

こうほう

JAなんと

12
2017 December
No. 201



(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
暮らしのコラム	3	みんなの広場	12
なんとニュース	4	JAなんと俳壇・税金こぼなし	14
特集 農業祭	6	こんにちは福祉課です	15
タイムスリップ	9	JAインフォメーション	16
女性部活動	10	料理ステップアップ・JAなんと連絡先	20

平成29年産大豆 検査概況

平成29年産大豆の初検査は、11月20日に西部カントリーで行われ、11,970キログラム中9,270キログラムが合格に格付けされました。

なんと管内の大豆の作付面積は71.5ヘクタールで前年より1.4ヘクタール増え、刈り取りは、10月6日から開始し、11月6日に終了しました。今年は根腐れ病が発生。10月下旬に台風21・22号が接近し、降雨が続き影響で刈取りが長引き、腐敗粒が発生しました。今後、調製を進めて年内に検査を終了する予定となっています。



▲29年産大豆(エンレイ)

平成29年度 水稻検査結果集計表

11月27日現在 (単位: 60kg個)

品 種	面積ha	出荷重量t	合 格	1 等	2 等	合 計	前年実績	上位等級比
五 百 万 石	260.3	961.4	2,069.0	13,955.0	0.0	16,024.0	23,360.0	100.00
特 裁 五 百 万 石	0.8	3.8	0.0	64.0	0.0	64.0	62.5	100.00
雄 山 錦	62.5	302.1	0.0	5,035.0	0.0	5,035.0	5,099.5	100.00
富 の 香	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1,162.5	
山 田 錦	93.4	366.8	0.0	5,627.5	485.5	6,113.0	6,092.0	92.06
酒造好適米 計	417.0	1,634.2	2,069.0	24,681.5	485.5	27,236.0	35,776.5	98.22
コシヒカリ※注1	459.6	1,140.9	13,338.0	4,384.0	1,292.5	19,014.5	22,690.0	93.20
特裁コシヒカリ	79.6	268.4	3,740.5	733.0	0.0	4,473.5	5,334.0	100.00
てんたかく	2.5	8.1		105.5	30.0	135.5	125.0	77.86
てんこもり	93.0	202.0	2,390.0	974.0	3.0	3,367.0	1,863.5	99.91
花キラリ	24.5	60.9		1,015.5	0.0	1,015.5	1,177.0	100.00
加工用米(コシヒカリ)	14.7	56.1		835.0	100.5	935.5	1,076.5	89.26
加工用米(てんたかく)	0.4	2.5		41.5	0.0	41.5	37.0	100.00
加工用米(てんこもり)	20.1	42.5		654.5	54.5	709.0	1,300.5	92.31
備蓄米(コシヒカリ)	22.1	76.7		1,108.5	170.5	1,279.0	2,337.5	86.67
備蓄米(てんたかく)	0.7	3.6		60.0	0.0	60.0	80.0	100.00
備蓄米(てんこもり)	30.4	49.0		729.5	87.0	816.5	2,840.0	89.34
うるち 計	747.6	1,910.9	19,468.5	10,641.0	1,738.0	31,847.5	38,861.0	94.54
新大正糯	28.1	35.4		446.5	143.5	590.0	838.0	75.68
加工米新大正糯	0.0	0.0		0.0	0.0	0.0	290.0	
もち 計	28.1	35.4		446.5	143.5	590.0	1,128.0	75.68
合 計	1,192.7	3,580.4	21,537.5	35,769.0	2,367.0	59,673.5	75,765.5	96.03

※注1まだ産地登録銘柄となっていないため、富富富22.5袋は、コシヒカリの中に含んでいます。
なお、山田錦・加工用米・備蓄米・新大正糯は全量の検査が終了していません。

お米で健康

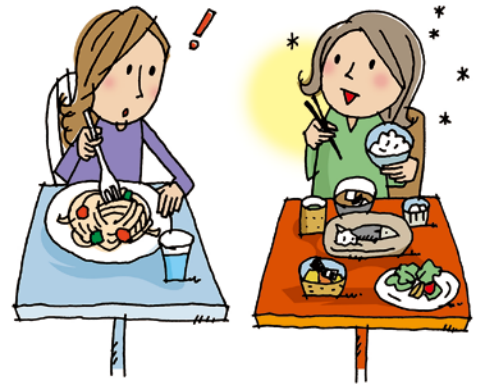
摂取エネルギー (カロリー)は 増えている？

管理栄養士・雑穀料理家●柴田真希

さて、クイズです。戦後(1945年)と現在の日本人。1日に摂取しているエネルギー(カロリー)はどのように変化したでしょう。増えたでしょうか？ 減ったでしょうか？ それともあまり変わらないでしょうか？

昔の日本人の体形を思い浮かべると、スマートで、でもパワフルで力のあるような姿がイメージされます。それに比べて現在はメタボリックシンドロームを懸念するように、肥満気味の人が増えています。

そこから考えると、カロリーは増えたように思いますが、なんと減っているのです。ダイエットするためには、カロリーを減らさなければなりません。カロリーを減らすには、現実的ですが、これが現実。大切なのは、その中身とバランスです。カロリーとは、タンパク質、脂質、炭水化物の三つの栄養素の熱量の合計値です。戦後を見てみると太ると敬遠されがちな炭水化物の比率は約8割。それに比べて現在の脂質は3



〜4倍に増えています。同じ炭水化物といっても戦後は玄米などのお米や雑穀、芋類などから摂取していますが、小麦粉から作られたパスタなどの麺類やパン、お菓子なども増えているでしょう。太る原因は炭水化物(お米)でしょうか？

炭水化物は太る。もちろん脂質(油・脂)も太る。ではタンパク質だけが太らない食べ物でしょうか？

タンパク質源である肉や魚もタンパク質だけでできているわけではなく、炭水化物や脂質も含まれています。太る食べ物や栄養素があるわけではなく、大切なのはバランスなのです。しっかりとご飯、みそ汁にメインのおかずや野菜や海藻などの入った副菜をいただく本来の和食に戻すと、自然とバランスの取れた食事になります。

「農」を学ぼう 日本農業検定

だしのおもな成分と取り方

●日本農業検定事務局

今月は「食の基礎分野」より和食調理の基本となる「だしのおもな成分と取り方」について考えてみましょう。

問題

だしの種類とおもな成分の組み合わせで、正しいものはどれですか。

- (1) かつおだし／グルタミン酸
- (2) 煮干しだし／グアニル酸
- (3) 椎茸だし／イノシン酸
- (4) 昆布だし／グルタミン酸

解答・解説

正解は(4)です。

解説…かつおだしと煮干しだしの主な成分はイノシン酸、椎茸だしはグアニル酸とグルタミン酸、昆布だしはグルタミン酸が主なうま味成分となっています。

調理の基本となるだしの取り方は、昆布だしの場合、汁の2〜4%の昆布を30分〜1時間水に浸してから中火にかけ、沸騰直前に昆布が浮き上がりそうになったら昆布を取り出して、こします。煮立てるとぬめりや臭みが出るので注意しましょう。

かつおだしの場合は、水が沸騰し

たら火を止め、汁の2〜4%の削りがつおを入れ1〜2分置き、ざるや布でこします。

煮干しだしは、頭とはらわたを取った煮干しをフライパンで空いりしておいた物を使います。汁の3〜4%の煮干しを水から入れ、中火にかけ、沸騰したら火を止めてこします。

椎茸だしは汁の3〜4%の干し椎茸を1〜2時間水に入れ、軟らかくなったら使います。ところで調理の「さ・し・す・せ・そ」をご存じですか。「さ」||砂糖 「し」||塩 「す」||酢 「せ」||せうゆ(しょうゆ) 「そ」||みそ

これは煮物などを作るとききの調味料を入れる順番です。調味料ごとの味の染み込みやすさ、素材を硬くしないため、味・香りを生かすためなどの理由から、この順番が決まっています。



『2級テキスト(改訂版)』より

「赤かぶ」品質は良好

特産 赤かぶ収穫



▲独特の赤色がきれい

J A なんとの特産「赤かぶ」の収穫が平・上平地域で始まっています。「赤かぶ」は、耐寒性の面から特に五箇山地域の風土に合う作物として栽培され、柔らかく甘みがあり、きれいな赤色が映える漬物やサラダなどの料理に多く使われます。

10月下旬に雨が続き品質が心配されましたが、比較的良い出来栄で、平年並みの収穫量が期待されています。

収穫後、J A なんと上平野菜山菜加工場で特産の赤かぶ漬け「五箇山の味 赤かぶら」に加工され、A コープなんとセフレや農産物直売所のヨッテカール城端などで販売されます。

「富山干柿」最盛期

特産「三社柿」

とやまブランドに認定されている「富山干柿」作りが南山田・大鋸屋地域で最盛期を迎えました。渋柿の「三社柿」の皮をむき糸で吊るし、徹底した温度・湿度管理で乾燥させ、一つ一つ手もみ仕上げが行われます。

「富山干柿」は、あめ色で柔らかく、市場で高い評価を受けて、年暮や年始の気持ちを込めた贈り物として使われています。

10月下旬の台風21・22号や収穫時の長雨による影響で一部で肌ずれ柿や熟柿が発生した圃場もありましたが、今年は実のつきが良く、平年並みの出荷量を見込んでいます。12月1日から出荷が始まり、2日から順次販売されています。



▲糸で吊るす作業

る影響で一部で肌ずれ柿や熟柿が発生した圃場もありましたが、今年は実のつきが良く、平年並みの出荷量を見込んでいます。12月1日から出荷が始まり、2日から順次販売されています。

防犯意識を向上

上平事務所 防犯訓練



▲強盗犯に対応する羽馬所長

11月20日、上平事務所強盗事件を想定した対応訓練が行われ、職員が万一の事態に備えました。この訓練は、信用事業を行う事業所の防犯意識の向上を目的として南砺警察署の協力で毎年実施しています。

店内に侵入した強盗犯が職員に拳銃を突きつけ金銭を奪い、逃走するという設定で訓練が行われ、職員は非常時の対応マニュアルを思い出しながら冷静に行動しました。

J A なんと各支店・事務所は振り込みなどの取引が増える年末年始も高い防犯意識を持ち続けていきます。

定年後のいきがいのある暮らしのために

男の料理教室

11月13日、「シニア世代の男の料理教室」最終講を開催しました。

この教室は、団塊世代の男性に食への関心を持ってもらい、健康な心と身体づくりに役立ててもらおうと毎年行っています。

受講者は、「男の料理教室で習った料理を思い出しながら家で作ることもある。最近では料理以外にも新しい習い事にもチャレンジして楽しい毎日を過ごしているよ」と話していました。

男の料理教室では受講者の要望に沿うようなメニューを取り入れ、楽しく受講できるようにこれからも工夫をしていきます。



▲スパゲッティをひねりながら鍋に入れる受講者



最終講の料理は手順どおりにすすめるのがポイント

鶴チームが栄冠

第7回カローリング大会

優秀成績

優勝	鶴チーム
2位	絆チーム
3位	上平Bチーム



鶴チーム▶
左から
川口みよ子さん
中川保之さん
松居まさ子さん

10月26日、第7回カローリング大会を城端東部体育館で開催しました。JA職員を含めたカローリングの愛好者26チーム78人が熱戦を展開し、鶴チームが見事に優勝しました。

1チーム3試合ずつ行い、合計ポイントで勝敗を決めました。参加者は、味方の声援やアドバイスをうけながら目標地点にジェットローラーが止まるよう調整しながら投球し、JA職員、組合員相互の交流を深めました。

折田職員が優勝!

お客様のニーズに合った商品提案力を競う

11月17日、JAいなば農業創造センターで「第3回砺波地区JA窓口・渉外ロールプレイング大会」が開催されました。

この大会は、各JAの商品の魅力をアピールしながら接客対応力を向上させることを目的とし毎年開催されています。

当JAから、窓口部門では東部支店の折田職員、渉外部門では西部支店の藤井職員が出場しました。折田職員は、丁寧な対応でお客様のニーズに合った商品をわかりやすく説明し、見事に優勝しました(JAとなみ野職員と同点優勝)。この大会を通して学んだことを活かし、お客様にさらに満足される接客をしていきます。



▲優勝した折田職員



▲大健闘した藤井職員

特集

JAnんと

農業祭

～深めよう 地産地消 広げよう なんとの輪～

11月12日、「2017 J

Aなんと農業祭」を南砺農業会館で開催し、「深めよう 地産地消 広げよう なんとの輪」をテーマに、多くの来場者で賑わいました。

今年、「コシヒカリ」

を超える品質を目指し、富山県が新開発した「富富富」とJAなんとの特栽培米「コシヒカリ」の試食会を行い、たくさんの方々が味をくらべました。評判はおおむね上々で、「甘みがあり美味しい」「食べなれたコシヒカリの方が好き」「試食の量では違いがわからなかった」などの声が多く聞かれました。

また、作業の省力化・効率化を図る農作業用ドローン（小型無人飛行機）の飛行実演会では、操作方法や滞空時間を質問する生産者の姿がみられ、関心の高さがうかがえました。

その他、秋冬野菜を100円均一で販売し、昨年好評だったゴム長靴を履いて遠くへ飛ばし距離を競い合う「ゴム長ぐつ飛ばし大会」の開催やJAなんとの特産にんにくを使った「にんにくコロッケ」の販売などがあり、大盛況でした。

南砺農業会館内



▲女性部による安全・安心 エコーブマーク品を使った試食



▲子どもたちに大人気！ アンパンマンのカレンダー作成



▲農産物品評会 今年も丹精込めて作った野菜が並びました



▲家の光図書の古本市 あるだけ早い者勝ち！



▲書道・図画・作文作品 今年も小中学生の力作が展示されました。



▲ふれあいハーモニー おなじみの曲に合わせてみんなで体操



▲家の光図書の古本市 あるだけ早い者勝ち！



▲福祉事業の紹介



▲雨空ひばり 歌謡ショー



▲ふれあいハーモニー おなじみの曲に合わせてみんなで体操



▲収穫感謝の餅つき



▲ふるまい餅



▲富山米新品種「富富富」の試食会。評判は上々



▲農業用ドローンの実演会
安定した飛行能力と飛散を抑えた
薬剤散布能力をアピール



▲ジャンボかぼちゃの重さ当てクイズ



▲特産にんにくを使用した
「にんにくコロッケ」を販売



▲農機展示会



▲秋冬野菜100円均一
午前・午後の2回とも早々に売り切れました



▲農協青壮年部
ジビエ「炊き込みごはん」を販売



▲大盛況！第2回ゴム長ぐつ飛ばし大会



▲かわいい動物たちと楽しいひととき

たくさんのご来場
ありがとう
ございました!



▲赤かぶら詰め放題



▲ガスラプ
バルーンアートプレゼント

受賞されたみなさん おめでとうございます!!

農産物品評会

優秀野菜・果実品評会部門

金賞 サツマイモ 嶋田 健治
 銀賞 ハクサイ 中嶋 信子
 銀賞 ブロッコリー 西村 桂子
 銅賞 キヤベツ 西村 桂子
 銅賞 ネギ 中嶋 行昌

おもしろ野菜部門

金賞 トマト 高田 文子
 銀賞 カボチャ 松嶋 実



▲品評会金賞



▲おもしろ野菜金賞

「2017 JAなんと農業祭」では、農産物品評会やJAなんと書道・図画・作文コンクール、ジャンボかぼちゃ選手権、長くつ飛ばし大会が開催されました。たくさんのご参加ありがとうございました。受賞された皆様、誠にありがとうございました。

受賞者の方々を紹介します。
 (敬称略・順不同)

書道・図画・作文コンクール 組合長賞

書道コンクール

●半紙の部

石黒 是真 最佳 和世
 湯浅 雅允 三島 柚乃
 藤井 柚乃 藤田 璃子
 三島 大橙 平 朱莉
 山田 妃織

作文コンクール

盛田香里奈 林 音羽
 梅本さくら 奥田 ちり
 脇本 実莉 南部 權舟
 今井 寿 今井 康太
 山本 恵大 中嶋 拓哉
 片山ひなの 岩城 諒太
 今井 和香

●条幅の部

内田 楓 金島英之介
 中川 聖菜 沖田 莉空
 澤 優 瀧本 理愛
 三島 柚乃 富田 琉生

図画コンクール

寶山 煌牙 高畑ひな子 勇崎 瑛斗
 今井 環 平田 琉生
 高畑 暁 藤田 暖心



▲▼書道・図画・作文コンクールの受賞式



ジャンボかぼちゃ 選手権

ジャンボかぼちゃ選手権

優勝 坂下 克己 70.32 kg
 次勝 中村 哲 65.30 kg
 3位 佐藤 久志 59.62 kg



▲坂下 克己さん

ロングジャンプ 飛ばし大会

子どもの部

● 幼児～小学校2年生
 優勝 稲場 智成 11.00 m
 ● 小学校3年生～6年生
 優勝 戸田るりか 16.75 m

一般の部

● 男性
 優勝 中田 悠貴 30.75 m

● 女性
 優勝 勇崎アナメイ 16.78 m

タイムスリップ〜!

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28年頃
現在の城端西下広小路前にあった第1分団広小路屯所の写真です。当時は、火から身を守るために分厚くできていた消防服（法被）を水で十分に濡らして消火を行っていたため、服はさらに重くなり、大変だったそうです。

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ます。氏名、住所、撮影場所を明記し、左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

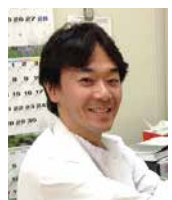
〒939-1184 3 南砺市金戸268-1 ☎62-2123
JAなんと 総務課 広報「タイムスリップ」係 担当：長谷川

「インフルエンザ流行シーズン到来！」



厚生連高岡病院 総合診療科診療部長
院内感染対策部会長 感染制御医

狩野 恵彦



インフルエンザの季節がやってまいりました。この季節を乗り切るために、インフルエンザについて必要なことを主に2点簡単にお話ししようと思います。

1. インフルエンザ予防接種をなるべく早く受けてください。

予防接種法に基づいた予防接種の対象は65歳以上の方、もしくは一部の疾患を有する60歳以上の方、ということになります。しかし、インフルエンザワクチンは、原則生後6か月以上の全ての方に接種が勧められます。インフルエンザワクチンは、自分自身がインフルエンザにかかりにくくなるという効果だけでなく、社会の中においてインフルエンザに感染している人、感染源となる人の数を減らすという別の効果もあります。予防接種をせずインフルエンザにかかるのは自己責任とも言えますが、そこからさらに感染が拡大していく可能性があるということも思いをめぐらせ、ぜひ予防接種を考慮してください。

2. インフルエンザは原則自然治癒する病気であり、薬による治療は一部の方を除いて不要です。

一方で高齢の方や、一部の基礎疾患を有する方、妊婦さんらはインフルエンザが重症化するリスクがあるためタミフルなどの抗インフルエンザ薬による治療が重要になる場合があります。医療機関を受診された方皆様に抗インフルエンザ薬が投与されるわけではないことをご了承ください。

日本は全世界の抗インフルエンザ薬の7割を消費していると言われております。不要な抗インフルエンザ薬の投与はウイルスの薬剤耐性を招きます。抗インフルエンザ薬がないと命に関わるような方々を治療するときに、薬剤耐性化のため使用できる薬がないという事態は避けたいものです。

以上のように、みんなでインフルエンザシーズンを乗り切ってください。みなさんどうぞよろしくお願ひ致します。

JA女性まつり ～おにぎりフェスタ～

女性部活動



▲特産みょうが入りおにぎり

10月22日、県庁前噴水公園にてJA女性まつり「おにぎりフェスタ」が開催されました。
JA県女性組織協議会で初めて企画した農産物の消費拡大を目的としたまつりで、台風21号が近づき、あいにくの雨にもかかわらず、午前中から家族連れの来場者で賑わいました。県内の14JA女性部が地元のお米と地域の特産ある料理や農産物などを参考にオリジナールおにぎりをそれぞれ考案し、どれでもひとつ100円で販売しました。
JAなんと女性部では、なんとポークを使ったしょうが焼きおにぎりと五箇山みょうがで作った爽やかな苦味が特徴の漬物を入れたみょうが入りおにぎりを考案し、その案をもとにヨッテカール城端でおにぎりを作っても



▲右：なんとポークのしょうが焼きおにぎり



▲14JAのおにぎり大集合！

らいました。それぞれ100個ずつ販売し、すぐに完売しました。他に、上平野菜山菜加工場で作られた赤かぶ漬け「赤かぶら」や城端のふるさとの味加工組合の「大根の甘酢漬け」、今年新発売したJAなんとの特裁栽培米コシヒカリを使った「バックごはん」を販売し、こちらも人気でした。
会場では、楽しいステージショーや餅つき大会、富山米新品種の「富富富」の試食会なども行われました。



▲JAなんと女性部の販売の様子▲

第17回砺波地区女性大会

家の光大会

9月30日、砺波市のTONAMI翔凍館で開催され、JAなんとから約25人の女性部員が参加しました。

JAとなみ野 長谷川淳子さんが、「エコバック推進」などの活動発表をされました。

その後、記念講演として笑福亭鉄瓶師匠の「交通安全落語」や、おらっちゃん劇団の「特殊詐欺のいろいろ」と題した寸劇も行われ、会場は笑いに包まれていました。



▲笑福亭鉄瓶師匠の記念講演



▲発表されたJAとなみ野の長谷川淳子さん



安全

安心

エコープマーク品紹介



安心と信頼の
くらしの良品

エコープマーク品とは

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-COOPなんとセフレ店では一部取扱わない商品がございます。

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

詳細につきましてはJAなんと生活課へお問合せ下さい。(062-25500)

今月のおすすめ商品

大根の甘酢漬けの素

240g×2袋



共同購入価格
540円

- 旬の野菜を使って甘酢漬けを手軽に
- 味はすっきり歯切れよく、手軽に漬かります。
- 5倍酢を取り入れた、塩分の少ない漬け物の素です。
- 3日目ぐらいから味がなじんできます。

大根の甘酢漬け

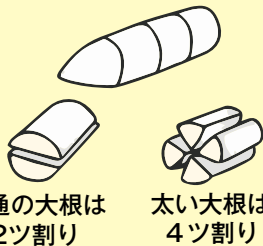
材 料

大根……………1.5kg~2kg
大根の甘酢漬けの素…1袋(240g)
 五倍酢……………2袋(10ml×2)

※大根0.75kg~1kgの場合は、大根の甘酢漬けの1/2袋と五倍酢1袋をご使用ください。

作り方

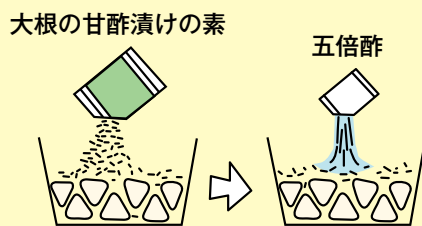
① 大根を洗い、皮をむいて図のように切り、容器に並べます。



普通の大根は
2ツ割り

太い大根は
4ツ割り

② 大根に大根の甘酢漬けの素をふりかけ、五倍酢を上から注ぎ、落としふたをして保存します。



※大根が液から出ないようにしてください。
 ※3日目ぐらいから味がなじんできます。



作ってみた感想



適量の五倍酢もセットになっていて簡単に美味しい甘酢漬けになります。塩分が濃すぎないのでいくらでも食べられそうです。

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。



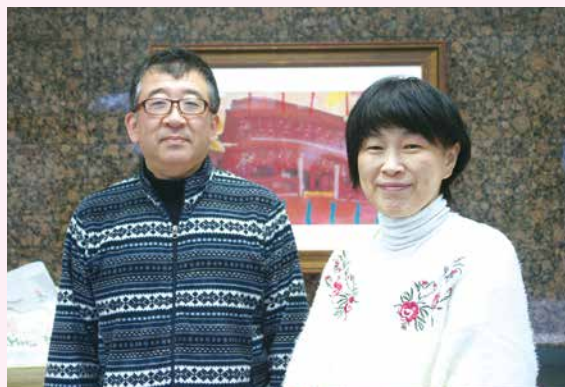


みんなの広場

仲良しご夫婦

信地区
城地

溝口 英伸さん
照代さん



平成1年5月21日 ご結婚

2人の馴れ初めは？

県の海外派遣事業「青年の翼」で知り合いました
思い出に残るエピソードはありますか？

新婚旅行先に出発する羽田空港で夫が結婚指輪を失くしました。(あれから30年、私たちの絆はプラチナより固いです)

パートナーの好きなところはどこですか？

英伸さん 「努力家なところ」

照代さん 「美味しいお菓子を作ってくれるところ」

結婚してパートナーに変化はありますか？

英伸さん 「強くなった」

照代さん 「大きくなった」

趣味は？

英伸さん 「模型飛行機(ライトプレーン)作り」

照代さん 「本を見ること(読書ではありません)」



★ 今月のあなたの運勢 ★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】 行動力が高まり、アクティブに動き回れそう。やりたいたいことには積極的に挑戦を。ネットでの情報収集も幸運
【健康運】 疲れをため込みがち。適度な休息が必要
【幸運の食べ物】 水菜

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】 暗い気分になりやすいかも。気晴らしを心掛けて、好きなことに意識を向けましょう。ヒーリンググッズも有効
【健康運】 オーバーワークに注意。のんびりが大事
【幸運の食べ物】 クワイ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】 ささいなことでも、つまずきやすい時期。小さなミスにクヨクヨせず、スバツと切り替えて。ギャラリー巡りにツキ
【健康運】 さちんと自己管理を。食べ過ぎは控えて
【幸運の食べ物】 ミカン

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】 情緒不安定になりがち。身近な人たちに迷惑を掛けがちなので、気を付けて。玄関に花を飾るとリラックス可能
【健康運】 気が緩みやすいかも。小さなけがに注意
【幸運の食べ物】 キンメダイ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】 レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせそう。遠出のドライブやイベントへの参加も好結果に
【健康運】 健康の話題に注目を。好情報があるかも
【幸運の食べ物】 小松菜

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】 ちょっとしたことでもイライラしやすい傾向あり。笑顔を忘れずに。ストレス解消には、1人の時間を満喫して
【健康運】 まめに動くこと好変化が。散歩もお勧め
【幸運の食べ物】 レンコン

こんにちは



谷区
蓑谷地

蓑谷月曜会

「蓑谷月曜会」は、蓑谷地区の三味線好き4人が集まって活動する三味線団体です。5年ほど前から活動を始め、毎週月曜日の20時から22時の間、長谷川先生に教わりながら楽しく三味線の練習をしています。

この写真は、11月の蓑谷文化祭で演奏を披露したときのものです。今年「高校三年生」と「炭坑節」を演奏しました。

これからも楽しく賑やかに活動し、城端むぎや祭や蓑谷文化祭に向けて上達していければと思います。

我が家のアイドル

山田地区
南地



安村 優月 ちゃん(6歳)

お父さん 良紀さん

柗生 くん(5歳)

お母さん 友紀恵さん

颯生 くん(2歳)

優月は颯生の面倒をよく見てくれるお姉ちゃん。

柗生はマイペースな甘えん坊。

颯生はとにかくくやんちゃで優月と柗生のまねをします。

3人とも歌と踊りが大好きで、柗生と颯生はよくケンカもしていますが、これからも3人仲良く成長してほしいと思います。

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】 フットワークが軽くなり、チャレンジ精神が旺盛になる月。行動範囲を広げていけば、うれしい驚きに出合えそう
【健康運】 スポーツを始めて、気分転換にも効果的
【幸運の食べ物】 サバ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】 ゆったり過ごせる期間です。趣味や習い事に力を注ぐと、新たな発見があるはず。プライベートを充実させて
【健康運】 質の高い眠りを目指せば、体調アップへ
【幸運の食べ物】 ダイコン

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】 自分に自信が持てそう。意見やアイデアがあるなら意欲的に主張して。過去に駄目だったことにも新たな変化が
【健康運】 不規則な生活習慣を見直せば、恩恵多し
【幸運の食べ物】 長ネギ

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】 インスピレーションがさえているので、ピンときたことはやってみるのが正解。人間関係は協調性をモットーに
【健康運】 回復へ。マッサージで血行を促進させて
【幸運の食べ物】 タラコ

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】 知的好奇心を刺激される予感。体験教室や説明会に顔を出してみると手応えあり。趣味の集まりにも積極参加を
【健康運】 リラックスすれば好調をキープできます
【幸運の食べ物】 ヒラメ

♓ 双鱼座 2/19 ~ 3/20

【全体運】 何かとプレッシャーを感じる気配。深呼吸で気持ちを落ち着けましょう。また、人の意見には謙虚に耳を傾けて
【健康運】 徐々に好転。体にいいことをすると◎
【幸運の食べ物】 野沢菜

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くる。
ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



月明り見え隠れして山の道	昭生	病院は解体中や照紅葉	志子
好きだけ抱いで行けよと柿たわわ	光子	老松の雪吊越しの月眩し	汀留子
街路樹のいろさまざまに照紅葉	秀子	朱杯より溢るどぶろく舐めてみる	悦子
玄関に入り込んで来穴まどひ	敏子	採血の上手い看護士冬うらら	真理子
身に入むや吾にも離せぬ常備葉	みのり	身に入むやメモの生活始まりぬ	孝
秋晴や作り終へたる畑整理	澄江	菜園を任せられたる案山子かな	日登美
出張の子を見送りの秋夕焼	千恵子	飽きずして月の虜になりにけり	昭代
いわし雲墓前の背ナに朝日差す	忠代	朝夕の寒さ病む身にのしかかる	芳子
荒田いま白一面の蕎麦の花	小夜子	杖頼り拝む一步に今日の月	喜美女
失せ物の出て思ひ出す秋の暮	玲子	秘めごとの二つ三つや帰り花	貞子
城跡のテニスコートに法師蟬	美智子	秋深むみのりを目指す趣味仲間	志美枝
木洩れ日に虻の出入りの石路の花	みつ子	秋晴や明日雨といふ歩を伸ばす	欣正
苔庭の盛り上がりある朝の露	達	秋草を一束活けて友の留守	友子
栗ご飯ほくほく顔の子供たち	正美	自然薯を提げてはるばる友来たる	友之
しとしとと降る雨の日は障子貼る	清美	後悔の日々を見直す夜長かな	香織
秋の夜の物憂ひことに目覚めをり	純尚	白じろと朝の月あり山紅葉	未知
鶏頭の活けられしまま種こぼす	淑枝		
灯を消していざやふ月の窓明かり	不二		
啄木鳥の土蔵の壁に穴二つ	やす子		
四圍すべて見通しの効く今朝の冬	城子		
柿たわわ空家のふゆる村に住み	田螺坊		
秋澄むや鞆の鈴のよく弾む	茂美		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

内助の功と年末調整

砺波税務署

熊さん…御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。

御隠居…そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。

熊さん…年末調整といえは、サラリーマンの給与から、毎月源泉徴収された税額と、その年に納めなければならぬ年税額との過不足額を精算する手続きのことやんすね。

御隠居…そうじゃ。勤務先に出した「扶養控除等申告書」等から年末調整をすることにより、サラリーマンの年税額(所得税及び復興特別所得税)が確定するんじや。

熊さん…へえ、そうなんやんすか。また、賢くなったでやんす。

御隠居…ほお。内助の功か、美しいのう。では、虎次郎が年末調整で、おかみさんの配偶者控除や配偶者特別控除を受けるためには、勤務先へおかみさんの年間収入を届出する必要があるのう。見積りでもよいが届出は済んでおるのか。

熊さん…見積りでいいでやんすか。

御隠居…そうじゃ。だが、見積りを誤ると年明けに再度の年末調整や確定申告をすることになるから、できるだけ正確な金額で届出した方がよいな。

熊さん…そうでやんすか。さすが御隠居、よくご存知で。

御隠居…他には子供のアルバイト収入にも気をつけた方がよいな。一〇三万円を超えると扶養控除の対象外じゃ。つまり、家族の一年間の収入をしつかり確認する必要があるのう。

熊さん…わかりやんした。おかみさんの臨時収入や子供のアルバイト収入にも注意して年末調整の届出をするよつ言つておくでやんす。

御隠居…そういえば、平成三十年からは、配偶者控除が改正されるぞ。虎次郎も合計所得金額が一千万円を超えると、おかみさんの配偶者控除を受けることができなくなるんじや。また、配偶者特別控除も、大きく改正されておるぞ。

熊さん…わかりやんした。あつしも内助の功を受けて、配偶者特別控除を受けたいでやんす。

御隠居…熊さんにも早いとこそつなつてもらいたいもんじやのう。

こんにちは 福祉課 です

第7回やすんげと会

11月16日に東部支店で開催し、25人が参加しました。

今回は、三色おはぎと白玉入りデザートを作りました。エプロン・三角巾を身につけ、もち米を手でつく作業は交代で行いました。餡・きな粉・ごまを各グループごとに付け、大小、いろいろな大きさの美味しいおはぎがたくさん出来あがりしました。若いころから作っていたおはぎなので、手際よく次々と作業がすすんでいきました。

デザートは、豆腐入りの白玉を2人の方で作っていただき、とても美味しいフルーツポンチができました。やはり手づくりは美味しい、と皆さん満足そうな顔でした。



▲手慣れた様子で米をすり潰します



▲白玉作り



▲みんなで歌を歌いながら体操

午後からはリンゴの唄・きよしのズンドコ節体操で身体を目覚めさせ、歌を歌いながら体操もおりませてください言葉遊びをしました。

同じことを2回繰り返しても思い出せないことがあり、記憶の持続が困難なことを痛切に感じた瞬間でした。

「だんだんと寒さが厳しくなるので、風邪をひかないよう気をつけて過ごして下さい」とお伝えし、帰路についてもらいました。

お友達も誘って皆で楽しみませんか？
次回は12月21日のDVD(映画・歌謡鑑賞)です。

会費	1回 500円
お申込み	福祉課 621-8588

高齢者の集い



10月29日(日) 泉沢地区
女性8人

農業祭の作品作りの仕上げを行いました。皆さん器用で作業も手早く、話をしながら楽しく作りました。



10月31日(火) 養谷地区
男性1人 女性8人

大きな声で歌を歌い、体操で身体を動かしました。



11月19日(日) 泉沢地区
男性1人 女性12人

農業祭の作品を見ながら難しかったところや誰がどうやって作ったかなど、思い出しながら話が盛り上がりました。

平成29年～平成30年 **JAなんと「年末年始業務」のご案内** なんと農業協同組合 TEL 0763-62-2123

	平成29年12月			平成30年1月			
	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月・祝)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
Aコープなんとセフレ店	9:00～20:00		9:00～18:00	休業	10:00～18:00		
生活課・加工センター	通常営業			休業		通常営業	
生産センター	通常営業	日直対応 8:30～17:00				通常営業	
車輛課(オートパルなんと)	通常営業	日直対応 8:30～17:00				通常営業	
農機課	通常営業	休業 (降雪の多い日は対応します)				通常営業	
カートピアかねと	7:30～19:30	8:00～18:00	休業	8:30～17:00	8:30～17:00	7:30～19:00	
カートピアいのくち	7:00～19:00	8:00～18:00	休業		8:30～17:00	7:00～19:00	
カートピアたいら	7:30～19:30	8:00～18:00	休業	8:00～18:00	8:00～18:00	7:30～19:00	
旅行センター	通常営業	休業				通常営業	
共済センター	通常営業	休業(事故連絡は…全国フリーダイヤル☎0120-258931)				通常営業	
福祉課	通常営業	休業				通常営業	
東部支店・井口・上平事務所	通常営業	日直対応 (8:30～17:00)	休業			通常営業	
本店・西部・五箇山支店 城信事務所	通常営業	休業				通常営業	
キャッシュコーナー(A・M)	Aコープなんとセフレ店	8:00～20:00	8:45～17:00				8:00～20:00
	五箇山支店	8:45～19:00	8:45～17:00		休止	8:45～17:00	8:45～19:00
	東部支店・上平事務所	8:45～19:00	8:45～17:00	休止			8:45～19:00
	城信・井口事務所	8:45～19:00	8:45～17:00	休止			8:45～19:00
デビットサービス	8:00～21:00	9:00～19:00				8:00～21:00	
JAネットバンクサービス	0:40～23:40	0:40～23:40	6:30～23:40	休止	8:00～19:00		6:30～23:40
ヨッテカレー 城端	直売所	8:00～18:00					
	軽食	9:00～18:00					

※Aコープなんとセフレ店は平成30年1月5日より通常営業いたします。

平成29年産 「熟成黒にんにく」販売中!

商品名	値段
小玉3個入	860円
小玉6個入	1,660円
玉8個入	3,980円
訳あり玉300g	3,110円






JA配達灯油

キャンペーン期間

2017年 **12月1日** 金

2018年 **2月28日** 水

応募締切: 2018年 **3月4日** (日) まで

富山県下 ザンクスキャンペーン

総勢 1,500名様に当たる!!

応募券を5枚集めてご応募ください

暮らしにいいものプレゼント!

◎配達灯油50L お買い上げ毎に応募券を1枚進呈いたします

A賞 富山県産肉セット
牛肉すきやき用



富山県下
50名様

※賞品の写真はイメージです

B賞 チョコッとあられ
しろえびセット



富山県下
150名様

C賞 洗剤セット



富山県下
400名様

さらに応募された方の中から

Wチャンス 富山県下 **900名様**

エルモア ティッシュ (5箱)



●応募方法/キャンペーン期間中、参加JA-S-Sにて配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券1枚を進呈いたします。応募券を5枚集めて、下記応募用紙に添付してください。応募用紙1枚を一口として「JA配達灯油ザンクスキャンペーン」の応募権利獲得となります。応募用紙に必要事項を記入し切り取ったうえで、取扱JA-S-Sスタッフまでお渡しください。※富山県下で1,500名様のご当選となります。

※おひとり様何口でもご応募できます。

●当選発表/キャンペーン終了後、応募者の中から厳正な抽選を行い、2018年3月下旬頃、当選者にご連絡いたします。

※本キャンペーンは景品表示法に基づいて実施いたします。
※JAによりキャンペーンを実施していない場合がございます。その際はご了承ください。

平成30年度富山県立中央農業高等学校 農業特別専攻科入学者募集!

学 科	コース	修業年限	特 色	学費(平成28年度実績)
農業特別 専攻科	担い手育成 コース	2年	将来のスペシャリストとして「農業経営者」または「造園技術者」に必要な専門的知識と技術を身につける	入学料:5,650円 授業料:118,800円(年額) 教材費、実習費等: 約17,000円(年額)
	庭園コース	2年	住宅庭園の庭木や花壇、盆栽等の栽培管理と生垣づくり、雪囲い等のガーデニングに関する基礎的な知識と技術を身につける	

週1回の登校学習(8:50~15:35)と
在宅学習および現場学習

●志願期間

平成29年12月11日(月)~12月21日(木)正午まで

●検査日・検査内容

平成30年1月12日 作文・面接・実技
(実技は庭園コースのみ)

志願資格などのお問合せは・・・

富山県立中央農業高等学校

TEL:076-483-1911

ホームページ:<http://www.tym.ed.jp/sc330>

Eメールアドレス:chuno-hs@tym.ed.jp

表紙の紹介

城端・立野原東地区の大坂邦男さんに温州みかん畑でお話を伺いました。栽培のきつかけは、富山の気候でみかんが収穫できるか遊び心で試してみようと思ったこと。フレ店の生産者市場に出品しました。大坂さんは、「木で完熟させ、甘さと適度な酸味が加わったもぎたてのみかんをたくさんの人に食べてもらいたい」と笑顔で話されました。

家の光 12月号の読みどころ

新定番おせち

一の重から三の重までそれぞれ、田作りや黒豆、松風焼き、含め煮などの定番から、裏ごしいらすの時短栗きんとんに、昆布とかんぴりだけで作るシンプル昆布巻きなど、新顔レシピも続々登場。おせちの残りもので作る、お代わりおせちも紹介します。

だれにでも作りやすく、失敗知らずというレシピは、一生使いたい永久保存版になるはずです。



ヨツテカーレ城端 今月のおむすび

「ゆずみそむすび」

ゆずの美味しさいっぱい「ゆずみそむすび」が出来上がりました！
地元庄川産のゆずでおむすびにぴったり♪
食で季節をお召し上がりください！

庄川産ゆずの特製ゆずみそを使用!!



税込1個 190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 大みそかには——そばを食べる人も多い
- ② 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
- ③ 物を燃やすと残るもの
- ④ 鶏の頭の赤い冠
- ⑤ 何度も練習して、ようやく——をつかんだ
- ⑦ 「山!」「川!」
- ⑨ 現在よりも前です
- ⑪ 庭に掘りたがる犬もいます
- ⑫ デジタルカメラには装填(そうてん)しません
- ⑬ 少年剣士たちが振る物
- ⑮ 月曜と水曜の間
- ⑯ お子様ランチに立てられていることも
- ⑰ 狩りにも使われる鳥

タテのキーワード

- ① 2人組はコンビ、3人組は——
- ② 親同士がいとこです
- ③ ——に交われれば赤くなる
- ⑦ 「おはよう」とか「さようなら」とか
- ⑧ コロンブスはインドを目指して——を続けました
- ⑩ カカオ豆から作る飲み物
- ⑭ サンタクロースが乗ったそりを引きまます
- ⑯ ブーケともいいます
- ⑱ 太陽が沈むとやってくる
- ⑳ 人の言葉をまねるのがうまい鳥。
——返しに答える

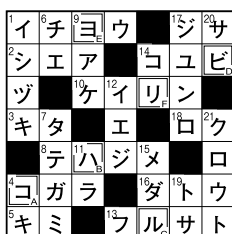
11月号の正解と当選者

応募総数10名のうち左記の方が当選されました。

- 伊藤孝太郎さん
- 沖田光弘さん
- 湯浅滋子さん
- (五十音順)

正解

コ A
ハ B
ル C
ビ D
ヨ E
リ F



① 答え
② 広報・JAに対する意見
③ 〒・住所・氏名
電話番号

〒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

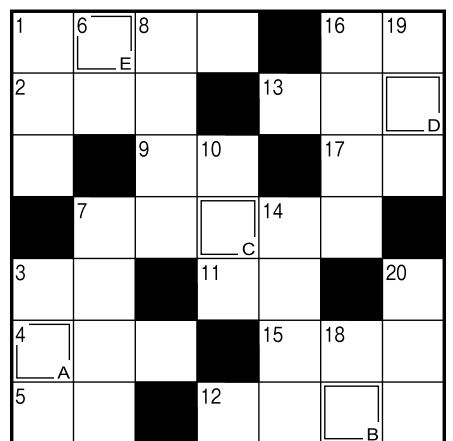
平成29年12月15日(金) 必着

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!!



理事会報告

審議事項は、左記のとおりです。

第9回定例理事会 11月27日開催

報告事項

① 10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報告を行った。

② ㈱リーフの月次報告

10月末の事業実績進捗度表や10月の日別売上表を基に実績検討を行った。

③ 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デー」、「定期積金キャンペーン」、「農業祭・品評会出品申し込み・長靴飛ばし大会参加募集」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わった肯定的、否定的な意見を報告した。

④ 平成29年度にんく作付け状況について

平成29年度の出荷状況については、昨年よりA品の出荷が多く見受けられ、平均単価については、47円/kg upし良い傾向となった。平成30年度は、ほぼ同面積の作付けとなり、より農家所得向上につながる営農指導体制の強化を図ることを報告した。

附議議案

第1号議案 平成29年度上半期決算監事監査指摘事項顛末報告

前回理事会で示された指摘事項や改善を要する箇所を協議し、その回答について項目毎に説明し承認された。

第2号議案 営農部における取扱い手数料一部変更の件

営農部で取扱う品目について、一部の商品で仕入れに対する仕切りが違ふことから、手数料率を見直すことで承認された。

第3号議案 理事に対する貸出取引承認案件について

理事が代表権を有する組合との信用供与を締結する際には、利益相反取引の概念から承認を受ける必要があるため、氏名、金額、利率、弁済期日を説明し承認された。

第4号議案 特定個人情報取扱規程の一部変更について

平成30年1月1日より、個人番号を貯金口座に紐づけする制度が開始されることに伴い、現行規定の変更について説明し承認された。

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数	2,281人(▲21)	貯金高	644億円(18)
正組合員戸数	1,937戸(▲11)	貸付高	41億円(▲5)
准組合員数	1,855人(▲19)	共済保有高	1,457億円(▲44)
准組合員戸数	1,306戸(▲24)	販売品販売高	9.9億円(0.9)
		購買品供給高	14.3億円(0.1)

H29年10月末現在

A・COOPなんと セフレ からお知らせ

1. 「お歳暮ギフト全国無料宅配」企画

実施期間 平成29年12月1日(金)～11日(月)

(詳しくは店内ポスターにて)

2. セフレの「クリスマスお買物200円券」「お年玉200円お買物券」進呈企画

最終ページにセフレ店の『クリスマスお買物200円券』と『お年玉お買物200円券』がついています。どうぞご利用ください。使用期間に限りがありますのでご注意ください。

3. コストコフェア開催!

実施日 平成29年12月15日(金)

コストコは、高品質な優良ブランド商品を低価格で提供する会員制倉庫型店です。どうぞこの機会にお買い求めください。

4. セフレの「ひまわり特価市」12月企画

当店は、毎曜日「特別価格」にてご奉仕いたしております。

月・火	…「95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12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

12月

(行事予定)

10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	年金受給者ご来店感謝デー アグリチャレンジ2017(テクノホール)(～16日)
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	やすんごと会
22	金	ガソリン・軽油特売日
23	土	
24	日	
25	月	第10回定例理事会 組合員の健康教室②
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	定期積金キャンペーン最終日(10/2～)
30	土	
31	日	

1月

1	月	元旦
2	火	年始休暇
3	水	年始休暇
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	ふれあい訪問(～10日)

料理 楽しく ステップアップ

もりもり青ネギの Pasta

■材料(1人分)

- 乾燥パスタ…………… 160g
- 小ネギ…………… 1把
- EVオリーブ油…………… 大さじ3
- アンチョビフィレ…………… 2枚
- ニンニク…………… 1片
- たかの爪…………… 1本
- 白ワイン…………… 少々
- 塩・こしょう・しょうゆ…………… 適宜

■作り方

- ① フライパンにEVオリーブ油を入れ、つぶしたニンニク、種を取ったたかの爪、アンチョビフィレを入れ弱火にかけ、油に香りを移し火から下ろす。
- ② 塩(材料外)を入れた鍋の水を沸かしパスタを入れ、ゆで時間の1分前でざるにあげる(ゆで汁を1/2カップ取っておく)。
- ③ 再び火にかけた①のフライパンに白ワインを振り、ゆで上がったパスタ・ゆで汁を入れ油を手早く絡め、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
- ④ ③を器に盛り付け、小口切りにした小ネギを上から掛けて出来上がり。



point /

パスタが固まってしまったときは、ゆで汁で調整してください。

2018 セフレからのお年玉



お買物 見本 200円券

【ご利用時のお約束】

*この券は平成30年1月2日(火)から3日(水)まで、Aコープなんとセフレ店でご利用できます。
*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。



キリトリ

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 | ・ヨツテカーレ城端…………… 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

農業祭で家の光協会の「ベランダで楽しむ野菜づくり」の古本を購入しました。全面がカラーでとても読みやすく参考になりました。家の光図書は支店の本棚に置いてありますので皆さんもぜひ読んでみてください。購入もできます。(長谷川)

セフレのクリスマス



お買物 見本 200円券

【ご利用時のお約束】

*この券は平成29年12月23日(土)から25日(月)の3日間、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。



キリトリ