

こうほう

JAなんと

3

2017 March

No. 192



(表紙の説明は18ページ)

目次

宮農情報	2	エコープマーク品紹介	11
家庭菜園	4	みんなの広場	12
タイムスリップ・わが家の防災	5	JAなんと俳壇・税金こぼなし	14
なんとニュース	6	こんにちは福祉課です	15
特集 JAなんと青壮年部	9	JAインフォメーション	16
女性部活動	10	新鮮食材・JAなんと連絡先	20

平成29年度育苗計画

■ 初期生育の確保 ～ガッチリした苗に育てる～

育苗時の要点

- ・ 浸種は水温を10℃～15℃になるよう確保する。（浸種期間と温度を十分確保）
- ・ 老化苗とならないよう田植時期に応じた計画的な育苗を行う。
- ・ 毎年分けつの少ない所では、植付本数を見直す。（五百万石：70株→80株等）
- ・ 育苗時の水のやりすぎに注意し、根張りの良いガッチリした苗に仕上げる。（換気に注意）

育苗計画 育苗作業は田植えの日を決めて計画しましょう（コシヒカリの場合）

田植予定日	比重選・消毒	浸種	催芽	播種	搬出	育苗日数
5/10	4/6	4/7	4/19	4/21	4/24	播種から19日間
5/15	4/12	4/13	4/23	4/26	4/29	播種から19日間

● 健苗育苗

5月10日田植えの場合は、育苗ハウスに搬出後16日で完成苗になる（図1,2）。

積算気温235℃で、草丈13cm、葉令2.3に達している。H23年からも同様な傾向。

天候によりさらに早くなる事も予想されます。田植えを早める準備もしておきましょう。

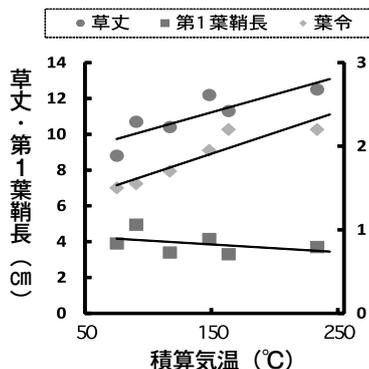


図1 育苗ハウスへの搬出後の積算気温と苗の状況
※積算気温はアメダスデータ (H28年)

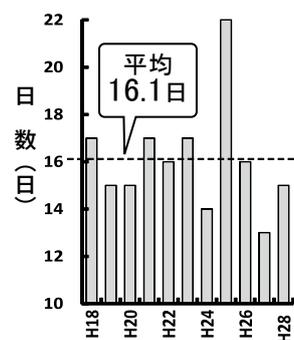


図2 積算気温235℃に達する日数
※5/10田植えの場合

育苗消毒農薬の廃液を回収いたします



農薬の適正な使用基準と環境保護の見地から、昨年に続き以下の要領で廃液の回収をいたします。趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

モミガードC水和剤とイチバン500倍液は混入しても構いません。

● 該当する薬品名

- ・ モミガードC水和剤
- ・ イチバン500倍液

● 回収料金(税込)

- ・ ドラム缶(200ℓ) 13,890円(引取)
- ・ ドラム缶(100ℓまで) 7,000円(引取)
- ・ 20ℓポリ容器 1,450円(持込)
- ・ ポリ容器10ℓまで 750円(持込)

● 回収方法

産業廃棄物回収用200ℓドラム缶を貸与します。
※収集に支障のない場所(2tトラックで搬出可能)に保管下さい。
※ポリ容器は生産センターへ持ち込み下さい。



★詳細については、生産センターへ(☎62-0261)

平成29年度水稻栽培のポイント

コシヒカリを中心として

①土づくりの実施	珪酸質資材等の継続的な投入(パワーシリカ100kg/10a)
②健苗育成	田植え時期にあわせた浸種、播種を実施し育苗日数19日間(5月10日以降の田植え苗)を目安とするとともに、換気を徹底する。
③初期分けつの確保	田植え3大ポイント ① 品種ごとの栽植密度の確保 ② 植付本数3~4本/株 ③ 植付深さ3cm程度
④中干しの確実な実施と適切な水管理	田植25日後の溝切りの実施 田植え30日後からの中干しの確実な実施
⑤的確な穂肥施用	土壌条件と生育・気象状況に応じた穂肥の施用 品種に応じた穂揃期の葉色誘導
⑥登熟期間の適切な水管理	出穂期から20日間は水を切らさず、湛水状態を保つ (稲体活力の維持 カドミウムの吸収抑制 胴割粒防止)

城端・井口 生産組合長名簿 (敬称略)

生産組合長協議会 会長：今井 敏久(池尻) 農家組合員の代表でお世話いただきます。宜しくお願いたします。
 ※備考欄の「新」は新任者を意味します。

城端地域

生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考
信末	松林 四郎	新	上見	森崎 和義	新	理休	中川 孝信	新
是安	福島 賢修	新	京塚	篠島 邦夫		町部	中谷 正一	
大窪	高塚 満		南原	青能 剛		城信	若林 嘉隆	
細木	細川 佳一		瀬戸	戸田 正泰	新	北野	坂田 邦明	新
野田	長草 勝治	新	盛新	上田 伸一	新	長楽寺	長谷川 範明	
金戸	品川 利得		中尾	山崎 正次	新	次郎丸	和田 美治	
国広	林 幸則		大谷島	高桑 文夫	新	吉松	高正 豊	
千福	樋口 友与		大鋸屋	石川 敏幸	新	蓑谷	山下 聡司	新
西原	西浦 信一		打尾	五東 文才		細野	橋場 護	
野口	家本 雄史		泉沢	西村 真博	新	西明	山崎 順司	新
塔尾	大浦 利一		林道	高田 英治		東西原	山田 憲次	
上原	山元 道雄	新						

井口地域

生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考	生産組合	氏名	備考
井口	小林 秀昭	新	池尻	今井 敏久		蛇喰	篠崎 力	新
上広安	今井日出夫		久保	塚田 英俊		川上中	中山伊知郎	新
宮後	木下 泰延		池田	上田 真一	新	大野	河村 満夫	新

各地区座談会でご質問いただきました内容については、3月下旬開催予定の生産組合長・営農組織代表者合同会議で配布させていただきます。

家庭菜園



板木技術士事務所 ● 板木利隆



あなたもチャレンジ

葉をかき取りながら長い間収穫できるサンチュ

サンチュというのは韓国名で、わが国ではカキチシャまたは包菜(ほうさい)と呼ばれます。

カキチシャの名の通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上の方に向かって、長い間取り続けることができます。1株から数カ月にかけて、数十枚もの葉を取ることができ、

大変重宝します。利用に当たっての

大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼き肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合うなど、幅広い使い向きが魅力です。

1株当たりの収量が多いので、育てる株数は少数でもよいので、庭先

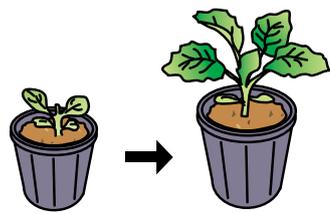
のミニ菜園やプランターでも十分間に合うし、栽培も容易で、家庭菜園向きのお薦め野菜です。プランターでは青、赤を混植すれば彩りを楽しむことができます。

種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4〜5粒まきとします。覆土はごく薄くし、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水

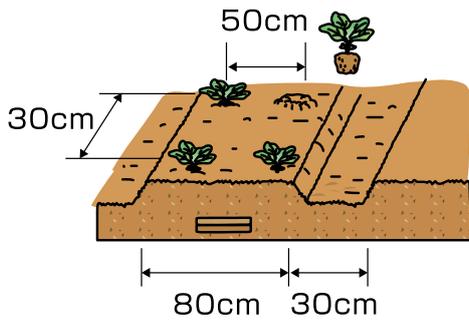
(かんすい)に注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4〜5枚に育てて定植します。

生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察しながら15〜20日に1回ぐらい、1株当たり油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯を株の周りにばらまき、軽く土に混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。

収穫は葉の長さが20cm内外に育ったら、下の方の葉から順次手でかき取るように行います。1回に取る葉数は、通常1株2〜3枚以内と考えてよいですが、その時点での草勢を見て適宜調整してください。収穫を重ねるごとに茎は太くたくましくなり、胸の高さ以上にもなります。良質の取り立ての葉は直売所でも人気商品となること請け合いです。



本葉2〜3枚の頃に間引いて1本立てにし、本葉4〜5枚の苗に



長型のプランターなら2株植えに



下の方の葉から順次かき取る

お問い合わせは：
JAなんと生産センター(☎6210261)

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10年頃

平・相倉地区の合掌集落の様子です。家のまわりには蚕を育てる為の桑畑が広がっていました。現在は水田に変わり、世界中の観光客の目を楽しませています。

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頂きます。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せん。

あて先・お問合せ

〒939-1843 南砺市金戸268-1 ☎621-2123
JAなんと 総務課 広報「タイムスリップ」係 担当：長谷川

トラブル回避の基礎知識

国民生活センター相談情報部 ● 岡田叔子

宅配クリーニングに注意!

インターネットで申し込む宅配クリーニング（以下ネット宅配型クリーニング）でトラブルが起きています。

【事例】インターネットで探した、遠隔地にあるネット宅配型クリーニング業者のサービスを利用することにした。クレジットカード番号を入力してネット上で申し込みをしたら、業者から専用バックが届いたので洗濯物を詰め、指定された宅配業者を通じて送付した。その後届いた検品メールで、婦人用ワンピースの1枚がパーティードレスと判断され、ネット上に記載されたワンピースのクリーニング代金の5倍の請求があった。すぐに納得できないとメールをしたが、相手からは「検品方法は当社のホームページに記載があり、それに従ってもらう」と回答があり、応じてもらえなかった。致し方ないのか。

インターネットで申し込むだけで自分の都合に合わせて洗濯物の集荷や配達をしてもらえるネット宅配型クリーニングは、とても便利なサービスです。一方で、店舗を構えるクリーニング店とは違い、直接対面で洗濯物の数や状態を確認したり、処理方法に関する説明を受けたり、受け取りに際して洗濯物の仕上がり状態を双方で確認したりすることができません。さらに、宅配業者など複数の業者が関わることで、紛失などのトラブルが生じやすくなります。

事例の場合、原則業者の規約に従うことになり、解決は難しいといわざるを得ません。

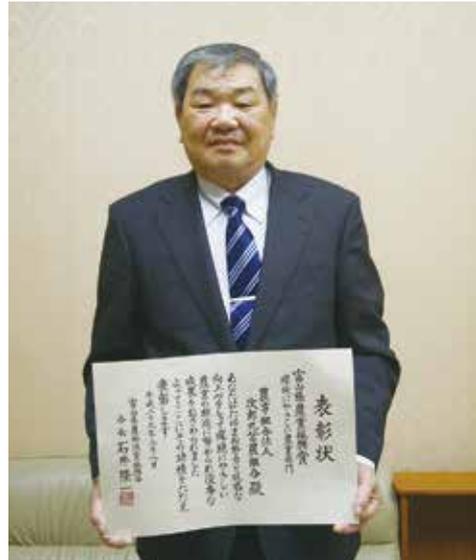
ネット宅配型クリーニングは、何かあった場合に業者に連絡できる手段があるか、賠償規定を含む契約条件などが消費者側に不利な内容になっていないかなどをよく確認し、店舗型との違いを理解した上で利用する必要があります。

トラブルを避けるために、利用に当たっては、預ける洗濯物のリストを作っておくことと安心です。洗濯表示や染みなどの気になる箇所を含めて写真に残し、業者にもその内容を伝えて情報共有しましょう。



環境にやさしい農業

農事組合法人 次郎丸営農組合



▲次郎丸営農組合代表の和田美治さん

富山県は2月8日、富山市の富山県庁で「平成28年度元気とやま農林水産奨励賞・富山県農業振興賞表彰式」を開催し、城端・次郎丸地区の「農事組合法人次郎丸営農組合」が平成28年度農業振興賞の「環境にやさしい農業部門」で受賞されました。

この農業振興賞は、優れた成果をあげた個人や団体を表彰するもので、次郎丸営農組合は、完熟堆肥を計画的に連続散布して化学肥料を減らし、環境にやさしい農業を長きに渡り確立していることが評価され、受賞となりました。

なお、次郎丸営農組合は全国環境保全型農業推進コンクール県代表として出場される予定となっています。

JA富山中央会会長賞受賞

JA富山県青年大会

JA富山県青年組織協議会は、2月4日、富山市のANAクラウンプラザホテル富山で「第65回JA富山県青年大会並びに青年の主張・活動実績発表大会」を開催し、約150人が参加しました。

この大会は富山県のJA青年組織を一層強化し、将来の農業経営者を養成するために毎年開かれています。

10年にわたり、本部や南山田支部で各種活動に積極的に参加し、青壮年部を牽引して若い部員たちの見本となったことが評価され、城端地域の立井優さんが、優良青年部員の部でJA富山中央会会長賞を受賞されました。

また、今回の大会スローガンはJAなんと青壮年部部长橋場護さんが応募した「絆でつながる青年部へ絆でつくる未来へのかけはし」が採用されました。



▲受賞された立井 優さん

地元の材料を使った味噌作り体験

南砺の暮らしを体験



▲手ほどきを受けながらミキサーに材料を入れる参加者

2月12日、「南砺市が開催した「なんと移住体験ツアー 伝統息づくまちの暮らし編」に参加した9人が、ツアーの一環として城端・菟谷地区の「愛菜ふれあい館」でなんと産の大豆と麴でつくる「田舎の味噌づくり」を体験しました。

JAなんと特産振興課の職員とふるさとの味加工組合の方から手ほどきを受け、参加者は蒸しあがった大豆に麴と塩を混ぜ合わせ、専用のミキサーですりつぶしました。カビを生えにくくさせるため、空気が入らないように叩きつける様に容器に入れ、酒粕で表面を覆いました。

参加者は味噌を作った後、味噌汁とごはん、地元で伝わる各種漬物を味わい、約半年後にできる味噌が楽しみだと笑顔で話されていました。

管内から9団体受賞

第42回南砺うまい米づくり推進大会



▲受賞した団体代表者と関係者

JAなんと管内の受賞者

コシヒカリの部

- 最優秀賞 (農) いずみ耕房
- 優秀賞 (農) 蓑谷実践組合

五百万石の部

- 優良賞 (農) NSTアグリ
- 優良賞 (農) 金戸営農組合

もちの部

- 優秀賞 (農) りんどう営農組合

直播コシヒカリの部

- 最優秀賞 (農) いけのしり営農
- 優秀賞 (農) 是安営農組合
- 優良賞 米郷営農組合
- 優良賞 (農) 長楽寺営農組合

特別賞

- 富山県農林漁業振興会長賞
- 農事組合法人 いずみ耕房
- 南砺市長賞
- 農事組合法人 いけのしり営農

1月29日、「第42回南砺うまい米づくり推進大会」がじょうはな座で開かれ、生産者や関係機関約190人が出席しました。この大会は、JAなんと・JA福光でつくる「南砺うまい米総合運動推進協議会」が、優れた栽培技術による高品質のうまい米の生産を目指す目的で毎年開催しています。

同協議会会長の上田憲仁JAなんと組合長が挨拶をした後、品種別に高品質な米を生産した22団体が表彰され、受賞者を代表し、農事組合法人いずみ耕房 松本篤治組合長が謝辞を述べられました。

農業講演会では、富山県砺波農林振興センター農業普及課南砺班 班長 林保則氏が「イノシシ被害防止対策について」と題して講演を行い、参加者は興味深い話に熱心に耳を傾けていました。

地元産食材で親子ギョーザ作り体験

JAなんと青壮年部大鋸屋支部

JAなんと青壮年部大鋸屋支部は、2月11日、城端・蓑谷地区にある「愛菜ふれあい館」で「ギョーザ作り体験」を開催し、大鋸屋地区の親子など27人が参加しました。

農林中金のJAバンク協調型事業を活用して地元の野菜や大鋸屋ポークを使用し、子ども達に食と農の大切さを体験してもらうために企画したもので、大鋸屋支部でギョーザ作り体験を開催するのは始めて。

JAなんと特産振興課の職員やお母さんから手ほどきを受け、子どもたちは楽しくギョーザの皮を包んでいました。昼食時には机の上にいるような形の焼きギョーザと水ギョーザが並び、子どもたちは美味しそうに頬張っていました。



▲ギョーザの皮を包む親子

管内26番目の農事組合法人誕生

農事組合法人吉松営農組合



▲就任の挨拶をする伊藤慶治組合長

2月12日、城端・吉松地区の吉松公民館で農事組合法人吉松営農組合の設立総会が行われ、吉松営農組合員や関係者31人が出席しました。

農事組合法人吉松営農組合の組合員数は30人で、耕地面積は34.3haです。平成12年3月に誕生した任意団体の吉松営農組合が前身で、管内でも早くから水稻の直播栽培に着手していました。

伊藤慶治組合長は、「組合長に任命され、身の引き締まる思いです。少しでも営農組合の利益になるよう努力したいと思えます。皆とともに結の精神で積極的に前に進む農業を目指していきたいです。」と話しました。

品質の良い三社柿の生産のために

三社柿剪定講習会

城端果樹協会は2月19日、城端・大鋸屋地区の柿樹園地で三社柿の剪定講習会が開催され、会員や関係者63人が参加しました。

講習会は、「富山干柿」の加工に適した品質の良い柿を安定して生産するために柿樹の休眠期に毎年開催されています。砺波農林振興センターの谷口正裕副主幹から、柿樹の下に立つて柿の枝を見上げ、柿樹全体に光と薬剤が行き渡るような形に枝を整え、将来的に残す枝と徐々に切っていく枝をはっきりさせることが大事と説明がありました。

また、柿樹園地での実地講習会の後、大鋸屋転作会館で干柿生産の反省会が行われ、今後の課題を確認し合いました。



▲実際に柿樹の枝を切って手本を見せる

感謝を込めて抽選会

定期貯金キャンペーン



▲抽選をする組合長

昨年11月1日から本年1月末まで実施しました定期貯金のキャンペーン「なんと農協合併15周年記念 ウィンターキャンペーン」において、皆様から916件、10億2,261万円のご契約をいただきました。多数のご契約、ありがとうございます。

今回のキャンペーンでは、ご契約者様の中から500名の方に、Aコープなんとセフレ店、ヨツテカーレ城端で使えるご利用券を進呈する事としていました。2月9日、上田組合長による厳正な抽選が行われました。当選者の皆様、おめでとうございます。

なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

今後も、組合員・ご利用者の皆様に満足いただける商品の提供やサービスを企画していきたいと考えておりますので、ますますの御利用を宜しくお願いします。

青壮年部活動紹介

北野支部編

地域農業の担い手組織

J Aなんと青壮年部は、地域の農業・農家の後継者を中心とした農村地域の若い青壮年がJ Aをよりどころとして協同意識を高め、豊かな地域社会を築くことを目的として結集したJ Aの組合員組織で、女性組織と同様に各種活動に取り組んでいます。

主な活動として、農業振興のための学習活動や農政運動、文化・スポーツ活動、食農教育活動等があります。

また、地域活動の中核的役割を担い、協同活動の実践を通じた地域活性化にも取り組み、様々な活動を通じて地域農業・地域コミュニティのリーダー・担い手の育成に努めています。

種まき・苗の植付

春に城端・北野地区の圃場（ほじょう）で、馬鈴薯や丹波黒大豆、とうもろこし、里芋、小玉すいかを植えました。不定期で集まり、圃場の準備から種まき・苗の植付・除草などをしました。



▲馬鈴薯を植えた圃場



親子野菜収穫体験

春に植えた野菜が収穫時期を迎え、北野公民館と共同で「親子野菜収穫体験」を開催しました。

青壮年部員が講師となつて、子どもたちに野菜の説明と収穫時の野菜の様子や収穫方法を教えました。親子で楽しく収穫し、収穫の喜びや農の大切さを感じてもらえたようです。



▲小玉すいかの収穫方法を聞く親子

収穫した農産物を加工販売

収穫した馬鈴薯はフライドポテトに加工し、ポップコーン用のとうもろこしはポップコーンに加工して地元の祭り「北野ふれあい祭」で販売をしました。

青壮年部員は、自分たちで育てた馬鈴薯ととうもろこしを使って楽しんで作り、元気に販売をしていました。

フライドポテトを購入した人は、「揚げたてで美味しい。若い人が頑張っている姿を見ると元気をもらえる」と話していました。



▲「北野ふれあい祭」で加工して販売



「ヨッテカーレ城端に習う おむすび教室」



▲おむすびを作る手元を見る参加者

1月に開催されたおむすび教室では、ヨッテカーレ城端の早川美知江さんを講師にお招きし、握り方のコツを教えてくださいいただきました。「おにぎりは米と米とを結ぶように作るからですよ。」と聞き、参加者は、これからは握るのではなく結ぶ気持ちで作りたいた話していました。

安全安心 エコープマーク品を使った

「おうちで簡単イタリア料理教室」



▲4種類の料理ができました



▲料理の工夫を楽しく学べました

今年度、大鋸屋支部の女性学校では、「おうちで簡単イタリア料理教室」を開催しました。地域おこし協力隊の萩中雅之氏を講師に迎え、4月から12月まで5回に分けて安心・安全なエコープマーク商品の講義・試食・実習をしました。調理の際の工夫など普段の家庭料理に参考になることがたくさんありました。

参加者からは、「普段同じ物ばかり作ってしまいがちですが、先生の話を聞いて家でも作ってみたいと思います。」という声が聞かれました。

支部の活動をご紹介します!

平支部研修



平成28年12月10日
能登かきを堪能し、七尾美術館に行ってきました。

大鋸屋婦人会・大鋸屋支部合同研修



平成28年7月18日
南砺消防署見学・蕎麦打ち・和紙すきに行ってきました。

井口婦人会・井口支部合同研修



平成28年9月25日
ガラス工房と水墨美術館に行ってきました。

菟谷婦人会・菟谷支部合同研修



平成28年12月11日
森記念秋水美術館とハーブ体験に行ってきました。



安全 安心

エーコープマーク品紹介



エーコープマーク品とは

エーコープマーク品は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コープな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なんと生活課へお問合せ下さい。(062-2500)

今月のおすすめ商品



共同購入価格

365円

にんにくとバジル風味が爽やかな酸味の効いたイタリア風ドレッシングです。

ハムとエリンギの Pasta

材料(1人前)

- こだわりのドレッシング.....適量
- パスタ.....適量
- エリンギ.....適量
- たまねぎ.....適量
- ロースハム.....適量
- オリーブ油.....適量
- 塩・コショウ.....適量
- ニンニク.....適量



作り方

① パスタは表示された時間茹でる。たまねぎは半分をスライスし、ハムとエリンギは好みの大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。



② オリーブ油を入れてにんにくを炒め香りが出てきたらたまねぎ・エリンギ・ハムを入れて炒める。



③ 塩・コショウをかけてゆでたパスタを入れて炒める



④ お皿に盛ってからバジルドレッシングをかけ、好みで粉チーズをかけてできあがり

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/>)ではエー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。





みんなの広場

仲良しご夫婦

井口地区

加藤 雄二さん
志保里さんご夫婦



平成28年2月11日 ご結婚

2人の馴れ初めは？
大学陸上部の先輩と後輩

パートナーの好きなところはどこですか？
「明るいところ」
「真面目なところ」

奥様
「謝る」
「許す」

旦那様
「奥様が作る料理が一番好きなものは？」

旦那様
「春巻、かす汁」
「みそ汁」

奥様
「映画(洋画)を観ること」

旦那様
「映画(洋画)を観ること」

奥様
「映画(洋画)を観ること」

旦那様
「映画(洋画)を観ること」

奥様
「映画(洋画)を観ること」

旦那様
「映画(洋画)を観ること」

旦那様から「毎日美味しい弁当をありがとうございます」
奥様から「いつもありがとうございます」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】 リラックスできそう。ヒーリング音楽やアロマなど、癒やし効果のあることを取り入れるのに最適。直感を大切に
【健康運】 食へ過ぎに注意。食事の栄養価も考えて
【幸運の食べ物】 ハツサク

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】 人脈のネットワークを広げる好機。飲み会はもちろん、オフ会などにも積極的に参加して。情報収集も好結果に
【健康運】 疲労回復にはマッサージを。効果絶大！
【幸運の食べ物】 カラシナ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】 落ち着いて行動したい時期。焦って動くミスを誘発するだけなので、冷静に。開運には精進料理を食べると吉
【健康運】 疲れを感じやすいかも。小まめな休養を
【幸運の食べ物】 クレソン

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】 いろいろなことに興味を抱くはず。意欲的に取り組めば、手応えを得られそう。海外に関する事柄にも幸運あり
【健康運】 ストレス発散に軽い運動を。散歩が有効
【幸運の食べ物】 タイ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】 物事を邪推しやすく、親切にされても何か裏があるような気がしがち。考え過ぎないこと。足湯で気分を変えて
【健康運】 イライラは体調に悪影響大。気分転換を
【幸運の食べ物】 シイタケ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】 優柔不断になりやすい月。迷ったら、独りで悩まず、信頼できる人に相談を。ただ、重要な決定は延期が正解
【健康運】 次第に好転。体力アップに向いています
【幸運の食べ物】 ワカメ

こんにちは



山田地区

大井手 恵子さん

2年前から栄町公民館で、毎月第4火曜日の10時から「笑いヨガ」を開催しています。
 笑いヨガはインドで始まり、今では110カ国に広まっています。普通は何かおもしろいことを見たり聞いたりした時に笑いますが、特におもしろいことがなくても笑うのが「笑いヨガ」なのです。作り笑いでも脳は10分間大笑いすると脳から幸せホルモンが分泌されて、日頃のストレスが解消されると言われています。子どもの頃にかえった気持ちで「イイゾー！イイゾー！イイゾー！」と楽しくみなさんもやってみませんか。
 また、笑いヨガの他に「キャンパスなんど」として、地域で在宅者の介護のお手伝いをする活動も行っております。イー（家）にお伺いします。

我が家のアイドル



信地区

池田

宵ちゃん(8歳) 粋ちゃん(6歳) 希生ちゃん(3歳)
 お父さん 潤さん お母さん 真理子さん

我が家の子供達を紹介します。
 長女の宵は妹達の面倒をみてくれる優しいお姉ちゃんです。次女の粋は春から1年生になります。ランドセルを担いで学校に行くのを楽しみにしています。
 三女の希生はよく食べよく寝てよく笑います。子供達は沢山喧嘩もしますがすぐにごめんなさいと仲直りが出来ます。いつまでも3人仲良く助け合って成長してほしいです。

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】ネガティブに物事を捉えてしまいがち。意識してプラス思考を。神社など、神聖な場所に出掛けると開運可能
 【健康運】急激な運動は×。徐々に体を慣らして
 【幸運の食べ物】ワケギ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】クリエーティブな活動を楽しむのに向いています。芸術的な趣味を堪能しては。親しい友人たちとの行楽も幸運
 【健康運】ちよつとしたけがに気を付けて。慎重に
 【幸運の食べ物】ナバナ

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】感情的になりやすい期間。他人の行動にあれこれ口を挟むとトラブルの原因に。親しい相手でも過干渉は控えて
 【健康運】下り坂。でも、心配し過ぎは逆効果です
 【幸運の食べ物】パセリ

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】知的好奇心が旺盛に。興味を引かれることがあれば、試してみても。新しい趣味や習い事を始めるのもお勧め
 【健康運】体調が上向き兆し。元気に活動できそう
 【幸運の食べ物】数の子

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】和やかムード。やるべき作業を片付けたら、その後はプライベートタイムを満喫できます。好きなことに励んで
 【健康運】食生活の乱れから悪影響が。改善が必須
 【幸運の食べ物】ハマグリ

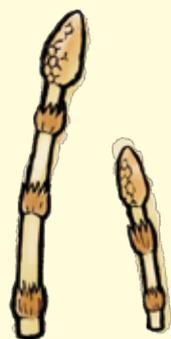
♓ 双鱼座 2/19 ~ 3/20

【全体運】性格のプラス面が評価される気配。周囲のサポートもあり、すんなり新たな展開が。再トライの成功確率も高め
 【健康運】軽く体を動かせば、体調に好影響あり
 【幸運の食べ物】キャベツ

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/>



総勢の御慶をうけて遅刻人	達	春立ちぬ日毎埋まりしカレンダー	欣正
会場に紙擦れの音初句会	淑枝	埒もなき電話に餅を焦しけり	みのり
装ひを少しあらため初句会	不二	怪我の身に日が薬とぞ春を待つ	香織
天神の軸に傾く鏡餅	一椿	独楽に塗る絵具園児の顔にまで	清枝
降る雪に竹のしなりて道塞ぐ	純尚	数の子の今年の出来の自慢顔	昭生
水仙の少し早めに咲く気候	やす子	新雪を踏みしめて行く回覧板	玲子
葛湯吹く罅に瞬間接着剤	城子	この陽気庭の水仙背伸びする	小夜子
冬椿拾得の顔寒山も	田螺坊	初日の出雲の間にまに拝みけり	秀子
凍て道の制御の効かぬマリオネット	茂美	雪の嵩まづ窺うて朝の窓	光子
中年の中年なりの大試験	志子	車停め張り付く雪を手で拭きぬ	忠代
雪垂るるそこに来てゐる日の薫り	汀留子	境内の雪に弾みスニーカー	敏子
寒三日月尾根より角のあらはるる	悦子	初乗の発車の報せよく聞え	千恵子
あの人もこの人も今寒の内	真理子	初詣子に守られて歩みけり	澄江
山眠ることなく山のこじれけり	孝	托鉢の尼僧の行けり寒の内	美智子
寒鯛を氷見と一言添へて出す	昭代	長命の家系受け継ぐ年迎ふ	友子
噓して主の顔の崩れけり	日登美	雪の嵩たしかめ今日のスケジュール	みつ子
よく喋る曾孫の仕草初笑	喜美女	腰痛の風邪が因とも齢とも	未知
読み書きの覚えし興味かるた取る	貞子		
夢多き十才応援寒稽古	澄女		
若水の五臓六腑を清めたる	志美枝		
雪の下に眠る野菜の甘さかな	友之		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告

砺波税務署

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(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」で申告データを作つて、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。

熊さん…「確定申告書等作成コーナー」を利用すると計算誤りがないし、基本的に誤りがチェックされるから便利で簡単でやんしたよ。あつしても作ることできたでやんすから。

御隠居…ところで熊さん、消費税の申告も必要だと言つておらんかったか？

熊さん…そうでやんす。平成26年分の課税売上高が一千万円を超えたので、平成28年分では、消費税の確定申告をする必要があるんでやんす。

御隠居…でも、昨年の年末に、平成28年分の課税売上高は、一千万円を超えそうにないと言つておつたじゃないか。

熊さん…御隠居、もしかして、あつしを試しておられるんでやんすか？

御隠居…な、なんでそう思つんじや。

熊さん…消費税の場合、たとえ平成28年分の課税売上高が一千万円以下でも、平成26年分の課税売上高が一千万円を超えていると、平成28年分の課税事業者となりやんすから、消費税の確定申告が必要でやんすよ。

御隠居…うむ。見事な説明じゃ。そうすると消費税の確定申告も、もう済ましたといつことか？

熊さん…そうでやんす。所得税と同じように「確定申告書等作成コーナー」で消費税の申告データを作つて、e-taxで申告したでやんす。

御隠居…ところで、熊さん、マイナンバーは記載したのかね？

熊さん…御隠居、大丈夫でやんす。ちゃんと記載したでやんすよ。e-taxで申告したので、本人確認書類の写しの提出は必要ないでやんすよ。

御隠居…ほお、熊さんにしては上出来じゃ。申告はばつちりのようじゃが、納税資金の準備はどうなんだい？

熊さん…それも大丈夫でやんす。しっかり備蓄をしてるでやんすよ。消費税(個人事業者)の申告と納税の期限は、3月31日(金)でやんすね。

御隠居…今年の熊さんは、すばらしいぞ。でも、いつもの熊さんと違いすぎる。わしが今話していたのは本当の熊さんだったのかい？



こんにちは 福祉課 です



▲お手玉が乗ったところの数字が点数となります



▲大きな数字めがけてエイッ



▲お馴染みの曲に思わず身体が動きます

第10回 やすんごと会

気持ちの良い天候に恵まれた2月16日、東部支店において「やすんごと会」を開催し、34人の方に参加いただきました。

午前中は、やすんごと会員手作りのお手玉を使って「お手玉ゲーム」をしました。大きい数字にとどくように投げても力の入れ具合でなかなか届かず、大笑い。前から投げたあと、後ろ向きで投げるのにも挑戦してもらい、気軽に楽しくおもしろいゲームに大いに盛り上がりました。

午後からは、「五箇山深山会」の皆さんに

五箇山民謡や全国民謡を披露していただきました。軽快な踊りや勇壮な踊りに見入っている方、一緒に手を動かして踊られる方など皆さん楽しんでおられました。「地元の方祭りに行ってこんな近くで見ることができないので、今日はとても良かった」と喜びの声が聞かれました。

皆さんに毎月のやすんごと会を楽しみにしていただき、とても嬉しい限りです。風邪をひかずに来月も元気でおいしましう。

高齢者の集い

1月17日(火) 上平地区 男性10名 女性17名

体操・お口の体操・替え歌・トランプ・オセロ等で笑い声の絶えない時間を過ごしました。ありがとうございました。ありがとうございます。



▲皆で元気に体操



▲ゲーパ-空手でリズム良く

1月21日(土) 平地区 女性18名

お手玉ゲームや歌の輪唱など大きな声を出して笑い、楽しんでいただきました。

春の農機展示会

2017 3/18 (土) 9:00~16:00
3/19 (日) 9:00~16:00

場所 JAなんと農機センター

お楽しみ大抽選会開催

DMはがき持参の方及び
農業機械ご成約の方

超特価目玉商品

両日3台ずつ早い者勝ち

背負動力噴霧機 SHRE175G
肩掛トリムカッター草刈機 SRE2720UT-N



当日価格発表

草刈ひも・ナゴシ・オイル
ロータリー爪等通常価格より

10%OFF

お問合せ:JAなんと農機課 ☎64-2013

中古・新品農機オークション

両日 午後1時よりスタート

管理機・草刈機・動散

除雪機等、**両日朝発表**

ご来場特典

「生たまご(6個入り)」
プレゼント

300パック限定



2018年 JAなんと

(平成30年)

短大・大学卒業程度 新規職員採用のお知らせ

なんと農業協同組合では、平成29年4月採用職員を下記の要領で一般公募いたします。受験資格は平成30年3月末までに大学・短大卒業見込の者及び卒業者またはこれに準ずる者となります。

説明会 いずれかの日程にご参加ください。

平成29年 3月18日(土) 10:30~11:30
3月28日(火) 10:30~11:30

応募締切は各説明会日の3日前です。

卒業見込みの方は、履歴書を総務課までご持参ください。IBACやマイナビから申込手続きを行った後に当日履歴書を持参することもできます。

試験選考会 平成29年4月28日(金) 10:00~

受付期間:平成29年4月3日(月)~4月21日(金)
(詳細は説明会参加の方へご案内いたします。)

— 皆様のご応募お待ちしております。 —

説明会・試験選考会のお申込み・お問い合わせは

既卒の方は・・・
〒939-1843 南砺市金戸268番地の1
なんと農業協同組合 総務課
TEL 0763-62-2123 までお問合せください

卒業見込みの方は・・・
IBAC Career Web2018またはマイナビ
2018よりお申込み・お問合せ下さい。個別
で連絡いたします。



カートピアの3月・4月のイベント日 3月より毎月開催します!

お客様感謝デー (第2金曜日)	特売日 (第4金曜日)
3月10日	3月24日
4月14日	4月28日

お客様感謝デー...

ガソリン・軽油購入の方にティッシュ1箱プレゼント!

特売日...

ガソリン・軽油の特売日(地域No.1の価格)

お問合せは...カートピアかねと62-2125 カートピアいのくち64-2051 カートピアたいら66-2243

平成29年度

JAなんと日帰り人間ドックのご案内

★**検診施設** 厚生連高岡病院（厚生連高岡健康管理センター）

★**検査内容**

- ①胃・肺・大腸ガン検診
（女性は子宮・乳房ガン検診、男性は前立腺ガン検診（PSA検査）もあります）
- ②身体測定・血圧測定・血液一般検査・肺機能検査・血糖検査・尿検査
- ③心電図検査・呼吸機能検査・胸部X線撮影
- ④腹部超音波検査（肝臓・腎臓・胆のう）
- ⑤視力・眼底・聴力検査
- ⑥問診・診察・健康相談

★**実施日・受付人数・バス出発場所・出発時間**

実施日		バス出発場所	出発時間
5月	29日(月)	東部支店前	午前7時20分
	30日(火)		
6月	15日(木)		
	16日(金)		
	19日(月)		
	20日(火)		

上記実施日の期間で申込まれた方のみ助成金申請手続きをJAで行います。受付人数は各日25人です。

● **オプション（別途料金）**

事前予約必要

検査内容	肺CT	脳ドック	胃カメラ
料 金	6,480	21,600	

骨密度・喀痰検査・ペプシノゲン・ピロリ菌（血液）の検査は当日厚生連の窓口でお申込みができます。料金別途要（後日口座から引き落とし）。

★**健診料金および助成金**

性別	健診料金	助 成 金			
		厚生連	南砺市	農協共済加入	JAなんと
男性	39,320	8,000	17,320	2,000	3,000
女性	44,280	9,260	20,020	2,000	3,000

JA生命共済被共済者または組合員世帯

JAなんと正組合員とその家族・准組合員・JAなんと女性部員

*南砺市の助成は次の全ての項目に該当する方が対象です。

- ① 受診日において南砺市国民健康保険の加入者。
 - ② 昭和53年3月31日以前生まれの方（平成30年3月31日時点の年齢が40歳以上）。
 - ③ 平成29年度に南砺市が実施する特定健診、各種がん検診、胸部レントゲン検診のすべてを受けていないこと（一つでも受診済みであると対象外となります）。
 - ④ その者の属する世帯に国民健康保険税及びその他市税の未納、滞納額がない方。
- 注) 受診当日、国保ではない方及び検診受診後に遡って国保資格を喪失した方は対象外となります。
保険の切り替えがある人はご注意ください。

★**お申込み**

- 人間ドック受診申請書（兼南砺市助成金申請書）とJAなんと日帰り人間ドック*検診料口座引落承諾書にご記入・口座の印鑑を押印し、**3月24日（金）～3月31日（金）**に各支店窓口で申し込んで下さい。
- 同居家族以外の代筆は不可 ●申込者多数の場合は、日の変更または抽選とさせていただきます。
- 注意：申込みされる時に**保険証のコピー**が必要です。
- 胃がん検診については、通常はバリウムによるX線撮影ですが、胃カメラを希望される方は検査申込書に記入して下さい。胃カメラによる検診は1日8名まで（厚生連から個人病院へ行っていただく場合もあります（送迎有））。
- 肺CTは1日3人まで。受診の際は必ず**保険証**を持参して下さい。
- 脳ドックは1日2人まで。受診の際は必ず**保険証**を持参して下さい。

お問 合 せ

西部支店	62-1111	東部支店	62-1313	城信事務所	62-1114
井口事務所	64-2011	五箇山支店	66-2241	上平事務所	67-3311
生活課	62-2500	南砺市役所健康課	23-2027	平保健センター	66-8026

【人事異動】

平成29年3月1日付 ●異動 岩城 由紀 【新職務】営農部販売指導課 【旧職務】総合企画室総務課付け（育児休業）

表紙の紹介

城端・野田地区の中川昌造さんのハウスで無農薬水耕栽培の「レタス」「サンチュ」「ハンサム」を撮影させていただきました。クセや苦味がなく、柔らかいのが特徴です。肥料を混ぜた水を循環させて、常に水の様子に気をつけて栽培しているそうです。3種の野菜を1枚1枚丁寧に並べ袋詰めした「ミックスリーフレタス」は、Aコープなんとセフレ店の生産者市場で販売しています。

家の光 3月号の読みどころ

いますぐ備えよう 防災のアイデア30

いつ襲ってくるかわからない自然災害から家族と自分を守るには、日ごろの備えがたいせつです。そこで、いますぐ行動に移せて、ふだんの暮らしにも役立つ防災アイデアの数々を、経験者と専門家のアドバイスを共に紹介します。



ヨツテカーレ城端 今月のおむすび

『桜むすび』

¥180



桜の塩漬けを入れて、「なんとコシヒカリ特別栽培米」で炊き込みました。桜の葉で巻き、香りと食味が豊かなおむすびに仕上がりました。一足早く、桜をおむすびでお楽しみください。

価格(税込) 180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 桃の節句に付きものの飲み物
- ② 水をくんで運ぶのに適した容器
- ③ 流れ星が横切る所
- ④ 雲の切れ間から――が差す
- ⑤ 栄養があっておいしい物のこと
- ⑦ 両親と未婚の子どもで構成されます
- ⑨ 背中とお尻の間
- ⑪ 陸・海・――
- ⑫ ONとOFFを切り替える装置
- ⑬ 白歯の別名です
- ⑮ 周囲が――の手を差し伸べた
- ⑯ 12時から23時の終わりまで
- ⑰ エビネやサギソウもこの仲間

タテのキーワード

- ① 役者が観客に見せるもの
- ③ 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ ドラマの――地を見学しに行った
- ⑦ ポラの卵巣から作る珍味
- ⑧ ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩ 自分の目では見ることができない範囲
- ⑭ 鍋料理の締めに作ることも
- ⑯ 阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑱ 中敷きを入れると履きやすくなることも
- ⑳ 京都市内の道は――の目のようだといわれます

2月号の正解と当選者

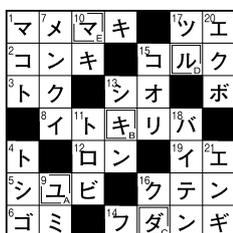
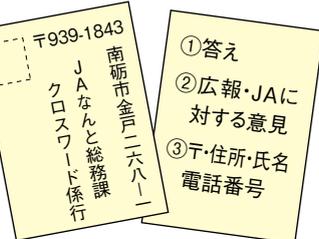
応募総数21名のうち左記の方が当選されました。

笠原裕美子さん

杉本 政美さん

正解

ユA
キB
ダC
ルD
マE



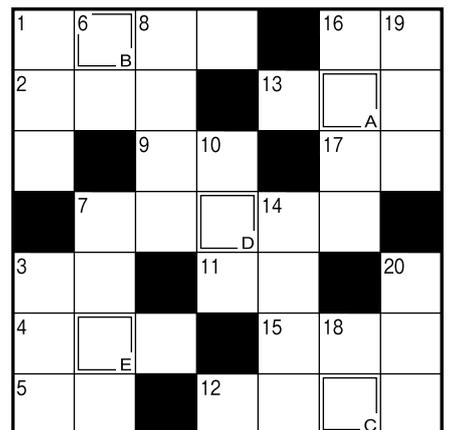
平成29年3月21日(火) 必着

締め切り

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。

応募方法

正解者の中から抽選で3名の方に「Aコープ商品券」を進呈します!!



中西 博世さん

(五十音順)

理事会報告

審議事項は、左記のとおりです。

第12回定例理事会

2月24日開催

報告事項

①1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、総損益計算書により実績を報告した。

②平成28年度コンプライアンス・プログラム報告について

コンプライアンス・プログラムに定める実施すべき項目について、完遂したことを報告した。

③コンプライアンス委員会における検討内容の報告

これまでに5回開催された委員会では、コンプライアンス・プログラムの進捗状況や平成29年度コンプライアンス・プログラム基本方針及びコンプライアンス・プログラムの制定の件、また自主検査結果の内容について検討し協議を行ったと報告した。

④城端・井口・平・上平地区冬季集落座談会の意見集約

城端・井口地区は1月30日から2月19日までに38会場で開催され、また、平・上平地区は2月11日、17日に5会場で開催され、各会場で寄せられた要望や意見についての回答を報告した。

⑤ふれあい訪問の反響結果について

「お得な旅行プラン」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。

⑥繰り上げの月次報告

1月末の事業実績進捗表や1月の日別売り上げ表から実績を報告した。

⑦組合員の加入・脱退状況報告

新規加入者3名、相減による加入者5名、譲渡による新規加入者1名、一部譲渡による新規加入者1名、死亡による脱退者16名、譲渡による脱退者3名、資格喪失による脱退者1名と報告した。

⑧平成29年度 平成30年4月採用 職員公募について

平成29年度における職員採用選考会の開催予定について、募集要項を示し報告した。

⑨流動性カバレッジ比率(LCR)算出要領の制定について

金融機関が経営の健全性を判断するための基準として用いる、信用事業資産や信用事業負債にかかる判断基準(LCR)の算出要領を定めたことを報告した。

⑩平成28年度決算見直しについて

2月末見直し決算額について、損益計算書を用いた当期剰余金計算上の見込みについて報告した。

附議議案

第1号議案 平成29年度コンプライアンス・プログラム基本方針(案)について

法令等を厳格に遵守し、業務の健全性と適

正性を確保しつつ、公正かつ誠実な事業運営を遂行するため、コンプライアンスプログラムに基づいて各職場内で検討し、実行していくことを説明し承認された。

第2号議案 平成29年度内部監査計画について

業務適正化の促進と不祥事未然防止に向け、監事監査・随時監査・JA全国監査機構監査と連携しながら監査を実施する計画を説明し承認された。

第3号議案 富山県常例検査指摘事項に対する改善状況報告について

常例検査において、主要指摘事項として指摘を受けた項目毎に、事実確認及び、発生原因・背景を検証し改善策等について説明し承認された。

第4号議案 平成29年度営農部における取扱い手数料決定の件

営農部各課で取り扱う品目及び手数料率、決済方法等について説明し承認された。

第5号議案 平成29年度生活部における取扱い手数料決定の件

生活部各課で取り扱う品目及び手数料率、決済方法等について説明し承認された。

第6号議案 平成29年度(株)リーフの事業計画について

「ヨッテカール城端」ならではの特色を生かした地域の農産物や食品の販売をさらに強化し、特色のあるハイウエイオアシスとして目指していくことを説明し承認された。

第7号議案 固定資産の取得にかかわるリース契約の締結について

生活部燃料課で使用するタンクローリー車の経年劣化が著しいことから、新たな車輛に対し、リース契約を締結することを説明し承認された。

第8号議案 全国農業協同組合連合会(全農)が行う農業経営に関する同意について

全農が農業経営事業に取り組み計画を策定していることから、会員農協の同意が必要となり、総代会の特別議決として上程することを説明し承認された。

第9号議案 平成27年度産米の最終精算について

平成27年度産米の最終精算として、一部の品種を除き直売メットとして1俵あたり100円及び加工用米については200円の追加精算を行う事を説明し承認された。

第10号議案 富山県農業信用基金協会に対する振替増資について

同協会と取り交わしをする業務委託契約に基づき、平成28年度手数料が振替され増資となることを説明し承認された。

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)
		購買品供給高	17.3億円(▲1.3)

H29年1月末現在

A・COOPなんと セフレ からお知らせ

1. 駅弁・空弁祭り実施

実施期間 3月18日(土)～19日(日)
全国各地から駅弁・空弁がセフレに大集合
この機会に一度ご賞味下さいませ。
※詳しくは当日朝刊折込みチラシをご覧ください。

2. 3月23日(木)月に一度の謝恩会実施

店内お買得な一日となっています。
※詳しくは当日朝刊折込みチラシをご覧ください。

3. Aコープ決算セール実施のご案内

期間:3月31日(金)まで 日頃の感謝を込めて!!
裏ページにお買物券が付いています。
ぜひ御利用下さい。
※店内にて200円以上のお買物時に御利用できます。
精算時にレジ係にお渡し下さい。

●セフレの「ひまわり特価市」3月度企画

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」
	「とうふの日」		「お米の日」

セフレは3月休まず営業します。

安心新鮮

営業時間 南砺市野田52
A10:00▶M8:00 TEL 0763-62-8811

JAカレンダー

3月

(行事予定)

10	金	カートピアお客様感謝デー
11	土	
12	日	休日当番 和田商会
13	月	
14	火	新規採用職員向け入組説明会(～15日)
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	農機展示会(井口農機センター)(～19日)
19	日	休日当番 タカサキ
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	ガソリン・軽油特売日
25	土	
26	日	休日当番 カートピアかねと
27	月	第1回定例理事会
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

4月

1	土	
2	日	休日当番 城端石油
3	月	春の定期積金キャンペーン(～5/31)
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	ふれあい訪問(～10日)
8	土	
9	日	休日当番 カートピアかねと

新鮮食材で 楽しく

クッキング

たっぷりレタスと卵の鶏ガラスープ

表紙のレタスを使ったレシピです。
スープでたっぷり食べられます。

- 材料(2人分)
- レタス 大4枚
 - 卵 1個
 - ごま油 小さじ1
 - いりごま 適量
 - ★水 2カップ
 - ★鶏ガラスープの素 大さじ2
 - 塩・コショウ 適量

point /

卵は回し入れたら、強火で20秒触らず放置します。火を止めて、軽かき混ぜるだけでちょうどいい具合に卵の食感が残り、美味しく仕上がります。仕上げのごま油といりごまが決め手で風味がグッと増します。

■作り方

- ① ★をすべて鍋に入れ、一煮立ちさせます。味見をし、塩コショウで好みの味に調節します。
- ② 1に手で大きめにちぎったレタスを入れ、しんなりしたら溶き卵を回し入れます。
- ③ 卵が固まったら、軽く全体を混ぜ、仕上げにごま油といりごまを入れます。
- ④ 器に入れて完成です。



Aコープなんとセフレ 決算セール

お買物 **200**円券

【ご利用時のお約束】
*この券は平成29年3月31日(金)まで、Aコープなんとセフレ店をご利用できます。
*この券は200円以上のお買物時にご利用できます。精算時にレジ係にお渡しください。



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(オートバルなんと)...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

もうすぐ春ですね。時々寒い日もありますが、日を追うごとに暖かくなってきているのが肌で感じます。天気の良い日は外へ出て深呼吸...をしたいところですが、富山県では花粉の飛散が3月にピークを迎える予報になっていますので、しっかりマスクをして深呼吸をしたいと思います。(長谷川)

セフレ クリーニング割引券



25%off

※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3月10日(金)～4月9日(日)



クリーニングの **白光舎**

☎ 62-0019