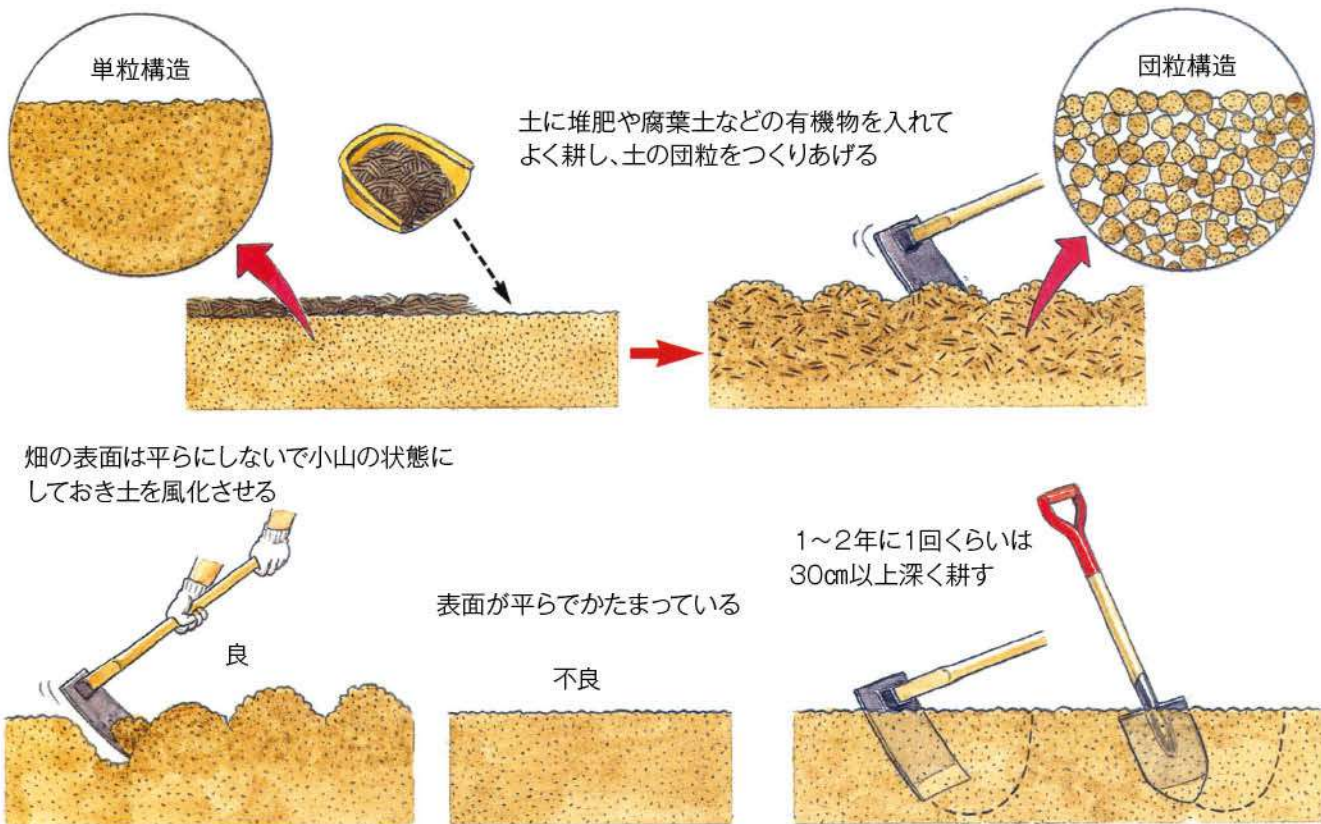
高 岡 税 務 署



牡羊座
3/21～4/19

【全体運】友人や知人とのおしゃべりが楽しいとき。誘われたら戸惑うことでも一緒にやってみて。新しい発見にワクワク
【健康運】温熱グッズを使って体を温めて。温泉も◎【幸運の食べ物】長ネギ

団粒構造を保つ土づくり



多くの野菜は、草本性であり草本は柔軟に改良されたものであり、ほかの作物に比べて根が弱く、酸素要求量が大です。また、体の大部分が水分であることから乾燥にも弱いので、土を団粒構造にすることによって、たいへんよく育つようになるのです。

団粒化のためには堆肥またはそれに代わる有機質素材(稲わら、牛糞、腐葉土など)を十分に施すことが必要です。それが不可能な場合、とくにプランター栽培などの場合には、同様な物理性改良のためにやし殻繊維(ココピートなど)やパーライト、バーミキュライトなどを土に混ぜ込みます。事前によく耕すことも、排水、酸素補給(ほかに病害虫対策)の手段としてたいへん有効です。

畑の土は作業の際に踏みかためたり、地表面が降雨でたたかれたりすると、表面からの空気(酸素)の流入が不良になってしまいます。

この対策としてはときどき、あるいは除草や中耕の際に、それらと兼ねて、地表面をくわなどでかるく耕し、通気をよくしてやることも必要です。

排水不良も土中の酸素濃度を下げてしまうので、根腐れを起こしたり、細根の先端の枯死による病原菌の侵入、枯死などの原因になったりします。

降雨後に畑に水たまりをつくらぬよう、畑全体の高低を考えに入れて畑の表面排水に留意し、周囲には排水溝を設け、流去しやすくしたり、隣地からの流入を防いだりすることが大切です。

★ 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5年1月1日～令和5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22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27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4年産米の初摺り増精算
3月30日	(01) 入金	備蓄米精算金 R4年産	収入金に計上 ※R4に備蓄米出荷のある方	令和4年産備蓄米精算金 1～3等 3,265円/60kg
	(11) 入金	水田助成金 肥料燃料低減	収入金に計上「雑収入」	肥料燃料コスト低減支援補助基金 (県単独助成)
	(11) 入金	水田助成金 肥料価格高騰	収入金に計上「雑収入」	肥料価格高騰対策事業
3月31日	(11) 入金	水田助成金 農業経営安定化	収入金に計上「雑収入」	農業経営安定化(市単独助成)
9月～	(01) 入金	出荷契約米	収入金に計上	令和5年産出荷契約米 コシヒカリ1等の場合 13,000円/60kg
	(38) 出金	検査手数料	必要経費に計上	令和5年産出荷契約米 検査手数料
11月8日	(11) 入金	水田助成金 肥料価格高騰	収入金に計上「雑収入」	肥料価格高騰対策事業(追加分)
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24日	(99) 入金	その他支払 ノーサイズイトウジョセイ	収入金に計上「雑収入」	農業共済組合より 水稻共済加入者のみ
12月14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22日	(01) 入金	契約米概算金 R5追加金	収入金に計上	令和5年産米追加概算金 全銘柄 1等 200円 全銘柄 2～3等 400円
12月26日	(01) 入金	契約米精算金 R4精算金	収入金に計上	令和4年産米精算金 コシヒカリ1等の場合 446円/60kg てんたかく、てんこもり1等の場合 398円/60kg
12月26日	(01) 入金	加工用米精算金 R4年産	収入金に計上 ※R4に加工用米出荷のある方	令和4年産加工用米精算金 コシヒカリ 1～3等 1,820円/60kg コシヒカリ以外 1～3等 1,074円/60kg
12月28日	(01) 入金	うるち加算金 R4協力金	収入金に計上	令和4年出荷協力金 コシヒカリ1等の場合 432円/60kg てんたかく、てんこもり1等の場合 532円/60kg
12月29日	(11) 入金	水田助成金 肥料燃料コスト	収入金に計上「雑収入」	肥料燃料コスト低減支援事業 (県単独助成追加分)

※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4年産出荷契約うるち米(JA直売)の共同計算結果について ★

令和4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6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. 共計精算の収支結果

(税込)

区分	項目	内容	金額 (千円)	1俵当り (円)
収入	販売代金	28,510俵	427,191	14,983
	前期繰越金		111	3
	計		427,302	14,987
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)	340,884	11,956
	流通・保管に係る経費	概算金金利、保管料、輸送料	13,128	460
	販売手数料	@660円×28,510俵×税	20,698	725
	生産・集荷・販売に係る経費	販売促進費、包装容器代	1,703	59
	計		376,414	13,202
【剰余金】収入－支出			50,887	
出荷協力金			50,858	
【次期繰越金】剰余金－出荷協力金			29	

※四捨五入の関係で合計が一致しない箇所があります。

出荷協力金支払単価：出荷契約うるち米 1等 432円/60kg、2等 382円/60kg、3等 332円/60kg

※作付誘導加算として、令和4年産てんたかく・てんこもりに対し上記支払単価に100円/60kgを加算してお支払いしています。

2. 令和4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	13,100	—	—	446	432	13,978
	2等	11,300	—	—	798	382	12,480
	3等	10,300	—	—	718	332	11,350
コシヒカリ	1等	12,300	—	—	446	432	13,178
	2等	11,300	—	—	798	382	12,480
	3等	10,300	—	—	718	332	11,350
てんたかく てんこもり	1等	10,300	—	—	398	532	11,230
	2等	9,300	—	—	750	482	10,532
	3等	8,300	—	—	670	432	9,402

過去最多270万本の出荷を見込む



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月初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15日(月)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。

本年度はハウスを増設し、年4作が可能なオランダ式ボックス栽培を増やしたことから、出荷は昨年度より約110万本多い過去最多の270万本を予定しており、販売額は2億円を見込んでいます。清都大祐会長は「愛情込めて高岡から全国により多くのチューリップ切り花をお届けしたい」と話しました。出荷は3月まで続きます。

出荷に向けて



寒締めほうれんそう目揃え会



ほうれんそうの草丈や糖度を測定

12月22日(金)高岡市農協野菜出荷組合軟弱部会の部会員が集まり、寒締めほうれんそう目揃え会が開催され、県農林振興センター職員と営農指導員がほうれんそうの草丈や糖度を測定し、出荷時期について話し合いました。

寒締めほうれんそうとは、「低温下でゆっくり育てる」「寒気にさらす」ことで野菜の糖度が増すなど、富山の冬の寒さを生かして栽培する「とやまのカンカン(寒・甘)野菜」のひとつです。ある程度成長したらハウスのサイドを開けて寒気にさらす「寒締め作業」をして、糖度が7度以上になったところで収穫します。

生育途中に気温が高い日が続いたため糖度が心配されましたが、冬場の夜間気温が低く推移したことで日中との寒暖差により糖度が増し、12月下旬より順次、市場へのお荷やあぐりっちで販売されています。

TAKAOKA HOT LINE

フレッシュミセス



わくわくキッズひろば「クリスマスケーキ作り」



クリスマスケーキ作りを楽しむ部員

J A高岡フレッシュミセスは、高岡市内の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。12月24日(日)戸出コミュニティセンターで約20名の親子が参加してクリスマスケーキを作りました。

参加者はスポンジケーキに生クリームを塗り、各自で持参したイチゴやキウイフルーツなどの果物やお菓子を思い思いにトッピングしました。「イチゴはどんな形に切るの?」「ここに生クリームを絞ってね」と親子でケーキ作りを楽しみました。

ケーキ完成後にそれぞれのケーキを一つのテーブルにのせてみんなで見せ合うと「わあ、すごい!」「すてきなケーキだね」とオリジナルケーキに大きな歓声が起こりました。

『家の光』記事活用



女性部西部支部 料理教室



アツアツ豆乳煮を盛り付け

12月20日(水)西部支店2階調理室で『家の光』記事活用料理教室を開催しました。「こんにゃくのドライカレー」「鶏肉とジャガイモの豆乳煮」「ミルクもち」の3品を手際よく一時間あまりで調理しました。

ドライカレーはキノコたっぷりのカレーで、細かく刻んだこんにゃくが入っているのが「ミソ」。水を一切加えず野菜の水分だけで仕上がる栄養満点のカレーです。エコープマーク品の和風だしをつかう豆乳煮は、思いついたときにサッとつくれる簡単メニュー。ミルクちは牛乳と砂糖、かたくり粉の3つの材料でできるおやつ。液体が固体になる瞬間が楽しい、そして食べておいしい、子どもも大人も惹かれるメニューです。

参加した女性部員は「どれもおいしい! 今夜は豆乳煮をつくります」「孫といっしょにミルクもちをつくってみようかな」と楽しい時間を共有できた実習でした。

あぐりっちで 大感謝祭・新春初売り

農産物直売所「あぐりっち」で、12月は日頃のご愛顧に感謝して大感謝祭、1月は新春初売りが行なわれ、イベントや対面販売などでにぎわいました。

12/16(土) 冬の大感謝祭 (戸出店)

地元戸出産アルギット里芋や高岡産ニンジン詰め放題にたくさんのお客様が開店前から列を作り、袋いっぱい詰め放題を楽しんでいました。屋外では加工グループが里芋田楽やおこわを販売し、お客様が次々と足を止めて購入していました。



12/27(水)～29(金) 年末大感謝祭 (佐野店)

正月に向けて新鮮野菜や花などを買い求めるお客様でにぎわいました。入口前では焼き芋の対面販売や、鍋が無料でふるまわれました。「体が温まるわ。ありがとう」「お鍋おいしかったよ。ごちそうさま」とお客様から大変喜ばれました。



1/8(月・祝) 餅つき (佐野店)

10時と11時の2回、餅つきが行われました。杵と臼を使って「よいしょ！よいしょ！」と掛け声をかけて餅をついたあと、砂糖醤油やきな粉をまぶして来店者にふるまわれました。



あぐりっちよりお知らせ



消費者と生産者の架け橋である「あぐりっち」は、昨年11月より佐野店と矢田店で富山県の特産品・加工品・食料品・和菓子・調味料などを販売し、地産地消の地域密着型直売所をめざしています。今後は戸出店でも順次販売を予定しています。

地元の農家さんが丹精込めて作った農産物が並んでいます。ぜひご来店ください。

あぐりっち佐野店

住所：高岡市佐野1416-1
電話番号：0766-22-0230
営業時間：8：30～16：00
定休日：年中無休(年末年始除く)

あぐりっち戸出店

住所：高岡市戸出吉住663
電話番号：0766-63-0107
営業時間：8：30～15：00
定休日：年中無休(年末年始除く)

あぐりっち矢田店

住所：高岡市伏木矢田4-26
電話番号：0766-44-6504
営業時間：9：00～12：00
定休日：毎週日・月(年末年始除く)

わがやの
アイドル

下麻生伸町(中田地区)

くぼた ひびき あおい みさき
久保田 響くん(6歳) 碧くん(2歳) 崎ちゃん(8か月)

【父：亮平さん 母：誉さん】

保育園年長さんの響くんは4月から一年生になります。自分で選んだピカピカのランドセルを背負って小学校へ行くのを今から楽しみにしています。3歳からスイミングに通っていてクロールで25m泳げるほどで、どんどん上達するのがうれしくて「スイミング楽しい!」と話してくれました。

保育園未満児さんの碧くんは、地元の森田農園さんのミニトマトが大好きです。響くんと一緒に家の中でかくれんぼしたり、ソファではしゃいだりと元気いっぱいです。

8か月になる崎ちゃんは、ずりばいからつかまり立ちができるようになって視野が広がり、毎日「お部屋の冒険」を楽しんでいます。ニコニコ笑顔がとてもかわいらしい崎ちゃんです。

高岡タイムトラベル



勇壮な獅子舞に見入るたくさんの住民たち

戸出岡御所(是戸地区)

写真提供

高岡市立是戸公民館

当時のお話

上田 義一 さん

是戸公民館竣工を祝って、昭和60年6月2日開催の「是戸公民館祭り」で岡御所集落の獅子舞を披露したときの写真です。是戸地区7集落のうち、岡御所と放寺、六十歩、光明寺の4集落が獅子舞競演会を行ないました。

岡御所の獅子舞は獅子が刀を持って獅子の顔を清める演目「おかんすり」が特徴で、獅子頭を担当しました。写真は獅子舞の冒頭部分で、左手には獅子頭を右手には刀を持っ

たままゆったりと動く舞いだったので、獅子舞後は腕が張って獅子頭を再び持てなくなるほどでした。

私は約10年休止中の岡御所の獅子舞を復活させたときの一人だったので、写真を見ると当時を思い出し、懐かしさでいっぱいです。再休止となってから現在まで30年以上経ちますが、獅子舞が地域の若者のつながりを生み出す良い機会になっていたのだと改めて感じました。





彩り豊かで 手作りの優しい味

あいさい
愛彩グループの **お弁当**



あぐりっち
佐野店で
販売中

米や野菜は、自家製のものや、あぐりっちで販売している地元の食材を主に使用。黒豆おこわや炊き込みご飯は、おかずを引き立てるため、優しい味つけ。年配の方にも喜ばれる煮物や和え物などのおかず。彩りも豊かで、毎日食べても飽きないように工夫が凝らされている、手作りのお弁当です。



愛彩グループ 代表 原田 静江 さん

加工グループを立ち上げてから、昨年9月で丸15年が経ちました。お引き立てをいただくお客様から、「おいしいね」という言葉をいただくと、「次はもっとおいしいものを作りたい」という励みになっています。これからも、使用する食材を日替わりで変え、味つけを工夫して、お客様に喜んでいただけるように頑張ります！

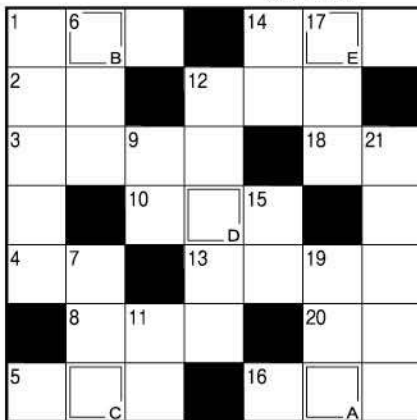
愛彩グループ

住所：高岡市佐野
1423
TEL：080-6366-1423
定休日：毎週火曜・木曜

パズル?

頭の体操

1月号の答え
A B C D E
ハツヒノデ
(初日の出)



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 最低気温が0度より低い日
- 2 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 3 水筒に入れます
- 4 ヒーーン!といなく動物
- 5 スマホに入れたり消したりします
- 8 ベッドが2つある部屋
- 10 類のこと。——ダンス
- 12 スラロームやモーグルなどの種目があります
- 13 人がいっぱいに入っている状態
- 14 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 16 空気が乾燥しているの——器をつけた
- 18 節分の豆を——の数だけ食べた
- 20 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

↓ タテのカギ

- 1 フキの花茎のこと
- 6 銀世界を眺めて楽しみます
- 7 ガイド——を片手に観光地を巡つた
- 9 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- 11 日没のことを日を——ともいいます
- 12 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 14 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- 15 漢字には音読みと——読みがあります
- 17 平方根を表す記号
- 19 魚偏に「弱」と書きます
- 21 中国や台湾の旧暦の正月

景品

正解者の中から5名にエーコープごまあえの素1袋プレゼント。炒め物に!和え物に!サラダに!風味豊かなごま料理をお楽しみください。



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「春」 あなたにとって春とは? 出会いの春、旅立ちの春、なつかしい卒業ソング、卒業式のエピソード... 春にまつわるおたよをお待ちしています。

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 わたしの冬の楽しみ

暖かいホットなスタジオで思いっきりヨガを楽しみます。(M・Bさん)

寒い日はおでんを作り楽しんでます。(K・Tさん)

私は視力が弱いのですが、夜空を見るのが好きです。寒いほど冴え冴えと美しく、宇宙にだけ込む感覚になれて好きです。(Y・Mさん)

農閑期に、夫が残してくれた推理小説を読むのが楽しみです。国内旅行で訪れた名所を小説の中で見つけては当時を偲んでいます。(S・Mさん)

寒くても毎日外に出て「散歩」しています。近所の方に会って話すことが楽しみとなっています。(T・Hさん)

晴れた日には海岸に出て、すばらしい「立山」を見てシャッターを切ることです。(H・Fさん)

外出できない日が多いので、新聞をゆっくりと、日頃読まない面も読みます。他の楽しみも見つきたいです。(Yさん)

編集後記

突然ですが、「ブルーダイヤモンド」・「ロレンツォ」・「ノースキャップ」・「モンテオレンジ」・「マンゴーチャーム」・「ストロングゴールド」・「フラッシュポイント」・「モスニー」。

さて、これは何かの名前です。答えは、高岡産チューリップ切り花の品種名で、ホットラインでお伝えした、チューリップ切り花出荷の取材に伺ったときに、倉庫にずらりと並んでいた商品の一部です。

もうすぐ2月ですが、2月といえばバレンタイン。全国の市場から高い評価を得ている高岡産のチューリップで「フラワーバレンタイン」というのはいかがでしょうか。(H/H)



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

手指を反らして、心身の調和を図る

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を

今回ご紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選びません。仕事終わりの就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることが出来ます。

左右の指先を付けて反らす

STEP1 基本の動き



(1) 両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。



(2) 両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。

(3) (1)に戻り、(1)と(2)を1回1秒のペースで30回繰り返します。

ポイント

手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。

STEP2 応用



(4) (1)の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみましょ。

そくせい掲示板

厚生連

認知症で記憶は失っても、人生まで失わない！



厚生連高岡病院
認知症看護認定看護師 山本亜希子

認知症とは、新しいことが覚えられない、時間や場所がわからない、うまく言葉で伝えることができない、などの症状によって生活に支障が生じている状態をいいます。食べたメニューを思い出せないのは単なる物忘れですが、食べた行為自体を忘れる状態が続くようであれば認知症かもしれません。日本人高齢者の約2割弱が罹っている。認知症は寝たきり原因の第1位であるため対策が急がれておりますが、原因ははっきりせず根本的な治療法はありません。ご本人だけでなく介護されている方々のご苦労は察するに余りあります。そこで認知症専門の看護師として年間約1300人の患者さんに接してきた経験から4つのアドバイスをさせていただきます。

第1に、喪失した記憶や問題行動ばかりに目をやるのではなく、その方の変わらぬ「人となり」をしっかり見つけて、援助は最小限に留め、それ以外は自発行動に委ねましょう。社会の一員として活動できるという自尊心が、豊潤な人生の継続につながります。

第2に、喪失するのは記憶だけで、喜怒哀楽という感情はなくなりません。そこで本人の言動に対しては敬意ある肯定から入ります。

第3に、認知症の自然経過を把握し今までの段階のかを念頭に置きましょう。発症後3〜7年目が介護者にとって精神的に最も苦しい時期です。ちよつと目を離した隙に徘徊する、あるいは「あなたが財布を盗んだ」と叱咤されるなど、病気によって引き起こされる行動や言葉だとわかっていても辛いものです。ただ、その後は穏やかな時期が訪れ、気持ち的には楽になります。一方、身体移動機能が衰えていくため、介護者の肉体的負担は重くなるかもしれません。代表的な疾患であるアルツハイマー型認知症であれば発症から約10年でご臨終の時が訪れます。

第4に、行政サービスを最大限に活用しましょう。最寄りの地域包括支援センターは、患者さんの介護や医療だけでなく介護者の負担軽減に対して最も頼りになる「駆け込み寺」です。認知症介護に、絶対的な正解はありません。いろいろな人の知恵をもらいながら、「もし自分が認知症になった時、こんな風に接してほしいな」という介護を模索して頂きたいと思えます。本稿が、認知症に苦しむ患者さんと介護者の方々に少しでもお役に立てばと思います。

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

理事会だより

● 第19回定例理事会

(令和5年12月22日)

① 協議事項

第1号議案 令和4年度JA直売米収支決算及び剰余金処分承認の件

令和4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50,887千円のうち50,858千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5年12月28日(木)
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5年度決算等に関する基本方針決定の件

令和5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。

② 報告事項

(1) 営農部関係

- 令和6年度主食用米地区別生産目標数量・面積について
- 令和6年度肥料における集約銘柄価格改定について
- 令和6年度農薬(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5年度大豆検査売渡実績について

(2) 総務部関係

- 2023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6年4月採用職員内定者について
- 令和5年度優良職員・永年勤続職員表彰について

(3) 金融部関係

- 令和5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5年12月末現在

正組合員 7,112人(△35人) 准組合員 8,880人(△156人)

出資金残高 27億6,745万円(△1,247万円) 貯金残高 1,814億1,079万円(△17億8,245万円)
販売品受入高 24億3,946万円(480万円) 貸出金残高 283億2,912万円(△9,760万円)
購買品供給高 24億6,238万円(1億3,426万円) 長期共済新契約高(保障) 101億3,390万円(△19億1,386万円)

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。

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

詳しい情報は
こちらから



なぜ? がわかると、よく育つ

畑と野菜づくりの しくみとコツ

「なぜこの肥料を使うの?」「マルチは張る必要があるの?」など、普段なげなくしている作業がなぜ必要なのかをイラストを交えてわかりやすく解説

定価 1,650円(税込)

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



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カ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

2023年2月～2024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2022	2024年2月29日
JAカードわいわいプレゼント2023	2025年2月28日

商品交換期間

2023年4月1日～2024年2月29日
(郵送の場合、当日消印有効)

*くわしくは三菱UFJニコスWEBサイトでご確認ください

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】 2024年3月末日まで申込受付し、
2024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取ります

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
木曜日

万葉米5kg **2,160円** 税込

万葉米10kg **4,080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

「lenohikari」
家の光

家の光 2月号
定価 629円 (税込)

『家の光』はJAグループのファミリー雑誌です

健康長寿のカギはここにあり!
腸から若返る

おうちクリーニング
で節約!

若返る腸から

ご注文は
お近くの支店・地区センター
または組織広報課 (TEL26-7410)

法務局からのお知らせです

お亡くなりになった方の名義のまま相続登記をしていない方へ

令和6年4月1日 から

相続登記の申請が 義務化されます！



詳しくは、左の二次元
バーコードで検索できます！



不動産登記推進イメージキャラクター
「ウキツネ」

※ 相続登記の申請手続は法務局で。ご不明な点は、末尾の「お問合せ先」にお尋ねください。

法務局がお役に立つ制度があります。ぜひ、ご利用ください。

あなたの大切な遺言書をお預かりします

自筆証書
遺言書
保管制度



法務省 HP



遺言書ほかんガルー

相続した不要な土地を手放したい！

相続土地
国庫帰属
制度



法務省 HP



※ 本制度のお問合せは富山地方法務局登記部門まで。

お問合せ先 富山地方法務局 076-441-0550 富山地方法務局魚津支局 0765-22-0461
富山地方法務局高岡支局 0766-22-7372 富山地方法務局砺波支局 0763-32-2361

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)

病害虫を寄せつけない **最強のコンパニオンプランツ**

連作で育てる **極上ジャガイモ**

紙筒で徒長知らずの夏野菜苗づくり

特別付録

吉田俊道さんが教える **無農薬なのに虫に食べられない！**

菌ちゃん農法ダイジェストBOOK



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

いつでも読める！

日本農業新聞 電子版

儲かる！役立つ！
厳選された情報が手のひらに！

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
www.agrinews.co.jp

購読のお申し込みはお近くの支店・地区センターまたは 組織広報課 TEL26-7410






JA配達灯油



令和5年
11月1日水
令和6年
2月29日木
応募締切：令和6年
3月5日(火)まで

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!

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7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)

2024春

3月9_土10_日

午前**9**時～午後**4**時まで











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

農業機械

展示会

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**