

グリーンひろば No.432

JA高知市

2025

2

# GREEN HIROBA



特集

毎日の食事で体の中から美しく  
美容と健康の食習慣



©よい食プロジェクト

毎日の主食にお薦め

便秘をスッキリ解消

# 米

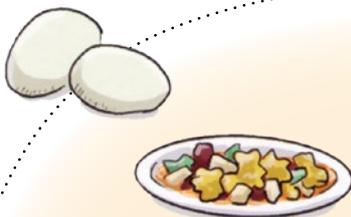
米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食事をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので、しっかりと主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。



毎日食べて

疲労回復や老化防止に

# 卵



卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

毎日の食事の中で体の中から美しく

## 美容と

## 健康の

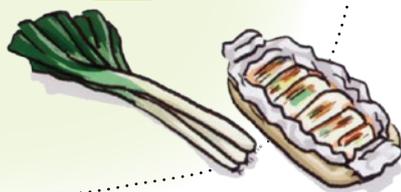
## 食習慣



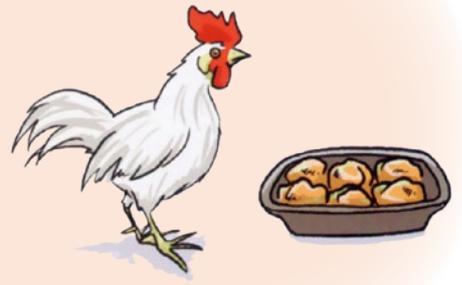
簡単ホイル焼きで

冬の風邪予防

# 長ネギ



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。



これからの時期の  
花粉症対策に

# 鶏肉

鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドロップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などをご紹介します。

イラスト：藤田倫央

さっぱり蒸し焼きで

高血圧予防

# ブロッコリー

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しょうゆなどをかけるとおいしく食べられます。



解説

栄養士・ダイエットコーチ  
吉田 理江(よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

皮ごと食べて

美肌づくり

# ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートにと取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



特集

そろそろ考えたい  
わたしと家族の介護

介護はされる側、する側ともにさまざまなストレスを抱えます。

義母の介護に携わった作家の浅田次郎さんや、大阪の実家から東京に実母を呼び寄せて介護を続けるタレントの松嶋尚美さんの声を交えながら、ストレスの少ない「幸せな介護」について考えます。

農ライフのすすめ

藍の生葉染めを楽しもう

特集②

花の力を信じて  
— 假屋崎省吾さん —



『家の光』に関するお問い合わせは J A 高知市本所生活課 (088-883-3120) まで

「第33回嫁石梅まつり」開催!!

高知市土佐山中切嫁石地区の梅園では、「第33回嫁石梅まつり」が開かれます。1ヘクタールの敷地に「白加賀」「鶯宿」などの梅の木が広がり、訪れる人を魅了しています。会場では地元のグループによる「山菜の天ぷらうどん」やお寿司なども販売しており、梅の花を眺めながら食事を楽しむことができます。ぜひお越しください。

開園期間 令和7年2月22日(土)～3月2日(日)

開園時間 9:00～15:00

入園料 1人500円(中学生以下は無料)

駐車場 有り(無料)

お問い合わせ先 とんとんのお店(088-895-2880)

\*開催期間外は、個人の私有地につき、**立入禁止**となります。

\*天候・気候により、開花が前後します。ご理解の程よろしく  
お願いいたします。(嫁石梅まつり実行委員会)



「オーベルジュ土佐山」様から、車で約3km先  
「梅まつり」の案内板に沿ってお進みください。

face to face

お客様と直接向き合う

高須支所 金融共済課

山崎 望来さん



●自己紹介

私は令和4年度に入組し、貯金窓口を旭支所で1年、高須支所で1年経験した後、現在は共済担当として窓口業務を行っています。私の趣味は裁縫で、トートバッグや巾着などを作ります。また、友人とドライブに行くことも好きです。

●エピソード

貯金・共済のどちらの対応をする際も、当たり前のことですが、お客様一人ひとりの目を見てお話をし、話を聞くことが大切だと感じています。窓口に来店していただくことで、直接お客様の表情や考えを確認できるので、以前、お悩みを解消されたお客様から「ありがたう、直接話をしてくれました」とおっしゃっていたことがあり、とても嬉しかったです。

●これが私の目標

共済担当になり、知識不足からすぐにお応えできないことがあるため、お待たせしてしまうこともあります。少しでも早く対応できるよう、研修や先輩方から教えていただきながら知識を身に付け、誰からも頼られる職員になれるよう頑張りたいです。



青壮年部 東部支部 楠瀬 秀樹

2月号のYOUTHレポートを担当させていただきました。東部支部の楠瀬秀樹です。

毎年恒例のコスモス畑の耕耘・播種作業等を9月に行いました。天候もよく、概ね順調に行え、全体的にきれいに咲いていました。食育活動として高須小学校の1年生はコスモス播種、玉ねぎ定植、2年生になったら玉ねぎ収穫作業体験や、5年生の米作り体験では、もみまきから稲刈りまでほとんどの作業を体験してもらい、収穫したお米でパットライスを作っています。

10月には、九州へ東部露地野菜部と合同で視察研修に行きました。福岡ではジェイカムアグリ of 肥料工場を視察しました。全ての工程は見学できないとのことでしたが、各々が興味を持ち、熱心に見学しました。また夜はジェイカムアグリ of 担当者懇親会も開くことができ、意見交換等を行いました。

12月の高須支所祭ではパットライス・野菜・みかんの販売を行いました。パットライスの機械の調子が悪く、楽しみにしていた方に販売することができずにご迷惑をおかけしま

したが、地域の皆様、高須・五台山女性部員の方々、高須支所職員の皆様協力のもと無事開催することができました。ありがとうございました。

新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症などまだまだ気を付けなければなりません。今年も精力的に活動を行っていききたいと思います。

来月号は介良支部です。よろしくお祈りします。



▲福岡ジェイカムアグリにて



女性部 高須支部 竹内 美枝子

一年で一番寒い季節になりました。春を待ちわびますね。

高須支部では12月7日に青壮年部、五台山支部と合同で農協祭が行われました。天気にも恵まれ、盛況で、女性部はあん餅、ちらし寿司、芋天、野菜や花の販売など。青壮年部はミカンの詰め放題、パットライスなどが行列になるほどでした。職員の方や部員の方の協力でスムーズに予定時間より早く終わることができました。おつかれさまでした。

11月1日、ミニデイサービスでは、フレイル（加齢により心身が衰えた状態）について勉強しました。



▲ミニデイ フレイルの勉強

講師の指導でしりとりや歌、ゲームなどを間違いないながらも大いに笑って大変勉強になりました。早く対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があるとのことだそうです。予防の3本柱としては「社会参加」「運動」「食事・栄養」だそうです。まさに女性部活動は社会参加ですね。これからもできるだけ実践していきましょう。

一日研修は、足摺海洋館SATOUUMI、宗田節の節納屋見学。お昼は海を眺めながらイタリアンと楽しい一日でした。次は介良支部です。お楽しみに。



▲一日研修 たけまさ商店

# 家庭菜園も楽しもう

## ナス 長い期間の収穫を楽しむ

あなたもチャレンジ！ 家庭菜園

園芸研究家 ● 成松 次郎

ナスのふるさととは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

「品種」長卵形の「千両二号」（タキイ種苗）、長形の「筑陽」（タキイ種苗）、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。「苗の選び方」ナスの育苗期間は2カ月程度と長いので、苗の購入が便利で、

図1 畑の準備

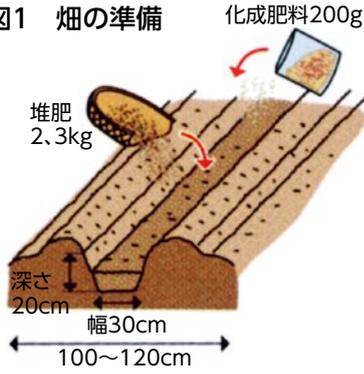


図2 3本仕立て

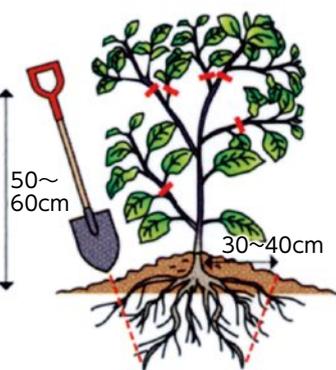


1番花の下から出る強い側枝2本を残し、下の脇芽は全て取り除く

図3 草勢の判断目安



図4 更新剪定



栽培カレンダー(ナス)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	■	■	■	■	
中間地		▲	■	■	■	■	
暖地		▲	■	■	■	■	

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

特に土壌病害の青枯病を予防するためには接ぎ木苗がお薦めです。良い苗は、①本葉が7〜9枚ほどで、双葉が残っている②幹が太くて、全体的にずんぐりしている③葉脈は鮮やかな紫色④1番花、あるいはそのつぼみが付いている⑤根はポットの底から出さずにつくなく、しっかりと張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

「追肥・灌水(かんすい)」収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1㎡当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健

床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)20gと堆肥2、3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

「植え付け」中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

「誘引・整枝」植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2、3本を交差させて固定します(図2)。

全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温乾燥期には毎日灌水します。

「更新剪定(せんてい)」中間地では盛夏(7月中旬〜8月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日光当たりが悪くなってきました。この頃に全体の3分の1〜2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

「病害虫防除」アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

「収穫」開花後20日程度の間のある若い果実を収穫します。

～ 予 定 表 ～

2月	3月
16日(日)	1日(土)
17日(月)	2日(日)
18日(火) 確定申告相談会(介良)	3日(月)
19日(水) 東果大阪(株)(青果市場)来組	4日(火)
20日(木) 確定申告相談会(三里)	5日(水)
21日(金) 定例理事会 JAcademy④「大人のマナー教室&風呂敷包み」	6日(木)
22日(土)	7日(金)
23日(日) 天皇誕生日	8日(土)
24日(月) 振替休日 水稻育苗センター苗配布開始	9日(日)
25日(火)	10日(月)
26日(水) 確定申告相談会(一宮)	11日(火)
27日(木)	12日(水)
28日(金) 確定申告相談会(本所)・高知市長表敬訪問(園芸部)	13日(木)
	14日(金)
	15日(土)



★今月のテーマ…  
『2024年の一番』

- 元気で新年を迎えられたことが2024年の一番。何より健康で笑顔ですごせることが一番かな。また、愛猫ミーコにいやされてます。ミーコ一番です。  
ミーコのお姉ちゃん
- 50年ぶりに西表島に行けたこと。  
ちえちゃん
- 孫が年長さん最後の運動会。手に豆ができるほど練習したという竹馬競技で1番「ルーイン」。ウルウルのばあばでした。  
ああちゃん
- 孫の成長。4歳の孫。会うたびに新しい気つきがあります。それと重ねあわせて自分を再確認しています。会うのが楽しい。  
ハゲのじいじ
- やはり今年は、オリンピック、パラリンピックで、興勢が多く、メダルを取ったことが1番です。  
柴犬モモちゃん
- 2024年は1年間、無事に過ごすことができました。これが1番で、感謝しております。  
M・K
- 今年の暑さ。  
T・M
- 2024年の1番は、孫と外食できた

こと！ビールも飲んで最高でした！  
K・F

■いつもグリーンひろば楽しく見ています。一年を振り返ってみました。これといって1番はなかった気がします。1年平凡な日々でした。それが1番の幸せです。  
くまちゃん

■入院(手術)で旅行に行けなかったこと。退院したら食べ歩きだ！もちろん県外へも、海外も。  
N・Y

■なんととっても「宿毛」の魚です！高知なのでおいしい刺身はたくさん食べてきたつもりでしたが、宿毛の旅館で食べたお刺身や煮魚にはびっくりでした。まいう〜！  
E・H

■主人の誕生日での乾杯時。「おめでと、ご苦労様」「なんで「ご苦労様？」「いつもご飯作ってくれるから」はじめて聞きました。1番！  
Y・K

■夏の暑さには、ほとほとこたえました。ほっとするようなスイーツを作ったりしてクーラーの中で過ごしました。  
グリーン

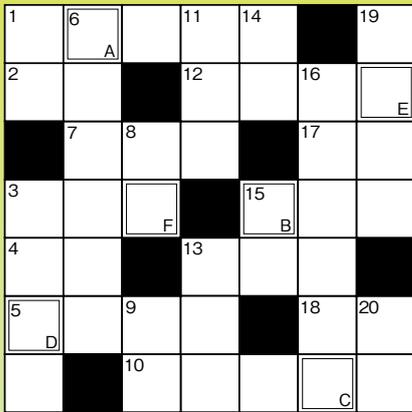
今回のテーマ「2024年の一番」。家族との出来事や、2024年のニュース、大谷翔平選手についてお便りをくださった方もいらっしゃいました。2025年も幸せいっぱい年の年にしていきましょう！  
次回のテーマは…『健康』  
インフルエンザの流行もあり、私は湿度を保つために加湿器を設置しました！皆さんの健康の秘訣を教えてください。

# クロスワードパズル

CROSSWORD PUZZLE

パズルを完成させて  
プレゼントをGETしよう!!

何でしようか?  
AからFを並べてできる言葉は  
出題・ニコロ



## ヨコのカギ➡

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます
- ② リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ③ 天気が崩れて——が強まった
- ④ 寒い日にはこりやすくなる人も
- ⑤ 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ⑦ 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑩ 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑫ 看護師——ともいうナースステーション
- ⑬ 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑮ 不利の反対語
- ⑰ 古代インド発祥のエクササイズ
- ⑱ じゅうたんを敷く所

## タテのカギ↓

- ① 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- ③ 気仙沼の名物、サメの加工品
- ⑥ さいころや角砂糖はこの形
- ⑧ 封書を数えるときに使う言葉
- ⑨ キラキラ光る——入りのセーター
- ⑪ 風を受けて水上を進みます
- ⑬ 地銀よりも規模が大きめ
- ⑭ といで炊きます
- ⑰ 水で洗い物をするとかじかむことも
- ⑰ 多くが九州で作られている酒
- ⑱ こ、これぐらい平気だい!
- ⑳ チョキがはさみならパーは

12月号の答え  
A B C D E  
「セイカタイ」



キリトリ

住所 (〒 )

氏名

電話番号

年齢

職業

今月号で良かった記事

お便りのテーマ「健康」その他ご意見など

匿名希望の方はペンネームを ( )

PRESENT!



正解者の中から抽選で5名の方に「農協全国商品券(2,000円分)」をプレゼントいたします。

(とさのさと、ギフトガーデンルピナス) 他で使えます。

※プレゼント当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

FAX・Eメール・ハガキでの応募はこちら

FAX (088) 883-6935

E-mail kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp

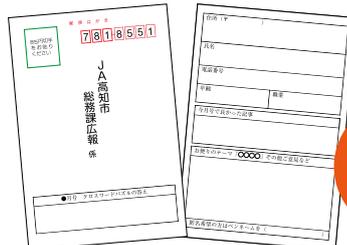
ケータイからも  
簡単送信



スマホにも  
対応しました

QRコード

ハガキ



締切  
2/28  
(当日消印有効)

### 【お客さまの個人情報について】

当組合の広報誌に関して、お客さまから個人情報をいただく場合は、①広報誌への掲載・編集、それらに関する確認 ②投稿者・当選者・入選者、入賞者の発表 ③プレゼントの発送 ④当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等のためにのみ利用させていただきます。これらの利用目的以外にお客さまの個人情報を無断で使用することはありません。

**JA 農業**  
**ことば辞典**



JAグループ  
サポーター 林修

**「正組合員・准組合員」ってなに？**

**組合員のうち、農家＝正組合員 農家以外＝准組合員です。**

JAの組合員には、地域に住むさまざまな年齢や職業の人がいます。組合員は、JAのあり方を定める法律「農協法」で、農業を営む人を「正組合員」、農業以外を仕事にしている人を「准組合員」と区別されているんです。

どちらであっても、すべての事業を利用できますよ。正組合員は農業の主人公として、准組合員は食や暮らしを通じて農業を応援するパートナーとして、ともに協同活動を行う仲間！なんですね。

**JAのイベントや支店まつり、直売所などでは  
正組合員、准組合員同士の交流もできますね！**

耕そう、大地と地域の未来。  JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

**山田堰井筋土地改良区**  
**全水系の水止め**

水路の維持管理・補修作業のため、次の期間、山田堰井筋土地改良区全水系水路の水止めを実施します。

大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

**【期間】**

3月1日（土） 8時 止水  
3月9日（日） 17時 通水

\*物部川合同堰（香美市土佐山田町神母ノ木）を止水・通水する時間です。

\*天候または作業の都合等により、期間を延長することがあります。ご了承ください。

**【問い合わせ先】**

山田堰井筋土地改良区  
☎0887-52-2311

キリトリ

郵便はがき

85円切手  
をお貼り  
ください

7 8 1 8 5 5 1

**JA高知市**  
**総務課広報係**

2月号 クロスワードパズルの答え

## 高知税務署から確定申告についてのお知らせ

### 【確定申告書は、e-Tax で便利に作成できます】

- 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、スマホやパソコンから画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成 e-Tax による送信ができます。



確定申告書等  
作成コーナー  
はこちら！

### 【マイナンバーカードを使ってさらに便利に】

- 国税庁ホームページを使って申告する際に、マイナンバーカードを使用してマイナポータルと連携することにより、給与所得の源泉徴収票や控除証明書等のデータを一括取得し、各種申告書の該当項目へ自動入力することもできます。

マイナポータル携帯に  
ついて詳しくはこちら



## 申告と納税は期限内に！

### 令和6年分の確定申告・納期限

所得税及び復興特別所得税・贈与税 **3月17日(月)**  
消費税及び地方消費税(個人事業者) **3月31日(月)**

### 納税は便利な振替納税をご利用ください【振替日】

所得税及び復興特別所得税 **4月23日(水)**  
消費税及び地方消費税(個人事業者) **4月30日(水)**

国税庁HP <https://www.nta.go.jp>

## 理事会だより

12月23日開催 定例理事会

出席理事 22名/22名

### 監事監査報告

- 第37期事業年度 上期監事監査報告

### 報告事項

- 令和6年11月末事業進捗状況
- 役職員の業務災害補償に充当するための保険継続加入
- 農林中央金庫による「食農関連を含む地域企業等向け貸出プログラム」参加
- 令和6年度 J A 共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要

### 議 事

- 第1号議案 出資の減口
- 第2号議案 「信用事業方法書(為替取引)」の変更
- 第3号議案 「内国為替取引実施要領」の一部変更
- 第4号議案 理事との利益相反取引(建物管理委任契約)
- 第5号議案 「信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)」の変更



※ 慎重な審議の結果、全議案が可決されました。

第105回  
いっしょに  
はちきん &



▲にっこり笑顔で3歳のポーズの実凜ちゃん



▲キレイな即興ダンスを披露したゆきのちゃん

大津支所管内

山本 <sup>みのり</sup> 実凜ちゃん(3)、<sup>こうや</sup> 航也くん(6カ月)、  
川名 ゆきのちゃん(6)

今月のモデルは、布師田地区の運営委員を務める奥田浩一郎さんのお孫さん、山本実凜ちゃんと航也くん、そして大親友の川名ゆきのちゃんです。お母さん同士が小・中・高校の同級生で仲が良く、子どもたちも自然と一緒に遊ぶようになりました。「お互いが大好きすぎる」という、実凜ちゃんとゆきのちゃん。週に3回ほど一緒に遊んでいるそうで、公園で一緒に走り回る日もあれば、それぞれ別々のことを楽しむ日もあり、お互いを尊重しながら遊んでいるそうです。

撮影では、女の子2人はお揃いのオーバーオール姿で奥田さんの畑で育ったニンジンや文旦などの収穫をしました。実凜ちゃんはぬいぐるみが大好きで、ずっとペンギンのぬいぐるみを抱きしめていました。時折、「にっこり」という表現がぴったりの笑顔で「ゆきちゃ〜ん」とゆきのちゃんを呼んでいたのが印象的でした。航也くんはおっとりとした性格で、「ビッグベイビー」という愛称で呼ばれています。実凜ちゃんがニンジンの葉っぱを頭に掛けても気にする様子もなく、興味のあるものに一直線。何事にもあまり動じない性格のようです。ゆきのちゃんはドクターXの大門未知子とダンスが大好きで主題歌に合わせて即興ダンスを見せてくれました。曲調に

合わせた振り付けを楽しんでいる様子は、6歳とは思えないほどの表現力でした。

成長した3人が一緒に遊ぶ姿を想像すると、楽しそうな姿が目に見え、心が温かくなります。



◀収穫した野菜と一緒に姉弟ショット



21世紀を前進する高知市農協のシンボルマークです。KAはKochi-shi Agricultural Cooperatives

(KA)はForwards'KAを表しています。

大地のめぐみ・人の知恵一未来へ

発行/JA高知市 〒781-8551 高知市高須東町4番8号 ホームページ: <http://www.ja-kochishi.or.jp/>  
TEL088-883-6800 FAX088-883-6935 メール: [kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp](mailto:kouhou@kochishi.ja-kochi.or.jp)

編集/総務部総務課 ・ 発行日/2025年2月1日 No.432 ・ 印刷/株式会社高知新聞総合印刷