



JAあおば女性部女性大会・家の光大会(P3参照)

私たちの農業コミュニケーション情報誌

あおば

2026 February
2

Vol.300

Next Farmers いがらし みつる
五十嵐 満さん(音川地区) P4

特 集

おいしく健やかに 今日も柑橘日和

 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/> JAあおば 検索

Instagram



LINE



HP





News Topics

家畜に祈りと感謝を 畜産協議会が畜魂法要



▲焼香する関係者

JAあおば畜産協議会は12月15日(月)、婦中町長沢の各願寺で年に一度の畜魂法要を執り行い、生産者や行政関係者、柞山明組合長以下JA役員ら20人が家畜への感謝と冥福を祈りました。

人々の生活のために犠牲となった家畜の尊い命への祈りを込めるとともに、畜産業のさらなる発展を願ってつくられた「畜魂碑」が供えられ、読経の中、参列者が一人ずつ焼香し、手を合わせました。畔田正一会長は挨拶で「自然災害が頻発し、今夏も猛暑で多くの家畜の命が犠牲になった。加えて飼料の高止まりで大変厳しい状況だが、協力し合って経営を継続していきましょう」と呼びかけました。

農業DXなど最新技術に興味津々 テクノホールでアグリチャレンジ2025



富山県JAグループとJA全農とやまが主催する担い手向け農業機械展示会「アグリチャレンジ2025」が12月5日(金)・6日(土)、富山産業展示館(テクノホール)で開かれ、県内の農業法人や生産者らが最新技術に理解を深めました。

国内3社をはじめとする最新農機が多数展示され、機械導入コスト低減に向けた提案として、富山県JAグループ推奨トラクターやメンテナンス付きコンバインリース、農機レンタル、共同購入コンバインなどが紹介されました。また、普及が進む農業DX・管理ツールのエリアが設けられ、ドローンや水田水管理機器、営農・栽培管理システムのザルビオ・Z-GISなどが来場者の注目を集めました。ミニ講習会も開かれ、不耕起V溝直播、補助事業における「みどりチェック」、自動水門(アクアポート)を活用した高温対策について、それぞれの専門家がわかりやすく解説しました。



▲富山県JAグループ推奨トラクターの展示



▲多くの来場者が聴講したミニ講習会



▲ドローンの紹介ブース

協 同 の 力		(12月末現在)	
		前月比	
正組合員数	6,341 人	-14	
准組合員数	7,414 人	6	
出資金残高	3,262,439 千円		
貯金残高	116,534,326 千円		
貸出金残高	15,060,422 千円		
長期共済保有高	22,156,132 万円		
年金共済保有高	225,826 万円		
購買品供給高	1,532,300 千円		
販売品取扱高	5,027,403 千円		

お知らせ information	おたよりコーナー／歌壇	厚生連だより	税務署からのお知らせ	おいしく健やかに 今日も柑橘日和	JA共済からのお知らせ	子育て「未来を応援する3つのサポート」	令和8年度生産組合長地区別名簿	人事異動
15	14	13	12	10	8	6	5	4

News Topics
Next Farmers	2

CONTENTS

私たちの 農業コミュニケーション情報誌

あおば



Vol.300

最優秀賞に田村裕樹職員(八尾支店) 令和7年度3Qロールプレイングコンテスト富山県大会



▲田村職員ら3人に表彰状を授与

JA共済の3Q訪問あんしんチェックの定着を目的とした、令和7年度3Qロールプレイングコンテスト(新任部門)富山県大会が11月に開催され、JAあおばからは八尾支店の田村裕樹ライフアドバイザー(LA)が最優秀賞、同支店の武田裕絵LAと大沢野支店の柏原美香LAが優秀賞に輝きました。

JA共済では3Q訪問活動を通じて共済契約の状況や家族の変化、保障の必要性を確認し、共済金の請求漏れの防止や保障の見直し、利用者との関係強化を目指しています。今回は県内JAから8人が出場しました。

表彰伝達式が12月26日(金)、本店で行われ、柞山明組合長から3人に表彰状が手渡されました。田村職員は「練習などに協力してくれた支店職員の皆さんのおかげです」と笑顔で話しました。

最優秀賞に大山営農経済センター 令和7年度営農相談員チャレンジ事業発表会



JAあおばは12月23日(火)、営農相談員が作物の栽培や試験に1年間取り組んだ成果を紹介する「令和7年度営農相談員チャレンジ事業成果発表会」を本店で開催しました。

今年度のテーマは業務用米「つくばSD2号」で、各地区の営農相談員は収量増や、現行肥料からの代替肥料の検討を目的に試験に取り組み、その結果と考察を発表しました。審査の結果、最優秀賞に大山営農経済センター(発表者:江上晋所長代理)が選ばれました。

富山農林振興センター富山南部班仲俣ひとみ班長は総評で「全体としてよくまとめられているが結果に対する考察をもう一步深めることで、より完成度の高い発表になる。次年度以降も協力して試験に取り組んでほしい」と話しました。



▲最優秀賞に輝いた大山営農経済センターの発表の様子



▲富山市社会福祉協議会八尾山田支所の小山内誠司支所長(左)に食品を寄託する細田女性部長

ゲームでSDGsに理解、フードドライブも実施 女性部が女性大会・家の光大会開催

JAあおば女性部は12月3日(水)、本店で女性大会・家の光大会を開き、約60人が令和7年の活動を振り返りました。細田かずゑ女性部長は「食と農を通じた活動を積極的に行っていきましょう」と挨拶し、今後の活動への協力を呼びかけました。

活動報告に続き、富山市企画管理部企画調整課の小湊祥平主任を講師に招いての「富山市版SDGs学習ゲーム体験」が行われ、参加者はカードを使ったゲームを実際にプレイしてSDGsに理解を深めました。

フードドライブも実施し、持ち寄られた食品110点は後日、富山市社会福祉協議会八尾山田支所を通じて管内の複数の福祉事業所に贈呈されました。



地元の大豆で味噌造り 女性部大山支部



JAあおば女性部大山支部は12月15日(月)、大山営農経済センターでおおば管内の大豆を使った味噌造りに取り組みました。毎年人気の活動の一つで、今回は13人が参加しました。

1人当たり900gの大豆に「塩切り米麹」を混ぜ、保存容器に仕込んでいました。気温30度で100日が経過するとうまく発酵が進むことや、カビを生やさない管理方法を教わりました。食べごろはお盆になる見込みです。部員は和気あいあいと仕込みながら、熟成後のおいしい仕上がりに期待を膨らませました。



▲大豆と米麹を混ぜ合わせる部員

地域のために、地道に実直に続けていく

いがらし みつる
五十嵐 満さん

地 区：婦中（音川地区）

作付品目：水稻、ブロッコリー、青ネギ



- 平成29年にとやま農業未来カレッジで基礎を習得し、翌年に音川地区の農家で水稻と大カブ・ニンジン・ネギなどの野菜作りを学び、31年4月に就農されました。
- 婦中町上瀬周辺の中山間地で水稻7ha(つくばSD2号5ha、コシヒカリ2ha)、ブロッコリー20a、青ネギ5aを一人で管理されています。
- 就農後にトラクター、田植機、コンバインを順次更新し、ブームスプレーヤーを導入するなど、一人で中山間地の広範囲を管理するための効率化を進められています。



A.Q. JAあおばへの要望をお聞かせください

JAあおばへの要望をお聞かせください
米価は私たち農家の生活とやる気に直結します。安心して米作りができるよう、今後も米価が安定するよう願っています。野菜を育てていて思うのは、あおばとして看板となる野菜がないこと。「あおばといえこれ!」という、消費者が求め、かつ気候や土壤に合った野菜があれば売り先も拡大すると思うので、ブランディングに期待しています。

A.Q. 令和8年の抱負をお聞かせください

JAあおばへの抱負をお聞かせください
まずは健康第一で。頑張りすぎて体を壊しては元も子もないで、効率的に仕事をしていきたいです。水稻は収量が確保できるように、コシヒカリからつくばSD2号への切り替えを進めています。中山間地は草刈りや水路の管理、害獣対策と平場以上に維持管理が大変ですが、限られた土地でも品質と収量を上げるために、今後は土づくりに力を入れたいです。

A.Q. 就農のきっかけを教えてください

就農のきっかけを教えてください
大学進学を機に県外へ出て、愛知や静岡で会社員をしていました。40歳を前に転職を考え、父の体調不良もあったので帰郷しました。父が長年米作りをしていたことで、直感的に「農業もいいな」と感じたことで、二十数年ぶりに帰郷して耕作放棄地が目に見えて増えた地元に危機感を覚え、「地域のために頑張つてみよう」と農業を志しました。

インタビュー



▲稻刈り後は青ネギ栽培に注力し、加工用に出荷



▲就農前にフォークリフトの運転技能を習得。自動車整備士の資格を持ち、農機のメンテナンスやちょっとした修理はお手の物

いくつもの品種を試して行き着いたブロッコリー。▶「花蕾(からい)がぎゅっと締まって味も濃い」と五十嵐さん



今月のあなたの運勢

牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます

【健康運】血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎ 【幸運の食べ物】カリフラワー

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。

新役職名	氏名	旧役職名
------	----	------

新役職名	氏名	旧役職名
------	----	------

新役職名	氏名	旧役職名
------	----	------

あおば農業協同組合

令和8年1月5日付

金融共済部

融資運用課

共済課

施設販売課

施設販売課(直売担当)

宮農指導課

主任(直売担当)

大橋 勇介

施設販売課(直売担当)

大山営農経済センター

所長代理

新田 勝清

大沢野支店

主任

大橋 勇介

施設販売課(直売担当)

大山営農経済センター

所長代理

新田 勝清



あおば農業協同組合

令和8年1月5日付

金融共済部

融資運用課

共済課

施設販売課

施設販売課(直売担当)

宮農指導課

主任(直売担当)

大橋 勇介

施設販売課(直売担当)

大山営農経済センター

所長代理

新田 勝清

大沢野支店

主任

大橋 勇介

施設販売課(直売担当)

大山営農経済センター

所長代理

新田 勝清

あおば興産株式会社

令和7年12月18日付

介護センター

事業部

佐々木 真由美

スマイルプラザ井田

大澤野燃料センター

小谷 良子

スマイルプラザ井田

大澤野営農経済センター(生活指導担当)

大澤野営農経済センター(介護センター所長)

大澤野営農経済センター(介護センター所長)

配送センター

令和8年度生産組合長地区別名簿

本年度お世話をいただき方々です。よろしくお願ひ申し上げます。(1月末現在)

大沢野地区

伏吉寺町布今芦長下土根葛須小牛岩岩加西
生川ノケ木塩
木野津長尻津生原伏 上原原羽増新木納野
長附東部 上二杉
長附西部 上大久保
高内
稻代南部
稻代北部
高内
下夕林
西大沢
春日長走
笠津南部
八木山
上大久保
南部
上大久保
中部
上大久保
北部
高内
下夕林
西大沢
春日長走
笠津南部

蟹 猪 片 庵 榆 岩 西 小 松 万 万
願 笹 寺 谷 掛 谷 原 稲 津 黒 野 開 寺

大山地区

中清藤石貫中木田川平羽酒酒岡柏水大池西堀松岡
澤水村田場川山村原垣柴井嶋野岡川道淵田口岡

蟹猪片庵榆岩西小松万万
籠
寺谷掛谷原稻津黒野開寺

高石島堀西山森廣瀬清水島田小室
林田 村本坂 田室 哲平

成 横 新 地 東 田 中 浜 広 広 広 蔵 添 持 萩 青 為 十 道 堀 清 下 道 中 総 上 下 上 下 小 安 速 速 増 板 砂 袋 麦 笹 倉 余 田 田 田 成 五 喜 水 井 友 友 下 下 星 星 子 野 屋 角 川 屋 島 子 4 3 2 1 島 島 島 島 新 丁 島 島 沢 場 名 野 坂 坂 条 条 泉 田 2 1 田 倉 田 島 3 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区 区

江野 奥野 安川 吉川 小林 齊藤 水家 西田 岡崎 永井 宮田 平林 吉澤 笹本 藤澤 田口 西島 高木 尾苗 為井 梅本 若林 清水 中坪 矢郷 平井 上田 安川 齊藤 小林 水家 西田 岡崎 永井 宮田 平林 吉澤 笹本 藤澤 田口 西島 高木 尾苗 為井 梅本 若林 清水 中坪 矢郷 平井 上田

* 今月のあなたの運勢 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】流れが変わります。長い目で見て判断していくましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運
【健康運】ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉 【幸運の食べ物】フキのとう

渋谷守記 松木藤村 沢崎井上 藤島口腰口口 大間知知 本山村田本林田村口井野崎田 渋谷石生能登藤藤瀧井川 奥田高橋金尾原河村
彰敏孝宗久秀義裕直利仁裕一政修寬滿重忠勝俊豪志吉裕清志博信強志仁武昭洋樹敏治直樹仁隆一弘信信
一一義夫正豐修二保正之樹一滿司一清成平信雄忠信巳夫勉志聰吉裕清志博信強志仁武昭洋樹敏治直樹仁隆一弘信信

赤目谷下坂ヶ島小鎌若谷山田西本郷東本郷島島島島根新坂田原田田田等谷谷住谷谷原谷山滑南上中屋構養和杓島高瀬下大東牛外西外中保三皆道三上八瀬

山田地区

五十嵐邦浩 正勝浩 貴久三盛賢 満志樹健夫 满宏樹健夫 博哲隆司 勇生寬治 賢一範 稔雄 貞治樹也 博也 伸哲也 伸也 和信也 信也 達男也 修峰也 憲治也 基也 正志也 正茂夫也 正修峰也 正基也 正茂夫也 正弘利也 正敏健也 正慶紀也 正正也 正正也

井城中西野薄滅大杉南部杉田瀨屋杉田愛好杉田大開寺下井田新上井田新井田南部井田北部井田西部黑田南部黑田東部黑田北柳沢宿今清牧沼白中小中上湯北
栗谷生神通飼島鬼杉東部杉田東部杉田新寺下井田新上井田新井田南部井田北部井田西部黑田南部黑田東部黑田北
川連坊田水又谷瀨島村瀨山

八尾地圖

田島真須美
中澤
松本
澤田
今井
松田
藤井
扇山
扇割
頼成
若林
田中
中林
中澤
松下
杉本
杉本
黑田
谷口三千雄
牧田
成瀬
竹中
杉本
下林
宮田
佐藤
大坪
高住
大江
木内裕
鈴木
清凉
屋敷
大内
岩崎
平山
戸野
小林
川口
成吉
幸男
利広
豊博
和昭
義昭
正三
美子
訓
正彦
剛司
隆司
敬司
邦夫
廣志
顯宏
正男
良二
明雄
泰雄
哲典
慎

柳沢宿今清牧沼白中小中上湯北
川連坊田水又谷瀬島村瀬山

新 西 内 島 清 栄 正 武 倉 三 平 仁 仁 下 大 松 赤 布 東 東 西 青 乘 三 東 葛 田 八 道 宮 上 水 上 中 坂 河 西 河 中 谷 高
東 高 道 ケ ツ 歩 步 仁 布 川 川 葛 十 ノ ケ
高 熊 第 3
雇 田 名 地 花 折 間 原 谷 松 沢 第 第 步 下 瀬 石 谷 谷 倉 倉 根 嶺 和 坂 坂 池 島 畑 下 島 口 西 筋 尾 筋 玉 西 橋

村井椎今猪宮井北山坂小西飛河中濱沿岩水江宮中島大谷上田花谷福石野廣坂林柿澤美蓬田
上名村侯本上山下本島村家谷田倉上東本田瀧平口井島尾山山田西尾坂林永林
上上山一
(敬称略) 光武久秀正富智貴博弘真隆一正克巳一意正昭悟治賢良樹人治芳伸太郎信敏壽宗真茂健治
光進義俊義人道夫義義生曉義坂林澤美蓬田
大介寶市

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク



ナビゲーター
阿部 祐二さん

今回のテーマ

子育て

“未来を応援する3つのサポート”



サポート
1

未来を切り開く力になる！

子どもの成長に合わせて 家庭でできるモンテッソーリ教育

近年再注目されている「モンテッソーリ教育」。子どもに「こうするべき」と大人の意見を押し付けて、興味を持ったことを自ら学び、成長する力を尊重する教育法です。大人は直接的な手助けをせず、「扱いやすいハサミを用意する」「集中で生きるようにテレビを消す」など、子どもの挑戦を陰からサポートすることが基本です。子どもが主体となって「自分でできた！」を経験することで、自己肯定感や向上心、責任感など、生きていく上で大切な心が育まれます。

モンテッソーリ教育は専門のスクールや教具もあります。どの年齢にもおすすめのが、「手を使う機会を多くつくる」こと。手を自在に使えるようになると、ボタンを留める、靴紐を結ぶ、歯を磨く、お箸を使うなど、様々なシーンで「自分でできた！」を増やすことができます。さらに、文字を書き始めたくなつた時も自然に鉛筆を持てるようになります、「上手に文字が書けるようになつた！」という成功体験にもつながります。

記事下では、手をスムーズに動かす練習になる「線のお絵描き」をご紹介します。特別な準備をしなくとも遊びの中に取り入れられるので、お手本を見せて興味を引き出してください。お子さんと一緒に取り組んでみましょう。

靴紐を結ぶなど、様々なシーンで役立つ



手を動かす練習に

線のお絵描き

手を自由に使えるようになると様々なシーンで自分でできることが増えます。

目安は3歳～、鉛筆を持てるようになったら子どもと一緒に挑戦！

STEP1 大きいマル



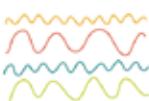
まずは、線の始めと終わりをくっつけることから。慣れたら小さいマルやうずまきも描いてみましょう。

STEP2 いろいろな線

ひらがなを書く力につながります！



らせん ひらがなの「の」「よ」など



波線 ひらがなの「ん」「え」など



ギザギザ ひらがなの「れ」「そ」など



私の子育てのモットーは
「娘の意思」を尊重すること。
知らず知らずのうちに
モンテッソーリ教育を
実践していたかもしれません！

[監修]
合同会社コソダチ 代表
モンテッソーリ教育者
北川 真理子さん



今月のあなたの運勢
獅子座 7/23～8/22

【全体運】自分一人でやらなければと思わないように。SOS を出すことも大事です。少しペースダウンして様子を見を
【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方
【幸運の食べ物】ダイコン

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフィベントなど
皆さまのくらしのことお聞かせください!
聞かせて!

くらしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから!

簡単なアンケートに答えると

抽選で合計600名様に

豪華賞品が当たるチャンス!

\さらに/



その場で当たるデジタルクーポン

合計100,000名様

大学までの教育費[※]

(幼稚園～大学)



すべて
国公立の場合
約1,055万円



すべて私立で
文系大学の場合
約2,510万円



すべて私立で
理系大学の場合
約2,645万円

子どもの教育費は

すべて
国公立(幼稚園～大学)でも
1,000万円以上

さらに、下宿の場合
約300万円以上
も追加で負担が…



習い事にもお金がかかるので
子どもの選択肢を
増やしてあげるためにも、
備えは大切ですね。

お子さま・お孫さまの
ために75歳まで
ご契約いただけます。

※文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2024年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済調査作成

25481050196

サポート

2

教育費の“いま”をご存じですか？

お子さまの未来を守るために…。

教育ローンのご案内



JAバンク

お子さまの大切な未来のために。

JAの教育ローン

CHECK/

JAバンクの教育ローンが選ばれる理由

◎よりぞう

教育資金を
幅広くサポート

お子さまの入学金や授業料だけ
でなく、ひとり暮らし費用等、教
育に関わる様々な資金をサポー
トします。

卒業後からの
返済も可能

毎月の元利均等返済や賞与時
の増額返済で無理なく返済いた
だけます。据置期間を利用され
ば卒業後の返済も可能です。

ネットでいつでも
事前申込み

「JAネットローン 教育ローン」
はインターネットで24時間365
日、気軽に事前申込みができま
す。

サポート

3

必要な時に必要なだけ準備を

未来のために“いま”考える教育ローン

私たちが寄り添えることを、もっと。－JA共済×全農×JAバンク－



今月のあなたの運勢

乙女座 8/23～9/22

【全体運】コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉

【健康運】腸活を心がけて。納豆やぬか漬けで元気回復

【幸運の食べ物】ブロッコリー

おいしく健やかに

監修: K A O R U (野菜ソムリエ)
イラスト: 小林裕美子

今 日 も 柑 橘 五 種



太陽の光をたっぷり浴びた
柑橘(かんきつ)は、ビタミンなど
私たちにうれしい恵みを届けてくれます。
旬の柑橘を暮らしに取り入れて、
毎日をもっとおいしく、
もっと健やかに過ごしましょう。

柑橘3つの魅力

健康

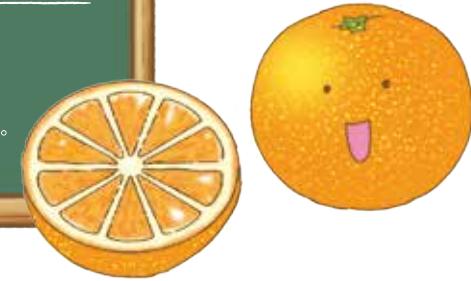
みんなにうれしい栄養がたっぷり
ビタミンCをはじめ、風邪などの予防や疲れ回復に
役立つ栄養がたっぷり含まれています。

食卓

柑橘パワーでおいしく健康的に
デザートはもちろん、サラダや肉・魚料理、調味料など、
さまざまな使い方ができます。

暮らし

毎日の生活に皮が活躍
皮に含まれるリモネンなどの成分が、
掃除やリラックスしたいときに力を発揮します。



ケン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする働きがあり、疲れ回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる

ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる

ポリフェノール類(エリオシトロン、ヘスペリジン、ルチンなど)

抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも

健康編

ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲れ回復などにも効果が期待できる

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に

リモネン

皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも



ほろ苦く甘酸っぱい



甘夏

〈旬: 2~5月ごろ〉

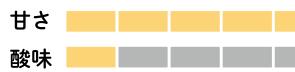


夏みかんの枝変わり品種。夏みかんに比べて酸味が少なく、爽やかな風味が特徴。香りも良いのでマーマレードなどジャムにしてもおいしい。

甘さと食べやすさが人気

不知火
(しらぬい)

〈旬: 12~4月ごろ〉



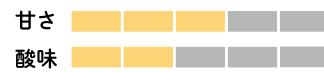
頭の部分の膨らみが特徴。皮を手で簡単にむくことができ、果肉が入っている袋(じょうのう膜)ごと食べられる手軽さが人気。※熊本産「デコポン」などが有名

甘酸のバランス良く果汁たっぷり



伊予柑

〈旬: 12~4月ごろ〉



名の由来は愛媛県(伊予)で栽培が盛んになったことから。爽やかで甘酸っぱい香りが特徴。皮がむきやすく果肉がジューシーで食べ応えがある。

中 晩 柑 い ろ い ろ

この時期がおいしい!



今月のあなたの運勢

天秤座 9/23~10/23

【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります

【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め

【幸運の食べ物】

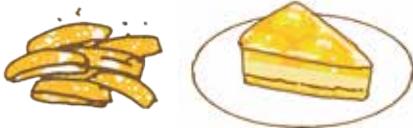
ホウレンソウ



そのまま味わうのも
もちろんおいしい!

デザートに

生で食べて、
熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



ケーキやシャーベットなどに
皮を砂糖漬けにしておやつに

蜂蜜漬け

皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。
炭酸水などに入れてドリンクにも

皮を器に見立てた
ゼリーで華やかに



乾燥させた皮(陳皮<チンピ>)

古くから生薬として重宝
風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待

細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、
お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる

リラックス

リモネンの爽やかな香りと
リラックス効果を活用



●入浴剤

乾燥させた皮をお茶パックに入れるかガーゼで包み、湯船に入れる。体が温まり血行促進効果も

●ポプリ

乾燥した皮をお茶パックや布の小袋に入れて玄関、靴箱、クローゼットなどに。防虫・消臭効果も期待できる



皮が大活躍 リラックスタイムに

暮らし編

掃除

リモネンが油を分解し、クエン酸が水垢汚れを落とす働きがある

●掃除用スプレー

皮を煮出した汁を冷まし、スプレーボトルに入れて天然洗剤として使用。フローリング、窓、レンジ周り、お風呂などに



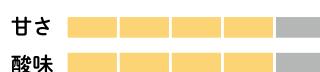
●電子レンジの掃除

皮を電子レンジに入れて加熱(500~600Wで2分程度)して庫内に蒸気を行き渡らせてから、皮の外側で油汚れをこすり落とす。消臭効果も期待できる

いろいろな中晩柑を
楽しんでお気に入りを見つけてね



〈旬：2~5月ごろ〉



プチプチとした弾力のある食感が特徴。10~12月ごろに収穫され、酸味を抑えるために一定期間貯蔵して、2~5月ごろに店頭に並ぶ。

ゼリーのようなとろける食感



せとか

〈旬：2~3月ごろ〉



皮やじょうのう膜が非常に薄く、果肉は軟らかくて果汁が多いことが特徴。濃厚な甘さと獨特の香りが魅力で、贈答用としても人気。

爽やかな酸味とサクサク食感



八朔

〈旬：1~4月ごろ〉



果肉は粒のひとつひとつがしっかりしていて歯応えがある。じょうのう膜から果肉を取り出しやすく、サラダやちらしずしにもおすすめ。





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。

工□キ□ノ→□□□

ホ□バ□ヨ→□□□

ウ□ジ□ン→□□□

マ□キ□ネ→□□□

キ□ク□ン→□□

例題

タ□ジ□ウ→□□

ト□ヨ□ツ→□□□

エ□カ□ワ→□□□

リスト 英会室書上図体卓話

タ□ジ□ヨウ→卓上

ト□ヨ□ツ→図書室

エ□カ□ワ→英会話

答え 体

リスト

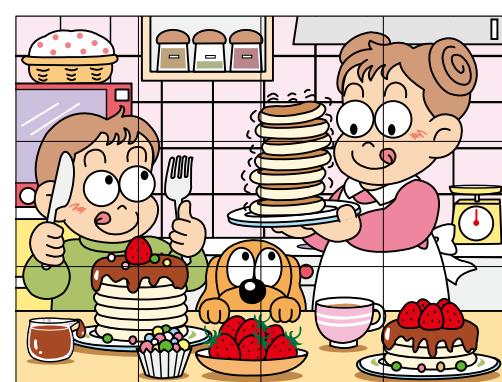
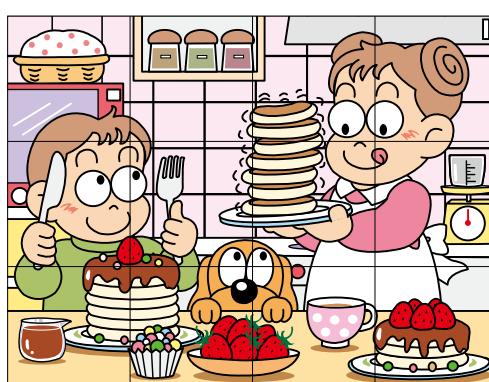
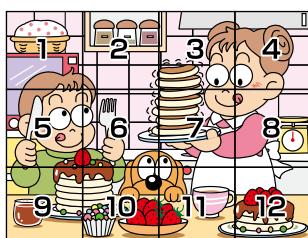
絵巻丸局自舟所場
物本慢綿面木腕

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。

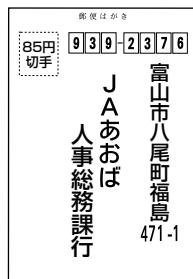
出題・イラスト：酒井栄子



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、**2月10日まで**にお送りください。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3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「ほっと幸せ♪至福のひととき」
をお寄せください。
「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。

正解者の中から抽選で
10名様にプレゼント！



クイズ当選者(1月号)

応募総数 58通
(内正解者 57通)

★大沢野地区

明歩谷 洋子様

高林 真寿美様

★大山地区

Ba3様

坂口 和子様

★山田地区

ユッキー様

藤井 淑江様

★婦中地区

おけいちゃん様

島崎 和美様

★八尾地区

竹森 秋子様

ようちゃん様

★その他の地域

ユッキー様

藤井 淑江様

前月穴ぼこ熟語パズル正解

シヤセイガ→写生画

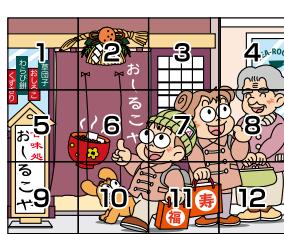
メイモンク→名文句

カガミモチ→鏡餅

ザイコヒン→在庫品

リヤクレキ→略歴

前月まちがいさがし正解



2…しめ飾りの房が短い
4…窓に装飾が付いている
5…看板の屋根部分の形が違う
11…紙袋の文字が違う
12…バッグの形が違う

答え 賀



今月のあなたの運勢

射手座 11/23～12/21

【全体運】

吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉

射手座 11/23～12/21 【健康運】 体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め 【幸運の食べ物】 カラシナ

おたよりコーナー

テーマ もうすぐ卒業シーズン。私の卒業したいこと

「家事全般」を卒業できたらどんなに楽になるだろうと思っています。毎日の献立を考えたり、買い物たり、掃除などなど…解放されたいです！

(婦中地区) シンバにゃんさん

たくさんありすぎて困るぐらいだ。物を捨てずにため込むのは卒業しよう。長くは生きられないのだから、そろそろ断捨離に励もうと思う！

(大沢野地区) ゆーかーさん

孫が小学校、中学校、大学と一度に卒業です。何かと大変です。

(大沢野地区) T.S.さん

年に3回、同級生の集まりがあります。当時が思い出され、忘れられず。卒業できていなあ。

(大沢野地区) 老田 由美子さん

タバコとパチンコ。

(八尾地区) 整備王さん

資格取得のため、通信教育を始めたのが2年前。いまだ目標達成ならず(ハア、ため息)。今年4月の試験をもつて、この苦行から卒業したい。目指せ、合格！

(大沢野地区) 荒木 清美さん

担当 結果も大事ですが、挑戦している」とがすでにすごいです。試験、ファイトです。

長年勤めた運送会社を卒業して専業農家になりたい。でも、人手が足りなくて卒業できません。

(大沢野地区) ヒデジイジさん

「食べ過ぎ」です。日常は腹七分目を目指したい。旬の物をお腹いっぱい食べるのが大好きですが、体重増がかなり気になってます。ご当地メニューや旬の物以外は控えめに食べていくことを心がけていくつもりです。

(婦中地区) まちちゃんさん

担当 「おいしい」と「健康」のちょうどいいバランス、見つけていきたいですね。

ついついの夜ふかし。早寝、早起きを心がけ、質の良い睡眠を目指す。

(八尾地区) さざんかさん

「おいしくて、この胸にしつかり亡夫は生きているからです。

(婦中地区) まちちゃんさん

「おいしく」と「健康」のちょうどいいバランス、見つけていきたいですね。

(八尾地区) さざんかさん

「おいしく」と「健康」のちょうどいいバランス、見つけていきたいですね。

(八尾地区) さざんかさん

昨年は今まで被害の少なかつたイノシシ、シカの一年でした。今年は頑張るぞ！

(八尾地区) ひろじいじさん

ご主人一人住まいのお隣さんに、3月より奥様と娘さん2人が東京より引っ越ししてくると挨拶に来られました。嬉しいです。若い人たちに元気をもらいます。

(山田地区) きみちゃんさん

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

評 露天で虫の音楽会を聞いていたという幸せな一時。虫も祝ってくれていたのでしょうか。

朝の畠知らぬ間に切った蜘蛛の糸煌めき流され五線紙となりて 北野 都

蜘蛛の糸をうつかり切つたら風に流され五線紙の様に見えた。という作者の発見です。

寄川久美子

「ブーさん」や「金太郎さん」愛嬌のキャラが恐怖の悪役「熊」に 高澤 洋子

童話やマン画の熊さんはみんな可愛い。ところが今年ばかりは可愛いではとても済まされない。腹を空かした熊さんも大変とばかりは、言つておられない。こんなに被害が次々出でては。

想い出の品は捨てようこの胸にしつかり亡夫は生きているから 広川 照子

驚娘惚けし如く舞う女形映画「国宝」血筋か才か 丸山 忠正

冬支度の軍手の中に蜂潜み見る見る腫れる利き手親指 松田 光枝

木漏れ日の石段登り眺むれば百面相の羅漢は夕涼み 葛原 誠

モニターの突起の物は胃癌かと終わりて医師は異常はなしと 久保 紀子

おむつ替えパソコンたたき励まして看護師さんは凄い人なり 林島由美子

道端に鳥瓜見え蔓を引けばまぐるい朱の実ころころと寄る 水上 研二

天高く渡れる雁の群れの後遅る一羽に寄り添う三羽 小嵐 春代

晴れはよし雨さらには良し畠休みゆつたり浸りぬ日帰りの湯に 大上 正弘

子供減り廃校のニュースあちこちに増えすぎるクマ町中迄も 福田美智子

稲刈りの終えし田の畦老い二人会話無きまま手を取り合つて 村井智恵子

晴天を飛行機が二分せりウクライナの平和を祈る 深山 和子

色遊び生まれし模様のパッチワーク小さな布も役目いただく 大上戸京子

散り積もる枯葉の山を蹴散らせと吾の内なる童が騒ぐ 島 由美子

久しづり妹とドライブ紅葉狩り大パノラマは桐谷の里 松井 昭美

冬日和木陰に根強く生い育つわぶき咲きて冬の蜂舞う 松山とい

虹くぐりまた虹くぐり鹿と遭い軽井沢から妻恋に着く 選者

厚生連
だより

JA共済連富山県本部より 自動体外式除細動器4台・携帯型超音波診断装置1台を 寄贈いただきました

全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)富山県本部より地域貢献活動の一環として、組合員・地域住民が健康で安心して暮らせる豊かな地域づくりを目的に厚生連高岡病院に自動体外式除細動器4台・携帯型超音波診断装置1台を寄贈していただきました。令和7年12月22日、JA富山厚生連本所において、JA共済連の此川県本部長より高木理事長に目録が贈呈されました。

自動体外式除細動器は心停止時に発生する心室細動などの致死性不整脈に対して電気ショックを与え、心臓の正常なリズムを回復させる機器で、緊急時の迅速な救命活動を支援します。携帯型超音波診断装置はワイヤレスで使用可能な装置で、2種類の探触子を一本化したプローブ構造となっており、腹部から表在・血管領域まで幅広い検査に対応できます。自動体外式除細動器は厚生連高岡病院内に配備し、携帯型超音波診断装置は救命救急センターをはじめ、病棟や外来にて使用させていただきます。



◆◆令和7年分の確定申告のお知らせ◆◆

確定申告書の作成は[こちら](#)

書かない確定申告

マイナンバーカードで
自宅からe-Tax

国税庁e-Taxキャラクター
イータ君

✓ 確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成！

✓ マイナポータル連携で
給与、ふるさと納税、医療費等が
自動入力できる！

※ マイナンバーカード及び
電子証明書の有効期限に
ご注意ください

申告期限	所得税および 復興特別所得税・贈与税 令和8年3月16日(月)まで
	消費税および 地方消費税(個人事業者) 令和8年3月31日(火)まで
	事業税・住民税 令和8年3月16日(月)まで

富山税務署

お知らせ information

家の光 今後のラインナップ

□ IE no HIKARI

本誌特集

いま知りたい話題のテーマを取り上げ、深掘り。
毎月お役立ち情報をお届けします。

3月号

本誌特集

休養学

いくら寝ても疲れの
とれないあなたに

休養学の専門家に「寝るだけが
休養ではない、正しい休養術」
を聞き、新しい休み方を具体的
に紹介します。

正しく
休もう！

毎月付きます！

別冊付録

料理、健康、園芸、暮らしの知恵など、
さまざまなテーマを取り上げます。

毎月付きます！

別冊付録

まずは「お金」にかかわることから整理整頓！

生前整理ノート

病気や入院、事故、災害など
の緊急時に備え、預貯金口座
や共済、不動産などのお金に
関するたいせつな情報をまとめ

※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。

2月行事予定表

25日水 定例理事会

支 店

14日(土) 休日相談会(大沢野・婦中・八尾各支店)
20日(金) お客様感謝デー

女性部

女性部
婦中支部

12日未 レインボ一体操

26日木 場所：婦中宮農経済センター

直壳所

每週水曜

毎週木曜日 ソフト50円引

農業機械センター

毎週 土・日曜日・祝日 休み

理事会だより

附議事項

- 1.出資金減口申込について
 - 2.令和7年度決算等基本方針について
 - 3.自己資本比率算出要領の一部改正について
 - 4.令和8年度JAあおば営農方針（案）について
 - 5.令和8農業年度価格設定（主穀作農業選定内容）について
 - 6.令和6年度第一次直営JA計画に対する決算について

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・コンプライアンス・情報セキュリティ委員会報告について
 - 4.苦情等対応状況報告について
 - 5.事務ミスなどの発生状況について
 - 6.疑わしい取引の届出状況について
 - 7.令和6年産出荷契約米共同計算本精算について
 - 8.令和6年産大豆共計精算金について
 - 9.令和6年産民間流通米共計精算について
 - 10.JAあおば自己改革工程表の経過について
 - 11.その他



今月のあなたの運勢 魚座 2/19～3/20

【全体運】上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて
【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に 【幸運の食べ物】キャベツ

支店 来店予約システム

お客様のご相談にお待たせすることなく、より便利にご利用いただけるよう、当JA支店業務について「来店予約システム」を導入しましたので、ぜひご利用ください。

貯金

- ・口座開設
- ・代表者変更
- ・届出内容の変更

共済

- ・生命
- ・達更
- ・自動車

融資

- ・窓口相談
- ・WEB相談

その他

- ・年金
- ・相続
- ・その他相談

【主なメリット】

- ①24時間いつでも予約可能
- ②スムーズな予約手続き
- ③予約状況の確認が簡単
- ④キャンセル・変更も可能

※予約は31日前から利用日の1日前の15時まで予約可能

※毎月第2土曜日も予約可能ですが、手続きや処理は翌営業日になります。

※変更・キャンセルは、利用日の1日前の23時59分まで対応

【ご利用方法】

- ・JAあおばウェブサイトから (<https://ja-aoba.jp/>)
- ・直接、予約システムにアクセス (<https://jaaooba.rsvsys.jp/>)
- ・QRコードからアクセス



ご不明な点がございましたら、各支店までお問い合わせください。