

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」

[てい-じゃん]

JA高岡
202010
vol. 677
令和2年10月発行



特集

- ・朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？
- ・お豆でみんな健やかに。
- ・心も体も健康に！らくらく養生訓

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 2 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？ | 12 宮農情報 |
| 4 お豆でみんな健やかに。 | 14 園芸情報 |
| 5 心も体も健康に！らくらく養生訓 | 15 知得情報 |
| 6 ホットライン
未来を拓く協同組合 SDGsとJA | 16 インフォメーション |
| 8 高岡宝物伝 | 18 理事会だより・協同のあしあと |
| 10 食彩の泉 | 19 カレンダー・おたより・運勢 |

朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています

朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、
そうでない人と比較して…

- ①幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝、早起きの人が多いことが報告されています。
- ②幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

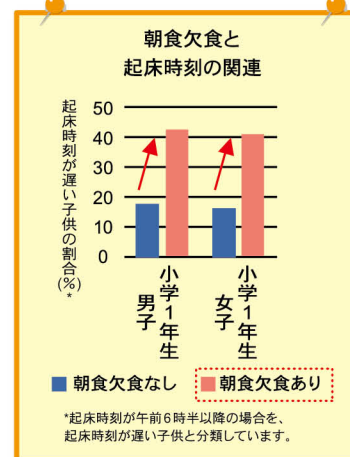
富山県での
調査です



～朝食を欠食する子供は起床時間が遅い!～

誰を調べたの？	富山県の平成元年度の出生児10,450人を対象とし、13年にわたって追跡調査しました。
何を調べたの？	追跡した子供が小学1年生、小学4年生、中学1年生の時の朝食摂取と生活習慣の関連を調べました。
何が分かったの？	いずれの学年時においても、朝食を欠食する子供ほど、起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短いという結果でした。 また、朝食を欠食する子供は、夜食の頻度が高いことも示されており、朝食を食べることと生活リズムが整っていることには関連があることが分かりました。

徳村 光昭ら、朝食欠食と小児肥満の関係、日本小児科学会雑誌、2004、108(12)、p.1487-1494[論文番号119]



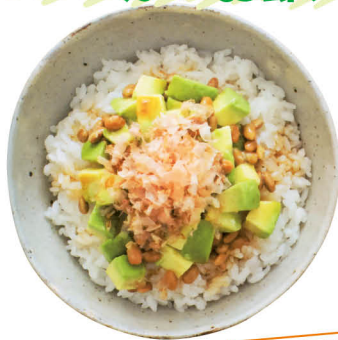
農林水産省ホームページ「食育」ってどんないいことがあるの?より

元気になれる、朝ごはんレシピ

朝ごはんは、1日の大切なエネルギー。

栄養バランスのよいメニューで、おいしくしっかりチャージしましょう。

ふんわりクリーミーな口当たり！ アボカド納豆& かつお節丼



材料（1人分）

温かいご飯……丼1杯分
アボカド……1/2 個
納豆……1/2 パック(約 20g)

添付のタレは不要

かつお節……適量

A：しょうゆ・ごま油…各小さじ 1/2

所要時間5分

作り方

- 1：アボカドは1～2cm角のざく切りにし、納豆とざっくり混ぜ合わせる。
- 2：器にご飯を盛って1をのせ、かつお節をふり、Aを回しかける。

腸内環境を整える発酵食品の納豆と、抗酸化作用のあるビタミンEが豊富なアボカドで、免疫力UP!

贅沢卵かけごはん。よく混ぜてどうぞ BLTたまご丼



材料（1人分）

温かいご飯……丼1杯分
ベーコン……20g
レタス……1枚
トマト……小1/2 個
温泉卵（市販品）……1個
塩、コショウ 各少々

所要時間8分

作り方

- 1：ベーコンは1cm幅に切り、中火で熱したフライパンで香ばしく焼く。レタスはちぎりと、トマトは薄切りにする。
- 2：器にご飯を盛って、レタス、ベーコン、トマトをのせ、塩、コショウをふり、温泉卵をのせる。

卵は朝の胃腸にやさしいたんぱく質。足りないビタミンCは野菜でしっかり補充。

カリカリ油揚げがアクセント 梅干しと油揚げの 朝ウーロン茶漬け



材料（1人分）

温かいご飯……丼1杯分
梅干し……1個
油揚げ……1/2 枚
高菜漬け……15～20g
温かいウーロン茶……適量

所要時間8分

作り方

- 1：油揚げ（油抜き不要）は細切りにし、オーブントースターでカリッと焼く。高菜漬けは刻む。
- 2：器にご飯を盛って油揚げをのせ、さらに高菜漬けと種をとった梅干しをのせてウーロン茶を注ぐ。

梅干しに含まれるクエン酸が腸の動きを促し、朝からすっきり。食欲UPにも効果的。

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？



国は食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成28年3月に第3次食育推進基本計画を決定しました。その計画に掲げられた15の目標の中から、「朝食を欠食する国民を減らす」という目標について、なぜ大切なのか、取り組むことでどのようなメリットがあるかをお知らせします。



朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べる人は、 そうでない人と比較して…

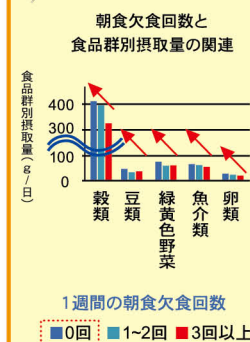
- ①大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- ②中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。



～朝食を食べている人ほど栄養素・食品摂取量が多い！～

誰を調べたの？	13都府県にある22の大学・短大・専門学校の新入生2,069人を対象としました。
何を調べたの？	1週間の朝食欠食回数と栄養素や食品群の摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べる学生は、週3回以上朝食を欠食する学生と比べて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル類、ビタミン類、脂肪酸、食物繊維など、多くの栄養素等について摂取量が多いという結果でした。 また、食品群では、穀類、豆類、緑黄色野菜、魚介類、卵類の摂取量が多いという結果でした。

山本 美紀子ら、青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響、健康支援、2006、8(2)、p.97-105[論文番号104]



朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています

朝食を毎日食べることは、心の健康と関係しているという研究結果が複数報告されています。

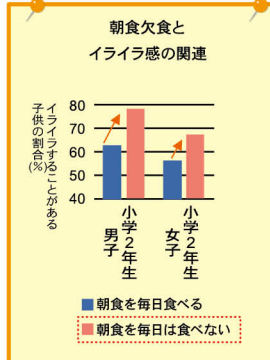
朝食を毎日食べる人は、 そうでない人と比較して…

- ①中学生、成人を対象とした研究では、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。
- ②小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。
- ③小学生や中学生を対象とした研究では、家族や友人について「大切だ」「一緒にいて楽しい」などと肯定する気持ちが強いことが報告されています。

～朝食を毎日食べない子供はイライラしている！～

誰を調べたの？	広島県の小・中学生15,686人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取とイライラ感の関連を調べました。
何が分かったの？	朝食を毎日食べない子供は、朝食を毎日食べる子供と比べて、イライラ感が「いつもある」「よくある」「時々ある」と回答した者の割合が高いことが分かりました。 調査を行った小学2年生・4年生・6年生、中学2年生のいずれの学年でも同様の結果でした。

田村 典久ら、眠気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案—広島県の小児16,421名における生活習慣調査から—、小児保健研究、2013、72(3)、p.352-362[論文番号44]



朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果がいくつか報告されています。

朝食を毎日食べる人は、 そうでない人と比較して…

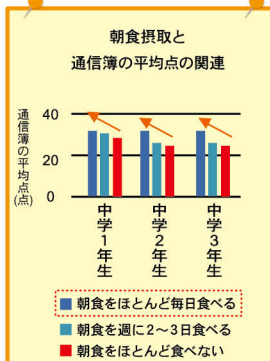
- ①中学生を対象とした研究では、学力が高い（学校の成績や学力テストの点数がよい）ことが報告されています。
- ②小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。
- ③小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。



～朝食を毎日食べる子供は通信簿の点数がよい！～

誰を調べたの？	岡山県内の中学1～3年生648人を対象としました。
何を調べたの？	朝食摂取と学業成績の関連を調べました。
何が分かったの？	中学2・3年生において、朝食をほとんど毎日食べる子供は、朝食を週に2～3回食べる、あるいは朝食をほとんど食べない子供と比べて、通信簿(9教科の合計点:45点満点)の平均点が高いことが分かりました。

野々上 敬子ら、中学生の生活習慣および自覚症状と学業成績に関する研究、岡山市内A中学校生徒を対象として、学校保健研究、2008、50、p.5-17[論文番号95]



丁寧に検査をすすめます

令和2年産米 検査開始



農家からの出荷の様子[佐野倉庫]

9月1日(火)から各倉庫において、令和2年産米の農産物検査が始まりました。早生品種「てんたかく81」については、8月25日頃が収穫の盛期となり、品質については粒形・粒揃いは平年並みでしたが、暖冬と積雪が少なかった影響もありカメムシによる被害粒(斑点米)の混入は平年に比べて多くなりました。

コシヒカリの収穫は9月8日頃から始まり、適期の刈取りと丁寧な乾燥調製の実施により高品質な高岡産米に仕上げるよう努めています。

新米については、てんたかくは9月5日から、コシヒカリは9月18日から、あぐりっち各店や生活センターで販売しています。

児童らが地元の特産品を身近に感じる

木津だいこんの種まき



まいた種に「大きくなあれ」と声をかける

木津小学校の2年生と5年生約110人は9月7日(月)9時30分から木津地区の特産である木津だいこんの播種作業を体験しました。

はじめに圃場を管理する地元農家の上野善啓さんから木津だいこんの特徴や収穫までの作業を学び播種作業を体験。約50メートルの畝の両側に児童らが並び、ペットボトルで畝に深さ3センチほどのくぼみを3カ所作り、三角形を描くように3粒ずつ種をまき、丁寧に土をかぶせて、たっぷりと水をやりました。作業終了後に児童らは「大きくなあれ」とまいた種に声を掛けました。

木津だいこんの収穫は11月中旬に行なわれる予定で、児童らは自分たちがまいた種で育った木津だいこんを給食や家庭で味わうのを楽しみにしていました。

◀ TAKAOKA HOT LINE

防犯体制と安全対策の徹底を

施設安全パトロール実施



国吉カントリーエレベーターの点検を行なう職員ら

8月31日(月)・9月2日(水)・3日(木)・4日(金)の4日間に渡り、当J A全施設の安全パトロールが実施されました。

事務所や施設の整理状況の点検及び防犯・防火対策、従業員の安全と健康を確保するため、多数のチェック項目を設定し、防火・消火設備体制の整備や事務所・施設内の整理整頓などについて点検。国吉カントリーエレベーターでは秋作業を前に、危険個所の点検や作業者のヘルメット着用の徹底などについて再確認しました。

引き続き、防犯体制の意識向上と労働安全対策の徹底を図り、皆さまに安心して施設を利用していただけるよう、安全な施設の維持に取り組んでまいります。

お米を収穫し学校や施設へ贈呈

青年部西部支部 西部ダッシュ村



収穫作業に汗する青年部員ら

地域の子どもたちを対象とした青年部西部支部の食農教育活動、西部ダッシュ村のてんたかくの稲刈りが8月27日(木)8時30分から四屋地区の圃場で行なわれました。

西条小学校の5年生が体験を予定していましたが、コロナ禍の影響により田植え・収穫作業とも、青年部と女性部と学校の先生とで行ないました。

収穫した新米は、9月4日(金)に子どもたちへ1キロずつ渡されたほか、老人保健施設や児童養護施設など4施設に贈呈しました。

西部ダッシュ村は、水稻の作付のほかにサツマイモや里芋の定植作業や収穫作業、そば打ち体験や太巻きづくり等、地域の子どもたちを対象として様々な活動に取り組み農業の魅力を伝えています。

富山サンダーバースと青少年育成事業に取り組む



メニューの説明をする女性部長

J A高岡は、富山サンダーバースと青少年育成パートナー事業に取り組み、農業体験など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います。

この活動の一環として、8月28日(金) J A高岡女性部はサンダーバースの選手へ手作りの昼食を届けました。

届けたのはJ A高岡のブランド米「越中高岡万葉米」でにぎり、海苔やとろろ昆布をまぶしたおにぎり150個、おかずは地元で採れた野菜をふんだんにつかい、肉・魚・野菜・フルーツとバランスを考えた「母ちゃんの味」です。

福井女性部長は「県外出身の選手が多いと聞いています。女性部員が手作りの『家庭の味』を食べてがんばってください」とあいさつすると、田畑監督は「昆布のようにねばり強くがんばります!」と、試合への意気込みを見せました。

花き部会員が意見交換



全体会議に集まった部会員

8月28日(金)高岡市農業センターで花き部全体会議が開催され、お盆期間中の切り花の販売について、売上実績の報告や次年度に向けた課題等について話し合いが行なわれました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、高岡テクノドーム会場にお客様が集中しないよう、8月8日から15日にかけてあぐりっち各店でも切り花を販売しました。販売場所では換気の徹底やレジカウンターに透明な仕切りシートを設置するなど、感染防止に配慮しました。

期間販売や感染防止策を行なったことで、販売面において分散化につながった一方で、7月の長雨と日照不足の影響により出荷量が減少し開店から早々に完売したことを受けて、次年度に向けた栽培技術面への対策について話し合われました。

未来を拓く協同組合 SDGs と JA

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らしは、地球に大きな負担をかけることになります。SDGs(エスディージーズ、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売したり食堂で活用したりしています。



SDGsに関連する主な取り組み

JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化等を目的としています。

※JGAP=日本版農業生産工程管理



JA全中「JAグループの活動報告書2019」をもとに作成

注目のことば◎「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿った概念として、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経済復興を支援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域の未来。

たかおか万葉歌碑めぐり

第10回



射水河^{いみづかは} 行きめぐる^{いゆきめぐる}
 玉^{たま}くしげ^{ふたがみやま} 二上山^{ふたがみやま}は
 春花^{はるはな}の 咲^さける盛^{さか}りに
 秋^{あき}の葉^はの にほへる時^{とき}に
 出^いで立ち^たて ふりさけ見^みれば
 神^{かむから}柄^や そこば貴^{たふと}き
 山^{やま}柄^や 見^みが欲^ほしからむ
 すめ神^{かみ}の 裾^{すそ}廻^みの山^{やま}の
 渋谷^{しよたに}の 崎^{さき}の荒磯^{あひそ}に
 朝風^{あさなぎ}に 寄^よする白波^{しらなみ}
 夕風^{ゆふなぎ}に 満^みち来る潮^{しほ}の
 いや増^ましに 絶^たゆることなく
 古^{いにしへ}ゆ 今^{いま}の現^{をつつ}に
 かくしこそ 見^みる人^{ひと}ごとに
 かけてしのはめ

(巻十七・三九八五 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」と題した歌のなかの一首です。この歌の後に「玉くしげ二上山に鳴く鳥の…」というご存じの歌を含む2首が続き、ひとつの作品となっています。

今までの歌と違って「長い歌だなあ…」と思われることでしょう。一般的に『万葉集』は57577の31音からなる《短歌》が中心です。しかし『万葉集』には、今回取り上げたような57を何度かくり返して、最後に577で終わる《長歌》という種類の歌もたくさんあります。あまりなじみがないかもしれませんが、家持がどのように「二上山」を歌いあげたかを知ってもらいたくて、あえて《長歌》を取り上げてみました。

歌の意味は「射水河(小矢部川)が麓をめぐって流れゆく二上山は、春の花が盛りの時にも、秋の葉が色づく時にも、外に出てふり仰いで見ると、山の持つ神性ゆえにあんなにも貴いのだろうか、山そのものの持つ品格ゆえに見たくてならないのだろうか。だからこそ、この神の住む山の麓の渋谷の崎(雨晴海岸あたり)の荒々しい磯に、朝の風の時にうち寄せる白波や、夕方の風の時に満ちてくる潮のように、いよいよますます絶えることなく、遠い昔から今に至るまでずっと、こんなにも見る人すべてが、この山を心にかけて誉め讃えるのだろう」です。簡単にまとめると、いつ見ても貴くて見飽きない山・二上山は、波や潮が絶え間なく寄せてくるように昔からずっとだれもが愛でてきた山だと言うのです。

皆さんは普段見慣れた山でしょうが、家持は二

上山をこのように歌って、後世にそのすばらしさを伝えようとした。その思いを実感してもらおうという意図からでしょうか、高岡市万葉歴史館が開館した平成2年10月に、この長歌の歌碑が正面に設置されています。

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 高岡市万葉歴史館正面 高岡市伏木一宮 1-11-11

わがやの アイドル



宝来町(立野地区)

おざき ゆうと たいち
尾崎 結人くん(5歳) 泰千くん(2歳)

外で遊ぶのが大好きな兄弟。中でも虫取り網を持って近所の神社へ虫を捕まえに行くのがお気に入りです。結人くんは補助輪なしの自転車に乗れるようになり、家の周りをスイスイと乗りこなして遊んでいます。

泰千くんは、お兄ちゃんと一緒におもちゃの剣やピストルで戦いごっこをするのが大好き。二人は、「昭和」の仮面ライダーに夢中で、真似をして楽しんでいます。

【父：晃成さん 母：侑加さん】

高岡タイムトラベル



大坪町(北部地区)

当時のお話

たなか ふさこ
田中 房子さん

今から50年前の昭和45年11月1日、現在北部地区センターが入っている高岡市農協会館のオープンと農協貯金100億円達成を記念して、高岡市民体育館で開催された「第3回農協婦人部体育大会」の時の写真です。

この写真から北部地区では『ぶんぶく茶釜』の仮装をして盛大にお祝いした様子が見受けられます。

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
 - ◆安全・健康に配慮した品質基準や表示基準を設定
 - ◆地球環境に優しい商品を開発
 - ◆JAグループ（全農）が品質を保証

エコープ 塩こうじパウダー(だし入り)

野菜、魚、肉、素材を限定せず和洋中さまざまな料理にあう万能調味料で、1回ずつで使いやすく保存性の高い小袋分タイプです。

しっとりやわらか チキンソテー

【材料】

- ・鶏胸肉
..... 1枚 (250g～300g)
- ・エコープ塩こうじパウダー
..... 1袋(12g)



【作り方】

- ① 観音開きにした鶏胸肉とエコープ塩こうじパウダーをポリ袋に入れて、15分ほど置いておきます。
- ② 弱火のフライパンで両面から中までじっくり火を通したらできあがり。
※フライパン用ホイルをつかうと、後かたづけが簡単に済みます



エコープ
塩こうじパウダーは
あぐりっち各店で
好評販売中!



新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

ヘルシーライスの サラダ菜巻き

材料(3人分)

1食当たり約278kcal

- | | |
|-----------------|----------------|
| ひじき(生).....100g | サラダ菜.....1/2個 |
| トウモロコシ.....1本 | ミニトマト.....2～3個 |
| 梅干し.....1個 | 酢.....大さじ1.5 |
| ミョウガ.....1本 | 蜂蜜.....小さじ1 |
| シヨウガ.....1片 | ごま油.....小さじ1/4 |
| 大葉.....3枚 | 塩.....小さじ1/2 |
| ご飯.....2膳分 | こしょう.....適量 |

ごま油の香りが、みんなのおなかを鳴らしてしまう……、体が喜びひととトウモロコシ入りのご飯です。手巻きずしのように、それぞれをサラダ菜に巻きながら食べると、食卓が盛り上がります。

作り方

- (1) ひじきは洗い、サツとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
- (2) ミョウガ・シヨウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
- (3) ボウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから(1)(2)を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
- (4) サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
- (5) サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。
※生ひじきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。



南国バージョンが仲間入り!! 今城農園の ハーブマドレーヌ

あぐりっち佐野店・
アグリピア店で
好評販売中

自家栽培のハーブがトッピングされた今城農園の『ハーブマドレーヌ』。20年以上に渡り親しまれている定番の「ローズマリー&レーズン」に加えて、新たに「長命草&パイナップル」の南国バージョンが新登場。

甘さ控えめの無添加にこだわり、家庭用のガスオーブンで丁寧に焼き上げた一品。おもてなしの気持ちから生まれた、優しい味わいが人気です。



ハーブマドレーヌ

有限会社 今城農園 直売所「ハーブメロディ」

住所 高岡市醍醐1216
営業時間 9:00~17:00
定休日 不定休
※お出かけ前にご連絡をお願いします。
電話 0766-63-1198



季節の収穫情報や
お得な情報を配信中
お友だち登録で季節の
ハーブ苗プレゼント!!



生産者

いまき あけみ
今城 朱美 さん

新作のマドレーヌにトッピングした長命草は、栄養価が高く、免疫力アップなどの効果があるとされ、長寿の島「沖縄」では古くから食用されているポピュラーな野草です。みなさんの健康作りの手助けになればと、薬用茶としても販売しています。毎日の健康維持にぜひお試しください。

マドレーヌは贈答用や法事用などに箱入りの詰め合わせも承ります。お気軽にお問い合わせください。



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。

人間国宝の深イ☆健康法 の巻

私、4月より事業部に参りましてからというもの、このコロナ禍で、全くイベントらしいイベントもできずにおったのですが。9月11日に晴れて『開局30周年記念 傘寿記念 人間国宝 大澤光民の世界』@高岡市美術館(〜10/18迄)を開催することができました♪

その関係で、大澤先生の工房に通っていたのですが。実は、先生が1年前に腰の骨を折る大ケガをされていたと聞いてビックリ!なぜって、腰の骨ですよ。傘寿ですよ。1年でここまで回復され、しかも、展覧会に向けて新しい作品づくりに取り組まれている。これは何か秘訣があるに違いないと、休憩中の先生に伺ってみました。「先生!何か体にいいもの召し上がっているんですかあ?」(聞くの、そこ?)



先生は
チョコが好き

「どうかねえ〜。野菜、魚、中心かねえ。卵、納豆は毎日食べるし。魚なんて、骨まで食べとった。」やはり!カルシウムに良質タンパク質そして発酵食品か!と、納得していたら。「先生は、揚げ物もよく召し上がるんですよ。酢をかけて。」と、金屋町金属工芸工房『かんか』の小畑さん(お手伝いでいらしていた)。え?お酢ですか?

「そう、米酢とタバスコを混ぜたタバスコ酢。コロッケとか揚げ物をどんだけでも、食べれる。」先生がタバスコを知ったのは、20代の頃。展示会で訪れた県民会館で、サラダにちょっと辛みを足したいなあ、と、お店の人に聞くと、タバスコが出てきたという。「感動したわいねえ〜」とおっしゃる先生は、それからずっと健康に良いと聞くお酢とタバスコをオリジナルでブレンドし愛用されている。「うちのパパ(息子さん)が作るお好み焼きも、美味しくて大好きな。」と、大きなお好み焼きを一枚ペロリといただくらしい。そして、お酒も好き。「たまにゲテモノだって食べるよ。」と先生。好き嫌いなく、食が細ることもなく、なんでも美味しく召し上がっている様子。そして、60キロの体重をずーっとキープされているそう。これは、すごい!!



先生と小畑さん

しかし、何より刺さったのは「心の栄養が一番よ。」と、帰りがけに立ち上がっておっしゃった一言。「いい努力は、必ず報われる。心を磨く努力だよ。心の栄養が一番。」「小さいことでも、いいことがあったらワァ〜っと思って、そしたら人生楽しい!」なるほど!人間国宝の深イ☆健康法を知ったのでした。

★ 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

ケイ酸は稲にとって大変重要な成分です。ケイ酸は、葉や根を丈夫にして病気や倒伏に強い稲を作り、登熟を向上させます。また近年、酸性化したほ場が増加していますので、毎年継続してケイ酸質資材を施用しましょう。

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	有機 (アヅミン)	アルカリ分
①有機加里入り シリカロマン 2 号	80kg以上	20	3	4	4	4	20	34
②シリカロマン	80kg以上	25	5	7	5			45
③砂状ケイカル	200kg	31						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程度に浅く起こしましょう。稲わらや粃がらにはケイ酸が多く含まれているので、焼却せず、ほ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

① 土づくり資材の散布

② 有機物の施用

③ 深耕の実施

秋の土づくり運動推進中

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

富富富栽培研修会 開催

8月21日(金)高岡市農業センターにて、高岡市農業技術者協議会令和2年産「富富富」栽培研修会が開催され、JA高岡管内の富富富生産者ら約35名が参加しました。

高岡農林振興センターより富富富の生育状況と当面の技術対策および栽培管理について説明がありました。生育調査結果より、7月の長雨により生育状況が心配されましたが、8月に入り草丈・茎数・葉色とともに生育は順調に推移しておりました。

今後の管理として、稲体活力維持のため収穫5～7日前までの間断かん水と熟期判定板を用いて籾黄化率80%を目安に収穫作業を開始するよう説明され、参加者は熱心に耳を傾けました。



●令和2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) 令和元年産概算金
うるち米	富 富 富	1等	14,500円	14,500円
		2等	13,500円	13,500円
	コ シ ヒ カ リ	1等	13,000円	13,000円
		2等	12,000円	12,000円
	て ん た か く て ん こ も り	1等	11,500円	11,700円
		2等	10,500円	10,700円
	そ の 他	1等	11,000円	11,200円
		2等	10,000円	10,200円
もち米	新 大 正 糯	1等	14,000円	13,000円
		2等	13,400円	12,400円
	そ の 他	1等	13,200円	12,200円
		2等	12,600円	11,600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2年産概算金単価には追加概算金は含みません。



●令和2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) 令和元年産概算金
うるち米	全 銘 柄	1等	8,200円	8,200円
		2等	7,600円	7,600円

●令和2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) 令和元年産概算金
うるち米	コ シ ヒ カ リ て ん た か く て ん こ も り	1等	9,800円	9,800円
		2等	9,476円	9,152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) ▲172円となります。

たのしい家庭菜園

イチゴ

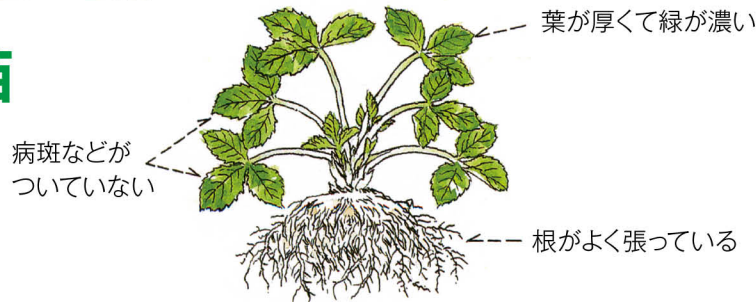
栽培カレンダー

露地栽培

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									●		
					■						

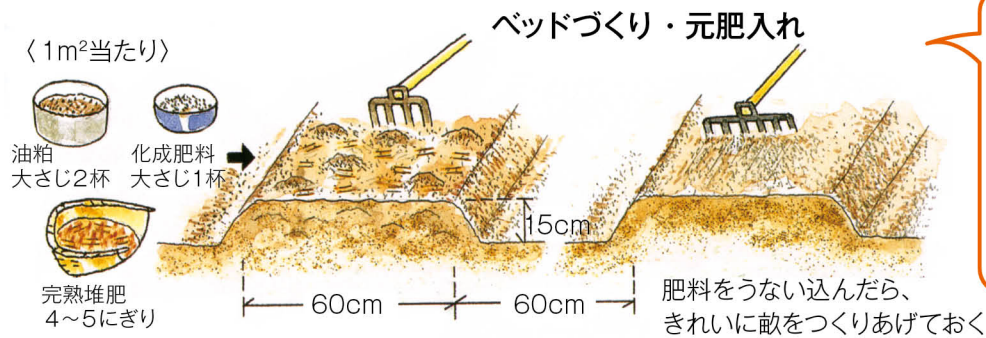
● 植えつけ ■ 収穫

1 健全な苗



2 畑の準備

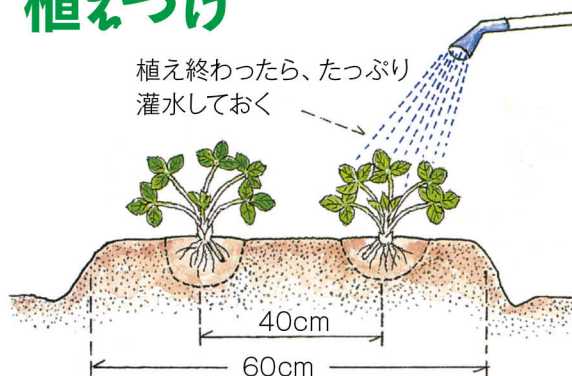
前作はなるべく早く片づけ、畑全面に石灰をまき15~20cm
くらいの深さによく耕しておいてから、ベッドをつくる



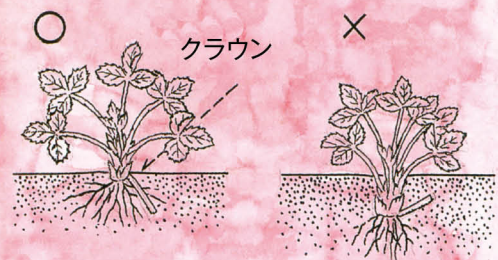
成功のポイント

イチゴの根は肥やけしやすいので、元肥はかならず植えつけの半月以上前に施し、15cmくらいの深さによくうない込んでおく。

3 植えつけ

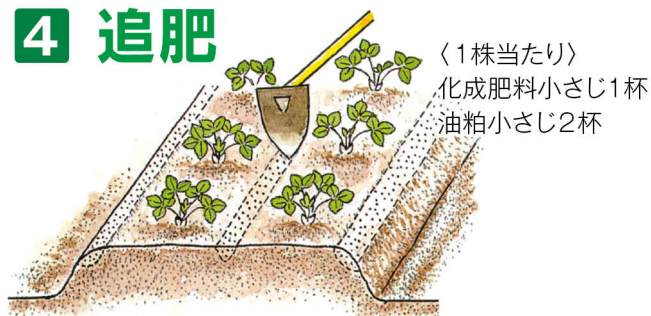


イチゴの深植えは禁物



クラウンの部分が地上に出ているようにやや浅植えに

4 追肥



活着して盛んに生育しはじめた11月上旬ごろ、株元から10~15cm離れたところに施し、軽く土に混ぜる

5 病害虫防除



機能訓練 がんばっています!

もえぎの里
いきいき
だ・よ・り

もえぎの里では日常生活に必要な身体機能を改善するため、さまざまな機能訓練を行なっています。

洗濯バサミ競争は、今まで行なっていた洗濯物干しを思い出し、指の力を維持するために。パターゴルフは、集中力を高めながら立位保持に役立ちます。そのほかにも、家事を行なうことで役割を担っていただいたり、地域活動にも参加したりしています。ご本人のやる気を引き出しながら、「〇〇がしたい!」という気持ちを大切にしています。

みなさんも「明日はあれがしたい」「来年はこんなことに挑戦したい」と目標を持ち、達成に向けてがんばりましょう!



●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

(J A 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

「患者さん」とご家族をつなぐ ことばのリハビリテーション

脳の病気やけがが原因で「ことばがうまく話せない」や「食べ物がかみきれない」「飲み込めない」などの障がいがあることがあります。そのようなことばの障がいや飲み込みの障がいに対して、リハビリテーションを提供するのが言語聴覚士です。

話すことや聞くことができなくなる症状を「失語症」、話せても文字が書けないという症状を「純粋失書」、文字は読めても右側だけ見落としてしまう症状を「半側空間無視」といいます。一言で「うまく話せない」といっても、脳の損傷がある部位などにより、出てくる症状や障がいも様々です。

最近ではコンピューターの急速な普及により、メールで思いを伝えることが当たり前になってきました。このため、話せるがメールが打てないという症状があることがあり、これは「タイプライティング障がい」という新たな障がいのひとつとして考えられるようになりました。

私が厚生連高岡病院に勤めて間もないころの患者さんとの思い出話です。その方は脳の病気のため流暢には話せませんでした。しかし、ジェスチャーを交え、話せた単語をつないで、一生懸命に「むすめにメールがしたい」と私に伝えてくれました。メールを打つ

リハビリテーションはとても難しいです。しかし、私たちはことばの意味や音をつ一つ一つ照らし合わせていく地道な作業を続けました。

ある日、娘さんから「あいす」ってメールが届いたんです。うれしくて思わず母に電話をかけました。ありがとうございました。と連絡がありました。『アイスが食べたくて、「あいす」とメールを娘に打った。』

ただそれだけのことですが、「あいす」の3文字のメールには、彼女の努力や誰かと気持ちを分かち合いたいという願いが詰まっていた。そして、3文字以上の思いはしっかりと娘さんに届いて、うれしかったことを覚えています。

これからも患者さん一人ひとりが、自分らしい生活が送れるようにサポートをしていきたいと思っています。



厚生連高岡病院 リハビリテーション部
言語聴覚士 たかしま 高嶋 さおり

10年固定金利特約型〈特別金利（保証料込）〉

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
固定金利特約型

JA住宅ローン
最軽減金利【保証料込】

店頭金利
年1.2%
〔保証料込〕

年0.80%

※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。

特典①

ご融資時にお支払い
いただく定額保証料
30,000円が無料!

特典②

JA特産品プレゼント
も実施中!! (富富富など)

※上記【対象期間】中に限ります。
※詳しくはJAまでお問い合わせください。

【対象期間】

2021年3月末日まで資金
実行のできる方

【金利軽減条件】

下記①または②のいずれかの条件を満たせる方

- ①給与振込（自動送金含む）を
いただける方
- ②当JA正組合員の方
（ご家族の方）

保証料

【定額保証料】

上記期間中は
無料
(通常 30,000円)

【定率保証料】

金利に
含みます

新規取扱手数料

無料

固定期間再選択
手数料

無料

一部繰り上げ
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。)

スマホ&パソコンでもお申込み可能!

JA高岡

検索

※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店頭で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高岡ローンセンター

TEL: (0120) 18-4160



「JAとのお取引はこれから」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)。

無料 年金相談会開催

ねんきん定期便の内容で聞きたいこと、疑問に思うこと、年金に関する
ことはもちろん何でもお聞きください。年金の専門家社会保険労務士が
ご相談に応じます。

開催日時/10月31日(土)
9:00~12:00

会 場/戸出支店
高岡市戸出町2-1-30

電話番号/63-1121

年金って
いくら
もらえるの?



年金って
いつからもらうと
お得なの?

退職後の
健康保険は
どうすれば
いいの?

年金定期便、年金手帳、
印鑑をお持ちください

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては相談会が中止となる場合もあります。あらかじめご了承ください。
詳しくは会場となる支店へお問い合わせください

JA高岡
給油所

お客様感謝デー!

10月10日(土)
24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
(配達は除く)

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所

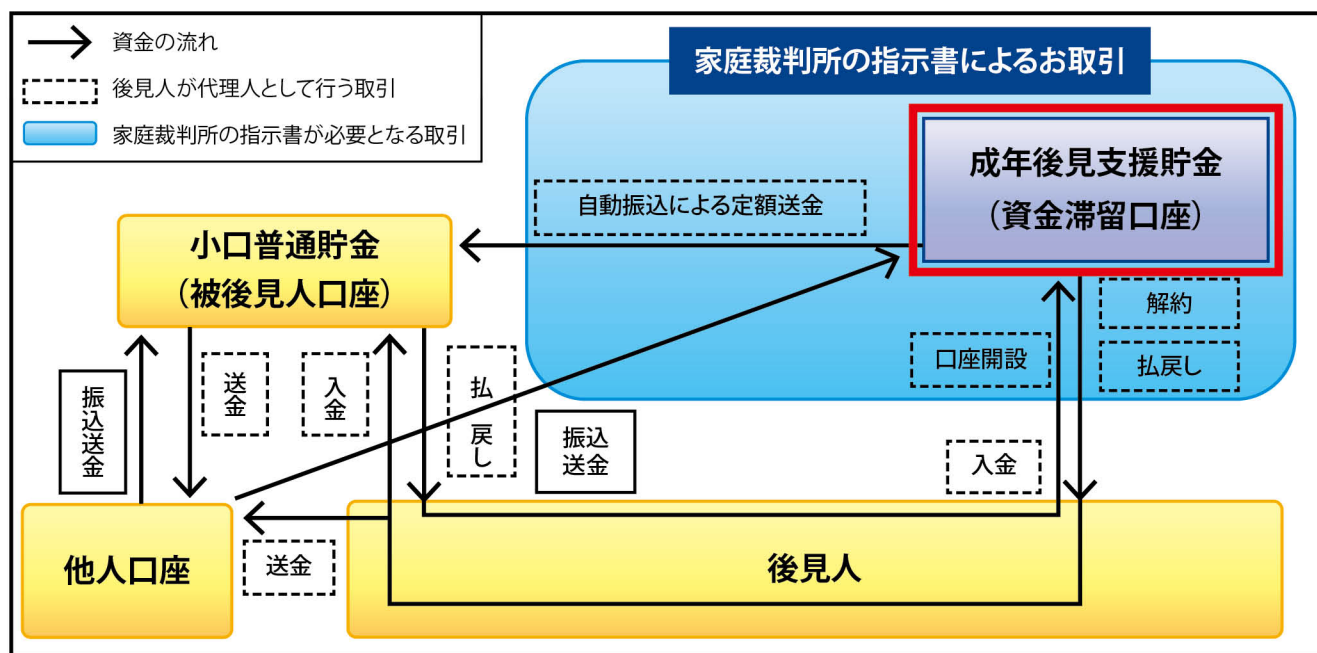
成年後見支援貯金のご案内

J A 高岡では成年被後見人さまの貯金について、成年後見人さまによる適切な財産管理を実現し、成年後見人さまの財産保護・管理にかかる不測のトラブル等を軽減すべく、特定の取引に際して家庭裁判所の指示書を必要とする成年後見支援貯金を取扱っております。

■ J A 高岡で取扱う成年後見支援貯金のご利用イメージ

J A 高岡の成年後見支援貯金口座では、

- ①口座開設、②口座解約、③払戻し、④定期交付金（自動振込による定額送金）の設定・変更・解除の各取引で家庭裁判所が発行する指示書を必要とします。



お問い合わせは お近くの窓口まで

高岡
そだち

本格焼酎



高岡そだち

ミネラル分を多く含む肥料をつかって栽培された高岡特産のアルギット里芋を原料に仕込んだ本格焼酎。口当たりがよく飲みやすいのが特徴で幅広い層に人気がある。

原材料／里芋（高岡産）・米麹（高岡産米）

アルコール分／25°

容量／720ml 詰



1本 1,700円（税込）

※化粧箱入りは1本1,850円（税込）

お求めは

あぐりっち佐野店（TEL22-0230）

または生活センター（TEL27-8890）

12月号 第2 別冊付録

12月号 第1 別冊付録

家の光

定価(税込)
●家計簿・別冊付録付き12月号 1,027円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円

たいせつな人へのこしたい
知恵と思いと豊かな暮らし

1月号 第1 別冊付録

1月号 第2 別冊付録

四季の気配をたのしむ
二十四節気手帖

JAグループのファミリー・マガジン
『家の光』12月号・1月号
購読申し込み受付中

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 <http://www.jenohikari.net>

お申し込みはお近くの支店・地区センターへお問い合わせは組織広報課 (TEL26-7410)

理事会だより

● **第15回定例理事会**

(令和2年8月20日開催)

1. 承認事項

①出資口数減少承認の件

2. 報告事項

■内部監査室関係

①富山県常例検査の実施について

②令和2年度上半期末監事監査の実施について

■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秋の農機・自動車展示会の開催中止について

③令和2年度お盆切花販売大特売市の実績について

④令和元年産出荷契約米の仮精算について

⑤令和2年産出荷契約米の概算金について

■総務企画部関係

①JA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

②2020たかおか食彩フェアの開催中止について

■金融共済部関係

①令和2年度第3四半期余裕金運用計画額及び運用方針について

■経済部関係

①令和2年産新米特売の実施について

協同のあしあと

※()内の数字は前年同期比

令和2年8月末現在

正組合員 7,241人(△77人)										准組合員 9,496人(△156人)									
出 資 金 残 高	27億5,317万円(△785万円)	貯 金 残 高	1,779億2,042万円(7億4,668万円)																
販 売 品 受 入 高	6億1,207万円(7,397万円)	貸 出 金 残 高	289億8,913万円(△4億4,252万円)																
購 買 品 供 給 高	14億2,926万円(△1億7,037万円)	長期共済新契約高(保障)	197億8,417万円(△43億5,063万円)																

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木
給油所お客様感謝デー				定例理事会 監事会										給油所お客様感謝デー		税務相談日		万葉米新米特売(12日まで)					税務相談日

10月

行事予定

パズル?

頭の体操

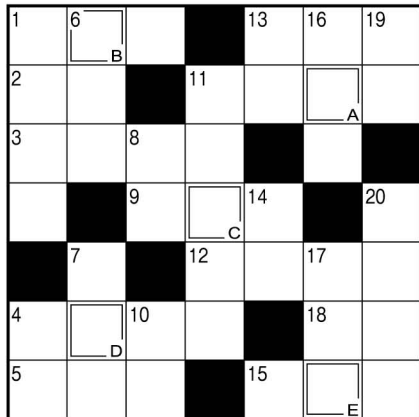
出題◎ニコリ

9月号の答え

A B C D

メイグツ

応募締切
10/26
(毎月)



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

- 匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- 日が暮れてすぐの頃
- 晴れた日にはかどりやすい家事
- 油を付けて日本髪を整えた
- 世界遺産の一つ、——古道
- 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 運動会の競技の一つ
- 配偶者のことです
- 徳川家の家紋に使われている植物
- 眠ったまま話します
- ベンチもこれの一種

↓ タテのカギ

- 本のこと。電子——
- 釣った魚を入れておく籠
- 今日の——ティッシュはステーキです
- 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ここからはた餅が落ちてきたらラッキー?
- 牛の頭に生えています
- この下駄箱は——だから動かさません
- ドリルで開けるもの
- 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- うわさが広まるときに付きやすい
- 10月10日は目の——デーです
- やぼではありません
- 腰をひねるようにして踊るダンス

景品

正解者の中から5名に「エコーブ米粉でカリッとかりんとう(60g)」を2袋セットでプレゼント。小麦粉に米粉を加えて、米油でカリッとした食感に仕上げました。



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(住所)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。

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 ●年齢 ●電話番号

●今月のテーマ「やってみたことはいけれど、やってみようスポーツ」

「あのユニフォームを着てカッコよくなりたい」「あのスポーツ用具を使いこなしてみたい」など、何でもできると思ったら、どんなスポーツをしてみたいですか?あなたのおたよりお待ちしております。

おたよりコーナー

お題「秋の楽しみ」

実りの秋を感じることです。あぐりっちななどで「次は何が出荷されるかな」と楽しみにになります。(Y・Tさん)

果物好きには、秋は四季の中で最高の季節です。

(ヤッサンさん)

畑仕事(種まきや収穫)が最高の楽しみです。大根、かぶ、小松菜、ホウレンソウ、人参など自分で育てて食べるのは最高です。(新悦子さん)

少し涼しくなったら「歩け歩け」ですね。「旅」も考えますが、コロナでどうかな?今は畑でがんばります。

(藤井代史子さん)

毎年秋には一泊旅行で同級会を企画しています。一年間のあったことを夜を徹して話し明けます。でも今年はちょっと無理かな?(どらやきさん)

秋は稲刈りの季節。もみを南条カントリーに持っていき、南条カントリーから保有米を引き取って新米を食べることが楽しみです。(やっちゃんさん)

新米のコシヒカリが一番に食べられることです。息子が水管理等に目を配り、できたお米が自慢です。(ゆみさん)

今月のあなたの運勢★10月★

モナ・カサンドラ

	牡羊座 3/21～4/19	【全体運】ドキリとするような出来事の予感です。深呼吸を。迷ったら人とのつながりを大事にする選択をしましょう【幸運の食べ物】柿
	牡牛座 4/20～5/20	【全体運】丁寧な作業が認められ、一目置かれるようになります。新しい技術を学ぶためセミナーなどに参加するのも吉【幸運の食べ物】スルメイカ
	双子座 5/21～6/21	【全体運】好調運に恵まれます。家族で過ごす楽しい予定を立てましょう。仕事面ではうまくいっているやり方をまねてみて【幸運の食べ物】ルッコラ
	蟹座 6/22～7/22	【全体運】コミュニケーションの取りやすい環境づくりが大切です。プチ模様替えをするのもお勧め。下旬から好調運へ【幸運の食べ物】サトイモ
	獅子座 7/23～8/22	【全体運】好奇心を発揮して新しいことにトライを。人間関係は一步前進。気になっていた人ともお近づきになれるそう【幸運の食べ物】サラダ菜
	乙女座 8/23～9/22	【全体運】人気運に恵まれ穏やかな時間が過ごせます。おしゃれや買い物も楽しめるはず。美容院に行くのもお勧め【幸運の食べ物】リンゴ
	天秤座 9/23～10/23	【全体運】注目を浴びる好調運。頼まれ事はできる範囲で引き受けて。キャパオーバーにならないよう交通整理も大切です【幸運の食べ物】ショウガ
	蠍座 10/24～11/22	【全体運】上昇運です。結果は後から付いてくるので目の前のことをしっかりとやっていきましょう。うれしい贈り物の予感も【幸運の食べ物】カズノコ
	射手座 11/23～12/21	【全体運】高め安定運。手紙やメールで連絡を取り合ひましょう。ちょっとリッチな食事は愛も友情も深めてくれます【幸運の食べ物】ニンジン
	山羊座 12/22～1/19	【全体運】頭の痛い状況ですが、問題点ははっきりしてきます。対策を立てれば前進。後半は協力してくれる人が現れそう【幸運の食べ物】ゴボウ
	水瓶座 1/20～2/18	【全体運】好調運に恵まれて足取りも軽やか。遊びに行く余裕も生まれます。仕事面では次に着手する計画を練って【幸運の食べ物】マツタケ
	魚座 2/19～3/20	【全体運】そわそわしますが、腰を据えて考えたいとき。買い物は比較検討してからに。旅行、年越しの準備を始めるのは吉【幸運の食べ物】サンマ

編集後記

納豆は発酵食品の代表選手で、朝ごはんには欠かせない存在です。腸内環境を整え、骨粗鬆症の予防にも効果がある納豆。現在の形に近いと思われる「ねばねば」した納豆は室町時代の書物に登場するのが最初です。納豆については本誌5ページでも紹介しております。▼農林水産省が発表している、朝ごはんに関する貴重なデータから一つご紹介いたします。これは富山県の平成元年度の出生児約1万1千人を13年に渡って追跡調査したものです。『朝食を欠食する子は起床時刻や就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い』朝食を食べることで生活リズムには関連があるという結果です。本誌2ページにこの調査について掲載していますのでぜひご覧ください。▼平成元年度生まれのお子様をお持ちの保護者の方の中には、この調査のことを覚えていらっしゃる方もいらっしゃると思います。貴重なデータ収集のために、13年もの長期間に渡り、お疲れ様でした。(エリマ)

31	30	29	28	27	26	25
土	金	木	水	火	月	日
年金相談会(戸出支店)						

おいしい新米 越中高岡

万葉米

大特売

10/6^火～10/12^月

10kg **3,980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 (10/10・11は除く)
あぐりっち各店では10/6^火から10/12^月まで通して販売します

日頃の感謝を込めて

富山県下JA-SS統一

大抽選会

レギュラーガソリン

ハイオクガソリン

軽油

のレシートを **10,000円分**(税込) 集めて
ステキな賞品を当てちゃおう!!

レシートを集める期間

この期間のレシートを集めて、給油時にお渡しする
応募台紙に貼り店頭の受付箱に入れてください

2020 **8/1^土～10/31^土**

応募締め切り

2020 **11/4^水** 開店まで

1等
5名様

4Kの美しい映像が楽しめる
Wチューナー内蔵液晶テレビ



50型
シャープ液晶テレビ

※テレビの取り付けはお客様をお願いします

2等
80名様

甘くておいしい
洋菓子の詰め合わせ



洋菓子詰め合わせ

3等
100名様

洗うほど衣類がよみがえる
アタックZEROのギフト



花王
アタックZEROギフト

※記載の当選者数は富山県下全体での総数となります ※賞品は予告なく変更となる場合もございます

期間中のガソリン(ハイオク・レギュラー・軽油)
1万円(税込)ごとに1回抽選のチャンス!!

※参加条件

・2020年8月1日(土)～10月31日(土)の期間に店頭で給油した対象のレシートを応募台紙に貼りつけ、1万円(税込)を一口として店頭の受付箱に投函してください。
・期間中であれば一人何回でも応募可能です。
・レシートの再発行は致しておりません。
・レシートのコピー及び写したものを、また再発行されたものは無効です。
・商品は、抽選結果により同等金額の賞品に変更となる場合があります。
・富山県下JA-SSで給油し、発行されたレシートが対象となります。 ※当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

お問合せは／四屋給油所 ☎22-7634・カーポート中田 ☎36-0195・戸出給油所 ☎63-3031