

こうほう

JAなんと

2018
7

July
No. 208



(表紙の説明は18ページ)

目次

特集 ゲートボール・ペタンク大会 …… 2	みんなの広場 …… 12
宮農情報 …… 4	JAなんと俳壇・税金こぼなし …… 14
家庭菜園 …… 7	こんにちは福祉課です …… 15
なんとニュース …… 8	暮らしのコラム …… 16
女性部活動 …… 10	JAインフォメーション …… 17
タイムスリップ …… 11	今月の朝ご飯・JAなんと連絡先 …… 20

特集

一球入魂！！

第12回農協長杯争奪パタンク大会



- A組**
総合優勝Ⅱ井口Dチーム
(吉田 茂仁・架田喜枝子・林 道子)
総合次勝Ⅱ蓑谷Aチーム
(田原 弘昭・中川 敏子・田原まさ子)
総合参位Ⅱ北野Aチーム
(中西外喜子・東 芳子・菊川あさ子)
- 敢闘賞**
野田Cチーム
- B組**
優勝Ⅱ城端PFチーム
- C組**
優勝Ⅱ出丸Cチーム
- D組**
優勝Ⅱ井口Fチーム
(敬称略)



▲優勝した井口Dチームの皆さん

6月8日、「第12回なんと農協長杯争奪パタンク大会」を南砺市城端の城南屋内グラウンドで開催しました。この大会は、シニア世代の相互の親睦を図るため、毎年開催されています。

J A職員を含めた36チーム108人が日頃鍛えた腕前を競い、白熱した大会となりました。

総合優勝には井口Dチームが輝きました。おめでとうございます。



▲選手宣誓
山下昭子さん



▲閉会の言葉
芳里 勝さん



▲一球入魂！



▲黄色の球を狙ってエイッ



▲応援する参加者



▲応援にも力が入ります



▲採点中



ナイスプレーの連続!!



第18回農協長杯争奪ゲートボール大会



▲優勝した城端Bチームの皆さん

ながら真剣な戦いが行われ、頂点には城端Bチームが立ちました。おめでとうございます。

6月20日、「第18回なんと農協長杯争奪ゲートボール大会」を南砺市城端の城南屋内グラウンドで開催し、管内各地からJA職員を含めた8チーム52人が参加しました。試合では、チームでお互いに励ましあい

- 総合優勝II城端Bチーム
 (中山 茂・松本 恒光・坂下金次郎・中山 友治・竹原 外光・山口むつ子・架田喜枝子)
- 総合次勝II下梨チーム
 (池田 實・山田 勝芳・高田 善市・川原 和子・上坂 良子・西村 雪子・山田外史正・高田喜代子)
- 総合参位II祖山チーム
 (岡部 孝雄・幅田 次作・和田 清正・蔵 健三・山下 修治・岡部 邦夫・幅田 英孝)
- 総合4位II城端Aチーム
 (天池 信一・長谷川 脩・松下 博志・須河千鶴子・山本 幹子・天池 ミエ・岡部とき子)

(敬称略)



▲打順を決めてスタート!



▲どんな戦略でボールを打つかの頭脳派ゲーム



▲真剣なプレーが続きました▲



▲ゴールポールをねらって



▲選手宣誓
坂下金次郎さん



▲閉会の言葉
天池信一さん

水稻情報

ポイント!

- ① こまめな水管理
- ② 的確な穂肥施用
- ③ 確実な病虫害防除



《出穂前までの水管理》 酸素と水分の供給で根の活力維持を!

中干し終了後は…【間断かん水】

足跡に水がなくなったら入水する。

湛水と軽い田干しを繰り返し、ほ場に足跡が軽く残る程度の硬さにしましょう。



幼穂形成期～出穂期までは…【飽水管理】

足跡に水が残る程度の状態を保つ。

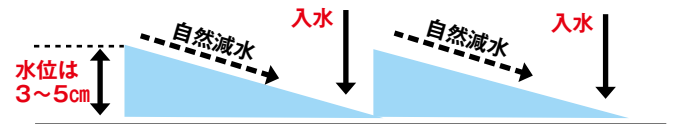
幼穂形成期以降は、稲の水分要求量が高まるため、水不足にならないようにしましょう。



水管理のイメージ



水管理のイメージ



出穂後の注意点

- ・ 出穂後は、**20日間の湛水管理**に努める! ⇒ 稲体の活力維持とカドミウムの吸収抑制!
- ・ フェーンなどの高温や強風が予想される場合は、あらかじめ入水する。

《分施栽培の穂肥の時期と施用量の目安》 稲の生育に応じて慎重に!

品 種	1回目の幼穂長	1回目の施用量 (10a当たり)	2回目の施用量 (10a当たり)
コシヒカリ	15mm	10kg	12kg
特栽米コシヒカリ	15mm	10kg	12~15kg
直播コシヒカリ	15mm	10kg	10kg
五百万石	7~8mm	12kg	15kg
てんこもり	1~2mm	10kg	12kg
新大正糯	10~20mm	10kg	10kg

7~10日後

- ※穂肥施用に当たっては、幼穂長を確認し、葉色や草丈に応じてほ場ごとに慎重に対応しましょう。
- ※基肥に『肥効調節型(基肥一発肥料)』を使用している場合は、安易な追肥は控えましょう。

畦畔除草を お願いします

カメムシ類の発生が多くなっています。
出穂2週間前までに草刈を行いましょう。

《病害虫防除》 斑点米の発生防止！

一般作付区・直播区・特裁米区 (特裁米区は1回目のみ実施してください)

区分	1回目(穂揃期)	2回目(傾穂期)
粉剤区	ラブサイドスタークル粉剤DL 4kg/10a 収穫7日前まで散布	キラップ粉剤DL 4kg/10a 収穫14日前まで散布
液剤区	ラブサイドスタークルフロアブル500倍 150ℓ/10a 収穫7日前まで散布	キラップフロアブル1000倍 150ℓ/10a 収穫14日前まで散布
微粒材区	ビームスタークル微粒剤F 3kg/10a 収穫7日前まで散布 <small>※特裁米区には使用しない</small>	キラップ微粒剤F 3kg/10a 収穫14日前まで散布
無人ヘリ区	ラブサイドスタークルフロアブル4倍 0.8ℓ/10a 収穫7日前まで散布	キラップフロアブル16倍 0.8ℓ/10a 収穫14日前まで散布
対象病害虫	●いもち病 ●ツマグロヨコバイ ●ウンカ類 ●カメムシ類	●イナゴ類 ●ウンカ類 ●カメムシ類 ●ツマグロヨコバイ

または

粒剤区 (全品種)	イモチエースキラップ粒剤 3kg/10a 収穫35日前まで ※粒剤散布は1回のみ防除。特裁米区には使用しない。			
	対象病害虫	●いもち病 ●カメムシ類	●紋枯病 ●変色米	●穂枯れ ●墨黒穂病

大豆情報

培土の 効果

- ①根量と根粒菌の増加
- ②倒伏の防止・雑草の抑制
- ③排水の促進と湿害の防止



作業	ポイント！
追肥	●生育不良時のみ、2回目の土寄せの直前にLPコート50号または尿素を施用してください。 ・単作大豆 ⇒ 10kg/10a ・麦跡大豆 ⇒ 15kg/10a
2回目の土寄せ	●本葉4~5枚が開いたら、初生葉が隠れる程度に土を寄せてください。 ●土寄せ後に排水溝の手直しを行い、排水が円滑にできるようにしましょう。
開花期の かん水	●開花期から9月上旬までの期間、3日以上晴天日が続いた場合は、土壌の乾き具合に応じて畦間かん水を行う(開花後40日間)。 ●なお、かん水は短時間で行い、圃場全体に水が行き渡ったら、水口をしっかりと止めて速やかに排水しましょう。
病害虫の 防除	●害虫は発生初期に防除を行うと、その効果は上がります。 ●害虫を発見次第、直ちに防除をするように心がけましょう。 ●7月下旬からウコンメイガの発生時期となります。葉が巻き始めたのを発見したら、 <u>サイアノックス粉剤 4kg/10a</u> 又は <u>プレバソンフロアブル5 100~300ℓ/10a (4000倍液)</u> を散布しましょう。



家庭菜園



板木技術士事務所 ● 板木利隆

秋から春先まで、新鮮な味と

栄養価が魅力のブロッコリー

お問い合わせは…
JAなんと生産センター(☎6210261)

抗がん作用が高いと注目される野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、免疫力アップや抗ストレス効果も。カリウム、鉄、クロムなどのミネラルも含まれています。

家庭菜園で秋から早春まで長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾だけでなく、側花蕾も取れる「頂花蕾側花蕾兼用」品種がおすすめです。種まきの適期は7月中旬です。育苗

期は高温期に当たりますが、秋の生育適温下で最大成長するので育てやすいです。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月ころまで長期間収穫できます。

育苗は128穴のセルトレイ、少ない本数で良ければ3号ポリ鉢に3〜4粒まきとし、育つにつれて逐次間引きし、1本立てにします。セル育苗では本葉3〜4枚、鉢育苗

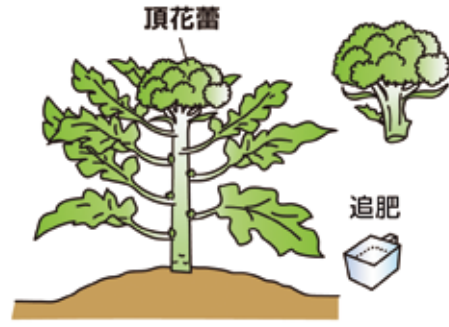
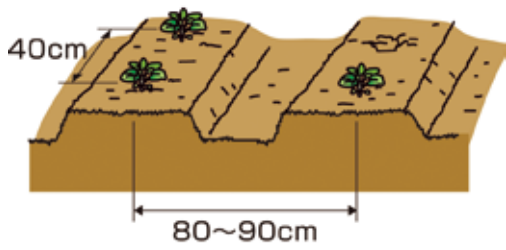
ではやや大きく本葉5枚ぐらいの苗に仕上げて本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時にはよしず、遮光ネットなどで覆い、灌水は朝夕にたっぷりと与えるなど、常に目配りし、入念に管理しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、植え付ける畑には少なくとも半月ぐらい前にも、植え畝の中央部に、くわ幅10〜12cmの溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5〜7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらいを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらい、化成肥料を1株当たり

大きさ1杯ぐらい追肥します。頂花蕾を収穫したときには多めに追肥し、側花蕾の発達を促します。根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので、株元が低くならないよう、特に多雨後の排水に注意してください。茎の太さの割に草丈が高くなるので、風当りの強い所では小支柱を立てて転倒を防止しましょう。

頂花蕾は径12〜13cmぐらいで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4〜5cmほどで収穫します。いずれも蕾が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

深植えは禁物
株元が少し高く
なるように



株の周りに追肥して勢いをつけ、
良い側花蕾を出させる



小さいがまとめて使えば味に遜色はない

でも半月ぐらい前にも、植え畝の中央部に、くわ幅10〜12cmの溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5〜7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらいを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらい、化成肥料を1株当たり

アブラナ科の野菜は、苗のうちからアブラムシ、コナガ、アオムシや黒斑病、軟腐病などにやられるので、早期に発見、適農薬を散布して防ぎましょう。

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14~17年頃
庄川の土砂が堆積した旧平村・大島地区の川原で、小原発電所を造るために大きな砂利採集船を使って採砂が行われていました。“ガンガラ・ガンガラ”と賑やかに砂利を運ぶその音からガンガラ船と呼ばれ、親しまれていたそうです。砂利は、大島索道場から発電所に送られていました。



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：山崎

熱中症〜暑い夏に御用心〜

厚生連高岡病院

救命救急センター長

救急科診療部長

吉田 昌弘



熱中症は、暑熱環境（夏の暑さ環境）が人体に悪影響を起こす事の総称です。これからの季節、注意が必要になってきます。

症状によってⅠ度（軽症）…立ちくらみ・めまい・こむら返り、Ⅱ度（中等症）…頭痛・嘔吐・虚脱感、Ⅲ度（重症）…意識障害、臓器不全と分類されます。Ⅰ度で安静、冷却、水分摂取にて改善すれば必ずしも病院受診は必要ありません。改善しない場合またはⅡ度以上は重症化を防ぐためにも早期に医療機関を受診してください。

気温が高いと発生しやすいのですが、湿度や気流（風速）そして輻射熱（日光直射）にも影響されます。熱中症予防指針の基準では、気温21℃以下は「ほぼ安全」、21℃〜25℃は「注意」、25℃〜28℃が「警戒」、28℃〜31℃が「嚴重警戒」、31℃以上が「運動は原則中止」となっています。

予防が何より重要なのは、他の病気と同じです。労作業の時は、環境の整備や服装そして休憩・水分摂取

に注意してください。室内では空調（エアコン）を使用し、扇風機などにより気流を作る。屋外では日陰を利用し、また地面に散水して冷却する等が有効です。服装は吸汗速乾の素材で白色系、そして通気性の良いものを着用して下さい。日よけ付きの帽子、濡らしたタオルなども効果的です。そして、**こまめに休憩・水分補給を行う事が最も重要**です。

飲物は塩分を含んだ経口補水液が最適です。睡眠不足や体調不良、二日酔いや食事抜きの時は作業をしない事も注意していただきたいです。

また、非労作性熱中症と言って安静時でも発症することがあります。エアコンのない屋内に長時間いる高齢者に多く、夜間睡眠時などは気を付けてください。

暑い夏を、熱中症に罹らず健康に過ごしていただきたいと思えます。



五箇山ぼべら品質の向上へ期待

五箇山ぼべら圃場巡回



▲ぼべらの生育状況を確認

五箇山ぼべら生産部会の7人は6月4日、生産者の圃場7か所のうち4か所の圃場を巡回しました。

この圃場巡回は、五箇山ぼべらの生育状況を確認し、これからの管理方法や栽培の注意点を確認するために開催されました。

五箇山ぼべらは、合掌造りの茅を敷き藁に使用して栽培するホクホクとして甘みがあるラグビーボール型が特徴のカボチャです。これまでの各自による栽培方法に加え、「親づる1本仕立て栽培」などのテスト栽培を圃場7か所で行い、品質と収量のアップと市場への安定的な生産を目指します。

大麦初検査全量1等

六条大麦の初検査

6月21日、西部カントリで30年産六条大麦「ファイバースノウ」の初検査を行いました。農産物検査員が検査した結果、7日から収穫した大麦のうち50トンが全量1等に格付けされました。

砺波農林振興センターから、穂数が平年より少なく収量は低下し、防除の徹底により赤かび病の発生は無かったと報告されました。

大麦の検査は、7月下旬まで続きます。

管内の大麦の作付面積は237ヘクタールで、昨年より17ヘクタール拡大しました。検査された大麦は、関東の業者へ出荷され「押し麦」や「麦とろ麺」に加工されます。



▲検査をする農産物検査員

三社柿の品質向上へ

摘果講習会



▲摘果のポイントを熱心に聞く生産者

城端果樹

協会は6月

23日、南砺

市大鋸屋の

柿樹園地で

三社柿摘果

講習会を開

きました。

参加した

同協会の会

員約50人に

砺波農林振

興センター

副主幹の谷

口正裕氏か

ら、程よい大きさに結実するよう摘果の注意点が説明されました。

この講習会は、結実が多すぎたり偏っているところの間引きを行い、果実の発育を促し、よりよい三社柿を生産するために行われています。

大粒の「三社柿」で作られる特産の「富山干柿」は、干すことによつて柿の甘みを凝縮した自然食品で、あめ色で柔らかく、品質が良いと高い評価を受けています。



大きくなーれ！サツマイモ苗植え

青壮年部 井口支部

J Aなんと青壮年部井口支部は、6月23日、地区内の親子20人が参加して農業体験を開催しました。

この体験は、J Aバンクの食農教育応援事業を利用し、地域の子どもたちに作物を育てる苦労や収穫の喜びを体験してもらおうと、毎年開催しています。

子どもたちは、お父さんやお母さんに苗の植え方を聞きながら楽しそうに植えています。

今回植えたサツマイモは、9月に親子で掘り取る予定になっています。



▲苗の植え方の説明を聞く子どもたち

収穫体験と

貴重な生ニンニクを調理

ニンニク収穫体験



▲大きく育ったニンニクを掘り取る参加者

J Aなんとは6月10日、ニンニク収穫体験を開催し、県内各地から13人が参加しました。

この収穫体験は、平成22年から栽培をはじめたJ Aなんと特産のニンニクをPRしようと、この時期の産地でしか味わえない掘りたての貴重な生ニンニクを使った調理体験を組み合わせたいイベントで、今回が初の試みです。

参加者は、立野原の圃場でニンニクを8株掘り取り、そのうち1球を素揚げや1片まるごと入れたカレーライスなどに調理して食べました。

参加者は、「生ニンニクは甘みがあり、新しい美味しさを発見した。お土産の生ニンニクを使って家でもつくってみたいと好評でした。」

栽培技術向上へ育苗状況巡回

葉ネギ育苗施設巡回

J Aなんと野菜出荷組合は6月20日、葉ネギの育苗施設巡回を行いました。

今回の育苗施設巡回は、ニンニク・大麦の収穫後の圃場に葉ネギを植える生産者から、他の生産者の育苗状況を観察して、栽培技術の向上を図りたいという意見があり、初めて実施しました。

生産者6人が管内6か所の育苗施設を巡回し生育状況を確認しました。生育状況は概ね良好で高品質な葉ネギを生産するために、砺波農林振興センターから、今後の栽培管理方法や植え付け時期の指導がありました。



▲指導員らと生育状況を確認する生産者

寄せ植え教室

女性部活動



▲主役にしたい花を選びます



講師 石村修子さん

生活課コミュニティセンター前の古タイヤで作ったプランター3つにもきれいな花を植えました。ぜひ近くへお越しの際は見ていただくくださいね。

い時間帯に与えてほしい」と話されました。

6月6日、千華園の石村修子さんを講師にお迎えして、生活課コミュニティセンター前で寄せ植え教室を開催し、女性部役員10人が参加しました。

毎日仕事や家事などに追われ、自分の時間が持てない女性部役員たちは、土いじりや花を植えることで癒されるばかりでなく、いつも元気でにこにこ笑顔の石村さんからパワーをもらい、とても楽しい時間を過ごすことができました。

寄せ植えのポイントは、プランターをステージに見立て、真ん中に主役にする花を選んで置き、周りに主役を引き立てる花を植えることです。石村さんは、「たくさん水やりをして花を甘やかすのではなく、土の表面が乾いたら、適量を涼しい時間帯に与えてほしい」と話されました。



▲グリーンカーテンが大きくなってきました



▲みんなで楽しく寄せ植え

上平支部 6月14日 21人



▲▼エコープマーク商品の新しい使い方、発見!!



6月15日、「エコープマーク品を使った料理教室」を春光荘で開催し、平支部の女性部員14人が参加しました。

今回は、講師に厚生産業株式会社の木村英幸氏をお迎えして、「あつさり漬の素」、「塩こうじパウダー」、「五倍酢」、「かつおだし」を使ったあつさりサラダ作り、サラダチキン、大根とみず菜のコールスローサラダ、すまし汁の4点を作りました。特にサラダチキンの作り方はとても簡単で、鶏むね肉に塩こうじパウダーを全体にぬり、ジップロック等に入れ、熱湯に30分程度浸して完成です。お弁当の一品にもでき、簡単なのに色々使えるね、と女性部員達にも好評でした。

エコープマーク品を試食してみよう!

6月14日、講師にJA全農とやま生活燃料部生活用品課の奥村考司氏をお迎えし、上平公民館で「エコープマーク品の研修会」を開催しました。

今回の試食品は、上平部長の山口あつみさんと副部長の藤井智栄さんが作られた「あげらく天」のフライパンピザなど6品のエコープマーク品を使った料理でした。どれも部員達に好評で、「さっそく作ってみよう♪」という声が聞こえました。

平支部

エコープマーク品の料理教室



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

今月のおすすめ商品



共同購入価格

272円

- JA女性組織フレッシュユミズとの共同開発企画品です。
- お酢特有のツンとくる酸味を抑えているため、お酢が苦手なお子様でも安心して食べられます。さわやかな風味になっており、和洋中様々な料理に合います。

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)

基本の簡単ピクルス

材料(4人分)

- きゅうり……………1本
- 大根……………200g
- にんじん……………1/2本
- ☆ピクルス液
- エーコープほめられ酢……………200cc
- ローリエ……………1枚
- 黒コショウ(ホール)……………5粒



作り方

- ① きゅうり、大根、にんじんは、5~6cm長さのスティック状に切りそろえます。(瓶の高さにそろえます)
 - ② 瓶に1を詰め、野菜が漬かるまで☆ピクルス液を注ぎます。
 - ③ ふたをして保存します。
- ◎ 2時間以上漬けてお召し上がりください。
 - ◎ 冷蔵庫で保存し、1週間以内にお召し上がりください。



オリジナルレシピwebで公開中!!



作ってみた感想



家にあるコップに入れてみました。野菜を切ってほめられ酢を注ぐだけで美味しいピクルスができます。保存がきくのもう一品というときにすぐに食べられ、便利です。

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
地域

木下
悟さん

和美
さん



昭和53年10月10日 ご結婚

思い出の場所はどこですか？

初めてのデートの卯辰山公園。夏の炎天下で暑かった

パートナーの好きなおところはどこですか？

悟さんから「明るく、真っ直ぐなところ。働き者なところ」

和美さんから「冷静沈着で決断力があるところ」

趣味は？

悟さん「日本中の温泉めぐり」

和美さん「2人で温泉めぐり」

これから挑戦してみたいことはありますか？

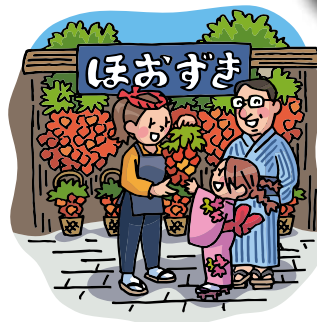
悟さん「車で日本一周に挑戦」

和美さん「畑で多くの種類の野菜づくり」

パートナーに一言！

悟さんから「お互いに長生きしましょう」

和美さんから「お互いに健康に注意しましょう」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3 / 21 ~ 4 / 19

【全体運】お調子者になりやすい気配。できもしないことを安請け合ししないよう、ご用心。運氣アップには部屋の掃除を
【健康運】正しい姿勢を心掛ければ、体調に好影響
【幸運の食べ物】アユ

♉ 牡牛座 4 / 20 ~ 5 / 20

【全体運】周りからの受けが良く、気付けば人気者に。飲み会などに誘われたら、気軽にOKして大いに楽しみましょう
【健康運】好き嫌いはNG。栄養バランスに配慮して
【幸運の食べ物】インゲン

♊ 双子座 5 / 21 ~ 6 / 21

【全体運】趣味や楽しみを持つなど、ライフスタイルの充実に意識を向けるとうれしい変化が。図書館での情報収集も刺激大
【健康運】スポーツの腕が上達しそう。励んでみては
【幸運の食べ物】イチジク

♋ 蟹座 6 / 22 ~ 7 / 22

【全体運】自己アピールに向いています。やってみることがあるなら積極的に動くレグッド。新しいことを始めるのも吉
【健康運】冷房の効き過ぎは×。上手に体温調節を
【幸運の食べ物】ラッキョウ

♌ 獅子座 7 / 23 ~ 8 / 22

【全体運】面倒見の良さを発揮すれば、円滑な人間関係が築けそう。快く身近な人をフォローして。気分転換には温泉が◎
【健康運】極端な健康法は厳禁。自然な生活が一番
【幸運の食べ物】ウナギ

♍ 乙女座 8 / 23 ~ 9 / 22

【全体運】知的好奇心がムクムク湧いてくる予感。知りたいことがあるならトントン調べて。カルチャーセンターにもツキ
【健康運】疲労をため込まないよう、適度に休養を
【幸運の食べ物】モロヘイヤ



山田地域

末広町白寿会

最近高齢化が進んでおりまして、各校下は同じだと思えます。本年度は、秋の旅行を春に行いました。行き先は七尾方面で、海を見ておいしい魚料理をいただきました。初めての計画で、「ランチ会」も実施しました。

地域の皆さんと話を通じてきずなを深め、健康な地域づくりを目指す日々です。よろしく願います。

会長 三島和子

我が家のアイドル

信城地域

上野

あきひと
瑛仁くん(2歳)



お父さん 祥平さん お母さん 緑さん

2歳になって話せる言葉も増え、毎日のおしゃべりが楽しいです。

大好きなお姉ちゃんの真似ばかりして、いつも一緒に遊んでいます。仲の良い2人の姿に家族みんなが癒されています。

食べるのがとても好きなので、すすくと健やかに成長してくれることを楽しみにしています。

♎ 天秤座 9 / 23 ~ 10 / 23

〔全体運〕 プレッシャーに弱くなる傾向が大。深刻になり過ぎないこと。自然豊かなスポットに出掛け、リフレッシュして
〔健康運〕 元気に過ごすとツキが。運動を楽しんで
〔幸運の食べ物〕 キュウリ

♏ 蠍座 10 / 24 ~ 11 / 22

〔全体運〕 ポジティブな気持ちになり、全ての事柄に対して前向きになれるはず。やりたいことはほとんどん試すのが正解
〔健康運〕 やや不注意になりやすい。行動は丁寧
〔幸運の食べ物〕 葉シヨウワガ

♐ 射手座 11 / 23 ~ 12 / 21

〔全体運〕 あれもこれも……と手を広げるものの、どれも中途半端になりやすい時期。持久力を身に付ける必要がありそう
〔健康運〕 気晴らししたいなら、軽く体を動かして
〔幸運の食べ物〕 梅干し

♑ 山羊座 12 / 22 ~ 1 / 19

〔全体運〕 いろいろと迷いが生じやすい期間です。一人で悩まず、信頼できる相手に相談を。地に足の着いた行動が大事
〔健康運〕 暴飲暴食になりやすいかも。節制が必要
〔幸運の食べ物〕 昆布

♒ 水瓶座 1 / 20 ~ 2 / 18

〔全体運〕 物事をマイナス方向に受け止めがち。悪い面ではなく、長所に意識を向けて。リラックスには、ハーブティーを
〔健康運〕 穏やかに過ごせば、運気回復の呼び水に
〔幸運の食べ物〕 カマス

♓ 双鱼座 2 / 19 ~ 3 / 20

〔全体運〕 創造力が豊かになる月。クリエイティブな分野に関心を持ってみて。ギャラリーや美術館巡りをするのも幸運
〔健康運〕 食事が不規則になりがち。体調の管理を
〔幸運の食べ物〕 パプリカ

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/>



押し車新樹の中に深呼吸	昭生	鉛筆にかわいい菌型入学児	汀留子
浦安の舞ひ懐かしき宵祭	秀子	てんと虫折りたたみ傘開きたり	茂美
母の日や孫も母なる四世代	光子	時の日や体内時計に針のなし	悦子
路地からの山車にカメラの大人気	澄江	甚平のいつか寝顔となりにけり	真理子
風薫る免許更新終へし友	千恵子	新緑や語りあふごと葉の揺れる	孝
雪残る繩池に咲く水芭蕉	敏子	野良着にもある今日よりは更衣	日登美
流行は問はず気にせず更衣	みのり	一徹の頑固も折れて古茶する	昭代
祭日の申し分なき朝なりし	玲子	売薬さん庭の石楠花ほめゆけり	喜美女
満月を見ながら寝入る春の夜	忠代	八十路てふ今日もファイトや草を刈る	貞子
永らへて一つで足りる蓬餅	友子	道草を覚えし子等の五月かな	志美枝
美濃路にも巴塚あり若葉風	美智子	満天の星影渡る代田かな	友之
宵祭着物姿と下駄の音	小夜子	紫陽花の雨恋ふ色となつて来し	欣正
アスファルト割つてざくざく小判草	みつ子	さやさやと麦のなびきや燕とぶ	外志男
裏庭に未広がりて落茂る	清美	芍薬の蕾のままに折りし風	香織
祭かな友人知人出合いの日	やす子	母の日の宿に朝湯の姉いもと	未知
曳山車に地下足袋を履く三年目	不二		
墓守にやうやく馴れて杜若	一椿		
紫蘭咲く俯き加減雨少し	正美		
薔薇活けて薔薇と漢字で書いて見る	純尚		
表の戸裏の戸開く風五月	淑枝		
葉の揺れが花に移りし未草	達		
もやもやの収まるまでの草巻り	城子		
北海道丸く回つて夏の旅	志子		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

所得税及び復興特別所得税の
予定納税

砺波税務署

熊さん…御隠居、税務署から「予定納税額の通知書」が届いたでやんす。予定納税って何でやんすか？

御隠居…予定納税とは、前年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額(申告納税額)が15万円以上となる場合に、原則その1/3相当額をそれぞれ7月(第一期分)と11月(第二期分)に納めることをいうのじゃ。

熊さん…平成30年分の所得税を7月と11月に納めて、確定申告でもう一度納めると二重に納めることになりやせんか？

御隠居…熊さん、そつではないんじや。予定納税で納めた所得税及び復興特別所得税は、確定申告で精算することになるのじゃ。

熊さん…というと、確定申告のときには、算出した税額から予定納税額を差し引くんでやんすね。

御隠居…その通りじゃ。差し引いた残りが来年の確定申告時に納める額になるのじゃ。逆に、算出した税額より予定納税額が多いときには、予定納税で納めた税金が還付されるんじや。

熊さん…そついえば、八つあんどこが、業績不振で昨年ほどの所得が見込めないと言つてるでやんすが…

御隠居…それは、大変じゃのう。廃業や休業、業績不振などの理由により、平成30年6月30日の現況で、平成30年分の「申告納税見積額」(年間所得や所得控除などを見積もつて計算した税額)が、税務署から通知されている「予定納税基準額」よりも少なくなると見込まれる場合は、予定納税額の減額を申請することができるぞ。

熊さん…減額を申請するとは、どんな手続きをするでやんすか？

御隠居…第一期分の予定納税の減額を申請する場合は、平成30年7月17日(火)までに「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出すればよいのじゃ。税務署はその申請について承認、一部承認又は却下のいずれかを決定して、その結果を書面で知らせてくるのじゃ。

熊さん…承認されると予定納税額が減額されるでやんすね。

御隠居…そつじゃ。しかし、減額申請の承認を受けずに、納付が期限(第一期は7月31日(火))を過ぎると期限の翌日から納付の日まで延滞税がかかる場合があるから注意が必要じゃ。

熊さん…そつならないためには、便利で安心な振替納税を利用することやんすね。

御隠居…そつじゃ、熊さんにしては、上手いことを言うのう。

熊さん…御隠居、それはないでやんす…



こんにちは 福祉課 です



▲▼どこにどの花を挿そうかな？



▲上手にできました



◀体操で体をほぐします

6月14日東部支店にてやすんごと会が開催され、22人の参加がありました。

今回は家にある花を持ち寄っていただき、フラワーアレンジメントに挑戦しました。各々好きな花を選び、どこに花を挿せば綺麗か思案しながら完成させ、部屋中、色とりどりの花で鮮やかな花畑のようになりました。

また、参加者の中には、一昨年もらった花を挿し木したところ、今年はたくさんの花を咲かせたと持ってこられた方もあり、花に関心のある方が多く、花の名前や育て方などを教え合っている様子も伺えました。

午後からは、体操で身体をほぐした後、若い頃に歌った懐かしい歌を歌いました。グループに分かれ

第2回 JAやすんごと会

て一方のグループを追いかけ歌う輪唱の歌もあり、隣の人の歌につられないように歌っておられました。参加者の表情も大きな声を出す事により、笑顔になっていました。

最後に皆でおやつをいただき、楽しい一日を過ごすことができました。

お友達も誘って皆で楽しみませんか？

次回は7月19日

厚生連高岡健康福祉課のアドバイザーの大浦栄次氏による講演と骨密度測定です。ぜひお越しください。

会費 1回 500円

お申込み 福祉課 62-8588



高齢者の集い

5月29日 細野地区 男性2人 女性5人

昨年11月から半年ぶりにお会いした方もあり、体操や歌、手遊び、お手玉ゲームなどを楽しみました。

自宅周辺の畑では、麦の穂が黄金色に実り、稲塚権次郎さんの偉大なる功績の話で盛り上がりました。



6月12日 吉松地区 男性1人 女性7人

童謡のカルタ取りではみんなで曲を思い出しながら50曲を歌いました。

参加者の提案でしりとりをしました。「ん」のつかない言葉探しをみんなで考えていました。

お米で健康

炭水化物の中でも質の良いご飯

管理栄養士・雑穀料理家 ● 柴田真希



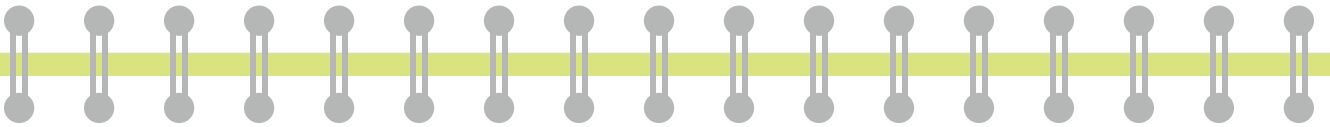
夏になると食べる機会が多くなる麺類。冷たいそうめんやそば、うどんなどの冷やし麺やピリ辛の麺類など、食欲が減退しても食べやすいのでついつい選んでしまう人も多いのではないのでしょうか。

さて、麺類をはじめとする「主食」は炭水化物という栄養素の主な供給源です。炭水化物は、穀類（米、パン、麺類）や芋類、砂糖などに多く含まれます。エネルギー源となり体を温めたり、体組織の構成成分となるなど重要な栄養素の一つです。

炭水化物は1個の糖から成る「単糖類」と、ブドウ糖と果糖が結合した「二糖類」、単糖が3〜9個結合した「多糖類」、そして単糖が多数結合した「多糖類」に分類されます。「単糖類」や「二糖類」は砂糖や果物に含まれ、「少糖類」はオリゴ糖などにも含まれます。穀類や芋類に多く含まれるのが「多糖類」で、単糖が多数結合しているため消化のスピードも緩やかになります。

同じ「多糖類」でも加工の度合いによって消化のスピードは異なります。小麦（粒）を粉状にした小麦粉を加工すると麺類やパンになります。ご飯に比べるとかむ回数が少なくても食べられるので時間がないときには良いかもしれませんが、ご飯の方が満腹感が得られやすく、消化のスピードもゆっくりなので、腹持ちが良いという特徴もあります。

食欲のないときは、さっぱりとした梅干しと一緒に食べたり、カレーなどスパイスを効かせたりすると食欲が湧いてきます。夏こそスタミナをつけるためにご飯をしっかり食べていきたいですね。



健康百科

認知症を防ぐ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



認知症の原因には、脳血管型とアルツハイマー型の二つがあります。

前者は高血圧や糖尿病などで脳の血管が障害されて、脳の神経細胞が広範囲に障害されるタイプです。後者は原因はよく分かっていませんが、脳の神経細胞が障害され、脳が萎縮するタイプです。これらを予防するには、40代から対策を始めておかななくてはなりません。

脳血管型では、高血圧や糖尿病をしっかりと治しておくこと。アルツハイマー型では、脳を鍛えることで、ある程度は予防できることが分かってきました。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症予防に役立つ方法をいろいろ研究していますが、低下しやすい認知機能の主な三

つの機能、すなわち「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」について、重点的に鍛える方法を勧めています。

エピソード記憶というのは、比較的最近の出来事や、実際に体験したことを覚えていて、その記憶をきちんと思い出すことができるという機能です。この機能を鍛えるには、例えば、昨日の昼食に何を食べたかをはっきり思い出す訓練をすとか、日記を付ける場合、今日の日記ではなく1日前や2日前の日記を書いてみることです。

注意分割機能は、二つや三つの作業を同時進行しながら、うまく実行できる機能です。たとえば新聞や手紙などを手際よくまとめたり仕分けしたりする行動や、二つ以上の料理を同時に作る作業が有効です。

計画力を鍛えるには、例えば複数の店で食品や日用品などの買い物をするとき、どのようなルートに移動したら効率的なルートになるか考えてみる事です。また、旅行のプランを立てたり、囲碁や将棋、マージャンなどでさまざまな作戦を考えるのも、計画力の鍛錬に役立ちます。

今年もセフレ店前広場で開催!
お盆用の花「朝市」

日時 平成30年 8月13日(月)
6:00～

会場 Aコープなんとセフレ店前広場



▲去年開催した東部支店での朝市の様子



お問合せ 特産振興課 TEL 62-0261

ローン相談会



日時 平成30年 8月26日(日)
8:30～13:00

会場 本店 融資運用課
南砺市金戸268番地の1



住宅ローン
マイカーローン
教育ローン

随時相談受付中
ご来場お待ちしております

お問合せ 融資運用課 TEL 62-4124

正組合員とその家族、准組合員、JA女性部部員を対象にした

がん検診の助成金があります!



定期的な
がん検診を
受けましょう

助成対象と助成額	胃がん検診…600円 子宮がん検診…500円 乳がん検診…500円 <子宮がん・乳がんの検診をセットで受診した場合の助成額は500円となります> <助成することにより0円を下回る場合はそれ以上の助成は出来ません>
医療機関	厚生連高岡病院・南砺市が実施する集団がん検診
申請	受診者は検診後すみやかに対象の検診を受診した事が証明できる領収書写しを添付の上、生活課にある助成金申請書を提出して下さい。
交付	原則として、受診者より助成申請のあった月の翌月までに交付します。

(注意) 日帰り人間ドックの助成を受けた方は対象外となります。

お問合せは…生活課 62-2500

ステキな暮らしを提案します

家の光



夕飯作りもう悩まない!



おやつも安心カンタン手作り!



家庭菜園も楽しく失敗なし!



お楽しみ連載記事!

定価(税込)
●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
〒162-9448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03-3266-9039 http://www.jienohikari.net



※記事タイトル・内容は変更することがあります。

表紙の紹介

城端・上見の農家5人が集まり18年前に結成した「あざみグループ」さんの城端・立野原のブルーベリー畑でお話を伺いました。
美味い完熟ブルーベリーだけを提供するために、実の裏側まで濃い紫色になっているか一粒一粒確認しながら収穫します。無農薬で栽培しているブルーベリーは、5、6粒を一気に口にはおぼり、みずみずしい果肉と甘い香りを味わうのがおすすめの食べ方と伺いました。
収穫されたブルーベリーは、7月中旬までヨツテカーレ城端で販売されています。

家の光 7月号の読みどころ

もしものときは、わたしたちの出番！
最強の防災術55

自然災害から日常に潜む危険まで、非常時の正しい対処法をクイズ形式で解説するほか、「もしものとき」に役立つ防災のアイデアや防災グッズの作り方、少ない水でも作れる防災レシビ、豆知識などを掲載。JA女性組織による、防災に関するさまざまな活動やメッセージも紹介します。
みんなで読んで、共有して、実践して、防災&仲間づくりの輪を広げましょう。



ヨツテカーレ城端 今月のおむすび

「うなぎ蒲焼むすび」

ちょっとリッチなおむすびを夏バテ前にどうぞ召し上がれ!!

暑い夏を迎える前にリッチなおむすびで夏バテ対策しませんか？
焼いたうなぎの香ばしさ、脂の旨みは、抜群です！
美味いうなぎを厳選しました。
「うなぎ蒲焼むすび」をどうぞ



○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 七夕の飾りに使う植物
- ② 歌うことを楽しみにいきます
- ③ シイタケ、シメジ、エリンギなど
- ④ お酒が飲めません
- ⑤ ピカッ、ゴロゴロゴロ
- ⑧ 音を遮断したいときにはめます
- ⑩ 社会の——として地域に貢献する
- ⑪ カタツムリが似合いそうな花。
鎌倉の明月院は——寺と呼ばれます
- ⑬ 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- ⑮ 鎖国中にも貿易が行われた場所
- ⑰ 書類や伝票につきます
- ⑲ 俳優が演じたり入り込んだり

タテのキーワード

- ① 酒を飲むための小さな器
- ④ 整形——で膝の関節を診てもらった
- ⑥ 料理をのせます
- ⑦ 今度来た新人は仕事の——が早いね
- ⑨ ラストスパートです
- ⑪ 本能寺の変を起こした——光秀
- ⑫ 乱れたものをきちんと直すこと
- ⑭ 親から子へ受け継がれます
- ⑯ こういうことはここじやあ日常——だよ
- ⑰ 虫をよけるため布団の周りにつります
- ⑲ アウトの反対語
- ⑳ サツシと呼ばれることも

6月号の正解と当選者

応募総数13名のうち左記の方が当選されました。

西岡政則さん 藤井淳子さん 山田清美さん

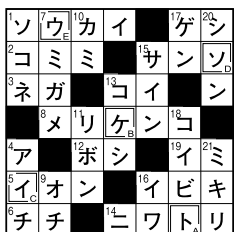
(五十音順)

正解

- ト A
- ケ B
- イ C
- ソ 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



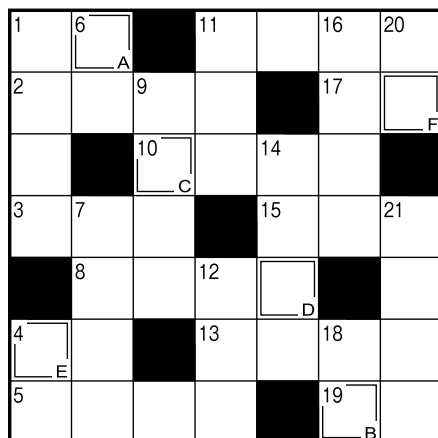
平成30年7月20日(金) 必着

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4回定例理事会 6月26日開催

附議議案

第1号議案 平成29年度ディスクロージャー誌について

半期ごとの業務及び財産の状況に関する情報を公開するためのもので、決算状況や経営方針等を記載した内容を説明し承認された。

第2号議案 平成30年度理事報酬について

県下の農協の標準に照らして理事報酬は現行通りとすることで承認された。

第3号議案 コンプライアンス・マニュアル及び不祥事対応規程の一部改正について

コンプライアンス・マニュアル及び不祥事対応規程について、不祥事件の判断基準の追加及び農協法施行規則第234条第4項にかかる修正について説明し、一部改正することで承認された。

第4号議案 組合員持分の出資口数の減少について

定款第21条第1項の定めるところにより組合員にやむを得ない事情がある場合、理事会の承認を得て、出資口数の減少することが出来ることになっており、1名の方から申出があったことから、減資口数、氏名を告げて説明し承認された。

報告事項

① 5月末経営実績及び事業の実施報告

合計残高試算表、主要勘定検討表により実績を報告した。

② 第一四半期末経営実績について

総損益計算書、部門別損益検討表により実績を報告した。

③ 余裕金の運用状況報告(第1・四半期)

3月1日より5月末日までの期間における余裕金運用状況を報告した。

④ 管理債権(第1・四半期)の状況報告

第一・四半期管理債権残高管理表により状況の報告を行った。

⑤ 年金信託財産時価について

外部に信託している企業年金資産について5月末現在の運用状況を報告した。

⑥ ㈱リーフの月次報告

5月末の事業実績進捗表・日別売上表から実績を報告した。

⑦ 行政庁へ提出する業務報告書について

行政庁提出の業務報告書は総代会で作成したものと記入内容が異なることから、差異を説明し報告をした。

⑧ 富山県農業協同組合役員名簿の作成にかかわる個人情報第3者提供の同意について

JAグループ内等で使用される同名簿について役職名・氏名を掲載することと同意を依頼した。

⑨ 組合員の加入・脱退状況報告

新規加入8名、相続による新規加入14名、譲渡による新規加入3名、一部譲渡による新規加入1名、死亡による脱退30名、譲渡による脱退4名、任意脱退1名、資格喪失による脱退3名と報告した。

⑩ ふれあい訪問の反響結果について

「お得な旅行プラン」、「生活共同購入」、「まとまった資金の活用方法」の3種類のチラシを配付するため組合員宅へ訪問し、その際に職員が受け賜った意見を報告した。

⑪ 事務リスク管理規程に基づく報告について

3月1日より5月末日までの期間において、信用事業における事務ミス発生状況について、件数、傾向、対策毎に報告した。

⑫ コンプライアンスプログラム進捗状況について

平成30年度上期に盛り込まれた項目毎に、取り組んだ内容を検証し報告した。

JAカレンダー

7月 (行事予定)

10	火	
11	水	
12	木	
13	金	カートピアお客様感謝デー
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	やすんごと会 なんと酒米サミット2018
20	金	年金友の会全体旅行(～21日)
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	第5回定例理事会
25	水	
26	木	
27	金	ガソリン・軽油 特売日
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

8月

1	水	夏季集落座談会(南山田・城信・北野)
2	木	夏季集落座談会(大鋸屋・蓑谷)
3	金	夏季集落座談会(井口)
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数	2,264人(▲24)	貯金高	640億円(7)
正組合員戸数	1,932戸(▲10)	貸付高	43億円(1)
准組合員数	1,856人(▲13)	共済保有高	1,443億円(▲48)
准組合員戸数	1,301戸(▲21)	販売品販売高	1.8億円(0.1)
		購買品供給高	5.2億円(▲1.6)

H30年5月末現在

A・COOPなんと セブシ からお知らせ

1. お中元ギフトコーナー開設

実施期間 平成30年 7月1日(日)～8月15日(水)

全国宅配承ります

※詳細は、店内ポスター・チラシをご参照下さい。



2. 土用の丑の日セール

実施期間 平成30年 7月20日(金)

土用の丑の日は鰻を食べよう!

※詳細は、店内ポスター・チラシをご参照下さい。



3. セブシの「ひまわり特価市」7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。

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」

セブシは7月休まず営業します。

安心新鮮

営業時間 南砺市野田52
M10:00▶M8:00 TEL 0763-62-8811

おいしく食べて 今日スタート

今月の朝ご飯

レシピ1 エダマメとゴボウのオープンサンド

■材料(1人分)

- エダマメ……………大さじ4
- ゴボウ……………1/2本
- ソース
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 米酢…………… 小さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 適量
- 食パン……………1枚
- バター…………… 適量
- 生ハム……………1枚
- スモークサーモン……………2枚
- サラダ野菜、レモン……………適量

■作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。
- ② ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩(分量外)ゆでし皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる(エダマメは最後に使う分を適量残しておく)。
- ③ 食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、②とサラダ野菜・スモークサーモン・生ハムをトッピングし、最後に残したエダマメを散らしレモンを添えて出来上がり。



朝ごはんの献立

エダマメとゴボウのオープンサンド **レシピ1**
焼きエダマメのすり流し **レシピ2**
トマトジュース

レシピ2

焼きエダマメのすり流し

■材料(1人分)

- エダマメ(さやごと蒸し焼きにして取り出したもの)……………大さじ4
- かつおだし……………1と1/2カップ
- 塩・薄口しょうゆ…………… 適量
- EVオリーブ油……………適量

■作り方

- ① さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやから取り出す。
- ② ①と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。
- ③ ②を塩・薄口しょうゆで味を調べ、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落として出来上がり。

point /

すり流しの濃度は、だしでお好みに調整してください

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

ペタンク大会とゲートボール大会の取材に行ってきました。自分より年の離れた方が元気にプレーされている姿を見てとても刺激をうけました。

(山崎)

セルフ 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7月10日(火)～8月9日(木)

ACOOPなんと セルフ クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019