

こうほう

JAなんと

2

2017 February

No. 191



(表紙の説明は18ページ)

目次

営農情報	2	エコープマーク品紹介	11
タイムスリップ・わが家の防災	5	みんなの広場	12
なんとニュース	6	JAなんと俳壇・税金こぼなし	14
特集 ふるさと産品の会	8	こんにちは福祉課です	15
女性部活動	10	JAインフォメーション	16
		新鮮食材・JAなんと連絡先	20

営農情報

生産数量目標 集落配分表

有機栽培

地区名	水田面積 (㎡) ①	生産数量目標 (kg) ②=61,743×① ÷180,770×α(注)	基準単収 (kg) ③	生産面積目標 (㎡) ④=②÷③ ×1,000
是安	85,780	29,293	419	69,911
金戸	21,230	7,250	419	17,303
林道	5,060	1,728	419	4,124
北野	68,700	23,461	419	55,992
有機栽培計	180,770	61,732		147,330

慣行栽培

地区名	水田面積 (㎡) ①	生産数量目標 (kg) ②=3,993,236×① ÷11,821,575×α(注)	基準単収 (kg) ③	生産面積目標 (㎡) ④=②÷③ ×1,000
信末	659,465	222,724	524	425,045
是安	625,949	211,404	524	403,442
大窪	361,417	122,062	524	232,942
細木	251,590	84,970	524	162,156
野田	335,305	113,243	524	216,112
金戸	475,650	160,642	524	306,568
国広	340,870	115,123	524	219,700
千福	460,290	155,455	524	296,669
西原	132,557	44,770	524	85,438
野口	332,858	112,417	524	214,536
塔尾	180,176	60,851	524	116,127
上原	136,626	46,143	524	88,059
上見	346,346	116,972	524	223,229
京塚	14,350	4,846	524	9,248
南原	43,464	14,679	524	28,013
瀬戸	211,490	71,427	524	136,311
盛新	185,452	62,633	524	119,528
中尾	108,415	36,615	524	69,875
大谷島	0	0	524	0
大鋸屋	475,672	160,651	524	306,585
打尾	236,611	79,911	524	152,501
泉沢	219,460	74,119	524	141,448
林道	426,562	144,064	524	274,931
理休	450,544	152,163	524	290,387
町部	36,740	12,408	524	23,679
北野	975,771	329,551	524	628,914
長楽寺	591,611	199,807	524	381,311
次郎丸	451,000	152,317	524	290,681
吉松	440,533	148,782	524	283,935
蕨谷	1,010,393	341,243	524	651,227
細野	339,320	114,599	524	218,700
西明	426,361	143,996	524	274,801
東西原	443,579	149,811	524	285,898
城端	95,148	32,135	524	61,326
計	11,821,575	3,992,533		7,619,322

※ (注) α=0.999823 (補正係数)

※注意

各集落から農業者への配分については、「全ての農業者に一律配分」を原則とする。一律配分後に調整の必要が生じた場合は関係する農業者の合意形成をもって行う。

地区名	水田面積 (㎡) ①	生産数量目標 (kg) ②=901,869×① ÷2,648,970×α(注)	基準単収 (kg) ③	生産面積目標 (㎡) ④=②÷③ ×1,000
井口	322,351	109,728	524	209,404
広安	196,678	66,949	524	127,765
宮後	190,042	64,690	524	123,454
池尻	386,547	131,581	524	251,108
久保	285,872	97,311	524	185,708
池田	367,529	125,107	524	238,753
蛇喰	503,747	171,476	524	327,244
川上中	369,535	125,790	524	240,057
大野	26,669	9,078	524	17,324
計	2,648,970	901,710		1,720,817

地区名	水田面積 (㎡) ①	生産数量目標 (kg) ②=297,918×① ÷971,742×α(注)	基準単収 (kg) ③	生産面積目標 (㎡) ④=②÷③ ×1,000
下梨	40,841	12,519	524	23,891
大島	37,956	11,635	524	22,204
籠渡	41,377	12,683	524	24,204
下出	59,187	18,142	524	34,622
東中江	20,389	6,250	524	11,927
高草嶺	15,046	4,612	524	8,801
夏焼	5,911	1,812	524	3,458
入谷	12,170	3,730	524	7,118
寿川	20,625	6,322	524	12,064
大崩島	7,325	2,245	524	4,284
渡原	0	0	524	0
杉尾	28,872	8,850	524	16,889
祖山	15,759	4,831	524	9,219
梨谷	0	0	524	0
上松尾	0	0	524	0
小来栖	49,881	15,290	524	29,179
来栖	36,896	11,310	524	21,583
中畑	33,152	10,162	524	19,393
見座	3,727	1,142	524	2,179
相倉	24,590	7,538	524	14,385
上梨	2,705	829	524	1,582
田向	18,639	5,713	524	10,902
成出	15,530	4,760	524	9,083
楮	42,059	12,892	524	24,603
真木	3,150	966	524	1,843
東赤尾	1,250	383	524	730
新屋	20,405	6,255	524	11,937
田下	14,856	4,554	524	8,690
菅沼	17,492	5,362	524	10,232
漆谷	8,217	2,519	524	4,807
下島	18,345	5,623	524	10,730
西赤尾町	47,141	14,450	524	27,576
細島	23,595	7,233	524	13,803
小原	207,603	63,636	524	121,442
猪谷	38,796	11,892	524	22,694
皆葎	38,255	11,726	524	22,377
葎島	0	0	524	0
計	971,742	297,866		568,431

慣行栽培計	15,442,287	5,192,109		9,908,570
-------	------------	-----------	--	-----------

総合計	15,623,057	5,253,841		10,055,900
-----	------------	-----------	--	------------

生産数量目標 配分方針

有機栽培に対して20%の減収設定を行う。
 生産数量目標の配分計算においては各集落水田面積に対しての一律配分を行う。
 各集落の水田面積とはH29確認野帳発行時の数値を採用する。
 また、全ての水田で飼料作物を作付し、水稻作付計画がない大谷島集落への配分数量をゼロとするため、属地の集落へ水田面積を移行する。

平成27年産「出荷契約米本精算結果」

(単位：円、税込)

	品 種	コシヒカリ	てんたかく・てんこもり	花キラリ	五百万石・雄山錦
収 入	等 級	1等	1等	1等	1等
	販売価格	14,260	12,611	12,071	16,676
	その他※1	65	65	65	1
	合 計	14,325	12,676	12,136	16,677

支 出	概算金金利	91	65
	保管料等	491	470
	運 賃	354	358
	安全性確認検査費用	10	1
	集約保管等経費	146	117
	事故処理費用	0	0
	手 数 料	162	162
	J A への支出経費	18	25
	広告宣伝費等経費	142	0
	監査委員会費用	1	0
	その他※2	41	68
	合 計	1,456	1,266

生産者手取	概 算 金	11,500	10,000	9,500	13,000
	仮精算金(加算金)	500	404	2,700	1,500
	本 精 算	318	264	264	360
	合 計	12,318	10,668	12,464	14,860

●価格は紙袋での60kg価格です。

※……特別栽培米コシヒカリの加算金は別途：1,550円/60kgです。 ※1…前年度繰越金、内部運用金利

※2…フレコン使用料等

平成28年産米概算金の追加支払いについて

農協に出荷された出荷契約米の概算金について、
 下記のとおり追加してお支払いいたしました。

(JA米、紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	追加金額	支払済金額	合 計
酒 米	五百万石	1,000円	12,000円	13,000円
	雄山錦			
	富の香			

・バラ、フレコンは上記合計金額から▲172円となります。

・「JA米」の要件を満たさない「一般米」は、上記合計金額から▲300円となります。

営農情報

平成28年産 水稻検査結果集計表

平成29年1月20日現在(単位:60kg個)

品 種	面積ha	出荷重量t	合 格	1 等	2 等	3 等	合 計	上位等級比率
五 百 万 石	283.0	1,376.0	5,322.0	17,596.0	15.5	0.0	22,933.5	99.93%
特裁五百万石	0.8	3.8	0.0	62.5	0.0	0.0	62.5	100.00%
雄 山 錦	60.4	306.0	0.0	5,099.5	0.0	0.0	5,099.5	100.00%
富 の 香	17.3	69.8	0.0	672.5	490.0	0.0	1,162.5	57.85%
山 田 錦	99.7	362.5	0.0	5,982.5	59.0		6,041.5	99.02%
酒造好適米 計	461.2	2,118.0	5,322.0	29,413.0	564.5	0.0	35,299.5	98.40%
コシヒカリ	425.9	1,345.6	12,761.5	9,121.5	543.5	0.0	22,426.5	97.58%
特裁コシヒカリ	77.4	305.9	1,835.5	3,262.0	0.0	0.0	5,097.5	100.00%
てんたかく	1.2	7.5		125.0	0.0	0.0	125.0	100.00%
てんこもり	18.8	111.8	0.0	1,854.5	9.0	0.0	1,863.5	99.52%
花キラリ	23.5	70.8		1,180.0	0.0		1,180.0	100.00%
備蓄米(コシヒカリ)	26.3	143.6		2,329.5	64.0	0.0	2,393.5	97.33%
備蓄米(てんたかく)	0.9	4.8		80.0	0.0	0.0	80.0	100.00%
備蓄米(てんこもり)	32.6	166.6		2,710.5	66.5	0.0	2,777.0	97.61%
加工用米(コシヒカリ)	12.1	65.5		1,074.0	17.5		1,091.5	98.40%
加工用米(てんたかく)	0.4	2.2		37.0	0.0	0.0	37.0	100.00%
加工用米(てんこもり)	14.9	76.2		1,240.0	30.5		1,270.5	97.60%
うるち 計	634.0	2,300.5	14,597.0	23,014.0	731.0	0.0	38,342.0	98.09%
新大正糯	20.1	44.9		699.5	48.0	0.0	747.5	93.58%
加工用米(新大正糯)	3.3	17.4		290.0	0.5		290.5	99.83%
も ち 計	23.4	62.3	0.0	989.5	48.5	0.0	1,038.0	95.33%
合 計	1,118.6	4,480.8	19,919.0	53,416.5	1,344.0	0.0	74,679.5	98.20%

平成28年産 大豆地域別収量及び検査結果

平成29年1月16日現在(単位:30kg個)

地区名	面積(m ²)	荷受重量(kg)	乾燥重量(kg)	3等	合格	規格外	単収
是 安	123,270	28,165.7	26,543.7	12,870	4,764	6,729	197.0
細 木	58,720	12,898.0	12,278.6	0	0	8,084	137.0
金 戸	106,590	23,652.6	22,171.8	3,720	0	12,826	155.0
千 福	140,720	25,090.3	23,715.2	0	0	15,022	106.0
打 尾	54,730	11,020.3	10,554.1	720	0	7,810	155.0
次郎丸	104,960	16,822.4	15,962.5	0	0	13,530	128.0
吉 松	17,040	5,063.2	4,719.2	0	2,466	1,939	258.0
合 計	606,030	122,712.5	115,945.1	17,310	7,230	65,940	149.0

タイムスリップス〜!

昔懐かしいステキな写真

を募集します!!



ちょっと一息



昭和27年3月

蕨谷地区にある安楽寺であった法要の記念写真です。大きな法要の時に化粧をして仏様の前で手を合わせる子どもを「お稚児さん」と呼びます。地域住民の協力により修復が行われ、喜びを分かち合った1枚です。

昔の地域の風景や建物など、懐かしい素敵な写真を掲載していただきます。氏名、住所、撮影場所を明記し、下記の宛先までお送り下さい。また、各支店窓口・渉外担当者にお渡しになっても構いません。採用された方には粗品をプレゼントいたします。

※写真はお返しいたします。

あて先・お問合せ

〒939-1843 南砺市金戸268-1 ☎62-2123
JAなんと 総務課 広報「タイムスリップ」係 担当：長谷川

万一に備えよう わが家の防災

災害危機管理アドバイザー ● 和田隆昌

地震発生、NEOJに備えろ

2016年は、熊本地震で西日本から九州・沖縄の地震災害の可能性がわかに注目された年でしたが、同年10月21日には、鳥取で震度6弱の大きな地震が発生しました。幸いなことに死者は発生しませんでした。被害が最小限であったことは、過去の地震発生時よりも耐震性の高い家屋の割合が多かったことによるものと考えられます。

地震被害の最大の対策は「安全な家に住む」ことであり、津波による被害の考えられる沿岸地域を除き、過去の地震による被害のほとんどが「室内」で発生しています。地震災害の個人的なリスクを考えると、「耐震性の高い家に住む」ことが最優先すべきことで、次に「家具などによる被害を受けない」ことが被災者にならないためには必要です。

いまさら述べる必要のないこととも思いますが、残念ながら一般市民にはその認識は低く、災害対策は「水や食料の備蓄」だと思込んでいる人がほとんどです。家屋の耐震化にはコストもかかることですが、「生死に関わる」ことですので「非耐震」の家に住んでいる方ならば「家屋の耐震化」は最優先にすべきことなのです。また「家具の固定」は最も効果的に被災リスクを減らせる方法。



少なくとも寝室の家具がベッドや布団に倒れないように、本日、今からでも家具の位置の変更や固定具の購入を検討しましょう。災害被害は完全に防ぐことはできませんが、リスクを減らすための「減災」行動は誰しもが可能な災害対策です。そして地震が発生した瞬間は頭部に打撃を受けないのが肝心。冷静に周囲を見渡し倒壊物を避ける行動をすること。もし動けるのなら廊下や玄関近くに移動して、避難経路を確保するなどの素早い行動があなたの命を救うこととなります。

地域に貢献

南砺市に「寄付金」贈呈



▲「寄付金」を受け取る西井課長

12月13日、南砺市井波庁舎の地域包括医療ケア部で、農産物品評会の売り上げ13,300円を寄付金として南砺市の社会福祉協議会に贈呈しました。

この寄付金は、11月12日に行われた2016 J Aなんと農業祭の農産物品評会に出品された野菜30品を、来場者にご購入いただいたものです。

なお、この寄付金は社会福祉や民生活動に役立てていただくことになっています。これからもJ Aなんととは地域に貢献していきたいと考えております。

山田錦の栽培講習会

山田錦栽培講習会

12月20日、南砺農業会館で山田錦栽培講習会が開催され、生産者30人が参加しました。

管内で栽培されている酒造好適米のひとつ「山田錦」は、「五百万石」に次ぐ栽培面積を誇っていますが、産地間競争に打ち勝ち、より良い「山田錦」の栽培に取り組むことを目的に開催されました。

講習会では、移植栽培と近年増加している直播栽培に分けて実績と課題、次年度に向けた重点技術対策の説明があり、次年度は、青未熟粒防止のため、移植栽培では田植え日を5月10日を目安に、直播栽培では4月30日頃の播種を徹底することなどが呼びかけられました。



▲真剣に話を聞く参加者

花の寄せ植えで交流

女性農業士の交流会



▲花に合う植え方をアドバイス

12月20日、城端・信末地区の「千華園」で城端区域女性農業士協議会による南砺地域の女性農業士の交流会が開かれました。

参加者は、ハウス内でたくさんの種類の中からお気に入りの花を選んで、花農家の石村さんにそれぞれの花に合った寄せ植えの方法を聞いていました。寄せ植え後はたっぷり水やり、太陽が当たる場所に置いてほしいとアドバイスがありました。

この交流会は体験交流や研修会を通じて地域の女性農業士どうしのつながりを深め、地域農業での女性の役割の向上を図るために行われています。

伝統の懐かしい味を再現

「こおりもち」作り開始

1月5日、JAなんとと愛菜ふれあい館で「ふるさとの味加工組合」が県西部の伝統食「こおりもち」を作り始めました。

「こおりもち」は、型で固めた餅を薄く切つて紐で編みこみ、約2カ月間冷たい空気によって乾燥させたもので、寒さの厳しいこの時期に毎年作られています。地元で収穫したヨモギなど8種類の材料を使い、見た目にもカラフルに仕上げます。

代表の藤澤あや子さんは、「焼くと3倍の大きさになってサクサクの食感が楽しめる「こおりもち」は小麦粉や卵を使っていないのでアレルギーのお子さんもぜひ食べてほしい」と話しました。

できあがった「こおりもち」は、Aコープなんととセフレ店やヨッテカーレ城端で販売されます。



▲「こおりもち」を吊るし乾燥させる

災害発生時に資材提供

警察に協力



▲協定書に調印する南砺署長と上田組合長

1月16日、砺波市宮沢町のJAとなみ野本店で、なんと、福光、となみ野の3JAと砺波、南砺の両署が「災害時における警察活動の協力に関する協定(通称・となみ野JAPS)」を締結しました。

これにより、地震や洪水などの災害発生時、警察署の要請に基づき、管内の組合員などから寄せられた被災状況を伝えたり、救助活動に必要な資材などを提供することになりました。また、普段からJAと警察間で災害対策や安全情報などを提供し合うことを確認しました。

JAなんととは、地域の安心安全に取り組んでまいります。

平成29年の生産に向けて

生産組合長・営農組織代表者全体会議

1月17日、南砺農業会館で城端区域生産組合長協議会及び営農組織代表者の全体会議が開催され、関係者86人が出席しました。

会議では、平成29年産水稻の重点技術対策や南砺市の支援事業の案内についての説明や、営農生産計画についての協議が行われました。生産計画では、富山県の主力品種「コシヒカリ」を超える品質を目指し、県が開発を進めてきた水稻の新品種を平成29年からJAなんと管内で試験栽培を開始することが報告されました。

今年も契約栽培を軸とした優良品種の栽培に努めることを確認しました。



▲話を聞きながらメモをとる出席者

ふるさと産品の会のご紹介



夏季のAコープなんとセフレ店

ふるさと産品の会は平成12年4月にAコープなんとセフレ店の開店に合わせ、地元で採れた野菜は地元で消費しよう“をキャッチフレーズに58名の会員でスタートしました。現在、会員資格を南砺市（JA福光、JAとなみ野管内）まで広げ、会員数は255名に増えました。「Aコープなんとセフレ店生産者広場」や城端SA隣接「ヨッテカーレ城端農産物直売施設」を中心にお客様に安全・安心な野菜・加工品を提供し、「地産地消」に一役買っています。近年は北陸新幹線も開業され、北陸の注目度が上がり観光客が増えました。直売所に来店されるお客様も多く、野菜・加工品が品薄になる日もあります。

また、平成14年度からは学校給食に食材を提供することにも取り組み、毎月11日「なんとの日」には地場産食材を使用した南砺市統一メニューで美味しい給食となつて子どもたちに食べられています。

さらに、様々な研修会や先進地視察研修で良い農産物や加工品を提供できるように学んでいます。

ふるさと産品の会の活動 イベント参加

〈お盆用のお花販売「朝市」〉（花卉部会）

8月14日
JAなんと東部支店でお盆用のお花1,244束を販売しました。

〈第16回なんと彩菜まつり出店〉

10月29～30日
ヨッテカーレ城端農産物直売所で産品の会の野菜で作った美味しい「彩菜なべ」と焼いもを販売しました。

〈2016JAなんと農業祭出品〉

11月12日
農産物品評会へ出品しました。



◀お盆用のお花販売

農業祭に出品



▲にんじん



▲太秋柿



▲ブロッコリー

〈食品表示研修会〉

4月27日

平成27年4月からスタートした新しい食品表示制度の研修会が行われました。研修会では、先に食品表示法についてわかりやすく説明され、次にAコープなんとセフレ店に移動して実際の商品を例に実地研修が行われました。



▲南砺農業会館での研修会の様子

〈タキイ長野試験場・(株)サカタのタネ視察〉(花卉部会)

7月8日 6人参加

タキイ長野試験場では草花品種展示会を見学し、サカタのタネではトルコギキョウを見学しました。

〈福井県黒丸町(株)アジチファーム・道の駅さかい〉

11月12日 55人参加

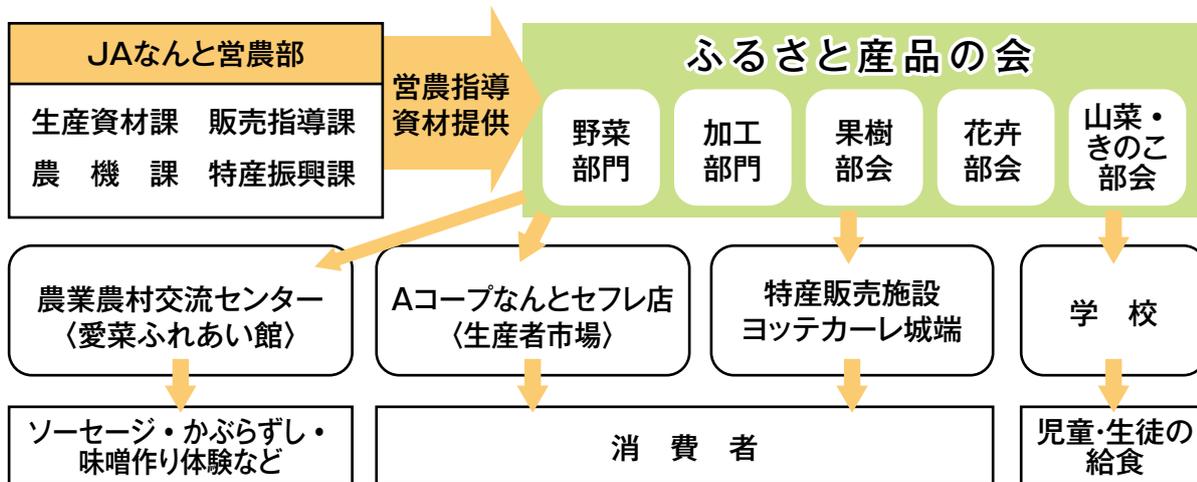
生産・加工・販売の一貫体制で経営の多角化・6次産業化を実践し、消費者に近い安心・安全な食とつながる循環型農業を実現しているアジチファームで、米粉の新しい活用方法や地元野菜や米粉を使った料理を提供するレストランを視察しました。

道の駅さかいでは農産物直売所「いねす市」を見学しました。

〈長野県伊那市 産直市場グリーンファーム視察〉

11月17日 25人参加

「規格外の農産物を現金化できないか」という思いから始まった店舗で、野菜・花・地域特産品などを販売しています。雑草を食べてくれるヤギのレインタルが大人気の産直市場を視察しました。



「ふるさと産品の会」会員募集!

自慢の野菜を販売してみませんか?



直売コーナーに農産物・農産物加工品を出品される新規の生産者を募集します。募集は年1回となっていますので、奮ってのご応募をお待ちしております。今までの会員の方は新たに申し込みの必要はありません。入会申込書は営農のてびきにありますので切り取って貯金口座振替依頼書と一緒にご提出ください。

- 募集期間 平成29年3月末日まで
- 年会費 1,000円
- 受付場所 各支店・生産センター

申込・お問合せ **なんと農協生産センター 62-0261**



▲受講者の皆さんと先生との記念写真 パチリ

1月22日、南砺農業会館で、ハワイ生まれのフ
エイ幸恵佐藤先生と加藤千尋先生を招いて、フラ
ダンスを教えてくださいました。部員さんから、
「楽しそうだし、運動になるからフラダンスをし
てみたいだろう」との声を受け、41名の参加
者で大賑わいでした。



▲先生の動きをお手本にしながら…



▲佐藤先生



▲加藤先生



▲「プアマナ」の香りが漂ってきそうです
(※Pua=花 mana=神秘的な力)

参加された方からは、「身体が温かくなっ
た」「膝を曲げ重心を落とし太ももに効いた
わ」などの感想や「ハワイの音楽は聴いている
だけでも癒される」などといった声が聞かれ、
参加者の皆さんは体にも心にも良い影響を受
けたようです。

いるとだんだん気分はハワイアンになってき
ます。4列で先生と対面するように並び、先
生の指示で曲にあわせてゆっくり体を動かし
てストレッチ。脚の基本ステップ「カオ」
「カホロ」「ヘラ」を習いました。手の動き
は、歌詞の意味や情景を表現しています。皆
さん笑顔で、Hawaiiiの景色・癒しを感
じながら、ハワイアンの音色を楽しみまし
た。とてもわかりやすく丁寧なご指導で、最
後には「プアマナ」という曲を1曲発表する
までになりました。

支部の活動をご紹介します!

※平支部・大鋸屋支部・井口支部・蓑谷支部
の活動は3月号に掲載します。

上平婦人会・上平支部合同研修



平成28年9月25日
京都で京友禅染め体験を
しました。ハンカチや風呂敷
などの作品を仕上げました。

南山田婦人会・南山田支部合同研修



平成28年7月10日
朝日なないろKAN、Y
KKに行ってきました。



安全 安心

エコープマーク品紹介



エコープマーク品とは

エコープマーク品はJAグループのプライベートブランド商品です。食品・日用品・衣料品など私達のくらしに必要な商品が1700点！添加物を極力排除し安全・安心にこだわった商品です。Aコープさんとセフレ店で取扱っておりますが、商品によっては一部取扱わない商品がございます。

詳細につきましてはJAさんと生活課へお問合せ下さい。(062-2500)

今月のおすすめ商品



あったら便利ロングライフ麺
なめらかでコシのある生タイプの麺
です。粉末スープがついて便利です。

- ・ 麺の小麦粉の原料小麦は100%国産です。
- ・ 和風だしをきかせたスパイシーなカレースープです。

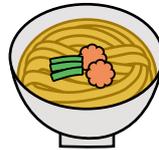
使用方法



① 鍋にお湯350ml (1¼カップ) を、沸とうさせ、めんを入れ2分半位ゆでます。(1分位ゆでてやわらかくなってからほくしてください)



② スープを加え、更に30秒位煮込みます。ゆであがったら火を止め、どんぶりに移してください。



③ お好みにより具材等をのせて、お召しあがりください。

簡単

お好みに具材を乗せてカレーうどん

材料 (1人前)

- カレーうどん..... 1袋
- 薄切り肉..... 適量
- たまねぎ..... 適量
- にんじん..... 適量
- 長ネギ..... 適量



作り方

- ① たまねぎ、にんじんを薄切りにして食べやすい大きさに切った肉と合わせて水350mlで茹でます。
- ② 肉に火が通って、あくをとったら麺を入れ、2分半茹でます。



- ③ 付属のスープを加え、更に30秒煮込みます。ゆであがったら火を止め、どんぶりに移してください。

JA富山県女性組織協議会・富山県JAグループは健康で快適なくらしを応援します。

JA全農とやまのホームページ「にぎわいレシピ」(<http://www.ty.zennoh.or.jp/recipe/>)ではエコープマーク品を使ったレシピをご紹介します。ぜひご覧ください。レシピはこちらからご覧になれます。





2月 みんなの広場

仲良しご夫婦

北野地区 勇崎 勇さん あい子さんご夫婦



昭和45年3月23日 ご結婚

2人の馴れ初めは？

思い出の場所はどこですか？

パートナーの好きなところはどこですか？

旅行に行くとしたら、どこに行きたいですか？

旦那様 「新幹線で北海道旅行」

奥様 「ゆっくりと温泉」

旦那様 「絵を描くこと(日本画など)」

奥様 「畑仕事・色々な野菜作り」

旦那様 「パートナーに一言！ 体には十分気をつけてあまり無理をしないです」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】好奇心を刺激されやすいので、興味を引かれることがあつたら、チャレンジしてみよう。趣味の集まりもラッキー
【健康運】ストレス発散には適度な気晴らしが大事
【幸運の食べ物】野菜

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】ささいなことで落ち込みやすいよう。できる人と比較したりせず、自分らしさを大切に。露天風呂でリラックスを
【健康運】生活リズムの乱れが体調に出やすい時期
【幸運の食べ物】納豆

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】アクティブになり、未体験ジャンルにも前向きになれるぞ。考えるより、試すのが正解。ウインタースポーツ
【健康運】適度に体を動かすことで、体力増進に
【幸運の食べ物】牡蠣(かき)

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】ネガティブな発想をしやうい月です。暗い顔をしていると、ますます運気ダウンを招くので、注意。喜劇鑑賞が吉
【健康運】運動前には準備体操を。無理はしないで
【幸運の食べ物】ワラビ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】ちよつとした失敗につまずき、勢いを維持できないかも。いつまでもクヨクヨせず、さつと気持ちを切り替えて
【健康運】スポーツに励むとリフレッシュ効果満点
【幸運の食べ物】シラウオ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】気分が安定しにくい期間。他人のうわさに興味を持つのはやめましよう。お気に入りの本を読むと心が安らぎぞつ
【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと
【幸運の食べ物】小松菜

こんにちは



信州
城地

にしんでんしんしょうかい
西新田新正会

西新田新正会は、現在20名の西新田町内の若者で構成されています。

色々と活動を行っておりますが、最大の行事は、5月の春季祭礼で行う獅子舞と、9月の城端むぎや祭りの出演です。獅子舞では、獅子取りの小学生と一緒に練習に励み、元気に舞うことができました。むぎや祭りでは、踊り・地方のメンバーとして参加し、町内一丸となつてがんばっております。年々人数も減り運営も大変になりますが、今後もみんなで力を合わせ、楽しく活動し、さらに盛り上げていきたいです。

我が家のアイドル



井口
地

平松

蒼唯ちゃん(3歳)

和花奈ちゃん(1歳)

お父さん 正伸さん お母さん 裕美さん

いつも元気なお姉ちゃんの蒼唯。歌いながら踊るのが大好き。だけど、外ではちよっぴり恥ずかしがり屋さんです。

妹の和花奈は、歩くのが上手になり、お姉ちゃんより行動派。毎日夜泣きする困ったちゃんです。最近では、お茶の入ったストローマグを2人でどうぞと渡し合っています。これからも仲良く協力し合いながら成長してほしいと願っています。

♎ 天秤座 9 / 23 ~ 10 / 23

【全体運】楽しいことに縁があります。飲み会やレジャー、旅行などに誘われたら、ぜひ参加してみてください。創作活動にもつき
【健康運】スキンケアに集中を。健康面に好影響大
【幸運の食べ物】シジミ

♏ 蠍座 10 / 24 ~ 11 / 22

【全体運】短気になりがち。すぐカッとしやすいため、一呼吸置いてから発言を。リラックスには、一人の時間が必須
【健康運】オーバーワークは厳禁。休息が好調の鍵
【幸運の食べ物】フキのとつ

♐ 射手座 11 / 23 ~ 12 / 21

【全体運】コミュニケーション運が活発化。苦手意識を感じていた人とも、楽しく話が弾みそう。開運には書籍整理を
【健康運】快適。シエイブアップが成功しやすい月
【幸運の食べ物】レンコン

♑ 山羊座 12 / 22 ~ 1 / 19

【全体運】人を当てにせず「自分のことは自分で」という姿勢が運氣上昇の呼び水に。精神面の充実を図るのも大賛成
【健康運】不注意のけがにご用心。冷静に行動を
【幸運の食べ物】デコポン(不知火)

♒ 水瓶座 1 / 20 ~ 2 / 18

【全体運】自己アピールの好機。念願のプランを実行したり、新しいことを始めましょう。新装開店のお店にも注目
【健康運】良い健康法が見つかりそう。ぜひ試して
【幸運の食べ物】ユリ根

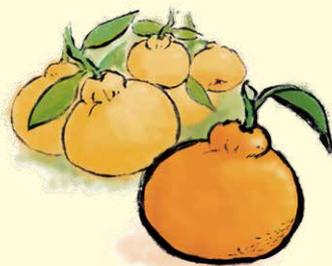
♓ 双鱼座 2 / 19 ~ 3 / 20

【全体運】サービスピ精神を発揮することで、チャンスが舞い込みます。縁の下の力持ち的な役割でも笑顔でこなすとグッド
【健康運】暴飲暴食気味。栄養バランスにも配慮を
【幸運の食べ物】ズワイガニ

モナ・カサンドラ 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。
ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



枯芝に惑はされてのミニゴルフ	昭生	なんとなく大語解りて漱石忌	志子
冬日さす山門くぐり下向する	秀子	忙しさは人を選ばず十二月	孝
予定日の重なりいくつ曆果つ	みのり	日も風も色をも絡め落葉焚	昭代
初雪や書きとめおきしカレンダー	玲子	除雪車の動きて村の目覚めけり	日登美
吹き散らすこの風いよよ雪の来る	敏子	存へて長し短し年惜む	喜美女
お隣の赤き山茶花こぼれ来る	忠代	鯛大漁庶民に届く競り値かな	貞子
粕汁の具も食べ切りて火照りけり	千恵子	風邪ひいて味のすべてが消え失せる	志美枝
短日や時間を決めて事を成す	澄江	冬木の芽繩のまにまに遅しく	澄女
沈めても手許に浮かぶ柚湯かな	美江	先客に負けじと値切る年の市	友之
年暮のまして夕刻足早に	光子	席を空け待ってましたと爛熱く	欣正
田も終り畑も終りの枯野かな	小夜子	枯野原何焼く煙昏れてなほ	友子
冬日差す古き商家の虫籠窓	美智子	困に帽を飛ばされ追ひかくる	みのり
晴れし日に落葉掃き寄せ堆く	みつ子	寒鴉番いは強気クラクション	清枝
お日様と妻を頼りの雪囲	一椿	石塀に猫と雀や庭小春	幸子
冬ざれや左右に別れ帰り道	やす子	また一つ明日に持ち越し日短	香織
剪りもせず邪魔な小枝も雪囲ひ	達	熱爛に譲らぬひとり同級会	未知
来年のメモ書き留める十二月	淑枝		
風向きの变りて咽し焚火かな	純尚		
寒々と晴れ渡る空鳶の二羽	不二		
亡き人の文の筥開け読初めに	城子		
新しきパジャマを揃へ除夜の鐘	真理子		
蠟梅のつぼみこぼれて光りをり	悦子		
休肝日消去されたる新曆	田螺坊		
バット振り障子襖に春の穴	汀留子		
サンタパパヒーローになる午前二時	茂美		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

サラリーマンと確定申告

砺波税務署

熊さん…御隠居、2月といえば確定申告でやんすね。

御隠居…そうじゃのう。自営業者などは、一年間の所得金額と税額を自ら計算して、申告と納税をしなければならぬのう。

熊さん…先日、幼なじみの八つっあんが、「サラリーマンには、確定申告は関係ない。」と言ってたでやんす。

御隠居…それは違つぞ、熊さん！

確かにサラリーマンの給与などから源泉徴収された所得税は、年末調整によつて精算されるため、ほとんどの場合は確定申告をする必要はないのじゃが、サラリーマンでも確定申告が必要な場合や確定申告をすると源泉徴収された所得税が還付される場合があるのじゃ。

熊さん…確定申告が必要な場合とは、どんな場合でやんすか？

御隠居…たとえば、①給与の収入金額が二十万円を超える場合、②給与を二か所から受けていて、給与所得や退職所得以外の各種の所得金額（農業所得、生命保険の一時金など）の合計額が二十万円を超える場合、③給与と退職所得以外の各種の所得金額との合計額が二十万円を超える場合などじゃ。

熊さん…申告しないと加算税や延滞税を納めなければいけなくなるんでやんすよね。ところで、所得税が還付される場合とはどんな場合でやんすか？

御隠居…①災害や盗難、横領により住宅や家財などの資産に受けた損害などについて雑損控除の適用を受ける場合、②病气やけがなどで支払った多額の医療費入、増改築等をして（特定増改築等）住宅借入金等特別控除の適用を受ける場合などで、所得税が納め過ぎになっている場合じゃ。

熊さん…還付申告は2月16日より前でもできるんでやんすよね。

御隠居…その通りじゃ。国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」には、給与所得者又は公的年金所得者向けの申告書作成画面もあって簡単に申告書が作れるぞ。

ところで、熊さんはもう「確定申告書作成コーナー」を利用して、所得税の申告書を作ったのかい。

熊さん…もちろんでやんす。あとは、マイナンバーを記載するだけでやんすよ。

御隠居…さすが熊さん！今日の熊さんは、一回り大きく見えるのう。

熊さん…正月太りが解消できないだけでやんす…

こんにちは 福祉課 です



▲「あっ、かるたあったよ！」



▲赤い〜リンゴに くちびる寄せて〜♪



▲「ああっ、先にとられちゃった〜」

今月は毎年恒例のお正月遊びのかるたやトランプを楽しんでいただきました。想い出かるたは童謡がかるたになっており、童謡を歌いながら童心に返って取っていただきました。トランプはババ抜きや七ならべ等懐かしい遊びを楽しまれました。

心配していた雪も降ることなく、皆さん、無事に家路に着くことができました。来月も待っています。風邪をひかずに元気でおいししましょう。

第9回やすんごと会

1月だというのに天候に恵まれた1月19日、東部支店において「やすんごと会」を開催したところ、28の方が参加されました。

皆さん元気にお正月を迎えられ、「二つ年がもらえた」「やすんごと会に来るのが楽しみ」と話してくださいました。

午後からは、りんごの歌・きよしのズンドコ体操で身体を温め、ビンゴ大会をしました。数字が読み上げられるたびに真剣に探し、「あったー」「アア、ないわ」という声が飛び交います。

高齢者の集い

12月22日(木) 平地区 女性17名

温泉に入り、ゆっくりと過ごされた後、体操やジャンケンゲーム・歌を歌う等、全員参加・協力していただき楽しく過ごすことができました。



▲元気に体操！



▲皆で歌を歌いましょう！

1月24日(火) 西明地区 男性1名 女性5名

雪の多い中、集まっていたいただき、体操・ゲームで盛り上がりました。

農機課から 重要なお知らせ

2017年9月より、約76馬力～約177馬力未満のエンジンに第4次排ガス規制が適応され、従来のエンジンではトラクターやコンバインを生産することができなくなります。排ガス規制をクリアするためには、「尿素SCRシステム」を追加搭載する必要があります、

大幅な値上がりが予測されます。

(先行導入されている北米市場では約15%～20%の価格上昇率となっています)

また、尿素SCRシステムの搭載によりエンジン価格の上昇とAdBlue 利用によるランニングコストの上昇が予測される為、**75馬力以上のトラクター・5条刈以上のコンバイン**の購入を検討されているお客様は早めにお問い合わせください!!

従来エンジン機種は
在庫が無くなり次第
終了します!!

対象銘柄…井関、クボタ、ヤンマー
対象機種…トラクター、コンバイン



お問合せは…JAなんと 農機課：64-2013

～確定申告の農業仕訳でお困りの方へ～ 確定申告支援サービスのご案内

JA農業取引報告書とは…

経済貯金明細などから農業関係に属する項目だけを抜粋して整理した報告書です。確定申告には他にも書類が必要になります。(固定資産台帳など)

書類等の整備支援サービス 3,000円(税込み)

また、営農取引報告書の発行のみの場合は 1,500円 (税込み) です。

昨年申し込まれた方は自動継続となっていますので新たな申込みの必要はありません。

お申込・お問合せは… 販売指導課 高桑まで ☎62-0261

家族みんなで読める

家の光



連載企画

- ・暮らしの困ったは王子におまかせ!
- ・漬け物日記
- ・5分でいきいき 楽しいゲーム
- ・エコープマーク品で作る まごころ介護食
- ・日本の手仕事
- ・いいね! フレミズ
- ・今こそかみしめたい協同のことは
- ・世界の協同の仲間から

年6回 別冊付録付き



人・JA・地域が元気

家の光

●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

お申し込みはお近くのJAへ
JAグループ 家の光協会
〒162-8448
東京都新宿区市谷船原町11
TEL. 03-3266-9039
<http://www.ienuhikari.net>

ほしい! 知りたい! 情報がいっぱい!!

お便りコーナー

読者の声

毎月、広報誌やJAに対する要望・意見が届いております。いただいたご意見の一部をご紹介します。



●家庭菜園のコーナーで野菜の作り方などを広報に掲載してほしいです。

★普段は季節に合わせた野菜の栽培方法を掲載しておりますが、冬期は雪が降るため家庭菜園のページをお休みしています。3月から再開しますので楽しみにお待ちください。

営農担当

●エコープマーク品紹介は調理方法も解説されているのでとても良いと思います。安心して買いたい求め食べられます。

★エコープマーク品は添加物を極力排除し、安心・安全にこだわったJAグループのプライベートルブランドです。エコープマーク品ならではの特徴を紹介しています。料理は毎号自分で作り、写真を撮っています。

広報担当

●エコープマーク商品を土日曜日に五箇山でも購入できるようにしてほしいです。

★五箇山支店は土日祝祭日が定休日のため、ご要望にお応えする

ことは困難かと思われれます。しかし、生活課は営業しておりますので、急を要する場合は対応いたします。また、年に2回の共同購入運動による注文を承っておりますのでご利用頂ければ幸いです。

生活部長

●11月号の農業祭の写真が事細かくカラー刷りでも見やすく良かったと思います。

★ありがとうございます。農業祭のいろいろなイベントをぎゅっとまとめました。紙面の関係で載せられなかったイベントの写真も多数ありました。来年もいろいろと企画しますので、ぜひ遊びにいらしてください。

広報担当

●毎号JAなんと俳壇楽しみです。

広報担当

●セフレのカードが押しにくいことがあります。タイヤを点検していただきたいです。お願いします。

★ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。早急に全てのカードを点検いたします。

また、ご来店時にお気づきの点がございましたらお気軽に店員にお申しつけください。

セフレ店長

新 社会人応援キャンペーン 実施中!

富山県下で各コース先着500名様に素敵な賞品が当たります!! JA共済

終身・養老コース



電波目覚まし時計

年金・医療・がんコース



モバイルチャージャー (携帯充電器)

*終身共済(一時払終身共済(平28.10)を除く)・養老生命共済のお見積りをされた方は「終身・養老コース」年金共済・医療共済・がん共済のお見積りをされた方は、「年金・医療・がんコース」への応募となります。

※写真はイメージです。

期間 平成29年2月1日～5月31日

対象者 生命総合共済の新規契約の保障設計書の作成依頼をされた満18歳～25歳の方



新社会人の皆さん!

“自分の将来への備え”

について考えてみませんか?



お問合せは・・・
JAなんと 共済普及課
TEL: 0763-62-4148

[16186800522]

表紙の紹介

立野原東の中嶋芳男さんのハウス内で、有機栽培の「こまつな」を撮影させていただきました。寒さにさらされた野菜は、細胞の中で糖やミネラルなどが凝縮され、生でも食べられるくらい甘いなるそうです。

中嶋さんは、この寒い時期の「ほうれんそう」や「こまつな」をぜひ生で味わってほしいと話していました。

中嶋さんの野菜はヨツテカール城端やAコープなんとセフレ店などで販売しています。

家の光 2月号の読みどころ

土から生まれる

土壌研究者の陽捷行さんによる奥深い世界を紹介してもらおうほか、宮崎県椎葉村で伝統的な焼畑農業を営む椎葉勝さん一家、備前焼の陶芸家である人間国宝の伊勢崎淳さん、NHK大河ドラマ『真田丸』の題字を担当した左官職人の挾土秀平さんの視点から、土の尊さや可能性を探ります。



ヨツテカール城端 今月のおむすび

『恋むすび』

¥170



バレンタインデーからホワイトデーまでの季節限定のおむすびです。カリカリ梅を南砺産コシヒカリに混ぜました。いっしょに食べると恋がみえるかも。

価格(税込) 170円

○各行事における「おむすび」の予約を承っています。お気軽にお申し込み下さい。(062-8888)

クロスワードパズル

タテ、ヨコのそれぞれのマス目に文字を入れ、二重マスの文字をA-E順に並べてできる言葉はなんでしょうか？

ヨコのキーワード

- ①「福は内」と言いつつ行います
- ② こつこつと——よく作業を続けた
- ③ 早起きは三文の——
- ⑤ 攻撃の反対語
- ⑥ 分別して回収に出します
- ⑧ 人間の犬歯の別名
- ⑫ 進化——。感情——
- ⑬ 海水から作れる調味料
- ⑭ よそ行きではない服装
- ⑮ ワインボトルの栓によく使われる素材
- ⑯ 文末に付ける「。」のこと
- ⑰ 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- ⑲ 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

タテのキーワード

- ① うそから出た——
- ④ 1歳違いの兄弟姉妹のこと
- ⑦ 顔の整った人が好みな
- ⑨ 矢をつがえます
- ⑩ 暖炉にくべる物
- ⑪ 煮物をじっくり煮込むときの火加減
- ⑬ 会社の運転——を調達した
- ⑮ ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
- ⑯ 酔っぱらいが巻きます
- ⑰ 長寿を象徴する鳥
- ⑱ 駅の——で新聞を買った
- ⑳ ニコリと笑うとペコリとへこむ

1月号の正解と当選者

応募総数31名のうち左記の方が当選されました。

金井 敬子さん 坂下 文子さん

応募方法

左記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募下さい。

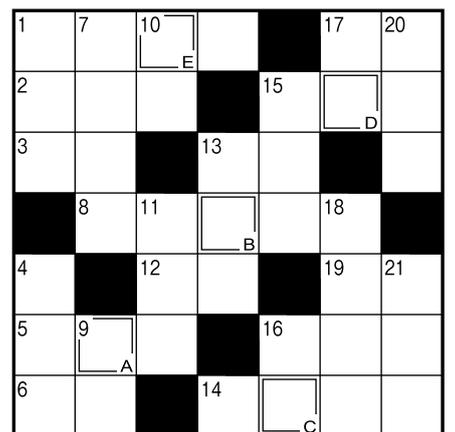
②のご意見はどんな小さなことでも構いませんのでお書き下さい。

締め切り

平成29年2月20日(月) 必着

〒939-1843 南砺市金戸二六八一 JAなんと総務課 クロスワード係行

① 答え
② 広報・JAに対する意見
③ 〒住所・氏名 電話番号



正解

デA
ゾB
メC
シD
キE

宮下 なつさん (五十音順)

理事会報告

審議事項は、左記のとおりです。

第11回定例理事会

1月25日開催

報告事項

① 12月末経営実績及び事業の実施報告
 合計残高試算表、主要勘定検討表、損益計算書により実績検討を行う。

② 理事委員会報告

1月17日から19日にかけて金融共済、営農生活、総務、第6回農業生産法人設立準備の委員会が開催され、各委員長より平成28年度実績見込みや第6次中期3ヶ年経営計画の見直しなど、協議された事案について報告した。
 ③ 城端・井口地区冬季集落座談会日程について
 各集落から要望があった開催日について調整をはかり、一部開催時刻が不確定ながらも概ね日程が固まり、地元選出役員に出席をお願いした。

④ 平成29年度産米の生産数量目標について

全国の生産数量目標が8万トンの減少し富山県では1,977トンの減少となった。南砺市でもそれに伴い面積にして62ha減少し、集落毎に配分された生産目標数量について説明した。

⑤ ALM委員会報告

平成29年度の信用事業計画や収益計画(案)、また、運用等について、12月29日、1月10日に協議したことを報告した。

⑥ ㈱リーフの月次報告

12月末の事業実績進捗度表や12月の日別売上表から実績を報告した。

⑦ ふれあい訪問の反響結果について

「年金受給者へ来店感謝キャンペーン」、「お正月用品注文書の取りまとめ」のチラシ配付と共に組合員宅へ訪問しその際に職員が賜った意見を報告した。

⑧ 資産査定結果について

信用、購買部門ごとに、分類債権の件数ならびに債権額合計について報告をした。

⑨ 平成28年度大豆の検査結果報告

12月29日現在で最終の検査を終えた大豆の荷受実績・検査結果を説明し、過去5年間を比較すると荷受け反響は低くなり176.2kgであったと報告した。

附議議案

第1号議案 第6次中期3ヶ年経営計画について
 持続可能な強い農業を軸とし、地域に根差した協同組合としての役割を発揮し続けることを基本理念とし、中期3ヶ年計画の見直しと事業別収支計画を策定することで承認された。

第2号議案 平成29年度営農生産計画について

生産者と農協とが丸となり、気象変動に耐える「なんと美味い米づくり」は土づくり運動から」を合言葉に実践し、元気な土づくりに推進するため積極的なアルカリ質資材の施用、多様なニーズに対応した米作り、低省力・低コスト稲作の実践等を説明し、承認された。

第3号議案 永年勤続職員表彰について

就業規則第89条、表彰規程第1条の定めるところにより、4月1日で勤続年数10年、20年、30年以上に達する職員に対し、賞状、記念品を贈呈することを提案し、承認された。

第4号議案 固定資産の処分について

当農協が所有する建物において、長期間貸し出している物件について今後とも使用の見込がないことから、現在の賃借人へ譲渡する旨を説明し承認された。

第5号議案 職員厚生資金貸付規程の改定について

規程に定める貸出利率の適用について、現行の商品コードは適さないことから全国統一商品コードへ変更することを説明し承認された。

第6号議案 職制業務分掌規程の改定について

これまでの職制業務分掌規程では、子会社の管理においての職務権限が示されていないことから、新たに追加することを説明し承認された。

第7号議案 就業規則及び関連する慶弔規程の改定について

慶弔規程に定める金額において、変更する旨を説明し承認された。

第8号議案 給与規程の改定について

給与規程に定める家族手当について、変更する旨を説明し承認された。

第9号議案 旅費規程の改定について

旅費規程別表に定める日当及び宿泊料について、変更する旨を説明し承認された。

第10号議案 第17年度における同一人に対する信用の供与等の最高限度決定の件

受信者の合算、単体別の信用供与限度額を基本的には、昨年と同額とすることを説明し承認された。

第11号議案 第17年度借入金金の最高限度決定の件

借入金金の総額は5億円を限度とするが、貸付を目的とした場合は、限度を超えての借入れも許容されることを説明し、承認された。

第12号議案 第17年度貸出金利の最高限度決定の件

延滞損害利率を最高利率に設定し、上限を年14%以内とするが、転貸資金にあつては、その貸出要項に準ずることで承認された。

第13号議案 平成29年度余剰金運用について

金融・経済等の諸情勢を的確に把握分析し、資産負債の総合管理によって安全性、流動性を重視した運用方針を定めることを説明し承認された。

JAカレンダー

2月 (行事予定)

10	金	
11	土	2017春の自動車展示会(～12日)
12	日	休日当番 カートピアいのくち
13	月	学生服採寸会(井口事務所2階) 16:00～18:00
14	火	
15	水	年金受給者ご来店感謝デー
16	木	やすんごと会
17	金	
18	土	
19	日	休日当番 城端石油
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	第12回定例理事会
25	土	
26	日	休日当番 カートピアかねと
27	月	
28	火	

3月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	2017春の自動車展示会(～5日)
5	日	休日当番 山下石油
6	月	
7	火	
8	水	ふれあい訪問(～9日)
9	木	

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数	2,300人(▲28)	貯金高	622億円(69)
正組合員戸数	1,948戸(▲29)	貸付高	45億円(▲6)
准組合員数	1,871人(▲32)	共済保有高	1,499億円(▲42)
准組合員戸数	1,326戸(▲35)	販売品販売高	13.6億円(0.6)
H28年12月末現在		購買品供給高	17.3億円(▲1.3)

A・COOPなんと セフレ からお知らせ

●2月のご案内

① 2月9日(木) 富山県産豚肉100g 98円

大好評につき今月もやります!!

富山の美味しい豚肉をぜひこの機会にお買い求めください。

② 2月23日(木) 謝恩会

月に1度の謝恩会です。日頃のご愛顧に感謝して開催いたします。何があるかは当日の新聞折込チラシをご覧ください。

●セフレの「ひまわり特価市」2月度企画

当店は、毎曜日「特別価格」にてご奉仕いたしております。

皆様のご来店お待ちしております。

月・火	…「96円均一の日」	金	…「たまごの日」
水	…「アイスクリームの日」	土	…「牛乳の日」
木	…「冷凍食品の日」	日	…「パンの日」
木	…「とうふの日」	日	…「お米の日」

セフレは2月休まず営業します。

安心新鮮 営業時間 南砺市野田52
 10:00～18:00 TEL 0763-62-8811

新鮮食材で

楽しく

クッキング

温野菜サラダ・ピーナツソース添え

1食当たり 約210kcal



■材料(3人分)

- カボチャ150g
- サツマイモ150g
- ニンジン60g
- レンコン60g
- ゴボウ60g

ピーナツソース

- ピーナツバター大さじ1.5
- 蜂蜜小さじ1
- 白ワインビネガー小さじ2
- 酢小さじ2
- 塩小さじ1/2
- みそ小さじ1/5
- 練りからし少々
- 水適量

point /

ピーナツの香りが、甘い野菜のおいしさをアップ。蒸し料理はお鍋一つで素材のうま味を引き出す簡単クッキング。蒸し板があると便利です。蒸した後の鍋の中のお湯には野菜のうま味が詰まっていますので、スープやみそ汁に加えましょう。

■作り方

- ① カボチャ・サツマイモ・レンコンは一口大に切る。ニンジン・ゴボウは6~7cmの長さに切る。
- ② レンコンとゴボウは水にさらしてあくを抜く。
- ③ 温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・レンコン・ゴボウを加えて10~15分ほど蒸す(野菜の大きさにより調整)。
- ④ ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- ⑤ 皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。

皆様とともに JAなんと 連絡先

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ・本店 62-2123 | ・農機課 64-2013 |
| ・西部支店 62-1111 | ・上平野菜山菜加工場...67-3443 |
| ・城信事務所 62-1114 | ・生活課 62-2500 |
| ・東部支店 62-1313 | ・福祉センター 62-8588 |
| ・井口事務所 64-2011 | ・旅行センター 62-3013 |
| ・五箇山支店 66-2241 | ・車輛課(オートバunnと)...62-3571 |
| ・上平事務所 67-3311 | ・カートピアかねと ... 62-2125 |
| ・共済センター 62-4128 | ・カートピアいのくち ... 64-2051 |
| ・生産センター 62-0261 | ・カートピアたいら ... 66-2243 |
| ・西部カントリーエレベーター...62-2250 | ・ヨッテカーレ城端 ... 62-8888 |
| ・広域カントリーエレベーター...62-4115 | ・Aコープなんとセフレ...62-8811 |

・緊急連絡先・

- ・自動車共済事故受付(24時間・365日)
0120-258931
- ・キャッシュカード 夜間・休日事故受付
(紛失・盗難)0120-794551
- ・JAカード(クレジットカード)
事故受付・24時間対応
(紛失・盗難)0120-159674
- ・プロパンガス(24時間対応)
各カートピアSSへ

ホームページをご覧ください JAなんと
アドレス <http://www.ja-nanto.jp/>

編集後記

今月の女性部ページを編集しながら、私も正月の暴飲暴食で体重が戻らない体をなんとかしないと...と思いました。冬はこたつの登場によって体を動かすのが特に億劫になるので意識的に動かしていきたいです。まずは家の周りの除雪から始めます。(長谷川)

セフレ クリーニング割引券



25%off
見本

※必ず本券をお持ちください
(Yシャツ・特殊品・セール品は除きます)
有効期限：平成29年2月10日(金)~3月9日(木)

ACOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎
☎ 62-0019