

ふれあい

# となみ野

2026

1

月号



迎春

輝く農業人 荒木 翔也 さん

▶ 12ページに関連記事掲載



# 年頭のご挨拶



代表理事組合長  
土田 英雄

令和8年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員をはじめとする皆様方におかれましては、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

併せて旧年中は当JAの各事業に対し、格別のご支援・ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

昨年の国内外の情勢は、米国トランプ大統領が2期目となる再就任以降、永く続いた米国主導の単極的な国際秩序は終焉を迎え、多極化へと急速に移行した結果、中国やロシアさらには途上国勢力の台頭により、世界のパワーバランスは大きく変化しました。

また、米国の経済政策は世界経済に不確実性をもたらした。市場は敏感に反応し、米中間の貿易摩擦に対する高関税措置の応酬は日本経済においても逆風となり、日本のGDPは6四半期ぶりにマイナス成長に転じ、株価が一時大きく下落する要因となりました。

このような国際情勢を踏まえ日本の金融情勢は、日銀が長らく続けてきた緩やかな金融環境を維持しつつ、賃上げや物価上昇を背景に緩やかな利上げ局面に入り、金融引き締めが段階的に進められる状況です。

その一方で、長期金利の上昇や円安傾向が続く中、令和7年10月に自民・維新連立政権が誕生し、政府は11月に大型経済対策を閣議決定し、金融政策と経済対策のバランスを見ながら慎重な国内運営が続いています。

農業情勢では、不安定な世界情勢や円安を背景に、燃料費や生産資材価格の高止まりなど経営環境が厳しさを増す中、令和7年産米は6年産米からの不足感を受け価格は高騰を続け、集荷業者においては播種前から高価格での買取提示や、最低保証額を設定するなど競争が激化し、国民全体を巻き込んだ令和の米騒動と呼ばれる社会現象となり、政府では主食用米の市場流通が滞る事態を受け、備蓄米の

大量放出を実施しました。

具体的には、入札方式で31万トン、随意契約で28万トンの計59万トンを市場に供給し、備蓄米を低価格で放出することで市場の安定化を図りました。

このような情勢の中、JAとなみ野では第10次中期3カ年計画に基づき、農業生産の拡大と所得の増大、顧客の信頼に応える金融サービスの提供、となみ野農業を支える安定した経営基盤の確保を柱とし、取り組んで参りました。

令和7年産米においては、高温対策への基本技術の徹底や高温耐性品種への作付誘導により、2カ年連続で上位等級比率90%以上を確保する事が出来ました。

販売面においては、需給環境の引き締まりから、当JAにおける生産者米価は3万円/俵となり、農業所得の増大と経営の安定に寄与する事が出来ました。

令和8年度においては、引き続き高温等の気候変動に打ち勝つ米づくりをめざし、高温耐性品種への作付転換や土づくり資材の散布支援の拡大を図って参ります。

また、実需者ニーズに対応した優良種子生産に努め、国内農業の生産力拡大に寄与して参ります。

園芸品目においては、雪たまねぎや海藻アルギットに等しい生産拡大へ向け、労働力支援サービスの拡充、ブランド力を活かした販売力の強化を図り、農業所得の増大に取り組んで参ります。

金融共済面においては、組合員、地域の皆さまからの信頼にお応えすべく、専門性の高い人材の育成に努めるとともに、多様なご要望に対応できる相談体制の強化を図って参ります。

また、年金会員の拡大をはじめ、「投資信託」や「資産運用」など多岐にわたる金融サービスの充実にも積極的に取り組んで参ります。さらに、「ひと・いえ・くるま・農業」を保障する共済サービスに加え、住宅や自動車のご購入、農業経営に必要な資金など、幅広いご融資のご要望にも柔軟に対応し、組合員、ご利用者の皆さまのライフステージや営農活動を多角的に支援するサービスを提供して参ります。

これらの事業を将来にわたり安定的に提供するため、経営基盤の確保を図りながら、労働人口減少への対応や本店施設機能の在り方について検討を加速し、組合員や地域に貢献できる事業展開へ向け、人材確保、人材育成に努めて参ります。

最後になりましたが、皆様方の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げるとともに、今後ともJAとなみ野に対しまして、変らぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願いを申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

## 新春を迎え

## 組合員・ご家族皆様方のご多幸をお祈り申し上げます



### 理事

代表理事会長

佐野日出勇

代表理事組合長

土田 英雄

常務理事

古瀬 悟

代表・常勤監事

上保 福夫

### 監事

上田 清信

中山 勉

室瀬 信次

小幡和日出

樋掛 雅彦

横山 平男

南 賢二

林 忠男

福田 豊

荒川 弘章

北井 栄一

山本 弘

吉田 信一

片山 義昭

堀田 敬三

梅本 英孝

松平 信隆

稲垣 貢

澤田 秀継

松澤 景子

長谷川 英子

山本 智恵美

川邊 弘子





## 年頭あいさつ



青壮年部 委員長  
信田 浩光

新年明けましておめでとうございます。皆様には、輝かしい新春を迎えられましたことに心よりお慶びを申し上げます。また、平素よりJ・Aとなみ野青壮年部の活動に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、前年より沸き起こりました所謂「令和の米騒動」騒ぎが収まることなく、インバウンド需要の増加、災害懸念に対する買いだめ、SNSによる消費者の需要急増等の様々な要因が絡み、米の価格高騰が2025年に入っても継続・高止まりしている状況であります。

また、終息の見えないウクライナ情勢等による燃油価格高騰やアメリカ合衆国との関税交渉の影響、原材料費の価格上昇、円安による輸入価格の上昇など、様々な要因が複合的に作用して起こっている物価高はとどまるところを知らず、日本経済全体に多大な影響を及ぼしております。

その影響は衣・食・住等の私たちの暮らしに直撃しており、一刻も早くこの国内経済活動の停滞を打破するような経済政策に期待をしたいものであります。

農業分野においては、昨年も続いて平年を大幅に上回る記録的な猛暑となり、統計開始以来、最も暑い夏となりました。全国的に様々な影響が各生産物の収量・品質に影響を及ぼすことも不安材料でありましたが、当J・A管内におきましては、

土づくり資材の施用や高温耐性品種への切り替え等、気象条件に対応した作付体系への転換の成果もあり、主要作物である水稲や大麦・大豆、たまねぎをはじめとする園芸作物等の各生産活動について計画的に作付・生産・収穫が進められ、収量・品質等が確保できましたことは、今後の地域農業振興の更なる発展に向け大変心強いニュースでありました。

さて、当青壮年部活動においては、県組織主催の各種活動への参加のほか、各支部単位において、盟友相互、地域の皆様との触れ合いといった活動に積極的に参画するなど、農業を通じて地域に貢献する使命のもと、たまねぎやジャガイモ、里芋等の各農作物栽培や庭木防除作業等の活動に、各支部の盟友一同が一丸となつて取り組みを継続しております。

一昨年に引き続き、当青壮年部による昨年の農業まつりでの「ふるまい大鍋」は、天候にも恵まれる中、多くの方にお召し上がり頂き、1時間弱で無くなるほどの大盛況でありました。

農業を取り巻く環境は引き続き厳しい状況が続いておりますが、盟友自らが率先して自分達の地域のことや国内外の幅広い情勢に目を向け、農業従事者の育成や盟友数の拡大等の様々な諸課題の解決の一助となるよう努めていきたいと考えております。

また大地の恵みである農業を守り、今後を担う未来の子供たちへ農業がもたらす恩恵を伝えていけるよう青壮年部活動を展開し、その輪をさらに広げて行きたいと考えております。

終わりになりますが、皆様方の益々のご発展と、ご健勝、ご多幸をお祈りするとともに、今後とも青壮年部活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

## 新年のご挨拶



女性部 部長  
千々石 弥生

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、ご家族お揃いで健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、J・Aとなみ野女性部の活動に温かいご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、地域に根ざした活動、地産地消や食農教育に重点を置き、さまざまな活動に取り組んできました。

3月には恒例のとなみ野産の大豆を使った「味噌作り」講座に50名の方から82セットのご注文をいただきました。

6月には、農事組合法人宮村営農組合様のご協力のもと「たまねぎ収穫体験」を開催しました。猛暑の中、元氣いっぱいに収穫に励むお子さんたちの姿に、私たち女性部員も大きな活力をいただきました。また、以前参加したお子さんが「たまねぎは雨が嫌い」という説明を覚えていてくれたと聞き、食農教育が着実に子供たちの興味を深めるきっかけになっていることを改めて実感いたしました。

また、能登の皆様への応援として、女性部セミナー「能登応援ツアー」を開催しました。いまだ震災の爪痕が大きく残り、道路は所どころ陥没や段差があり、大型バスがスムーズに通れる状態ではありませんでしたが、懸命に復興へと取り組む

能登の方々の「皆さまに能登へ来てもらうことが復興に繋がるんです!」の言葉に心が軽くなりました。改めて日常のありがたさを胸に刻んだ旅行となりました。11月のとなみ野農業まつりでは、庄南小学校5年生親子21組と太巻き寿司作りを開催しました。会場へご来場の方々にもご参加いただき、総勢84名で全長14mのジャンボ海苔巻きを2本完成させることができました。秋空の下、笑顔あふれる楽しいイベントとなりました。

さらに、「女性部の店」にも多くのお客様に足を運んでいただき、心より感謝申し上げます。売上の一部は社会福祉事業へ寄付いたしました。

年末恒例の「かぶらずし」講座は、J・Aとなみ野「レインボー学級」から講座を始めその後、J・Aとなみ野女性部セミナーとして開催するようになり、14年目になります。今回も32名45セットもの注文をいただく盛況ぶりでした。伝統の味と技を次世代へと繋いでいくため、初めて参加される方にも趣の扱い方・甘麴の作り方からお伝えしました。この「食の伝承」も私たちの仕事だと感じています。昨年、J・Aとなみ野女性部が結成されて30周年を迎えました。

これを記念して、今年6月には長野の「かんでんばばガーデンと上諏訪温泉の旅」を企画しております。皆さんのご参加をお待ちしております。

となみ野の女性の絆と繋がりは地域にとって不可欠な力です。私たちJ・Aとなみ野女性部の活動が、少しでも社会貢献につながるよう、今年も邁進してまいります。引き続き、女性部活動へ温かいご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。新年のご挨拶といたします。



# ふれあい となみ野<sup>2026</sup> — もくじ —

04 JAトピックス  
TOPICS

06 ほっとライン  
HOTLINE

08 農家の皆様へ

09 アルギットにら生産組合  
生産者募集大会

10 ウェルカム女性部  
Welcome  
はほえみの会's  
Report

11 農産物直売所

12 フレンドリー広場

14 おたよりコーナー

15 クロスワードパズル

16 健康百科

## JAトピックス TOPICS

### コスト減へ情報発信 富山で「アグリチャレンジ」

富山市 テクノホール

富山県JAグループとJA全農とやまは「アグリチャレンジ2025」を12月5、6の両日、富山市のテクノホールで開き、県内475経営体の2,010人が来場しました。農機や肥料農薬、生活資材メーカー約40社が、合わせて約1,000点を出展。デジタル技術を駆使した最新機器や、コスト低減に役立つレンタル用の農機具などを多彩に紹介しました。

会場には富山県JAグループが推奨している主要3社の70馬力級トラクターや、全国の稲作生産者の声を反映した共同購入コンバイン、自動操舵システム、ドローンなどの機器がそろいました。農機具のレンタルサービスをはじめ、メンテナンス付きコンバインリース、営農管理クラウドシステムのコーナーなども設け、大勢の人でにぎわいました。



▲ ドローンの説明を聞く



◀ 農機具に見入る来場者



## 「JA資材店舗CS甲子園2025」で今年も受賞

JAとなみ野 資材配送センター「あぐり館」

「JA資材店舗CS甲子園2025」が開催され、今年は全国135JA・541店舗が参加しました。この大会は、農家組合員の満足度の高い店づくりを目指し、JAらしさを意識したコーディネートや、重点品目の早期陳列・販売を目的に行われています。

今年、JAとなみ野資材配送センター「あぐり館」は、効率化・省力化への提案や、わかりやすいPOPなどが評価され、敢闘賞と関連陳列賞を受賞しました。

いただいた評価を活かし、今後も利用者の目線に立った店舗づくりを進めてまいります。



▲ 受賞を喜ぶ職員

## 担い手担当ロールプレイング大会を開催

JAとなみ野 農業機械センター

11月26日、JAとなみ野農業機械センターにて「担い手担当ロールプレイング大会」を開催しました。農業においてはニーズが多様化・専門化しており、幅広い知識が求められます。本大会は、担当職員のスキルアップや、担い手農家との信頼関係を強化する実践力を身につけることを目的として実施しています。

入組3年以内の若手営農指導員が出場し、来年の作付提案や肥料・農薬の推進について発表しました。10分間の制限時間の中、出場した職員は緊張した面持ちで作成した資料を用いながら、担い手農家役の職員に向けて自ら考えた提案を行いました。



▲ 資料を使って提案をする東営農指導員(左)

最優秀賞 東 里美  
優秀賞 眞山 涼風 永井 奏宇

## JA共済ご案内動画の撮影に地域農業者が協力

JAとなみ野 庄西支店ほか

庄西支店管内にて、農業用自動車向け自動車共済をPRするご案内動画の撮影が11月28日に行われました。農業用自動車(トラクター等)の安全啓発や自動車共済加入の重要性を訴えるため、地域の農業者の方々やJAとなみ野の職員が出演しました。撮影では、渉外推進課の宮野崇成MAが、JAの自動車共済の特徴や事故発生時の対応などについてインタビューを受けました。また、地域からは横山亮太さん、小西里香さん、横山重嗣さん、藤井護さんが出演されました。

和やかな雰囲気の中で撮影が進み、出演された皆さんは改めて自動車共済の重要性を実感されていました。

この撮影の様子は、家の光協会から出版される「地上」2月号に掲載されるほか、YouTubeのJA共済公式チャンネルでも動画が限定公開されます。



▶▶ 撮影の様子





## 担い手農家・営農組織座談会を開催

砺波市 TONAMI翔凜館

12月11日、TONAMI翔凜館にて「担い手農家・営農組織座談会」を開催し、約240人が参加しました。JAとなみ野からは、令和7年産米の状況と今後の取り組みについて説明を行いました。また、令和8年に向けた支援事業の紹介も行いました。

講演会では、「RTK(高精度位置補正)について」と題し、株式会社ISEKI Japanの雑賀正人営業部次長が、動画などを用いてRTKを活用したスマート農業について紹介しました。続いて、株式会社商経アドバイスの中村信次代表取締役社長より、「コメ流通・価格の現状と見通し、産地の課題」と題した講演がありました。中村社長は、「稲作の産地形成が重要な課題です。機動力を発揮し、生産力を磨いてください」と語りました。



▲ 講師の雑賀氏



◀ 講師の中村氏

## ほっとライン HOTLINE

### 年内最後の営業に賑わう

砺波市福岡

12月3日、砺波市福岡にある梅檀野地場産野菜直売所が、年内最後の営業日を迎え、店じまいセールを開催しました。開店を待つ買い物客に向けて、店長の山岸節子さんが「ご利用いただき、ありがとうございます」と感謝の言葉を述べました。

店内には、ダイコンやハクサイ、レンコン、ヤマイモのほか、ゆでタケノコなどの加工品も並び、9時の開店と同時に多くの人が目当ての野菜を次々と買い物かごに入れていました。

また、来店者には無料で、地場産野菜をたっぷり使った豚汁が振る舞われました。



▲ 目当ての野菜に手を伸ばす来店者

### ネギの収穫を体験 子ども特派員が学ぶ食材の大切さ

砺波市神島



▲ 大きなネギに喜び児童

12月10日、砺波市立鷹栖小学校の給食委員の4～6年生11名が「子ども特派員」となり、となみ野学校給食食材出荷組織連絡会会員の中村真吾さんのほ場でネギの収穫体験を行いました。

児童たちは、中村さんへのインタビューやネギにまつわるクイズを出題した後、実際には場に入りました。中村さんから収穫方法の説明を受け、それぞれ1人2本ずつネギを収穫しました。児童たちは、立派なネギの大きさに歓声を上げていました。

体験を終えた給食委員長長の石畠怜依さんは、「気温によって収穫できる量が変わることを知りました。感謝して食べたいです」と話していました。収穫の様子はDVDにまとめられ、市内の小中学校に配布される予定です。



牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ  
【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて 【幸運の食べ物】ゴボウ



## 第74回富山県農村文化賞を受賞

JAとなみ野 本店

富山県農村文化賞は、地域のコミュニケーションの醸成と地域ぐるみの農林漁業の展開により、地域活性化と文化の向上に努めている団体等を表彰しています。

### 農事組合法人あさひ

浄土正樹代表理事(中央)、高島康治副代表(左1人目)

経営規模の拡大や複合経営を推進し、経営の安定化を図ると共に地域農業の振興に尽力されました。



▲ 受賞の喜びを報告

## つくりもん展示25周年 高市総理とトランプ大統領が登場

南砺市福野軸屋



▲「すごいね」と驚く親子

毎年恒例となっている、旬菜市場「ふくの里」でのつくりもん展示が今年も開催され、日本で初めて女性首相となった高市早苗総理と、アメリカのトランプ大統領が制作されました。

制作は、ふくの産地直売所運営協議会の役員7人が2日間かけて行いました。使用された野菜は10種類以上で、すべて地元産です。今年の流行語を取り入れ、25周年の感謝を込めて、写真を参考にしながら制作されました。高市総理にはブロッコリーの葉、トランプ大統領にはキャベツの葉など、それぞれの雰囲気

が出るように違いをつけ、特に二人の表情にこだわったそうです。

12月14日には越冬野菜市も開かれ、訪れた買い物客がつくりもの前で立ち止まり、眺めたり写真を撮ったりする様子が見られました。

## 春を先取り チューリップ切花の出荷始まる

JAとなみ野 本店

砺波市切花研究会は、12月16日よりチューリップ切花の出荷を開始しました。この日は、仙道秀松会長(株)フルール代表取締役)と今井啓介副会長(今井花園)が、ノビサンやサレンダーなど5品種・50本を使用した花束を、土田英雄組合長へ贈呈しました。

季節のイベントやセレモニー、記念日の贈答用などに注文があり、仙道会長からは「贈った人、贈られた人、皆さんに喜んでもらえるのが嬉しいです」と話がありました。

同日、砺波市役所にも訪問し、夏野修砺波市長へ花束を贈呈しました。

チューリップ切花は、3月末までに約50品種・約8万本の生産を計画しています。



▲ 色とりどりのチューリップの花束を贈呈

### 今後の販売予定イベント

チューリップ四季彩館「春を呼ぶチューリップ展」  
1月29日(木)～2月15日(日)





# 農家の皆様へ

2025年度分(1月～12月)の主な農業収入、支出等についてご案内します。通帳等と合わせて参考にしてください。

令和8年1月

となみ野農業協同組合 経済部

収支別	項目	入出金日	内容	会計処理		備考
				所得税	消費税	

## ○主要農産物収入

米	R7年産米	6/25	出荷契約金 10,000円/60kg	収入金に計上してもよいし、出荷時に計上してもよい。	課税	
			加工用米・備蓄米 5,000円/60kg			
		買入時	概算金	収入金計上	課税	
		12/19	備蓄米追加払い	収入金計上	課税	
大豆	R7年産大豆	買入時	概算金	収入金計上	課税	
	R6年産大豆	12/26	精算金	収入金計上	課税	
大麦	R7年産大麦	9/25	概算金	収入金計上	課税	
			精算金規格外	収入金計上	課税	
	R6年産大麦	12/26	精算金	収入金計上	課税	
たまねぎ	R7年産たまねぎ	1/21	出荷予約金	前受金		
		10/8	R7年産精算金(中間)	収入金計上	課税	
	R6年産たまねぎ	2/27	R6年産精算金(最終)	収入金計上	課税	

※その他J Aからの助成金は消費税の扱いが「課税」となります。

※精算内容については、交付済の「精算通知書」をご覧ください。

## ○経営所得安定対策

支出	R7年産生産者拠出金	R7/8/20	収入減少影響緩和対策に加入した、水稲・大豆・麦作付面積に係る拠出金	必要経費としない	—	仮払金または預け金とし必要経費としない。(積立対象者のみ)
収入	R6年産水田活用の直接支払交付金	R7/2/26	数量払(飼料用米)	収入金計上	不課税	営農取引報告書では雑収入として計上される
	R6年産畑作物の直接支払交付金	R7/3/21	数量払(大豆・そば)			
	R6年産水田活用の直接支払交付金	R7/3/21	戦略作物(大豆・麦・飼料作物)の加算、その他作物(球根・たまねぎ等)			
	R6年産米・畑作物の収入影響緩和対策	該当なし	収入減少影響緩和対策(ナラシ)交付金			
	R7年産畑作物の直接支払交付金	R7/8/29	面積払(麦)			
	R7年産畑作物の直接支払交付金	R7/9/26	面積払(大豆)			
	R7年産畑作物の直接支払交付金	R7/11/7	面積払(そば)			
	R7年産水田活用の直接支払交付金	R7/11/26	戦略作物(大豆・麦・飼料作物、飼料用米、米粉用米、WCS用稲、加工用米)			
	R7年産畑作物の直接支払交付金	R7/12/22	数量払(麦)			

※上記以外の国庫金・地方公共団体からの助成金も消費税の扱いは全て「不課税」となります。

※上記に記載された事項は、2025年度すべての農業取引を記載したものではありません。



蟹座

6/22～7/22

【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇

【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉 【幸運の食べ物】レンコン





**始めやすい!!**

高価な専用の農業機械必要なし!!  
共同選別場あり!!

# JAとなみ野 アルギットにら生産組合 生産者募集大会!!

どうぞ、お気軽にお越し下さい!!

**参加申込  
不要**

**安心!!**

出荷頂いたには  
JAが責任持って販売  
いたします!!



**1アールからでもOK!!**

少ない面積でもしっかり稼げます!!

日時

令和8年 **2月17日**(火) 14:00 ~

場所

JAとなみ野農業機械センター 2階会議室  
砺波市五郎丸994番地

お問合せ先: JAとなみ野経済部園芸振興課 TEL 32-8660





## JAとなみ野女性部セミナー『冬の定番！かぶらずし』



JAとなみ野女性部では、冬の伝統料理「かぶらずし」を12月10日(下漬け)・12日(本漬け)の2回に分けて開催しました。

講師の武田裕紀子さん(元生活指導員)から美味しく漬けるポイントを教わりながら、参加した部員たちは用意された地元産のかぶを丁寧に切り、下漬けを行いました。

甘麴作りに不安を抱く部員も多くみられましたが、本漬けでは皆さん上手に仕上げ、「出来上がりが待ち遠しい」と喜びの声が溢れ、大変好評でした。



最後には、武田さんが持参した郷土料理『いりごく』(かぶの浅漬けを炒りつけたもの)のレシピも紹介。部員たちは真剣にメモを取り、「家でも早速作ってみよう」と意欲的な活気に包まれ、笑顔あふれる大満足の講習会となりました。



©よい食プロジェクト

## JAとなみ野ほほえみの会 30周年記念式典



12月6日(土)、JAとなみ野農業機械センターにおいてJAとなみ野ほほえみの会 30周年記念式典を開催いたしました。

JAとなみ野ほほえみの会は、組合員およびそのご家族の高齢者福祉に対する理解と認識を深め、高齢者への援助活動を通じて「安心して暮らせる地域社会づくり」を目的として発足しました。

記念講演会では、奈良県より音楽療法士の高本恭子氏をお招きし、「お一人様 一人生」と題したご講演をいただきました。懐かしい音楽を皆で歌いながら、心と身体のバランスを保つ音楽療法を体験し、笑顔で前に進む力を学ぶひとときとなりました。



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





2026年も農産物直売所をよろしくお願いいたします!  
となみ野の野菜・果物たくさん揃えてご来店お待ちしております



～今年一年の感謝を込めて～  
「歳末感謝祭」12/25(木)～30(火)

お正月の切り花、正月飾り、お餅、干し柿等お正月用品をたくさん取り揃えて歳末感謝祭を開催しました。

今回もお正月の切り花が大好評でした。千両をはじめ葉ボタンや松など新年の花が豊富に並び、店内が華やかになりました。



また、となみ野の新鮮野菜やおすすめのAコープ商品のらっきょう酢、となみ野米コシヒカリなどの特売も皆様に好評をいただきました。

催し物として、今年一年の感謝を込めて12月26日に、となみ野産野菜がたっぷり入った鍋をふるまいました。多くのお客様が来店され、直売所も大盛況。下ごしらえなど準備は大変でしたが、お客様に喜んでいただき何よりでした。

2026年も、地元産の品揃えにこだわって良い物をお届けしていきます。どうぞお楽しみに!

となみ野の郷  
農産物直売所

イベント情報

今月より、交流JA「南さつまの柑橘」がやってきます!

大將季 【鹿児島が誇るブランドデコボン】 1月中旬入荷予定

鹿児島県オリジナルの不知火(デコボン)の枝変わり品種です。果皮・果肉の紅が濃く鮮やかで、見た目も良いのが特徴。糖度が高くコクのある濃厚な甘さで、程よい酸味とのバランスが絶妙です。皮はむきやすく、簡単に食べられます。

春姫 【鹿児島ブランド／ハウス金柑】 1月中旬入荷予定

ハウス栽培により、秋から冬にかけてじっくりと栽培された完熟金柑。開花後約210日樹上で完熟させ、その中でも糖度16度以上、サイズL以上の基準を満たした金柑だけが「春姫」として出荷されます。生でまるごと食べられる春姫は、風邪をひきやすくなる時期に嬉しいビタミンなどの機能性成分が多く含まれています。古くは薬として利用された金柑パワーをぜひお試しください!





# フレンドリー広場

JAとみなみ野管内の  
キリンと輝く農業者を紹介しします

## 輝く農人

あら き しょう や  
荒木 翔也 さん

出町

就農場所 (有)荒木農園  
栽培品目 水稻、大豆  
栽培面積 水稻、大豆合わせて75.8㌥

### いつ就農されましたか

令和4年4月です。

### 就農のきっかけは

県外の大学を卒業後、地元に戻り就農しました。小さいころから父や祖父が農業を営んでいる姿を見ていたので、自分も同じ道(農業)へ進むかも、と思っていました。

### 仕事のこだわりは

田植えから稲刈りまでの期間の機械作業が主な仕事です。一連の栽培作業工程を頭のなかにおきつつ、時期を見ながら生育に応じた作業を遅れないように心がけて取り組むようにしています。昨年、ドローンの免許を取得したので、肥料散布や農薬散布も行うようになりました。

### 農業に関わってみて

気象条件や圃場条件によって栽培管理の仕方等がかわるので、その条件にあった対応をしないといけないところが大変です。近年は、夏の猛暑や集中豪雨などもあり、臨機応変な対



毎年、美味しいお米を  
皆様にお届けします。

応を考えて行かないといけません。

実際に農業に携わるようになって、体力や集中力が必要と感じていて、睡眠、食事はきちんと取るようにしています。自分で農作物を作ることにより、栽培の苦勞がわかり感謝をしながら食べるようになりました。

### ストレス発散方法は?

週2回は筋トレのためジムに行っています。心身がリフレッシュしますね。

### 目標や夢は

農業機械の整備、操作を身に付け、ドローン等のスマート農業を活用した効率のよい農業を行いたいです。

## 選歌の園

若芽旬会

麦の芽や笑えばのぞく乳歯二本  
ランドセルに熊よけの鈴暮の秋  
着膨れのよじれて座るバスの席  
末枯や身に適ふこと少しづつ  
雪囲終へて出入りの柱撫で  
赤や黄や落葉の先客木のベンチ  
本山も新米ならむ御佛飯

砺波市

大谷こうき

砺波市

宮田 衛

砺波市

八田 尚子

砺波市

砂田 春汀

砺波市

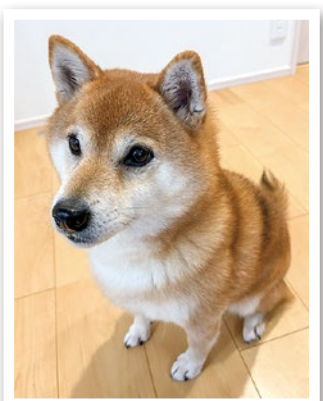
水木 柳子

砺波市

堺井 洋子

砺波市

田村 浩美



野尻

ヒメちゃん(8)  
柴犬

〈ご主人〉河合 豊さん

日中は、おばあちゃん宅で過ごし仕事から帰ると玄関から飛び出して迎えてくれます。夜は飼い主の寝る時間を待って一緒に寝てくれる可愛い子です。雨は嫌いですが雪が降ると大喜びで走り回ります。人が好きで子供の遊び相手にもなってくれるヒメに家族みんなが癒されています。



蠍座  
10/24～11/22

【全体運】 ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦勞が報われます。外出は慎重に  
【健康運】 寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切  
【幸運の食べ物】 ワラビ





## うちの元気くん



山野

ひらき ふうご  
平木 楓梧くん(3)

★おうちの方から一言★

優しいお兄ちゃんに  
なってね

パパ：浩介さん ママ：芙美さん

ミニカーが大好きな楓梧です！道路が描いてある  
マットやトーマスの線路を繋げて、一緒に走らせて  
遊ぶんだ。服や靴下もミニカーのなんだよ。外でカ  
エルを見つけて捕まえるのも楽しいね♪弟のことも  
大好きなんだ。大きくなったら一緒に遊びたいな。



## うちの元気ちゃん



種田

ほそかわ ゆい  
細川 結衣ちゃん(2)  
細川 結朱ちゃん(0)

★おうちの方から一言★

いつまでも  
仲良し姉妹でいてね

パパ：諒輔さん ママ：育美さん

1月22日に3歳になる結衣です！よろしくね。  
七五三で写真を撮った時、プリンセスのドレスを  
着られてとっても嬉しかったよ♪保育園に来た  
消防士さんがカッコよかったな。みんなを助けるスー  
パーヒーローになりたいな。

## ふれあいギャラリー



砺波の冬はKIRAKIRAMIXションが恒例になりました。  
キラキラがとても綺麗でした。

「きらめくチューリップタワー」  
投稿者 砺波市 チューリップさん

令和8年度

新テーマ ふれあいギャラリー 写真大募集

## 「私のお気に入りの写真」

今まで撮影された写真の中で、お気に入りの  
1枚を募集中です！応募された中から毎月  
1枚ふれあいギャラリーコーナーに掲載し  
たします。掲載された方には薄謝を差し上  
げます。

締め切り  
2月13日(金)  
3月号に掲載  
いたします。

### 募集要項

【郵送】 下記の宛先まで。サイズはL、又は2Lサイズ。

【メール添付】 データは1枚まで。JPEG形式。

【SNS投稿】 JAとなみ野のXもしくはInstagramをフォローし  
「#JAとなみ野フォト」のハッシュタグをつけて投稿  
してください。ハッシュタグがあるもののみ対象と  
なります。

「タイトル」と「説明もしくはコメント」を添えてご応募・投稿し  
てください。／郵送、メールの場合は必ず、氏名、郵便番号、  
住所、電話番号を記載してください。SNSの場合は採用時  
にメッセージで確認致します。

※郵送応募の場合、応募作品は返却いたしません。  
掲載時にはお住いの市とお名前(ペンネーム可)を掲載致します。

【応募先】 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11  
JAとなみ野「ふれあいギャラリー」係  
メールアドレス kouhou@ja-tonamino.co.jp

「私のお気に入りの写真」を募集します。  
皆さまのご応募お待ちしております！



← 投稿はこちらからもできます。





『私の好きな音楽』(3月号に掲載)

3月19日は「ミュー(3)ジック(19)」と読む語呂合わせから、ミュージックの日に制定されています。そこで今回は、私の好きな音楽を募集します。童謡、演歌、ポップス、ロック、クラシックなど理由と共に寄せください。たくさんのおたよりお待ちしております。

# おたよりコーナー



今月の「テーマ大賞」と「たま吉くん賞」に選ばれた方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！

今月のテーマ

私の好きなお正月料理

今月のテーマ大賞



か

「ちゃん、大晦日NHK紅白歌合戦を見ながら作ってくれる煮物、ローストビーフ、そして十二月中旬頃に作ってねかせたかぶら寿司です。お正月明けは、それらとお雑煮があれば満足！皆の笑顔で大満足！」  
(中居さん)

雑

煮、カズノコ、ブリ、エビ、黒豆、きんぴら、ふきやれんこん、にんじん、ごぼう、大根、しいたけの煮物、かまぼこなど、縁起物のおせちを孫たちと食べるのが一番!!  
(堀さん)

私

が子供の頃は家も貧しく、お正月には決まって木箱入れのみかんと、あつさり味のお雑煮、山菜の煮物と黒豆煮でしたが、それが唯一楽しみでした。  
(田島さん)

お

正月料理といえば、お雑煮です。砺波地方は昔から、昆布だしで、ネギなど入れたあつさりとした味付けのもの。所によっては、ブリなどを入れたにぎやかな具だくさんの雑煮もありますが、シンプルなおつさりとした味もすてがたいです。  
(小幡さん)

甘

くておいしい栗きんとんを、毎年欠かさず食べるんです。(高橋さん)  
●甘くて美味しい伊達巻も最高！一度は伊達巻の1本食いをしてみたい。  
(銀時)

50

代位までは家でおせちを作ったのですが、若い人は煮物や昆布巻き、かぶら寿司等あまり食せず、安いオードブル、揚げ物ばかりになり最近又、見直しています。  
(竹山さん)

我

が家の正月は、男子はお酒と煮豚、女子は煮しめと栗きんとん!!わいわいとしゃべるのも、ごちそうのうち。  
(中嶋さん)

母

の作った、甘くてふっくら、つやつやの黒豆が大好きでした。いつの間にか、お茶碗いっぱい食べていたことを思い出します。母の味は遠い記憶となりましたが、見よう、見まねの黒豆は孫達がおかわりしてくれています。  
(K・Mさん)

来

年は作らないと心に決めても、毎年また作ってしまう「栗きんとん」。裏ごしで、腕が痛くなる。  
(浅井さん)

や

っぱり「かぶら寿司」が大好き。各家庭の味であったかぶら寿司。今は、スーパーの並んだものを食べ比べております。  
(中川さん)

●私も「かぶら寿司」好きです。私もよく食べ比べてみます。かぶら寿司も作る会社によっても味が違いますよね。自分の好きな味を探すのも楽しいですね。  
(あかつき)

昆

布巻きです。市販のように甘い物ではなく、甘みを抑え唐辛子を入れ、パンチをきかせています。主人の好物です。実家の味付けでもあります。(小西さん)

黒

豆。  
(養口さん)

定

番ですが、「ぜんまいとあげ」の煮物です。春先に採って干しておいたぜんまいを使い、油揚げと一緒に食べると最高。年齢に関係なく、食べてもらえ完食です。  
(金田さん)

寒

い中、大晦日お正月番組を観て、寝不足とお酒を飲んで二日酔いの中食べる、金ちゃんヌードルが最高です。  
(天野さん)

元

日に食べるお雑煮です。昔、父が三元日に食べるが「一番うんまいちゃん」と言っていたのを思い出します。今でも毎年家族で神棚にお供えしてから食べています。ちなみに餅は年末に臼と杵でついていきます。こちらも恒例行事です。  
(山本さん)

数

の子大好きです。プチプチした食感たまりませんね。(イカヨンさん)

き

んとは、かつては蒸したさつま芋をもを裏ごし、何時間もかけて作っていました。ある時、友達か、きんとは焼き芋で作ると美味しい、というのを聞いて、そうか私も焼き芋で作ろうと思った。しかしその時、「焼き芋って、そのまま食べても凄く美味しい。そんなに美味しいのに、わざわざ砂糖を加えて自然のおいしさを壊してしまうのは、もったいない」と思いました。それで、少し細めの焼き芋の皮をつけたまま2センチほどの輪切りにして、栗きんとんの代わりすることになりました。とっても楽で、家族にも好評です。  
(宮田さん)



今月のたま吉くん賞

小

正月1月15日は、「いとこ煮」を必ず食べました。いとこの間柄のような近い種類の「ごぼう、大根、にんじん、里芋などと一緒に、小豆と油揚げ、こんにやくを味噌で煮込んだ料理です。母親が亡くなってからは、作らなくなりまして、心に残る正月料理です。(斎藤さん)

我

が家は、田作りとゴボウと一緒に煮てきんぴら風に。みりんの甘みでいただきます。お正月以外でも、保存食に。  
(武部さん)

大

根と人参の甘酢あえ酢あえ。餅と一緒に食べると、さっぱりします。御飯でもいいし。  
(としちゃん)

福

野名産の里いもの煮物が大好きです。  
(城宝さん)

私

の好きなお正月料理は、伊達巻です。1年に1度だけお正月の時期に店頭で並び伊達巻ですが、県外で仕事をしている息子も小さい頃から大好きで、今も好きな様です。お正月に帰省しませんが、伊達巻がおせちに並んでいるのを見ると息子を思い出します。  
(山本さん)

●私の家も昔からみんな伊達巻が大好きで、毎年たくさん購入してしまいます  
(しおばん)

か

ぶら寿司、ごぼうの肉巻き、高野豆腐の肉詰め。  
(加藤さん)

に

しんのお雑煮と数の子です。子供の頃から魚が大好きです。(平岡さん)

フリー

最近あった事やちよつとした発見など何でもどうぞ！

10

年ほど前に足が痛くなって、お医者さんに行きました。「背柱管狭窄症です。歩けなくなったら、手術しましょう」と言われました。その頃はまだ元気でしたので、痛い時は近くの接骨院等でちよつと治療して頂いて今日に至りました。最近、急にまた痛くなったので、お医者さんに行きました。「高齢のために手術も出来ませんし、どうしようね」と言われました。長生きも困ったものですね。  
(おおばちゃん)

今

年の冬は、雪が多い予報ですが、雪吊り等の準備をはじめました。大根はまだ小さく、白菜はまだかたくなりません。少し心配です。  
(中島さん)

先

日、京都の紅葉三ヶ寺回りました。とても素晴らしいです。(老さん)



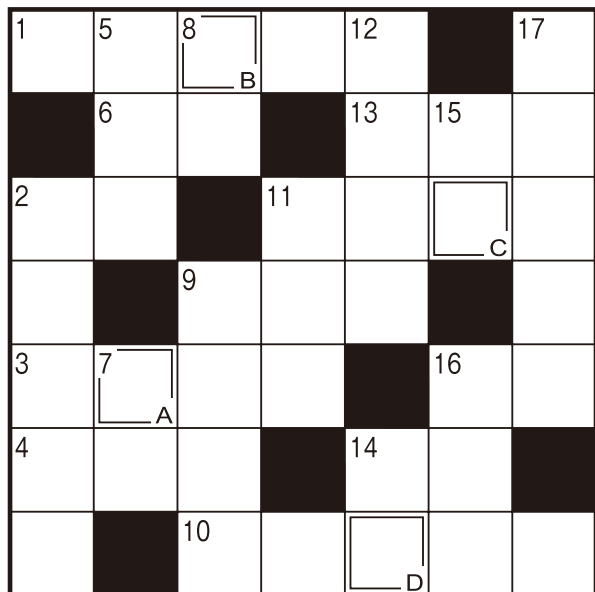
山羊座  
12/22~1/19

【全体運】 美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます  
【健康運】 健康は食事から。バランスの良いメニューを 【幸運の食べ物】 クワイ



# クロスワードパズル

正解者の中から抽選で7名の方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

答え

A	B	C	D

郵便はがきに、①パズルの答え ②回目のテーマ「私の好きな音楽」、または「フリー」③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号を書いて、ハガキがEメールで送ってください。

あて先

〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 2月13日(金)必着  
「ふれあいとなみ野」係  
○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp

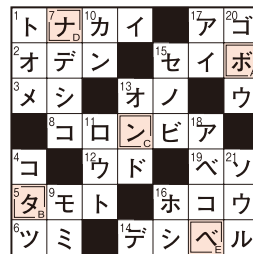
応募締切



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】加藤友秋  
【砺波市】吉藤美和子  
【砺波市】天野正美  
【南砺市】金戸麻紘  
【南砺市】藤井昭夫  
【南砺市】岩瀬一也  
【南砺市】亀田吉和

11月号の答え 【ボタンナベ】



ミミのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いところやすくなる人もいます

タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた

大学・短大 卒業見込みの方

## 職業体験 してみませんか？

JAとなみ野 1DAY仕事体験開催！

参加者  
募集中



開催日時 WEB開催 令和8年2月12日(木) 13:30~14:30 Webex使用  
現地開催 令和8年2月18日(水) 9:30~15:30

場 所 JAとなみ野本店 大ホール

参加条件 令和9年3月に短大・大学卒業見込みの方  
又は、既卒者の方で、満30歳未満の方。

応募方法 マイナビ2027より応募  
又は、下記メールアドレスへ直接メールにてお申し込みください。

問い合わせ先 となみ野農業協同組合 管理室 総務人事課  
TEL:0763-32-8600 E-MAIL:jinji1@ja-tonamino.or.jp

詳細、ご応募はコチラ



マイナビ2027  
インターンシップサイト

令和8年 2月9日(月)まで受付中！

編集  
後記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。  
1年前の編集後記に、運動を続けることを目標と書きました。この1年細々とですが続けてまいりました。「継続は力なり」。この言葉で、今年もまた頑張っていきたいです。  
(シマ)



循環器内科では、2004年から不整脈(心臓のリズムが乱れる病気)に対してカテーテルアブレーション治療を行っており、これまでに4,000件を超える治療実績があります。これまで主に「高周波アブレーション(RFアブレーション)」という熱を使った治療を行っていましたが、2024年からは、より新しい方法であるパルスフィールドアブレーション(PFA:Pulse Field Ablation)を導入しました。今回は、このパルスオキシフィールドアブレーション治療の特徴と利点についてご紹介します。

**パルスフィールドアブレーションとは**

高電圧の短い電気パルスを利用して、不整脈の原因となる心臓の異常な部分を治療する新しいカテーテル治療です。従来の治療では「熱」や「冷却」によって心筋を焼いたり凍らせたりしていましたが、パルスオキシフィールドアブレーションでは「電気之力」で異常な電気の流れを止めます。そのため、周囲の正常な組織を傷つけにくく、より安全性が高いと期待されています。

**心房細動とは**

パルスオキシフィールドアブレーション治療が特に有効とされるのが「心房細動」という不整脈です。心房細動は心臓の動きが不規則になる病気で、放っておくと脳梗塞や心不全の原因になることがあります。早めに確実な治療を行うことで、こうした重い合併症を防ぐことができます。

**【治療の流れ】**

1. 事前検査：心電図、心エコー、CTなどを行い、治療が適しているかを判断します。
2. カテーテル挿入：足の付け根(大腿静脈)から細い管(カテーテル)を入れ、心臓まで進めます。
3. 治療：異常な電気の流れがある部分に電気パルスを照射して治療します。
4. 経過観察：治療後は短期間の入院で経過を確認します。

**【当院の取り組み】**

当院では、不整脈専門医によるチーム体制のもと、一人ひとりの患者さんに合わせた最適な治療を行っています。また、国内で使用可能な3種類すべてのパルスオキシフィールドアブレーションシステムを導入しており、症例に応じて最も適した方法を選択しています。これからの最新の医療技術を積極的に取り入れ、安全で質の高い医療を提供してまいります。パルスフィールドアブレーションに関するご相談・お問い合わせは、厚生連高岡病院 循環器内科までお気軽にご連絡ください。

**【パルスフィールドアブレーションの特徴と利点】****心臓の細胞だけを選んで治療**

心筋細胞だけを選択的に傷つけ、食道や神経、血管など周囲の組織への影響が少ないとされています。

**短い治療時間で体の負担を軽減**

従来の治療に比べて短時間で終わるため、身体的な負担が少なくなります。

**合併症のリスクが低い**

熱を使わないため、食道損傷や血管の狭窄などの合併症が起きにくいと報告されています。

**回復が早い**

周囲へのダメージが少ないため、治療後の回復も早い傾向にあります。

御隠居と熊さんの  
ぜい・きん・小話

## — 確定申告は、ぜひ、ご自宅から! —

砺波税務署

**御隠居** 明けましておめでとう、熊さん。これは少ないがお年玉じゃ。

**熊さん** ありがとうございます。ところで御隠居、もうすぐ確定申告でやんすねえ。今年も確定申告会場で相談しながら申告書を作成する予定でやんす。

**御隠居** 熊さんや、わざわざ混んでいる申告会場に行かなくてもな、自宅で申告書は作成できるんじゃよ。

**熊さん** 自宅で作成するんでやんすか? どうすればいいんでやんすかね。

**御隠居** 国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」を利用すれば、24時間いつでもスマホやパソコンから申告書を作成できて、さらに自動計算されるため、計算間違いもなくて安心じゃ。

**熊さん** 去年は医療費の支払いがたくさんあって集計が大変でやんす。

**御隠居** そんなときは、マイナンバーカードを使ったマイナポータル連携が便利じゃよ。

**熊さん** マイナポータル連携とはどういうものでやんすか。

**御隠居** マイナポータル連携とは、申告書を作成する際に、マイナポータル経由で控除証明書等のデータを一括取得し、申告書の該当項目に自動入力してくれる機能じゃ。熊さんが去年支払った保険診療分の医療費情報も自動入力の対象となっておるぞ。

**熊さん** 支払った医療費をまとめて自動入力してくれるとは楽でやんすね。

**御隠居** ちなみに、医療費のほかに給与等の収入に関する情

報や、ふるさと納税等の情報も自動入力の対象になっておるぞ。

**熊さん** ふるさと納税はワンストップ特例を利用するつもりでやんす。

**御隠居** これこれ、医療費控除を受けるなどのために確定申告する場合は、ワンストップ特例が無効になってしまうんじゃ。そんなときはのう、ふるさと納税の全ての金額を寄附金控除額の計算に含めて申告する必要があるぞ。

**熊さん** そうだったでやんすね。知らずに提出するところまでやんした。提出は郵送でも大丈夫でやんすか?

**御隠居** 郵送よりも、申告書をe-Taxで送信すれば、印刷して提出するよりも還付が早くて、印刷や郵送の手間がかからないといったメリットがあるんじゃ。すでに約7割の人が、e-Taxで申告しているぞ。熊さんも今年は、自宅からマイナンバーカードを使ったスマホ申告に挑戦してみてはどうかのう。

ちなみに、マイナンバーカードには、2つの有効期限があって、カード本体の有効期限は10年、カードのICチップ内の電子証明の有効期限は5年となっているぞ。有効期限が過ぎたカードではe-Taxで申告できないことから、早めに有効期限を確認しておくことが大切じゃ。

**熊さん** 分かったでやんす。早速、うちへ帰って有効期限を確認して、スマホ申告に挑戦するでやんす。

**御隠居** 挑戦とは前向きじゃ。お年玉を増やそうかのう……。これ、熊さん、待ちなされ。お年玉を忘れておるぞ! やれやれ、熊さんには今年こそ落ち着いてもらいたいのう。

マイナポータル  
連携の詳細水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに  
【健康運】元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに 【幸運の食べ物】ハッサク





## ハウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい栄養が豊富な野菜の出番です

一年の健康を願う節分に手軽に食べられる栄養レシピ

### キンパ (韓国風太巻き)

材料(2本・2人分)

ご飯	350g	牛肉(切り落とし)...	150g
ごま油	小さじ1	しょうゆ	大さじ2
塩	2つまみ	酒	大さじ1
ハウレンソウ	1束	ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	コチュジャン	小さじ1
ごま油	小さじ1	砂糖	小さじ1
たくあん	50g	ニンニク(すり下ろし)	1/2片
ごま油	少々		
酒	小さじ1		
のり(全形)	2枚		

#### ポイント

ハウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

#### アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってピンパに

#### 作り方

- ① ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ハウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切ってしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- ② スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- ③ のり1枚を巻きすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ④ ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

### ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)

外はカリッと、中はもちもち

材料(4人分)

ハクサイ	1/8玉	塩こうじ	15g
リンゴ	1個	オリーブ油	大さじ2
赤タマネギ	1/4玉	レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ	15g	砂糖	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1	こしょう	少々

#### 作り方

- ① 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンも細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしいような焦げ目が付いたら出来上がり。

#### ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入るとおいしく作れます。

#### アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

### 私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



## 六つの「こ食」を防ごう

1週間のうち、家族そろって食事をしているのは何回でしょうか。わが家でも仕事や子どもたちの習い事などでそれぞれが忙しく、家族そろっての食事が減りつつあります。現代ではこの家族団らんが減ったことで、六つの「こ食」が心配されています。

一つ目は「孤食」といって1人で食事をすることです。子どもが1人で食事をすることが多いと、食事作法や社会性が身に付かない不安や、偏食が進むことも分かっています。

二つ目の「個食」は、家族が同じ食卓においてばらばらのものを食べることです。それぞれが別の好きなものを食べることに慣れてしまうと、栄養が偏るだけでなく、子どもの味覚形成に弊害が生じて、食に対するさまざまな興味を育めなくなることが分かっています。

三つ目の「粉食」はパンなどの小麦を材料とした粉物ばかり食することです。粉物にはカロリーが高いものが多く、米に比べて咀嚼(そしゃく)回数も少ないため、肥満の原因になる可能性もあります。よくかむことは脳の発達にもつながります。1日の食事の中で主食が米になる回数を増やす意識が必要です。

四つ目は「固食」です。好きなものをばかり食べるなど、固定化された食事のことを指します。固定化された食事になると、栄養が偏り味覚が育たなくなってしまう。

五つ目は「小食」です。食べる量が少な過ぎることをいいますが、ダイエットを意識した思春期の女性に多く見られます。成長過程である時期に栄養が不足することは大人になってからの健康にも影響します。

最後の「濃食」は濃い味付けのものばかりを好むことです。濃い味ばかりでは味覚がまひしていき、肥満や生活習慣病につながります。

これら六つの「こ食」だけでなく、食育の問題の多くは家族で食事をすることで防ぐことができます。みんなで食事を機会を大切に、家族の団らんの中で楽しく食への興味を育んでもらいたいと思います。



# JAバンク富山 マイカーローン キャンペーン実施中!!

期間中(2025年10月1日~2026年3月31日)

の新規申し込みで適用金利が

## 年1.3% ~ 3.3%

ただしJA高岡は1.85%~2.85%になります。  
JAによっては事務取扱手数料(1,100円~3,300円)がかかる場合があります。

農家さんでない方も  
ご利用OK!!



**変動金利**  
(保証料込み)

ご融資金額  
最大**1,000万円**

ご融資期間  
最長**15年**

ローンに関して、  
ご留意いただきたい事項

●ローンのご利用にあたっては、JAが指定する保証期間の審査が必要です。●審査の結果によっては、お客様の要望に添えない場合がございます。●お借入れの際は、JAが返済金をお知らせする場合がございます。●返済に遅延した場合や返済条件を変更する場合には、別途決定の手数料が必要となります。●ローン商品の詳しい内容については、店頭に説明書をご用意しております。●金利などの融資条件は各JAによって異なりますので、実際の適用金利については各JAにお尋ねください。●ご返済中に延滞が発生した場合は、金利引き下げの適用を受けられないことがあります。●詳細については最寄りのJA窓口、またはホームページをご確認ください。●キャンペーンは予告なく変更、終了する場合があります。

お問合せ先 **JAとなみ野 融資課**  
TEL 0763-32-8613



まだ間に合います!

## 注文受付中

申込期限  
2月中旬まで

○お申込みは最寄りの支店又は生活総合課まで

○お届けは 令和8年1月~3月中旬 に順次配送致します

JAとなみ野が厳選した原料でつくった

## 仕込み味噌 となみ野 みそ

自宅で熟成させる「仕込み期間」が必要な未完成味噌です



注意事項

- ◇ 原料(大豆・米・塩)のお持ち込みは受け付けておりません。
- ◇ 味噌はビニール袋に詰めた状態で配送いたします。
- ◇ 衛生管理徹底のため、樽や容器のお預かりは行っておりません。
- ◇ 樽への詰め替えは、お手数ですがご自宅にてお願いいたします。



↑こちらのQRコードから  
ご注文いただけます。  
スマートフォンで読み取り、  
必要事項をご記入のうえ  
送信してください。

となみ野農業協同組合 生活総合課 TEL 32-8641



大切な方の特別な日

# チューリップを贈ろう

Anniversary / Birthday / New year / Gift / Wedding



30本ギフト包装

gift  
おすすめ



20本ギフト包装

1番  
人気!



20本簡易包装

ご自宅  
No.1

ご注文は、最寄りの支店窓口もしくは、フリーダイヤルをご利用ください。

JAとなみ野

砺波切花研究会

いいはなとなみ



0120-187-173

〒939-1327 富山県砺波市五郎丸994 TEL 0763-33-4187

お届け時期

12月中旬～3月

※終了時期は生育、在庫状況によって変わります。

各種クレジットでお支払いをご希望の方は、  
JAとなみ野ホームページよりご注文ください。

JAとなみ野

検索

オンラインショップは  
こちらから  
⇒



<http://tulip-gift.jp>



砺波市農業者協議会からのお知らせ

## 砺波市新春農業講演会開催

農業者の経営技術向上等をテーマにした講演会を開催します。

令和8年 2月10日(火) 午後2時～午後3時30分

JAとなみ野農業機械センター 2階大会議室

入場  
無料

演題: 人生二毛作 ～コートから圃場、教壇へ～

講師: 元バレーボール全日本選手・監督  
株式会社農好社代表取締役  
福井工業大学スポーツ健康科学部教授

なかがいち ゆういち  
中垣内 祐一 氏

申込方法 電話・FAX・QRコードにより受付

申込期限 令和8年 2月3日(火)



主催: 砺波市農業者協議会

共催: 砺波市農業委員会・砺波市担い手育成総合支援協議会

後援: 砺波市・となみ野農業協同組合

お申込み・お問い合わせ先

砺波市農業者協議会事務局 (砺波市農業振興課内)

TEL 0763-33-1404 FAX 0763-33-1129

●詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

## 委員会報告

1. 第8回本店施設整備検討委員会の報告について

## 付議事項

1. 令和7年度上半期末仮決算監事監査整理願末報告書について
  2. 第13期総代選挙選挙管理者及び選挙立会人の氏名について
  3. カスタマーハラスメント対応基本方針の策定について
  4. 第三者委員会設置・運営規程及び不祥事対応規程の一部変更について
  5. 諸規程管理規程の一部変更について
  6. 投資信託に関する諸規程の一部改正について
  7. 組合と理事の契約について(経済部)
- 審議の結果、すべての議案が承認されました。

## 報告事項

1. 令和7年度第3四半期内部監査実施計画について
2. コンプライアンス・プログラム及び個人情報保護計画の進捗状況について
3. 第3四半期自主検査結果報告について
4. 事務ミス等の発生状況について
5. 第3四半期苦情・クレーム受付状況について
6. 11月末財務状況及び10月末月次損益について
7. 11月末支店別組合員異動状況について
8. 令和7年度第3四半期余剰金運用状況及び第4四半期余剰金運用方針・計画について
9. 有価証券の取得及び保有状況について
10. 年金友の会会員状況について
11. 理事との契約にかかる報告について
12. 令和8年度経済部事業要綱について
13. 令和8年度たまねぎの作付実績について
14. 令和7年度産備蓄米の追加払い及び加算金の支払いについて
15. 令和7年度産米の販売実績について
16. 令和7年度産米の出荷状況について
17. 令和7年度産水稲種子の検査結果について
18. 11月末事業実績について

## 私たちのJA

[令和7年11月末現在]

正組合員	8,657人	(8,779人)
准組合員	4,067人	(4,097人)
貯金	1,859億997万円	(1,872億3,156万円)
貸出金	224億3,565万円	(227億8,869万円)
長期共済保有高	3,793億1,583万円	(3,927億1,903万円)
購買品供給高	32億6,734万円	(27億9,383万円)
販売品販売高	73億8,350万円	(50億4,165万円)
出資金	27億5,412万円	(27億6,756万円)

※( )内は昨年同期

## お知らせ

### ■辞令 (令和7年12月26日付)

高原 香菜

[新部署] 管理室 総務人事課付  
産前産後休暇・育児休業

[旧部署] 渉外推進課

### ■日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター

2月19日(木) 南般若地区

20日(金) 太田・柳瀬地区

(検診の1ヶ月前までに、生活総合課(☎32-8624)へお申し込みください。)

新規就農者

応援  
します!

## 新規就農者を募集しています

JAとなみ野では、新たに農業を始められる方の育成や支援を目的に研修制度を開始しました。  
詳細はJAとなみ野のホームページ又は下記まで、お問い合わせ下さい。



農業を通じ  
地域で活躍して  
みませんか?

お問い合わせ先 JAとなみ野 経済部 生産企画課 TEL 0763-32-8619

となみ野

2026年1月号  
令和8年1月10日発行 第371号

発行: JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11  
TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

□URL <https://www.ja-tonamino.jp>

□MAIL [info@ja-tonamino.or.jp](mailto:info@ja-tonamino.or.jp)

印刷: 有限会社 アカマツ印刷



URL



MAIL



MAP



エックス (旧 Twitter)



Instagram



YouTube