

あおば

私たちの農業コミュニケーション情報誌

2023
March 3
Vol.265



特集 みんなで支え合える社会に 認知症を知ろう



GAPは安全・安心な農産物の証 日々の積み重ねが大事



富山県やJA富山中央会などは1月12日（木）、富山市の農協会館で「とやまGAP推進大会」を開きました。参加した生産者や行政職員ら約130人は、GAPについての理解を深めました。

GAPは、農業生産工程管理とも呼ばれ、「食品安全」「環境保全」「労働安全」を守りながら農産物を生産するための取り組みのことで、消費者に安全安心な農産物を提供するだけでなく、生産者自身を守るという一つの大きな手段です。

推進大会では認証を受けた県内4団体が事例を紹介。大山地区の（農）下農番の大道勝則代表理事は、GAP認証によるメリットとデメリットを列挙し、組織としてメリットが大きく、GAP認証を取得する意義が大きいことを参加者に伝え、まずはGAPに取り組むことから始めてみてはどうかと呼びかけました。

大道代表理事は「引き続き認証を継続し、次世代が安心して農業に従事できるよう、持続可能な農業の実現に向けて取り組んでいきたい」と話されました。



▲事例紹介する大道代表理事

（農）下農番の取り組みの一部をご紹介します



作業時のヘルメット着用の徹底



農薬散布時のマスク着用の徹底



作業安全研修会の開催



書類管理場所の設置・書類の整理



救急箱の設置



洗浄液等の処理場所設置

協同の力

（1月末現在）

		前月比
正組合員数	6,379 人	-1
准組合員数	7,366 人	12
出資金残高	3,206,129 千円	
貯金残高	109,415,100 千円	
貸出金残高	12,409,680 千円	
長期共済保有高	24,916,182 万円	
年金共済保有高	242,154 万円	
購買品供給高	1,374,853 千円	
販売品取扱高	2,782,199 千円	

レシビ／お知らせ	16
歌壇／理事会だより	15
3月予定表	14
お知らせ information	13
チャレンジ！頭の体操	12
窓／厚生連だより	11
おたよりコーナー	10
私のSDGs	8
特集 みんなで支え合える社会に 認知症を知ろう	7
われらアグリ応援団	6
「あおば友の会」会員の皆様へ	5
あなたもチャレンジ！家庭菜園	4
あおばの耳より情報	2
News Topics	

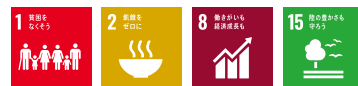
私たちの農業コミュニケーション情報誌

あおば

2023 3月

Vol.265

小麦粉から米粉へ 食料争奪戦へ向け 国内産で自給自足を



▲熱のこもった講演となった

八尾地域農業者協議会は1月23日（月）、八尾営農経済センターで研修会を開催し、生産者と関係者ら約60人が参加しました。

不安定化する国際情勢の中、小麦に代わる食材として注目されている米粉について、日本米粉協会の高橋仙一郎アドバイザーを講師に招き「今なぜ、米粉か」と題した講演をいただきました。

講義では、「世界規模では食糧危機の瀬戸際と言われており、食料争奪戦が始まろうとしている。輸入の小麦粉に奪われている食文化を米粉で取り戻せば、国内産で主食を自給自足できる体制をつくれる。小麦粉を米粉に置き換えることは不可能ではないはずだ」と力強く話されました。

講演後は、富山農林振興センターから令和4年産水稻の生育経過の概要について説明があり、次年度に向けた重点対策について確認しました。

大豆の甘味が強い美味しい味噌 完成が楽しみ



JAあおば女性部婦中支部は1月24日（火）、婦中営農経済センターで厚生産業株式会社の担当者を講師に招き、味噌作りを行いました。女性部員11人が参加しました。

「他県では、味噌が固めで三角形になるが、富山の味噌は汁を入れるので三角形にはならない」と富山ならではの知識を教えてもらってから味噌作りがスタート。

仕込み終わった味噌は、容器に入れ、塩を振りまきラップをして、家に帰って重石を乗せ、日陰の涼しい場所で保管します。6～10ヶ月後に食べ始める事ができます。

地元産大豆とAコープマーク品の『塩切り麹』と国産の米を使い、添加物は一切使用しないため、大豆の甘味が強くとても美味しく仕上がります。「無事に完成して食べるのが楽しみです」と女性部員は話されました。



▲機械を使い大豆をつぶします

楽しく知識を深める 営農・スマホ教室開催



JAあおば女性部大山支部は、2月の活動として営農教室とスマホ教室を開催しました。

営農教室では、「肥料・土づくりについて」と題して大山営農経済センターの中山昌之相談員が講師を務め、土づくりのメリットなどを示しながら、効果的な土づくりについて説明しました。



▲営農教室の様子

スマホ教室では、JA改革推進室の林孝裕主任が講師を務め、基本的な使い方やスマートフォンにまつわる用語について学びました。

「私たちにとって身近なものの知識を深めることができ、とても楽しく参加できた」と女性部員は満足した様子で話されました。

林主任は「次はインターネットバンキングにもチャレンジして、活用の幅を広げてもらえたら」と次回の教室に思いを馳せていました。

まずは土づくりから ～高品質で美味しいあおば米生産に向けて～

農事座談会にて、冊子「営農とやま」の栽培技術や重点事項について説明いたしました。令和5年産「高品質で美味しいあおば米」生産に向け、気象変動に耐え病害虫被害を軽減する対策として「継続的な土づくり」を行いましょう。

継続的な土づくりの重要性

〇稲作における土づくりの目的

① Ph の矯正

石灰質資材の投入で、水稻作に適したp hへ誘導

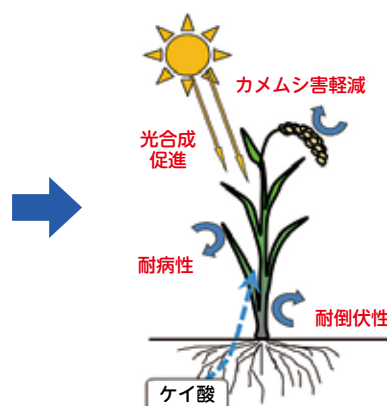
② 腐植含量の増加 (土壌中の有機物を増やす)

堆肥、緑肥作物の有機物の施用により、地力・保肥力の向上

③ ケイ酸 の補給

●ケイ酸の効果

- ① 稲の姿勢が良くなり（光合成促進）
登熟・品質の向上（高温条件でも品質が安定）
- ② 割刈の発生を抑制、カメムシ被害を軽減
- ③ 倒伏の軽減（茎葉、根の強化）
- ④ 耐病性の向上（いもち病）



④ リン酸 の補給

●リン酸の効果

- ① 初期分げつの促進
- ② 根の発達
- ③ 開花の促進

不足すると

- 葉が直立し分げつが不足する
- どす黒い葉色になる
- 茎が細くなり植物の成長が遅れる
- 古い葉が茶色になって枯れていく

⑤ カ リ の補給

●カリの効果

- ① 植物体内養分を運搬する
- ② 稲体を丈夫にして、病気に対し抵抗力をつける
登熟が向上する
- ③ デンプンの合成を助ける

不足すると

- 稲体の活力低下
(下葉枯れあがり、秋落ちなど)
- 登熟の低下
(デンプン蓄積の低下など)
- 収量の低下
- ごま葉枯れ病（写真1）の発生



写真1（ごま葉枯れ病）
「ケイ酸・カリ・鉄」が不足している圃場で発生が多い

シソ

さまざまな用途を楽しむ

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 苗作り

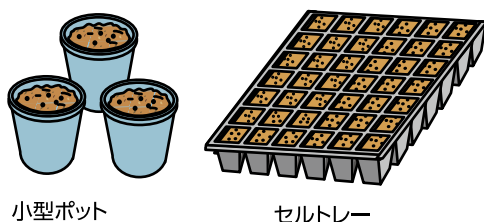


図2 畑の準備

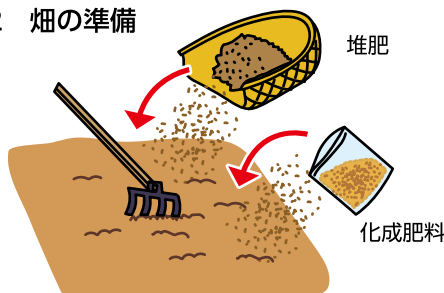


図3 植え付け

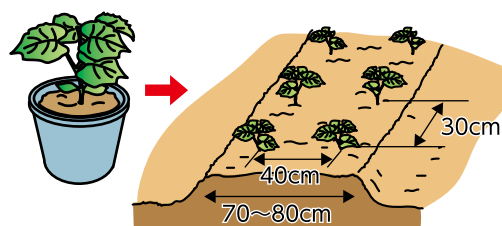
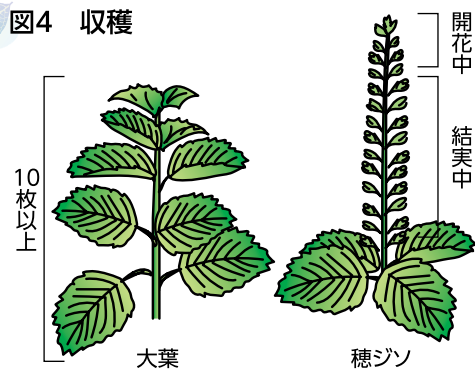


図4 収穫



青シソの若葉は大葉と呼ばれ葉味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日性(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

「苗作り」 直径7・5〜9cmの小型ポリポットに4・5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2・3粒まきます(図1)。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

「畑の準備」 幅70〜80cm幅のベッド

(栽培床) で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分10%)200gを施します(図2)。

「植え付け・追肥」 本葉5・6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます(図3)。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

「病害虫の防除」 病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤な

どの登録農薬で防除をします。

「収穫」 葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。

穂シソの収穫期は先端の花穂が5・6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります(図4)。赤シソは紫青シソには白い花が付きます。

栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	■	■		
中間地		●	▲	▲	▲	■	■		
暖地	●	▲	▲	▲	▲	■	■		

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「あおば友の会」会員の皆様へ

大事なご案内

令和5年度「あおば友の会」における旅行助成について

平素より格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、近年のコロナ禍の中、「あおば友の会」旅行は、会員の皆さまの日頃のご愛顧にお応えしたく感染防止対策を万全に企画、募集して参りましたが、参加のご希望が少ないことから中止している次第です。

このような状況から、令和5年度「あおば友の会」の旅行助成につきましては、(株)農協観光をご利用し観光旅行された友の会会員の方に対して助成を行うことに変更いたします。

団体旅行およびグループやご家族での観光旅行につきまして、友の会会員の方に一定の助成をさせていただきます。

【会員さま お一人1回に限り】

(株)農協観光での旅行をお楽しみいただき、その際には是非「あおば友の会」の旅行助成をご活用ください。

なお、詳細は JA あおばの各支店までご照会ください。



われら アグリ応援団

第10回 ご飯の給食



▲「富富富」のご飯を食べる子どもたち（2021 朝日町）



▲田植えで「ころがし」の作業に見入る子どもたち（2022富山市）

お米文化と健康支える

日本農業新聞富山通信部ライター 本田 光信

暮れに立山町長が、学校給食で提供していた「小麦パン」を「米粉パンやご飯」に切り替えたと議会で報告し、反響を呼んだ。

世界的に小麦が足りなくなっている時に、無理やり小麦を輸

入しようとしたら高騰を招いてしまふ。途上国の食糧危機に加担するようなものではないか。ならば、お米をもっと食べればよい。

そのような思いから決断したようだ。

世の中には小麦を扱う人もいるし、受け止め方はさまざまだろうが、米どころの首長であればこそ、消費が落ち込むお米を何とかしたいという気持ちがあったはずだ。

この話を記事にしようと取材していて、もう一つの事実に気づいた。

今の給食はそもそも、ご飯の提供回数が多いのである。

県内の小中学校では、週に五回ある給食のうち平均四回、つまり八割がご飯になっている。立山町はお米の提供をさらに「深掘り」したかたちだ。入善町にいたっては、すでに

ご飯が一〇〇%で、しかも地元「富富富」の炊きたてを食べているという。

昭和四十年代後半、私が通った学校は、ほとんどがコッペパンか食パン、もしくはやわらかい麺類で、ご飯は途中からメニューに加わった。それを思えば隔世の感がある。

「いやあ、驚きました。毎日ご飯とは、うらやましい限りですなあ」

うちの長男と同じ年ごろの県庁職員にこのことを話すと、「えっ？ 逆にパンばかりだったという話に驚きます。僕らのころには、ご飯が中心でしたよ」という返事。

私の目はふし穴だった。

富山の子どもたちは学びの場で、お米を食べ続けてきたのである。

ほかにも田植えやバケツ稲の収穫などいろんな学びの機会がある。

日本人の生活習慣は大きく変わったが、ふだん意識されないこうした地道な取り組みが、お米の文化と子どもたちの健康を支えている。



認知症を知ろう

認知症になったら1人ではもう何もできなくなる？ それは間違いです。早期診断と地域の支えにより尊厳のある生活を守れます。まずは認知症について、誰もがきちんと知ることが大切なのです。

1 認知症とは？

原因になる病気はいろいろ
決して人ごとではありません

よくいわれるように「物忘れが始まったら認知症」なのでしょうか？
いいえ、認知症は誰でもかかる可能性のある脳の機能障害であり、融通の利かない人や怠けた生活をする人になりやすいといわれるのもまったくの誤解です。

認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が続いている状態をいいます。加齢による物忘れでは、例えば目の前の知人の名を思い出せなくても、ヒントをもらえば分かります。しかし認知症では、その部分の記憶が抜け落ち、誰なのか分からないままになるのが大きな違いです。

原因になる病気はさまざまありま

2 実はとても多い認知症

85歳以上の4人に1人
症状を遅らせることはできます

認知症の症状を持つ人は非常に多く、85歳以上では4人に1人※とい

すが、認知症の約60%が脳にタンパク質のごみのような物質がたまって神経細胞のネットワークを壊しているアルツハイマー病で、記憶障害や見当識障害、不安・うつなどが出やすくなります。また、約20%を占める脳血管障害は脳梗塞や脳出血で起こり、意欲が落ちて複雑な作業がしづらくなります。レビー小体型は約10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状などが出てきます。

その他、前頭側頭葉変性症（ピック病）、脳腫瘍、アルコール中毒なども認知症につながる病気です。

われま。またその半数以上が自宅で暮らしています。夫婦2人暮らしや1人で生活する人も多くいます。長寿になったこと、そして物忘れ外来などで診断を受ける人が増えたこともこの数字の多さの要因であり、今後はますます増加していくと思われます。

高齢者ではない人（65歳未満）が発症する若年性認知症も少なくありません。

認知症は脳血管障害の場合を除き、いきなり発症することはありません。約60%を占めるアルツハイマー病も10年以上をかけて徐々に進行し、あるときから本人や周囲が「おや、おかしいな？」と気付くのです。

脳機能を元に戻す方法は、残念ながらまだありません。しかし進行を遅らせる薬は数種類あります。周囲からのケアや生活習慣病改善が症状

3 認知症を予防するには？

健康な食生活や低ストレス、
人との交流も大切です

の進行を遅らせる作用が大きいことも確認されています。

認知症を完全に防ぐ方法は今のところありません。しかし生活習慣病を防ぐ食生活や適度な運動、好きな趣味の継続などは間接的な効果があります。また、人との交流も大切です。コロナ禍で人との接触が減ったことでストレスが増し、世界中で認知症の発症が増したともいわれます。

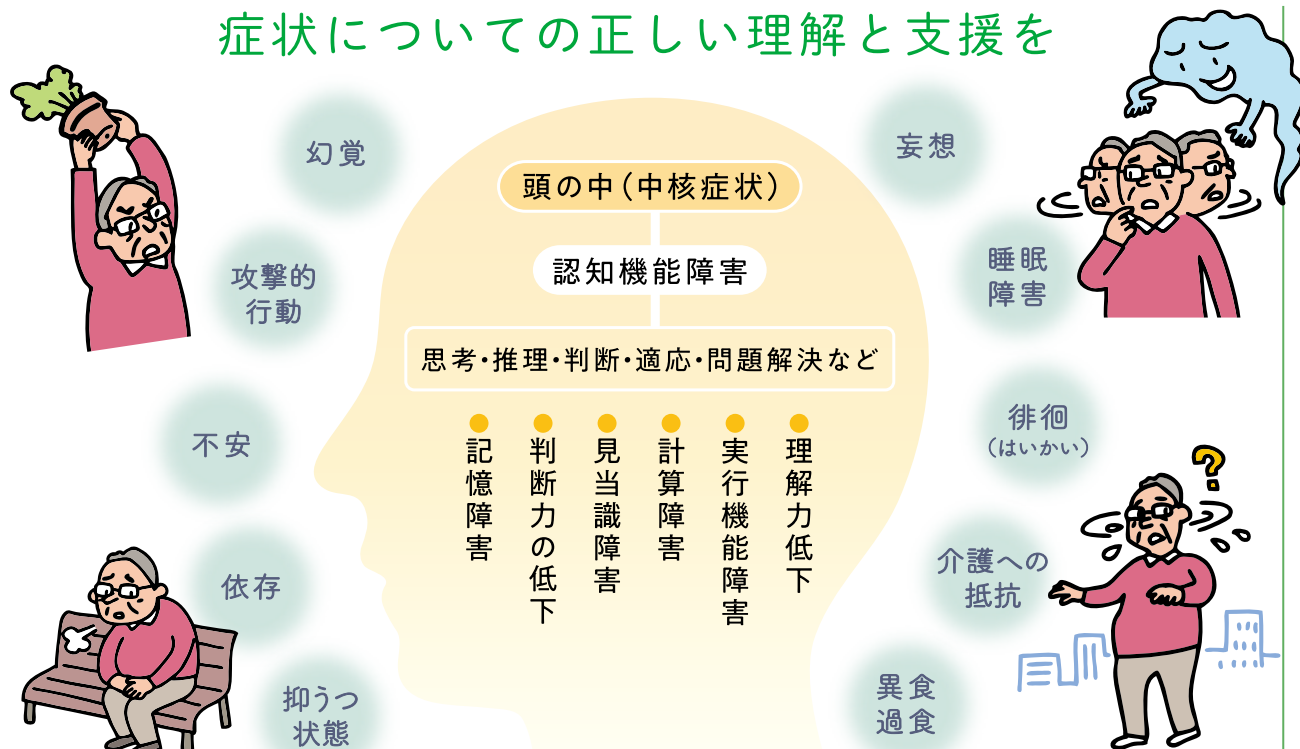
鍵は早めの診断です。「自分は認知症になんかならない」と思ってい



イラスト：服部新一郎

※出所：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>

症状についての正しい理解と支援を



今では認知症の人たちを地域の中で見守りながら、できるだけ普段通りに生活してもらうことが推奨されています。身近な場で認知症と思われる人が困っていたら、さりげなく自然に支援しましょう。認知症の人は何も分からなくなっているのではありません。分からないことにぶつかり、不安や苦しみ、悲しみを抱えているのです。

急がせない、驚かさない、自尊心を傷つけないが鉄則。後ろから声をかけたり、上から見下ろしたりせず、目線を合わせて穏やかに話し、ゆっくりと対応しましょう。その人の話が現実とかけ離れていても、否定するとますます動揺を呼ぶこともあります。話の内容に寄り添い、何

4 **認知症の人への対応は？**
本人の思いに寄り添って
急がせない自然な手助けを

る人ほど診断が遅れ、症状も進んでしまします。そうした人は家族などによる受診の勧めも拒否しがち。認知症という言葉を出さずに心療内科や物忘れ外来などのクリニックに一緒にいき、時間をかけて理解してもらうのも一手かもしれません。

もちろん、自分自身で変だなと感じたら、早めの受診を！

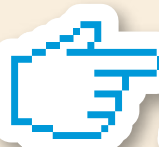
近年では認知症サポーターが中心になって開く認知症カフェも各地で注目されています。カフェといってもお金を取る飲食の場ではなく、予防のための交流や、家族や本人の相談などに広く開かれたイベントです。まだ自分や家族には関係ないと思う人も、今後のため、近くで開かれていたらぜひのぞいてみてはいかがでしょうか。

認知症の人たちへの支援や相談対応は、それぞれの自治体の地域包括支援センターや高齢者支援課などで行っています。それに加え、全国で広がっているのが「認知症サポーター制度」です。

これは認知症に関する講座を受講した市民ボランティアのこと。認定カードと、腕に巻くオレンジリングを目印とし、道で困っている人を手助けしたり、買い物などのサポート、周囲への啓蒙などを行います。JAでも養成講座を各地で開催しています。

5 **広げる社会的な支援**
各地の公共機関の支援や
認知症サポーター制度が貢献

をすべきか推測していきます。認知症なのかと聞くなどの対応は相手を苦しめるので、避けるべきです。



SDGsの目標を達成するには、政府や企業だけではなく、個人や家族、仲間やグループの取り組みも必要です。

SDGs
とは？

Sustainable Development Goals

持続可能な

開発

目標

最近、テレビや新聞で目にする「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」のことで、「誰一人取り残さない」という基本理念のもと、2015年に国際連合で定められました。貧困や飢餓、気候変動などについて考え、私たちの子や孫、さらにはその先の世代までが人間らしく豊かに暮らしていける世界をつくるために、2030年までに達成すべき世界共通の17の目標です。

● 取り組み紹介



紙の使用量削減



紙の使用量を減らす取り組みとして、2月から理事会は紙資料を使わず、タブレット端末で資料を閲覧するペーパーレス化を行います。

2月上旬、実施に向け、タブレット端末の動作確認などが行われました。

紙の使用量削減のほか、資料が事前配布されることにより、当日の資料説明を簡略化でき、議論の時間の確保にも繋がります。

JAあおば

● なくそう食品ロス



グリーンピースのさやで作る「ベジブロス」

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

春の野菜といえば、ナバナやアスパラガスなど、緑色の野菜が多いですね。

その春野菜の一つに、3月から6月にかけて旬を迎えるグリーンピースがあります。グリーンピースは、「サヤエンドウ」や「エンドウマメ」と同じものともいえます。サヤエンドウはさやが柔らかいうちに収穫したもので、もう少し大きくなった未熟な実がグリーンピース、実が成熟したものがエンドウマメです。青エンドウや赤エンドウなどは「みつ豆」に使われますね。このように、グリーンピースは成長過程によって呼び名が違うのです。

私はグリーンピースご飯が好きです。だしで炊き、ちょっと塩味を利かせるのがポイントです。ところで、グリーンピースを使った後、「さや」を捨ててはいませんか。私も以前は「不要なもの」と思い、捨てていました。でも、食品ロス問題に関わるようになり、野菜の皮も茎も葉も活用すべきではと考えるようになりました。

そこで作り始めたのが野菜だし「ベジブロス」です。野菜(ベジタブル)の「ベジ」と、だしの「ブロス」を組み合わせた言葉です。

グリーンピースのさやや、タマネギの皮など、通常捨ててしまうものを密閉容器に入れて、冷蔵庫のチルド室などで保存しておきます。1週間ぐらいである程度の量がたまったら、深鍋に入れて、1Lぐらいの水を入れて1時間ぐらい煮出すと、おいしいベジブロスが出来ます。

私は、玄米カレーを作るとき、玄米を炊くのにベジブロスを使ったり、ドライカレーを作るときにベジブロスを使ったりしています。煮出した後の搾りかすは、家庭用生ゴミ処理機で乾かして、コンポスト(堆肥化容器)に入れます。野菜を最後まで使い切ると、すがすがしい気持ちになりますよ。



JAあおばは、組合員や組織、地域住民と一体となり、農業や暮らしに関わる様々な活動に取り組んでいます。わたしたち自身がSDGsの強力な推進者となるよう地域の課題や問題に積極的に貢献していきます。



今月のあなたの運勢

天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで
【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進
【幸運の食べ物】ミツバ



理事
森山 美雪

3年ぶりの農事座談会は無事、2月中に終わりました。皆様からいただいたご意見や質問は、しっかりと返答していきます。そして、3月1日、JA山田村と合併し、新たなJAあおばがスタートしました。中山間地域を抱える両農協が合併することで、地域の特徴を活かした特産物等の販路拡大を図り、活気のある農協になるよう努力したいと思っています。

話は変わりますが、昨年稲刈も終わったころ、LA（ライフアドバイザー）の方が来られ、現在契約している共済の契約内容について、詳しく説明してくださいました。医療共済の話になり、家族の契約を確認すると、保障期間がすべて80歳満了になっていました。

「森山さん、80歳までの保障で心配じゃありませんか？」

加入した時は、入院や手術治療の保障は、80歳まで保障してあれば十分と思っていましたが、今改めて確認されると、「俺の人生太く短く…」と言っている人にかぎって、長生きしそつだし、自分もまだまだ、10年以上は元気で生きているような気がしました。

詳しく話を聞くと、一生涯保障に切り替えが出来るとの事でしたので、今加入している契約をもとに転換（下取り）契約をする事にしました。保障内容が良くなり保障期間も伸びたので、これからは、長生きしても安心です。

皆様も安心して生活するために、ご自身の契約内容を確認してみてください。現在の契約内容に不安のある方や満期を迎え保障が切れてしまう方は、それらを原資に契約の見直しをされたいかがででしょうか。ご心配な方は、お気軽に担当LAに相談してください。

～少しずつ運動をはじめましょう～

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長 理学療法士 菱田 実

厚生連
だより

厳しい寒さも和らぎはじめ、春のきざしが感じられるようになってきましたね。

冬は食べ物がおいしく、コタツに入ってゴロゴロとしてしまい、食べて寝ての繰り返しになっていませんか？これからの季節、体を動かす機会が増えていくと思われますので、ケガの防止や痛みの予防のため、少しずつ運動をはじめましょう。

運動を続けてこられた方でも、寒い日は体温の発散を防ぐために血管が収縮しており、心臓への負担が大きくなるという点もあります。筋肉も収縮している為、筋肉や靭帯に対するケガのリスクを避けるため準備運動を行ってください。

お部屋でできる運動の例と運動の目安



片足立ち
(左右とも1分間を1日3セット)



軽いしゃがみ立ち
(5～6回を1日3セット)



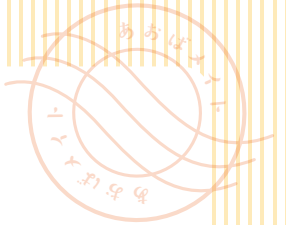
かかと上げ
(10～20回を1日2～3セット)

ウォーキングなどで、暖かい部屋から寒い屋外へ出かけるときには、ヒートショックや転倒に注意しましょう。あらかじめストレッチや準備運動を行ってから、温かい服装で屋外に出ることをお勧めします。体力に合わせて、気持ちよく続けられる時間や歩数を心がけましょう。

無理はしないで、筋力や体力の向上、体重や血圧の安定などを実感しつつ、楽しみながら運動を続けることができれば良いですね。



おたよりコーナー



テーマ

あの人にありがとう

夫と米作りをして50年。最初は田植え、稲刈りもすべて手作業でした。夫が元気でいてくれたので頑張れたと思います。私たちと一緒にしてくれた今は亡き、おじさん、おばさんに感謝です。

(婦中地区 ふきのとうさん)

1月1日午後4時。急にめまいがして初めて救急車のお世話になりました。雨の中お世話していただいた、隊員の方達、そして病院の医師、家族に感謝。ありがとう。

(大沢野地区 杉政 一呂さん)

毎週、大沢野の病院に送迎バスで近所の方と出向きます。雪の日も、風の日も。運転手さんに感謝です。

(天山地区 中村 昭子さん)

ある日の朝、玄関のドアを開けると入口においてあるイスの上に、新鮮な野菜がドッサリと置いてありました。2、3日すると、また別の野菜が置いてあります。売り物にできるようなものを家族分くらいひっそりと知らないうちに置いて去ってしまう人。誰だか分かりませんが、本当にありがとうございます。家族がとても感謝していることをお伝えします。

(婦中地区 数井 武人さん)

家を直して20数年経過し、電化製品やトイレなど不具合が生じるようになりました。直してくださった電気屋さん、工事の方、ありがとうございます。

(八尾地区 きんぽぼさん)

森保ジャパン！感動をありがとう！

(婦中地区 梅澤 祐治さん)

中学校の国語の先生。授業中に「文章とは、行と行の間にある白い部分の感情や思想を読むものだ」と教えてくれた。この教えのおかげで本が好きになった。ありがとう。

(八尾地区 かじこさん)

天国にいる義母にありがとうと言いたいです。子どもたちを、とても大事に育ててもらいました。当時、仕事で忙しかったので、たくさん助けてもらいました。感謝です。

(八尾地区 浅野 孝子さん)

雪が降ると、毎朝玄関から道までの除雪と車庫前の除雪を必ずやってくれる夫よ、ありがとう。本当に助かります。

(八尾地区 浅野 明美さん)

「ありがとう」という言葉は、いいですね。他人との付き合いで、いつも他人の世話になっている。自分だけで生きているのではない！

意識せずに出てくる言葉にしたものです。

(大沢野地区 浅田 涼子さん)

正月から20日間、雪も降らず今年はどうかなあ~と思っていたら、10年に1度の大寒波。寒い中、早朝から除雪してくださる方々に、本当にご苦勞様です。そしてありがとうございます。歩道の除雪をされる方々もありがとうございます。

(八尾地区 春よこいさん)

我が妻に。文句も言わずに食事を作ってくれる。

(大沢野地区 栗山 邦彦さん)

産み育ててくれた両親は無論だが、最近子ども達に感謝したい。高齢になっても励ましてくれ、孫たちを含めて、元氣と勇氣を与えてくれる。

(大沢野地区 くりさん)

担 今回のおたよりで皆様から、たくさん「ありがとう」が寄せられました。みなさんの思いのこもったはがきを読むたび心が温かくなりました。これからも感謝の気持ち「ありがとう」を相手に伝えていきましょう◎

フリートーク

ほほえみ館へ買い物に行く、必ず手芸品売り場を見えます。昨年は、お雛様のお飾りにお菓子の手芸品を買いました。たのしいです。

(婦中地区 寒いのでいけーさん)

雪がたくさん降り、孫たちは大喜びでした。大きなつらや、バケツに張った氷を楽しんでいました。

(大沢野地区 わかばさん)

治安が悪い世の中になり、近所でも声を掛けあい、助け合い。昔ながらの過ごし方が続くことを願いたい。

(婦中地区 清水 よし子さん)

担 物騒なニュースが続いていますよね。声掛けなど通じて、犯罪が起きにくい地域づくりは大事なことです。

この冬は地域によつては、大雪で交通障害など大変難儀された所もあったと思います。私の住んでいる地域では、昨年に比べ積雪量も少なく、比較的高齢者に優しい冬季であったと思います。これから迎える春が楽しみです。

(天山地区 坂井 俊夫さん)



今月のあなたの運勢

射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】

【健康運】

山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て

【幸運の食べ物】 ウド

チャレンジ! 頭の体操



穴ぼこ熟語パズル

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何? 出題●ニコリ

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ヒ□ゴ□チ→□□□

ナ□ヒ□リ→□□

マ□ラ□ト→□□

ツ□ケ□リ→□□

リ□セ□チ→□□□

例題

タ□ジ□ウ→□□

ト□ヨ□ツ→□□□

エ□カ□ワ→□□□

タ□ジ□ウ→卓上

ト□ヨ□ツ→図書室

エ□カ□ワ→英会話

リスト 英会室書上図体卓話

答え 体

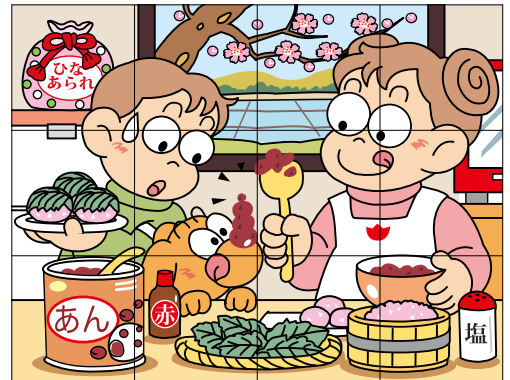
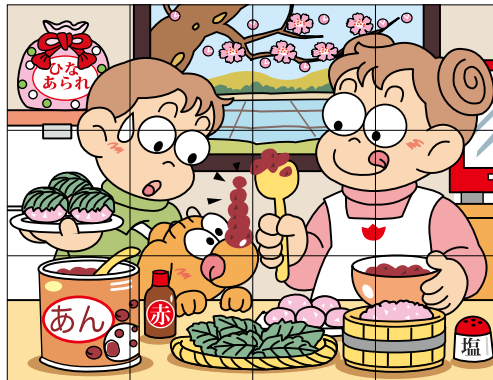
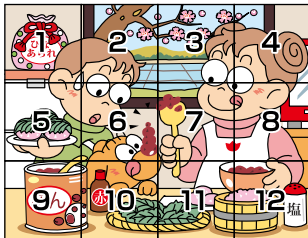
リスト

煙 元 光 七 心 人 成
接 地 地 土 枕 隣

まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

出題・イラスト: 酒井栄子



穴ぼこ熟語パズル・まちがいさがし 応募要項

ハガキに必要な事項を明記して、**3月10日まで**にお送り下さい。正解者の中から抽選で**10名**の方に農協全国商品券(全農)をお届けしますので、多数のご応募お待ちしております。なお、**当選者は4月号にてお知らせします。**

クイズ当選者(2月号)

応募総数 89通
(内正解者 84通)

★大沢野地区

福寿草様
浅生幸子様

★大山地区

上井昭夫様
中川律子様

★婦中地区

宮下京子様
吉田勤一様
ジージ様

★八尾地区

浅野孝子様
深井久美子様
新木美喜子様

裏面

①穴ぼこ熟語パズル答え

②まちがいさがし答え

③〒・住所 ④氏名・年齢 ⑤電話番号

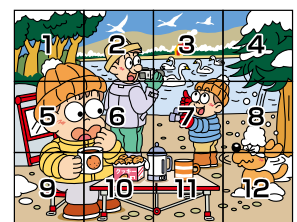
⑥意見・要望や身近にあったできごと、情報のほかに募集テーマ「私の朝活」をお寄せ下さい。「おたよりコーナー」で紹介させていただきます。

※収集した個人情報については、当JAで厳重に管理し、他の用途には使用しません。

前月穴ぼこ熟語パズル正解

フジビタイ→富士額
クニザカイ→国境
ハンピレイ→反比例
ウデドケイ→腕時計
チョコバイ→直売

前月まちがいさがし正解



1…帽子のボンボンの大きさが違う
3…煙突から煙が出ている
5…テントの窓の形が違う
8…犬の頭の上に乘った雪の量が違う
10…カップの絵が変わっている

正解者の中から抽選で
10名様にプレゼント!



答え 着

人事異動

人事異動が発令されましたので、ご案内致します。

令和5年1月31日付

あおば農業協同組合

退職 お世話になりました。

川口 彰悦 (大沢野支店)

寺生 京子 (婦中支店)

※ () 内は
退職時の所属部署あおば興産(株)
自動車整備センターLINE@
はじめました～役立つ情報をLINEでお届け～
☆初回クーポンをプレゼント☆

★登録はとってもカンタン!!



検索ID: @679mypi

大沢野自動車整備センター



検索ID: @594itscg

八尾自動車整備センター

- ① LINEアプリ起動
- ② ホーム～友だち追加
- ③ QRコードリーダー起動
- ④ QRを読み込む
- ⑤ 友だち追加



大好評発売中

累計販売数

1万袋

突破!

2023年3月

ご注文・お問い合わせは 各営農経済センター・直売所へ!
JAあおば公式通販でも、ご購入いただけます。

富山県JAグループ

トラクター

中古農機 展示会

田植機

管理機

その他

共同購入
トラクター
展示予定!

掘り出し物が
見つかるかも!?

令和5年 3月10日(金) 11日(土)
9:00～16:00

※写真はイメージです。実際の機体とは異なる場合がありますのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、マスクの着用をのうえ、ご来場ください。
●会場には検温・手洗いの消毒を推奨いたします。
●会場・各店の備品・備品整理など、体調がすぐれない方は
来場をお控えください。
●来場時にはマスク着用を推奨させていただきます。

※会場は30分単位で入場券の枚数により、申込・抽選、または入場券を配りながら入場が
ございます。抽選の抽選につきましては、JA富山とやまのホームページにてご確認ください。

お問合せ先 JA全農とやま 中古農機センター 富山市高木東180
TEL 076-434-2136

STAFF
募集中

ガソリンスタンド

☆アルバイト☆ 配送スタッフ

○仕事内容: 給油作業・カーケア商品販売・自動車メンテナンス
※最初は簡単なお仕事から始めていただきます。

○時給: 910円～

・平日: 7:00～9:00・18:00～19:00の時間帯は時給+150円up

・土/日/祝日は時給+150円up

※勤務地、勤務日数、勤務時間についてはご相談に応じます。

○待遇: 制服貸与 昇給あり 正社員登用への道もあります!!

☆配送スタッフ同時募集中!!



タンクローリーで灯油・軽油を配送していただきます。

※危険物取扱者免状 丙種or乙4類必須

※自動車免許 準中型(車両総重量5t以上) 取得者

●勤務地SS

○時給: 1,300円～

・あおば燃料配送拠点 富山市上大久保1346-5 TEL0120-663678

・大沢野燃料センター 富山市上大久保1346-5 TEL076-467-2335

・グリーンポート大山 富山市中番248 TEL076-483-1849

・レインボーふさと 富山市婦中町羽根919-1 TEL076-469-5701

・スマイルプラザ井田 富山市八尾町井田新1281-1 TEL076-455-3737

☆お気軽にお電話にてご相談ください。



あおば興産株式会社

今月のあなたの運勢
水瓶座 1/20～2/18【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ
【幸運の食べ物】ワケギ

歌壇

選者：長岡 瑩子

【歌壇投稿】

毎月20日まで、〒939-2372 富山市八尾町館本郷1324 長岡瑩子宛
はがき1枚に2首、FAXはA4用紙に2首、FAX 076-454-2751宛

孫のバレエ眠れる森の美女の景一人舞台に至福の時を

花木と志子

評 お孫さんが、「森の美女」を一人で踊って居られる。それを見つめる祖母の何とも云えぬ至福の一刻、やはり歌は余り人の歌わぬ景を拾われたのが勝負だと思えます。

永らえて米寿の丘にたどり着きすべてのものが愛しく見える

岡本 薫

評 人生を卓越した様な歌、なかなかこうは思えないので人はいろいろ悩んだり、苦しんだりするのです。作者の心境に拍手を送ります。

子等を置き仕事に向かう娘の新年過去の私の姿重なる

平野 祥子

評 正月といえど、仕事に向かう娘、それを見送る作者、あゝ自分も正月などとのんびり出来なかつたよと回想されておられる歌、時代が変われば、ますます忙しくなります。

お宮の樹一本残さず伐採さる異世界の如き空間現る

高澤 洋子

「これもよし」動かぬ我が身がもどかしい力を抜いて流されるまま

上田 睦男

「ひーば あんと」私の作りしうさぎ抱きちさき頭をちょこんと下げる

広川 照子

日曜の運動場は風まかせ落ち葉の仲間舞いては走る

大上 正弘

最下位のフィニッシュとなるも観衆へ一礼返すアンカーの勇姿

池口 敏子

淡柿を皮剥ぎ干せば甘くなる昔の人の知恵の後追う

佐藤 邦夫

新年を共に迎えたきょうの日「おめでとう」は言えず目で合図

谷井 昭美

装いて女三人の買い初めに甘味処の餅花華やぐ

笹川 照子

会えぬままスマホの中で三才に初めて抱きしめ温もり感ず

長戸 英子

手作りの小さき兎の夫婦雛出窓に並び春を待ちたり

小嵐 春代

九十路人生峠数多越す人の情けを限りなく受けて

小谷 剣司

「旨い」という孫の言葉聞きたきにきゅうり漬けと大根を煮る

坂井 重之

お鏡も注連縄も作る夫逝きて雪間の水仙飾る新年

大窪 敬子

寒椿雪見障子に朝日さし平和祈りし祝膳照らす

杉林さち子

七草を摘み粥を炊く若菜の香夫と優しい春を味わう

杉林けい子

正月の花を活けよと一抱え息が用意した松・百合・菊を

林島由美子

農に生き自然相手の試行錯誤八十路を重ね明日へと歩まむ

松山としい

雷の後紺鱗白鱗光りつつ網に跳ねいる氷見の寒ぶり

久保 紀子

尼御前雪かと視れば海荒れて波の華舞う寒き花びら

選者

3月行事予定表

24日(金) 定例理事会

支店

11日(土) 休日相談会
(大沢野・婦中・八尾支店)

20日(月) お客様感謝デー

女性部

婦中支部

9日(木) レインボー体操

23日(木) 場所:婦中営農経済センター

農業機械センター

毎週土日・祝日 休み

直売所

毎週水曜日 ポイント2倍デー



毎週木曜日 ソフト50円割引



新商品 販売のお知らせ

パックご飯に赤飯が追加

4月
販売開始



coming soon!!

理事会だより

令和5年1月26日

附議事項

1. 出資金減口申込について
2. 経理規程の一部変更について
3. 取引のリスク評価書の定例改正について
4. 介護センター就業規則(別表)各手当金額表の改正について
5. 令和4年度決算等基本方針について
6. 農業資金融資要項の一部改正について
7. 令和5年度JAあおば営農方針について
8. 令和5年度水稻苗価格について
9. 令和5年度乾燥調製施設利用料金、倉庫集荷運賃、施設利用助成金及び販売手数料等について

報告事項

1. 月次財務報告及び事業実績について
2. 営農経済委員会報告について
3. コンプライアンス委員会報告について
4. 自主検査結果報告について
5. 疑わしい取引の届出状況について
6. 土地購入等計画に係る経過報告
7. 令和4年度末監事監査日程について
8. その他



牛乳をもっと食卓に
**おいしい
ミルクレシピ**



フランスの伝統料理「ショー・フロア」を
作りやすくアレンジ

エビと春野菜のソテー カレーミルクソース

材料(2人分)

エビ…10尾	ベーコン…2枚
小麦粉…少々	グリーンアスパラガス…2本
塩、こしょう…各少々	ソラマメ…8個
オリーブ油…適量	グリーンピース…20粒
牛乳…150ml	カレー粉…少々
生クリーム…150ml	セルフィーユ…適宜

作 り 方

- ①ベーコンは短冊形、グリーンアスパラガスは5cmの長さに切っておく。
- ②フライパンに、オリーブ油を入れ、小麦粉をまぶしたエビを炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③鍋に牛乳、生クリーム、①のベーコンとグリーンアスパラガス、ソラマメ、グリーンピースを入れて火にかける(煮立たせないようにするのがポイント)。
- ④③に、カレー粉と②を入れて味をなじませる。仕上げにセルフィーユを飾る。

出典●JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

年金口座ご指定の皆さまへ

お誕生日プレゼントのお知らせ

令和5年度のお誕生日プレゼントは、下記の2点をご用意いたしました。

プレゼント引換券を引き換え場所にご持参いただき、2点のうち、どちらか好きな方1点をお選びいただきお受け取りください。



① あおばのごはん&ゆずしょうがあめ
(1パック)



② あおばの赤飯
(2パック)

プレゼント引換場所

みのり館	大山 営農経済センター
ほほえみ館	八尾 営農経済センター
山田 出張所	

◆「引換券」をお持ちいただければ、代理の方でもお受け取りいただけます。

◆商品の在庫には十分注意しておりますが、欠品在庫切れの場合がございますのでご了承ください。

今後とも当JAをご愛顧賜りますようよろしくお願いいたします。



©よりぞう

あとがき

もうすぐ春ですね!

出会いや別れが多くなる季節。ひとまず卒業式は、マスクの義務化は、なくなりましたね。今年は、マスク無しでお互いの顔をはっきりと確認して、初めましてのあいさつやありがとうと別れのあいさつを伝えたいですね。(林)