

# t-jan

広報たかおか  
takaoka JA news

JA高岡

2025

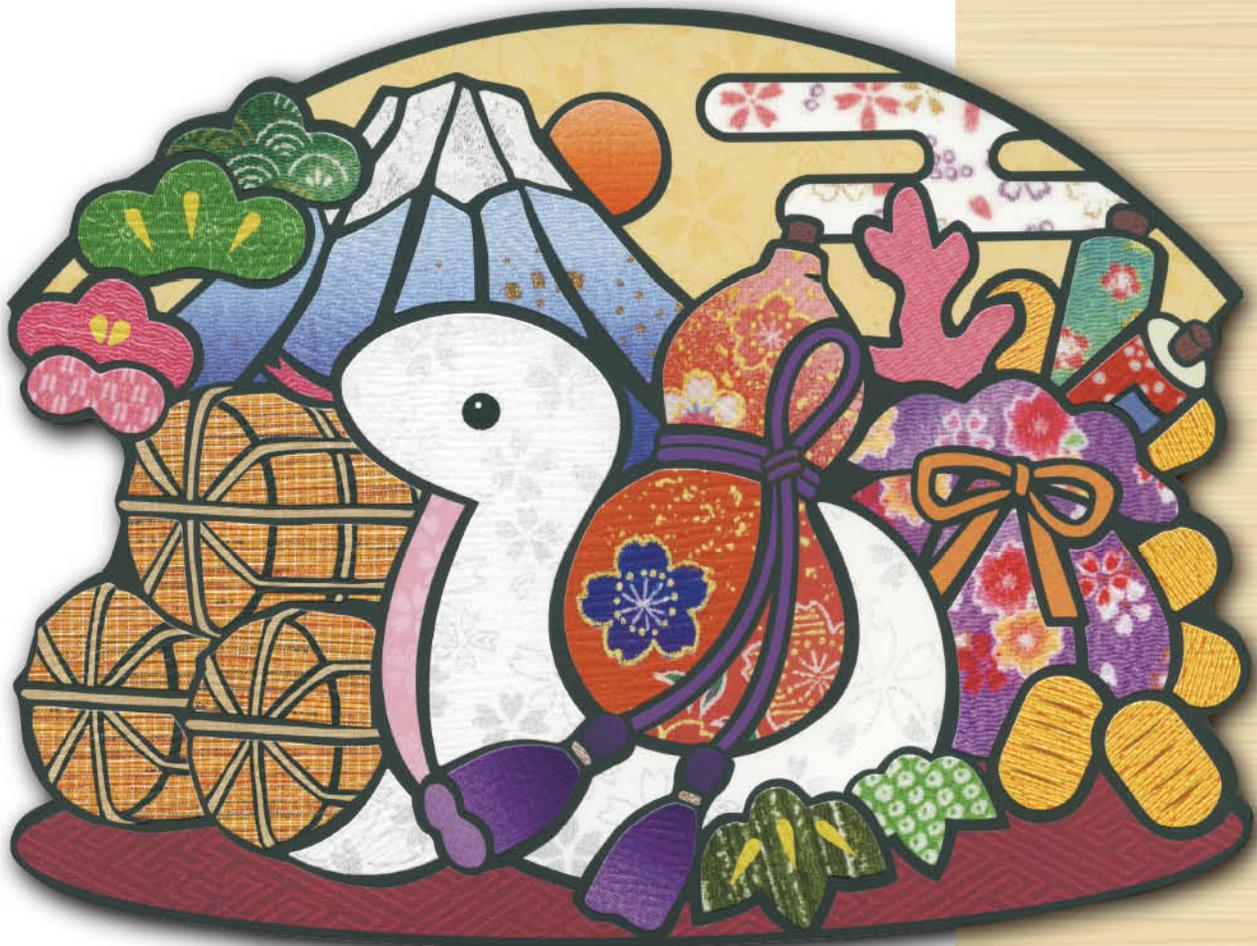
vol. 728

1

令和7年1月発行



ja-takaoka.or.jp/



- 2 新年ごあいさつ
- 3 JA富山県大会
- 4 「ごはん・お米とわたし」  
作文図画コンクール
- 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  
理事会だより  
協同のあしあと
- 14 カレンダー  
情報コーナー

特集

- 新年ごあいさつ
- JA富山県大会
- 「ごはん・お米とわたし」  
作文図画コンクール



# 第49回JA富山県大会



第49回JA富山県大会が、11月19日（火）富山県JA会館8階ホールで開催されました。大会には約200名が参加し、「持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会の実現をめざして」の実践に関する決議を採択しました。

JAグループの今後3カ年の取り組みの基本方針となる今回の大会議案では、今後ともJAが「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として地域の農業とくらしになくはない存在として役割を発揮していくため、前回大会で決議した議案の枠組みを継続し、下記の4つの柱を重点として取り組みます。

## 1 食料・農業戦略（食料・農業への貢献）

- ・持続可能な地域農業の実践
- ・需要に応じた生産・販売と水田フル活用による生産性の向上
- ・生産・販売一体となった農業所得の増大

## 2 くらし・地域活性化・組織基盤強化戦略（組合員のくらし・地域社会への貢献）

- ・組合員等のニーズ把握と関係強化
- ・総合事業を通じた生活インフラ機能の発揮

## 3 経営基盤強化戦略（健全・強固な経営基盤の確立）

- ・持続可能な経営基盤の確立・強化
- ・組合員・利用者から信頼される業務運営の実践
- ・協同組合らしい人づくり

## 4 広報戦略（協同組合の役割や価値に対する理解の醸成）

- ・戦略的な情報発信に向けた広報活動の強化
- ・農政運動の強化
- ・農業に対する国民理解の醸成と消費者の行動変容

今大会において、JA高岡管内から優良生産者として2名・2団体、農業協同組合役員功労者として2名が表彰を受けました。

### 優良生産者表彰

茅原 伸雄  
本田 外治  
有限会社 村井農園  
農事組合法人 東二塚

### 農業協同組合役員功労表彰

高田 元  
高田 吉夫

（敬称略・順不同）



耕そう、大地と地域の未来。

# 令和6年度「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール

令和6年度「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールには、県内の小中学生から2,493点の応募があり、それぞれ富山県審査が行なわれました。

審査の結果、JA高岡管内から作文部門で最優秀賞1点、図画部門で最優秀特別賞、最優秀賞2点、学校奨励賞1校が選ばれました。

優秀作品はその後全国コンクールに出品され、作文部門で志貴野中学校3年田中理緒さんの作品が全国コンクールで優秀賞を受賞しました。



## 全国コンクール 作文部門 優秀賞 〈富山県審査 最優秀賞〉

高岡市立志貴野中学校3年 田中理緒さん

### 協力し合う 田中家の田植え



今年も田植えの季節がやってきた。私は憂鬱な気持ちでいっぱいだった。なぜなら私は田植えが大の苦手だからだ。田んぼの中には虫がたくさんいるし、汗をかくのも嫌だ。渋々やった年もあったが、よく祖母に「りおちゃんには不器用やね。」と言われるので怖かった。このような苦手意識から去年は、「部活が忙しい」と理由をつけて手伝わなかった。田中家では田植えの日の夜に祖父の家でパーティー通称「田植えおつかれ会」をするのだが、自分だけ手伝っていなかった罪悪感から、全然楽しむことができなかった。そして、来年はやろうと決意したのだった。しかし、一年たった今日は、田植えが嫌で嫌でたまらない。このまま二度寝してやめようか考えたが、今年はやると約束してしまったので仕方なく行くことにした。

五月とは思えないような強い日差しと生ぬるい風が不快感を増幅させる。祖母に何をしたらよいか聞きに行くとなえ箱の水洗いを頼まれた。箱を持ってせせと手洗い場に行き、そこにいた仲のよいいとこに少し愚痴をこぼした。「田植え苦手なんだよね。暑いし虫が嫌だしやりたくないな。」するといとこは、おどろいたような顔をして、「意外と虫はいないし達成感あって楽しいのに。あとで一緒にやろう。」と言ってくれた。二人でいろいろな話をしながら洗っていると、作業はすぐに終わった。このあとの田植えが憂鬱かと思いきや、私の気持ちがとても軽くなっていて、田植えが楽しみな気持ちが大きくなった。

一枚目の田んぼではおばや祖母たちがせせと手でなえ植えをしている。私たちは、洗ったなえ箱を戻し、長靴をはいて田んぼに入った。足が泥にとられる感じ。ふみこむとぐちゃつと音をたてる地面。そして、手でなえを植えるとき、手ぶくろの間から泥が入ってくる。これらの感覚は、今までの私だったら超最悪な気分になっていただろう。しかし、そのときの私はとても最高の気分になっていた。一つ一つ、一生懸命なえを植え、「おいしく育て」と思いをこめると自然と前向きでポジティブな感情になった。そして、今までだった長く感じていた田植えだが、一枚目がすぐ終わったように感じた。いとこといると、祖母に「あんたたちうまいね。ありがとう。」と声をかけられ、来てよかったと心から思った。

二枚目の田んぼの前に昼ごはんを食べた。祖父の家は、寒いほどにクーラーが効いていて、田植えの暑さがふきとんだ。食卓には祖母特製の大きいおにぎりと、いなりずしが置いてあった。祖母が、「いっぱい食べられ！」と言った瞬間、私たちは目の前の食べ物にくらいついた。

すぐに食べ終わり、二枚目の午後の作業を始めた。二枚目の田んぼでは、父と祖父が真剣に田植えの機械を動かしていた。ブルルと大きな音を出す機械のそばで座り、みんな

で見守った。機械で植えられていなかった細かい部分を女性陣中心に植えていく。みんな、「あそこ植えられていないから植えよう。」「まっすぐ植えられてるかな。」などと、声をかけあって、一つずついいねいに植えた。だんだん日が落ちてきたころ、全ての作業を終えた。親せきみんな汗だらだらで体中泥まみれだった。けれど、顔は明るく、達成感に満ちていた。

そして夜、恒例の田植えおつかれ会を行った。私は、去年の罪悪感がうそのように、最高の気持ちで米とごちそうをたくさん食べた。その米は、みんなの努力と協力の味がした。田中家の田んぼのお米は、親せきみんなから感謝され、愛されている。その気持ちを忘れず、私は次の稲刈りからも親せきたちと協力し合いながら、最高の米づくりをしていきたい。

### JA高岡管内の富山県入賞者

#### ■作文部門■

- 最優秀賞 田中 理緒さん [志貴野中学校3年] 優秀賞 2点
- 努力賞 8点

#### ■図画部門■

- 最優秀特別賞 金作 陽菜乃さん [下関小学校3年] 優秀賞 3点
- 最優秀賞 坂井 美愛さん [野村小学校1年] 努力賞 7点
- 蔵田 美愛さん [野村小学校4年]
- 学校奨励賞 高岡市立野村小学校

# 富山県審査 図画部門



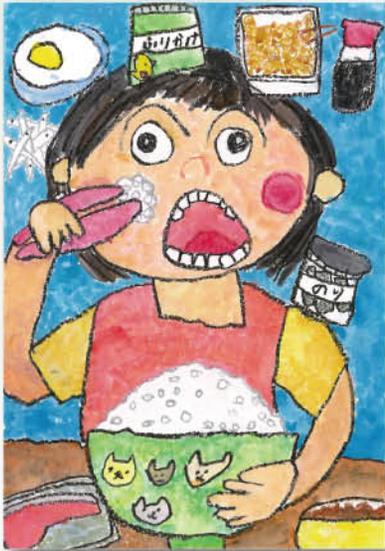
## 最優秀特別賞



「青空のおにぎり」  
高岡市立下関小学校 3年  
金作 陽菜乃さん



## 最優秀賞



「きょうはなにごはん  
たべようかな？」  
高岡市立野村小学校 1年  
坂井 美愛さん



## 最優秀賞



「夏だ！  
ごはんてんこもりだ！」  
高岡市立野村小学校 4年  
蔵田 美愛さん

# ダイコン収穫体験

12月9日(月)



### 木津小学校 2年生・3年生・5年生

9月にまいた大根の種はすくすく育ち、子どもたちは地元特産の「木津大根」の収穫を楽しみました。

収穫した大根は子どもたちが家庭に持ち帰ったほか、学校給食で全校児童で味わいました。



### みつば保育園 年中児・年長児

子どもたちは営農指導員から大根の抜き方を教わり、大きく育った大根の収穫作業を体験しました。

大根が抜けると子どもたちから「おおきいー」「おもーい」などと歓声が上がリ、笑顔で収穫を楽しんでいました。



たのしい家庭菜園

## 連作障害の出やすい野菜

多くの種類で連作障害の発生が見られますが、とくに著しいのはエンドウ、サトイモなどです。これらは根からの分泌物に自家中毒を起こす物質が含まれていることにも原因があるようです。

トマト、ナス、ピーマンなどナス科の野菜や、スイカ、メロン、キュウリなどウリ科、ハクサイ、ハナヤサイなどアブラナ科のものどうしも、共通の病害をもっているの、連作障害が出やすいものです。

連作障害の出やすい野菜ほど、輪作に当たって休閑を要する年限の長さは長くなります。



**連作すると障害の出やすい野菜**  
 エンドウ、スイカ、メロン、ナス、トマト、  
 キュウリ、ソラマメ、サトイモ、ゴボウ、クワイ、  
 ハナヤサイ、ハクサイなど



### 作づけに当たって休閑を要する年限のめやす

輪作年限	野菜の種類
1年休閑	ホウレンソウ、コカブ、インゲンマメ、 キョウナ、タカナ、タアサイなど
2年休閑	ニラ、バセリー、レタス、サラダナ、 ミツバ、ハクサイ、ビート、ショウガ、 セルリー、キュウリ、イチゴなど
3～4年休閑	ナス、トマト、ピーマン、メロン、 シロウリ、ソラマメ、サトイモ、ゴボウ、 ハナヤサイ、クワイなど
4～5年休閑	エンドウ、スイカなど

## 今が旬！ 大根の収穫と加工



暗闇の中でも手際よく

### 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の「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日から始まり、12月14日まで計5回行なわれました。

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時頃から車のヘッドライトで圃場を照らしながら、1日約1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。

12月7日の収穫作業には盟友ら17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。



暗闇の中でも手際よく収穫作業を行なう青年部盟友

佐野漬物教室で

### 初の「大根麴漬け作業体験会」開催

この体験会は「長く続くこの麴漬け大根をこの先も後世に伝えていきたい」と開催されたもので、12月2日から7日までの期間に20名あまりが参加しました。12月3日の体験会には4名が参加。皮むき器をつかって大根の皮をむいたり、皮をむいた大根を縦割りにしたりしました。漬物教室のメンバーから「まず切りやすい向きに大根を置いたら包丁を少し入れ、そこへ指を入れて空間をつくらうまく下までまっすぐ切れますよ」とアドバイスを受けました。

体験者は「毎年あぐりっちでこの漬物を購入しています。たかおか食彩フェアでこの体験会を知ってどのように加工しているのか興味があって参加しました。曲がった大根を切るのがむずかしいですね」と話しました。

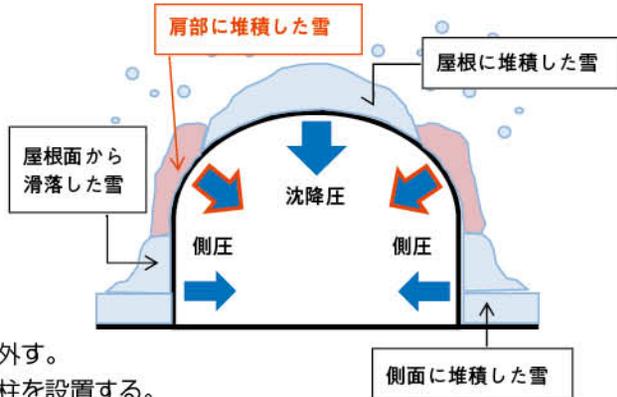


一本一本でいいいに皮むきをする体験者

## 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。



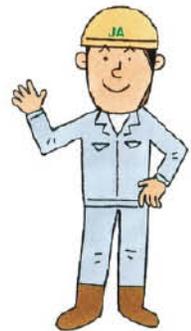
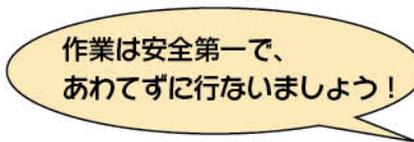
### ●ハウスの雪害対策

- 融雪型・耐雪型でないハウスは、積雪前にビニールを外す。
- 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する。
- 積雪前に暖房装置や融雪パイプを稼働する。
- こまめにハウス横の除雪を行なう。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する。
- 急激な積雪など、緊急時にはビニールを切る。
- タイバーを設置する。



### ●作業時の安全対策

- 足場や高所からの転落に注意する。
  - 作業は万が一に備え、複数人で行なうようにする。
  - 落雪には十分注意し、ヘルメット等をかぶる。
  - 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く。
- ★今年積雪が多いと予想されているので、しっかりと雪害対策をしましょう！



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

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)~1/5(日)	1/6(月)	備考
農機センター	—	通常営業	—	通常営業	
農産物直売所 あぐりっち各店	<ul style="list-style-type: none"> <li>■佐野店・戸出店のみ営業 (営業時間8:30~12:00)</li> <li>■矢田店は定休日</li> </ul>	—	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>■佐野店・戸出店のみ営業 (営業時間 佐野店 8:30~16:00 戸出店 8:30~15:00)</li> <li>■矢田店は定休日</li> </ul>	
資材センター	—	—	—	佐野資材のみ営業	12/28(土)から休業

## 令和6年度 高岡市農林水産業功労者表彰



11月17日(日)高岡テクノドームで開催された、2024たかおか食彩フェアで令和6年度高岡市農林水産業功労者表彰式が行なわれ、JA高岡管内から13個人1団体が表彰されました。

高岡市農林水産業の振興に功労のあった方を表彰し、農林水産業者の技術向上と経営安定の高揚に資することを目的に高岡市が毎年行なっているものです。

# こめ だ 米ニュークेशन田 交流会

調理実習

## ごはんのにのせて食べる「ふりかけ」づくり



ひき肉と高野豆腐の  
そばろふりかけ



ヒジキとツナの  
和風ふりかけ

青年部・女性部が主催する「米ニュークेशन田」交流会が、中田小学校調理室で開催されました。

米ニュークेशन田は平成元年から続いている行事で、今年で33回目。JA高岡管内の小学校1校と田んぼ作業を通じて交流し、農業や食べることの大切さを伝えています。

今年では中田小学校5年生といっしょに、田植えや稲刈りを体験し、一年の仕上げとして今回の交流会を開催しました。

JAグループの食農教育雑誌『ちゃぐりん』8月号に掲載されている「ごはんがすすむ!ふりかけレシピ」を教科書に、女性部員が先生となって「ひき肉と高野豆腐のそばろふりかけ」と「ヒジキとツナの和風ふりかけ」の2品を調理しました。

6つの班に分かれた子どもたちの最初の作業は、必要な調味料の計量。「大さじはどれ?」「こっちの大きい方だよ」と声をかけあいながら、計量スプーンをつかってしょうゆ、酒、みりん、砂糖を量りました。



ふりかけづくり大成功!!

フライパンで具材を炒めるときは、まず火をつけるところから。IHが普及していてガスに不慣れな子どもも多く、女性部員からガスの元栓の向きや火のつけ方を教えてもらい、ストップウォッチで炒める時間を計りながら、かわりばんこに炒めました。できあがったふりかけは、地元中田産の新米コシヒカリのごはんのにのせていただきました。余裕をもってたくさん炊いたごはんですが、おかわりをする子どもが予想以上に多かったので、ごはんがすべてなくなり、全員の「おかわり」の希望がかなわなかったという、うれしいハプニングも。

子どもたちから「家でもつくってみたい」「私はどちらかといえば、ひき肉の方が好きかな」「ヒジキはあんまり好きじゃないけどこれなら食べられる」と好評でした。

北村女性部副部長は「みんな、おいしいと言ってくれて本当にうれしいです。試作を重ねて、子どもが食べやすくなるようにレシピの調味料に砂糖を加えたのがよかったのかも」と笑顔で話していました。



班で協力して調理します

## 多彩な農機が勢ぞろい アグリチャレンジ2024 開催



富山県JAグループが主催する「アグリチャレンジ2024」が12月6日(金)・7日(土) 富山産業展示館テクノホールで開催されました。

農家の高齢化や後継者不足、生産資材価格の高騰など課題が山積しているなか、担い手経営体の経営基盤強化を目的に開催されました。

第9回目となる今回は、機械コストを「見える化」する新しい機械利用の提案「メンテナンス付きコンバインリース」について紹介されました。購入時の費用負担を軽減し、JAによる安心メンテナンス付きのリースで、全国に先駆けて取り組まれているものです。

あわせて、ドローンや水田水管理機器、遠隔作業支援機器など多彩な農機が展示されました。



大型機械に見入る来場者

### 青年部 実りの秋贈呈運動



子どもたちに贈呈品を手渡す橘青年部長と福井女性部長

青年部の「実りの秋贈呈運動」が12月6日(金)高岡愛育園で行なわれ、子どもたちに高岡産の安心・安全・新鮮な野菜やお米を贈呈しました。

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味わってもらうことで、地域の農産物や地産地消について理解を深めてもらうことを目的に取り組んでいるものです。

今年度は、西部・守山・国吉・小勢・野村・太田・東五位の7支部が参加し、米やもち米、ダイコン、カブ、ハクサイ、サツマイモなど約220キロの農産物を届けました。

また、インフルエンザ等感染予防のため、毎年恒例の青年部・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、女性部はエコーブランドの「もちもちミルクパン」を贈りました。

### 西部支店前で地場産野菜販売



旬の野菜が勢ぞろい

12月13日(金)9時より西部支店前で地場産野菜が販売されました。生産者と消費者との交流や地場産野菜をPRしようと、毎年12月の年金支給日にあわせて販売されているものです。

西部地区直売会員、国吉農林振興会、国吉活性化センター、太田甘藷組合がそれぞれ販売。ハクサイや大根、ネギ、リンゴ、サツマイモなど新鮮野菜が勢ぞろいし、雨模様にもかかわらず多くの買い物客でにぎわいました。

買い物客は「いつもこの行事を楽しみにしています。支店に今日の販売のチラシがはってあったので、朝から楽しみに来ました。ハクサイは家に帰ってまずは切り漬けにしたいだこうと思っています」と話し、生産者から野菜の保存方法や調理のコツを教わっていました。

## TAKAOKA HOT LINE

### 愛の米ひと握り運動 47年目を迎える



贈呈式では万葉米のレプリカを手渡しました

JA高岡女性部愛の米ひと握り運動の贈呈式が11月17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180kg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。

万葉米をお渡しする9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とき、贈呈式後に尾崎理事長より万葉米が手渡されました。施設関係者は「お米がなにより助かります」「女性部のみなさんのお気持ちをみんなでいただきます」と声をかけてもらいました。

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。

### 手芸講習会で来年の干支の押し絵づくり



作品を手に笑顔の参加者

11月23日(土・祝)全女性部員に募集をかけて8回目の開催となった女性部手芸講習会には、40名を超える参加がありました。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「巳(へび)」の押し絵を作りました。「土台の上下を間違えないでね」「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、全員が一時間か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「昨年の手芸講習会からもう一年。久しぶりにみなさんと会えてうれしい」「今回で十二支の半分まで作ったから、あと6つ、いのししまでがんばって作らなくちゃ」とお互いに声をかけ合っていました。



## わがやの アイドル



福田地区

島田 楓琳ちゃん(6歳)  
蒼空くん(5歳)  
麗央奈ちゃん(1歳)

【父：龍太郎さん 母：真由美さん】

島田家の仲よし3人を紹介します！

楓琳ちゃんは保育園の年長さん。今年の春から1年生。お気に入りの色のランドセルを背負って「がんばって歩くよ」と目を輝かせ、「お勉強をがんばりたい」と元気に話してくれました。麗央奈ちゃんの着替えを手伝ってあげるやさしいお姉さんで、お母さんの作ってくれるハンバーグが何より大好きな楓琳ちゃんです。

お寿司の中で「オニオンサーモン」がいちばん好きな元気いっぱい蒼空くん。保育園ではブロックでポケモンのラプラスを組み立てています。インタビュー中、私にお菓子をわけてくれた蒼空くん。そのお菓子は「サワーオニオン」味でした。「オニオン」が蒼空くんのお口にあってですね。

麗央奈ちゃんは、楓琳ちゃんがサンタさんからもらったピンクのくまさんのぬいぐるみがお気に入り。得意なことは鉄棒にぶら下がること。野菜たっぷりのお味噌汁も大好き。こちらからの問いかけにもニコニコしながらうなずいてくれる、あんよも上手な麗央奈ちゃんです。

ご両親の願いは、三人が明るく元気に育ってくれること。取材中も三人をやさしく見守り、撮影のときには「カメラを見て～」と三人にエールを送っていました。



昭和40年頃の左義長

## 高岡タイムトラベル



「氣多の火祭り」の様子

伏木一宮(伏木地区)

写真提供

北野 健一 さん

当時のお話

北野 健一 さん

森本 直和 さん

左の写真は、昭和40年頃に「越中国総社・越中国一宮 氣多神社」で行なわれた左義長のときの集合写真です。

左義長は、昨年のような思いを火の神様に託し祓い清め、今年一年ご縁のある方々の幸せを祈る神事として各地域で行なわれていますが、当神社ではこの左義長を令和4年から「氣多の火祭り」として実施しています。

以前の左義長では、宮司による神事のあとに奉賛会長がやぐらに点火していましたが、「氣多の火祭り」では、採火式で宮司が「まいぎり式」により火をおこし、火が移されたたいまつを手に地元の子どもたち10人が氣多神社の境内を巡り、ふれあいの杜駐車場に組まれたやぐらに点火する子ども参加型に形を変えました。そして、令和6年1月の火祭りでは、参拝者100人もたいまつを手に境内を巡ってやぐらに点火していただきました。

神事の継承に変化を持たせることにより、将来にわたって氣多神社の行事が継承され、地域のコミュニティが維持されていくことを願っています。



天秤座

9/23～10/23

【全体運】つまずきを感じたら変えどき。違和感はそのままにせず向き合ってみましょう。良い気付きを得られます。掃除が吉  
【健康運】栄養バランスの取れた食事を心がけて【幸運の食べ物】キウイフルーツ

# 牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレシピ

煮汁まで飲み干せる、やさしい味  
ミルクふろふき大根



## 材料 (2人分)

- 大根……………8cm (300g)
- にんじん……………小1本 (100g)
- 大根の葉……………少量
- A
  - 牛乳……………300ml
  - 水……………50ml
  - みりん……………大さじ1
  - 塩……………小さじ1/4
- 豚ひき肉……………100g
- B
  - 牛乳……………100ml
  - みそ……………40g
  - 砂糖……………大さじ2
  - かたくり粉……………小さじ1
  - こしょう……………小さじ1/4
- ゆずの皮……………適量

## 作り方

- ①大根は2cm幅に切って皮をむく。にんじんは皮をむき、長さを半分に切って縦半分に切る。
- ②鍋に湯約1Lを沸かし、①を入れ、10分間ゆでる。煮上がり間際に大根の葉も入れてサッとゆで、ざるにあげて手早く冷ます。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立つ直前に大根、にんじんを入れる。水で濡らした紙タオルで落としふたをし、弱火にして20分間煮る。
- ④小鍋にひき肉を入れて広げ、そのまま中火にかける。半分ほど色が変わったら2分ほど炒める。Bを混ぜ合わせて加え、弱火でとろみがつくまでよく混ぜながら煮る。
- ⑤器に③をスープごと盛って④をかけた。②の大根の葉を添え、ゆずの皮のせん切りを散らす。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

## パズル?

### 頭の体操

12月号の答え

A B C D E

セイカタイ

【聖歌隊】

応募締切

1/27

日

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 宝船の絵を枕の下に入れておくといよいものが見られるとか
- 2 窓を開けて取り込みます
- 3 カード式のホテルもあります
- 5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 6 きねと臼でつくもの
- 8 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の——を祈った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

### ↓ タテのカギ

- 1 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- 4 サトイモの親芋のまわりにできます
- 7 コートなどに用いる毛織物
- 9 ここで話しているも——があかないから見に行こう
- 10 しんしんと降り積もるもの
- 11 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- 13 さんずいいうかんわりなど
- 15 ほうぎに乗って飛べるとか
- 16 10を3回かけ合わせると
- 17 縁起をかついで食べる受験生もいます
- 18 おせち料理に入れる紅白の食材といえは
- 20 チャールズ・チャップリンは——の王様です
- 21 可燃ではありません

### 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、風味豊かなごま料理が楽しめます。



### 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。

### 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「わたしの冬の楽しみ」

こたつでゆっくり編み物をする、スキーに出かけるなど、あなたの冬の楽しみをお教えてください。

## おたよりコーナー

### お題 2025年わたしの抱負

2025年はまず万博、そのほか外国にも行ってみたいです。若いうちに行かないと動けなくなるので。(M・Tさん)

そろそろ高齢者の仲間になつていくので、いろいろな物は片付けていきたいと思います。(Y・Uさん)

一時間以上散歩することです。(Y・Hさん)

自分が必要とされることは何でもしていきたいです。(S・Kさん)

長くやっていなかった洋菓子作りを再開したいです。(K・Jさん)

小学生のころから広島カープファンです。近年アルペンスタジアムでの試合がなく残念です。2025年は広島のマツダスタジアムで観戦したいと思っています。(ヤッサンさん)

春になったら、東北三陸沿線のひとり旅をやりたい!と思っています。足腰の元気なうちに。(R・Kさん)

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もJA高岡広報誌[t-jan]をよろしくお願ひ申し上げます。

2025年の干支は、十干の「乙(きのと)」と十二支の「巳(み)」が組み合わせられた「乙巳(きのとみ)」です。

「乙」は植物がこれから成長していく状態を表し、「巳」は豊穡で、植物が最大限まで成長した状態を表しており、この両極端を組み合わせられた乙巳は、これまでの努力や苦労が実を結び始めるという意味合いを持つとされています。

この一年が、みなさまにとって実り(巳のり)多きいい年になりますように。(H/H)



高岡税務署  
からの  
お知らせ

# 確定申告はスマホかパソコンがあれば自宅からできます！

国税庁HP  
確定申告書等  
作成コーナー



税務署の申告会場は大変混雑します

## 自宅等からのe-Taxの方法は・・・

**方法1** 普段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** 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から所得税の決算書や申告書の作成、消費税の申告書の作成を行い、スマホやパソコンによりe-Taxで送信する。

## インボイス発行事業者の方は・・・

基準期間の課税売上高が1,000万円以下の場合であっても、消費税の申告が必要です。

国税庁HP  
インボイス制度特設サイト



## 申告書の作成について疑問があるときは・・・

### チャットボット及びタックスアンサーをご利用ください！

チャットボットは、ご質問内容を入力いただくとAIが分かりやすく回答します。確定申告が必要か否かの判断にも回答します。

タックスアンサーは、よくある質問の一般的な回答について、キーワード検索や税金の分野別などの方法で調べることができます。

チャットボットのご利用はこちらから！



タックスアンサーはこちらから！



※申告手続きなどの一般的なご相談は、高岡税務署（0766-21-2501）に電話をお掛けください。音声案内が流れますので、該当の番号を選択してください。

## そくせい掲示板

厚生連

## 認知症予防につながる食事と栄養

厚生連高岡病院 栄養管理部課長

林 幸代

認知症とは、記憶障害や判断力低下などの認知機能障害を起こして日常生活に支障をきたす病気です。種類もいくつかありますが、高齢になればなるほど、また男性より女性の方が認知症になりやすいというデータもあります。

認知症発見のきっかけになることが多いのはもの忘れです。しかし、50歳も超えれば誰ももの忘れの経験は・ありますよね?! 老化現象と認知症の線引きは難しい問題ですが、老化現象は加齢に伴う生理的な変化で、認知症は病気です。

世界保健機関（WHO）が発表した認知症に関するガイドラインでは、予防に繋がるとする具体的な12項目を提言しています。年齢を重ねて認知症を発症するのを単に受け入れるのではなく、今からでも生活習慣や行動を変え、認知症のリスクを低減させ、発症を遅延させようと呼びかけています。

認知症のポイントの中でも、食事面の改善は注目すべきです。体重や栄養状態が認知症と関わりがあるということがわかってきました。中年期（45～65歳）では「肥満」が、高齢者（65歳以上）では「やせ」が認知症のリスクとなります。年代によって認識を変える必要があります。特に高齢者に体重減少のきざしがあれば注意しましょう。

認知症のリスクを下げる食生活は、「**体重を管理していろいろな食品を食べる**」ことです。

◎いつもの和食に：牛乳・乳製品をプラス。茶碗蒸しをだしではなく牛乳で。

◎いつもの刺身に：玉葱・キュウリ・ナッツ・生姜やミョウガの香味野菜を加えてたたきに。

◎いつものおひたしを：ちりめんじゃこ・こしょうを加え油で炒める

WHO認知症予防のための12項目には他にも

運動



集まりに参加



禁煙



病気の管理



射手座

11/23～12/21

【全体運】運勢に乱れが、順調だったことにストップがかかるかと思えば、その逆も。やりやすいところから手を付けて  
【健康運】冷えに気を付けて。ストレッチで血行促進【幸運の食べ物】ブタン

# 1月行事予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	万葉米特売日 (あぐりっち)
9	木	万葉米特売日 (あぐりっち、支店、地区センター、生活センター)
10	金	
11	土	
12	日	
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	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

## 理事会だより

### ● 第30回定例理事会

(令和6年11月20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。  
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 団体の組合員加入承認の件  
定款の規定に基づき、団体の組合員加入を承認しました。
- 第3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 アグリチャレンジ2024の開催について
- (2) 総務部関係  
① 令和6年度年末年始の営業について  
② クールビズ周年化の試行的取り組みについて
- (3) 共済部関係  
① 令和6年度JA共済コンプライアンス点検結果について

## 協同のあしあと

※( )内の数字は前年同期比

令和6年11月末現在

正組合員	7,039人 (△75人)	准組合員	8,729人 (△118人)
出資金残高	27億4,811万円 (△1,175万円)	貯金残高	1,809億8,575万円 (9億9,312万円)
販売品受入高	25億1,027万円 (3億2,394万円)	貸出金残高	259億6,606万円 (△23億591万円)
購買品供給高	20億2,698万円 (△2億5,263万円)	長期共済新契約高(保障)	98億1,650万円 (4億9,300万円)



## 農業用水路の安全対策について ご家庭などでお話し合ってください!!

「気をつけて!」お出かけ前の合言葉

### 農業用水路転落防止 安全度チェックシート

○ご本人や家族の行動をチェックしてください

チェック項目	回答		チェック項目	回答	
農作業中など、多少回り道をすれば踏み板があるが、水路をまたいで渡ってしまうことがある。	はい	いいえ	散歩する時は、水路沿いを歩く。	はい	いいえ
雨が降ったら、近所の用水路の様子を見に行きたくなる。	はい	いいえ	水路沿いにきれいな花があると近づいてみたくなる。	はい	いいえ
家の周りの用水路に開口部など危険だなど思うところがあるが、慣れていたので大丈夫だ。	はい	いいえ	家庭で、農業用水路の転落死亡事故について話題になったことがない。	はい	いいえ
いつも一人で散歩している。	はい	いいえ			

#### ○結果

「はい」が多い ⇒ ご本人やご家族の用水路への転落事故にご注意ください!  
「いいえ」が多い ⇒ その「油断」が転落事故につながります!

詳しくは



富山県ホームページより

## JAバンクからのお知らせ

# ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

### 休止日

すべてのサービスが休止

県内JAのATMとJAネットバンクサービスはご利用可能

2025年  
(令和7年)

1月2日  
木曜日  
一部取引休止  
18:00~翌8:00

1月18日  
土曜日  
全取引休止  
21:00~翌8:00

2月23日  
日曜日  
全取引休止  
6:30~9:00(予定)

JAバンクの  
ホームページ



**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】 2025年3月末日まで申込受付し、  
2025年6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!!**

最軽減金利 (保証料込) **年 0.95%** 固定期間再選択手数料 **無料!!** 一部繰上返済手数料 **無料!!**  
※店頭金利 年1.35%(保証料込) ※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



**JA配達灯油** **富山県下** **サ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!**

JA-SS セルフ **キャンペーン期間** 令和6年 **11月1日金** 令和7年 **2月28日金** 応募締切: 令和7年 **3月5日(水)**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**

**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)

**1月の万葉米特売日は**

**1月9日(木)**  
あけいっちは **1月8日(水)・9日(木)**

万葉米5kg **2,680円** (税込)

万葉米10kg **5,100円** (税込)

・万葉ごはんの特売も同時に行います  
 ・令和7年1月14日(火)より価格改定を予定しております

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

**家の光** **1月号** 定価 922円 (税込、別冊付録とも)

IE no HIKARI

『家の光』はJAグループのファミリー雑誌です

国産米消費の切り札 **ふくらむ! 餅の可能性**  
 人生を楽しく生きる **幸せ習慣**  
 もっと自分を好きになる

・自分の「軸」を持とう  
 ・自分の「軸」を探そう  
 ・もっと自分をいたわろう

表紙の人 **石川佳純さん**

ご注文は **お近くの窓口まで**

## 金融取引の各種伝票様式変更について

JA高岡では、JAバンクの窓口端末にかかるシステム更改に伴い、下記の日程によりお客さまにご記入いただく各種伝票の様式を変更いたします。

なお、入金申込書や払戻請求書等の旧伝票（現行伝票）をお手元にお持ちの場合は、お取引のある各支店窓口にて使用期限等をご確認いただきますようお願いいたします。

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

### 各支店のシステム更改予定日

支店名	システム更改予定日	支店名	システム更改予定日
本店事業部	2025年1月11日（土）	伏木支店	2025年1月22日（水）
西部支店	2025年1月14日（火）	戸出支店	2025年1月23日（木）
さと山支店	2025年1月16日（木）	高岡病院支店	2025年1月27日（月）
佐野支店	2025年1月17日（金）	中田支店	2025年1月28日（火）
立野支店	2025年1月21日（火）		

※システム更改後、窓口では当面の間、従来よりも処理にお時間をいただく場合がありますので、ご了承ください。

### 様式が変更となる主な伝票

業 務	主 な 伝 票		
貯 金	入金申込書	払戻請求書	
	定期貯金口座開設申込書	定期貯金受入申込書	定期貯金解約申込書
	定期積金口座開設申込書	定期積金解約申込書	
為 替	振込依頼書		
振 替 決 済	MPN 受入票（一般・地公体）		
そ の 他	印鑑届	届出事項変更届	

※変更後の伝票（新伝票）は事前に配布いたしますので、ご希望の場合は各支店窓口までご用命ください。

※上記以外の変更となる伝票につきましては、窓口までお問い合わせください。

## JA高岡 共同購入運動[第3回]のご案内

令和6年4月より、JA高岡では「全組合員」を対象に共同購入について各支店単位（地区センター含む）で実施月を決め購入運動を展開しています。

1月より第3回共同購入が始まりますので、お手元の商品カタログ（秋冬号）から商品をお選びいただき、JA高岡の【共同購入専用の注文書】に記載され、最寄りの支店・地区センターへご提出いただければ、後日ご自宅まで配達いたします。

国産へのこだわりと安心・安全品質の「エコーブマーク品」は、ぜひJA高岡でお買求めください。

JA全農とやまのホームページでは「エコーブマーク品」を使った「にぎわいレシピ」をご紹介します！



お問い合わせは生活センター TEL27-8890

## ご家庭に家庭用消火器を

JA高岡では家庭用消火器の販売を行っております  
またご不要な消火器の引き取りも承ります（有料）



（強化液）

（強化液）

（粉末）

各種取り揃えております

お問い合わせは 生活センター TEL27-8890



# 2024たかおか食彩フェア 開催



11月17日(日)午前9時30分から午後1時にかけて高岡テクノドームで2024たかおか食彩フェアが開催され、組合員や市民7000人までにぎわいました。

会場では、農産物・加工品・生産資材の販売、体験コーナーやステージイベントなど54種類の企画が催され、生産者と消費者の交流の場となりたくさんの笑顔であふれました。

