

t-jan

広報たかおか
takaoka JA news

JA高岡

2025 10
vol. 737

令和7年10月発行



ja-takaoka.or.jp/



特集

- 日常備蓄のすすめ
- ちょっと待って！
詐欺の可能性ががあります

- 2 日常備蓄のすすめ
- 4 ちょっと待って！
詐欺の可能性ががあります
- 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

の準備が大切です！

① 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

☐ 持ち歩いてそのまま食べられるもの

あめ・チョコレート(リラックス効果大)／ナッツ(カロリー・栄養価が高い)／チーズ(栄養価・満足度が高い)／ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)

☐ 火や水を使わなくても食べられるもの

肉・魚加工品(おかずに最適、パワーが付く)／缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)

☐ お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの

レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)／細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に)

☐ 食欲を促す菓子など

せんべい(香ばしさを食欲増進、個包装のものを)／ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)／野菜・果物チップス(ビタミン補給に)

☐ 栄養バランスを整えるもの

シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)／栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)

☐ 災害時にもお薦めの飲み物

野菜ジュース(野菜不足を解消)／粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)／機能性飲料(健康保持に)

家族の大好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？ 大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。



備えあれば憂いなし。防災は日頃から

④ ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



③ 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウェットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



② 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておく良いでしょう。

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ヘッドライト
- ☐ ヘルメット(折り畳み式が便利)
- ☐ レインコート
- ☐ 防災用ホイッスル
- ☐ タオル
- ☐ 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- ☐ 掃除用具
- ☐ マスク
- ☐ ゼリー飲料など
- ☐ 応急手当用品
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 給水器
- ☐ 乾電池

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 液体歯磨き
- ☐ マスク
- ☐ 飲料(1週間分)
- ☐ 長期保存できる食べ物(1週間分)
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 給水袋
- ☐ 掃除用具
- ☐ 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- ☐ ランタン
- ☐ アイマスク・耳栓



「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でどう過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。

ちょっと待って! STOP 詐欺の可能性ががあります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来ていませんか?
すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

あなたの口座が
不正利用されています。
カードの確認が必要です!



フィッシング詐欺

名前:〇〇〇〇
暗証番号:××××××

HP情報
入力

偽



その他の手口

あなたの口座が犯罪に
利用され、あなたに対し
被害届が出ています。
逮捕されないために、
指定する口座に
振り込みをしてください。

保険料の還付金があり
ます。手続きのため、
指定する口座に振り込み
をしてください。



✓ 特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください



1つでも当てはまったら詐欺です!
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

! 詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

\\ JAバンクは被害拡大防止に向けて、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や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現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。



ニンニク

栽培カレンダー 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

露地普通栽培

●植えつけ ■収穫

栽培方法

1 種球の準備

ニンニクの球中に6~10個の分球が包まれている



外側の薄い皮をむく



植えつけ前に分球をていねいにばらす

2 植えつけ

<1㎡当たり>

石灰
大さじ5杯

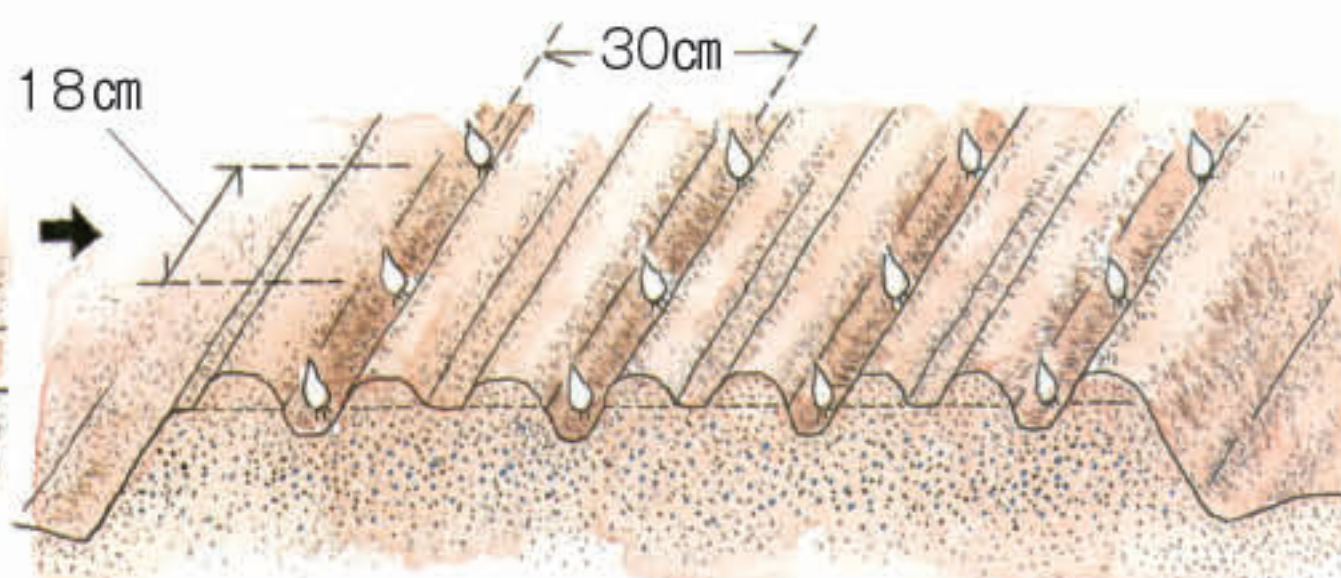
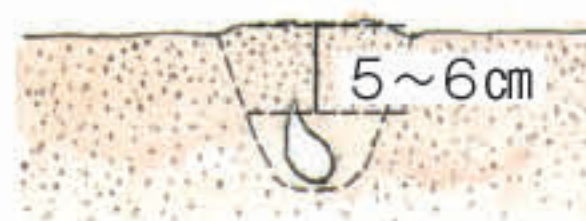
油粕 大さじ3杯

化成肥料
大さじ3杯

10~12cm

元肥はベッド全面にばらまき、15cmくらいの深さによく耕し、土と混ぜる

種を植えて5~6cmに覆土する



3 追肥・中肥

春先に行なう



畝間に肥料をばらまいて、軽く土と混ぜる

<畝の長さ1m当たり>

化成肥料
大さじ1杯

油粕
大さじ2杯

4 花蕾摘み

春になり、とう立ちして、葉の先端より長く伸び出したらつぼみを早めに摘み取る。摘み取った茎やつぼみは食べられる



5 収穫

茎葉が2/3くらい枯れてきたころが収穫のめやす



抜き取ったらすぐに根を切り離し、そのまま畑で2~3日乾かす。根切りが遅れると、かたくて切りにくくなるので注意



乾いたら7~10球ずつ束ねて、風通しのよい軒下などにつるしておいて利用する

●令和7年産 出荷契約米の概算金(JA米)

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和6年産概算金
うるち米	富 富 富	1等	26,800円	16,800円
		2等	24,700円	14,700円
	コ シ ヒ カ リ	1等	26,000円	16,000円
		2等	24,700円	14,700円
	て ん た か く て ん こ も り	1等	26,000円	15,100円
		2等	24,700円	13,800円
	そ の 他	1等	25,500円	14,600円
		2等	24,200円	13,300円
もち米	新 大 正 糯	1等	28,000円	16,500円
		2等	27,400円	15,900円
	そ の 他	1等	27,200円	15,700円
		2等	26,600円	15,100円

※「JA米」の要件を満たさない「一般米」は、上記金額から▲300円となります。

※ 令和6年産概算金単価には追加概算金は含みません。

※富富富の概算金については、栽培マニュアルの流通基準(「検査等級：1等」かつ「化学合成農薬の成分使用回数12以内」)を満たしたものに概算金26,000円/60kg(税込)に800円/60kg(税込)を加算した表記となっております。

●令和7年産 加工用米の概算金

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和6年産概算金
うるち米	全 銘 柄	1等	20,000円	9,000円
		2等	19,400円	8,400円

●令和7年産 備蓄米の概算金

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和6年産概算金
うるち米	全 銘 柄	1等	20,000円	10,000円
		2等	19,400円	9,676円

※フレコン・ばらについての、出荷契約米・加工用米・備蓄米は上記金額の(60kgあたり)▲204円となります。



双子座
5/21～6/21

【全体運】勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いのでお出かけを
【健康運】消化のいいメニューで胃腸をいたわって【幸運の食べ物】さんしょう

★ 高品質で安全・安心な米づくりは土づくりから!! ★

● 土づくり資材の継続的施用 ●

土づくり資材の施用量及び成分

資 材 名	施用量 (kg/10a)	成分含有量 (%)						
		ケイ酸	リン酸	苦土	鉄	加里	アルカリ分	マンガン
有機加里入り シリカロマン2号	80kg以上	20	3	4	4	4	34	
シリカロマン	80kg以上	25	5	7	5		45	
鉄田満太郎	100kg以上	20		3.5	20	6	26	2.3
砂状ケイカル	200kg	31		4			48	

● 秋起こしの実施 ●

- 土づくり資材の施用後、秋起こしをしましょう。
- 土壌と稲わら等が混和するように起こしましょう。稲わらや籾がらにはケイ酸が多く含まれているので、焼却せず圃場に均等に散らして確実にすきこみましょう。
- 秋起こし後は腐熟を促進させるため、排水溝を掘って水吐尻にしっかり連結し、排水を良くしましょう。



いざ土づくり!
美味しい富山を
届けよう!

9/15
▼
11/15

土づくり

土づくりで
高温に勝つ!!

秋の土づくり運動推進中

① 土づくり資材の散布

② 有機物の施用

③ 深耕の実施

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

詳しくはこちら

「てんたかく」全量1等に格付け



慎重に検査

令和7年産米の初検査が9月1日(月)午前9時より国吉準低温倉庫で行なわれ、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、8月20日に収穫された早生品種「てんたかく」約4トン。JA農産物検査員が米粒の形や水分、被害粒などを慎重に調べました。

今年は猛暑に加え、降水量が平年よりかなり少なく、またカメムシの大量発生によりコメの品質を低下させる斑点米の多発が懸念されましたが、粒形や粒揃い、胴割粒、着色粒は平年並みで、総合的な品質は平年並みとなりました。

検査に立ち会った松田代表理事組合長は「今年も非常に厳しい気象状況で品質が心配されたが、総合的には平年並みとなり安心した。農家の皆さんが管理を徹底されたおかげです」と話しました。

施設安全パトロール実施



施設の安全を点検

秋の農繁期を前に、当JAの施設を点検する「施設安全パトロール」が8月27日(水)と9月2日(火)に行なわれ、役職員がカントリーエレベーターと農業倉庫を巡回しました。

このパトロールは組合員や利用者の皆様が安心して施設を利用できるよう、施設内外の防犯、防火、安全、衛生面に対して多数のチェック項目を設定し、毎年点検しているものです。各施設の担当職員から施設の仕組みや管理方法について説明を受けました。

巡回した太田常務理事は「しっかりと施設が管理されていることを確認できた。引き続き安全対策の徹底と維持管理に努めてほしい」と話しました。

TAKAOKA HOT LINE

「JA」をもっと知ってほしい

4 夏の暑い時期も
みんなに17 パートナシップで
目標を達成しよう

学生の1日就業体験を受け入れ



倉庫で作業体験

9月12日(金)JA高岡は令和9年度、令和10年度卒業予定の学生を対象とした「1日インターン」を受け入れました。高岡市主催の短期型夏季インターンシップツアー2025「まちを元気に!地域活性化コース」へJA高岡が応募したもので、学生が在学中に企業などで就業体験をすることで、企業の理念や背景を知ってもらう機会を創出し、就職へつなげることを目的としています。参加した学生は一週間を通してJA高岡をはじめ市内各企業で仕事を体験しました。

「協同組合」や「組合員」についての説明に続いて、支店や事業所、施設の紹介などを通して、JAが総合事業を展開していることを伝えました。金融事業体験ではライフプランシートに記入したり、国吉準低温倉庫では農産物検査員から指導を受けながら、器具を使って紙袋から米を抜き取る作業を体験。体験した学生は「思ったよりも器具がスッと入っておどろいた」などと話しました。

つくる責任つかう責任

12 つくる責任
つかう責任

着用済みの制服を業者へ送って再活用



制服を仕分けする職員

8月29日(金)、5月末で着用を終了した職員の制服を種類別に仕分けする作業を行ないました。着用していた制服は持続可能な開発目標(SDGs)への取り組みの一環として、リサイクル業者へ送り資源の再活用による環境負荷低減に貢献する活動に資することとしています。業者へ送った制服は「RPF」*という固形燃料になり、製紙工場の燃料として使われます。

仕分けをした職員は「みんなが着ていた制服をただ廃棄するのではなく、燃料になってエコロジーに貢献できるのが素晴らしいと思います。」と話しました。

*RPFは高品位の固形燃料で品質が安定しており、高カロリーで二酸化炭素排出量を削減できるなどのメリットから、製紙・鉄鋼・石灰業界などで広く利用されています

獅子座
7/23~8/22【全体運】コミュニケーション運が上昇。いろいろな話が入ってきますが、玉石混交なので価値あるものを見極めリスク管理を
【健康運】関節の痛みは甘く見ないで。サポーター使用が◎【幸運の食べ物】ジャガイモ

秋の恵みを収穫から学ぶ

青年部能町支部 食農伝承運動

すみれ保育園の園児が枝豆を収穫

青年部能町支部は8月19日(火)、すみれ保育園の年長児16人と米島地区にある青年部が管理する圃場で、5月中旬と一緒に種まきをした枝豆を収穫しました。

この体験は当青年部の食農伝承運動として実施しているもので、農業体験を積極的に行ない、地域の子どもたちと交流することで、食と農の大切さを伝えることを目的に取り組んでいるものです。

子どもたちは、はじめに営農指導員から収穫の仕方を教わり作業を開始。びっしりと根を張った枝豆を体重をかけて力いっぱい引き抜き、自分たちで収穫できた枝豆に大喜びしていました。うまく引き抜けない友だちがいると何人も協力して収穫していました。

収穫した枝豆は、保育園でおやつとして味わうほか、おみやげとしておうちへ持ち帰りました。



枝豆を収穫する子どもたち

待ち望んだ稲刈り体験

サンダーバース農園で稲刈り

二塚小学校の5年生29人は9月9日(火)、小学校と隣接する「サンダーバース農園」で稲刈りをしました。

この体験は、JA高岡と富山サンダーバースが共にスポーツ青少年育成パートナー事業に取り組む活動の一環として、JA高岡青年部が毎年開催しているものです。

農園を管理する地元の農事組合法人東二塚の武内茂代表理事が「皆さんが一生懸命植えた苗が立派に実りました。暑さに負けず楽しい時間を過ごしましょう」とあいさつしました。子どもたちは教わったとおりに鎌で1株ずつ丁寧に刈り取り、わらで縛りました。



脱穀の手伝いをする子どもたち

この日収穫したのは、5月にサンダーバースの選手と一緒に手植えをした「コシヒカリ」。刈り取った稲の一部は校舎で「はさがけ」にして乾燥させ、ものづくり・デザイン科の授業で、わら細工づくりに使われます。

五位小学校5年生が稲刈りを体験

体験農園『^{こめ}米^だニュケーション田』

青年部・女性部が主催する体験農園『米ニュケーション田』の稲刈りが9月10日(水)、上村進さんが管理する学校近くの圃場で行なわれ、五位小学校の5年生62人が稲刈りを体験しました。米ニュケーション田は、農業体験を通して子どもたちに農業や食への理解を深めてもらうことを目的に平成元年から取り組まれています。

収穫した稲は、子どもたちが今年5月に手植えをした「コシヒカリ」。子どもたちは女性部員から鎌の使い方などを教わったあと、横一列に並んで田んぼに入り、1株ずつ丁寧に刈り取っていきました。稲刈りを終えた児童は「とても楽しかった。また稲刈りをやってみたい」「どんな味が早く食べてみたい！」などと笑顔で話していました。

収穫した新米は、11月の交流会でおにぎりを作って味わう予定です。



収穫を喜ぶ子どもたち



全員で記念撮影

わがやの
アイドル

長江(西部地区)

さかい 坂井 そうた 蒼太くん(3歳)

戦隊ヒーローのかわいいゴジウジャーにあこがれる蒼太くん。保育園では給食をもりもり食べて、おかわりもする元気いっぱいの男の子です。とくに納豆が大好きで、好き嫌いもなく何でもおいしく食べられます。

この夏は家族とプールにたくさん通い、もぐれるようになって、新しいことにたくさん挑戦しました。チャレンジ精神にあふれた姿に、家族も日々成長を感じています。お父さんが仕事に出かけるときには「お仕事がんばってね!」と声をかけたり、食卓ではお母さんのつくる料理を「全部おいしい!」と笑顔で伝えてくれたりと言葉に優しさがあふれています。

ご両親は「好きなことに夢中になって突き進んでほしい。そして、困っている人がいたら迷わず手を差し伸べられる大人になってほしい」と願っています。

【父：昌司さん 母：未央さん】

高岡タイムトラベル



内島青年団獅子舞の皆さん

柴野内島(東五位地区)

写真提供・当時のお話

宮崎 勝靖 さん

この写真は昭和26年9月に撮影された一枚で、内島青年団の獅子舞を行なった際の集合写真です。前列の左から2番目に写っているのが当時小学生の私です。

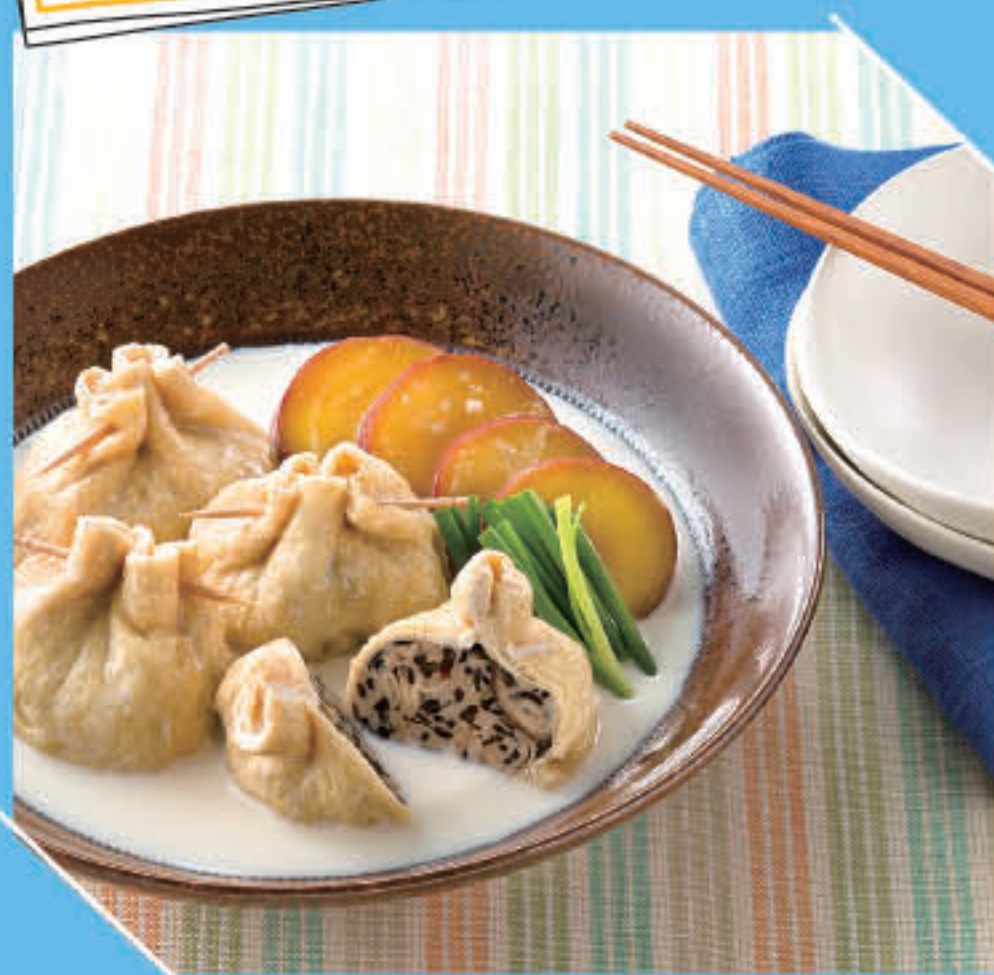
当時の獅子舞は農家の長男のみが参加していて、その中でも私は名誉ある「天狗」の役をさせてもらい、2日間にわたり集落を一軒ずつ練り歩きました。当時は公民館がなく、練習場の区長の家で毎晩遅くまで練習しながら、本番を心

待ちにしていたのを覚えています。限られた人数での獅子舞は決して楽なものではありませんでしたが、集落の仲間との絆を深める大切な機会となりました。

現在は毎年10月の秋季祭礼で獅子舞が行なわれており、伝統ある内島の獅子舞を今後も次世代に継承し続けることを願っております。

牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレンピ

牛乳の甘味を生かして減塩してもおいしい
キノコとヒジキのミルク袋煮



材料 (2人分)

油揚げ……………2枚
芽ヒジキ……………大さじ1
シイタケ……………2個
鶏ひき肉……………100g
A [しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
サツマイモ……………150g
B [牛乳……………300ml
水……………50ml
みりん……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
細ネギ……………適宜

作り方

- ①油揚げはぬるま湯でよくもみ洗いし、水気を絞って半分に切り、切り口から指を入れて袋状に開く。芽ヒジキは水400ml(材料外)で戻し、水を切る。
- ②シイタケは軸を除いて薄く切り、ボウルに入れる。ひき肉、Aを加えて混ぜ、芽ヒジキを加えてさらに混ぜる。油揚げに1/4量ずつ詰め、つまようじで留める。
- ③鍋に②とB、1cm幅の輪切りにしたサツマイモを入れて中火にかける。煮立つ前に、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、弱火にして20～25分間煮る。
- ④火を止め、ふたをしてそのまま20分間蒸らす。器に盛り、4cm長さに切った細ネギを添える。

出典 ● Jミルクウェブサイト「ミルクレンピ」

パズル?

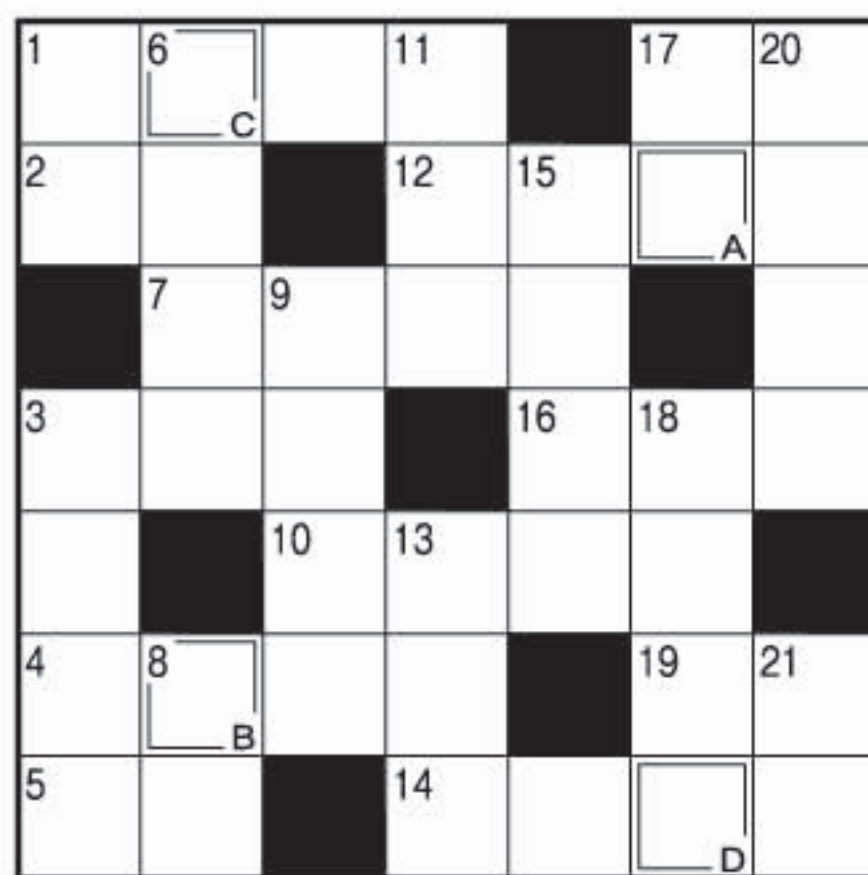
頭の体操

9月号の答え

A B C D E

ラッカセイ

応募締切
10/24



Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

→ ヨコのカギ

- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の一種
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

↓ タテのカギ

- 1 お代はいただきます
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 血を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 18 事件はあつけない——を迎えた
- 20 写生をこうもいいます
- 21 動物や鳥などの集団

景品

正解者の中から5名に、エコーブ回鍋肉の素1袋プレゼント。野菜がたっぷり食べられる回鍋肉の素です。



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「おすすめの本」

読書の秋。あなたのおすすめの本を教えてください! おたより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。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A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 お気に入りのご飯のおとも

主人が漬けてくれる塩分20%の昔ながらの梅干しとゆかり。「シャキ!」っとします。「感謝」
(N・Mさん)

私の「お気に入りのご飯のおとも」は明太子です。30年余り、明太子を博多から取り寄せています。
(H・Iさん)

すしのことゆかりとごまを混ぜて作るおにぎりは最高です。
(まりりんさん)

納豆です。しかし、健康に良いとされているかきまぜて泡立てると、ご飯の上にのせるのは苦手です。
(H・Kさん)

種を取った梅干しを細かくして、ひじきと混ぜ白ごまがかかっている品名「梅の実ひじき」は、ご飯の友に最高です!!
(K・Yさん)

あぐりっち佐野店で新鮮な赤ずきを購入しています。赤ずきの酢の物にします。温かい御飯と一緒に食べると本当に美味しいです。(H・Hさん)

青しそを干して作った「青しその粉」をおにぎりにまぜると、とても美味しいです。(T・Tさん)

編集後記

「国産国産(こくしょうこくさん)」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。日本の食料自給率(カロリーベース)は約38%と低いのですが、米はほぼ100%国産でまかなわれています。つまり、米を食べること自体が「国産国産」の実践につながり、国内の米農家を支えることになります。これからも安心して日本の農畜産物が食べられるように、そのために私たちができることは「国産を選んで食べる」こと。日々の買い物や食事が「食の未来」も選んでいます。
(エリママ)

確定申告が間違っていたとき

熊さん 御隠居、少し涼しくなってきたでやんすね。

御隠居 そうじゃのう、今年の夏も暑かったのう。ところで熊さん、稲刈りは抜かりなく終わったのかい？

熊さん ええ。稲刈りは抜かりなく終わってたでやんすが、令和6年分の所得税の確定申告に、抜かりがあったでやんす。

御隠居 おお。それは大変じゃ。「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば自動で計算してくれるから計算誤りはないはずじゃが、いったい何を抜かしてあったのじゃ？

熊さん 実は、生命保険が満期になって受け取った一時金を申告に入れ忘れていたでやんす。

御隠居 そうじゃったか。税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告書」を提出して正しい税額に直す必要があるのう。生命保険の一時金の申告が漏れておったり、扶養控除の要件を満たさない親族を控除していた場合などがあてはまるのじゃ。

その結果、新たに納めることになった税額は、修正申告書の提出の日までに納める必要があるのじゃ。さらに、延滞税や加算税もかかる場合があるから注意が必要じゃぞ。

熊さん 御隠居、それは大変でやんす。早速、税務署に行つて、「修正申告」をしてくるでやんす。

御隠居 熊さん、慌てるでない。生命保険の一時金が漏れているだけか、もう一度き

ちんを見直してから「修正申告」をするのじゃ。ちなみに、申告期限を過ぎてから、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求書」を提出して正しい税額へ訂正を求めることができるぞ。請求内容が正当と認められたときは、納めすぎた税金が返ってくるのじゃ。

熊さん わかりやんした。もう一度しっかりと見直してから、税務署へ行くでやんす。

御隠居 まあ待て、熊さんや。修正申告書や更正の請求書も、確定申告と同じように国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作ってe-Taxで提出することができのじゃ。さらに、確定申告のデータが残っておれば、より簡単に作成することができのぞ。修正申告や更正の請求の手續については、国税庁ホームページにも掲載されておるから参考にするとよいぞ。

熊さん 確定申告のデータは残っているはずなんで、忘れないうちに済ませてしまおうでやんす。

御隠居 そうじゃな。熊さんの場合は酒を飲みすぎて忘れてしまつ前にするのがよろう。

熊さん 御隠居、それはないでやんす。トホホホホ……



転倒を予防していつまでも元気に

厚生連滑川病院リハビリテーション部 技師課長 藤田 八代

日本人の平均寿命は男性81歳、女性87.1歳です。健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）は男性72.5歳、女性75.4歳で、平均寿命と健康寿命の間には約10年間の差が生じ、この期間が不健康な期間となります。転倒は不健康期間を作り出してしまふ大きな要因です。年齢を重ねると筋力や柔軟性の低下、視力・聴力の衰え、薬の副作用（ふらつきなど）、床の段差や滑りやすい履物、認知機能の低下など様々な要因で転倒は起こります。特に自宅での転倒が多く「慣れている」場所だから大丈夫と油断しがちです。では、転倒を防ぐためにはどのような対策があるのでしょうか？以下の5つのポイントを意識することが大切です。

1. 毎日10分ほどの軽い体操や散歩で足腰を鍛える習慣を持ちましょう。
2. 段差解消や手すりの設置、滑りやすいマットの撤去等住まいの環境を見直しましょう。
3. 靴選びはサイズが合っており、かかとがしっかりと滑りにくいものを選びましょう。
4. 健康チェックを定期的に行いましょう。
5. 片足立ちや簡単なスクワットなどバランス感覚を保つ運動を取り入れましょう。また足踏みしながら野菜や果物の名前など言葉を発し頭と体を同時に動かすことも大切です。

10月行事予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	監事会
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	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

理事会だより

● 第3回定例理事会

(令和7年8月20日)

① 協議事項

第1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)内部監査室関係

① 令和7年度上半期末監事監査の実施について

(2)営農部関係

① 高岡市農林水産業功労者表彰候補の推薦について

② 令和7年産出荷契約米の概算金について
③ カントリーエレベーター再編に向けたアンケート調査(第一次集計)について

(3)経営管理部関係

① JAバンク基本方針に基づく体制整備モニタリング報告について

(4)総務部関係

① 2025たかおか食彩フェアの開催について

協同のあしあと

※()内の数字は前年同期比

令和7年8月末現在

正組合員	7,008人(△35人)	准組合員	8,509人(△206人)
出資金残高	27億1,051万円(△3,203万円)	貯金残高	1,788億601万円(△37億3,733万円)
販売品受入高	10億6,060万円(3億8,713万円)	貸出金残高	271億2,937万円(△4億774万円)
購買品供給高	15億5,337万円(7,628万円)	長期共済新契約(保障)	65億6,041万円(△8億2,012万円)

2025 たかおか食彩フェア

日時：**11月9日(日)**
10:00~15:00
会場：高岡テクノドーム
高岡市二塚322-5



農業用水路の安全対策について ご家庭などでお話し合いください!!

「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と思うところがあるが、慣れているので大丈夫だ。	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

9期連続受賞!!

JAのこども共済
「学資応援隊」

ママリ口コミ大賞

2025 学資保険部門
受賞

お子さま・お孫さまの将来のために

教育資金の備えと万一の保障

JAのこども共済

おかげさまで契約実績約**164**万件*

*2025年1月末現在保有契約実績(こども共済全タイプ合計)

Web限定
先着75,000名様

JA共済オリジナル アンパンマン マルチポーチプレゼント!!

※キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に /

応募期間	2025年4月1日(火)～2026年3月27日(金) ※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。
応募資格	キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトからこども共済の資料をご請求いただいた方

資料請求はこちらから

または、JAのこども共済 で検索!

(仕様) 素材: ポリエステルなど
サイズ: 20cm x 23cm

※商品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。※商品の仕様・デザインが変更となる場合があります。

※当キャンペーンの賞品は、1点につき1点となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取の権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※送料はご利用者さまのご負担となります。※当キャンペーンは予告なくサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報は、JAおよびJA共済の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

- ニーズに合わせて3つのプランから選べ、高い貯蓄性で教育資金を備えられます。
- 妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます。
- ご契約者(親族)がもしものとき*、その後の共済掛金はいただきません。

*共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

〈この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。〉

お問い合わせは
お近くの窓口まで

無料

年金
相続
資産

相談会

日時 **10月18日(土)** 9:00～12:00

場所 **高岡JA会館1階**(高岡市あわら町1-1)

「いつから?」「どのように?」
年金についてのお悩み

©よりぞう

「相続税はいくらぐらいかかるの?」
「生前贈与の活用方法は?」
相続や資産についてのお悩み

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

年金手帳

給料明細

ねんきん定期便

認 印

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。会場となる店舗へご予約ください。

相談会[10月18日]のご予約・お問い合わせは 本店事業部 ☎26-7488 まで

今後の相談会の開催予定

11月8日(土) 伏木支店

12月6日(土) 佐野支店

お問
い合
わせ
は
各支店まで

今年度より増刊号として
家計簿のみの販売をします

(「家の光」12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

IE no HIKARI

「家の光」増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

2026
家の光
家計簿

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会

家の光

10月号

定価 900円(税込)

IE no HIKARI

『家の光』はJAグループのファミリー雑誌です

暮らしが変わる! むだが減る!

冷蔵庫レボリューション

- ・冷蔵庫まるごと収納術
- ・冷蔵庫からわかる老いと不調のサイン
- ・食品ロスを減らす

冷蔵庫の使い方アイデア9

「柿みそ」を作ろう

10月号
冷蔵庫レボリューション

別冊付録

1日1つでぐっと若返る!

脳活早口ことば

表紙の人
伊藤沙莉さん

ご注文は お近くの窓口まで

オール電化住宅でも採用されています*

*新規ガス契約、ガス配管工事が必要です

ガス衣類乾燥機で時短!洗濯物が乾きにくいこれからも安心♪

Rinnai 乾太くん
ガス衣類乾燥機

乾太くんなら、6kgの洗濯物を約60分、9kgの洗濯物を約90分で乾燥。
電気式の約1/3の時間で、家事の時間を大幅に短縮できます。



すぐ乾くから低コスト

生乾き臭を除去

花粉やペットの毛も
取り除く

デラックスタイプ RDT-63 高さ671×幅653×奥行594mm
[乾燥容量:6kg] 希望小売価格 211,200円(税込)

詳しくはこちら



特別価格 **138,000**円 (税込)

*工事費、部材別途

お問い合わせは 燃料センター TEL63-7700

スマート農機展示会

スマート農業にむけた
最新機械を展示します

日時

11月7日(金)・8日(土)9:00~16:00

場所

JA高岡農機センター
(戸出伊勢領2521)



出品機械

スマート農機
[直進トラクター・田植機・ドローン]
共同購入コンバイン
作業機
水田水管理システム
畦草刈機 など

農作業安全コーナ
道路走行における資材
農作業事故体験VR

お問い合わせは 農機センター Tel63-3030

あずけてカンタン
おまかせ洗車

秋の洗車
キャンペーン

10月1日から11月30日まで

通常
はっ水洗車 1,320円 → **660**円

通常
ガラスコート洗車 2,200円 → **1,100**円
(料金はいずれも税込)

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

家庭菜園雑誌

やさい畑

秋号 ●9月3日発行 ●定価1,100円(税込)

発芽がそろろう どっさりとれる

秋まき野菜は“密”が好き

ニンジン

密にまいて、いっせいに発芽。
集団で初期生育を促す

ホウレンソウ

密にまいて根を伸長させ、
極甘の株を育てる

タマネギ

小苗や中苗を密植して越冬させ、
そろいのよい良球をとる

エンドウ

間引かずに3本立ちのまま越冬させ、
初夏の豊作をねらう など



循環菜園 野菜づくりの新常識

コマツナを
害虫から守れるか?

シシトウの
混植実験

発行元:(一社)家の光協会
ご注文はお近くの支店・地区センターへ



JA高岡

食と農の公開講座

入場には
整理券が
必要です
(入場無料)



タレント・国際薬膳師

講師

麻木 久仁子 氏

演題

一生元気でいたいから、薬膳

Profile

1962年東京都生まれ。知性派タレントとしてクイズバラエティ番組を中心に出演するほか、司会、コメンテーターとしても活躍。
2010年に脳梗塞、2012年に初期の乳がんが見つかったことから、検診の大切さや自身の体験を講演会や情報番組などで伝えている。
そんな経験から食事を見直し、中でも「薬膳」に興味を持つ。その後、国際薬膳師、国際中医師の資格を取得、2020年には温活指導士の資格を取得。
タレント業のかたわら、食を通して「体を温め、免疫力を高める」という考えや食事などを多方面で提案している。

2025年
10月25日 土

13:30~15:00 (開場12:30)

高岡JA会館7階大ホール
(高岡市あわら町1-1)

当日は入場整理券1枚で1名様をご入場いただけます

入場整理券配布について

整理券配布日時

10月2日(木) 午前9時より

整理券配布場所

ご利用いただいている
JA高岡本店事業部・支店・地区センター

整理券配布方法

- 10月2日(木) 午前9時からご来店の方に先着順でお渡しいたします。
- 入場整理券のお渡しは、お一人様1枚とさせていただきます。
- 入場整理券の数には限りがございます。整理券がなくなりしだい配布を終了させていただきます。

【主催】 高岡市農業協同組合 一般社団法人高岡市農協会館
【お問い合わせ】 組織広報課 ☎0766-26-7410

軽洗米 越中高岡

万葉米

新米

10月上旬より販売開始(予定)

- *天候および乾燥・調製状況により日程が変更となる場合があります
- *価格は未定です(10kg・5kg)
- *「軽洗米」とは1~2回すすぐだけで、おいしいごはんが炊きあがるお米です



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
あぐりっち各店でも販売します