



ふれあい



2026

# となみ野

3月号

2026年3月号 vol.373 令和8年3月10日発行



—もくじ—

02 JAトピックス

05 ほろとライン

10 アグリガイドス 

11 家庭菜園 

12 ウエルカム女性部 

13 新しいっておいしいよね! 農産物直売所 

14 フレンドリー広場

16 おたよりコーナー

17 クロスワードパズル



### 詐欺根絶へ連携強化 富山県14JAが県警と協定

JAバンク富山は1月22日、富山県警と「特殊詐欺などの情報提供に関する協定」を締結しました。県内全14JAの組合長が締結式に出席し、協定書に署名。急増する特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺に対し、警察との連携を強化しました。速やかな情報共有によって被害を防ぎ、犯人の検挙につなげるのが目的です。

式には組合長と農林中央金庫富山支店の関係者らが出席しました。JA側を代表してあいさつに立ったアルプスの三輪聡組合長は、連携を強化して地域の安全安心を守り、特殊詐欺根絶に向け全力で取り組む決意を述べました。この協定によって富山県警は、把握した不正利用口座に関する情報をJAなどの金融機関に提供します。金融機関は、窓口やATMでの送金、現金払い出しなどの際に、詐欺被害や不正な口座開設などの恐れがあると判断した場合、速

やかに警察に伝えます。運用は締結した日からスタートしました。



▲協定書を手にする14JA組合長と富山県警本部長ら

ホームページ  
お知らせ欄の  
「第63回エッセイ」  
にも掲載



## 令和7年度 経済部優績者表彰

令和7年度農機拡販・工賃実績コンテスト及び肥料・農薬セールスコンテスト、令和7年度担い手担当ロールプレイング大会の表彰式を行いました。

### ○JA成果発表全国大会

コンバイン拡販賞 全国1位

### ○富山県JAグループ令和7年度農機GoGoセールスコンテスト

GoGo運動達成賞 水木 康夫 (前列左1人目) 村上 英敏 (前列右2人目) 竹部 敏雄 (前列右1人目)  
石黒 雅人 (後列右1人目) 松岸 龍 (後列右2人目) 干場 裕太 (後列左1人目)  
島根 賢士 (後列左2人目)

#### セールス部門

全農富山県本部賞 最優秀賞 竹部 敏雄 優秀賞 水木 康夫  
井 関 賞 優秀賞 石黒 雅人 優良賞 干場 裕太  
やまびこ賞 優秀賞  
大 島 賞 優秀賞

#### 修理整備部門

全農富山県本部賞 最優秀賞 竹部 敏雄  
優秀賞 水田 義一 (前列左2人目) (5年未満) 島根 賢士



### ○小型農機拡販キャンペーン目標達成賞

### ○第1回富山県農協農機センター販売店舗コンテスト 優秀賞

### ○令和7年度 肥料・農薬セールスコンテスト

担い手農家大口直送・水稲肥料部門

- 1位 上田 彰 (前列右2人目)
- 2位 川田 彩花 (前列左1人目)
- 3位 永井 奏宇 (後列右3人目)

担い手農家自引・水稲肥料部門

- 1位 高山 璃奈 (前列左2人目)
- 2位 村上 和雅 (後列左3人目)
- 3位 三部 達 (後列右1人目)

担い手農家直送・水稲農薬部門

- 1位 福島 聡美
- 2位 石黒 康祐 (前列右1人目)
- 3位 東 里美 (後列右2人目)

支店別年間供給高 肥料部門

- 1位 中央支店 (後列左2人目)

農薬部門

- 1位 庄川支店 (後列左1人目)



### ○令和7年度担い手担当ロールプレイング大会

最優秀賞 東 里美 (左2人目)  
優秀賞 眞山 涼風 (右2人目)  
優秀賞 永井 奏宇 (右1人目)



## 令和8年産に向けて 稲種センター冬季農事座談会を開催

JAとなみ野 農業機械センター



▲180名の参加があった

2月14日、稲種センターが冬季農事座談会を開催されました。県砺波農林振興センター農業普及課砺波班の牧野徹副主幹普及指導員より、令和7年度稲種生産の反省と次年度対策についてお話しいただきました。続いて、全国主要農産物種子安定供給推進協議会会長であり、富山県主要農産物種子協会の金森善彦事務局長より、水稻種子をめぐる状況について説明されました。

また、金融共済部からは現状報告や金融商品の紹介、経済部からは支援事業の案内がありました。

## 収量・品質向上対策を たまねぎ栽培研修を開催

JAとなみ野 農業機械センター

2月17日、JAとなみ野たまねぎ出荷組合は、令和8年産たまねぎの栽培研修を開催されました。研修では、令和8年産たまねぎの収量・品質向上対策について、県砺波農林振興センター担い手支援課園芸振興班の浅井雅美班長より、雪解け後の管理や収量確保に向けた今後の管理方法について説明がありました。

また、バイエル クロップサイエンス株式会社の岩森司氏からは、植物のストレス耐性を高める資材「バイオスティミュラント」の紹介がありました。会場の参加者からは、資材の使用方法などについて質問が寄せられ



▲実例を交えながら説明があった

## アルギットにら生産者募集大会を開催

JAとなみ野 農業機械センター

参加者に  
呼びかける  
寺西組合長



富山県内だけでなく、中京圏や大阪などからの需要が多い海藻アルギットにらの生産者を増やそうと、2月17日に「JAとなみ野アルギットにら生産組合生産者募集大会」を開催しました。大会では、全農富山県本部米穀園芸部園芸農産課の宮本昌行氏より販売状況についてや、生産者募集動画の視聴、また組合創設メンバーの板橋均副組合長より海藻アルギットにらの魅力について説明がありました。

寺西雅典組合長は「小面積でも頑張ればしっかり稼げます。一緒に仲間として頑張っていきましょう」と挨拶されました。

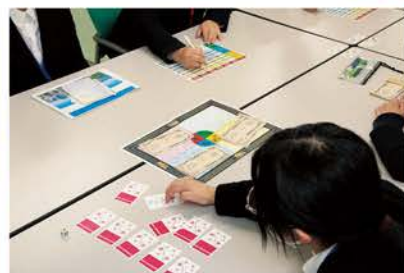
## J Aの仕事を体感 学生が1日仕事体験

J Aとなみ野 本店ほか

2月18日、2027年卒業予定の学生を対象とした「1日仕事体験」を実施しました。当日は2名の学生が参加し、午前中は本店の金融共済部にて、フロアの見学や貯金業務、融資、共済業務について学びました。午後からは農機センターを訪問し、農業機械の見学や営農指導業務について説明を受けました。

また、体験プログラムとして、お札の数え方(札勘)や、ボードゲーム形式でお金の活用を体験できるゲーム、さらに農産物の収穫や袋詰め作業も行いました。

参加した学生からは、「とても良い経験になった」「今後の就職活動に活かしたい」といった感想が寄せられました。



▲真剣に取り組む学生

## 安全な野菜の安定供給へ 農産物生産者協議会が研修会を開催

J Aとなみ野 農業機械センター



▲図を書きながら説明をする石川普及指導員

安全で安心な野菜を安定して供給するため、J Aとなみ野農産物直売所生産者協議会は、2月19日に野菜栽培研修会と農産加工研修会を開催しました。

研修会では、県砺波農林振興センター担い手支援課園芸振興班の石川治宏普及指導員より、「春夏野菜の定植時における病害虫対策」と題し、農薬の使用を減らした野菜栽培の方法や注意点、植え付けのポイントについて説明がありました。

また、同センター担い手支援課経営支援班の林民子主任からは、農産加工において注意すべき事項について解説がありました。

## 砺波市農業者協議会が講演会を開催

J Aとなみ野 農業機械センター

2月10日、J Aとなみ野農業機械センターにて、砺波市農業者協議会が「農業者の経営技術向上」などをテーマに、砺波市新春農業講演会を開催しました。

講師は、元バレーボール全日本選手・監督であり、株式会社農好社代表取締役、さらに福井工業大学スポーツ健康科学部教授としても活躍されている中垣内祐一氏。「人生二毛作～コートから圃場、教壇へ～」と題し、バレーボール選手から監督、そして地元である福井県での農業者と教授という経験を活かした講演が行われました。

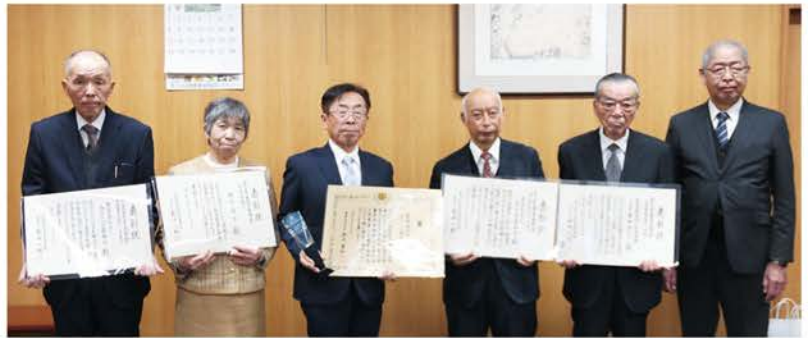
会場の聴講者は、熱心に耳を傾け、時折うなずきながら講師の話に聞き入っていました。



▲熱心に話す中垣内氏

## 受賞の喜びを報告 令和7年度富山県農業振興賞

日頃から農業技術の研鑽に努め、農産物の品質や単収の向上、低コスト化等を図るとともに、地域のリーダーとして優れた成果をあげた個人や団体を県が表彰しています。「米」「麦」「大豆」「園芸」「畜産」「環境にやさしい農業」「農産加工」「複合経営」「指導者」の9部門で構成されています。



**大麦部門（集団）** 農事組合法人 みのり営農組合 代表理事 高野 哲夫氏（左1人目）

**指導者部門** 朝日 俊子氏（左2人目）

**複合経営部門** 農事組合法人 ファーム野尻古村 代表 林 弘氏（左3人目）

**米部門（種子集団）** 農事組合法人 五ヶ営農組合 代表 中村 光夫氏（右3人目）

**米部門（集団）** 農事組合法人 太田南部 代表理事 尾田 武之氏（右2人目）

## アレンジメントを活用 フラワーロスに取り組み

1月29日から2月15日まで、チューリップ四季彩館にて「第40回 春を呼ぶチューリップ展」が開催され、砺波切花研究会がチューリップの切花を販売しました。会場では束売りのほか、フラワーロス削減の取り組みとして、丈が規格より短いもの、花びらの色が不ぞろいなどの規格外品を使用したフラワーアレンジメントや、お買い得なブーケも販売しました。

また、今年も売上の一部を能登災害関連の復興支援金として寄付いたします。

チューリップ四季彩館



色とりどりの  
切り花が  
並んだ



▲販売されている様子

## 新幹線で新鮮な チューリップ切花を輸送

砺波切花研究会では、昨年引き続き、JR東日本が運行する新幹線や特急列車などを活用した次世代配送サービス「はこビュン」を利用し、首都圏へチューリップの切花を輸送しています。北陸新幹線を利用することで、鉄道ならではの定時・安定輸送と圧倒的な速達性により、新鮮な切花をお客様にお届けしています。

ご利用いただいている店舗からは、「新鮮で綺麗」と好評をいただいております。今シーズンは2,000本の出荷を予定しています。

知って  
おきたい

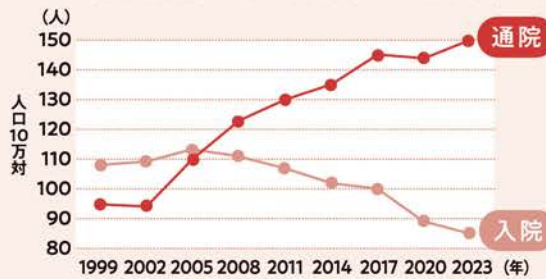
# 「まさか自分が」となる前に がん治療の“今”



近年のがん治療の進歩は目覚ましく、体への負担が少ない鏡視下手術やロボット手術が行われるなど、ひと昔前と大きく変化しています。例えば2023年の平均入院日数は約14日。1999年からの約20年で半分以下になっています<sup>※1</sup>。また、右の図のように、入院・通院外来の患者数も逆転し、通院が大幅に増えています。

今や、がん治療は「短期入院、通院で治療を行う」が主流。もしもあなたががんと診断されたら、日常生活を送りながら長期的な通院治療を受けるかもしれません。今から、現在のがん治療の情報をチェックし、「もしも」に備えておきましょう。

-がん(悪性新生物)の外来受療率・入院受療率<sup>※1</sup>-



約20年で通院治療の患者が増えています



知る  
がん治療は通院治療が、  
主流の時代に。

※1:厚生労働省「令和5年(2023)患者調査の概況」をもとにJA共済連作成 ※2:厚生労働省「平成11年、令和5年患者調査」をもとにJA共済連作成

考える

## もしも、 がんと診断されたら



医療技術の進歩により、がんになっても長期生存が期待できる時代に。がんと診断されてから5年後も生存されている方の割合も増えて<sup>※3</sup>います。治療の方法は基本的に「がんの3大治療法(手術・放射線治療・薬物療法)」と緩和ケア等を組み合わせ、体への負担も考慮して治療方針を決めます。

### <がんの3大治療法>

**手術**  
がんやがんのある臓器を切除して取り除く治療法。

**放射線治療**  
放射線でがん細胞にダメージを与えて治療します。

**薬物療法**  
抗がん剤・ホルモン剤などで治療や症状緩和を目指します。

### 緩和ケア

がんに伴う体の苦痛・気持ちの辛さを和らげるための、医師・心理士など専門職によるケア。

現在は治療法の幅が広がり、先進医療も選択肢の一つに

### CHECK!

通院治療が増え、  
働きながら治療を受ける人が  
約49.9万人というデータも。<sup>※4</sup>

長期的な通院治療と日々の生活・仕事を両立しながら治療を受けます。しかし以前と同じようには働けず、収入が減ってしまう場合があります。

がん患者の  
約半数が収入減<sup>\*</sup>

減少した  
43.2%  
n=4,380

\*JA共済連「がん罹患経験者へのアンケート調査」

そこで!



がんの3大治療法に対応!

生活 や 仕事 と両立しながら、安心して治療に向き合えます



3大治療法に加え、  
緩和ケアまで幅広く保障!

入院はもちろん、手術・放射線治療・抗がん剤等の薬物療法やがん性疼痛等の緩和のための在宅医療まで保障。先進医療も保障されます。<sup>※5</sup>

通院による所定のがん治療も  
保障。長期化しても安心!

通算の支払い回数に限度はなく、所定の治療を受けた月ごとに共済金を受け取れます。

共済掛金の払込免除<sup>※6</sup>や一時金が  
受け取れる保障<sup>※7</sup>など、  
オプションが充実!

がん診断以降の共済掛金の払込み免除<sup>※6</sup>やまとまった一時金の保障<sup>※7</sup>など、ご意向に合わせて保障内容を設計できます。

※3 国立がん研究センター がん情報サービス「全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策情報センター、2020) 独立行政法人国立がん研究センター がん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書」 ※4 厚生労働省「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン 令和6年3月改訂版」(資料:厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」をもとに同省保険局医療課にて特別集計したもの)無給で自家営業の手伝いをした場合等を含む。 ※5 先進医療保障ありの契約の場合 ※6 がん診断時共済掛金払込免除特別を付加した場合 ※7 診断保障ありの契約の場合 ●この共済には、解約時の返れい金、死亡時における保障はありません。●がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、共済金はお支払いいたしません。また、がん診断時共済掛金払込免除特別が付加されている場合におけるがん診断による共済掛金の払込免除はありません。●所定の後遺障害等の状態による共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。●お支払いには所定の条件があります。

1月26日の日本農業新聞に、  
JAとなみ野の取り組みが掲載されました。

# 相続体制の集約で 組合員の声に応える

複雑な手続きを効率化、  
組合員に安心感を提供

富山県のJAとなみ野は、令和4年に経営基盤の強化を図る組織再編を実行し、その一環で、組合員の相続に関する業務を本店に集約した。新設の専門チームを発足し、金融から共済、田畑や農機など生活全般にわたる手続きなどを一手に引き受ける。これまで支店ごとに個別対応していた体制を一元化することで、業務を的確に効率良く進めるとともに、組合員に高い満足度と安心感を提供している。

## 金融、共済、 経済事業まで あらゆる取引に対応

組合員が亡くなった際に必要となる手続きは多岐にわたる。特にJAは一般の金融機関と異なり、預貯金だけでなく共済や農業資材の購買、

農作物の販売といった総合的な取引が存在する。これらに加え、車両や農機の処分から、光熱費の名義変更、農地の貸し借りまで、日々のくらし全般にわたる対応が必要となる。

JAとなみ野ではこれまで、こうした多岐にわたる業務を支店の担当者個別に対応しており、大きな負担が課題となっていた。他にも担当



チームで情報共有し、手厚い支援につなげる

者の知識や経験に差があり、支店によって業務の進め方も異なるため、統一的な事務処理が困難との課題もあった。担当者が手続きに付きつきりとなり、他の事務や営業活動に携わる人員が不足する状況も発生していた。

## 相続に関するサポート体制の強化に向けて

令和2年度に実施した収支シミュレーションによって、現行の体制を維持すれば、これまで信用、共済事業の利益で経済事業のマイナスを補填する経営構造が維持できず、4年度には經常利益が赤字に転落することが想定された。

さらに今後は、基幹施設の老朽化による維持管理コストの増加も見込まれることから、組織体制の見直しと事務効率化によるコスト削減が喫緊の課題となった。そのため、支店再編や本店への機能集約といった組織改革を実施した。

その具体策の一つとして実施したのが、相続業務の集約化だ。従来は、支店単位で実施していた業務を集約したことで、職員数を減らすとともに支店単位では担当者の力量に頼っていた部分を平準化できたと考えている。

今後は、さらに相続に関するニーズが増加することが見込ま

れ、サポート体制の強化に向けて課内の情報共有をさらに進めていく必要があると考えている。

本店への相談機能の集約については、従来は支店まで来ていただければ対応していた事を本店まで来ていただくことになるが、事務の高位平準化により組合員の皆様にはより満足いただける対応ができると考えている。

相談の中には、レアなケースもあるが内容を共有化することで、より効率的な対応が可能になると考えている。集約してまだ月日は浅いが、何が求められているのか？どうしたら効率的な対応ができるのか？日々検討しながら事業を継続していきたい。

古瀬悟  
常務理事



乙女座  
8/23～9/22

【全体運】 運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ！  
【健康運】 サポーターを使うなど予防策を講じて安泰 【幸運の食べ物】 サヤエンドウ

## 万全かつ適切な手続きへ 専門チームが ノウハウを蓄積

この課題を解消する打開策が、相続業務の集約と専門チームの新設だ。それまで11支店でそれぞれ1人以上が日々の業務に携わり対応していたが、再編を機に本店の貯金為替課に専従者7人を配置し、管内全域で依頼のあった相続相談に予約制で対応する体制を整えた。

手続き業務については、マニュアルの整備とダブルチェック体制によりミス防止と正確性を強化した。マニュアルには、相続人から聞き取る内容手続き時に必要な公的書類や照会内



親身に対応する畑課長

容などを網羅してリスト化。各支店のやり方で良い部分を取り入れ、現在も日々更新を続けることで、対応漏れがなくスムーズに手続きを進められるようになった。

進行中の案件については、新たに導入した相続支援システムで一元管理してチーム内で共有する。これにより複数の担当者で分担できるようになり、事務処理の統一性と効率性が向上した他、多種多様な案件にどう対応したか履歴を残すことでノウハウの蓄積にもつながり、複雑な状況の案件への対応力も高まっている。

チームのリーダー役を担う柏崎泉係長は「支店では相続業務に関わる事務を全て一人の担当者で行い、分からないことを聞ける人がいなくて不安もあった。新しい体制では複数人で担当するので時間短縮になり、安心感も全然違う」と話す。

## 組合員への 「ワンストップサービス」 実現

本店への集約化は組合員の利便性向上にもつながっている。相続人は、何をどうすべきか分からない状況でも1つの窓口で連絡、相談すれば全ての手続きを済ませられるため、「すごく楽だった」との声が寄せられている。



業務効率化により、職員同士の対話が増える

集約化は遠方からの利用者にとって不便となり得るが、本店は年金事務所に近い立地にあるため、年金のお手続きと同日に来店予約をしていたことで、来店負担の軽減を図っている。

担当者は毎日、県内全域の新聞のお悔やみ欄などを確認し、お取引がある方には相続手続きに関する案内を送付するなど、きめ細かなサポートに努めている。また、手続きや相談の際には必要に応じて支店の担当者と同席してもらったり、各支店の定例ミーティングに出席して手続きの進捗状況などを共有したりと、支店と組合員の関係づくりにも一役買っている。「親切に案内してくれたのは

「JAだけだった」という声も聞かれ、安心感の提供につながっている。同課の畑公代課長は「相続人は悲しみの中、亡くなった方の一生分のお手続きを短期集中でしなければならぬ。そんな不安や心配に少しでも寄り添えるような存在でありたい」と話す。

相続・ローン・共済についての  
ご相談は  
WEB予約  
サービスで

待たずに案内

# アグリガイド



©よい食P

品質向上は  
土づくり  
から

となみ野農協では、高温に打ち勝つ米づくり緊急支援をいたします。

全国的な温暖化現象により、農産物の品質や収量の低下が著しい状況の中、富山米のブランド品種である「コシヒカリ」の品質向上が急務となっています。

このような状況の下、「土壌改良資材」(シリカロマン)の散布支援によりコシヒカリの品質向上へ向けた取組みをいたします。

- ▶ **支援要件**
- ① 令和8年度作付計画書兼出荷計画書(水稻野帳)の提出。
  - ② 令和8年産栽培基準(5/15中心田植)を遵守し、JAとなみ野へ全量出荷する事。
  - ③ 継続的な土づくりと秋耕の実施。

- ▶ **支援内容**
- ① JA組織(アグリとなみ野)による土壌改良資材の散布作業請負

※コシヒカリを含む希望圃場への散布支援  
※令和8年春散布(4月~5月)、秋散布(9月~11月)

- ▶ **利用料金**
- ① シリカロマン散布料金 (春散布) 7,060円/10a(税込)
  - ② シリカロマン散布料金 (秋散布) 10,700円/10a(税込)
  - ③ シリカロマン+鶏糞セット(春散布) 9,360円/10a(税込)
  - ④ シリカロマン+鶏糞セット(秋散布) 15,300円/10a(税込)

土づくり資材名	散布時期	散布量
シリカロマン	春散布	60kg/10a
	秋散布	100kg/10a
発酵けいふん	春散布	75kg/10a
	秋散布	150kg/10a

※鶏糞の散布はシリカロマンとのセット散布のみとさせていただきます。  
※4月に農作業料金の改定がある場合は、料金に変更になる場合があります。

- ▶ **精算時期** 令和8年6月 (春散布)、令和8年12月 (秋散布)

**問い合わせ先** 経済部 生産企画課(砺波市五郎丸994 電話 0763-32-8619 FAX 0763-32-8647)

※詳しくは、地区担当指導員へご相談ください。

土壌改良資材を散布する機械を所有していない方、土壌改良資材を散布する時間のない方等ご利用お待ちしております。

いざ**土づくり!**  
美味しい富山を届けよう!

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

▼詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま



実施期間

3月~4月

春の**土づくり**運動



蠍座 10/24~11/22

【全体運】 自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して  
【健康運】 生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに【幸運の食べ物】 ホウレンソウ



# 家庭菜園



## 野菜作りの前にまず土作りを

美味しい野菜を作るためには、まず野菜が育つための土を作る事が大切です。

### ●野菜が美味しく育つ土の条件①

### 適正なpH(ペーハー)

pHとは酸性かアルカリ性かを示す指数です。日本は雨が多く、畑の土壌pHは酸性に偏りがちです。

大半の野菜は酸性土壌を嫌いますので石灰資材を施用して土壌pHを矯正しましょう。



酸性に対する強さ	pHの目安	作物
強い	4.5～5.5	ジャガイモ、スイカ
やや強い	5.5～6.0	サツマイモ、サトイモ、パセリ、トウモロコシ、インゲン、ダイコン
やや弱い	5.5～6.5	キュウリ、ナス、トマト、ニンジン、エンドウ、キャベツ、ハナヤサイ、ブロッコリ、セロリ、レタス、メロン
弱い	6.0～7.0	ハウレンソウ、ビート、タマネギ、トウガラシ、ゴボウ、アスパラガス

よほどの酸性土壌でなければ苦土石灰が使いやすくおすすめ。また、石灰は目に入るととても危険です。散布する時は風向きや、近くに小さなお子さんやペットがいないか十分注意して下さい。



#### 〈酸性を好むもの〉

酸性に強い野菜もいます



### ●野菜が美味しく育つ土の条件②

### ふかふかな土

堆肥等の有機物を畑の土に混ぜこむ事で、微生物の働きにより、土は柔らかくふかふかになります。この土は団粒構造の土とも呼ばれ、通気性、排水性、保水性が良く、野菜作りに適しています。



土作りは、種まき・苗の植え付け1ヶ月前を目安に始めましょう。

- 畑の雑草・石を除去します。
- 深さ20～30cmを目標に、なるべく土の塊が細くなるよう畑を耕します。またこの時に石灰資材を施用し、よく土になじませておきましょう。
- 石灰施用後2週間経ったら、堆肥等の有機物を施用しよく土に混ぜ込みましょう。堆肥等の有機物の施用は、種まき・苗の植え付け2週間前には終わらせるようにします。



石灰資材と窒素を含む堆肥や肥料を同時に施用すると、化学反応でせっかくの肥料分がガス化して消失するので、同時に施用しないようにしましょう。

堆肥は1aあたり200kg、トマトなら400kgを目安に施用しましょう。堆肥はぜひJAとなみ野堆肥舎の完熟堆肥をご利用下さい！



JAとなみ野堆肥舎 完熟！ 堆肥料金(税込)  
JAとなみ野堆肥舎 砺波市東別所新495

堆肥配達料金 (2t車1台)	堆肥代	4,400円/2t
	運搬料	2,200円
自引き	肥料袋	55円/1袋
	軽四トラック	2,200円/1台

お申し込みは

JAとなみ野 販売施設課 TEL 32-8635まで

祝  
結成30周年  
記念

伊那かてんぱぱガーデン・養命酒駒ヶ根工場見学と  
上諏訪温泉 名湯「浜の湯」でゆったり旅

**実施日** 令和8年6月4日(木)～6月5日(金)

**集合場所** 道の駅「となみ野の郷」横駐車場

午前7時20分集合 7時30分出発



旅行日程

【1日目 6月4日(木)】 JAとなみ野(7:30発) == 伊那かてんぱぱガーデン(研修・買物) ==  
養命酒駒ヶ根工場(見学) ==  
上諏訪温泉「浜の湯」(16:00頃着)



かてんぱぱガーデン



養命酒駒ヶ根工場



上諏訪温泉「浜の湯」

【2日目 6月5日(金)】 浜の湯 == 諏訪大社上社(参拝) == たてしな自由農園(買物) ==  
岡谷蚕糸博物館(観光) ==  
シャトレゼホテル長野(ランチビュッフェ) ==  
信州フルーツランド(買物) == JAとなみ野(18:40頃着)



諏訪大社上社本宮



たてしな自由農園



シャトレゼホテル長野

**定員人数** 30名以上です。15名以上集まれば出発します！

**参加費** 30名以上で部員 44,000円 部員外 49,000円  
(15名以上の場合 56,000円)

※助成金あります。助成額は、旅行費用確定後に決定します。

**申込締切** 4月15日(水)まで (キャンセルの場合キャンセル料が発生します。)

お申込・お問合せ JAとなみ野 生活総合課内

JAとなみ野女性部 事務局(鍛治澤) TEL 32-8624 FAX 32-8628

14日には  
チョコを  
ちょっこり  
プレゼント

## 「バレンタインセール」開催しました!

2月11日(水・祝)~14日(土)

4日間にわたり直売所で開催されたバレンタインセールに、多数のご来店ありがとうございます。ありがとうございました。

店内には地元産のイチゴが揃い、花売り場にはチューリップの花が咲き誇っていました。チューリップの花束は、色や本数で意味合いが違ってくるとの事です。

色を厳選してお買い求めの方もいらっしゃいました。

また、寒さのおかげで甘く美味しくなった冬野菜も勢ぞろい!となみ野産コシヒカリ・Aコープ商品の特売や雪たまねぎスープの試飲も行われ、一足早く春が訪れたように暖かな雰囲気につつまれました。

## 「となみ野パックご飯シリーズ」年間販売数45,000個突破!

2024年3月1日に、「赤飯」を発売してから丸二年。

さまざまなシーンでご活用いただきありがとうございます。

お子様の卒業や入学、就職など、人生の転機に赤飯はつきものですね。

ぜひ、となみ野米「赤飯」パックご飯をご活用ください。1人前がレンジで2分間あたためただけですぐに食べられます。

ご贈答用に6個箱入もご用意できますので、ご相談ください。

お求めは直売所にて。もちろんとなみ野米パックご飯も販売中です。



### イベント情報

## 「春のお彼岸セール開催」

3/17(火)~3/22(日)

今年の『春のお彼岸』は、3月17日(火)から23日(月)です。お彼岸は、先祖や個人に思いを馳せることが出来る貴重な機会です。是非お墓参りに行ってみたいかがでしょうか。仏壇・仏具を清め、お花やお供え物を供えて自然やご先祖様に感謝をしましょう。

直売所では、お彼岸用の切花を多数取り揃えています。是非ご来店お待ちしております!



## 周年祭特別セール 4/10(金)~12(日)

—おかげさまで、4月でオープン15周年!—

日頃の感謝を込めて となみ野の郷「15周年祭特別セール」を開催します。

お得な企画を準備してご来店お待ちしております!



# フレンドリー広場

今月の表紙を紹介しす

## となみ野 1 便り

### イチゴ(バラ科多年草)

ビタミンCが豊富。風邪予防や美肌作りに効果が期待できます。

色鮮やかで張りがあり、つやがあつて傷のないもの。ヘタの緑色が濃く、乾いていないものを選びましょう。

イチゴのレシピ→



JAグループ  
とれたて大百科

### 「紅ほっぺ」

静岡県生まれ。

つやのある鮮やかな紅色で、果肉も淡い赤色に染まっ



(撮影協力) ミズキファーム(株) 「一御縁」

ている。甘味、酸味がありイチゴ本来の甘酸っぱさを堪能できる。

### 「章姫」

静岡県で育成。

長めの円錐形。濃い橙赤色で果肉は少し柔らかめ。酸味が少ないため、甘味を感じやすい。

### 「恋みのり」

農研機構九州沖縄農業研究センターが育成。

やや堅めで大玉。鮮やかな赤色で、果肉は白色。香り豊かで、甘味と酸味が調和している。

### 「パールホワイト」

奈良県で育成。

熟すと桃色がかった白色、つぶつぶが赤くなる。ほど良い甘味があり、酸味は少なめ。

### イチゴの摘み取り方の ポイントを聞きました

- ①イチゴを片手で下からやさしく包む。
- ②ヘタと軸の根元を親指で押え、イチゴを斜め上へ引っ張る。軸の根元を折るように。
- ③ポキッと音がすると綺麗に摘むことができる。



毛糸編むぎこちなき手を見守れり  
一畝の白菜しばり夕日影  
雪解やすんば重なり現るる  
真夜中の除雪車の音響きをり  
営農の総会準備春隣  
経読みて合はす両の手春浅し  
二ん月の朝日の中に立ちにけり

砺波市 飯田静子  
砺波市 今井久美子  
砺波市 今井久美子  
砺波市 水上美恵子  
砺波市 横山啓一  
砺波市 今井順一  
砺波市 今井久雄  
小西とみ

## 選歌の園

みなかみ旬会



ペットも大事な家族の一員!

令和8年度

我が家の **アイドル**

大募集

可愛いペットの写真を掲載しませんか?  
先着順にて毎月一世帯の方のペットを掲載いたします。掲載された方にはとなみ野の郷商品券を差し上げます。

詳しくは、ホームページお知らせ欄「我が家のアイドル大募集について」をご覧ください。

JAとなみ野ホームページ

<https://www.ja-tonamino.jp>

応募はコチラ →



うちの元気くん  
うちの元気ちゃん

募集中!!

9月号掲載からの元気くん・元気ちゃんを募集中です。

お子様の「とびっきりの笑顔」をJAとなみ野の広報に掲載しませんか？

掲載された方にはとなみ野の郷商品券を差し上げます。

詳しくは、ホームページのお知らせ欄をご覧ください。



←詳しくは

お問い合わせ先

JAとなみ野 総務人事課(担当:嶋)

TEL 0763-32-8600

メールアドレス

kouhou@ja-tonamino.or.jp

うちの元気くん



福野高瀬

きたほり はるあき  
北堀 晴哲くん(5)

★おうちの方から一言★

いっぱい食べて遊んで大きくなってね。

パパ：一彦さん

ママ：加奈さん

Q 好きな食べ物は？

A ママの作ったカレーライス。ママが作ってくれたから。

Q 好きな遊びは？

A ブロックと砂遊びが好きです。お友達と遊ぶのが楽しいからです。

Q 得意なことは？

A 働く車を見つけること。お出かけ中でも、ダンプカーやパトカー・トラクターなどをパパたちより早く見つけて教えてます。



「冬の二重奏」

投稿者 富山っ子 さん

青空と立山連峰、雪の田んぼのコントラストが  
綺麗でした。



令和8年度 ふれあいギャラリー 写真大募集

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、お気に入りの写真を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いたします。掲載された方には薄謝を差し上げます。

締め切り  
4月13日(月)  
5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)に掲載致します。

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。

『行ってみたい場所』(5月号に掲載)

5月になると気候も良く、ゴールデンウィークなども重なり外出の機会が増えますね。そこで今回は、行ってみたい場所を募集します。イベントや名所、国や都市など理由を添えてお寄せください。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

私の好きな音楽

今月のテーマ大賞

**60** 歳を過ぎて入会した民謡サークル。私の美家のうた「夜高節」。小さい時お祭りの宴会で親せきや親が唄っていて、今唄えるとは思いませんでした。本当にうれしい思いです。五箇山、秋田、北海道と、レパートリーが増えています。(林さん)

**以** 前から、コブクロの曲がとても好きです。最近、田・ユウ・コ・の曲が気に入っています。好きな曲がいっぱい。(浅井さん)

**若** い頃は、ニューミュージック、歌謡曲と色々聞いていましたが、結婚してからは、家事、育児、仕事と忙しくなり、気持ちにも余裕がなかったように思います。最近になり、テレビで懐かしい音楽が流れると、口ずさむこの頃です。(長原さん)

**昭** 和の演歌一です。日本の高度経済成長の時代を、歌に人々の心に大いに役立ち、自分自身もよくカラオケで歌って、自身を鼓舞していました。(笑楽沖田さん)

**初** めて海外旅行したのが、「サウンドオブミュージック」の舞台となったオーストリアのザルツブルクでした。広々とした平原で流れていた、「エーデルワイス」や「ドレミの歌」などが忘れられません。(Hさん)

**音** 楽なら全て好きですが、特に童謡、唱歌は年を重ねても忘れず歌えます。若いグループの歌は、テンポが早くて歌詞がわからず、何度聞いても覚えられません。(武部さん)

えられません。(武部さん)

**我** 々の世代は、フォークソングです。なかでも、スマートフォンのない時代でしたから、「さみしさのつれづれに手紙をしたためていますあなたに」のフレーズは、その頃の時代背景ならではの歌詞です。その他にも、イルカの「なごり雪」や「22才の別れ」、「いちご白書をもう一度」など、多くのいいソングがあります。(斎藤さん)

**ド** ナウ川のささなみ。旧出町国民学校6年生の運動会に、この曲で、1クラス50人で、ドナウ川のささなみのダンスをしたことが。かと言って今、そのダンスを踊れませんが、曲だけは覚えています。「ダンスしたね」と、言える友ほとんどは黄泉の国です。(朝倉さん)

**い** きものがかり、緑黄色社会です。どちらも旧友で結成したからかテイストが似ていて、歌やキャラクター共に親しみやすく好きです。(平岡さん)

**童** 謡が好きです。♪咲いた咲いたチューリップの花が♪孫と一緒に歌うと、小さな手で花を咲かせ、ゆらゆらと踊ってくれます。(K・Mさん)

**富** 山県民の歌。理由は富山県の景観を表していて、県民の勤勉性を表しているから。(吉田さん)

**ア** バの曲が好きです。3月に来日公演するそうです。行きたい。(千秋さん)

**演** 歌で、「酒よ」です。(折橋さん)

**叙** 情歌、合唱曲。学生時代から現在までコーラス部に入っていたので、やはり各々のハーモニーがとても好きです。(でも、年と共にだんだん声でなくなりましたが、音に包まれている時間が幸せです。)(島田さん)

懐かしくて思わず聞き入ってしまうのは、ブラスバンドの曲です。中学での部活が吹奏部だったので「祝典行進曲」や「さよよえるオランダ人」、「トッカータとフーガ」、「アフリカンシンフォニー」等、昔演奏した曲を聞くワクワクします。最近では富山商業高校吹奏楽部の演奏会にも楽しませてもらっています。若い人の演奏は素晴らしいですよ!(石崎さん)



今月のたま吉くん賞

**懐** かしくて思わず聞き入ってしまうのは、ブラスバンドの曲です。中学での部活が吹奏部だったので「祝典行進曲」や「さよよえるオランダ人」、「トッカータとフーガ」、「アフリカンシンフォニー」等、昔演奏した曲を聞くワクワクします。最近では富山商業高校吹奏楽部の演奏会にも楽しませてもらっています。若い人の演奏は素晴らしいですよ!(石崎さん)

**童** 謡「ラジオ体操の歌」。歌手である藤山一郎が手がけた♪新しい朝が希望の朝が来た希望の朝だ喜びに胸を開け大空…♪この年になると、この歌を口ずさんで「今日も1日頑張るゾー」と、拳をあげています。(松田さん)

**M** r s . GREEN APPLE「三イラック」。(法嶋さん)  
●「ミセスの曲、メロディーはもろろん」歌詞が深いですよ!私も大好きです。(あずき)

**や** っぱり、昭和の歌謡曲です。テレビで特集をやっていると、くぎづけになります。(M・Nさん)

**高** 校生のとき、映画音楽をかけて勉強していました。なんと、50年も前のことになってしまいました。「慕情」「エーゲ海の真珠」「雨の訪問者」などの映画音楽を聴くと、懐かしさで胸がキュンとします。(宮田さん)

**J** A Z Z。(松川さん)

**約** 30年、ドリームス・カム・トゥルーが大好きですね。(砂田さん)

**福** 山雅治の「桜坂」が大好きです。学生時代の携帯の着メロにしていたことを思い出します。曲全体がなんとも言えずお気に入りでした。(野村さん)

**フリー** ●もうすぐ春ですね。桜が舞う季節になると、いつもこの曲を思い出します。私も大好きです。(こねこ)

最近あった事やちよつとした発見など何でもどうぞ!

**昨** 年末から孫3人が新幹線でやって来ました。餅つきを体験して、つくしたての餅をたくさん食べて、ひいばあちゃんの家に行つて、お年玉をもらい、おじちゃん、おばちゃんからも貰つて9泊10日で行きました。じいじとばあば、ひいばあちゃんはくたびれました。(吉田さん)

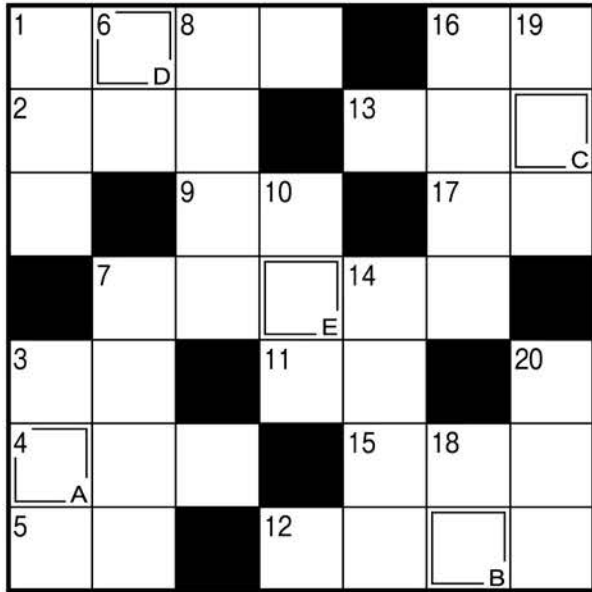
**今** 年の雪が少なくて、大変楽させてもらっています。ただ、田んぼが見えていると何かしなければと気持ちが集ってしまいます。(廣川さん)

**固** くなった干し柿。袋に入れて「ほめられ酢」をかけると、柔らかく食べやすく美味しくなりました。(佐野さん)

**今** 年、外孫が結婚します!!とっても楽しみにしていたので、身も心も晴れ晴れと参加したいです。(老夫婦さん)

# 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	E
---	---	---	---	---

郵便はがきに、① パズルの答え ② 次回のテーマ「行ってみたい場所」、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 応募締切  
 ○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 4月13日(月)必着  
 「ふれあいとなみ野」係  
 ○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp



## 当選者 (敬称略・実名掲載)

- 【砺波市】安念志保子
- 【砺波市】三部泰嗣
- 【砺波市】八田磨利子
- 【砺波市】伊藤満里子
- 【南砺市】松田美美枝
- 【南砺市】嶋 里子
- 【南砺市】石岡とき子

1月号の答え チラシズシ



- ← ヨロのカギ →
- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
  - 2 ーは流流仕上げを御覧じろ
  - 3 若いメンドリが生んだものには二つつ入っていることも
  - 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
  - 5 竿や糸、針を使って楽しめます
  - 7 津軽、関門、ドーバーといえは
  - 9 セロリやミツバはー科の野菜です
  - 11 うわ、服にコーヒーのーがついちやった
  - 12 北口榛花選手の専門種目
  - 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
  - 15 ー転換しようと散歩に出た
  - 16 田植えに向けて育てます
  - 17 酔っぱらって巻く人もいます
- ↑ タテのカギ ↓
- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
  - 3 ガソリンはー性の高い液体です
  - 6 海に浮かべて目印にします
  - 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
  - 8 工事が終わり建物が完成すること
  - 10 相撲を取る人のこと
  - 14 連載ではありません
  - 16 伊勢神宮はーと外宮に分かれています
  - 18 白神山地を象徴する木
  - 19 トランプの J、Q、K のこと
  - 20 唱歌「春の小川」に出てくる花

# 令和9年度 JAとなみ野職員募集



① 募集人員 10名程度

② 応募資格 次のいずれかに該当する、近隣在住の方

- (1) 令和9年3月に短大・大学卒業見込みの方。または、それ以前に短大・大学を卒業した方で、平成8年4月2日以降に生まれた方。
- (2) 経験者採用枠 満50歳未満の方。学歴不問。

③ 応募方法

(1) 提出書類 共通：マイナビエントリーシートもしくは履歴書  
 ※写真を履歴書に貼付、マイナビエントリーシートの場合は1枚添付してください。

学生の方：上記に加え、成績証明書、卒業見込証明書または既卒者の方は卒業証明書  
 ※提出いただいた書類は、採用選考以外の目的には一切使用致しません。ただし、返却いたしませんのでご了承ください。

(2) 応募受付及び願書締切日

○ 短大・大学を卒業見込み並びに卒業した方  
 受付 令和8年3月2日(月)～令和8年4月1日(水) 締切日 令和8年4月1日(水)

○ 経験者の方：随時受付します。お気軽にお問い合わせください。

(3) 書類提出先及び問い合わせ

となみ野農業協同組合 管理室 総務人事課  
 〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 TEL0763-32-8600 E-mail: jinji1@ja-tonamino.or.jp

④ 試験

- 短大、大学を卒業見込並びに卒業した方 書類選考 4月上旬 筆記試験 4月10日(金) 面接 4月下旬  
 ○ 経験者の方 書類選考 随時 筆記試験 随時 面接 随時

⑤ 合否の通知

- 短大、大学を卒業見込並びに卒業した方 5月上旬  
 ○ 経験者の方 随時



マイナビ2027

## 編集後記

今回、寄せられたおたより総数が122通ありました。担当になってから一番多い数です。幅広い音楽が寄せられ、読者の方々の日常に音楽が流れているんだと、改めて実感しました。初めて知る音楽もあるので、これをきっかけに聴いてみるのもいいですね。(シマ)

# 健康百科 インフルエンザに注意!

厚生連滑川病院  
感染管理認定看護師 高橋 孝治

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの症状が急に現れ、高齢の方やご病気の方は重症化することがあります。

## 感染経路

インフルエンザの感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**です。

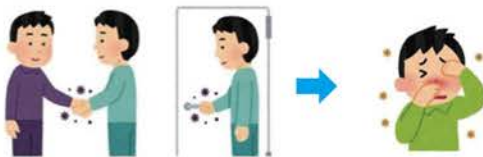
### 飛沫感染

咳・くしゃみなどが飛び散り目や鼻などの粘膜に付着。



### 接触感染

ウイルスが付着したものに手で触れ、さらにその手で目・鼻・口を触れることで、粘膜を通じて感染。



## インフルエンザを予防する有効な方法

### 1. 流行前にワクチンを接種しましょう。

ワクチンの効果は、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいにワクチンを打っておくのが理想的です。



### 2. 手洗いを行いましょう。

定期的な手洗いで、接触感染のリスクを減少させることができます。



### 3. 「咳エチケット」を心がけましょう。

くしゃみをする際にマスクを着用することで飛沫感染を防ぐことができます。感染が広がっている時期は人混みを避けることが推奨されます。



4. のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに。



感染経路を理解し、適切な予防策を講じることで、感染リスクを低減することができます。

## 御隠居と熊さんの ぜいけん小話

砺波税務署

### — 消費税・地方消費税(個人事業者)の 確定申告と振替納税 —

**御隠居** 熊さん、所得税の申告は済んだのかい？

**熊さん** もちろんでやんすよ。国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」から申告データを作成して、そのままe-Tax(国税電子申告・納税システム)で申告したでやんす。

**御隠居** ほお〜。さすがは、熊さん。「確定申告書等作成コーナー」を利用して画面に沿って入力すれば、税額が自動計算され便利だったじゃろ。

**熊さん** 便利でやんしたし、税務署に行かずに申告ができたでやんす。お次は令和7年分の消費税の申告でやんす。

**御隠居** さて、熊さんや。昨年は諸々の影響で仕事が減って、令和7年分の課税売上高が、一千万円を超えそうにないと言っておったようじゃが。

**熊さん** そうでやんす。令和7年分の課税売上高は、一千万円以下であったでやんす。

**御隠居** そうじゃったか。ただ、消費税の場合、たとえ令和7年分の課税売上高が一千万円以下でも、令和5年分の課税売上高が一千万円を超えていると、令和7年分の課税事業者となるため、消費税の確定申告が必要なんじゃ。

**熊さん** インボイス発行事業者の登録を受けている事業者はどうでやんすか。

**御隠居** インボイス発行事業者の登録を受けている事業者は、基準期間の課税売上高に関わらず、課税事業者となるから、消費税の申告が必要じゃぞ。

そのほか、インボイス制度の開始によって免税事業者からインボイス発行事業者として課税事業者になった場合は、売上税額の2割を消費税の納付金額とする特例(2割特例)があるんじゃぞ。

**熊さん** わかりやんした。もちろん、消費税もe-Taxで申告(送信)するでやんす。

**御隠居** それはよいことじゃな。申告はばっちりのようじゃが、納税資金の準備はどうなんじゃ？

**熊さん** それも大丈夫でやんす。しっかり納税資金を積み立てしているでやんすよ。積み立てしている預貯金口座から自動的に口座引落しで納税手続きができるように「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」いわゆる「振替依頼書」を税務署に提出済みでやんす。

**御隠居** ほう、振替依頼書は納期限までに提出する必要があるから、こちらもばっちりじゃな。

なお、この振替依頼書は自宅からe-Taxでも提出することができるんじゃ。(個人事業者のみ)

**熊さん** e-Taxでは振替依頼書への記入や金融機関届出印の押印なしに、オンライン操作で提出できるって、国税庁ホームページに載っておりやした。

**御隠居** そうじゃ。よく調べておる！卒業の時期じゃが、熊さんのうっかりもそろそろ卒業じゃな。



水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】 効率が良くても人間関係でつまづいてしまふとかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ  
【健康運】 口コミで人気の健康法を試してみましょう【幸運の食べ物】 ラディッシュ

# JAとなみ野 健診を受けましょう!

## 令和8年度 JAの日帰り人間ドック



- ◆ 検査内容
- ① 胃・肺・大腸ガン検診(男性は前立腺、女性は子宮頸部・乳がん検診も有り)
  - ② 身体計測・血圧測定・血液検査(33項目)・尿検査
  - ③ 心電図検査・呼吸機能検査
  - ④ 腹部超音波検査(肝臓・腎臓・胆のう・膵臓・脾臓)
  - ⑤ 視力・眼底・聴力
  - ⑥ 問診・診察・健康相談



### JAとなみ野 予定日

<b>標準料金</b> 男性 38,500円 女性 46,200円 (消費税含)	<b>各種助成金</b> 厚生連 8,000円 JAとなみ野 3,000円 共済連※ 2,000円 (※当JA生命共済被共済者または組合員世帯対象)	男性 女性 8,000円 9,470円 3,000円 3,000円 2,000円 2,000円	<b>最終個人負担額</b> 男性 25,500円 女性 31,730円	<b>オプション検査料金 (個人負担額)</b> 骨密度 1,050円(500円JA助成済) PSA(前立腺) 1,050円(500円JA助成済) ヘリカルCT(肺がん) 6,100円(500円JA助成済) 脳ドック 19,000円(3,000円JA助成済) 胃カメラ・ヘリカルCT・脳ドック・PET-CT 事前診察は人数制限があるため、事前に予約が必要です。
---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ◆ 検診施設 厚生連高岡健康管理センター

後期高齢者医療保険の加入者は後期高齢医療より助成が出る場合があります。詳しくはお問い合わせください。

月	令和8年												令和9年							
	5月	6月		7月		8月		9月			10月		11月		12月	1月		2月		3月
受診日 (曜日)	13 水	9 火	22 月	16 木	27 月	17 月	15 火	18 金	30 水	5 月	6 火	20 火	11 水	25 水	14 月	18 月	29 金	18 木	19 金	8 月
場所 バス出発時間	本店 (全地区) 7:20	中野 7:10		五鹿屋 7:10	庄川 7:10	庄川 7:10	鷹栖 7:20	庄東 7:20 (柗檀野 柗檀山)	本店 (全地区) 7:20			若林 7:20	高波 7:20	高波 7:20	庄東 (般若) 7:10	本店 (出町) 7:20	南般若 7:20	太田 7:10	柳瀬 7:20	本店 (全地区) 7:20

※各地区より送迎バスが出ます。



☆地区予定日以外にもご予約できます。お早めに下記のお申込先にご相談下さい。

- ◆ 締切日 検診日の1か月前まで。
  - ◆ 必要なもの **日帰り人間ドック申込書(検診料口座引落承諾書)**。保険情報の分かるもの(健康保険証、マイナポータルの資格情報画面、マイナ保険証かつ資格情報のお知らせ又は資格確認証のうち一つ)をご持参下さい。  
**検診料口座引落承諾書欄に口座名義・お届出印がない場合、お申込をお受け出来ない場合があります。**  
 受診前にJAとなみ野より事前書類(問診票など)を郵送いたしますので、記入漏れのないようにし当日忘れずにお持ち下さい。
  - ◆ 結果 異常のなかった方には郵送されます。要精密検査や、指導の必要な方には厚生連の保健師・看護師による健康相談会がJAで行われます。
  - ◆ 受診料金のご案内 受診後、JAとなみ野より請求書を送付させていただきます。  
 検診料口座引落承諾書のご指定口座より引落しさせていただきます。
- お預かりした個人情報は日帰りドック関係以外では使用いたしません。

お問い合わせ先 **JAとなみ野 生活総合課**  
 TEL 0763-32-8624



簡単レシピで春野菜を楽しもう！

レシピ提供 料理研究家 和田麻紀子

## タケノコ入り鶏つくね



作り方

- ① タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- ② フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながらかき上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- ③ 皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

材料(4人分)

タケノコ (ゆでたもの) …… 100g	
鶏ひき肉 …… 400g	
小ネギ …… 4本(40g)	
A 卵 …… 1個	
片栗粉 …… 大さじ2	油 …… 適量
おろししょうが …… 10g	しょうゆ …… 大さじ2
塩 …… 小さじ2/3	B 酒 …… 大さじ2
こしょう …… 少々	みりん …… 大さじ2

シャキシャキ食感が楽しい！冷めてもおいしいのでお弁当にも

ポイント

形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましよう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。

アレンジ

- タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える
- さんしょうをひと振りして大人向けに

スパイスの香りが食欲そそる

## 春キャベツと新ジャガイモのごまサブジ(インド風蒸し炒め)

材料(4人分)

キャベツ …… 300g	チリパウダー …… 適量
新ジャガイモ …… 300g	塩 …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 大さじ1	水 …… 大さじ1
ニンニク(みじん切り) 1片(5g)	白ゴマ …… 大さじ1
カレー粉 …… 小さじ1	

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。新ジャガイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらキャベツと新ジャガイモ、カレー粉、チリパウダー、塩、水を入れて混ぜ、ふたをして5分ほど加熱する。新ジャガイモに火が通ったら白ゴマを混ぜ入れて出来上がり。



ポイント

難しいコツなく作れるインドの家庭料理です。インドではクミンシードを使いますが、白ゴマで代用して和風にアレンジしています。

アレンジ

- キャベツや新ジャガイモを冷蔵庫に残った野菜に替える
- 春巻きの皮で巻いて揚げる

## 私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純



## 塩こうじを活用しよう

塩分は大人が考えるより少量でも、子どもにとっては十分おいしく感じます。塩こうじの量を調節すれば、薄味で塩分控えめに、しかし、塩だけで調理するよりも味が深みが出ます。大人向けにも塩こうじでローストポークや鶏ハムを作ったり、野菜スープに加えたり、パンを焼く際に塩の代わりに使うなど、さまざまなレシピに活用できます。

今は市販の塩こうじで調理していますが、いつかは子どもと一緒に塩こうじそのものを作ってみたいと思っています。

2歳になる息子の塩分摂取量の目安は3g未満で、成人男性の7.5g未満、成人女性の6.5g未満と比べると少ないです(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年)より」)。食事を大人と同じ味付けにしようとしても塩分が多過ぎるので別に留意しています。しかし、あまり手間はかけられないこともあり、そんなときに大活躍してくれるのが塩こうじです。

塩こうじとは、米こうじという菌と塩を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚にほんの少し塩こうじを塗ってしばらく置き、さっと拭いて焼くだけで簡単に子ども向けの一品ができます。また、塩こうじには肉を軟らかくする力があるため、歯が未熟な子どもの食事にはありがたい存在です。こうじ菌が出す酵素であるアミラーゼには、でんぷんをグルコースなどに分解する力、プロテアーゼにはタンパク質をアミノ酸に分解する力があります。この力によって肉が軟らかくなり、さらに分解されたアミノ酸がうま味へと変化しおいしさが増します。

こうじ菌は日本人に好まれ、古くから利用されてきました。ちなみに、塩こうじと同じくこうじ菌によって発酵させているものに、みそやしょうゆ、日本酒などがあります。こうじ菌を使った調味料には同じように肉を軟らかくする力があるため、みそやしょうゆなども漬け込み料理で簡単に一品ができます。

おいしく健やかに



監修：K A O R U 野野すみこ  
イラスト：小林裕美子

# 今日も柑橘日和

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。

## 健康編

毎日食べて心も体もフレッシュに



### この時期がおいしい！ 中晩柑いろいろ

甘さと食べやすさが人気



〈旬：12～4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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」などがある

甘酸のバランス良く果汁たっぷり



〈旬：12～4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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。

爽やかな酸味とサクサク食感



〈旬：1～4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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。

ほろ苦く甘酸っぱい



〈旬：2～5月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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。

いろいろな中晩柑を  
楽しんでお気に入りを見つけてね



爽やかな香りと上品な味わい



〈旬：2～5月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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月ごろに店頭に出る。

ゼリーのようなとろける食感



〈旬：2～3月ごろ〉  
甘さ   
酸味

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。濃厚な甘さと独特の香りが魅力で、贈答用としても人気。

### クエン酸

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、疲労回復に効果的。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

### ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚のしみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労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

# マイカーローン 期間限定の特別金利！！

※ご融資日が5月末までの方が対象です

変金利型 最大軽減後の金利

# 年 1.3%

(保証料込み)



- お借入金額 最高1,000万円
- お借入期間 最長15年

※ローン商品の詳しい内容については店頭の説明書、またはホームページの説明書をご覧ください。  
 ※店頭にて返済額の試算を承っております。  
 ※金利引下げ条件については店頭にてお問い合わせください。  
 ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。  
 ※ローンをご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。なお、ネットバンクからの一部繰上返済の手数料は無料です。  
 ※お借入後の利率は基準日(4月1日および10月1日)の基準金利により、年2回の見直しを行います。

スマホからのWeb申込みはこちらのQRコードから  
 パソコンからのWeb申込みはJAとなみ野HPから  
 (24時間いつでも事前審査申込OK)



JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。

JAとなみ野



お問合せ先 JAとなみ野 融資課 TEL 0763-32-8613

4月1日(水)▶14日(火)の10日間

# 2 Week

刈払機早期事前点検のご案内

シーズン前に  
 刈払機の点検をしませんか。  
 プロの整備士が点検を行います。

受付期間 令和8年4月1日(水)~14日(火)の平日のみ

対象銘柄 やまびこ(共立)・丸山・キセキ・JA販売機種

基本点検内容 エンジン始動・点火プラグ・エアフィルター  
 燃料フィルター・グリスの点検・清掃



2 Week 料金

①点検料金 通常 6,600円(税込) → **30%OFF 4,620円(税込)**

※注意：使用部品・基本点検内容以外の修理については別途請求となります。

②出張料金 通常 2,200円(税込) → **30%OFF 1,540円(税込)**

(引取り・配達料金：各770円(税込)どちらかだけでもご利用いただけます。)

刈払機・畦草刈機・ミニ耕うん機など春の準備農機展示中!! 今がチャンス! 目玉商品もあります

お客様へお願い：刈払機の簡易清掃と新しい燃料を入れて、ご持参ください。

お問合せ先 JAとなみ野 農業機械センター

TEL 0763-58-5520 砺波市五郎丸994



URL



X エックス (Twitter)



# 給食調理 スタッフ 募集

年齢  
不問



JAとなみ野が運営する施設で、  
高齢者が活躍する職場です！

## 勤務地

砺波市山王町2番12号  
ちゅーりっぷの郷

## 時給

1,100円



## 勤務時間

6:00～19:00

※ 土・日・祝日のみも歓迎！

## 休日

シフト制

## 業務内容

入居者用食堂における食事  
(朝昼夕3食)の提供。予約制  
のため食数は決まっています。

## 募集時間帯

- ① 6:00～13:00 (即日勤務歓迎)
- ② 9:00～13:00 (日祝日のみ)
- ③ 13:30～17:30 (土日祝日のみ)

ご応募&  
お問い合わせ

- 電話後、履歴書(写貼)をご持参ください。  
まずはお気軽にお電話ください。
- 砺波市山王町2番12号 JAとなみ野  
高齢者福祉施設ちゅーりっぷの郷

TEL0763-32-8655

(担当：清原)

# 秋 の桜 の郷

葬祭会館  
コスモス



## ホール会員 募集中!!

入会金 **10,000円**

- 香典帳のパソコン入力 **無料**
- ホール利用料金 **30%割引**
- 祭壇利用料金 **10%割引**
- ご近所用送迎バス2往復**無料**

故人を偲ぶための特別な場所  
あずまだちの外観へ

## 葬祭会館 秋桜の郷

〒939-1383 富山県砺波市高道11-1

詳しくはホームページをご覧ください

🏠 <https://cosumosu.org>



総合葬祭の株式会社 **コスモス**

TEL (0763)32-6623 FAX (0763)32-6618

年中無休・24時間対応



**0120-16-1059**

●詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

委員会報告

1. 役員選任検討委員会の報告について
2. 総務金融・経済合同理事委員会の報告について

付議事項

1. 令和8年度内部監査計画について
2. 全域理事、監事及び員外監事の推薦議案の承認について
3. 第13期総代選挙投票所並びに投票管理者等名簿について
4. 第32年度(令和8年度)事業計画および購買・販売・保管・旅行手数料率、額計画について
5. 令和7年度自己改革工程表について
6. 職員給与規程並びに就業規則の一部変更について
7. 経済事業にかかる理事との契約について
8. 第32年度(令和8年度)における借入金の最高限度について
9. リスク管理規程の制定及び関連諸規程の改廃について
10. 令和8年度J.Aとなみ野コンプライアンス・プログラム、個人情報保護計画の策定について
11. 令和9年度J.Aとなみ野職員募集について
12. 令和8年度余剰金運用について
13. 余剰金の格付制限にかかる保有継続について
14. 令和8年度における同一人に対する信用供与等の最高限度額決定について
15. 信用手数料の一部改正について
16. 令和6年度産米の最終精算及び米穀共同計算基本規程に基づく内部監査報告について
17. 固定資産(井波カントリー貯留ビン監視カメラ装置)の更新について
18. 固定資産(北部大豆ラック乾燥FAシステム)の更新について
19. その他

○労働組合の要求について

●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3四半期内部監査報告について
2. 令和7年度北陸監査法人決算財務諸表等監査について
3. 令和7年度決算末棚卸実査計画について
4. 令和7年度決算末監事監査日程について
5. 第1回役員推薦会議の開催について
6. コンプライアンス・マニュアルの一部改訂について
7. 1月末財務状況及び12月末月次損益について
8. 1月末支店別組合員異動状況について
9. 大口貸出金の実行報告について
10. 有価証券の取得及び保有状況について
11. 貸出金利の改定について
12. 令和7年度産たまねぎの最終精算について
13. 令和7年度産大豆の販売実績について
14. 令和7年度産大豆の出荷状況について
15. 令和8年度施設利用料金について
16. 1月末事業実績について

私たちのJA

(令和8年1月末現在)

正組合員	8,649人	( 8,767人)
准組合員	4,064人	( 4,095人)
貯金	1,860億 1,945万円	( 1,866億 4,350万円)
貸出金	225億 4,830万円	( 228億 4,667万円)
長期共済保有高	3,778億 3,375万円	( 3,920億 322万円)
購買品供給高	36億 5,203万円	( 31億 3,093万円)
販売品販売高	84億 8,452万円	( 64億 4,156万円)
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

- 日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター  
4月2・3・8・9日 福野地区  
4月6・14・15・16日 井波地区  
4月21~23日 利賀地区  
検診日の1ヶ月前までに生活総合課 (☎32-8624) へお申し込みください。
- 年金来店感謝デー  
4月15日(水) たまご(8個入り)1パック
- 辞令 (令和8年3月1日付)  
西田 茉穂 [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] 庄西支店

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 2026年3月号  
なみ野 令和8年3月10日発行 第373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



X エックス (Twitter)



Instagram



YouTube