



Next Farmers 山崎 龍三さん (大沢野地区) P4

私たちの農業コミュニケーション情報誌

# あおば



特集

家族みんなの健康を考える おはよう元気! 朝食ルーティン

 JAあおば

●発行・編集/あおば農業協同組合 人事総務課  
〒939-2376 富山県富山市八尾町福島471-1  
TEL 076-454-3175 FAX 076-454-3043

●JAホームページ <https://ja-aoba.jp/>

Instagram



LINE



HP



## 株式会社茶木農場 富山県農業振興賞を受賞



農業振興を図るために、県内の優秀な農業者を表彰する「富山県農業振興賞」表彰式が、2月14日(金)、富山県庁で行われました。この賞は、経営規模や単収、品質などが優秀だった生産者や団体に贈られ、水田農業経営部門の大豆部門には、あおば管内の

株式会社茶木農場(大沢野地区)が選ばれました。

株式会社茶木農場は、大豆の栽培における排水対策や二回の培土、雑草・病害虫防除、さらにはかん水などの基本的な重点作業を適正な時期に行い、あおば管内の大豆生産者の見本となっています。

表彰式後、代表の茶木俊文さんは本店を訪れ、柞山明組合長をはじめとする役職員に喜びを報告しました。



▲今後の展望について語る茶木さん

## 婦中地区で新たに農事組合法人下邑宮農組合が発足



▲出席者一同の記念撮影

農事組合法人下邑宮農組合の設立総会が2月24日(月)、婦中地区の下邑会館で行われ、農事組合法人下邑宮農組合理事や富山農林振興センター職員など15人が出席しました。

同組合では生産コストの増大や農家の高齢化などの問題に取り組むべく、営農組合の設立に向けて長期間検討を重ねられ、今年2月に農事組合法人として発足しました。

現在の構成員は16人で経営面積は16ha。水稻品種は主に「てんたかく」、「コシヒカリ」、「てんこもり」を栽培し、将来的な経営面積は25haを見込んでいます。

代表理事をはじめとした役員は次のとおりです。(敬称略)

代表理事：津田 収一 理事：津田 修、加藤 直樹、若林 博 監事：山田 政夫

### 協力の力

(2月末現在)

		前月比
正組員数	6,460 人	-2
准組員数	7,434 人	8
出資金残高	3,320,591 千円	
貯金残高	115,798,089 千円	
貸出金残高	13,546,742 千円	
長期共済保有高	23,096,453 万円	
年金共済保有高	231,146 万円	
購買品供給高	1,462,704 千円	
販売品取扱高	3,881,895 千円	

- お知らせ ..... 16
- お知らせ information ..... 15
- ゴールデンウィーク営業案内 ..... 14
- 厚生連だより ..... 13
- おたよりコーナー/歌壇 ..... 12
- チャレンジ!頭の体操 ..... 12
- 特集 家族みんなの健康を考える  
おはよう元気! 朝食ルーティン ..... 10
- 水稻情報 ..... 8
- お知らせ/人事異動 ..... 7
- 令和6年度 JAあおば女性部  
役員と語る対話集会 ..... 6
- 営農情報 ..... 5
- Next Farmers ..... 4
- News Topics ..... 2

私たちの農業コミュニケーション情報誌

# あおば



Vol.290

## 寒い日のお買い物に温まるおもてなし 各店舗でイベント開催



▲おいしそうにうどんを食すお子様

2月は農産物直売所の各店舗で直売イベントが開催されました。

15日(土)はみのり館で「あったか鍋野菜フェア」、やまびこ館では「サンサンSaturday」が開催され、白菜や白ネギをはじめとした鍋野菜や手作りしょうが味噌を使ったこんにやくなどがお買い得特価で販売されました。

両店舗ともに買い物をされたお客様へ、直売会員の皆さまが豚汁を振る舞い、食事会場にはホクホクの笑顔が溢れていました。

ほほえみ館では22日(土)、「冬まつり」が開催され、農産物直売会婦中支部が栽培・収穫した白ネギをふんだんにトッピングしたうどんや、冬定番のぜんざいを、直売会の皆さまが心を込めてお客様へ振る舞いました。

当日は、雪が降りしきる悪天候でしたが、お買い物に来られたお客様やそのお子様たちが、寒空の下、おいしそうにうどんやぜんざいをほおぼる姿が目映りました。

## 中央農高生が育てた和牛 「とやま和牛酒粕育ち」販売



農産物直売所の全店舗で2月15日(土)、富山中央農業高等学校の生徒が育てた「とやま和牛酒粕育ち」を販売しました。

この和牛は、今年1月に肉の品質などを競う「和牛甲子園」で最高等級のA5ランクで枝肉部門3位となっています。

やまびこ館では生徒3人が自ら店頭に立ち、えさとして酒粕を与えることで肉質が柔らかく甘みが強いという『酒粕育ち』の魅力をお客様にPRしました。当日用意されたステーキ用のモモ肉やロースなどの5種類40パックは販売から2時間足らずで完売となりました。



▲「とやま和牛酒粕育ち」をPRする中央農業高校生

## 山田給油所閉所 長年のご利用に感謝



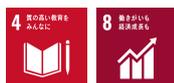
▲これまでの感謝を伝える役職員ら

山田地区で営業を続けたあおば興産株式会社山田給油所が2月28日(金)をもって閉所となりました。これからはあおば興産(株)の大沢野燃料センター(大沢野地区)およびグリーンポート大山(大山地区)、レインボーふるさと(婦中地区)とスマイルプラザ井田(八尾地区)で業務を引き継ぎます。

山田給油所は、山田村農協開業以来、山田地区の地域発展に貢献し、長年地域住民の皆さまに利用されてきました。

同日、閉所セレモニーが行われ、柞山組合長をはじめ若林正幸参与、あおば興産(株)高瀬和夫事業本部長など12人が出席し、これまでの貢献に感謝しました。

## デイサービスあおばで防災訓練 避難経路などを再確認する



デイサービスあおばは2月26日(水)、防災訓練を行い、利用者22人と職員18人が参加しました。利用者の皆さまの安心・安全を守るため、最善の災害対策を講じることを目的に、毎年2回実施しています。

今回はデイサービスあおば内のデイルームからの出火を想定。火災発生から避難指示、避難場所へ整列して逃げ遅れがないか確認し、防災担当者へ人数の報告までの訓練をしました。利用者の皆さまにもご参加いただき、デイサービスあおば職員誘導のもと、火災発生から避難完了後、全員が整列するまでの一連の流れを実施しました。

訓練後は富山防災設備担当者から「出火したあとの避難経路の確保、誘導など迅速に行動されていた。出火場所によって、想定されていた避難経路が塞がれる可能性も考慮し、常日頃から複数の避難経路を再確認してください」とアドバイスをいただきました。



▲すばやく利用者様を誘導する職員

## 株式会社 山崎客土会

代表 山崎 龍二 さん

地区：大沢野  
作付品目：水稻  
大豆

野菜類（イチゴ、さつまいも、  
シャインマスカットなど）



- 令和4年6月から山崎豊明さん(株山崎客土会前代表:山崎龍二さんの父)の後継として(株)山崎客土会の代表者になりました。
- 水稲面積は約11ha、大豆面積も約2haを栽培しています。また、野菜類の栽培・販売にも取り組まれており、イチゴは専用のハウス2棟で栽培し、収穫時期(1月下旬～5月末頃)には、収穫体験を行っています。さつまいもは、甘さが評判で作業場横に設置した焼いも機を使い、その場で販売しています。『お客様が求められるものをお客様へ』を第一に農業経営をされております。



### インタビュー

Q (株)山崎客土会の代表を引き継いだきっかけを教えてください。

A 前代表を務めていた父が高齢となり、そろそろかなと(笑)。会話の中で後継の話が出始めましたので、私が事業を引き継ぐ形で代表となりました。

Q 業務を引き継がれてから、新たに始めた事業や改善した業務などはございますか。

A 今あるものを良くするような業務体系を構築しています。イチゴに限って言えば、業務拡大化を目指し、2棟目のイチゴ栽培専用のハウスを建設しました。

Q (株)山崎客土会のおすすめ品目を教えてください。

A やはりイチゴですね。山崎客土会では、4品種のイチゴ(紅ぼっぺ、恋みのり、章姫、やよい姫)栽培に着手しています。これら4品種もお客さまの要望に沿って栽培・販売しています。やはり、お客さま目線に立って、欲しい・求められている品目を、お客さまへ販売する事が一番大事だと思います。

Q JAあおばに期待する事、要望する事を教えてください。

A 「良いものを良い値段で」ですかね(笑)。いくら売れても費用が高い状態ですと…。あくまでもお客さま第一。しかし、自信を持って価格を提示できる品物をこれからも栽培・販売していきたいです。



イチゴの収穫体験(イチゴ狩り)を実施中!!  
詳しくは、<https://www.ntf.co.jp/>まで



▲イチゴの葉かき作業を行う山崎龍二さん

## 令和7年度 水稻苗価格表

### 1. 水稻苗価格表

コシヒカリ・てんたかく・てんこもり・新大正糯・つくば SD2 号

(税込)

種 別	予約引取価格	予約配達価格	当用追加価格
出芽苗	790 円	850 円	+ 65 円
完成苗	1,095 円	1,175 円	+ 65 円

#### ・コシヒカリ・てんたかく・てんこもり・新大正糯の 出芽苗・完成苗の引取日および配達日について

①完成苗の引取日または配達日は 5月3日(土) からとなります。

※生育状況で変更の場合有り

対象品種 てんたかく コシヒカリ てんこもり ※新大正糯 5月10日(土) から

②出芽苗の出荷は 4月11日(金)～4月13日(日) を予定しています。

#### ・つくば SD2 号の出芽苗・完成苗の引取日および配達日について

①完成苗の引取日または配達日は※5月16日(金) からとなります。

※生育状況で変更の場合有り

②出芽苗の出荷は 4月24日(木) を予定しています。

2. 当用価格の適用は、4月1日(火) からのご注文分を対象とします。

3. 完成苗の割引価格の内訳について

・営農組織等の大口顧客で、育苗センター作業者が積込みしない場合は完成苗 1 枚につき **80 円** 引きとします。(完成苗予約引取価格が基準)

4. キャンセル料について

4月1日(火) 以降のキャンセル及び枚数の変更(枚数減)は、キャンセル料として 1 枚 **705 円(税込)** をいただきます。出芽苗並びに完成苗は同額のキャンセル料とします。

5. 混種防止のため、苗の返品は受け付けません。

#### <注意事項>

◎**出芽苗および完成苗ともに箱剤施薬済になりますので、田植え時の苗箱施薬剤を施用しないようにしてください。**

# 令和6年度 JAあおば女性部 役職員と語る対話集会



▲対話集会の様子

J A あおば女性部と役職員が意見交換を行い更なるサービス向上を目標に毎年実施している対話集会が2月21日(金)に開かれ、各地区女性部員役員と杵山組合長をはじめとする役職員など25人が出席しました。J A に対して、数多くのご意見・ご要望が出されましたので抜粋してご紹介します。



▲意見を述べる大山支部細田かずみ女性部長

## 金融・共済について

**Q** 2024年5月から大山地区の共済事業が大沢野支店に移管されたが、契約などのアフターサービスはどのようなになっているか。  
**A** 大沢野支店の担当者が契約者訪問を順次行っている状況です。

## あおば興産(株)について

**Q** 東部農業機械センター(大山)の大沢野移管に伴い、農機具の故障が出た場合、不便。グリーンポート大山に農機具の取り扱いに詳しい社員を配置して欲しい。  
**A** 農機具の修理依頼などについては、東部農業機械センター(大沢野)への電話対応などにて、出張対応いたします。グリーンポート大山は臨時受付のみですのでご容赦願います。

## 直売所・営農経済センターについて

**Q** 直売所で、もう少し親近感が持てる接客をしてほしい。また、陳列商品の管理と直売会員が出品した商品への対応をしっかりとしてほしい。お客さまは、新鮮な野菜や果物を求めてお店に足を運んでくれている。  
**A** 直売所担当者、パート含め、接客態度や商品管理および直売会員が出品した商品に対する適切な対応を徹底します。

**Q** 電気が使えない場合、あおばのパックご飯、パック赤飯は湯せんで対応できるのか。  
**A** 湯せんでも対応可能ですが、30分程度要します。

**Q** 繁忙期(4月、5月)以外の日曜日に農業資材を購入したくても、営農経済センターは休業しており不便。今後、資材センター設立の計画はあるのか。  
**A** 営業日や営業時間の縮小については、利用者の皆さまにご不便をかけたおりますが、職員の労働時間などを考慮の上での苦渋の判断であり、ご理解願います。また、新たに資材センターの設立は現在検討しておりません。

**Q** 大山営農経済センターで取り扱っている商品を購入する際、商品が陳列してある場所と清算するレジが離れており不便に感じる。長靴や手袋などはやまびこ館内で陳列・清算できないか。  
**A** 現在の所、食品と肥料や農薬などの



▲回答する営農経済部 舟津克彦部長

## 営農指導について

農業資材は商品特性上を考慮して区別しています。ご理解願います。

**Q** 中山間地域では、いまだに耕作放棄の圃場がたくさんある。農協として中山間地の農業経営をどのように考えているのか。  
**A** 国の補助などを基本に農業経営や集落存続を含め総合的に話をすすめる必要があります。農協では、営農関係の相談対応を行っていきます。

**Q** 特産化に取り組んでいる品目について、学校への寄贈や子ども食堂への提供などの取り組みはされているのか。  
**A** J A あおばの特産品目であるシャクヤクについては、富山市や学校、保育園などへの贈呈を行っております。そのほかの品目は、手法などを含めて検討してまいります。

# 山田出張所 店舗統廃合に関するご案内

平素は、JAあおばに格別のご愛顧を賜り、厚く感謝申し上げます。この度、山田出張所は店舗統廃合により、**令和7年4月11日(金)午後3時**をもちまして現店舗での営業を全て終了いたします。これまで、ご愛顧賜りました皆様方には、心より感謝申し上げます。

これからの業務につきましては、**令和7年4月14日(月)**より**婦中支店並びに婦中営農経済センターにて継承**いたします。大変ご不便をおかけいたしますが、さらなるサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

◆店舗終了日 令和7年4月11日(金) 午後3時  
◆継承営業開始日 令和7年4月14日(月) 午前9時～

併設のATMにつきましては、引き続き稼働いたしますが、**4月11日(金)午後3時から4月13日(日)終日**までメンテナンス作業等のため**休止**いたします。メンテナンス終了後の4月14日(月)から、ATMのご利用時間が、拡充します。

### 【変更前】

平日・午前8:00～午後6:00  
土曜日・午前8:00～午後5:00



### 【変更後】

平日・土日祝日  
午前8:00～午後9:00



今後とも、JAあおばをご利用賜りますよう、お願い申し上げます。

【お問い合わせ先】 あおば農協 総務部 人事総務課 TEL 076-454-3175

## 人事異動

令和7年2月28日付

退職

お世話になりました。

人事異動が発令されましたので、ご案内致します。

氏名

旧役職名

### あおば農業協同組合

竹森 文哉(依願退職)

金本 ひかる(依願退職)

総務部付(NPO法人山田地域農業振興会 婦中支店)

### あおば興産株式会社

才木 咲(依願退職)

レインボーふるさと(臨時)

令和7年3月1日付

新役職名

氏名

旧役職名

### あおば興産株式会社

大沢野燃料センター

平等 佳彦

スマイルプラザ井田

スマイルプラザ井田

成瀬 恭央

スマイルプラザ井田 所長 兼 山田給油所 所長

丹波 佐知子

山田給油所

LPGガスセンター

係長 佐々木 真由美

LPGガスセンター 主任

主任 加賀原 昌代

レインボーふるさと 主任

八尾自動車整備センター

高山 裕季子

スマイルプラザ 主任

東部農業機械センター

清水 弘美

グリーンポート大山 係長

西部農業機械センター(婦中)

庄司 満

西部農業機械センター(八尾) 所長

所長代理 沼田 智宏

東部農業機械センター 係長

石川 達郎

西部農業機械センター(八尾)

西部農業機械センター(八尾)

村井 誠一

西部農業機械センター(婦中) 所長代理

### 株式会社グリーンパワーあおば

業務課 婦中事務所

相山 亜海

業務課 八尾事務所

業務課 八尾事務所

橋本 北斗

業務課 婦中事務所



# 水稲情報

(第1号)

令和7年3月26日  
あおば農業協同組合  
各地区農業技術者協議会

- ・コシヒカリの田植えは5月15日を中心に、育苗日数は19日間以内を目安に計画的に播種しましょう。
- ・温度管理の徹底により健苗を育成し、初期生育の確保につなげましょう。

## ○育苗計画の目安

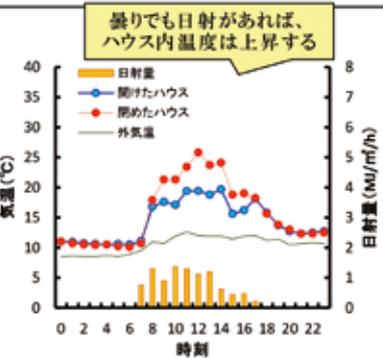
種子消毒	浸種開始	播種	田植え	育苗日数	出穂期
4/7	4/8	4/19	5/10	21日	7/31頃
<b>4/16</b>	<b>4/17</b>	<b>4/26</b>	<b>5/15</b>	<b>19日</b>	<b>8/3頃</b>
4/25	4/26	5/3	5/20	17日	8/7頃

育苗期間中の気温が以前より高くなっています。19日間以内の育苗日数で健苗の育成を！



## ○育苗のスケジュールと管理のポイント

月/日	作業	温度管理	管理のポイント												
	育苗準備		<ul style="list-style-type: none"> <li>・苗箱はイチバンで消毒し、しっかりと乾かす。</li> <li>・ハウス内を均平化し、温度計を設置する。</li> </ul>												
4/16	比重選 種子消毒	水温 10~15℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 比重選により、充実した種籾を準備 ・発芽障害を防ぐため選別後硫安を水で洗い流す。</li> <li>② 種子消毒の徹底 【薬液の作り方】薬液は1回ごとに新しく作り浸漬する。  <table border="1"> <thead> <tr> <th>薬剤名</th> <th>希釈倍率</th> <th>浸漬時間</th> <th>種籾量</th> <th>水量</th> <th>薬剤量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>モミガードC水和剤</td> <td>200倍</td> <td>24時間</td> <td>10kg</td> <td>20ℓ</td> <td>100g</td> </tr> </tbody> </table> </li> </ul>	薬剤名	希釈倍率	浸漬時間	種籾量	水量	薬剤量	モミガードC水和剤	200倍	24時間	10kg	20ℓ	100g
薬剤名	希釈倍率	浸漬時間	種籾量	水量	薬剤量										
モミガードC水和剤	200倍	24時間	10kg	20ℓ	100g										
4/17	浸種	水温 10~15℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>③ 浸種はあわてず播種の10日前頃から開始 ・水温×日数=積算温度100℃を確保する ・発芽を揃えるため、浸種初日は水温12~13℃とする。</li> </ul>												
4/25	催芽	育苗器内温度 28~30℃ 20~24時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 芽の長さをこまめにチェック ・催芽を揃えるため1日に2~3回、袋を反転する ・催芽後の籾の脱水は十分にいき、籾が手に付かない程度まで陰干しする。</li> </ul>												
4/26	播種		<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤ 播種量は催芽籾で箱当たり150g(乾籾120g)のうす播きとする 乾籾120g播き 培土充填のイメージ(加工床土)  </li> </ul>												
	出芽	育苗器内温度 30℃ 2~3日	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑥ 育苗器の温度をこまめに確認(サーモスタットの使用前点検は必ず行う)</li> </ul>												
4/29	緑化	ハウス内温度 25℃を超えないよう、換気を徹底	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦ 芽の長さが1cmに揃ったらハウスへ搬出 ・搬出後は、覆土を落ち着かせ、緑化期間中に水不足にならない程度にかん水する。 ・搬出直後から、ハウス内の温度が25℃を超えないよう積極的に換気する。 ・第1葉が展開したら速やかに被覆資材を外す。</li> </ul>												
5/1	硬化	昼25℃以下 夜10℃以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑧ 田植えの10日前からは、昼夜ともに換気(十分外気に慣らす) ・かん水は朝にたっぷりと行き、日中は床土の乾きに応じて行う。 ・かん水過多は根張りを悪くするので注意する。</li> </ul>												
5/15	田植え		⑨ できる限り穏やかな気象条件で田植えを実施												



GAPチェックシート・栽培履歴の提出に備えて「栽培こよみ」に作業月日を記入しましょう

# 美味しいあおば米は、土づくりから

- 健全な土は、高品質で美味しい米を安定して供給するうえで、必要不可欠です。
- 気象変動に備えるため、土づくり資材や有機物を施用しましょう。



## 1 土壌改良資材の施用

ケイ酸の施用により高温条件下でも登熟が向上し、精玄米重や整粒歩合が高くなります(図1)。

### 【水稲に対するケイ酸の効果】

- 光合成効率が向上し、収量や品質が向上
- 茎葉や根が強くなり、倒伏が軽減
- いもち病等に対する抵抗力が向上
- 割刈が減りカメムシによる斑点米の発生が軽減

【ケイ酸資材等の標準施用量】(kg/10a)

資材名	施用量
グリーンウェイブDX	90~120
あおばフミンエース	100
スーパーケイサン+	90
シリカロマン	100
有機加里入りシリカロマン	100
鶏糞良好	80~100

※各種、フレコンもあります。ご活用ください。

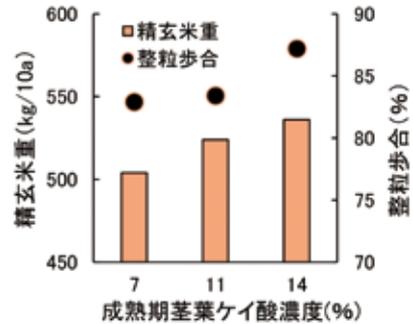


図1 成熟期の茎葉のケイ酸濃度と整粒歩合の関係

## 2 有機物の施用

堆肥や発酵鶏糞などの有機物を積極的に施用し、地力の向上に努めましょう。

【堆肥施用量の目安】春施用：10a当たり

牛糞堆肥	1トン
豚糞堆肥	0.5~1トン
発酵鶏糞	75kg(復元田:150kg)

注：コシヒカリは基肥を窒素成分で1kg減肥

## 3 深耕による作土層の拡大

作土が浅いと根が十分伸長できず、気温や水分変化の影響を受けやすくなります。深耕により「現状+3cm」、15cm以上の作土を確保し、収量・品質を向上させましょう。

## カメムシ対策 第1回

- ・カメムシが好むイネ科雑草を春のうちに少なくすることで、カメムシの密度を抑えることができます。
- ・幼虫の餌となるイネ科雑草が穂をつけないよう、除草剤の散布や草刈りを行いましょう。
- ・除草剤を使用する場合は、周辺の作物に飛散しないように注意しましょう。

僕たちは、春に卵から孵ってイネ科雑草で繁殖するよ



春になったら、イネ科雑草に卵を産むよ



斑点米カメムシ類

### 【除草方法と主なカメムシ類密度低減効果】

除草方法	密度低減効果		期待される効果等
	幼虫	成虫	
除草剤散布 (ザクサ、バスタ等)	○	○	・カメムシ類の密度低減効果が高い。 ・幼虫の餌となる雑草がなくなり、生存できなくなる。 ・寄主植物がないため、成虫の飛来や産卵がみられなくなる。
草刈り (出穂しないように)	△	○	・幼虫はイネ科雑草の葉だけでも発育できるが、穂がないため、幼虫の発育遅延や羽化率が低下する。 ・穂がないため、成虫の飛来や産卵が抑えられる。

(注) ○:効果が高い、△:一定の効果がある

### 【水稲育苗ハウスで野菜等の栽培を行われる方へ】

水稲育苗ハウスで野菜等の栽培を行う場合、苗箱施薬剤は育苗ハウスから搬出した後に散布しましょう

**農作業事故ゼロを目指して事故防止対策を徹底しましょう！**

**春の農作業安全運動実施中！(3/1~5/31)**

※第1号はホームページ <https://ja-aoba.jp/>でも掲載しています。

「水稲情報 第2号」の掲載日は、4月23日を予定。



家族みんなの健康を考える

イラスト・吉田静佳

# おはよう元気！

# 朝食ルーティン



## 1杯の水で体を

## 目覚めさせよう

## 寝

ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことを

お勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないと、うにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

毎日朝食を食べていますか？ 一日の中で一番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！



岡村麻純 おかむらますみ

タレント・食育インストラクター  
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女3児の母。

## 朝食を取って 脳にエネルギーを

## 朝

食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかりと食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。

## 朝食で一日の リズムをつくろう

## 実

は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。

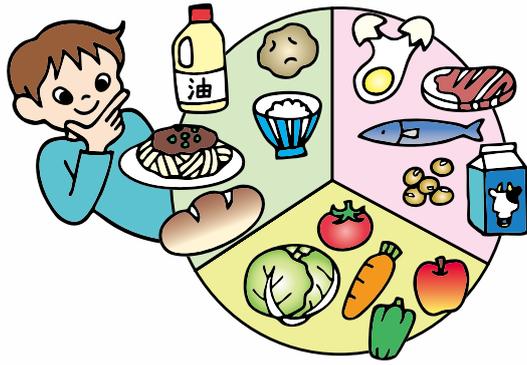


## 忙しい朝は3色の

## 栄養を意識しよう

### 何

かと慌ただしい朝は食事の時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



## 果物を取り入れよう

### 調

理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になります。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

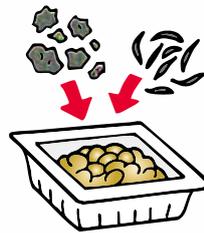


## 不足しがちな

## 鉄分摂取も忘れずに

### 納

豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



## 発酵食品を

## 取り入れよう

### ヨ

ーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



## 家族で一緒に食べよう!

### 親

子と一緒に食事をすることは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分はほとんど食べないという親も多いのですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。



# 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。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

サ□バ□ズ→□□□  
 ク□ザ□ウ→□□□  
 ラ□チ□ウ→□□  
 モ□テ□チ→□□□  
 チ□ウ□ユ→□□

### 例題

タ□ジ□ウ→□□  
 ト□ヨ□ツ→□□□  
 エ□カ□ワ→□□□

タ□ジ□ヨウ→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

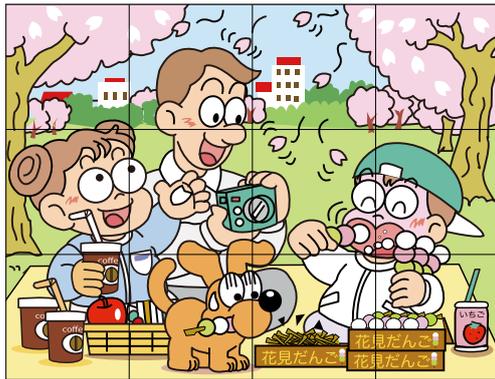
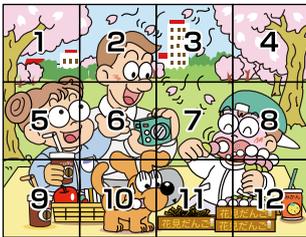
### リスト

黒砂三寿酢地丁  
 蝶長の糖杯目乱

## 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5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

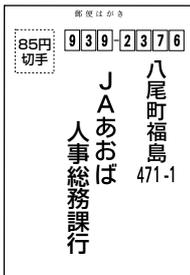
出題・イラスト:酒井栄子



### 穴ぼこ熟語パズル・まちがいさがし 応募要項

ハガキに必要事項を明記して、**4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5月号にて**お知らせします。

### 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「一番好きな朝ごはん」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。

### クイズ当選者(3月号)

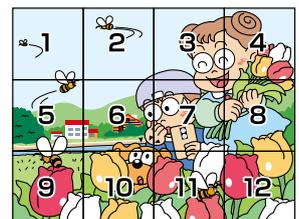
応募総数 74通  
(内正解者 66通)

- ★大沢野地区 川上 ふじ子様 R・K様 横道 英子様  
 ★大山地区 長田 美保様  
 ★山田地区 井川 一美様  
 ★婦中地区 まあちゃん様 奥田 節子様 ベル様  
 ★八尾地区 除雪疲れ様 浅田 照子様

### 前月穴ぼこ熟語パズル正解

ハナグスリ→鼻薬  
 ルイジヒン→類似品  
 ヤキザカナ→焼魚  
 スイメンカ→水面下  
 ミミソウジ→耳掃除

### 前月まちがいさがし正解



- 2…蜜蜂の飛ぶ方向が違う  
 5…森が深い  
 7…汗をかいている  
 8…蜜蜂がいない  
 10…犬の口が違う

答え 花

正解者の中から抽選で  
**10名様にプレゼント!**



### 今月のあなたの運勢

射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほほ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です  
 【健康運】自然回復力が高まってきます。流れに任せて吉  
 【幸運の食べ物】キヌサヤ

寒い日が多かったのですが、大好きなぜんざいを食べて心も体も温まりました。

(大沢野地区 宮崎 宏子さん)

孫がバレンタインチョコをくれたので嬉しかった。思い出がけず、嬉しかった。 (大山地区 さともさん)

今年「阪神淡路大震災」から30年でした。当時のようすを振り返るテレビ番組を見て、被災者同士が助け合い、励まし合っている姿に涙がこぼれました。辛い時こそ寄り添う姿に心が温まりました。 (婦中地区 シンバにゃんさん)

先日大雪の朝、孫が登校する時にスコップを持って雪道を作る祖父の後をしっかりと歩いている孫の姿を見て、ホッと思いました。 (八尾地区 菜花さん)

除雪車が玄関先の雪を捨ててくださって、本当にありがとうございます。感謝しています。 (山田地区 中澤 かず子さん)

最近、金融窓口に行き、分からない事を尋ねたら、親切、丁寧に教えていただきました。 (大沢野地区 クイーンさん)

2月の大雪の時、娘が一人で駐車場除雪をしていたら、近所の方が駆けつけ、除雪機で除雪していただきました。人の温かさ・親切心に涙が出ました。本当にありがとうございます。涙... (大沢野地区 老田 由美子さん)

読者の皆様から、心温まる出来事をたくさんご応募いただきました。心が温まった出来事として思い出すのは、目標を達成した際に、友人が自分のことのように喜んでくれた事です。



春が近づいてきたので、散歩をして冬の間動かなかった分を取り戻したいと考えています。 (婦中地区 中谷 美也子さん)

2月22日の猫の日に、猫コロッケを購入して気分が上がりました。 (八尾地区 みなじさん)

先日、孫の結婚式があり、千葉まで行って来ました。その時に初めて新幹線に乗り、とても快適に移動できました。 (婦中地区 ママばあちゃんさん)

## 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

鉛筆を握りしままに夢絶たる少女思ほゆ1・17

大窪 敬子

テレビ映像でしようか。自然災害で亡くなられた少女。生きて居られたら今頃は...  
いちだんと顔を赤らめ温泉につかるニホンザルみな目つむりぬ 老月 一枝  
これもテレビ映像でしようね。本当に気持ち良さそうに目をつむって、じっとしているのを見ます。上句の表現が上手いと思います。

銀嶺の剣岳を仰ぐ竜の背の早月尾根はとき色に染まる 久保 紀子

雪布団覆う大地を低く飛び餌を探すか雀愛しき

ケーキ屋のレジに並びしどの人もマスクの下はきつと笑顔なり 島 由美子

友の訃報貴女の優しさ知る吾には勇気をもらい励まし受ける 松田 光枝

おひな様大雪の中玄関の毛氈の上で座ぶとんに鎮座 花木と志子

ばあちゃんと言きき冬の大仕事一緒にやれば疲れ感じず 杉林けい子

ブランコに乗ってみたそな雪だるま歓声消えし団地の公園 前田 明海

男孫とするお茶はケーキとカフェラテでうきうきするも何やら面映ゆ 大上 正弘

水墨美術館池のほとりの美しき二羽の水鳥陽を浴び寛ぐ 高澤 洋子

部屋の角「啓翁桜」顔見せて春が近くに思わず笑顔 松山としい

むかわりの剣司先生お浄土で今も詠まむや歌や俳句を 上田 睦男

積雪はどうにも出来ない難物健康な四肢が自分であれば 水上 研二

窓の外二月の大雪どこへやら春はすぐそこ優しく淡雪 谷井 昭美

サルスベリ赤でしなった暑き中 今雪まとい白花でしなる 福田美智子

もたもたとしてごめんと違和感も無く言えたのも歳の所為かも 杉林さち子

早春に花咲く石楠花雪の中淡き紅染む蕾空向く 広川 照子

大雪警報告げる新聞の「きょうの天気」はダルマの行列 前山 茂樹

降り積もる雪のごとくに耐えることうち重なりて老い深みゆく 武部 国雄



厚生連高岡健康管理センター所長 亀谷 富夫

収縮期血圧140mmHg以上かつ、または拡張期血圧90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。しかし、120/80mmHgを超えるほど脳心血管病、慢性腎臓病などの死亡リスクが高くなる事が知られています。また、我が国での脳心血管疾患死亡の50%が120/80mmHgを超える血圧高値によるとされています。この様に血圧を管理することは非常に大事ですが、我が国の高血圧患者数は4,300万人でその多くが管理不良であると推定されています。

ナトリウム(食塩)の過剰摂取が血圧上昇と関連があることは、多くの研究によって明らかにされています。食塩摂取量を1g/日減らすと収縮期血圧で約1mmHg 強の降圧が期待でき、また、25~30%の減塩により長期の循環器疾患リスクが30%低下したことが報告されています。2025年度日本人の食事摂取基準では実現可能性を判断して、目標食塩摂取量を男性7.5g/日、女性6.5g/日としています。しかし世界保健機関(WHO)は、世界の人々の減塩目標を5gにしました。また日本高血圧学会も、脳心血管疾患予防の観点より食塩摂取量6g/日未満を強く推奨しています。

一方、野菜や果物に多く含まれるカリウムは容量依存的に血圧を下げる効果が確認されており、WHOでは3.5g/日以上摂取を推奨しています。2025年度日本人の食事摂取基準ではカリウム男性3.0g/日以上、女性2.6g/日以上摂取を目安量としています。しかし、慢性腎臓病のある方は、カリウムが制限されますので主治医と相談が必要です。また近年、尿ナトリウム/カリウム比がナトリウム、カリウム単独より高血圧と関連している事も報告され、尿ナトリウム/カリウム比は至適目標として2未満、実現可能目標として4未満が推奨されています。

厚生連高岡・滑川健康管理センターでは、健診時に検尿で一日塩分、カリウム摂取量、尿ナトリウム/カリウム比をオプションで検査(令和7年4月開始予定・当日申込可能)できますので是非ご利用ください。

※厚生連高岡健康管理センターのホームページのお知らせおよび  
厚生連滑川健康管理センターのホームページの最新情報に  
上記の掲載文と尿ナトリウム/カリウム比分布表を掲載しています。



高岡



滑川

JA あおば ATM・経済店舗

ゴールデンウィーク営業案内

ゴールデンウィーク期間中の JA あおばグループ業務および現金自動預払機(ATM)の営業は、下表の通りとさせていただきます。皆様のご理解とご協力を願います。

○ 営業  
× 非営業

	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
支店(各地区)	×	○	○	○	×	×	×	×
営農経済センター(各地区)	○	○	○	○	○	○	○	○
みのり館・やまびこ館・ほほえみ館	○	○	○	○	○	○	○	○
農業機械センター(各地区)	○	○	○	○	○	○	○	○
自動車整備センター(大沢野・八尾)	×	○	○	○	×	×	×	×
給油所(各地区)	○	○	○	○(特売日)	○	○	○	○
配送※2	軽油配達のみ	○	○	○	軽油配達のみ	×	×	軽油配達のみ
受付※2	×	○	○	○	×	×	×	×
LPガスセンター	×	○	○	○	×	×	×	×
現金自動預払機(ATM)	ゴールデンウィーク営業時間							
支店・店外設置ATM	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 5月2日(金)は給油所特売日です。  
※2 12時以降の受付は翌配達営業日となります。

<ATM設置場所>

大沢野地区…大沢野支店 大山区…大山支店 婦中地区…婦中支店・うさか店・アルピス宮野店 八尾地区…八尾支店・JAあおば本店 山田地区…山田出張所



今月のあなたの運勢  
水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】 良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで  
【健康運】 生活習慣を見直すチャンス。熟考してスタートを 【幸運の食べ物】 フキのとう

**お取り扱い期間**  
2025 3月3日 日  
2026 2月27日 金

**マイカーローン** **保証料不要**

固定金利型 基準金利 **1.50%**  
固定金利型 引下げ後金利 **1.00%**

さらに **1.00%** さらに  
当JA(あおば興産)で自動車等を購入される方は適用金利からさらに0.1%引下げ!

引下後金利 **0.90%**

※「新社会人応援プラン」および「子育て支援プラン」と重複しての金利引下げは別にお知らせ

**上記金利の対象は次の①～③のいずれかを満たす方**

- ① 当JAで給与振込・年金振込をご利用の方
- ② 当JAで住宅ローンをご利用の方
- ③ JAカード(クレジットカード)をご契約の方

**「新社会人応援プラン」**  
「新卒者」または「新卒予定であり、かつ就職内定者」の方は適用金利からさらに0.1%引下げ!  
新社会人応援プラン適用金利 **0.90%**  
※新卒予定で就職内定者の方は、上記3ヶ月まで完全返済の要無しが可なり。就業開始中は利息のみのご返済となります。

**「子育て支援プラン」**  
22歳以下のお子様がいられる場合に、適用金利からさらに0.1%引下げ!  
子育て支援プラン適用金利 **0.90%**

**ご利用いただける方**  
●JAの組合員の方(JAの組合員になって頂ける方)  
●個人輸入(年収以上、不換金)の方  
●年収10万円以上の方  
●その他JAが定める条件を満たしている方  
●富山県に在住もしくは富山県が勤務地の方

**お使いみち**  
●ご本人またはご家族が必要とされる以下の資金  
●住宅ローン(住宅ローン)の返済  
●自動車購入(自動車・中古車・自動車・カー用品)  
●自動車などの点検・点検・修理費用、保険掛金  
●新築・中古住宅の取得資金  
●旅行の積立資金(100万円以内)  
●旅行からの積立資金

**ご融資金額**  
500万円以内(所要金額の範囲内)

**ご返済期間**  
7年以内

**ご返済方法**  
元利均等返済(月引1万円またはボーナス月繰上返済併用方式)

**お申込み時に必要な書類**  
1:運転免許証  
2:健康保険証等  
3:所得証明書類(個人所得者の場合は、源泉徴収票で可)(法人の場合は、法人の給与明細で可)  
4:印鑑(捺印可)

JAあおば 詳しくは下記JAあおば各支店窓口までお問い合わせください

本店 ☎076-454-3181 富山市八尾町編島471-1  
大沢野支店 ☎076-467-2321 富山市上大久保1559-2  
大山支店 ☎076-483-1411 富山市田島640-1  
郷中支店 ☎076-469-5311 富山市郷中町羽根947-1  
八尾支店 ☎076-455-2131 富山市八尾町井田444

**事務業務集約のお知らせ**

平素より格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。このたび、令和7年3月より燃料部門の事務業務を集約することとなりました。請求書等のお問合せは下記のとおりとなります。お客様には、大変ご不便をおかけいたしますが、変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

**記**

**【旧】**  
大沢野燃料センター  
グリーンポート大山 ⇒  
あおば燃料配送拠点

**【新】**  
大沢野燃料センター  
〒939-2252  
富山市上大久保1346-5  
☎ 076-467-2335  
あおば燃料配送拠点  
☎ 0120-663-678

レインボーふるさと  
スマイルプラザ井田 ⇒  
LPガスセンター

LPガスセンター  
〒939-2305  
富山市八尾町井田新1281-1  
☎ 076-454-2871

J Aあおばグループ  
あおば興産株式会社

**家の光協会出版 家の光 紹介コーナー**

家の光協会出版「家の光」のおすすめポイントを読者の皆様に聞いてみました!!

- 別冊付録 別冊付録がついてくる号がありますので、それを楽しみに読んでいます。例:楽トレブック、カラダ若返りブック、脳トレブックなどなど…(Yさん)
- 料理カード 家の光料理カードがおすすめ。旬の食材を使い、定番から目新しいレシピを参考に調理しています。料理のレパートリーも増えました。(Yさん)

**4月行事予定表**

24日☉ 定例理事会

**支店**

12日☉ 休日相談会  
(大沢野・婦中・八尾各支店)

18日☉ お客様感謝デー

**女性部**

婦中支部

10日☉ レインボー体操  
24日☉ 場所: 婦中営農経済センター

**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 

**農業機械センター**

5日☉、12日☉ 休み 

**理事会だより** 令和7年2月26日

**附議事項**

1. 出資金減額申込について
2. 就業規則及び臨時職員就業規則の一部変更について
3. 職員給与規程別表の改定について
4. 介護センター運営規程の一部変更について
5. 役員賠償責任保険の更新について
6. 法人に対する貸出について
7. 中期3カ年計画(令和7年~9年度)骨子の策定について
8. 令和7年度事業計画の設定について
9. 令和7年度における同一人に対する信用の供与等の最高限度額決定の件について
10. 令和7年度借入金の最高限度決定の件について
11. 令和7年度余裕金運用について
12. 令和7年度コンプライアンスプログラム策定について
13. 内部者取引管理規則の一部改正について
14. 令和7年度内部監査計画の設定について
15. 子会社の令和7年度事業計画の設定について

**報告事項**

1. 月次財務報告及び事業実績について
2. 各委員会報告について
3. 債権管理委員会、コンプライアンス委員会、情報セキュリティ委員会及びALM委員会報告について
4. 自主検査結果報告について
5. 定期積金月中延滞管理報告について
6. その他

# 能登半島地震から1年 どうせ地震なんて起こらない。 みんな、そう思っていました。

自然災害はいつだって、想定外に起こるもの。  
 大事なのは、どう準備し、どう乗り越えるか。  
 JAには自然災害のたびに、寄り添い、支え合うことで  
 それを乗り越えてきた歴史と知見があります。  
 ひとりでは自然災害には立ち向かえません。  
 いっしょに備え、いっしょに乗り越えていく。  
 そのために、できることのすべてを。

もしものとき。万全の保障であなたの生活を守ります。  
 あなたの大切な家に、安心のお守りを。



自然災害から建物や家財を守る  
**JAの建物更生共済**

資料請求はこちら

○この広告に掲載を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起資料)」および「契約のしおり(約款)」を必ずご覧ください。○ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問合せください。(JA共済ホームページアドレス)https://www.ja-kyosai.or.jp/



私事ではありますが、体重が増えに増えて仕方ありません。なので、これからは健康のために、ジョギングをしていきたいと思いますが…続けられる自信がありません…皆さまが行っているおススメのダイエット方法は何でしょうか？  
 さて、4ページ目のとおり、令和7年度広報の新企画がスタートしました。読者の皆さまにおかれましては、是非ともご拝読いただき、あおば管内の農家さんや営農組織について知ってもらえますと幸いです。(山田)