

t-jan

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
2020 5
vol. 672
令和2年5月発行



特集

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力のお願い
- ・職員定期人事異動
- ・新規採用職員紹介
- ・自宅でできる簡単体操

- | | | | |
|----|--------------------------|----|----------------|
| 2 | 新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力のお願い | 12 | 営農情報 |
| 3 | 職員定期人事異動 | 13 | 園芸情報 |
| 4 | 新規採用職員紹介 | 15 | 知得情報 |
| 5 | 自宅でできる簡単体操 | 16 | インフォメーション |
| 6 | ホットライン | 18 | 理事会だより・協同のあしあと |
| 8 | 高岡宝物伝 | 19 | カレンダー・おたより・運勢 |
| 10 | 食彩の泉 | | |

新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願い

高岡市農業協同組合は、政府による令和2年4月16日の緊急事態宣言発令を受け、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記により対応させていただいておりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

○営農関連職員の分散配置についてのご案内

農繁期を迎えるなか、営農指導事業や農家組合員の皆様の営農活動に大きな支障をきたすことがないように、下記により対応させていただいております。

1. 地区担当営農指導員は、地区センター等に分散して業務にあたっております。

担当地区	担当指導員	地区センター等
西部・北部	小 栗	西部支店
二上・守山	高 嶋	二上地区センター
国吉・石堤	四 十 九	石堤地区センター
佐野・二塚	森 (道)	二塚地区センター
福田・小勢	二 谷	小勢地区センター
立野・東五位	谷 口	東五位地区センター
東部・野村	廣 地	東部地区センター
能町・牧野	北	牧野地区センター
太田・伏木	澤 田	太田地区センター
中 田	森 (昂)	中田農業振興センター
戸出・是戸	高 橋	是戸地区センター
醍醐・北般若	窪 田	北般若地区センター

2. 農産物販売課は、営農センターと農業センターにそれぞれ分散して業務にあたっております。
3. 農機センターは、農機センター（戸出）と機械センター（四屋）にそれぞれ分散して業務にあたっております。

○本店事業部・支店の窓口をご利用いただいているお客様へのお願い

組合員及びご利用者の皆様と職員の安全を最優先に考え、かつ職員の同時感染を回避し業務継続が行えるよう、下記により対応させていただいております。当面の間、ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

1. 本店事業部・支店（西部・佐野・国吉・立野・伏木・中田・戸出）職員については、在宅による交代勤務を行っております。
2. 本店事業部・支店職員の訪問活動については、原則行わないこととし、組合員や利用者の皆様への対応は窓口や電話にて行うこととさせていただきます。
3. 現金の入出金やお振込、通帳繰越は、お近くのＡＴＭでもお取扱いが可能です。また、お振込や税金・各種料金のお支払いなどは、ＪＡネットバンクのご利用もぜひご検討ください。

※入出金はコンビニＡＴＭもご利用いただけますが、ご利用時間によっては手数料が発生いたします。

※通帳繰越は高岡市農協内の店舗またはＡＴＭに限ります。

4. 4月20日（月）より高岡病院支店（TEL0766-25-6183）の窓口業務を休止させていただいております。入出金やお振込、通帳繰越については、最寄りのＪＡ店舗またはＡＴＭのご利用をお願いいたします。

窓口のご利用にかかるお問合せは本店事業部・各支店へお願いいたします

定期人事異動

令和2年4月1日付

管理職

新任（旧任）

経済部長（経済部長兼生活センター長）	西田 剛
経営管理担当部長 兼 総務企画部長 兼 企画管理課長（経営管理担当部長 兼 総務企画部長 兼 企画管理課長 兼 審査課長）	澤田 浩之
営農部長（中田支店長）	平野 俊夫
農業振興課 購買管理担当課長（豊田地区センター長）	竹田 宗弘
審査課長（牧野地区センター長）	奥村 吉成
共済保全課長（太田地区センター長）	堺谷 修市
生活センター長（東五位地区センター長）	蔵野 隆之
生活センター 購買推進担当課長（醍醐地区センター長）	島崎 英樹
経済部 資材担当（株）JA高岡キャリアライン出向（西部支店長）	滝田 博文
西部支店長（野村地区センター長）	北 敏晴
中田支店長（二塚地区センター長）	近藤 正則
内部監査室 内部監査担当課長（小勢地区センター長）	井村 巖
野村地区センター長（能町地区センター長）	西島 淳一
小勢地区センター長（立野支店 支店長代理 兼 小勢地区センター）	村岡 久喜
東五位地区センター長（企画管理課 審査役）	林 満浩
醍醐地区センター長（農業振興課長補佐 兼 生活センター長補佐〔購買管理担当〕）	中村 裕二
本店事業部 課長補佐（伏木支店 副支店長）	上田 顕市
本店事業部 課長補佐（能町地区センター）	石井 裕子
国吉支店 副支店長（戸出支店 副支店長）	吉野 輝雄
立野支店 副支店長（立野支店 支店長代理）	長森 伊希子
伏木支店 副支店長（国吉支店 副支店長）	蛸崎 誠

一般職

新任（旧任）

貯金為替課 課長代理（貯金為替課 課長代理 兼 融資運用課 課長代理）	辻 孝一
本店事業部 課長代理（本店事業部 課長代理 兼 野村地区センター）	藤井 めぐみ
高岡病院支店 支店長代理（本店事業部 課長代理 兼 高岡病院支店）	笠間 大輔
西部支店 支店長代理（佐野支店 支店長代理 兼 二塚地区センター）	宮岸 帆浪
戸出支店 支店長代理（戸出支店 主任 兼 是戸地区センター）	吉岡 浩明
農業振興課 係長（農業振興課）	二谷 慎亮
農業振興課 係長（農業振興課）	四十九 英樹
農産物販売課 係長（農産物販売課）	放生 祐介
農産物販売課 係長（農産物販売課）	高井 正行
総務課 係長（戸出支店 主任 兼 北船若地区センター）	宇井 智子
融資運用課 係長（本店事業部 係長 兼 東部地区センター）	上野 友貴人
本店事業部 係長（国吉支店 主任）	北村 智佳
高岡病院支店 主任（立野支店 主任 兼 東五位地区センター）	頭川 麻希
西部支店 主任（高岡病院支店 主任）	坂田 香
国吉支店 主任（国吉支店 兼 石堤地区センター）	吉田 幸菜
戸出支店 主任（戸出支店 兼 醍醐地区センター）	堀田 裕司
農業振興課（本店事業部 兼 牧野地区センター）	森 昂平
農産物販売課（本店事業部 兼 東部地区センター）	岡田 将幸
企画管理課（立野支店）	西田 康征
総務課（佐野支店）	柳田 拓人
共済保全課（佐野支店 兼 福田地区センター）	荒俣 瑞紀
生活センター（中田支店）	山田 優一
自動車燃料センター〔燃料〕（生活センター）	稲垣 充
本店事業部（国吉支店 兼 守山地区センター）	佐野 亘
西部支店（伏木支店）	栗山 のぞみ

嘱託職員

新任（旧任）

佐野支店（中田支店）	谷川 紗耶子
立野支店（国吉支店）	熊谷 圭介
中田支店（本店事業部 兼 牧野地区センター）	稲垣 未央
中田支店（伏木支店）	東 功祥
富山県農業協同組合中央会 出向〔総務課付〕（企画管理課）	山本 知亜紀
農産物販売課〔農産物直売所担当〕（営農部長 兼 能町地区センター長）	武内 昇
牧野地区センター長（生活センター 審査役）	二上 恭行
二塚地区センター長（営農部長 兼 太田地区センター長）	参納 浩次
太田地区センター長（経済部長 兼 資材担当）（株）JA高岡キャリアライン出向	山村 宏明
是戸地区センター長（共済保全課）	山田 勝彦
	西田 文志

定期職員

新任（旧任）

自動車燃料センター〔LPG〕（西部支店）	石黒 宏美
高岡病院支店（本店事業部）	南 恵利子
西部支店（能町地区センター）	堀井 清美
西部支店（高岡病院支店）	矢木 由香
伏木支店（西部支店 副支店長）	中崎 美清
東部地区センター（本店事業部）	菊地 美代子
野村地区センター（営農センター）	坂井 理恵
牧野地区センター（野村地区センター）	二口 喜代美
守山地区センター（総務課）	荒谷 知江
石堤地区センター（国吉支店）	村上 昌代
東五位地区センター（立野支店）	森岡 京子

次頁へ続く



自宅でできる簡単体操

手軽に健康 指先体操

指は「第二の脳」と言われています

指には脳につながる神経が多いので、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わります。指先体操をしてリラックスしましょう。

指先から温めて刺激する



(1)左手の指を右手の親指と人さし指で包み込み、指先から指の付け根までこすります。親指から1本ずつ順に、全ての指を10往復ずつこすります。指が温まってくるのを感じましょう。



(2)次に手の甲に人さし指から小指をそろえて当てて、甲の骨の間を10往復こすります。手の甲側にも大切なつばがたくさんあります。



(3)手を組んで、親指をくると回して手のひらのつばをこすります。手のひら全体をこするように大きく回します。右回り、左回り各10回。終わったら、反対の手でも行います。

春はデトックスの季節といわれます。なぜなら、冬の間にため込んだ毒素や老廃物を外に出し、体の巡りを整えるのに最適な時期だからです。手には足の裏同様につばがたくさんあることはご存じだと思います。つばの刺激は、東洋医学で「気と血液の流れ道」である「経絡」を通り、全身を巡って内臓諸器官や骨格へ流れていきます。つばや経絡を刺激する手指体操で血液やリンパの流れを良くして、老廃物が排出されやすくしましょう。

デトックスにお勧めの体操をご紹介します。冷えの改善やむくみの解消にも役立ちます。体操では、押したりこすったりする動きのときに息をしつかり吐きながら行うのが効果を高めるコツです。力の入れ具合は、少し痛いけど気持ちいい程度で。空いたときにいつでも何回でもやってみましょう。つば刺激でデトックスして、心身共に軽やかに過ごしてください。

指先のつば刺激でデトックス！

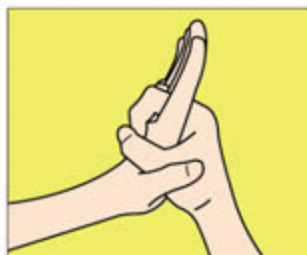
左右交互に手の甲を刺激する



(1)手のひらを合わせて、上下にこすります。手のひらや指の内側が温まってくるのを感じましょう。



(2)次に両手の指を組みます。



(3)右手の指先にグッと力を込めて左の手の甲の骨と骨の間を刺激します。このとき、左手の指は真っすぐ伸ばします。



(4)同様に、左手の指先に力を込めて右手の甲を刺激します。2秒に1回押すペースで、左右交互に30秒続けてください。

春は仕事や環境に変化の訪れやすい季節。気付かないうちにストレスがたまりやすい時期でもあります。上手に乗り切るためにも、毎日続けられる手指体操がお勧めです。この指先体操は手の甲のつばを刺激します。手には全身の臓器につながるつばがあり、それらを刺激することで緊張を緩めたり、全身の血行を良くしたりと心身のバランスを整える効果が期待できます。

手の甲は体の背面、特に肩や背中の凝りに効果的といわれています。体操では、息を吐きながら刺激を入れて、息を吸いながら緩めるとさらに効果が高まります。毎日少しずつでよいので1カ月続けてみましょう。長く続けられ続けるほど、ストレスを上手にコントロールでき、春を快適に乗り切っていけるはずです。

手のつば刺激で、肩の力を抜きましょう

チューリップ摘花作業が最盛期



摘花作業を進める生産者

チューリップ球根生産者は4月中旬から下旬にかけて、チューリップの摘花作業を行ないます。花を咲かせようとする養分を球根が大きく成長するために使われるようにと、葉を残し花の下で茎を折るこの摘花作業により、球根が充実し次年度も花を咲かせることができる良い球根に仕上がります。

高岡産チューリップはスタンダードな一重咲きに加え、バラエティーに富んだ多品種栽培が魅力で、高岡のオリジナル品種など球根産地ならではの独自性のある品種をそろえてお



摘み取った花は堆肥として活用

り、当J A管内では6名の生産者が6.24ヘクタールで球根を栽培しています。

摘み取った花は圃場にまいて堆肥として活用。花が摘み取られたチューリップは、葉の緑色が抜け黄色くなる頃まで水やりを続け、気温が高くなる5月下旬から6月にかけて球根の掘り取り作業が行なわれます。一球一球丁寧に収穫された球根は乾燥、選別の工程を経て、7月上旬から末にかけて富山県花卉球根農業協同組合に出荷されます。

◀ TAKAOKA HOT LINE

労働時間や生産コスト低減をめざす

乾田直播専用機械をレンタル



V字に溝を切る専用機械

J A高岡は管内担い手等への米の生産コスト低減に資するため、平成30年度に当J Aが取得した乾田直播専用機械のレンタルにより、乾田直播の生産面積拡大を推進しています。

直播栽培には湛水直播と乾田直播があり、乾田直播は水を入れず乾いた水田で「V字に切った溝」へ直播する栽培方法です。種を直接播種することから、育苗や田植えの労力軽減と育苗関連経費の削減が図られ、通常の田植え栽培と比べて労働時間は三分の一以下、生産コストは7割程度への低減が見込まれます。

すでに大きな経営体で取り組まれており、収量的にも安定していて、今年度は12経営体に取り組む予定です。

次世代を担う子どもたちへ

食農教育教材を贈呈



片境校長(左)へ贈呈

J Aバンクアグリ・エコサポート基金は、食農教育教材「農業とわたしたちの暮らし」を発行し、J Aバンクを通じて全国の小学校へ贈呈しました。

この教材は子どもたちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけになればと、平成20年から毎年発行されており、全国の小学校5年生を中心とする高学年の授業で活用いただいています。4月中旬にJ A高岡管内の各小学校と支援学校へお届けし、4月6日(月)には立野支店の伊東支店長が千鳥丘小学校片境俊二校長に教材を手渡しました。

この教材は、私たちの生活に欠かせない「食」と「農業」のかかわりや、各家庭に食を届けるための流通等について、子どもたちが話し合いながら、自己の考えや理解を深めることができるよう構成されています。

地域の特産化を目指して

馬鈴薯作付け開始



植え付けには定植機を利用

持続可能な農業の実現を目指した農業者の所得増大と農業生産の拡大に向け、当JAでは専用機械のレンタルを行ない馬鈴薯の特産化に向けて馬鈴薯の生産振興を進めています。

機械のレンタルを始めて4年目の今年は管内で約3ha作付され、初夏に皆様の食卓へ運ばれたり、学校給食の食材として利用されます。雪の少なかった昨年よりもさらに積雪が少なかった今年ですが、春先の天気にも悩まれ、天気の合間を見ながら3月19日(木)から畝立て機と定植機を使って植え付け作業を行ないました。種いもは、出芽促進の効果を高めるため2月からハウス内で「浴光育芽」を実施。また、額縁排水を設置したことにより排水対策を徹底し、高品質・高収量を目指しています。

地域の美化に貢献

青年部「自然環境美化運動」



ゴミ袋はあっという間にいっぱい

JA高岡青年部は、環境美化と緑化運動の実践に努め、ゆたかなうおのいのある地域社会づくりをすすめるため、環境保全運動に取り組んでいます。その活動の一環で3月から4月にかけて、地域の農地や農道に投棄されている空き缶やペットボトル等のゴミを回収する「自然環境美化運動」に取り組みました。

4月5日(日)太田支部では、太田地区センターに青年部員や女性部員、JA職員ら約20人が集合し、朝6時30分から約一時間回収作業を行ないました。特に主要道路に面した圃場にゴミが多く投棄されていて、参加者は地域の環境が少しでも良くなるようお願いしながら回収作業に励みました。

青年部北部支部

農機事前点検と農作業安全講習会



春作業にむけてセルフメンテナンスを行なう

青年部北部支部は4月11日(土)午前9時から旧北部支店の駐車場で、春作業に向けた農機事前点検及び農作業安全講習会を開催しました。青年部員など約10人が各々の農機を持ち寄り、農機センター職員の指導を受け、田植機や耕耘機、トラクターなどのセルフメンテナンスの方法や事故防止のための安全対策について学習しました。

セルフメンテナンスでは、田植機の爪の摩耗や損傷の確認、エンジンオイルの汚れや適量の確認、エアクリーナーや燃料フィルターの汚れの除去などを自ら行いました。安全講習会では、「事故を起こさない」という意識を持って作業環境や安全装備を整えることを参加者で確認しました。

農事組合法人サンライズ中曽根 ドローン導入

スマート農業で作業の効率化を目指す



ドローンに期待を寄せる

牧野地区の農事組合法人サンライズ中曽根(土肥俊夫組合長)は持続可能な農業を目指し、今年度よりドローンを導入し、4月15日(水)組合事務所で組合員や関係者など約10名が参加し、デモフライトを行ないました。

当組合は平成29年に水稻主体の農事組合法人を立ち上げ、耕作面積は約25ヘクタール。ドローンを活用して防除作業や除草作業を行ない、農作業の時間短縮や肉体的負担を軽減していきます。また、今回のドローン導入によりオペレーターを募集したところ、組合員2世の30代若手2人が手を挙げました。

土肥組合長は「ドローンを導入したことで、若手も農業に興味を持ってくれ、営農の発展につながれば良い」と意欲的に語りました。

たかおか万葉歌碑めぐり

第5回



たま
玉くしげ

ふたがみやま
二上山に

なとり
鳴く鳥の

こゑ こひ
声の恋しき

とき
時は来にけり

(巻十七・三九八七 大伴家持)

天平19(747)年3月30日、現在の暦で

5月17日に家持が詠んだ「二上山の賦」のなかの一首です。「たまくしげ」二上山に鳴く鳥の声が恋しく思われる時がやってきたよ」という意味です。「玉くしげ」は玉(宝石)をちりばめた綺麗な「くしげ(櫛)を入れる箱」のことで、箱には必ず蓋があるということから「二上山」の「フタ」ということを導くために使われた枕詞です。二上山が詠みこまれているので、よりなじみやすく感じられるのでしょうか、この歌を刻んだ歌碑が高岡市内に7つもあります。そこで、今回はそのなかの1つをご紹介します。

二上山郷土資料館と聞いて懐かしく感じる方も多いことでしょう。平和の鐘のすぐ下にあったこの博物館は昭和44年に開館しました。パノラマ模型をはじめとする二上山に関するたくさんの資料や、鳥・蝶・貝などの剥製や

化石などのほか、『万葉集』に関わるものなども収蔵され展示されていましたので高岡市民に親しまれていました。残念ながら平成25年に閉館しましたが、入口のところには、今回取り上げた歌を刻んだ歌碑が残っています。

開館記念に建てられたこの歌碑は、当時の県知事吉田実の文字で「多麻久之氣敷多我美也麻尔鳴鳥能許惠乃孤悲思吉登岐波伎尔家」と、奈良時代の歌の記し方である万葉仮名で刻まれています。じつは、この歌碑には正面だけでなく裏面にも同じ歌が刻まれています。こちらは、昨年亡くなられた富山県を代表する書道家である青柳志郎氏がしたためたもので、流麗なかなで書かれています。出かけられる時は、どうぞ正面だけではなく裏面にある美しい文字も堪能してください。

執筆者 高岡市万葉歴史館 学芸課長 新谷 秀夫



歌碑の所在地
旧二上山郷土資料館
高岡市城光寺9

わがやの
アイドル



大源寺(東五位地区)

よしかわ かほ ちほ
吉川 佳歩ちゃん(7歳)・知歩ちゃん(2歳)

4月から新一年生になった佳歩ちゃん。夏になったら大きなプールで泳ぐのを楽しみにしています。ゼリーやクッキーなどのお菓子作りや料理をするのが好きで、卵を混ぜたり炒め物をしたりとお手伝いも頑張っています。

知歩ちゃんはお姉ちゃんと一緒に「保育園ごっこ」をするのが大好き。最近はパズルやアンパンマンのブロックにも夢中です。

【父：優さん 母：香里さん】

高岡タイムトラベル



祭りは地域の人をつなぐ
大切な伝統行事です

長江(西部地区)

当時のお話

しば そとあき
柴 外昭 さん

「せっかくなら地元に関連するものと思い、この写真を選びました」と見せてくださったのは、春祭りの獅子舞の写真。撮影された昭和30年、外昭さんは12歳。当時、中学3年生までの子どもたちは少年団で活動し、その年齢を過ぎると青年団に加入していました。地区には「黒獅子」と「赤獅子」の2つの獅子頭があり、春祭りは少年団が「黒獅子」の頭で舞い、秋祭りには青年団が「赤獅子」の頭で舞っていました。

当時の少年団の獅子舞練習について外昭さんは「4月の本番に向けて3月下旬から練習をはじめますが、春とはいえまだまだ寒い日もあって、セーターを着て練習していましたね」と当時をなつかしめます。

現在は、「赤獅子」の頭で舞う秋祭りの獅子舞のみとなりましたが、「黒獅子」は大切に地元長江神社に奉納してあります。

家族の健康のためにエコープマーク品を利用しましょう

JA高岡のいち押し!!エコープマーク品紹介



「エコープマーク品」は……

- ◆安全・安心な国内産食品原材料を優先使用
- ◆地球環境に優しい商品を開発

- ◆安全・健康に配慮した品質基準や表示基準を設定
- ◆JAグループ（全農）が品質を保証

エコープ 五倍酢

お米をたっぷり使った5倍濃縮タイプのおいしい穀物酢です。水分の多い料理には、うすめずこのまま少量お使いください。5倍に薄めれば普通のお酢のようになります。[五倍酢1:水4]

切り干し大根の佃煮

【材料】

- ・切り干し大根 …… 50g
- ・ひじき …… 5g
- ・ちりめん …… 50g
- ・かつお節 …… 10g
- ・炒り白ごま …… 大さじ1・1/2
- 煮汁
- ・三温糖 …… 150g
- ・濃口しょうゆ …… 大さじ2
- ・薄口しょうゆ …… 大さじ2
- ・エコープ五倍酢原液 …… 20cc



エコープ五倍酢は
あぐりっち各店で
好評販売中!!

【作り方】

- ① 切り干し大根はサッと洗って水でもどす。かたく絞り、食べやすい長さに切る。ひじきは水でもどし、水気をきる。
- ② 鍋に煮汁の調味料を入れて煮立て、切り干し大根とひじき、ちりめんを入れて、煮汁が少なくなるまで煮つめる。
- ③ 火をとめ、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ、最後に炒り白ごまを入れる。



材料(4人分)

1食当たり約365kcal

- | | |
|---------------------|---------------|
| 米 …… 2合 | ショウガ …… 1片 |
| キャベツ …… 1/4個(約200g) | だし汁 …… |
| アサリ …… 15個 | 酒としょうゆを含む2カップ |
| 油揚げ …… 1枚 | 酒 …… 大さじ1 |
| 切り干し大根 …… 12g | しょうゆ …… 大さじ1 |
| 梅干し …… 2個 | 塩 …… 小さじ1 |

春キャベツと切り干し大根の甘味・梅干しの酸味が体に優しい炊き込みご飯です。柔らかな春キャベツを美味しくするために、ご飯が炊き上がりしてから加えます。キャベツの存在感でボリュームもたっぷり。アサリは小さくなってしまっているので、取り出しておきましょう。

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野亮子

甘い 春キャベツご飯

作り方

- (1) 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさつと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- (2) 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える（アサリは最後に載せる）。
- (3) 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- (4) まだキャベツはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していただく。



冷凍販売 始めました

オカジマ農産の 里芋チーズケーキ

あぐりっち
佐野店で
好評販売中

オカジマ農産自慢の里芋をたっぷり練り込んだ、新食感が味わえる『里芋チーズケーキ』。生クリームと卵のかわりに里芋を使って仕上げた、体に優しいスイーツです。甘さは控えめであっさりしていて、なめらかな舌触りが癖になる一品。アイスクリームコーナーで冷凍販売も行っています。



里芋チーズケーキ



(有)オカジマ農産

〒939-1267 富山県高岡市今泉 152
TEL. 0766-36-2181 FAX. 0766-36-0700

農家パティシエが作る



加工部直通
TEL. 090-1636-7945

Instagram / m.okjnousan



おかしま みゆき
岡島 美由紀さん

パティシエとして働いていた経験から、農産物の特徴をいかし、季節の旬を楽しめるようなスイーツやパンなどの開発を行っています。写真の里芋チーズケーキセット（6種類12本入り）は、手土産や贈答用にもオススメです。冷蔵での販売や、冷凍便での発送も承っておりますので、お気軽にお問合せ下さい。



野菜ソムリエ ちあき 食にまつわるエトセトラっ!

●プロフィール ちあき / チューリップテレビ社員で野菜ソムリエ。

免疫力をアップしたい! の巻

この春、5年間お世話になった編成から事業部へと異動になりました。今年度は、弊社、開局30周年のメモリアルイヤーにつき、例年に比べ倍のイベントが組まれ、さらに、事業部のメンバーがほぼ入れ替わるというおまけ付きに、目を白黒させていたのですけど。昨今のコロナ騒ぎで、イベントの延長と中止が相次ぐことに…。内心、とても複雑な毎日をごしております。

さて、いよいよ県内も、新型コロナウイルスの市中感染が疑われる状況になってきましたねえ。手洗い・うがい・せきエチケットはもちろんのこと、度重なるアルコール消毒で手をピシバンさせながら、もはや自分がウイルスを運んでいるのでは?と危機感もMAXに。

そんな中、気になってしょうがないワードが“免疫力”。免疫力を高めましょう! とか、よく言われますけど、なんともザックリしている印象。医学博士で日本抗加齢医学会専門医の日比野佐和子先生によれば、『免疫低下の原因は、ストレス、冷え、加齢』だという。中でも、大きな原因となるのが、“加齢”とな。ほほう…(==)これは、マズイ! と、引っ張り出してきた本に、免疫力をアップさせる食べ方のルールが紹介されていた。



- [1] **たんぱく質を含む食品**をしっかりと!
⇒免疫細胞の材料になるんですって!
- [2] **ビタミン (A・C・E) やフィトケミカル**をたっぷりと!
⇒免疫力低下の原因となる活性酸素の除去に役立つんですって!
- [3] 腸内環境を整える**発酵食品**を欠かさない!
⇒免疫細胞の約6割が腸内にあるんですって!

そして、自分の嗜好に当てはめてみる。[1]お肉大好き [2]色の濃い野菜&赤ワイン (ポリフェノール) 大好き [3]味噌汁&納豆&ぬか漬け大好き。しかしながら、好きなものばかり食べようとする自分の性格をよく知っているの、会社には豆腐やヨーグルト、果物をストックして食べるようにしておりますよ。



あと、免疫細胞を活性化させるには、**体を温め、よく眠り、そして笑う**ことが大切らしい。「そういや、コロナってあったよね〜」と、笑い飛ばせる日が、早く来るといいなあ…ハハ

★ 令和2年度 生産利用施設等利用料金設定について ★

令和2年度の生産利用施設等利用料金が決定いたしましたのでご案内申し上げます。

利用料金は全て、税込みでの設定です。

1. 水稻苗価格

			1枚当たり
項 目	予約価格	当用価格	配達料
発芽苗	515 円	570 円	55 円
発芽苗(密苗)	606 円	661 円	
完成苗	823 円	878 円	132 円
完成苗(密苗)	914 円	969 円	
委託料	308 円		

1枚当たり

※配達料はキャリラインへ支払い

2. 麦類(大麦、小麦)乾燥調製施設利用料金

項 目	利用料金
乾燥調製	生麦1kg当たり 23.1 円
調 製	乾麦1kg当たり 7.4 円

3. 菜種乾燥調製施設利用料金

項 目	利用料金
乾燥調製	製品重量1kg当たり 22 円

4. カントリーエレベーター施設利用料金

① 施設利用料金

品種名	生 粳						1 kg 当たり
	粳水分(平日)			粳水分(土・日・休日)			
	18.0%未満	18.0~26.0%未満	26.0%以上	18.0%未満	18.0~26.0%未満	26.0%以上	
てんたかく てんこもり	5.5 円	6.6 円	7.7 円	5.5 円	7.7 円	8.8 円	
コシヒカリ	11.0 円	18.4 円	19.4 円	11.0 円	19.7 円	20.8 円	
直播コシヒカリ	11.0 円	16.5 円	17.6 円	11.0 円	17.6 円	18.7 円	

☆カントリー大口利用対策奨励

要 件	助 成
20 t 以上	8%

※大口利用対策奨励要領に基づき、その利用料金(税別)に一律8%を乗じた金額を助成します。12月上旬に支払い致します。

※対象者要件(対象者は①、②のいずれにも該当する利用者とする。)

①荷受重量が20 t 以上利用された方(営農組織含む)であること。

②利用料金の決済口座と対策奨励の受領口座が同一であること。

② 再調製料金

色彩選別
製品重量1kg当たり 5.2 円

③ 保有米保管料金及び配達料金

30kg/袋当たり

出庫月	10月	翌年3月	翌年5月	翌年7月
保管料金	0 円	79 円	131 円	184 円
配達料金	121 円	121 円	121 円	121 円

④ 粳穀代金

仕 様	料 金	施 設
パ ラ	無料	全 C E
注)くん炭(容積:100ℓ)	510 円	各資材センター

※粳穀収納等容器は、各自で準備願います。

注)くん炭は、3/1より「購買品」として各資材センターで販売しております。

くん炭施設での直接販売は致しませんので、ご了承願います。

⑤ 飼料用米カントリーエレベーター利用料金

品種名	製品重量1kg当たり	
	粳水分	
	18.0%未満	18.0%以上
てんこもり・やまだわら	1.1 円	2.2 円

※但し、利用日を指定させて戴きます。

5. バラ(玄米)施設利用料金

項 目	利用料金
精玄米	精玄米持ち込みによる再計量 製品重量1kg当たり 1.1 円
粗玄米	粗玄米持ち込みによる調製・計量 製品重量1kg当たり 4.2 円

6. 大豆乾燥調製施設利用料金

項 目	利用料金
乾燥調製	荷受重量1kg当たり 21.0 円
調 製	荷受重量1kg当たり 11.6 円
乾 燥	荷受重量1kg当たり 9.4 円
色彩選別	製品重量1kg当たり 2.2 円

お盆向け花卉管理

<小菊>

- ・定植から1週間～10日後、展開葉5枚程度残し、先端部分を折り取る位置で摘む。
- ・GW後の定植では、摘心後に定植する。
- ・摘心後にダントツ粒剤を施用し、アブラムシ等の発生を予防する。
- ・うまく摘心が行われていない場合は速やかに再摘心する。



ポイント

- ・摘心位置をそろえると生育が揃う。
- ・側枝が出にくい品種は、摘心の位置を高めに行ない、整枝時に下から出る側枝を残す。
- ・摘心後に液肥をかん注すると、芽吹きが促進され、ボリュームも出やすくなる。

<アスター>

- ・発芽後は明るい場所で管理し、乾いてきたらかん水する。
- ・定植の目安：播種から4週間後、本葉3～4枚
- ・5月20日頃までに定植する。
- ・定植後は活着するまで乾かないようにかん水する。活着後も過湿（排水）・乾燥に注意。
- ・近くの大きい雑草は引き抜かない（根を痛めるため、ハサミで切る）。
- ・萎ちょう病・立枯病の罹病株は速やかに圃場外で処分する。

<ケイトウ>

- ・定植の目安：播種から4～6週間後、本葉が3～5枚
- ・遅くとも5月20日頃までに定植する。
- ・直根性なので、根を傷つけないように注意し、深植えにしない。
- ・除草剤には弱いので、雑草は手で取る。

<シンテッポウユリ>

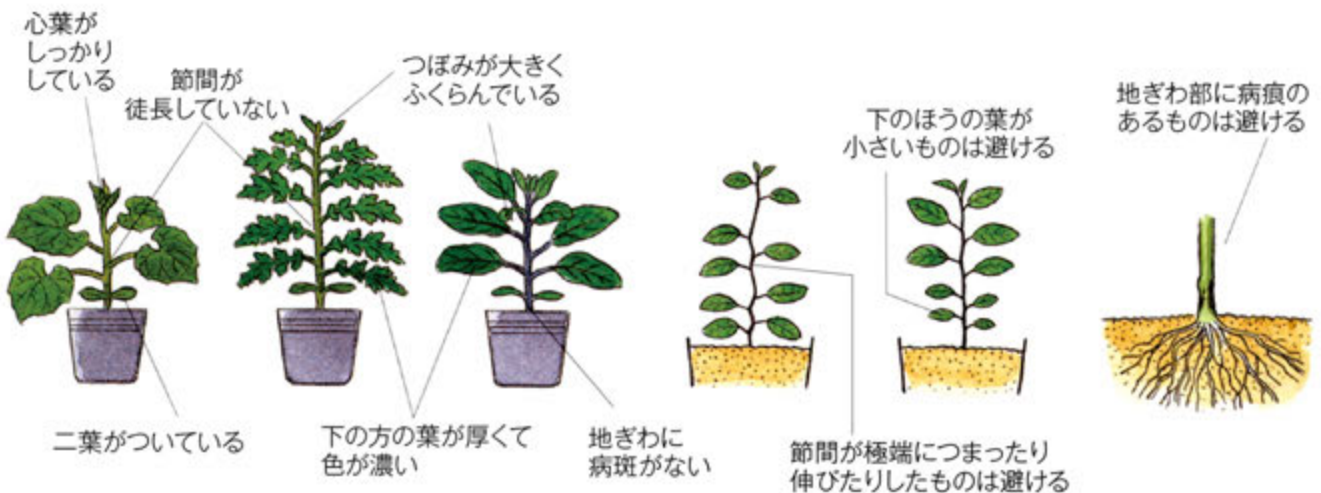
- ・定植後はたっぷりとかん水するとともに、活着するまで土壌を乾燥させないように、こまめにかん水する。抽台するまでは、乾燥に注意し、晴天が続けばかん水する。
 - ・活着後を目安に1週間毎に液肥を施用する（6週間目まで）。その後は葉色が薄くなったら施用する。
- 液肥…野菜の達人または硝化燐安S540の500倍液を株元かん注

重要：フラワーネットの引き上げ

- ・生育にあわせて、草丈の半分～2/3程度まで小まめにフラワーネットを引き上げる。

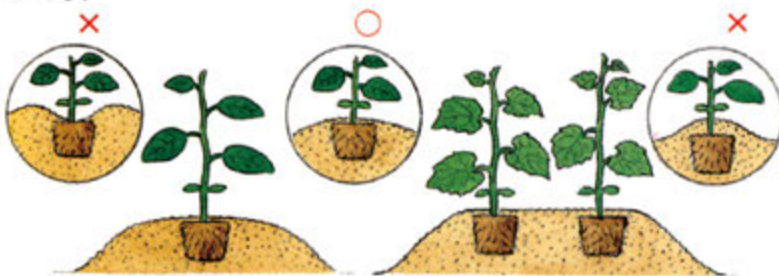
購入苗の見分け方と植えつけ方

よい苗の上手な見分け方



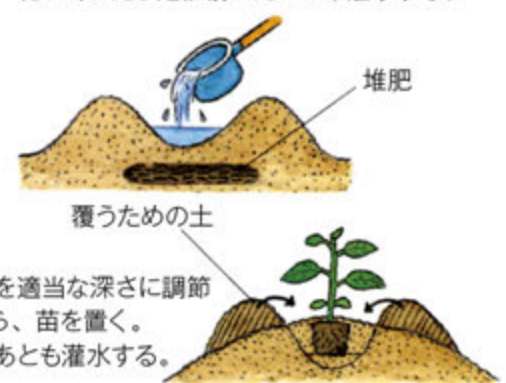
植えつけの要領

鉢土の上にわずかに土がかかり、株元が少し盛り上がる程度に植える。土のかけすぎや深植えは禁物。植えたら株元を手でおさえ土を落ちつかせる。



植えつけ時の注意

乾いていたなら定植前にたっぷり灌水する。



葉茎菜類（結球するもの）

植えつけたあと、株元の土を落ちつかせるように、手のひらでかるくおさえておく。



はじめのうちの灌水は、株のまわりにかかるく輪溝をつくって与える。



もえぎの里
いきいき
だ・よ・り

新型コロナウイルスの

感染を防ぐために

世界中で猛威をふるっている新型
コロナウイルスですが、国民全員が

ウイルスのことを理解し、正確な対
応をとることが必要となっています。
対応方法を再確認し、各々が自覚を
持つて行なえるようにしましょう。

基本的な対応方法は「自分がうつ
らないために、人にうつさないため
に」です。新型コロナウイルスは、

感染者の飛沫（くしゃみや咳、つば
など）と一緒にウイルスが放出され、
他の方がそのウイルスを吸い込んで
感染する飛沫感染と、感染のウイル
スが手に付着しその手で口や鼻を
触って粘膜から感染する接触感染と
があります。

○咳エチケットと手洗いが重要です

マスクの着用は、しっかりと鼻と口を
ふさぎましょう。着用後は、できる
だけマスクを触らないようにして、
捨てるときは袋に入れましょう。咳
やくしゃみの際は、口や鼻をしま
りとおさえて行ないましょう。手洗
いは、食事前や調理の前後、外出か
らの帰宅時など、こまめに行ないま
しょう。基本を継続的にこなすこと
が一番の感染予防になります。

○三つの密を避けましょう

換気の悪い「密閉空間」、多数が集ま
る「密集場所」、間近で会話や発声を
する「密接場面」を作らないように
しましょう。どれだけマスク等で防
備をしても、日常生活をおくる
なかで防げない場合もあり、そのよ
うな環境を避けることが重要です。

○体調不良のときは相談を

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼
吸困難）、風邪症状や37.5℃以
上の発熱が2日程度続く場合には、
かかりつけ医や高岡厚生センターに
相談しましょう。すぐには、受診せ
ずに電話で相談し指示を仰ぐことが
大切です。

気持ちの晴れない日が続きますが、
バランスのよい食事と適度な運動、
十分な睡眠時間は確保しましょう。

日頃から元気な
身体をつくって
新型コロナウイルス
に負けない
ようにがんばり
ましょう！



「三密」を避けましょう

●福祉のこと・介護のことお気軽にご相談ください

J A高岡もえぎの里 ☎(26)7470

(JA高岡もえぎの里) ケアマネジャー 佐藤 圭悟

そくさい掲示板

厚生連

「肺がん治療について」

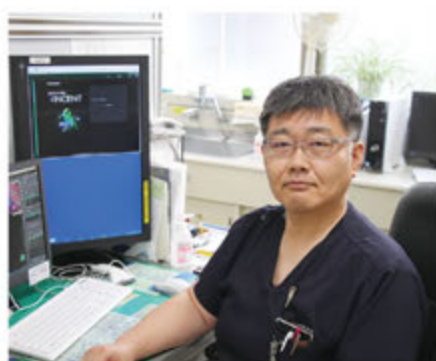
日本では年間約8万人が肺がんにな
り7万人が死亡するといわれています。
肺がんはがんの中で最も死亡数が多い
病気です。肺がんは、早期であれば手
術が最も治療の期待できる治療法で
すが、発見された時には進行している場
合も多く、手術のほか放射線治療や
薬物治療（抗がん剤や免疫療法など）、
さらにこれらを組み合わせ治療が選
択されます。

肺がんの主な原因は喫煙ですが、喫
煙との関連の低い肺がんも存在します。
まったく喫煙歴のない女性の肺がんも
増加しています。タバコを吸ったこと
がないから肺がんの心配はないと思い
込んでいませんか？そんな方も機会が
あればぜひ地域の肺がん検診を受診し
ましょう。

肺がんの手術は全身麻酔で行われま
す。肺は右が3つ、左が2つの肺葉（は
いよう）に分かれており、標準手術で
はがん病巣と病巣のある肺葉、周囲の
リンパ節を一緒に切除します。ただし、
呼吸機能が悪い人やごく早期の肺がん
の場合にはより小さく肺を切除する縮
小手術（肺部分切除や肺区域切除）が選
択されます。年齢や全身状態を考慮し、
手術ではなく放射線治療をお勧めする
場合もあります。肺がんの手術後は翌
日に歩行・食事が開始となり、術後一
週間程度で退院となります。「外科医

は体を切ったがる」と思っている方は
いませんか？たしかに外科医は手術で
病気を治すことが仕事であり、そのこ
とに情熱を持って取り組んでいます。
ただし、やりすぎは患者さんの不利益
となってしまう場合があり注意が必要
です。

当院では毎週月曜日に呼吸器外科
医・腫瘍内科医・呼吸器内科医・放射
線治療医が一堂に会してすべての肺が
ん患者さんの初回治療方針を検討する
会議（院内カンサード）を開催し
ています。各領域の専門医が意見を出
し合い、患者さん一人一人にとって最
善の治療方針を提案させていただきま
す。検診などで肺に異常な影を指摘さ
れた際には、厚生連高岡病院の胸部
外科をはじめとした肺がん診療グル
ープにご相談ください。



厚生連高岡病院呼吸器外科
診療部長 谷内 毅

令和2年度ゴールデンウィークの営業ご案内

◎は通常営業、通常稼働 ○・△は一部稼働 ×は休業、休止

	4/29 (水・昭和の日)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日・憲法記念日)	5/4 (月・みどりの日)	5/5 (火・こどもの日)	5/6 (水・振替休日)
本 支 店	×	◎	◎	×	×	×	×	×
J A 高 岡 A T M	△ 一部稼働(注2)	◎	◎	○ 一部稼働(注1)	△ 一部稼働(注2)	△ 一部稼働(注2)	△ 一部稼働(注2)	△ 一部稼働(注2)
J A 系統・提携銀行 コンビニ等のATM	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

注1:「○」稼働ATMは本店・西部・佐野・二塚・東部・野村・二上・守山・国吉・福田・立野・能町・太田・牧野・高岡病院・伏木・中田・戸出・北般若
注2:「△」稼働ATMは本店・西部・佐野・野村・国吉・立野・伏木・中田・戸出

キャッシュカード・通帳などの「盗難・紛失届け」【TEL0120-794-551】 J A カードの「盗難・紛失届け」【TEL0120-159-674】

JAマイカーローン 憧れを手に入れよう!

基準金利

年**2.70%**のところ、
最大年1.0%軽減!

引下げ後
最軽減金利
(変動金利型)
●2020年4月1日現在

年**1.70%** ※保証料込

■金利軽減項目 …1.00%を上限として、あてはまる項目の軽減金利を適用します。

給与振込または年金振込(公的年金に限る)をご指定の方

……年**1.0%**

当JA正組合員(同居のご家族)の方

……年**0.5%**

JAカードをお持ちの方

……年**0.5%**

JAマイカーローン 商品概要

- ご利用いただける方 ○当JAの組合員の方。 ○お借入時の年齢が18歳以上75歳未満であり、最終償還時の満年齢が90歳未満の方。 ○前年度税込年収が200万円以上ある方。
○原則として、勤続(または営業)年数が1年以上の方。 ○富山県農業信用基金協会の保証が受けられる方。 ○その他当JAが定める条件を満たしている方。
- お 使 い み ち ○自動車・バイク(共に中古車を含む)のご購入資金またはご購入に付帯する諸費用 ○自動車等の点検・車検・修理費用、保険掛金 ○運転免許の取得のための資金
○カー用品(カーナビ等)のご購入資金 ○車庫建設のための資金(ただし、お借入金額は100万円以内)
○他行からの借換資金(残価設定クレジット含む)
- ご 融 資 金 額 ○10万以上1,000万円以内(所要金額の範囲内)
- ご 融 資 期 間 ○6か月以上10年以内とします
- ご 返 済 方 法 ○元利均等返済とし、毎月返済方式、特定月増額返済方式のいずれかをご選択いただけます。



Webでのお申込みはこちら

●ローン商品の詳しい内容については、店舗に説明書をご用意しております。●店舗にて返済額の試算を承っております。●審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
●返済の滞りなどが発生した場合には、適用金利を中止し、店頭標準金利に引き上げていただきます。●マイカーローンをご利用中に、返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。
●ご利用には、組合員加入のための出資が必要となります。

お問い合わせ、お申し込みはお近くのJA店舗へ! JA高岡

5月の万葉米特売日は

5月8日(金)



万葉米10kg

3,980円



万葉ごはん 12個入

1,540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!

5月9日(土)
23日(土)

ガソリン・軽油10ℓ以上給油された方に

ガソリン・軽油1ℓあたり

2円引き

(配達を除く)

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

令和3年
4月採用

JA高岡 正職員募集のお知らせ

JA高岡は令和3年度の正職員を募集します。詳細はホームページの採用情報からご確認下さい。

ホームページアドレス

<http://www.ja-takaoka.or.jp/>

JA共済

JA共済キャラクター
高岡美穂



富山県に
お住まいの皆さまに

保障点検

を実施中!!

このようなことはありませんか?



共済-保険は人生の中で住宅の購入次に高い買い物だと言われています。しかし、現在ご加入の保障内容について知らない、せっかくの共済-保険がいざという時にお役に立てないことから、JAでは定期的に保障点検を行っております。

今なら保障点検、指定代理請求特約の確認を行っていただいた方の中から抽選で
合計 **100名** の方に、**豪華景品** をプレゼント!!

A賞

シャープウォーターオープン
ヘルシオグリエ

賞品5品、合計20品

B賞

シャープボータブルテレビ
防水テレビAQUOS12型

賞品5品、合計20品

C賞

Nintendo
Switch

賞品5品、合計20品

D賞

グルメカタログ
アラ・グルメ・ジンライム

賞品10品、合計40品

応募期間 2020年4月1日～2021年3月31日

応募方法：専用の応募用紙に必要事項をご記入の上、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ち下さい。

「皆さまのお役に立ちたい…」と願うJAです。お気軽にお問い合わせください。

※お問い合わせは、JAおよびJA共済の事業およびサービスのご案内、ご案内、お問合せの受付には利用いたしません。また、JA共済は「個人賠償補償」を主とする、個人賠償の補償に限定しております。JA共済は、一人につき1000万円の補償となります。※保険はイメージです。実際の補償とは異なる場合があります。※保険のデザイン、仕様、補償内容は変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。※色を正確に再現することはできません。ご了承ください。【掲載について】掲載は任意の掲載です。掲載の決定は行いません。なお、掲載の掲載は掲載の掲載、またはJA共済の掲載の掲載を代行させていただきます。掲載の掲載は個人に限定し、商品に交換することはできません。

お問い合わせ

お近くの店舗まで

作りたい野菜が必ず見つかる! 127種



決定版

野菜づくり 大百科

好評
発売中!

- トマトやナスなどの
定番野菜はもちろん、
近年人気のシャンツアイや
ミョウガ、チコリなどの
個性派野菜も
たっぷり掲載

- 栽培プロセスを
イラストでていねいに解説



著者：板木利隆（いたぎとしか）

定価：4,180円（税込） AB判・544ページ 【ビニールカバー付き】

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

第57回通常総代会が開かれます

日時 令和2年5月30日(土) 午後1時30分より

場所 高岡JA会館7階大ホール(高岡市あわら町1-1)

- 議案**
- 第56年度事業報告及び剰余金処分案承認の件
 - 第57年度事業計画設定の件
 - 固定資産の取得・処分に関する件
 - 第57年度における理事の報酬に関する件
 - 第57年度における監事の報酬に関する件
 - 定款、定款附属書総代選挙規程の一部変更の件
 - 規約の一部変更の件
 - 農地利用集積円滑化事業規程の廃止の件
 - 信用事業規程の一部変更の件

理事会だより

● 第1 回臨時理事会

(令和2年4月16日開催)

1. 承認事項

- ①資産査定結果による貸倒引当金計上承認の件
- ②第57回通常総代会提出議案の内容決定の件
- ③国吉カントリーエレベーターの粉摺プラント更新の件

2. 報告事項

- 営農部関係
 - ①高岡市農業協同組合農業用ドローンレンタル実施要領について
 - ②営農部事業実施要領について
 - ③農機センターの春期繁忙期の休日勤務対応について
- 総務企画部関係
 - ①総代補欠選挙の結果について
 - ②高岡市農業センターの休館日の変更について

● 第10回定例理事会

(令和2年3月23日開催)

1. 承認事項

- ①令和2年度内部監査計画承認の件
- ②第57回通常総代会に提出する議案の内容決定の件
- ③令和2年度生産利用施設利用料金設定の件
- ④総代補欠選挙実施の件
- ⑤職制規程の一部変更の件
- ⑥特定事業者作成書面等改正の件
- ⑦信用事業方法書の一部変更の件
- ⑧管理職異動の件

2. 報告事項

- 内部監査室関係
 - ①令和元年度内部監査業務活動報告について
 - ②令和元年度内部監査の品質評価結果について
- 営農部関係
 - ①第14回JA高岡農業者大会の中止について

- ②春の農業機械展示会の実績について
- ③令和元年度農産物直売事業販売実績について
- 総務企画部関係
 - ①組合員の加入及び脱退の状況について
 - ②労働組合からの要求について
 - ③一般職・嘱託職員・定期職員の異動及び新規採用について
 - ④健康増進法の一部を改正する法律の施行に伴うJA屋内施設での全面禁煙について
 - ⑤第56年度(令和元年度)決算状況(経過報告)について
 - ⑥理事と組合員の利益相反取引について
- 金融共済部関係
 - ①令和元年度第4四半期余裕金運用状況について
- 経済部関係
 - ①令和2年度第2回(4月)米特売について

協同のあしあと

※()内の数字は前年同期比

令和2年3月末現在

正組合員 7,258人(△72人)										准組合員 9,484人(△138人)									
出資金残高	27億3,920万円(	1,320万円)	貯金残高	1,746億8,721万円(	△5億2,643万円)					貸出金残高	293億3,063万円(	37億4,135万円)							
販売品受入高	1億6,723万円(	6,723万円)								長期共済新契約高(保障)	60億3,353万円(	△13億578万円)							
購買品供給高	2億4,313万円(	△2,623万円)																	

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金
	給油所お客様感謝デー			定例理事会						総代連絡協議会委員会					給油所お客様感謝デー	万葉米特売日							

5月
行事予定

パズル?

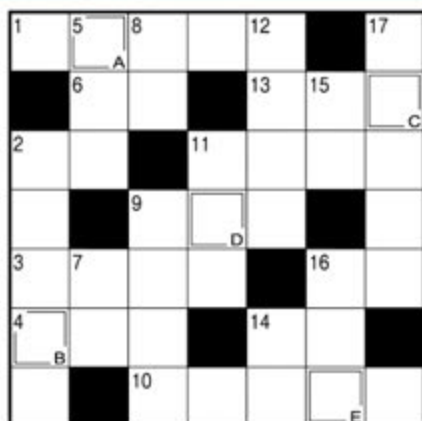
頭の体操

4月号の答え

A B C D E

ホタルイカ

応募締切
5/25



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

- 端午の節句に食べる和菓子
- 損の反対語
- あの人、いい人なんだけど、——多いんだよね
- 邦画ではありません
- シオマネキやガザミはこの仲間
- 馬具の一つ。足を掛けます
- 春の大型——をゴールデンウィークといいます
- クラブ——、救援——、——写真
- 与党と対立することが多い
- たくと良い香りがします
- アスパラガスは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- 知事選の期日前——に行ってきた
- 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- 往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- 武者人形はかぶっていることが多い
- 茶畑で行う収穫作業
- 数え年70歳のお祝いです
- アシカやオットセイより大きな海獣
- 飛行機で物を運ぶこと
- 田畑を耕す農耕機械

賞品

正解者の中から10名にエコー桜しほ漬の素を2袋セットにしてプレゼント。国内産のしそをつかっており、より自然な味が楽しめます。



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 ●氏名(ふりがなをお忘れなく) ●年齢 ●電話番号

●今月のテーマ「わたしのお父さん」

「The 昭和!」なお父さん、ユーモアセンスいっぱいのお父さん、じつは羨ましいお父さん...あなたのお父さんにまつわるメッセージやお父さんへの感謝の気持ちを添えてください。

応募される方へ

お寄せいただいたおたよりには「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、署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。応募の時の個人情報等は送付先およびJAからのご案内にのみ使用いたします。

お願い 景品を確実にお手元へお届けするため、応募の際の氏名はペンネームではなく本名をご記入ください。ペンネームは「おたよりコーナー」へ掲載する際に使用させていただきます。

おたよりコーナー

お題「お母さん、ありがとう」

6月に米寿を迎えるお母さん、ずっと私たちを温かく見守り続けてくれてありがとう。子どもたちが米寿のお祝いを計画していますよ。楽しみにしてください。これからもおじいさんと二人元気でいてください。(なみさん)

孫身時代は毎日母に弁当を作ってもらったのが当たり前でお礼も言わなかったけど、今は息子や主人の弁当を毎日作る身になって、こんなに大変だと痛感し、本当に感謝の言葉しかありません。本当にありがとう。(ちーぼーさん)

「親孝行したい時には親はなし」満開の桜の下を話しながら歩きたかったです。(沼田 素美子さん)

亡き母と祖父へ。産前産後休暇しか取れない時代に子どもを二人あずけて36年間勤めに出ることができました。今改めて「ありがとう」と心から遺影に手をあわせる毎日です。(Y・Tさん)

母は18年前に亡くなりましたが、元気な頃は煮物の味付けなどはとてもおいしかったです。とても母の味には近づけないです。もっといろいろ習っておけばよかったなあとつくつく思い出します。(M・Yさん)

お母さん、103歳の誕生日おめでとうございます。私もお母さんのように元気で長生きしたいです。(ひろちゃん)

今月のあなたの運勢★5月★

モノ・カサンドラ

- 牡羊座** 3/21~4/19 【全体運】穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP【幸運の食べ物】クロダイ
- 牡牛座** 4/20~5/20 【全体運】パワフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう【幸運の食べ物】ワラビ
- 双子座** 5/21~6/21 【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ【幸運の食べ物】ラッキョウ
- 蟹座** 6/22~7/22 【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています【幸運の食べ物】ソラマメ
- 獅子座** 7/23~8/22 【全体運】思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転【幸運の食べ物】葉ショウガ
- 乙女座** 8/23~9/22 【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて。外出は遠出がオススメ【幸運の食べ物】カレー
- 天秤座** 9/23~10/23 【全体運】経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに【幸運の食べ物】ミョウガ
- 蠍座** 10/24~11/22 【全体運】大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が幸運の鍵【幸運の食べ物】ピワ
- 射手座** 11/23~12/21 【全体運】細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に【幸運の食べ物】キュウリ
- 山羊座** 12/22~1/19 【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉【幸運の食べ物】初ガツオ
- 水瓶座** 1/20~2/18 【全体運】停滞運です。暴走に気を付けましょう。急入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎【幸運の食べ物】シソ
- 魚座** 2/19~3/20 【全体運】春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく【幸運の食べ物】夏ミカン

編集後記

高岡市万葉歴史館 学芸課長 新谷秀夫先生に投稿いただき、令和2年1月号から「たかおか万葉歌碑めぐり」をお届けしています。

先生の原稿とともに紹介いただく歌碑の撮影は高岡市内を飛び回っている編集者ですが、撮影では毎回のようになかなか強敵!!歌碑との対決が繰り返されていきます。

その内容は、歌碑の多くは公共交通手段の無き土地に建てられていて歌碑のある場所にとどろきかけない。歌碑の撮影が難しく、歌碑が風化して文字が撮影できない。逆に歌碑が新しく文字盤がつやつやしていて撮影するとまわりの風景が写り込む。建立されている場所には薄暗い場所が多く光の調整が大変など撮影に苦しんでいます。

そんな歌碑の撮影ですが、歌碑を確認できた時や、無い知恵を絞らだし歌碑が綺麗に写せたときの喜びは入で、50代半ばにして撮影を通して忘れかけていたドキドキ感を味わっている編集者です。(T・N)

31	30	29	28	27	26	25
日	土	金	木	水	火	月
第57回通常総代会						



ご家庭を 高岡産切り花で彩ろう

実施期間 令和2年4月13日(月)～8月31日(月)

新型コロナウイルス対策に
マスクや消毒、感染しない
ように気を使って、
みんなの気分が沈んでいます！
こんな時こそ、高岡のきれいな
お花を飾ってみませんか？

定期貯金をお預け入れ の皆さま向け

対象者	個人の方のみ(新規預入に限る)
対象貯金	スーパー定期貯金
預入金額	お一人さま：純増50万円以上(1円単位)
預入期間	1年以上

進呈商品(定期貯金)

- 新規預入額 50万円以上 「切り花引換券」×1枚
- 新規預入額 100万円以上 「切り花引換券」×2枚

個人向け国債購入 の皆さま向け

対象者	期間中に個人向け国債を1回の申込で 100万円以上購入された個人の方
対象店舗	債券口座のある1店舗のみ
対象商品	個人向け国債(固定3年、固定5年、変動10年)

進呈商品(国債)

国債購入金額100万円毎に
「切り花引換券」×2枚

お花を
飾って・贈って
応援しよう!

お花と交換できる
「切り花引換券」を進呈!

高岡産切り花で
きれいに! 元気に!



詳しくはお近くの
店舗まで

※本取組は切り花引換券がなくなり次第終了とさせていただきます。切り花引換券は全店舗の合計で3,000枚です。

麦とろ麺 はじめました

富山県産六条大麦「ファイバースノウ」100%使用

食物繊維が白米の17倍

大麦には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」がバランス良く含まれており、
その量は白米の17倍です。

麺のゆで時間を短めにするのがコツ

ささみと塩昆布の和え麺

【材料】

麦とろ麺.....1袋(200g)
ささみ.....2本
キャベツの葉.....2~3枚
酒.....大さじ1
塩昆布.....大さじ2

貝割れ大根.....30g
ポン酢しょうゆ.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1
めんつゆ
白ごま.....少々

【作り方】

- ① ささみを筋をとる。キャベツは一口大に切る。貝割れ大根は根元を切っておく。耐熱ボウルにキャベツ、その上にささみを載せて酒をふり、ラップをふんわりかけて1分30秒程度加熱する。ささみを裏返して再び1分30秒程度加熱する。しばらくそのままで置いておき、ささみが少し冷めたらこまかくほぐす。
- ② 別のボウルに①のキャベツとささみ、塩昆布を入れて混ぜ合わせ、貝割れ大根も加えてあわせておく。
- ③ 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、麦とろ麺を入れてかき混ぜながら3分ゆでる。ざるにあけて水洗いし、しっかり水気をきる。
- ④ ②のボウルにゆでた麦とろ麺、ポン酢しょうゆ、サラダ油を入れて調味して器に盛る。お好みで白ごまをふり、めんつゆをかけていただく。



1箱(200g×10袋入り)
1,836円(税込)



ご注文・お問い合わせは お近くの支店・地区センターまたは生活センター ☎27-8890