

こうほう

JAなんと

2018
3

March
No. 204



(表紙の説明は18ページ)

目次

宮農情報	2	エコーブマーク品紹介	11
家庭菜園	4	みんなの広場	12
タイムスリップ	5	JAなんと俳壇・税金こぼなし	14
特集 座談会	6	こんにちは福祉課です	15
なんとニュース	8	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30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。
- ・ 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。

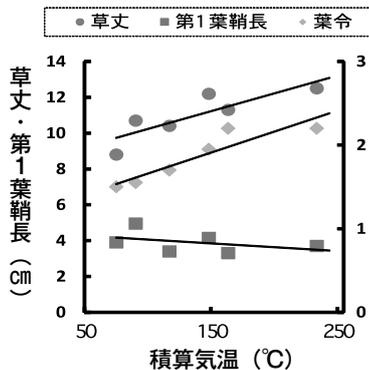


図1 育苗ハウスへの搬出後の積算気温と苗の状況
※積算気温はアメダスデータ（H28年）

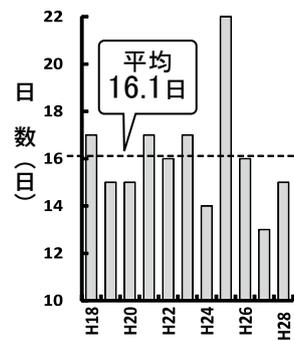


図2 積算気温235℃に達する日数
※5/10田植えの場合

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、例年通り右記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、ご協力をお願いいたします。

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30年度水稲栽培のポイント

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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>田植え3大ポイント</p> <p>① 品種ごとの栽植密度の確保</p> <p>② 植付本数3~4本/株</p> <p>③ 植付深さ3cm程度</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>※植え始めには、植付本数や植付深さが適正か必ず確認しましょう。</p> </div> </div>
④中干しの確実な実施と適切な水管理	<p>田植25日後の溝切りの実施</p> <p>田植え30日後からの中干しの確実な実施</p>
⑤的確な穂肥施用	<p>土壌条件と生育・気象状況に応じた穂肥の施用</p> <p>品種に応じた穂揃期の葉色誘導</p>
⑥登熟期間の適切な水管理	<p>出穂期から20日間は水を切らず、湛水状態を保つ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>稲体活力の維持</p> <p>カドミウムの吸収抑制</p> <p>胴割粒防止</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>※出穂後10日間の最高気温が30℃以上で、日射過多の日が続いた場合、胴割れ米の発生につながる。</p> </div> </div>

城端・井口 生産組合長名簿 (敬称略)

生産組合長協議会 会長：家本 雄史(野口) 農家組合員の代表でお世話いただきます。宜しく願いたします。
 ※備考欄の「新」は新任者の方々です。

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		上見	森崎 和義		理休	中川 孝信	
是安	福島 賢修		京塚	栗山 和男	新	町部	中谷 正一	
大窪	矢倉 聖司	新	南原	中田 雅敏	新	城信	若林 嘉隆	
細木	細川 佳一		瀬戸	戸田 正泰		北野	高長 英夫	新
野田	長草 勝治		盛新	上田 伸一		長楽寺	経田 武志	新
金戸	中仙道俊雄	新	中尾	山崎 正次		次郎丸	片山 康雄	
国広	伊東 尚孝	新	大谷島	高桑 文夫		吉松	小川 洋市	新
千福	石橋 裕志	新	大鋸屋	山田 恭久	新	蓑谷	山下 聡司	
西原	西浦 信一		打尾	山下 一良	新	細野	橋場 護	
野口	家本 雄史		泉沢	西村 真博		西明	中盛 英悟	新
塔尾	水本 誠	新	林道	谷口 広志	新	東西原	谷田 弘志	新
上原	山元 道雄							

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		池尻	荒井 吉治	新	蛇喰	林 圭一	新
上広安	吉田 治夫	新	久保	塚田 英俊		川上中	高野 勇輝	新
宮後	三橋 正洋	新	池田	上田 真一		大野	岡田 昭夫	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



チンゲンサイ



板木技術士事務所 ● 板木利隆

お問い合わせは：
JAなんと生産センター（☎6210261）

中国華中地方の原産で、中国名は「青梗菜」。ハクサイの仲間ですが、茎が青くて結球しないのでこの名があります。戦後中国から導入された野菜は数々ありますが、チンゲンサイはその代表選手といえましょう。

一番の特徴は、火を通すと緑色が鮮やかさを増し、煮崩れ、目減りが少ないことです。あくがなく、煮物、炒め物、おひたし、あるいは漬物にと使

い道は広がります。

冷涼な気候を好み、生育適温は15〜22度ですが、暑さ寒さにも葉菜類のうちではかなり耐える方で、4月下旬から9月中旬まで種まきでき、案外育てやすいので、家庭菜園にお薦めの野菜です。

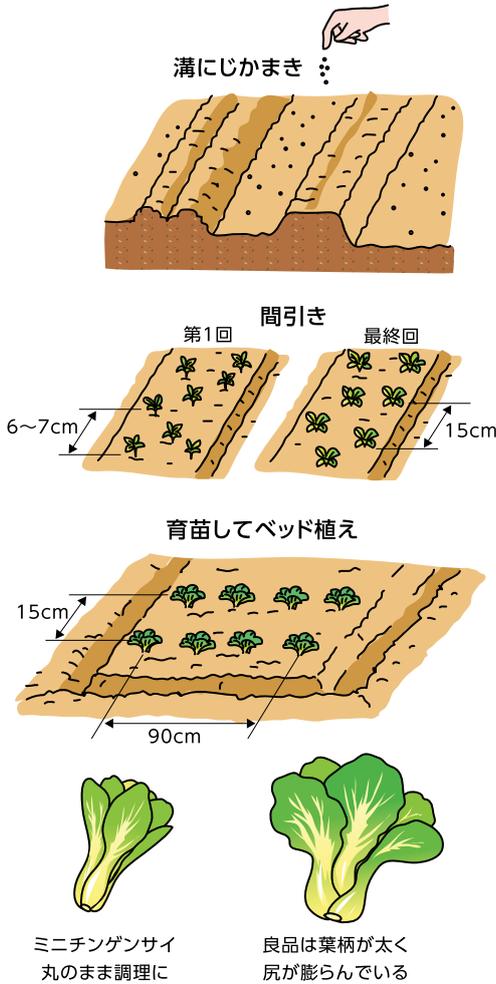
畑にじかまき、または育苗して植え付けと両方ともできますが、長い間収穫を楽しむにはじかまきを、そろった

良品を畑の回転良く収穫するには128穴のセルトレイ育苗をと、使い分けると良いでしょう。

じかまきの場合には、あらかじめ全面に完熟堆肥、油かす、化成肥料を15cmぐらいの深さに耕し込み、準備しておいた畑に、くわ幅(15〜17cm)のまき溝を作り、2〜3cm間隔に種をばらまきします。覆土は2〜3cm厚さとし、夏に向かう栽培では防乾、防暑のために、まいた上に切りわらまたはもみ殻、完熟堆肥を細かく砕いたもののいずれかで薄く覆っておきます。

発芽したら本葉3〜4枚の頃6〜7cm間隔に、その後逐次間引き最終株間を15cmぐらいになるようにします。生育中15〜20日置きに株の周りに肥料をばらまき、軽く土と混ぜ合わせておきます。

チンゲンサイは下の方の葉と葉の



間に隙間ができ、泥跳ねにより土が入りますので、フィルムマルチが有効です。じかまきの場合には、90cm幅のベッドを作り、15×15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、穴に5〜6粒種をまき、発芽したら込み合わない程度に逐次間引き、本葉7〜8枚で1本立てとします。追肥は必要に応じて株間に指先で穴を開けて施します。

育苗の場合にも同じくベッドを作り、あらかじめ15cm間隔の穴開き黒色ポリフィルムを敷き、その穴に本葉7〜8枚に育った苗を1株ずつ植え付けます。

種まき後、春は45〜55日、夏は35〜45日ぐらいたち、草丈が18〜20cm、150gぐらいに育ったら収穫します。家庭用ならその半分ほどに育った頃からミニチンゲンサイとして収穫、切らずに株ごと料理に用いるのも良いでしょう。

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6年

東本願寺第23代法主の句佛上人くぶつしょうにんが平・下梨地区の寺で法話をされた時に川原家前で撮った写真です。

川原家では、立派な御殿を建て上質な布団を作り、迎えられたそうです。脚が悪かった句佛上人のために大きな輿を作り、平・上松尾地区にある神聖な石「天柱石」をお見せしたそうです。

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 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

2月号のタイムスリップの写真説明で「水稻」を「水苗」と誤って表記していました。申し訳ございませんでした。

「子宮がんは検診が命」

厚生連高岡病院 副院長
産婦人科診療部長

中川 俊信



最近の統計では、日本人のほぼ二人に一人は何らかの癌に罹患するこ
とが示されています。癌はもはや誰
もが経験する病気であり、進行すれ
ば命取りである一方、早期発見でき
れば完治することも知られていま
す。産婦人科で扱う癌では、「子宮
頸癌」、「子宮体癌」、「卵巣癌」が3
大メジャーです。その他に「外陰癌」
「陰癌」など比較的まれな癌もあり
ます。

このうち「卵巣癌」（現在は「卵
巣腫瘍・卵管癌・腹膜癌」という分
類になっていますが）は、1年毎に
検診を受けていても早期発見は困
難であり、公的補助のある検診には
組み込まれていません。

腔内にある子宮頸部から発生す
る「子宮頸癌」は、ヒトパピローマ
ウイルスの一部の長期感染によって
発症することが明らかにされ、検診
が容易であることから、年1回の検
診を受け続けられれば、発見が遅れて命
を落とすことはまずありません。子
宮頸部に軽い異常が始まった時から

発見可能なので、癌になる前に治療
することも多いのです。とはいえ日
本では先進諸外国に比べて頸癌検診
受診率がかなり低いのが大きな問題
です。

もうひとつの子宮がんである「子
宮体癌」は、妊娠時に受精卵の着床
する子宮内膜に発生する癌です。多
くは閉経後に発生しますが、近年は
晩婚化・晩産化の影響、食生活の変
化により罹患率が急増しています。
不正性器出血で気付かれることが多
いのですが、無症状のうちに進行す
ることもあるので、年1回の検診が
早期発見・早期治療による完治率の
上昇に直結します。

40歳以上の女性は、是非かかりつ
けの産婦人科で1年1回のがん検診
（頸癌・体癌同時で約5分で終わり
ます）を受けるよう心掛けて下さい。



平成29年度冬季集落座談会

JAへの意見や質問内容・回答

1月31日～2月25日にかけて、各集落の公民館などで冬季集落座談会を開催しました。JAの組合員など、延べ674人が参加しました。

この座談会は、平成30年産米に関するお知らせを中心として広く組合員から意見や要望などを伺う場として、毎年開催しています。その中の一部のご意見や質問を掲載します。



農政

Q. 平成30年から生産調整がなくなることについて、どう考えているか？（他1件）

A. JAなどでは、需給のバランスに合った生産を続ける事が米の価格安定のためには重要であると考えます。生産現場が混乱しないよう、富山県農業再生協議会が中心となり、それぞれの地域に合わせた米の生産目標が掲げられており、しっかりと情報の提供を行ってまいります。

Q. 生産目標提示の面積換算値に使用する基準単収は、なぜ年々上がっていくのか？

A. 過去7年分の南砺市平均単収のうち、最高の年と最低の年を除いた5年分の平均をその年の基準単収としています。

Q. 転作の交付金の今後は？（他1件）

A. 平成30年度以降も継続の予定です。

営農指導

Q. 「富富富」の取り組みについてどう考えているか？

A. 栽培基準や出荷条件が厳しく設定されており、直播栽培にもまだ取り組めないなど課題が多く残っています。また、JAなどとは、カントリーの施設利用率が高いため、混合米などのリスク回避の観点から、平成30年産については、紙袋による出荷としました。平成31年産以降については、価格や栽培方法を考慮し、農家組合員の意向を聞き、対応してまいります。

Q. 山田錦の稲こうじ病の防除をしている圃場と、しなかった圃場で差が出たのか？

A. 防除した圃場では、稲こうじ病の発生が少なくなる結果となりました。引続き適期の防除をお願いします。

Q. 水稲の初期1発除草剤が効かなかった場合の対処は？

ヒエの場合

A. ヒエについては、専用の除草剤があります。各圃場により条件が違うため、営農指導員と相談しながら適期適剤の使用をお伝えしていきます。

生産資材

Q. 種籾の配達はいつからか？

A. 3月1日以降に予約いただいた注文書に従い配布します。

Q. サンフーロン除草剤は、安価で良いが畦畔への影響は？

A. サンフーロン除草剤は、ラウンドアップのジェネリック薬剤のため、頑固なスギナも根まで枯らす成分が含まれています。使用場所に合った除草剤をお使いください。

皆様からいただきました意見・要望は
これからのJAの事業計画に反映させていただきます。

Q. 営農のてびきの予約注文書の欄には、水稻関係の他、園芸用の農薬や資材の申し込み欄があると便利だと思う。

A. 注文書の内容について検討します。暫定的に注文書の空いたスペースに農薬名などを記入して注文してください。予約価格で承ります。

Q. 「雑草抑制おまかせネット」と「防草アグリシート」の違いは？

(他1件)

A. おまかせネットは、光と水を通すため雑草はネット下で茂り、雨などによって畦畔を崩しません。秋に雑草は自然に枯れ、土壌の養分になります。

一方、防草アグリシートは、水を通し、高い遮光性による保温・保湿と、ハウス内や露地の防草に評価を得ています。使用場所と用途に応じてご使用ください。

Q. 殺鼠剤があまり効いてないように思うのだが？

A. 今年から慢性毒の商品の取扱いを止め、即効性毒の商品（メリーネコりん化亜鉛）に変更しています。この商品は即効性があり、効果が出ています。家庭内のペットなどが食べないよう保管は厳重にお願いします。

その他営農関係

Q. 輸出来米についての方針は？ (他3件)

A. 輸出来米は、中国で高値で販売されていますが、農家の手取りは、一般米より安く60キログラムあたり7,500円程度となっています。県内他JAで米の輸出を行っています。現状では販売ルートへの保持が目的と思われる。JAなんとなしとして、現在のところ輸出来の取り組み予定はありませんが、状況の変化に対応できるように準備をしています。

Q. 加工用米は、今後も継続されるのか？

A. 市場からの需要があり、引続き取組みをお願いします。

Q. 米検査結果にある合格とは、どういう意味か？

A. 初摺りをした玄米を検査し、生産者に米代として支払いを行っています。初摺り終了を待つと精算が遅くなるため、初摺り検査し、1等相当のものは、合格としています。初摺り後には、初摺り増を含み別途精算することで早期の支払いに努めています。

Q. 担い手組織協議会からアンケートが配布されたが、後継者不足は否めない。JAとしては、どう考えているのか？

A. アンケートは地域の実情を把握するため行っています。後継者不足は大きな問題であり、様々な方法を考えていく必要があると認識しています。県内他JAの取り組み状況なども参考に地域農業を維持していきます。

Q. JA改革チラシの農家所得向上はどのようにして取り組んでいくつもりか？

A. 現在JAなんとなしでは、「創造的自己改革への挑戦」を掲げ、全職員が農業者の所得増大と地域の活性化に全力を尽くす活動を展開しています。具体的な例として、県下統一銘柄肥料の使用によるスケールメリットを活かし、生産資材価格の引下げなど、所得向上につなげてまいります。

営農以外

Q. 金融のマイナンバー届出については、法人も必要か？ どんなときに必要になるのか？

A. 法人も必要です。新たに定期貯金や定期積金の貯金口座を開設された際に必要になります。また、現在、口座をお持ちで届出がお済みでないお客様にも窓口で届出のお願いをしていますのでご協力をお願いします。

たくさんのお出席ありがとうございました。

需要の高まり受け前年比4割増

「五箇山みそ」上平野菜山菜加工場



▲大豆をミキサーにかける職員

2月15日から南砺市下島にあるJAなんと上平野菜山菜加工場で「五箇山みそ」の製造が始まりました。

五箇山地域には、世界文化遺産の相倉合掌造り集落や菅沼合掌造り集落があり、県内外からたくさんの方々が訪れます。味噌を購入した観光客からの注文で宅配件数も増えてきており、今年度は3月13日まで9回に分けて去年より16トン多い合計約54トンを製造する予定となっています。

「五箇山みそ」は、なんと産コシヒカリを使用した麴となんと産大豆、塩のみで仕込み、1年間の熟成期間を経てから農産物直売所ヨツテカーレ城端や地元の観光施設で販売されます。

親子で料理体験

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、大鋸屋公民館と共催し、2月11日、JAなんと愛菜ふれあい館で「CAFÉ風ランチプレート作り&スイーツ」を開催し、大鋸屋地区の親子18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青壮年部大鋸屋支部で栽培・収穫したサツマイモや地元の食材を使用して、子供達に食と農の大切さを体験してもらうために企画しました。

子どもたちは、講師の西村美由紀さんから手ほどきを受け、サツマイモのマフィンなど5種類の献立を家族で楽しく作っていました。



▲食材を大事に使って楽しく料理

職員3人が見事受賞

チャレンジ5運動



▲水上智史 ▲北本 健 ▲北村泰浩

JA全農とやまは、1月24日、富山市のANAクラウンプラザホテル富山で平成30年農機GoGo躍進運動総決起大会を開催し、のべ37人と21農機センターが表彰されました。

JAなんとからは、北本健職員と北村泰浩職員がチャレンジ5運動達成賞を受賞し、

実務経験が5年未満の修理整備部門で水上智史職員が全農富山県本部賞優秀賞を受賞しました。チャレンジ5運動達成賞は、トラクター・田植機・コンバインの販売や修理に実績のあった職員に与えられます。

JAグループには、最新情報の発信や農作業の省力化・低コスト化の実践と検証も期待されています。この大会は、生産者のニーズを把握し、農機担当職員の提案力や技術力を高め、質の高いアフターサービスを提供することを目的に毎年行われています。

管内から7団体受賞

第43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

J Aなんと管内の受賞者

コシヒカリの部

優良賞 打尾営農組合
優良賞 (農) 理休営農

五百万石の部

優秀賞 (農) NSTアグリ

もちの部

優良賞 (農) 細野鉢伏農産

直播コシヒカリの部

最優秀賞 (農) 理休営農
優秀賞 (農) 是安営農組合
優良賞 いなほ組合

特別賞

南砺市長賞
(農) 理休営農

1月28日、「第43回南砺うまい米づくり推進大会」が南砺市城端伝統芸能会館じょうはな座で開催され、生産者や関係機関約200人が出席しました。この大会は、県砺波農林振興センター、南砺市、JAなんと・JA福光で組織される「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ことを目的に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。出品総点数12点から品種別に高品質な米を生産した22団体が表彰され、生産者が今年も良い品質の米を目標に生産することを再認識する大会となりました。

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 技師 菊池弘太氏が「GAPのすすめ」、北陸農政局 地方参事官 阪田俊朗氏が「米をめぐる状況について」と題して講演を行いました。

管内28番目の農事組合法人誕生

農事組合法人 打尾営農

2月18日、城端・打尾地区の打尾公民館で農事組合法人打尾営農の設立総会が行われ、打尾営農の組合員や関係者28人が出席しました。前身の打尾営農組合は、平成10年2月22日に発足しましたが、組織基盤の安定と多様なニーズに対応した米づくりを推進する必要から、1年前から法人化への準備を進めてきました。



▲農事組合法人打尾営農の皆さんと関係者

総会では、定款や規約、役員人事が承認され、畑代表理事が就任されました。

農事組合法人打尾営農の組合員数は24人、耕地面積は約20ヘクタールで水稲と大豆を栽培しています。

おにぎり教室



女性部活動



▲完成したおむすびを手に女性部員で記念写真



▲▼子どもたちも美味しいおむすびを作ろうと頑張ります



※家の光平成29年9.10月号には、さまざまなおにぎりが紹介されています。普段のおにぎり作りの参考になるので、是非ご覧ください。
平成30年3月号には10月22日に開催されたJA女性まつりおにぎりフェスタの記事がありますのでぜひ読んでください。

2月9日、南砺農業会館でJAなんと女性部本部の活動では初めておにぎり教室を開催し、大雪の中でしたが、20人の参加がありました。
今年度は、JA富山県女性組織協議会が朝ごはん食べよう運動、おにぎりフェスタなど『食と農』の魅力を伝え食の大切さをアピールしてきました。そこでJAなんと女性部では、家族や子ども達にもっとごはんを食べてもらおうと、29年度最後の活動として、おにぎり教室を開催することにしました。
お米はなんと産のコシヒカリで、具材はツナマヨと農産物直売所ヨッテカーレ城端で販売されているヤーコンのきんぴらの2種類です。講師の早川美知

江さんから、「お米の1粒1粒を結ぶようにしてやさしく手のひらでまとめ、ふっくらと仕上げます」と説明を受け、その説明を参考に女性部オリジナルのおにぎりづくりを楽しく体験しました。
参加者は、「お米の炊き方が勉強になった」「これからは教えていただいたコツを活かして、おにぎり（お握り）ではなく、おむすび（お結）を作りたいね」と大満足。健康に気を付けている女性部員たちは、ヤーコンのおいしさを大発見。直売所で色々な野菜が販売されている事があらためてわかり、翌日には何人もの女性部員が直売所に立ち寄りしました。



▲手のひらに乗るサイズで子どもたちも喜びそう



家の光ハンドメイドより
犬のボンボンストラップづくり

1月号に掲載されていた手芸用アクリル繊維のアクレーヌを使った犬のボンボンストラップを作成しました。色々な、かわいいワンちゃんができ、皆で一緒に作る楽しさを味わいました。



安全 安心

エーコープマーク品紹介



安心と信頼の
くらしの良品

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-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。

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)

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。

今月のおすすめ商品

炊飯器で赤飯おこわ



共同購入価格
376円

390g

- 家族のお祝いに、ふだんの食卓に、炊きたてのお赤飯が簡単につくれます。
- 北海道産もち米と北海道産小豆を使いました。
- 煮汁は北海道産小豆の煮汁なので、自然な色の赤飯が楽しめます。

赤飯おこわ

作り方



電気炊飯器に「おこわ用もち米」、赤飯用の豆、「赤飯用の煮汁」を袋より取り出し入れます。

※「おこわ用もち米」、「赤飯用の豆」は洗わずにそのままお使いください。



炊きあがりましたらよくほぐし、5～10分蒸らしてください。



塩小さじ1/2、水250mlを入れてよく混ぜ合わせ、白米と同じ炊飯方法で炊きます。

※つけ置きする必要はありません。

※2合の目盛りより水の量が少ないですが問題ありません。

・柔らかめに炊く場合は水を10～20ml増やします。

ガス炊飯器で炊飯する場合は、水を300mlにして、30分以上つけ置きしてください。

一度に2袋以上炊飯する場合

1袋あたり20mlの水を減らし、30分以上つけ置きしてから炊いてください。

圧力釜で炊飯する場合

水を220mlにして、白米を炊く要領で炊いてください。

鍋で炊飯する場合

水を310mlにして、白米を炊く要領で炊いてください。

作ってみた感想



もち米、豆、煮汁までセットになってとても簡単に作れました。2合用(お茶碗4杯分)なので作りたい量にあわせてください。

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

平地区

石本 泉 せん

さん

千絵 ちえ

さん



平成28年11月29日 ご結婚

思い出の場所はどこですか？

キユーバ(新婚旅行)

パートナーの好きなところはどこですか？

泉さんから「いろんなことに気配りができるところ」

千絵さんから「自分の家族も私の家族も大事にして

くれるところ」

パートナーに直してほしいところはありますか？

泉さんから「特になし...」

千絵さんから「いびき!!」

これから挑戦してみたいことはありますか？

泉さん「家の改装」

千絵さん「ボルダリング」

パートナーに一言!

泉さんから「これからもいろんな所に行きましよう!」

千絵さんから「いつもありがとう!」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】優しい雰囲気になり、人気運が高まる予感。誰にも親切にすることで、ますます運氣アップへ。温泉にツキ
【健康運】体力を付ける好機。手軽な運動を始めて
【幸運の食べ物】ひじき

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】好奇心を刺激されやすい期間です。興味を引かれることがあるなら、情報収集を。無料体験はチャレンジが正解
【健康運】冷え対策を徹底すると体調が上向きそう
【幸運の食べ物】アシタバ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ちを大切に。気分転換には植物に触れると効果てきめんです
【健康運】食事の栄養バランスが好転のポイントに
【幸運の食べ物】サヨリ

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】積極性が増す時期。やってみたいことに、どんどんトライしてみよう。周りのサポートにも恵まれるはず
【健康運】無理は禁物です。のんびりが健康の秘訣(ひけつ)
【幸運の食べ物】夏ミカン

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】ささいなことが気になってしまっ傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して
【健康運】安泰ムード。スポーツを楽しむとグッド
【幸運の食べ物】ニラ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】何かと迷ってしまいそう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になっていることを片付けると開運に
【健康運】うっかりしやすいため小さなけに注意
【幸運の食べ物】ウド

こんにちは



大鍋地区

泉沢老人クラブ 泉和会

毎年変わり映えのしない行事ではありますが、親睦旅行は「カラオケ」で大変盛り上がりします。昨年の秋には、他のお客さんが、誰が芸人呼んだのか（お世辞？）と聞きに来られ、「私にも歌わせてください」と一曲披露されて、大盛り上がりとなりました。また、初めて歌われた会員の方が、嬉しそうに歌われていたのに感動し、来ていただいて良かったと思いました。これからも、会員の皆さんがそくさいで心に残る思い出作りの会になりますよう、願っています。

我が家のアイドル



上平地区

鉢嶺凜子ちゃん(8歳) ひかりちゃん(7歳) 旬くん(0歳)

お父さん 圭伸さん お母さん 真希子さん

長女の凜子は歌ったり踊ったりすることが好きで、オリジナルのダンスと歌でみんなを笑わせてくれます。次女のひかりは体を動かすことが好きです。また、手伝いもよくしてくれ、包丁で野菜を切るのも上手になりました。長男の旬はお風呂が大好き。お姉ちゃんたちにお湯をかけられても平気です。これからも3人たくましく育っててください。

♎ 天秤座 9 / 23 ~ 10 / 23

【全体運】 心理的に不安定になりやすいよう。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です
【健康運】 軽く体を動かせば、最適な気分転換に
【幸運の食べ物】 ワカサギ

♏ 蠍座 10 / 24 ~ 11 / 22

【全体運】 楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみ。創作活動も吉
【健康運】 運動不足になりやすいかも。散歩が有効
【幸運の食べ物】 タマネギ

♐ 射手座 11 / 23 ~ 12 / 21

【全体運】 注意力が散漫になり、思わぬミスを連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運氣回復には掃除が効果的
【健康運】 のんびり過ごすことで、体調に好変化が
【幸運の食べ物】 カラシナ

♑ 山羊座 12 / 22 ~ 1 / 19

【全体運】 コミュニケーション運が華やぐ気配。初対面の相手とも気さくに話が弾みそう。人気スポットに出掛けるのも◎
【健康運】 不規則な生活を改善すれば、運氣上昇へ
【幸運の食べ物】 アサリ

♒ 水瓶座 1 / 20 ~ 2 / 18

【全体運】 ゆったり構えることで、保留になっていた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要
【健康運】 姿勢を正してみ。体に良い影響あり
【幸運の食べ物】 ミツバ

♓ 双鱼座 2 / 19 ~ 3 / 20

【全体運】 やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみましょう。過去に駄目だったこともリベンジ可能
【健康運】 食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を
【幸運の食べ物】 イイダコ

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/>



初会合とんとん拍子慰労会	孝	寒明けもただ降りつづき心配に	みつ子
全身で抱負を語る息白し	日登美	おもはゆし子よりもらひしお年玉	純尚
心まで老いてはならぬ老の春	喜美女	屋根雪のずり落ち屋根に届きけり	やす子
正直に年輪うつす初鏡	貞子	福引に心はずませ残念賞	正美
人は人我は我れなり明の春	志美枝	侘助の一輪挿しの一ト雫	清美
脳天へ突き刺すかとも軒氷柱	昭代	我が干支の幾度めぐりし初鏡	淑枝
心まで病んではならじ年新た	芳子	両替の枚数ふえて年用意	不二
御降に最敬礼の竹林	友之	納屋隅の半紙に載りし鏡餅	一椿
露天湯に又ひとり増え雪景色	欣正	無住寺の鏡開きに招かれし	達
庵唄寒声もれる坂の街	友子	雪除けて山が四つの交差点	城子
楽しみの明日の休みの雪見酒	外志男	寒葱をねずみの齧ることかいな	田螺坊
犬二匹家族五人の初笑	香織	ストーブにウルトラマンの赤ランプ	志子
窓越しの一面白き冬籠	昭生	撮り溜めの録画尺きたる雪籠	茂美
初暦印す家族の誕生日	光子	下駄箱の上のグローブ春を待つ	汀留子
年年に賀状の束の薄くなり	みのり	除雪車の音に心で合掌す	真理子
初場所の着物見物国技館	千恵子	留守番の脳トレパズル炬燵守る	未知
御降の山門しづく詣でけり	敏子		
御年酒の一口ちびり甘かりき	秀子		
花鉢に掃き集めたる落葉のせ	忠代		
枝太くのぞく一輪寒椿	小夜子		
福引やとなりの人の大当り	玲子		
八十歳今年で仕舞ひ年賀状	澄江		
風花や屋上庭園ししおどし	美智子		



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

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…「確定申告書作成コーナー」を利用すると計算誤りがないし、基本的な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のう？

熊さん…そうでやんす。平成27年分の課税売上高が一千万円を超えたので、平成29年分では、消費税の確定申告をする必要があるでやんす。

御隠居…でも、昨年の年末に、平成29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29年分の課税売上高が一千万円以下でも、平成27年分の課税売上高が一千万円を超えていると、平成29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、もう済ましたというところかのう？

熊さん…そうでやんす。所得税と同じように「確定申告書作成コーナー」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ね。

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つじやが、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。しっかりと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、4月2日（月）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



▲歌詞カードを見ながら歌います



◀小川祐生恵さん



▲玉入れ競技



▲テーブルホッケー

第10回やすんごと会

2月15日、東部支店においてやすんごと会を開催し、冬季の送迎バスを利用される方など27人の参加がありました。

今回は、民謡で数々の賞を獲得されている地元出身の小川祐生恵さんをお招きし、三味線に合わせてこきりこ・麦屋節など6曲の民謡を歌詞カードを見ながら歌いました。小川さんから歌詞の意味の説明を受け、「そうだったのか」と参加者一同納得する場面もありました。

アンコールでは「おわら節」を聴かせていただき、迫力のある力強い歌声に皆さん「すごいね」「上手やね」と感動の大きな拍手がありました。

午後からは、体操で身体をほぐし、ちようど平昌^{ピョンチャン}

五輪が開催されていたことから、「やすんごとオリピック」を行いました。

まず、玉入れ競技です。三チームに分かれて行い、皆さん上手に玉を籠の中に入れることができました。

次にテーブルの上で行うテーブルホッケーです。この競技は白熱した戦いが行われ、たくさん雪が積もりどこへも行くことが出来ない発散もあったのか、真剣になり、汗だくになっている方もありました。久しぶりに行ったテーブルホッケーは大人気で、

「とても楽しかった。」と好評でした。

まだまだ寒い日が続きます。風邪をひかないよう気をつけてお過ごし下さいとお伝えし、次回参加の声かけをしました。

高齢者の集い



2月23日(金) 楮地区(上平)
男性11人 女性11人

たくさんの方の参加者で楽しく語り合い、玉入れ競技や思い出かるたを楽しみました。

お友達も誘って皆で楽しみませんか?
次回のやすんごと会は3月15日です。
講師に長谷川邦子さんをお招きします。

会費 1回 500円
お申込み 福祉課 62-85888

平成30年度

40～50代の方も受診しましょう

JAなんと日帰り人間ドックのご案内

★指定医療機関 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	28日(月)	東部支店前	午前7時20分
	29日(火)		
6月	14日(木)		
	15日(金)		
	18日(月)		
	19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（追加料金が必要。希望者のみ）

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）。

★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54年3月31日以前生まれの方（平成31年3月31日時点の年齢が40歳以上）。
 - ③ 平成30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23日（金）～3月30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4名まで。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名まで。受診の際は必ず保険証を持参して下さい。

お問合せ

生活課	62-2500	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				

表紙の紹介

平・杉尾地区の上村欽也さんの養鶏場でお話を伺いました。
上村さんは、大学在学中に出会った本がきっかけで鶏を育て始めて36年。自家配合した飼料でストレスが少ない屋内放し飼いで育てます。
餌には抗生物質や添加物を加えず、米ぬかや海藻、自家栽培の飼料用カボチャ、近隣農家からキャベツなどをいただきます。その時期に採れる身近な材料を使い、安心安全にこだわっています。
年1回の全国自然養鶏会の会合で各地の養鶏家と情報交換するのがとてもためになると伺いました。
苦労されているところは？の質問に、「とにかく雪には一苦労だね」と身長をはるかに超える雪山を見ながら笑顔の上村さんでした。

家の光 3月号の読みどころ

復興は地域と共に

大津波によって壊滅的な被害に遭った農地を整備し、新たな作物として導入したネギのブランド化を進める、宮城県仙台市の井土生産組合。毎年開催する「仙台井土ねぎまつり」には、約2000人が参加するまでになりました。こうした東日本大震災の被災三県の事例のほかに、平成16年の新潟県中越地震、昨年の九州北部豪雨で被災した各地を訪れ、新たなコミュニティの構築に向けたヒントと共に取り組みをレポートします。



ヨツテカーレ城端 今月のおむすび

コシヒカリと合うバジルの

「バジル明太」

バジルの香りが広がり、明太子と旨くタッグを組んでちょっと洋風な味わいが楽しめます。

期間限定です。

お早めにお試しください。

税込1個

200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 お内裏さま、五人ばやしといえ
- ② 胸びれを広げて滑空します
- ③ ——学生、修道——
- ④ ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥ 水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ ドライバーで締め付けます
- ⑩ とっくりを持ってお——した
- ⑬ 円を描くときに使う文房具
- ⑮ 大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰ 定規を使うときれいに引けます
- ⑲ クルミやドングリが似合う小動物

タテのキーワード

- ② 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤ 15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ ケーキを焼く前にオーブンを——した
- ⑨ 大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪ 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫ 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭ 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑯ 食材をいぶして作ります
- ⑰ 石原裕次郎のヒット曲『——よ今夜も有難う』
- ⑲ 豚カツの衣の一番外側
- ⑳ 永世中立国として有名。首都はベルン

2月号の正解と当選者

応募総数11名のうち左記の方が当選されました。
堂本まこ子さん 中道 悠斗さん 渡邊 榎夫さん (五十音順)

正解

- フ A
- キ B
- ノ C
- ト D
- ウ E

〒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

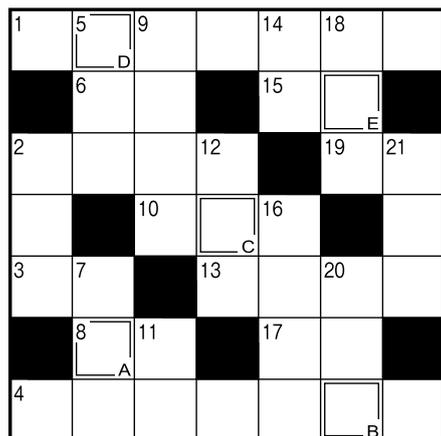
① 答え
② 広報・JAに対する意見
③ 〒・住所・氏名
電話番号



締め切り 平成30年3月21日(水) 必着

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。

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12回定例理事会

2月26日開催

附議議案

- 第1号議案 平成30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30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 平成30年度 営農部における取扱手数料決定の件**
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4号議案 平成30年度 生活部における取扱手数料決定の件**
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5号議案 平成30年度 ㈱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6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29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。
- 第7号議案 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について**
共済契約者の利便性向上及び事務負担の軽減を図るため、共済証書貸付制度の見直しに伴い全国共済農業協同組合連合会と共同実施に関する契約を再締結することを説明し承認された。
- 第8号議案 一般資金融資要項の一部改正について**
一般資金(ローバ)資金融資要項について、貸出先要件の弾力化を図り資金ニーズに沿った内容へ改正することを説明し承認された。
- 第9号議案 指定訪問介護事業所運営規程の一部変更について**
平成29年4月からの「介護保険制度」の改正に伴い、規程内に定める名称等の変更が必要なことから改正点について説明し承認された。
- 第10号議案 定款の一部変更について**
平成27年改正農協法により会計監査人の設置及び旧農協法に基づく中央会に関する規程の削除、休眠預金等活用法施行に伴う公告

報告事項

- ① 1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29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、コンプライアンス・プログラムの進捗状況や平成30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ことを報告した。
- ④ 城端・井口・平・上平地区冬季集落座談会の意見集約
1月31日から2月18日までに41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内容を報告した。
- ⑤ ふれあい訪問の反響結果について
「お得な旅行プラン」、「巡回灯油キャンペーン」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 ㈱リーフの月次報告
1月末の事業実績進捗度表や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5名、相続による加入者4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13名、譲渡による脱退者1名と報告した。
- ⑧ 平成30年度(平成31年4月採用)職員公募について
平成30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 平成29年度決算見直しについて
2月末見直し決算額について、損益計算書を用い当期剰余金計上の見込みについて報告した。

JAなんと 協同の成果

(前年同月比)

正組合員数	2,278人(▲22)	貯金高	649億円(27)
正組合員戸数	1,936戸(▲12)	貸付高	41億円(▲4)
准組合員数	1,859人(▲12)	共済保有高	1,454億円(▲45)
准組合員戸数	1,306戸(▲20)	販売品販売高	14.5億円(0.9)
		購買品供給高	19.1億円(1.8)

H30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

実施日 3月17日(土)

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22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29日(木)～30日(金)

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。

4. セフレの「ひまわり特価市」3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	土	城端信用親和会
11	日	第17回JAなんと女性部通常総会 家の光大会
12	月	
13	火	
14	水	なんと農協年金友の会連絡協議会総会
15	木	やすんごと会
16	金	春の農機展示会(～18日)(井口農機センター)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	春分の日
22	木	
23	金	ガソリン・軽油 特売日
24	土	ATM休止日
25	日	
26	月	第1回定例理事会
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

4月

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

料理 楽しく ステップアップ

キャベツステーキ ～しらすあん掛け～

■材料(2人分)

- キャベツ……………1/4個 (1/8個×2)
- しらす干し……………50g
- かつおだし……………1と1/2カップ
- 塩……………1つまみ
- しょうゆ……………小さじ1
- おろしショウガ……………小さじ1
- オリーブ油……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………大さじ2
- 削り節……………お好みで

■作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- ② 塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- ③ ②を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。

point /

しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意を。



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30年3月31日(土)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。



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

女性部のおにぎり教室の取材をしました。美味しそうなご飯と海苔の香りが食欲をそそります。忙しいときでも手軽に食べられるおむすびは、かぶりついてはじめてわかる中の具を想像するのも楽しみです。

(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30年3月10日(土)～4月9日(月)



クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019