

私たちの農業コミュニケーション情報誌

2026 September



あおばのじんちゃん

# あおば

# 9

Vol.307

JAあおば



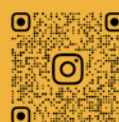
手作りトマトケチャップで作ったスパゲッティ

あおばの里のイチ押し!  
みのり館の推しフルーツ イチジク

特集

JAあおば食農教育イベント  
親子でトマトケチャップ作り体験

Instagram



LINE



HP





## 焼き鳥とフランクフルトでおもてなし 牛岳ランタンフェスティバル2026



▲夜空を彩ったランタン

牛岳温泉スキー場で7月25日(土)、牛岳ランタンフェスティバルが開催され、JAあおばはふれあい活動の一環で屋台を出店し、イベントを盛り上げました。

フェスティバルは山田地域活性化協議会がにぎわい創出を目的に企画。ふれあい委員はその場で焼いた熱々の焼き鳥とフランクフルト、飲み物を販売し、多くの来場者に味わっていただきました。ダンスパフォーマンスやよさこい演舞、ジャガイモ積み大会も繰り広げられました。午後8時のフィナーレでランタン400個が夜空に放たれ、色とりどりの光が来場者を魅了しました。



▲多くのお客様でにぎわうJAあおばのブース

## 暑さに負けず精力的に活動！JAあおば女性部

### 富山県中央植物園を歩いて自然を満喫

JAあおば女性部は6月16日(火)、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環で「歩こう会」を開催し、女性部員とJA生活指導員の総勢40人が富山県中央植物園でウォーキングを楽しみました。

講師に健康運動指導士で富山福祉短期大学の小川耕平教授を招き、初めにいすに座ったままできる簡単な運動や体を動かすことのメリットを教わりました。絶好のウォーキング日和の中、心地よい風を浴びながら、緑のトンネルを抜けるコースを歩きました。参加者は「きれいな景色の中を歩いてリフレッシュできた」と笑顔でした。



▲季節の植物をめながら歩く参加者



▲「らっきょう酢」を使って手早く調理

### Aコープ商品で夏の献立を調理 女性部大沢野支部

JAあおば女性部大沢野支部は7月14日(火)、大久保公民館で「夏のAコープ商品研修」と題した料理教室を開き、部員13人が食欲の減退する夏でも食べやすく、簡単に調理できる献立を学びました。



▲完成した料理

Aコープ商品の「らっきょう酢」を使って「ゆで豚マリネ」「包まない稲荷寿司」などを手際よく作り、計5品が完成。「今の時期でもおいしく食べられる」「簡単だったので家でもやってみたい」との声が聞かれました。

### フラダンスでハワイの魅力を体感 女性部大山支部

JAあおば女性部大山支部は7月22日(水)、農産物直売所「あおばの里やまびこ館」2階ホールでフラダンス講習会を開き、部員16人が体を動かしてリフレッシュするとともに、ハワイ文化への理解を深めました。

フラダンスは姿勢改善、ダイエットなどの身体的効果に加え、リラクゼーションやストレス解消も期待できる全身運動です。動きの一つ一つに意味があり、踊り全体が物語となっています。参加者は講師の田近光子さんに基本の動きとハンドモーションを教わり、ハイビスカスの髪飾り、レイ、パウスカートを身に付けて初心者向けの曲で踊りました。しぐさや表現は難しかったものの、ハワイの魅力を実感することができました。



▲本格的な衣装でフラダンスを楽しむ参加者



## 最新農機や農業DX、酷暑対策商品に注目 農機フェア2026



▲農業用ドローンに熱視線



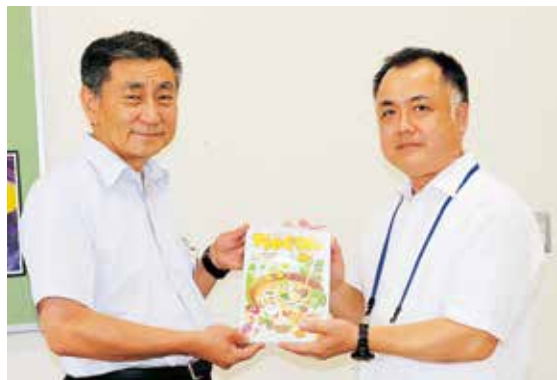
▲多くのお客様でにぎわう会場

富山県JAグループが主催する第43回農業機械総合大展示会「農機フェア2026」は7月11日(土)・12日(日)、富山市のテクノホールで開催され、メーカー約40社の最新農機約1,000点が展示販売されました。2日間で約5,300人が来

場し、JAあおばの商談ブースにも多くのお客様にお越しいただきました。

トラクターやコンバインなどの大型農機、家庭用の草刈機や除雪機などが一堂に並び、性能を熱心に尋ねたり試乗したりする来場者の姿が見られました。富山県JAグループ推奨トラクターや共同購入コンバイン、農機レンタル、メンテナンス付きコンバインリースの各ブースのほか、今回はドローンやロボットなど農業DX関連商品が充実し、酷暑対策コーナーも注目を集めました。お子様向けに牛乳パック輪投げやシールラリー、「とやま和牛酒粕育ち」の焼肉などご当地食を堪能できるプチグルメフェスも大好評でした。

## 食と農への関心高める夏休みに 管内の小学3年生全員に雑誌「ちゃぐりん」贈呈



▲中島所長(右)から雑誌「ちゃぐりん」を受け取る宝田校長

JAあおばは7月、夏休みの学習に役立ててもらおうと、管内の全19小学校の3年生全員に、JAグループ家の光協会が発刊する子ども向け雑誌「ちゃぐりん」8月号を贈りました。

毎年夏休み前に贈呈しており、7月8日(水)は大沢野営農経済センターの中島亘所長が大久保小学校を訪れ、宝田淳二校長に87冊を手渡しました。当JAは同校とふれあい活動でサツマイモを栽培しており、2年生の野菜を育てる授業のサポートも行っています。中島所長は「食や農業を楽しく学んでほしい」と話しました。

「ちゃぐりん」はいのち・自然・食べ物・健康・農業の大切さを小学生に分かりやすく伝える企画や連載記事、児童文学やまんがなどを掲載した月刊誌です。公益社団法人日本PTA全国協議会の推薦を受けており、各営農経済センターで購読の申し込みができます。

## 品質向上のため高温対策を学ぶ 農産物直売会大沢野支部が研修会



JAあおば農産物直売会大沢野支部は7月9日(木)、大沢野営農経済センターで野菜栽培研修会を開き、約20人が商品の品質向上のため、高温対策に役立つ肥料や日頃の管理方法を学びました。

佐伯裕一支部長は冒頭、「厳しい暑さが続くが、知識を得てよりよい商品を作りましょう」と呼びかけ、今秋から同地区の農産物直売所「あおばの里みのり館」のイベントで、目玉商品を企画して売り出したい旨を説明しました。その後、アグロ カネショウ株式会社の講師が機能性液肥と銅剤を紹介し、ハウス栽培でも扇風機で空気を循環させて気温を下げる重要性に言及しました。また、直売所の山口和晃店長は、お客様は「鮮度」「安心」「付加価値」を求めて来店され、それに応えるために朝どれの朝出荷、袋詰めの仕方、ポップの書き方、定期的な見回りと補充を会員にお願いしました。みのり館とほほえみ館で実証試験中の売場ライブ配信(詳しくは4ページをご覧ください)についてもPRしました。



▲研修会の様子



# 産地でしか味わえない豊かな風味



大沢野営農経済センター直売担当  
松田 大樹 職員

大沢野地区は県内屈指の産地で、夏から秋の4カ月間で6品種が順に旬を迎えます。50年以上前から特産化が進められ、大沢野いちじく出荷組合の生産者が徹底した管理をしているので、**大粒でイチジクらしい甘みと香りが豊か**。イチジクは鮮度が命、お買い求めは**朝どれが並ぶ開店直後がおすすめ**です。

## あおばの里のイチジク

みのり館の  
押しフルーツ  
イチジク

取扱期間 7月上旬から10月末まで  
※生育状況により前後する場合があります

クワ科・イチジク属。西アジア原産で17世紀初めに日本に渡来し、名前の由来は中国での呼び名がなまった、あるいは1日に1個ずつまたは1カ月で実が熟すことから「一熟」と呼ばれたことなど諸説ある。

### 加工品

毎週木曜は  
50円引き!

みのり館限定  
いちじくソフト  
400円  
(原料がなくなり次第終了)

みのり館でしか味わえない限定フレーバー。イチジクジャムが使われており、上品な甘みと香りが楽しめます。後味もさっぱりとして◎。みのり館ではジャムも販売しています。



### みのり館の今日をお届け! Instagramをほぼ毎日更新!

イチジクの商品や産地の様子をはじめ、ストーリーズでその日入った旬の商品やおすすめを発信しています。ぜひチェックしてみてくださいね。



### 直売所の今がわかる! 売り場ライブ配信中

みのり館とほほえみ館では、ヤンマー株式会社の技術協力のもと、売り場の状況をリアルタイムで見ることができるライブ配信を行っています。お客様は「今日はどんな商品が出ているかな?」「お気に入りの商品はまだあるかな?」、生産者様は「今日の売れ筋は何か?」「そろそろ補充したほうがいいかな?」と思ったとき、直売所に行かなくても特設サイトからいつでもその瞬間の売り場を見ることができます。配信時間は、お客様用サイトは9:00~16:00、生産者様用は7:00~18:00。



#### 店舗情報

農産物直売所  
あおばの里 みのり館  
富山市上大久保1359-2  
TEL 076-467-2323  
営業時間 9:00~16:00  
(年末年始休業、ほか棚卸休業あり)

LINE



Instagram



### 疑問にお答えします!

- Q 大沢野のイチジクにはどんな品種があるの?
- A 7月中旬頃までの早い時期はキング、お盆前後から9月中旬頃はバナーネとコナドリア、お盆過ぎからドーフィン、9月中旬から在来種とソリエスが並びます。特に主力品種の在来種は甘みが強いので、県外からも引き合いがあります。
- Q おいしいイチジクの見分け方は?
- A 果実全体がまんべんなく色づいたものがよいです。果実先端の口が開いているものは完熟しているので甘みが強いですが、日持ちしないのですぐに食べましょう。日持ちさせたいなら口が閉じているものを選びましょう。
- Q 楽しみ方や保存方法を教えて
- A 生食はもちろん、ジャム(砂糖煮)やコンポート(水煮)にするのがおすすめ。買ってすぐ食べるのが一番ですが、冷蔵なら2~3日、外皮をむいて保存袋に入れて冷凍すれば1週間もちます。冷凍すると甘みが増し、そのまま食べたり、ヨーグルトに入れても。



# 営農情報

営農経済部よりご案内

## 令和8年産米の取扱いについて（各農業倉庫）

### 1. 倉庫米集荷運賃について

| 項目   | 条件                | 単価（税込） |
|------|-------------------|--------|
| 紙袋1袋 | 30kg              | 137円   |
| フレコン | 1フレコン単価（端量も1本の計算） | 1,720円 |
| くず米  | 1袋単価（端量も1袋の計算）    | 31円    |

### 2. その他注意事項について

- ①米出荷申込書（兼）検査請求書については、必ず出荷予定日の前々日正午までにご提出ください。
- ②集荷について、時期によっては計画通りに行えず、産米集荷をお待ちいただく場合がございます。  
集荷に際して、出荷申込書と現物数量が違う場合、集荷いたしません。
- ③米の余マスについては、  
紙袋→皆掛重量30.5kg フレコン→充てん重量1,086kg で出荷をお願いします。
- ④米の水分は、保管等の都合上、14.5～15.0%に仕上げて出荷いただきますようお願いいたします。

詳しい情報は  
こちらから



## お米で笑顔いっぱい！ 富山市子育て応援キャンペーン JAあおば管内のお米引換店舗一覧

※在庫については十分に確保してありますが、状況により品切れの場合もございますのでご了承ください。

#### Q. 引き換えクーポン券の対象者は？

- A. 令和8年4月30日時点で富山市に住民登録がある、平成20年4月2日～令和8年4月1日生まれのお子様1人につき、引換クーポン1枚が配布されています。

| 引換店舗                 | 住所・店舗                             | 定休日                                     | 引換可能時間                               |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| JAあおば<br>あおばの里 みのり館  | 富山市上大久保1359-2<br>076-467-2323     | 年末年始                                    | 9:00～16:00                           |
| JAあおば<br>あおばの里 ほほえみ館 | 富山市婦中町羽根940-1<br>076-469-0023     | 同上                                      | 同上                                   |
| JAあおば<br>あおばの里 やまびこ館 | 富山市田畠640-1<br>076-482-2373        | 同上                                      | 同上                                   |
| JAあおば<br>八尾営農経済センター  | 富山市八尾町井田444<br>076-455-3277       | 【6月～10月】<br>日・祝日<br>【11月～12月】<br>土・日・祝日 | 8:30～17:00                           |
| JAあおば<br>Aコープ ウインズ店  | 富山市八尾町井田447-1<br>お問合せは、八尾営農経済センター | 不定休                                     | 9:30～19:30                           |
| 山田の案山子               | 富山市山田小島2600<br>076-457-2333       | 水・木・金                                   | 【月・火】9:00～13:00<br>【土・日・祝】9:00～14:00 |

キャンペーン期間：令和8年6月22日（月）～令和8年12月28日（月）





野菜を育てて  
調理して  
食べるって楽しい!

## JAあおば食農教育イベント

# 親子でトマトケチャップ作り体験

子どもたちに食と農業への関心を深めてもらおうと、JAあおば女性部は8月1日(土)、毎年恒例の親子体験料理教室を開催しました。管内のご家族26人が圃場の見学やジャガイモの植え付け、トマトケチャップ作りを楽しみ、夏休みの充実した一日を過ごしました。

後援：コーミ株式会社、一般社団法人家の光協会

### 加工用トマト畑を見学

参加者は午前9時に婦中町浜子公民館前に集合。細田かずゑ部長が「わきあいあいと体験を楽しみ、自由研究にも役立ててください」と呼び掛け、まずは近くで加工用トマトを栽培する小林良邦さんの畑へ。生育が遅れているため収穫体験はできなかったものの、うねに這わせて育てる独特の栽培方法や、楕円形の実を目の当たりにした子どもたちは、「いつも食べているトマトと違うね」と興味津々でした。



▲小林さん(左)に加工用トマトの特徴を教わりました



▲参加者全員で畑へレッツゴー!



▲あいさつする  
細田部長



### 袋の中でジャガイモが育てられるの!? 親子ちゃぐりんフェスタ企画で植え付け体験



▲植えるのは1袋に1個。  
やさしく植えたよ

続いて婦中営農経済センターへ移動した参加者は、JAグループの子ども向け雑誌「ちゃぐりん」の企画で、秋ジャガイモの植え付けを体験しました。植えるのは畑ではなく、なんと土を入れたビニール袋の中。「袋でジャガイモが育つなんて初めて知った!」と子どもも大人もびっくり。秋ジャガイモの代表品種である「デジマ」を丁寧に植え付けました。

本来は8月下旬以降の定植が推奨されることから、婦中営農経済センターの杉本周治所長は「発芽前は直射日光の当たらない涼しい場所に置き、発芽してから光を当て、水をやり過ぎないように」と栽培のポイントを助言。参加者は11月中旬以降に収穫できると聞き、「うまく育つといいな」と期待に胸を膨らませました。



▲栽培方法を真剣に聞く参加者



▲土をかぶせて完了。上手に育てたいな



## トマトケチャップを作ろう

婦中営農経済センター2階ホールでいよいよトマトケチャップ作りです。埜田幸雄専務が「食と農の体験は親子のコミュニケーションにつながります。笑顔でトマトケチャップを作り、楽しい思い出にしてほしい」とあいさつした後、調理スタート。

## 楽しく調理



▲女性部員に教わりながら調理



▲チョッパーだとみじん切りが簡単!



▲味はどうか



▲計量は慎重に



▲香辛料はどれぐらいにする?



▲ビン詰めも子どもたちが率先してチャレンジ

味が決まればビンに詰めて冷やし、ラベルを貼って完成です。

参加者は5グループに分かれ、Aコープ商品のトマトケチャップを製造するコーミ(株)の本格レシピを参考に、まず玉ネギをチョッパーでみじん切りにして煮込みます。

玉ネギを煮汁ごとトマトピューレにIN。しばらく煮込んだら、計量した調味料、香辛料を入れます。香辛料はグループごとのお好みで。「まだ物足りないから、もうちょっとレッドペッパーを入れたいな」など何度味見と相談をしながら味を調整していきます。



▲本格的なトマトケチャップが完成!

## おみやげももらって大満足

ビン詰めした自作のケチャップに加え、小林さんから提供された加工用トマトのおみやげも。真っ赤に熟したトマトにかぶりつく子どもたちの姿も見られました。



▲そのまま食べてもおいしい

## 完成品を使ったナポリタンスパゲッティを試食

女性部は各グループで作ったトマトケチャップを1つの鍋に合わせて味を調え、そのケチャップを使い、管内で採れた新鮮なピーマン、玉ネギ、ズッキーニなども加えたナポリタンスパゲッティを調理。参加者全員で試食しました。酸味と香辛料が利き、素材の旨味が生きたケチャップはスパゲッティにすると絶品で、「おいしい」「もっと食べたい!」と子どもたちはあっという間に大皿をぺろりと平らげていました。小学5年生の森川蒼麻君は「ケチャップにブラックペッパーが入っていることを初めて知った。みんなと料理して食べて楽しかった」と笑顔でした。



▲手作りトマトケチャップの味が利いてるね



ご参加いただいた皆様、  
ありがとうございました



▲今年も楽しくできました



# 水稻情報

(第7号)

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（調査ほ場）の出穂期は近年より6日早い7月25日となりました。出穂後も高温で推移しているため、**登熟が早く進む**と予想されます。
- ほ場ごとに籾の黄化状況を確認して、適期の刈取りに努めてください。
- 適切な乾燥・調製で、胴割米などによる品質低下を防ぎましょう。

**猛暑**  
**胴割注意!!**

## 1. 刈取りまでの水管理

～間断かん水で最後まで稲の活力を維持しましょう！～

- (1) 刈取りの5～7日前までは「間断かん水」を行い、根に適度な水分を与えて、登熟能力を維持しましょう。 **※フェーン等の高温が予想される時は、事前に入水！**
- (2) クサネムやヒエなどの雑草は、籾に混ざらないように刈取りの前に必ず抜き取りましょう。



## 2. 適期刈取

～適期刈取で胴割米の発生を防止！～

- (1) 出穂が早く、高温で登熟しているため、適期内に刈取りが終わるように籾黄化率80%から開始し、胴割米の発生を防止しましょう。
- (2) 品種やほ場ごとに籾黄化状況を見極めて、籾黄化の早いほ場から計画的に刈取りを始めましょう。特に枯上がりの早いほ場は、刈遅れによる胴割米の発生に注意しましょう。

表1 「コシヒカリ」の刈取開始時期の目安（登熟日数33～36日）

| 出穂期      | 7月22日頃 | 7月25日頃 | 7月28日頃 |
|----------|--------|--------|--------|
| 刈取開始(目安) | 8月25日頃 | 8月28日頃 | 8月31日頃 |

※刈取直前に各地域に設置する「刈取適期表示」（刈取始期を表示した表示札）を参考に刈取時期を判断してください。

点線内の籾が黄化したら、  
黄化率85～90%程度です。



## 3. 適正な乾燥

～急激な乾燥を避け玄米水分は14.5～15.0%に仕上げる！～

【乾燥作業の留意点】

- (1) ヤケ米の発生防止のため、刈った籾は4時間以内に乾燥機に張り込み、常温での通風循環を2～3時間程度行いましょう。
- (2) 適正な送風温度や、二段乾燥（籾水分が17%台になったら一時中断し、水分を均一にする）により急激な乾燥を避け、玄米水分を14.5～15.0%に均一に仕上げましょう。
- (3) 籾水分が低い場合や乾燥時の気温が高い場合は、送風温度を機種基準より5%程度低く設定し、乾燥速度を毎時0.6%以下に抑えるなど、急激な乾燥を避けて胴割米の発生を防止しましょう。
- (4) 青米の混入程度を確認し、表2を参考に乾燥機の停止水分を設定しましょう。

表2 青米の混入程度と乾燥機の停止水分の目安

| 100粒中の青米数 | 乾燥機の停止水分   | 乾燥機停止後の水分変化 |
|-----------|------------|-------------|
| 0～5粒      | 15.0～15.5% | 乾く（-0.5%）   |
| 6～10粒     | 14.5～15.0% | ほとんど変わらない   |
| 11粒以上     | 14.0～14.5% | もどる（+0.5%）  |

※玄米水分が17%を切ったら、手動水分計でこまめに測定しましょう。

【調製作業の留意点】

- (1) 籾摺りは、乾燥後2～3日置いて玄米水分を均一にしてから行い、肌ずれ米の発生を防ぎましょう。
- (2) 選別は1.9mmの篩目（つくばSD2号は1.85mm）を使用し、機種ごとの適正流量を守り、ていねいに行うとともに、積極的に色彩選別機を使用しましょう。



※精米すると砕けるため、米卸業者からは、軽微な胴割れも防ぐことが求められています！！



**事前点検でコンバイン事故などを防ぐとともに、秋も熱中症予防に取り組みましょう！！**

**秋の農作業安全運動期間 8月20日～10月20日**



## 土づくり特集

# 令和9年産米に向けて、いざ土づくり！ 美味しいあおば米は、まず土づくりから！！

### 1. 土づくり資材の施用

～地力向上のため継続して施用しましょう！～

- (1) アルカリ成分を含むケイ酸質資材は毎年、適正量を施用しましょう。
- (2) 土壌pHが低いとカドミウムが吸収されやすくなります。カドミウムの吸収を抑えるため、土壌pHは6.0～6.5を目標に施用を継続しましょう。
- (3) 籾殻、わらはは重要な土づくり資源です。絶対に燃やさず、すき込みましょう。
- (4) 営農組織や集落単位で、効率的な土づくりに取り組みましょう。

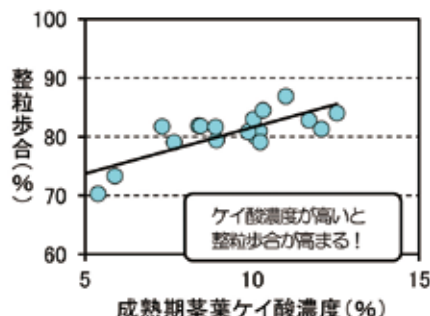
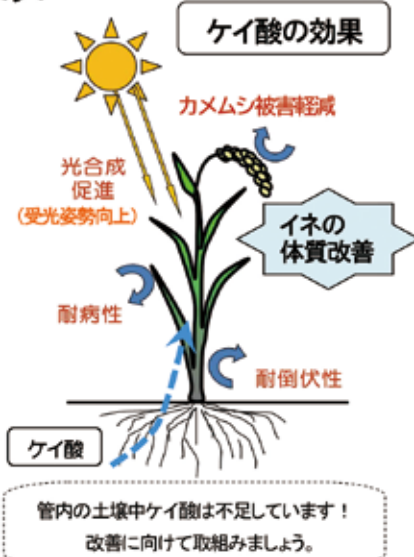


図1 成熟期の茎葉のケイ酸濃度と整粒歩合の関係

#### ケイ酸の施用により

- ① 高温条件でも品質が安定
- ② 倒伏に強くなる
- ③ 割れ籾の発生を抑え、カメムシによる被害が軽減される
- ④ いもち病などの被害が低減



管内の土壌中ケイ酸は不足しています！  
改善に向けて取り組みましょう。

#### 【土壌改良資材（ケイ酸&アルカリ分）の施用の目安】

| 資材名             | 施用量<br>(kg/10a) | 主な成分                                             | ポイント                                      |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| スーパーケイサン+       | 90              | ケイ酸40%、7%割分31.1%                                 | ケイ酸含有量が高く、pHも矯正。                          |
| シリカロマン          | 100             | ケイ酸25%、7%割分45%、リン酸5%、鉄5%、苦土7%                    | ケイ酸、リン酸を補給、pH矯正効果が高い。                     |
| 有機加里入 シリカロマン    | 100             | ケイ酸20%、7%割分36%、リン酸5%、割4%、鉄4%、苦土5%、有機20%          | シリカロマン+ 有機質・く溶性カリ<br>穂肥のカリ・リン酸を秋・春先に省力散布。 |
| 鶏糞良好            | 100             | ケイ酸26.5%、7%割分26%、リン酸3%、割5%、苦土1.5%、マンガ1%          | 遅効性のカリ成分が高く、中間追肥の省力化<br>につながり経済的。         |
| グリーンウェイブDX ペレット | 90              | ケイ酸31.2%、腐植21.5%、石灰13.6%、リン酸2.3%、窒素2.3%、加里2.9% 他 | ケイ酸、腐植、微量要素を一挙に補給。                        |

※上記の他にも土壌改良資材を各種取り揃えていますので、各地区営農経済センターへご相談ください。

### 2. 有機物の活用

～有機物の散布で「あおば米」の食味向上！～

- (1) 牛ふん、豚ふん、籾殻堆肥や発酵鶏ふんの散布に努めましょう。
- (2) 堆肥が確保できない場合は、地力増進作物をすき込み、腐植含量を増やしましょう。

#### 【堆肥】(秋施用)

| 堆肥名   | 散布量(10a 当たり) |
|-------|--------------|
| 牛ふん堆肥 | 1～2t         |
| 豚ふん堆肥 |              |
| 籾殻堆肥  | 2t           |
| 発酵鶏ふん | 75～105kg     |

#### 【地力増進作物】(秋播き) ＜ヘアリーベッチ＞

| 品 種    | 晩生品種        |
|--------|-------------|
| 播種時期   | 水稻刈取後～10月中旬 |
| 播種量    | 3～5kg/10a   |
| すき込み時期 | 4～5月        |

#### 緑肥作物の効果

- ① 土壌物理性（通気性、透水性、保水性）が改善
- ② 後作物の収量、品質の向上
- ③ 後作物での減肥と環境保全効果（窒素供給、地力の消耗や雑草、斑点米カメムシの発生を抑制）

### 3. 作土深の確保

～根を深く伸ばし、稲の活力を向上！～

- (1) 深さ10cm程度の浅めの秋起こしを行い、稲わらや籾殻の腐熟を促進しましょう。

※地温が高く、ひこばえが出穂する前の9～10月に実施すると効果的

- (2) 春耕は、トラクターの作業速度を落として、作土深15cm程度を確保しましょう。

※深起こしにより、作物の根が深く伸び、肥料の吸収効率アップ！

#### LINEによる営農情報の提供を始めました。



#### 【情報提供内容】

- ・水稲情報
- ・緊急的な気象情報や災害防止策
- ・栽培管理情報など

友だち追加はこちら

右のQRコードに  
スマホをかざして  
ください



いざ土づくり！  
美味しい富山を届けよう！



秋の土づくり運動期間  
9月15日～11月15日

十月一日は土の日

旬をおいしく味わう

# 今日もリンゴ日和

監修・KAORI(野菜ソムリエ)  
イラスト・小林裕美子

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

## 健康編

1日1個のリンゴで  
医者いらず!?

### 血圧の安定

カリウムが体内の塩分(ナトリウム)を排出し、血圧の安定に

### 腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

### 疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も



### 免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

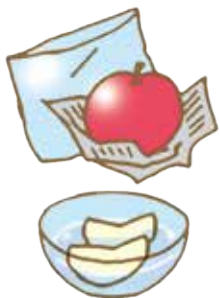
### 美肌効果

ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

### 生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も

## もっと知りたい! / リンゴの豆知識



### 保存方法

新聞紙+ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



### 収穫前に遮光して

#### 美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



### 「蜜」は

#### 完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



### 日光をたっぷり浴びた

#### 「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します



お菓子作りに  
ぴったり

### 紅玉(こうぎょく)

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいいため、お菓子作り用として長年人気の品種。



軟らかく  
ジューシーな食感

### つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



甘酸のバランスが  
良い定番品種

### ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

## リンゴのいろいろ

品種ごとの味わいを楽しむ



今月のあなたの運勢  
天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】心配の種は次第に消えていきます。気持ちがいっても流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず  
【健康運】関節痛は甘く見ないで。しっかりケアを  
【幸運の食べ物】栗



## 料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい

料理にもお菓子にも！  
幅広く活用できる  
食卓のアイドル



## お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに

ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる



## そのまま

栄養を丸ごといただく

スターカット  
リンゴを横向きにして  
薄く輪切りにする



熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取  
※芯は残してください

## 煮るだけで簡単！

## リンゴのクラフトコーラ

お薦め品種 ふじ／ジョナゴールド／シナノスイートなど

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る



リンゴとスパイスの香りが相性抜群！

旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり

少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。



②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしシロップだけをボトルに移す



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって  
さまざまな品種を  
試してみよう



「青リンゴ」の  
代表品種

## 王林(おうりん)

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



濃厚な甘さと  
果汁が魅力

## シナノスイート

ジュースで甘さが強く、シャキとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。



酸味を生かし  
ジュースなどに

## ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザート彩りにもお薦め。

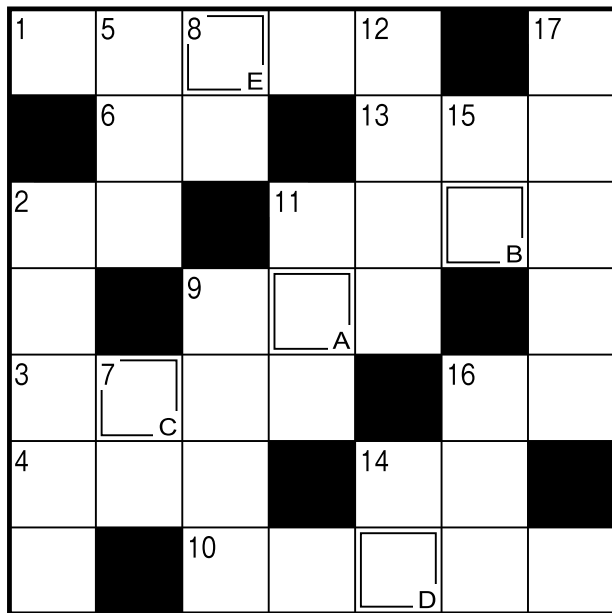


# チャレンジ! 頭の体操



## クロスワードパズル

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? 出題●ニコリ



ヨコの力

- 1 秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
- 2 天・地・——
- 3 大酒飲みのこと
- 4 先手が黒、後手が白を使います
- 6 さつま、里、こんにやくといえ
- 9 でこぼこの進みづらい道のこと
- 10 音楽にのれる人に備わっているもの
- 11 アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- 13 形態——はものまねの一種
- 14 サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- 16 ゆっくりつかって疲れを取ります

タテの力

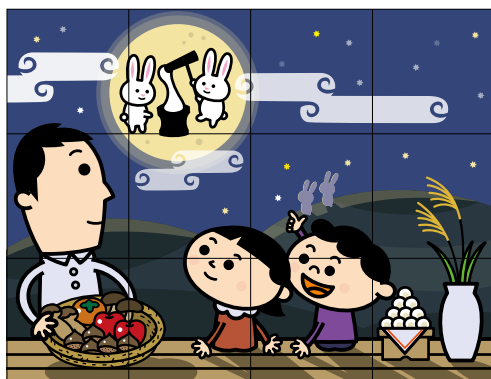
- 2 ススキや月見団子を供える行事
- 5 ブドウを使って仕込む酒
- 7 エックスとゼットのあいだ
- 8 カミの反対
- 9 北海道の市。監獄があったことで有名
- 11 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- 12 高橋真梨子のヒット曲『——吐息』
- 14 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- 15 落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
- 16 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- 17 はえば立て、立てば歩めの——



## 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: ゆきたけし



## クロスワードパズル・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、**9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。なお、**当選者は10月号にて**お知らせします。

郵便はがき

85円 切手

9 3 9 - 2 3 7 6

富山市八尾町福島 471-1

JA あおば

人事総務課 行

裏面

- ① クロスワードパズル答え
- 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  
**「我が家流! 余った野菜・食材の使い切り術」**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。

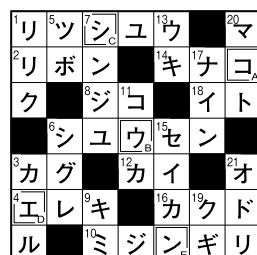


## クイズ当選者(8月号)

応募総数 52通  
(内正解者 51通)

- |                                   |                                       |                                 |                            |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| ★大沢野地区<br>大塚 祐二様<br>ビオラ様<br>くりばあ様 | ★婦中地区<br>松田 修一様<br>ママばあちゃん様<br>島川 昌子様 | ★山田地区<br>勉じいじ様<br>★大山地区<br>なすび様 | ★八尾地区<br>あーちゃん様<br>苗代 ひろみ様 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|

## 前月クロスワードパズル正解



## 前月まちがいさがし正解



- 2...花火の形が違う
- 6...焼きとうもろこしの数が違う
- 9...りんごあめがチョコバナナになっている
- 10...女の子の浴衣の柄が違う
- 12...金魚の種類が違う

答え コウシエン



今月のあなたの運勢

射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを  
【健康運】弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防  
【幸運の食べ物】カボス



わが子が小学生の頃、毎年8月の終わりに夏休みの宿題をまとめてやっていました。いつも親が手伝う羽目になり大変だったのを思い出します。特に「自由研究」は苦勞しました。子どものレベルに合わせたものがないと親が手伝ったのが分かってしまうので大変でしたね。

(婦中地区 シンバにゃんさん)

トマト観察日記。開始3日目にトマトが枯れた。(八尾地区 整備王さん)

小学生の頃の自由研究は何をしていいのやら分からず、野花の押し花をして提出したのを懐かしく思い出しました。おかげで草花の名前をたくさん覚ええました。

(大沢野地区 ヤッコちゃんさん)

**担** 身近な自然に目を向けた思い出。今でも心に残っているのが素敵ですね。

小学生の自由研究で、卵の殻を使った作品で賞をもらったことがあります。でも姉が半分以上手伝ってくれたので、うれしい半面、後ろめたさを感じていた思い出があります(笑)。

(大沢野地区 くりばあばさん)

遊び過ぎて、最終日に宿題を残して、親に怒られて泣きながらやりました。今となつては反省して、何でも早くやるようになりました。

(その他の地区 北野 広郷さん)

小学生の頃は田舎暮らしだったので、夏休みの宿題は草を刈って干して学校へ持っていくことでした。草はどこにでもたくさん生えていて草刈りは簡単でしたが、干すと少なくなるので、草刈りしては干すの繰り返しで大変でした。

(大山区 深山 和子さん)



自宅の畑へ朝に小玉スイカを収穫に行ったら、皮だけ残して食い荒らされてショック。残りを取られないようにネットを張ってかごをかぶせました。近所の人の話では、イタチの仕業とか。

(八尾地区 竹口 弘子さん)

孫娘が結婚式を挙げます。甥の結婚式以来15年ぶりに式場に行きます。幸あれと願っています。

(婦中地区 宮崎 笑子さん)

マイナビオールスター富山戦を見に行きました。プロ野球が大人気でうれしいです。(婦中地区 マコリンさん)

**担** 富山でのオールスターゲーム、きつと大いに盛り上がったことでしょう。スター選手を間近で見られる貴重な機会、野球ファン、野球少年・少女にとってはうれしい日になりましたね。

## 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

我が家から巣立つツバメたくさん

虫を捕れよと願いつつ見ぬ

水上 研二

**評** 最近、農業をまかされて燕も虫が少なくて苦勞しているのではないのでしょうか。巣作り場所もだんだんなくなり、苦勞していると思います。

子蛙は選手のごとく雨の朝記憶に残る大ジャンプ飛び 島 由美子

**評** 蛙も中間に田を干されて、少なくなつたと思います。久しぶりの雨に喜んでジャンプしたのでしよう。蛙の鳴き声も少なくなつた様に思われます。

年重ねじつと見る手の皺の波ひとり領き焼き芋を食む 松田 光枝

**評** 焼き芋を食べながら、手を見ると「おや、いつの間にか皺がふえたなあ。いつの間にか少しづつ老いてゆくのだなあ。仕方のない事だが淋しい」、作者のひとり言が聞こえる様です。

聞き慣れしラジオ体操のピアノ曲見事にあいぬ動きと旋律 福田美智子

老いてな薄化粧で出かけるも席を譲られ小首傾げる 堤 好子

枝先のサクランボの四分音符揺れて奏でる初夏の練習曲 小嵐 春代

無愛想な奴めと永く思いしに病氣と聞けば妙に愛しき 大上 正弘

免許証返納したら「シニアカー」みんな乗るなら俺も乗りたい 葛原 誠

沈黙の茂みの一角際立ちてドクダミの白群れ咲きて梅雨 笹川 照子

新しき友より届く絵手紙の白き「花みずき」初夏の風吹く 高澤 洋子

「ばあばのおなかに、あかちゃんいるの？」楽しいはずの入浴タイム 藤井久美子

梅雨空にむかい咲きそろうアガパンサス朝露に輝き水晶の如し 松山としい

受話器より試作のマーチ高らかに心は老いず来年白寿 老月 一枝

雨上がり木々の緑を通り抜け久しく逢わぬ実家の墓へと 広川 照子

まあいいか呟きながら中二の子ゆらゆら泳ぐ金魚眺める 平野 祥子

主役かな庭の真ん中陣取って紫が自慢でっせんの森 上田 睦男

老い二人マイクが欲しい遠い耳夫の寝顔へ一句詠み居り 村井智恵子

「行きたいな」旅のチラシを楽しんで夢の中ではお土産買っわ 杉林さち子

大長谷 人減りゆくに姫ホテル棲みつきたればメルヘンの里 選者

## フレイルを予防して心身ともに健やかに

厚生連高岡病院 リハビリテーション部 技師係長 高田 美津雄

突然ですが皆さんの中で、最近体がだるく、疲れやすい、何をするにも億劫で生活にハリがないと感じている方はいませんか？そう感じているそのあなた、実はフレイルかもしれません。フレイルとは、厚生労働省研究班によると「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされ、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

ここで、簡単なチェックを行ってみましょう。

- ☐ 体重減少: ダイエットもしていないのに1年間で4.5kg以上体重の減少があった
- ☐ 疲れやすい: 何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる
- ☐ 歩行速度の低下: 横断歩道を渡る速度が遅くなってしまった
- ☐ 握力の低下: ペットボトルの蓋が空けにくくなってしまった
- ☐ 身体活動量の低下: 外出が減り、人と話す機会が少なくなってしまった

これらの3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。また東京都健康長寿医療センターによると、「65歳以上高齢者の約8%がフレイル、約40%がプレフレイルである」としています。

では、フレイルを予防するにはどのように過ごせばよいのでしょうか？フレイル予防には「栄養」、「身体活動（運動）」、「社会参加」の3つが重要とされています。

### 1. 栄養・口腔機能のケア（しっかり食べる）

- ・たんぱく質を摂取: 肉、魚、卵、大豆製品を毎食意識して食べる。
- ・低栄養を防ぐ: 痩せすぎは要介護リスクを高めるため、高齢になってもバランスよく食べる。
- ・口腔機能: しっかり噛んで食べる、お茶や汁物でむせることが増えたら注意。

### 2. 身体活動・運動（しっかり動く）

- ・ウォーキング: 1日5,000歩以上を目安に歩く。
- ・筋トレ: スクワットや足上げ運動など、下半身の筋肉を鍛える。
- ・活動的な生活: 日常的に座る時間を減らし、掃除や買い物など積極的に動く。

### 3. 社会参加・つながり（出かける）

- ・会話と交流: 家族、友人、近所の人と意識的に会話をする。
- ・趣味やボランティア: 外出の機会を増やし、役割を持つことは健康寿命を延ばす。

もし、先ほどのチェックで少しでも当てはまった方は、これらのポイントを意識して過ごしてみたいかがでしょうか。フレイルを予防し、皆さんの生活が健やかで活力ある毎日になることを願っています。

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。

（株）グリーンパワーあおば

令和8年7月31日付 退職 お世話になりました。

業務課 八尾事務所 中土 隆治

あおば農業協同組合

新役職名

氏名

旧役職名

令和8年8月3日付

大沢野営農経済センター

竹内 蓮

八尾支店

婦中営農経済センター

森田 陽喜

婦中支店



『家の光』増刊号

2027年 家の光

家計簿

日記付き

（『家の光』12月号に別冊付録としては付きません）

家の光

IE no HIKARI

●定価（税込）660円（11月1日発売）

お申し込みはお近くの営農経済センターへ





## あおば興産株式会社

令和8年9月1日（火）より

### 営業時間変更のお知らせ

日頃よりの各事業をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、事業体制の見直しに伴い、令和8年9月1日（火）より各事業所・整備センターの営業時間を下記のとおり変更させていただくこととなりました。

組合員・ご利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

給油所（SS）の営業時間は従来どおり変更ございません！

■ 新営業時間一覧（令和8年9月1日以降）

| 区分     | 自動車整備センター<br>【変更あり】 | 農業機械センター・<br>LPガスセンター<br>【変更あり】 | 給油所（SS）<br>【変更なし】            |
|--------|---------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 平日     | 08:40～17:30         | 08:40～17:30                     | 7:00～19:00<br>7:00～20:00 セルフ |
| 土曜日    | 08:40～17:30<br>閉鎖営業 | 08:40～17:30<br>（臨時営業）<br>通常 休み  | 8:00～18:00<br>7:00～20:00 セルフ |
| 日曜日・祝日 | 休み                  | 休み                              | 8:00～18:00<br>7:00～20:00 セルフ |

#### 【変更のポイント】

- ✓ 自動車整備センターおよび農業機械センター・LPガスセンターの営業時間を「08:40～17:30」に統一いたします。
- ✓ 給油所（セルフ給油含む）の営業時間に変更はございません。

## JAバンク Smile Navi（タブレット）への移行および

窓口伝票の一部設置終了のお知らせについて

### 【窓口手続きが変わります】

平素よりJA あおばをご利用いただき、誠にありがとうございます。

当JAでは、お手続きの利便性向上および来店窓口業務の効率化を目的に、支店窓口でのお取引について「JAバンク Smile-Navi（タブレット）」のご利用をお願いしております。

これに伴い、2026年9月1日（火）から以下のお取引は伝票設置を終了いたしますので、店舗に設置しておりますタブレット端末をご使用いただきますようお願いいたします。

### 支店窓口での伝票設置を終了するお取引

【定期貯金】 【定期積金】 【お振込み】 【両替】

※なお、その他のお取引（入金、出金など）につきましても、当店は伝票を設置しておりますが、タブレットをご利用いただけますので、ぜひご利用いただきますようお願いいたします。

※各種税金等のお支払いにつきましては、従来どおり紙伝票の記入でのお手続きをお願いいたします。

### 「JAバンク-Smile-Navi（タブレット）」とは？

タブレット端末の案内に沿ってお手続きいただける伝票作成ツールです。キャッシュカードおよび通帳をご持参いただければ「押印が不要」となる取引があるほか、複数件のお取引も署名が一回で済むなど<sup>※</sup>、これまでよりも簡単・スムーズにお手続きいただけます。 ※お取引内容により異なる場合があります

#### 【お問い合わせ先（各支店）】

- ☎ 大沢野支店：(076) 467-2321 ☎ 婦中支店：(076) 469-5311
- ☎ 大山支店：(076) 483-1411 ☎ 八尾支店：(076) 455-2131

## 協同の力

（7月末現在）

|       |                |
|-------|----------------|
| 正組合員数 | 6,298 人        |
| 准組合員数 | 7,361 人        |
| 出資金残高 | 3,110,645 千円   |
| 貯金残高  | 114,592,655 千円 |
| 貸出金残高 | 16,231,478 千円  |

前月比

|         |               |
|---------|---------------|
| 長期共済保有高 | 21,640,502 万円 |
| 年金共済保有高 | 221,454 万円    |
| 購買品供給高  | 1,124,242 千円  |
| 販売品取扱高  | 573,048 千円    |

## 9月 行事予定表

28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円引



### 農業機械センター

全日営業

## 理事会だより

令和8年7月24日

### 附議事項

1. 出資金減口申込について
2. 就業規則（農協・臨時傭員・介護センター）の一部変更について
3. 職員給与規程の一部変更について
4. 大口住宅ローン貸出について
5. 大口住宅ローン貸出について
6. 法人への貸出について
7. 金融機関貸出について
8. 共済規程の一部変更について

### 報告事項

1. 月次財務報告及び事業実績について
2. 総務委員会報告について
3. JA財務モニタリングの県域・全国への報告について
4. 秋の繁忙期体制について
5. 組合員訪問活動について
6. その他



表示金利 2026年 2027年  
適用期間 9/1 (火) ~ 2/26 (金)

スマホ check!>  
パソコン  
お申込み可能!



# JA 住宅ローン

10年変わらない固定金利で安心!

三大疾病保障特約付

年 **1.00** %

<ご参考> 3年固定金利(保証料込)年0.60% 5年固定金利(保証料込)年0.75%

がん  
急性心筋梗塞  
脳卒中

三大疾病により  
所定の状態と診断されたら

対象の

住宅ローン残高が

0円に



©よりぞう

## こんなにお得な JA あおば 住宅ローン 5つのメリット

1

保証料が金利に含まれるので  
**初期費用が抑えられる!**

2

三大疾病保障特約付団信の  
**金利上乗せなし!**

3

一部繰上げ返済および  
再度固定選択の手数料が  
**無料!**

4

他行でご利用中のローン  
(自動車ローン・教育ローン等700万円まで)  
**家電・家具購入資金**  
(上記のローン借換資金とは別に200万円まで)  
をお借入金額に合算できる!

5

本審査申込時かご契約時の  
いずれか**低い方の金利を適用!**

お取引の流れ(例) 本申込 > 審査 > ご融資決定 > ご契約日

↑ いずれか低い方の金利 ↓

表示金利は原則3ヶ月毎に見直します。(金融情勢等の変化によっては、期中に見直しさせていただく場合もございます。)

