

こうほう

JAなんと

2018
8

August
No. 209



(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
農作業中の熱中症対策	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	今月の朝ご飯・JAなんと連絡先	20

水稻情報

今年は気温が高く雨も少なく、平年よりやや早い生育状況となっています。
出穂後に高温が続くと、粒が白く変色する「白未熟粒」や粒が割れる「胴割れ」が発生する恐れがあります。高品質・良食味に仕上げるために、適正な水管理と適期刈取りを徹底しましょう。

【水管理のイメージ】



出穂期からの水管理で品質を高める！

- ・ 出穂してから20日間は、田面が露出しないように水深2～3cm湛水管理を実施しましょう。
- ・ 出穂20日後から収穫5～7日前までは間断かん水を実施し、根に水分と空気を十分に補給して、稲の活力維持を図りましょう。
- ・ フェーン現象が予想される場合は、事前に入水し湛水しておきましょう。
- ・ 落水は急がず、しっかり最後まで登熟させましょう。

《湛水・間断かん水の効果》

- 稲体の活力維持(葉色の維持)
- 登熟の向上
- 被害粒(胴割粒・白未熟粒)の発生抑制
- カドミウムの玄米蓄積の抑制

適期刈取りの励行で品質を高める！

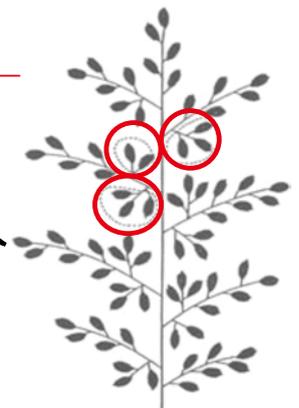
- ・ 籾黄化率85～90%での適期刈り取り
- ・ 登熟期間の気象条件に応じた刈り取り

青米・胴割れ米を防止

品 種	籾黄化率
五百万石・雄山錦	85%
コシヒカリ	85～90%

刈取適期判定の目安 — 粒の熟色で刈取適期を判定！ —

赤線(点線)内の籾が黄化したとき。



早刈りは、青未熟粒の混入を多くし、刈り遅れは、穂発芽や立毛中の胴割粒を発生させる危険性があり、品質を著しく低下させます。

大豆情報

作業	ポイント！	作業	ポイント！
畦間かん水	<ul style="list-style-type: none"> ●開花から9月上旬までの期間に、3日以上晴天が続いて土壌が白く乾いたら畦間かん水を行いましょう。 ●かん水は朝夕の涼しい時間帯に短時間で行い、圃場全体に行き渡ったら速やかに排水しましょう。 	病害虫防除	<ul style="list-style-type: none"> ●紫斑病の基本防除2回を徹底しましょう。 ●散布する時は株元にも十分薬剤がかかるように散布しましょう。また、害虫の発生状況に応じて速やかに防除を行いましょう。

防除について

※トレボン剤を含む薬剤の使用回数は2回までに なります。
「営農のてびき」P.78～79を参照してください。

◎基本病害虫防除

時期	対象病害虫	薬剤名	散布量 10aあたり	総使用回数	収穫前日数
1 回目 8月上旬 ～中旬	紫斑病	Zボルドー粉剤DL	3kg	—	—
		ベルコートフロアブル	100～300ℓ (1000倍液)	4回以内	7日前まで
2 回目 8月中旬 ～下旬	紫斑病・ カメムシ類	Zボルドートレボン粉剤DL※	4kg	2回	14日前まで
		アミスタートレボンSE※	100～400ℓ (1000倍液)	2回	14日前まで

◎随時害虫防除

時期	対象病害虫	薬剤名	散布量 10aあたり	総使用回数	収穫前日数
7月下旬～8月上旬	ウコンノメイガ	サイアノックス粉剤	4kg	2回	7日前まで
8月中旬～9月上旬	ウコンノメイガ・ マメシクイガ・ ハスモンヨトウ	プレバソフフロアブル	100～300ℓ (4000倍液)	2回以内	7日前まで
8月下旬	アブラムシ類	ダントツH粉剤DL	4kg	3回	7日前まで
	ハダニ類	ニッソラン水和剤	150ℓ (2000～3000倍液)	2回	7日前まで
9月上旬～中旬	カメムシ類・ ハスモンヨトウ	トレボン粉剤DL※	4kg	2回	14日前まで

秋の農作業安全運動期間 8月18日(土)～10月31日(水)



秋の収穫時期を迎え、コンバインなどの大型機械を使用する機会が増えます。

事前の安全確認で重大な事故を防ぐことも可能です。しっかりと点検を行い、作業時は正しい操作と服装で、周囲の安全確認を徹底しましょう。

粉の運搬についてお願い

道路交通法で過積載は禁止されています。

安全な作業を行うとともに、道路交通法の厳守をお願いします。

JAなんと営農部 販売指導課



家庭菜園



板木技術士事務所 ● 板木利隆

タマネギのまきどきと上手な苗作り

タマネギはあまり早くまき過ぎると冬に入る前に大きく育ち過ぎ、低温に感応してとう立ちする場合が多く、失敗しがちです。適正なまきどきは早生種9月上旬、中生種9月15日前後、晩生種9月20日ごろです。

タマネギは土壌の酸性に弱い（最適pHは6.3～7.8）ので、苗床の予定地は早めに石灰を施し、20cmぐらいの深さによく耕しておきます。

苗床は幅80～100cm、高さ15～20cm（低湿地では幅を狭く、高さを高くする）とし、あらかじめ化成肥料を全面にまき、深さ15cmぐらいに耕し込んでおきます。

種まきは床面をきれいにしながら、3.3㎡当たり40ml内外の種を均一にばらまきます。その上に草木灰を種が見えなくなる程度に掛け、さらにそれが見えなくなる程度にふるいで土を均一に

掛け、板切れなどで軽く押し付け、鎮圧します。その後細かく砕いた完熟堆肥、またはもみ殻で土が見えなくなるぐらいに覆います。そしてたっぷり灌水し、稲わらで全面を覆い、強い降雨や、強日光による乾燥を防ぎます。

通常6～7日で発芽しますから、全体に発芽し1～2cmに伸びたら、被覆していた稲わらは取り除きます。

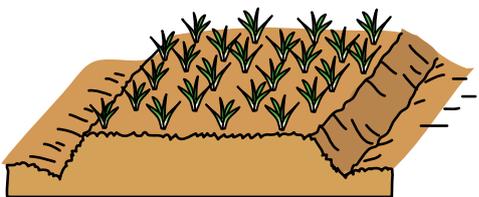
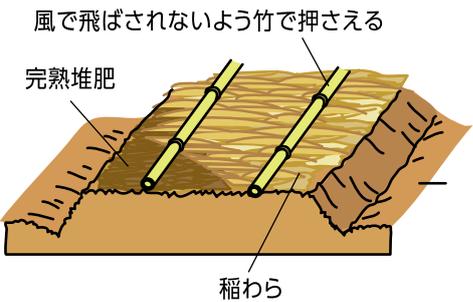
乾いていたら全面にたっぷりジョウロで灌水し、そろった発芽を促します。

草丈が3～4cmに伸びた頃、密に生えたら間引き、15cmぐらいの間隔にします。間引きの後、少量の化成肥料を追肥し、ふるいで土を掛けて土入れします。

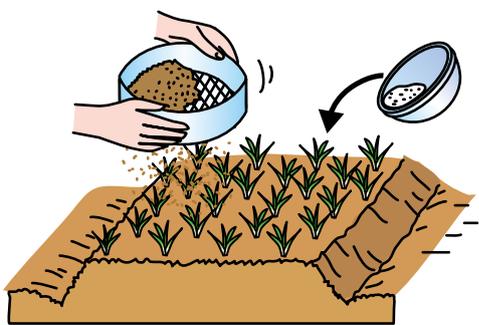
苗が7～8cmの丈になった頃、前と同様に第2回の追肥をします。

この頃は秋雨が降り続くことが多く、葉の一部がぼんやりと黄化するべと病が発生しやすいです。この苗床で発生を許すと春先になって本畑で多発しやすいので、早いうちに適応薬剤を、展着剤を加えて散布し、完全に防除しておきます。

11月上～中旬になり苗の大きさが草丈20cm内外、太さが5～6mmぐらいになったら畑に定植します。苗取りは、床が乾いていたら十分灌水し、根をできるだけ切らないよう、大きい株からできるだけそろえて引き抜きます。こうすれば本畑での早い活着は請け合いです。



草丈3～4cmの頃、混んでいる所を間引く



間引き後、化成肥料を少々ばらまき、ふるいで土入れする

お問い合わせは：
JAなんと生産センター（☎621-0261）

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36年頃の水苗代の様子

水田の一部に種もみを密植し、一定の大きさになるまで苗を育てました。その頃は雪解けが遅く、水苗代の水はとても冷たかったそうです。

当時はコシヒカリが富山県の奨励品種に採用される前で、6種類もの品種を栽培し、城端曳山祭が終わった5月下旬から6月に田植えをしていたそうです。

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：山崎

「鏡視下手術の進歩」シリーズ①

厚生連高岡病院

厚生連高岡病院

外科診療部長

原拓央



近年のテレビやビデオなど映像機器の画質には目をみはるものがありますが、医療の領域にも同じ波が押し寄せています。厚生連高岡病院外科では2016年の手術件数は917件でしたが、このうち508件が体へのダメージが少ない鏡視下手術（モニター画面を見ながら行う小さなキズの手術）でした。1992年に胆嚢摘出術、2003年に大腸癌、2005年には胃癌に対する腹腔鏡手術に着手し、現在では急性虫垂炎や鼠径ヘルニアはもちろん、急性腹膜炎・腸閉塞や肝臓/脾臓/脾臓手術の一部、食道手術（食道裂孔ヘルニア、アカラシア、食道癌の一部）、骨盤内臓全摘術を含む多臓器合併切除など、より難易度の高い術式へ適応を広げつつあります。

いまですが、今になって映像を見直す昭和のテレビ番組の様な粗さです。その後HD画質（現行のデジタルハイビジョン）になり細部までよく見えるようになったと感激したのも東の間、昨年導入された4Kの鏡視下手術システムは圧巻でした。微細な構造を拡大視することで一層精細な手術ができるようになったと実感しています。

これは可能にしているのが手術機器の進歩で、特に画像技術の向上によるところが大きいに思っています。最初はSD画質（昔のアナログ程度）のモニターでした。当時はこんなものだと思つて

将来は3Dや8Kといったさらなる性能向上に加え、ロボット手術なども徐々に普及してゆくことでしょう。我々外科医の技術も遅れを取らぬようにせねばなりません。当科では消化器外科医の多くが目指す日本内視鏡外科学会の技術認定医（手術ビデオで審査される合格率30%前後の難関、2017年現在で全国に1700人余、富山県に12人）を各グループのチーフを含めて5人が取得しています。今後も先進的な技術導入を怠らぬに研鑽を重ね、責務を果たしてゆけるように努めてまいります。



▲画素数のイメージ

（本シリーズで各臓器/領域ごとの鏡視下手術についても少し詳しくご紹介いたします。次回は「大腸癌の予定です」）

農作業中の熱中症対策

農作業中の熱中症による死亡者数は、毎年20人前後で推移し、7、8月に70〜80代の方が屋外作業を行うときに集中して発生しています。また、昨年は5月の気温が高かったこともあり、ビニールハウス内の作業中に熱中症による死亡事故が発生しています。

気象庁の発表によると、昨年同様、5月及び3ヶ月予報（6〜8月）では全国的に平均気温が高い見込みとされており、今夏も暑熱環境下での農作業中の熱中症対策が重要です。

農業従事者の中には熱中症の具体的な症状が分からず、知らず知らずに熱中症にかかっている方が多くいます。特に高齢農業従事者は発汗量が多く脱水しやすいため、こまめな水分と塩分の補給や休憩を周囲の方が協力して声かけを行う等、重点的な対策が必要です。

農作業中の熱中症による死亡者数は、毎年20人前後で推移し、7、8月に70〜80代の方が屋外作業を行うときに集中して発生しています。また、昨年は5月の気温が高かったこともあり、ビニールハウス内の作業中に熱中症による死亡事故が発生しています。

農作業中の熱中症による死亡事故の事例

ビニールハウス内で単独作業中、熱中症で死亡（60代男性）

5月某日正午頃、ビニールハウス内で60代男性が心肺停止の状態で見えられ、その後、病院に搬送されるも死亡が確認されました。

当日は晴天で、気温は29度を記録しており、マルチはりを行っていました。農業経験50年のベテランでしたが、亡くなられてしまった事例です。

ビニールハウス内での作業中、熱中症で死亡（80代、90代女性）

4月某日、ビニールハウス内で倒れているのが見つかり、搬送先の病院に搬送されるも死亡が確認されました。当日の最高気温は30.1度を記録していました。8月某日にも、同様の死亡事例がありました。女性農業者に多い死因のひとつに、農業中の熱中症があげられます。

畑での除草作業中、熱中症で死亡（50代男性）

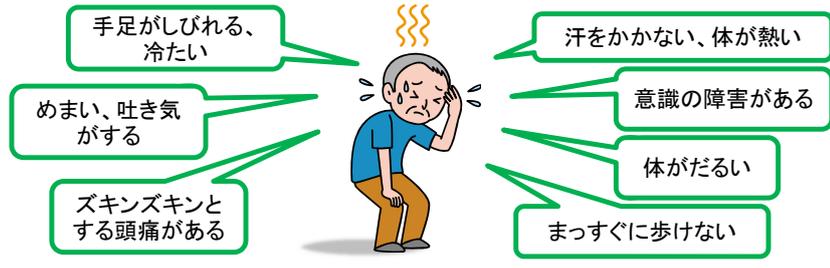
8月某日夕方、動力噴霧器で畑の除草作業中に熱中症により倒れ、翌朝、畑内

でうつぶせに倒れた状態で亡くなられていました。

十分、体力がある年代（50代）であり、日頃から農業に従事されている方（暑さに慣れている方）であっても、熱中症で亡くなられてしまうことがあります。

熱中症の代表的な症状

※ 代表的な症状は以下のとおりですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性があります



出典

- ・熱中症対策を含む農作業安全対策全般について
農林水産省ホームページ「農作業安全対策」
http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/index.html#necchuushou
- ・熱中症予防グッズについて
全国農業機械商業組合連合会ホームページ「おしゃれな農作業ウェア」
<http://www.zennouki.org/ware.html>
- ・熱中症全般について
環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・農業法人等で雇った人の熱中症予防や地域の高齢者等に対する熱中症対策の事例等について
厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/
- ・気温に関する予測情報などについて
気象庁ホームページ「熱中症から身を守るために」
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

農作業と暑さ指数について

身体作業強度	作業の例	暑さ指数(WBGT)基準値
安静	安静	33 (暑さに慣れていない人は32)
軽作業	<ul style="list-style-type: none"> ・楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など) ・手及び腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の区分け) ・腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作) 	30 (暑さに慣れていない人は29)
中程度の作業	<ul style="list-style-type: none"> ・トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜を摘む ・軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする 	28 (暑さに慣れていない人は26)
激しい作業	<ul style="list-style-type: none"> ・シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく ・重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする 	25 (暑さに慣れていない人は22)
極めて激しい作業	<ul style="list-style-type: none"> ・激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう、階段を登る、走る 	23 (暑さに慣れていない人は18)

日本工業規格Z8504(人間工学-WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価-暑熱環境) 附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に作成

●暑さ指数(WBGT)は、暑さの厳しさを示す指標です。
●高ければ高いほど、熱中症になりやすくなります。熱中症対策を行う場合、気温よりも暑さ指数を見るようにしましょう。

お住まいの地域の暑さ指数はこちらから見られます!

http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php



毎朝メールでお届けすることもできます!

夏の農作業で心がけること

1. 日中の気温の高い時間帯を外して作業をしましょう
 - 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう
 2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう
 - のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1〜2杯以上を目安に水分補給しましょう
 3. 熱中症予防グッズを活用しましょう
 - 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポットクーラーなどを活用しましょう
 4. 単独作業を避けましょう
 - 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声をかけを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう
 5. 高温多湿の環境を避けましょう
 - 暑さ指数(WBGT)計、温度計、湿度計で、作業環境を確認しましょう
 - 作業場所には、日よけを設ける等できるだけ日陰で作業をするようにしましょう
 - 特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時期、早い時間から暑さ指数(WBGT)が高くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用しましょう
- ※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。
- 休憩時は、日陰等の涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう
- 市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。

熱中症が疑われる場合の処置

1. 暑い環境で体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう
2. 応急処置を行いましょう
 - 涼しい環境へ避難しましょう
 - 服をゆるめて風通しをよくしましょう
 - 水をかけたり、扇いだりして体を冷やしましょう
 - 水分・塩分を補給しましょう
3. 病院で手当を受けましょう
 - 意識がない場合、自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなるらない場合は、すぐに病院で手当を受けようして下さい



富山市の菊農家を見学

ふるさとと産品の会 花き部会



▲中田さんに説明を受ける生産者

ふるさと産品の会花き部会は7月3日、富山市で研修会を行い、菊農家「中田園芸」とJAあおばの直売所「あおばの里みのり館」などを見学しました。

この研修会は、県内外で活躍されている生産者の栽培方法を学び、

よりよい品質の花き生産を目指すために実施しています。

中田園芸では、経営者の中田拓治氏に水遣りや電照時間を自動化して管理作業を減らしたり、切花を日持ちさせる方法を伺い、生産者は普段の栽培に活かそうとメモをとっていました。

また、参加者はJAあおばの直売所でどんな販売方法をしているかを見学し、これからの販売によりヒントをもらえたようです。

料理から健康な心と身体づくり

シニア世代の男の料理教室

7月6日、今年で6年目となるシニア世代の男の料理教室の開講式を愛菜ふれあい館で開催しました。

第1回目は、総合カレッジSSEOの学校長瀬尾和子先生を講師に迎え、受講者8人が、いわしの蒲焼とマリネ、つみれ汁の3点を作りました。参加者は、親指をいわしの腹の中心に入れて押し込み、身と中骨を分ける手開きを体験しました。自分で作ったいわし料理の味は格別だったようです。

この教室は、シニア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。男の料理教室は、11月まで毎月1回開催されます。



▲瀬尾先生に手順を確認する受講者

事故の減少に向けて安心な地域づくり

JA共済のカーブミラー設置活動



▲交換されたカーブミラー

JA共済連富山では、交通事故のない安全で安心な地域づくりを目指し、毎年各市町村にカーブミラー（道路反射鏡）を寄贈しています。

管内では、7月に大鋸屋地域の破損したカーブミラーを新しいものに交換しました。

カーブミラーが設置されている場所は、特に見通しが良くない場所です。カーブミラーをしっかりと確認し、運転するよう心掛けましょう。

JAなどでは、今後もJA共済のカーブミラー設置活動を続け、危険箇所への新設、老朽化したものや破損したものを交換し、事故の減少と安全で安心な地域づくりに貢献していきますと考えています。

酒造関係者と生産者の信頼を築く

なんと酒米サミット2018

J Aなんとと酒造好適米生産組合とJ Aなんととは7月19日、生産者と酒造関係者が交流する「なんと酒米サミット2018」を開催し、約160人が参加しました。

なんと酒米サミットは、J Aなんととの酒造好適米産地の確立と日本酒の普及拡大を目的として今年で24回目の開催となりました。

酒造関係者らは、例年より早く出穂した管理の行き届いたきれいな圃場を見て今年も美味しい酒ができそうだと満足な様子でした。巡回後、「じょうはな座」で開会式が行われ、高品質で美味しい日本酒づくりに力をつけた松本酒造株式会社製造部特別顧問の勝木慶一郎氏の記念講演があり、参加者は真剣に聴いていました。



▲順調に育つ水稻を撮る酒造関係者

特産品先進地の見学で品質の向上へ

ふるさと産品の会 全体研修



▲タマネギの貯蔵施設を見学する参加者

作物の品質の向上を目指すために開催されました。

J A永平寺は、「J A永平寺ブランド」としてタマネギやニンニクなどの地域振興作物を様々な商品に加工し販売しています。永平寺では、タマネギ貯蔵施設の見学と平成24年から栽培を始めた生でも食べられる新しいトウモロコシを試食しました。

参加者は今人気がある糖度が高いトウモロコシを食べて甘さに驚いた様子でした。

J Aなんと

ふるさと産品

の会は7月24

日、福井県の

J A永平寺五

領支所と直売

所「れんげの

里」や道の駅

「禅の里」など

で全体研修を

行い、会員36

人が参加しま

した。

この研修会

は、他J Aの

施設と直売所

を見学し、農

生産性向上へ最新鋭の農業機械展示

農機フェア2018

県J Aグループと全農とやまは7月7、8日第36回農業機械総合大展示会・農機フェア2018を富山市のテクノホールで開催し、J Aなんとからもたくさんの方が来場しました。

今回は、「生産コスト低減・生産性向上」をテーマに農機メーカー35社が家庭用から大型まで約1000点の最新鋭の農業機械を展示しました。

情報通信技術（ICT）農業、省力化技術の提案などの紹介や、営農相談のコーナーもありました。農業機械に乗った子どもたちの写真を撮影してもらうコーナーも人気を集めました。



▲気になる農業機械を見てまわる来場者

リーダー研修会

女性部活動



▲アクセサリづくり体験の様子



◀作ったアクセサリ



▲はと麦パスタランチセット



▲「ファーマーズベーカリーひみ」

6月19日に、本部役員リーダー研修会を開催し、役員5人がJA氷見市の女性部の部員が運営する玄米粉パン専門店「FARMERS BAKERY（ファーマーズベーカリーひみ）」と鑄物メーカーの「株式会社能作」を見学しました。

「ファーマーズベーカリーひみ」では、JA氷見市女性部の村田美知子部長に店舗とこだわりのパンの説明をしていただき、新鮮な地元の野菜をたくさん使った「はと麦パスタランチセット」を頂きました。ファーマーズベーカリーのパンは、ビタミンやミネラルが豊富な玄米粉を使っており、リブレアラワー（玄米活性全粒粉）のもつ保水力で、小麦のパンに比べて美味しさが長持ちするそうです。ランチセットの中のサラダの野菜は色とりどりの野菜

が常にたくさん使われていて、メインのパスタ以上のボリュームでした。パスタは氷見特産はと麦のエキスを練り込んだもちもち食感で、パンももちりしていても美味しいと思いました。たくさんのメニューに地元の野菜を食べてほしいという女性ならではの心遣いが活かされているそうです。

能作では、工場見学とアクセサリづくりの体験を行いました。好きな形の錫のパーツとアクセサリの部品を選び、自分好みに加工することができます。各部長は、来年の3月の女性部の総会にお揃いでつけようと、ネックレスを作りました。

短い間でしたがJA氷見市の女性部員と親睦を深めることができました。皆さんの熱心な取り組みに驚かされ、とても勉強になる研修会になりました。

大鋸屋支部



菟谷支部



南山田支部



生活課前



上平支部



平支部



各地区女性部員の

グリーンカーテン生長報告

5月に植えた苗が大きく育ち、ようやく日差しを遮るカーテンのようになってきました。





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

●国産十六雑穀パウダーを配合した、化学調味料・着色料不使用のごまあえの素です。風味豊かなすりごまをたっぷり使用しています。



今月のおすすめ商品

エー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)

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

ごまだれ風焼肉

材料(4人分)

- 牛肉.....100g
- トマト.....1個
- こんにゃく.....1/4枚
- ごまあえの素.....大さじ3
- 葉ネギ.....8本
- 酒.....適量
- ショウガ.....適量
- 錦糸卵.....適量



作り方

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうがと酒で下味をつけます。
- 葉ネギ、こんにゃくは、3cmの長さに切り、トマトはくし形に切ります。
- 牛肉に一度火を通して皿にとり、葉ネギ、こんにゃくを炒めた後、再度牛肉を入れて炒めます。
- 『ごまあえの素』、トマトを混ぜ

合わせ、器に盛り付け、錦糸卵をのせます。

コツ・ポイント

野菜から水分が出るので、食べる直前に和えて下さい。

作ってみた感想



暑くても牛肉とごまとショウガの香りが食欲をそそり、ご飯がすすみました。ごまあえの素は多い方が美味しいと思います。

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

信城地

栗山健治さん

富士枝さん



昭和43年5月13日 ご結婚

思い出に残るエピソードは何ですか？

新婚旅行の時に京都の料亭で、禿が花魁の点てたお茶を「幸せになりますよ」と言ってたくさんの夫婦の中から私たちを選んで置いてくれました。

パートナーに直してほしいところはどこですか？

健治さんから「同じことばかり言うところ」
富士枝さんから「ご飯の時はにこにこしてほしい」

趣味は？

健治さん 「切手集め・旅行」
富士枝さん 「読書・手芸」

奥様の作る料理で一番好きなものは？

健治さん 「グラタン」

富士枝さん 「我が家流の佃煮」

パートナーに一言！

健治さんから 「健康で長生きしてほしい」
富士枝さんから 「結婚して50年もったことが不思議。支えあって生きてきたね」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3 / 21 ~ 4 / 19

〔全体運〕 前向きな気持ちになれます。やってみたいことがあれば思い切ってチャレンジを。遠方への外出も楽しめるはず
〔健康運〕 適度に体を動かすと、元気になるはず
〔幸運の食べ物〕 サトイモ

♉ 牡牛座 4 / 20 ~ 5 / 20

〔全体運〕 うっかりミスを連発しやすいかも。常に確認作業を忘れないで。気分のリフレッシュにはハイキングがお勧め
〔健康運〕 スポーツの前には、きちんと準備運動を
〔幸運の食べ物〕 アワビ

♊ 双子座 5 / 21 ~ 6 / 21

〔全体運〕 知的好奇心が高まる月です。読書を楽しむことで、新しい発見がある予感。得意な分野に打ち込むのも好結果に
〔健康運〕 アクティブに過ごして。体力強化に最適
〔幸運の食べ物〕 カボチャ

♋ 蟹座 6 / 22 ~ 7 / 22

〔全体運〕 やたらと人を当てにせず「自分のことは自分で行う」姿勢が幸運の鍵に。玄関の掃除が開運を招きます
〔健康運〕 フットワークの軽さが大事。まず散歩へ
〔幸運の食べ物〕 ゴーヤ

♌ 獅子座 7 / 23 ~ 8 / 22

〔全体運〕 自分に自信が生まれる気配。興味があることに、どんどんぶつかってみて。過去の失敗を乗り越えるチャンスも
〔健康運〕 心に余裕を持つことで、体調に好変化が
〔幸運の食べ物〕 キクラゲ

♍ 乙女座 8 / 23 ~ 9 / 22

〔全体運〕 ゆったり構えれば、状況は少しずつ好転してくるはず。焦って行動しないよう、ご用心。半身浴でリラックスを
〔健康運〕 良質な睡眠を心掛けて。気力回復の兆し
〔幸運の食べ物〕 カンパチ



谷地 蓑谷

農業塾

私たち「蓑谷農業塾」は、今年立ち上がったばかりのフレッシュな農業団体です。営農組合がない蓑谷で、農業に従事したことが無い集落の若者が農業を学ぶために設立しました。

今年には集落のアドバイザーに教えてもらいながら、酒米の山田錦を栽培しています。最終的に出荷した山田錦が日本酒になるまで見届けます。上の写真は、田植えの時に撮ったものです。メンバーで田植え機を交代しながら運転し、悪戦苦闘しながら田植えを行いました。

将来的には、参加人数を増やして面積を拡充し、利益を上げ、メンバーで海外旅行に行くことが目標です！

我が家のアイドル

山田南地域

高見

花暖ちゃん(4歳)

お父さん 敦司さん

お母さん 百絵さん



8月で4歳になるかのん。お誕生日おめでとう!!
おままごことが大好きで最近では自分からお手伝いをしてくれます。おしゃべりや歌が上手で、いろんなキャラクターになりきっておどったり歌ったり、毎日我が家はにぎやかでとっても楽しいです。

いつまでもその笑顔がたえない、明るい元気な子に成長してくれることを家族みんなで楽しみにしています。

♎ 天秤座 9 / 23 ~ 10 / 23

【全体運】 人脈のネットワークを広げていく好機。食事や飲み

に誘われたら、気軽に顔を出して。新しい趣味を持つのも◎

【健康運】 順調。自分のリズムを大切にしましょう

【幸運の食べ物】 桃

♋ 牡座 10 / 24 ~ 11 / 22

【全体運】 自分の考えや価値観にこだわり、停滞を招く暗示

軟性を発揮して。耳に痛い意見ほど現状打破に役立ちます

【健康運】 食生活の乱れを正せば、好影響が期待大

【幸運の食べ物】 ナス

♏ 射手座 11 / 23 ~ 12 / 21

【全体運】 行動範囲を広げると、刺激的な出会いがあるでしょう

う。新しいスポーツに足を運んでみて。ネット情報に注目

【健康運】 簡単な体操にツキ。楽なものほど効果あり

【幸運の食べ物】 カワハギ

♈ 山羊座 12 / 22 ~ 1 / 19

【全体運】 あれこれ考え過ぎて、かえって状況を悪化させやすい

よつ。開き直りの気持ちが必要。ヒーリング音楽を聴いて

【健康運】 ストレスを感じやすい時期。気分転換を

【幸運の食べ物】 カボス

♊ 水瓶座 1 / 20 ~ 2 / 18

【全体運】 優柔不断になり、周りに迷惑を掛けがち。信頼でき

る相談相手を見つけてみよう。運氣アップには花を飾って

【健康運】 疲れやすいかも。十分な休息を取ること

【幸運の食べ物】 オクラ

♉ 牛座 2 / 19 ~ 3 / 20

【全体運】 心理的に動揺しやすいよつ。何をすることも、行動前

には深呼吸で心を静めるとグッド。野菜料理を食べるのも吉

【健康運】 無理は禁物です。のんびり過ごしてみ

【幸運の食べ物】 レタス

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。

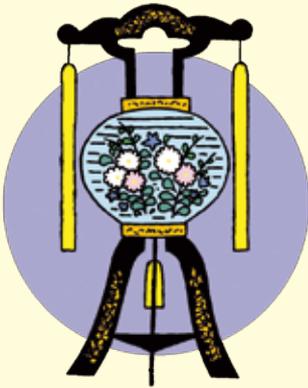
コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動

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/>



万緑へラジオ体操のけぞれり	達	干物を頼むとスマホタ立来る	欣正
代々の匂ひ染みつく黴の蔵	淑枝	二人あて人の名忘る梅雨籠	昭生
居座つて睨みや顔ひきがへる	清美	無農薬こだはり菜虫とる日課	光子
枝打つて宮一面に南風 <small>みなみ</small> ゆく	不二	あめんぼうか細き四肢で水を掻く	忠代
久方の雨に農婦の昼寝かな	純尚	麦茶持ち早目に出ての農作業	澄江
河原田に蝮を捕りし話して	一椿	運転の夏手袋の合図する	千恵子
田草取り空を見上げて溜息す	正美	この暑さ雑草力をほめる言	小夜子
玄関に夏帽子の影誰やらん	やす子	螢火に川の広さのうすうすと	友子
ほうたるの闇の手さぐり足探り	城子	田園の保育所静か昼寝時	みのり
色タオルハイターに浸す夏の雲	志子	葉桜となりし並木の通学路	玲子
朝かなかな周り一面茜色	汀留子	覗き見て巢立ち真近の燕の子	秀子
サイダーのシュワーと過去に戻りけり	茂美	つやつやと大きくなりし屋敷蛇	敏子
梅雨寒に不法滞在ピロリ菌	悦子	リボンの騎士立っていそがな薔薇の園	美智子
人生の今が夏至かとふと思ふ	真理子	遠目にもはつきり解る栗の花	みつ子
出来合ひの巢の繕ひや夏つばめ	孝	川はさむ空家の裏の初螢	未知
尻尾ある蛙の騒ぐ水戸だまり	昭代		
生きる張りつなぐ菜園麦稗帽	日登美		
手の窪み螢一匹見せにくる	喜美女		
田まはりの八十路の気骨麦稗帽	貞子		
吾が仕事スローライフやかたつむり	志美枝		
犬も吾も暑さに負けて籠りをり	香織		
あぜ道に背比べして立葵	外志男		
夕涼み特等席は猫の席	友之		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

税に関する作文募集 中学生・高校生

砺波税務署

熊さん…御隠居、今日も暑いでやんすね。これだけ暑いと働くのもつんざりやんす。できることなら、夏休みのある学生時代に戻りたいでやんす。

御隠居…夏休みといえば、国税庁は、「税に関する高校生の作文」を募集しておるし、中学生の「税についての作文」も納税貯蓄組合と国税庁が共催して募集しておるぞ。

高校生の税の作文の募集は、昭和37年から始めて以来、応募件数も年々増加し、平成29年度には全国の1,750校から218,208編の力作が寄せられておるぞつじや。

熊さん…なんと！21万編を超える応募でやんすか、すごいでやんすね。

御隠居…そうじやな。これだけ多くの高校生が税について考えておるといことは、日本の未来は明るいぞ。

熊さん…ところで御隠居、あつしの近所にも中学生と高校生がおるでやんすが、募集要項をご存知でやんすか？

御隠居…募集要項は次のとおりじや。

- 【応募資格】中学生・高校生
- 【文字数】中学生 1,200字以内
高校生 800字以上1,200字以内
- 【テーマ】税に関すること(税に関して自分で考えたこと、感じたこと、体験したことなどなんでも結構です。)
- 【応募点数】1人1編
- 【締切り】平成30年9月5日(水)
- 【提出先】砺波税務署
- 【表彰】優秀作品には賞状と記念品を贈呈
- 【発表】優秀作品は、都道府県名・学校名・学年・氏名とともに国税庁ホームページや国税当局が作成する広報誌等に掲載するほか、報道機関等に資料を提供するなど、広く発表します。(作品は返却いたしません。)

熊さん…学校名や名前も書くでやんすか？

御隠居…作文の冒頭に題名、学校名、学年、氏名を忘れずに記載するのじや。

熊さん…なにか参考になる資料はないでやんすか？

御隠居…そうじやな、募集用資料を掲載したパンフレットが税務署に備え付けてあるし、各学校にも配られておるぞ。また、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「税の学習コーナー」では税について詳しく知ることが出来るから、作文を書くときの参考にするよいぞ。

熊さんなら、いい作文を書けそうじやのつ。

熊さん…いやあ御隠居、あつしは毎月、御隠居と税について、とことん語り合っておりやんすから、作文といわず長編小説くらい書けそうでやんすよ。

御隠居…



こんにちは 福祉課 です



▲骨密度測定の様子
講師の大浦栄次氏▶



▲洗濯ばさみを高く積み上げます



▲注目の的！

猛暑の続く7月19日、東部支店にてやすんごと会を開催したところ、26人の参加がありました。今回は富山県厚生連健康福祉アドバイザー大浦栄次氏をお招きし、「コツコツと骨を丈夫に」と題して講演をしていただきました。

骨は年齢とともにスカスカになり、骨粗しょう症となると、痛みや骨折などで歩行困難になる危険性がでてきます。寝たきり状態や介護を必要としない生活を送るには、食事でカルシウムを摂取し、「日々の生活の中で楽しみ(趣味)を持つことが骨密度の数値も上げ、それぞれの天命を楽しく生きることが出来ます」とユーモアたっぷりの講演で、皆さんはともわかりやすく楽しかったと話されていきました。

第3回 JAやすんごと会

講演後は一人ずつ骨密度測定をしてくださいました。皆で数値結果を見せ合って、「高かったわ」「低かったわ」などと話しあい、これからできるだけ運動をしたり、楽しみを見つけようと、話していました。

午後からは、体操で身体をほぐした後、洗濯ばさみを使って手の指の運動をしました。右手、左手交互に洗濯ばさみをはさんでいきます。

右手はスムーズにはさめますが、左手は少し時間がかかり、斜めに倒れていきます。皆さんは、何度も挑戦し、最後はまつすぐはさむことが出来、笑顔になっていきました。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう、室内にいてもこまめに水分補給をしてください、と呼びかけました。最後におやつをいただき、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ませませんか？
次回は8月23日
フラダンスです。
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



6月30日
西明地区 女性4人

暑い日となり準備してきたゲームは参加者の体調を見ながら無理せず行いました。久しぶりにお会いする皆さんも元気で体操や歌、新聞紙の玉入れゲームを楽しみました。

7月10日
北野地区 女性6人

久しぶりに顔を合わせ会話も楽しみ、近況などを話しながら和気合い合いと過ごされました。

7月24日
東原地区 女性3人

毎日猛暑が続き、少ない参加者でしたがりんごの体操やジャンケンゲーム・雑談に笑いがいっぱいでした。

JA住宅ローン

平成30年 8月1日～
11月30日

「JAと取引していないんだけど…」という方も気軽に(ご利用には、組合員加入の出資が必要となります)

当初適用金利 (団体信用生命共済付)

3年固定 年 **0.50%**

10年固定 年 **1.00%**

給与振込を指定いただけるお客様

年 **0.90%**

当初固定金利適用期間終了後も
その時点の店頭金利から

最大 年 **1.2%** 引下げ

下記条件①で最大1.0%、条件②で0.2%
条件①と条件②の組み合わせで、最大年1.2%

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| 条件① | 引下げ率 |
| ・給与振込または年金振込 | 年1.0% |
| ・JAカード所有 | 年0.5% |
| ・公共料金の口座振替1件以上
(電気・ガス・水道・電話・NHK) | 年0.5% |
| ・JA共済契約 | 年0.5% |
| 条件② | |
| ・JAカードローン(約定返済型)のご契約 | 年0.2% |

本商品の他にもJA住宅ローンをご用意しております。お気軽に店舗窓口または渉外担当者にお問合せ下さい。

お盆の各施設営業のご案内

8月14・15・16日の営業案内

事業所名	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)
本店・各支店・事務所		営業	
共済センター 62-4128		営業	
生産センター 62-0261	営業		日直対応 8:30~17:00
農機課 64-2013		営業	
生活課・加工センター 62-2500		営業	
カートピアかねと 62-2125		営業	
カートピアいのくち 64-2051		営業	
カートピアたいら 66-2243		営業	
車両課 オートパルなんと 62-3571			日直対応 8:30~17:00
旅行センター 62-3013	営業		日直対応 9:00~17:30
福祉課 62-8588		営業	
Aコープなんとセフレ店 62-8811		9:00~20:00	営業
ヨッテカーレ城端 62-8888		8:00~19:00	

ATMのご利用案内

お盆中も通常の平日同様の営業を
しております。ご利用下さい。

★お問合せは★各事業所へご連絡下さい

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--|
| 貯金為替課 62-4126 | 融資運用課 62-4124 | | |
| 西部支店 62-1111 | 東部支店 62-1313 | 五箇山支店 66-2241 | |
| 城信事務所 62-1114 | 井口事務所 64-2011 | 上平事務所 67-3311 | |

お便りコーナー

読者の声

広報誌やJAに対する要望・意見が届いています。いただいたご意見の一部を紹介いたします。



楽しみにしている方・・・皆さんの楽しそうな表情が読者の元気になるような誌面づくりをしていきたいと思っています。

広報担当者

●セフレ店でエコープマーク商品を購入してこうほうを参考によく作ります。

★もっと気軽にエコープマーク品を使ってほしいとの思いから、比較的簡単に作れる料理を掲載しています。広報誌で紹介しているエコープマーク品はセフレ店に置いてない場合があります。ない場合は生活課へお問合せください。

広報担当者

●表紙、みんなの広場、やすんごと会のページに載っている方々の晴れ晴れとした顔と姿に元気をもらっています。自分も頑張りたいと思います。

★自慢の野菜を手にした生産者の方、仲の良さが伝わるみんなの広場、月1回のやすんごと会を

●表紙の紹介を楽しみにしています。知った人が載っているとお興味がわきます。これからも皆様の努力をお伝えください。

★なんと管内では、いろいろな年代の方が活躍をされています。これからも皆様の話題になる広報誌を目指します。

広報担当者

●宮農情報、ためになります。★これからも皆様のためになるような宮農情報をわかりやすく提供していきます。

宮農担当者

●農業資材は安くなったのでしょうか。今後の見通しを教えてください。

★農業資材は、原材料などの高騰により、値上がり傾向ですが、引き続き早期予約の注文をとりまとめることで低価格で仕入れ、販売価格に反映していきます。

生産資材課長

●いつも難問に背を向けている私ですが、「税金こばなし」は解りやすく、とても良かったと思います。

★これからも楽しく学べる「税金こばなし」を続けていきたいと思えます。

広報担当者

●タイムスリップ〜!!のコーナーが好きです。(他3件)

★ご自宅に眠っている古い写真を懐かしい思い出とともに広報誌に載せてみませんか。

広報担当者

●東部支店に家庭菜園用の小さな農薬などがあればうれしい。

★東部支店には在庫の管理上、一部の農薬しか置いてありませんが、生産資材課には、種類によって最小で100mlまたは100gのものからとりそろえてありますのでお買い求めください。

生産資材課長

●最近、セフレ店に毎日通い、スタンプラリーを楽しんでいます。(他1件)

★楽しんで来店していただけている、いろいろな企画をしていきたいと思えます。

セフレ店長

セフレ店長

★商品を切らさないよう従業員一同注意していきます。

農機課長

●ハンバーグが大好きでセフレ店でよく購入します。最近無いことが多いような気がします。曜日が決まっているのですか?何時ごろならありますか?とても便利なので、あれば助かります。

★商品を切らさないよう従業員一同注意していきます。

表紙の紹介

立野原で甘くて香りのよい白色の厚い果肉が特徴のマクワウリを栽培している川合信一さんにお話を伺いました。

果皮が黄色から橙色になり、割れる寸前に収穫します。川合さんは、「直売所に出しているウリは2、3日家で追熟させて食べるのがおすすめ。今年は特別暑いのでマクワウリもスイカも美味しいと思う」とおっしゃいます。

川合さんのマクワウリは、8月中旬までセフレ店で販売する予定となっています。

家の光 8月号の読みどころ

キッチンから考える環境問題

食べられるのに廃棄してしまう「食品ロス」は、金額にすると1世帯当たり年間6万4千円にものぼり、深刻な問題です。食品ロスが生まれてしまう背景や実情をクイズで学んだあとは、どのようにすれば減らすことができるのか、対策を考えます。

また、ごみの中身を「見える化」することで減らすなど、家庭ごみの問題と対策についても伝えます。



ヨッテカーレ城端 今月のおむすび

「わさびのり」

本わさびの上品な香りを持ったきざみわさびのシャキシャキした歯ざわりに特選した佃煮のりを南砺産コシヒカリで包み込みました。

「大人の味」でお薦め!!

税込1個 **170円**

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

クロスワードパズル

タテ、ヨコのそれぞれ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 夏らしい黄色い花
- ② 爪を削って整えるときに使います
- ③ アサガオやヘチマが伸ばす物
- ④ 天気予報では雲のマークで表されることが多い天候
- ⑤ コンパスだときれいに描けます
- ⑦ サッカーの主審が吹きます
- ⑨ 舌で感じます
- ⑪ ウミウシも実はこの仲間
- ⑫ プラスの反対
- ⑬ UAEとも呼ばれる——首長国連邦
- ⑮ 卵を英語でいうと
- ⑯ 定期券を入れた——ケース
- ⑰ あの2人はどうも——が合わないようだなあ

タテのキーワード

- ① 水着の痕がついたり皮がめくれたり
- ③ 学校の教室に並べます
- ⑥ 酒などを量る四角い容器
- ⑦ みの、初、千枚といえは
- ⑧ 全生徒中の男子生徒の——を計算で求めた
- ⑩ お盆休みに帰る人もいます
- ⑭ プールで習うことの一つ
- ⑯ ビーチ——を広げて日陰をつくった
- ⑱ 一般的に縄より太め
- ⑲ バットを持って1人でもできる練習
- ⑳ 釣りに使う透明な糸

7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。

金田千恵子さん 中島佳代子さん 南部 鈴子さん (五十音順)

正解

サ A
ヤ B
イ C
ン D
ゲ E
ン F



〒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

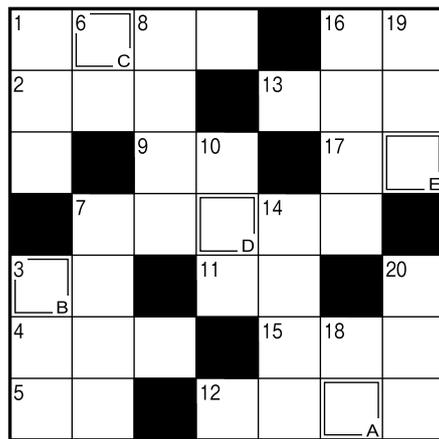
- ① 答え
- ② 広報・JAに対する意見
- ③ 〒・住所・氏名 電話番号

締め切り 平成30年8月20日(月) 必着

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5回定例理事会 7月24日開催

附議議案

第1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えない事情がある場合、理事会の承認を得て出資口数を減少する必要があることから、2名の方からの申出に対し、減資口数、氏名を告げて説明し承認された。

第2号議案 車両の導入にかかるリース契約の締結について

営農部販売指導課で使用する車両の経年劣化が著しいことから、新たな車両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3号議案 特定債権の償却処理について

管理債権指定先に対する期限の利益喪失日が到来したことから償却処理を行う事を説明し承認された。

報告事項

① 6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を報告した。

② 夏季集落座談会の日程について

城端・井口地区の夏季座談会を8月1日から3日間に亘り南砺農業会館、東部支店を会場に開催するもので、日程と対象地区を会場別に報告した。

③ 棚リーフの月次報告

6月末の事業実績進捗度表や6月の日別売上表を報告した。

④ ふれあい訪問の反響結果について

「年金感謝デー」、「男の料理教室参加申し込み」、「麦とろ麵」、「はと麦茶」、「ファイバースノー」など、5種類のチラシを配付するために組合員宅を訪問し、その際に職員が受け賜った意見を報告した。

⑤ 支店別長期共済推進実績報告

全職員による一斉推進で、目標ポイントに対する達成率を支店別に報告した。

⑥ 平成30年度米集荷方針及びカントリーエレベーター利用料金決定について

カントリー運営委員会が7月6日に開催され、そこで決議された施設利用料金・集荷運賃や稼働計画を説明し、施設利用料金については、前年同額とすることを報告した。

⑦ 体制整備モニタリング報告について

事業年度末においての内部管理態勢にかかる指導基準に照らした体制整備基準個別判定シートでの点検結果を、全中、農中へ報告すると告げた。

⑧ ALM委員会の協議決定事項の報告

7月13日に信用事業の調達・運用実績や農中への預金に対する利回り予測等を検討し、今後の資金運用環境の見込みについて協議したことを報告した。

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	646億円 (1)
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	1,439億円 (▲52)
准組合員戸数	1,301戸 (▲21)	販売品販売高	2.0億円 (▲0.1)
		購買品供給高	8.1億円 (▲0.1)

H30年6月末現在

A・COOPなんと セブシ からお知らせ



1. 「大切な方への贈り物」サマーギフトのご案内

店内ギフトコーナーにてサマーギフト販売中

各種ギフトを取り揃えております。商品によっては売り切れも出ますのでお早めにお求め下さい。

2. お盆営業時間のご案内

8月10日(金)～15日(水)まで 9:00～20:00

16日(木)から通常営業

3. セブシの「ひまわり特価市」8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8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

JAカレンダー

8月

(行事予定)

10	金	カートピアお客様感謝デー
11	土	
12	日	
13	月	朝市 (お盆の花の販売) セフレ店AM6:00～
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	やすんごと会
24	金	ガソリン・軽油 特売日
25	土	
26	日	城信会 (～27日)
27	月	第6回 理事会
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

9月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	

おいしく食べて 今日スタート

今月の朝ご飯

レシピ

さっぱりオクラの冷やしそば

■材料(1人分)

中華麺……………1玉	つゆ
オクラ……………6本	かつおだし…1/2カップ
大葉……………5枚	米酢……………1/2カップ
ミョウガ……………1個	しょうゆ……………1/4カップ
ミニトマト……………1個	みりん……………1/4カップ
生ワカメ……………適宜	砂糖……………大さじ1
おろしショウガ…適宜	ごま油……………小さじ1
削り節……………適宜	すりごま……………小さじ1
スタチ……………1/2個	

■作り方

- ① つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- ② オクラは塩すりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節であえる。1～2本をトッピング用にとっておく。
- ③ 中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- ④ 器に③を盛り付け、千切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スタチ、②を飾り、①を回し掛けて出来上がり。飾りに取っておいたオクラにタコの刺し身など(材料外)を添える。



レシピ

朝ごはんの献立

さっぱりオクラの冷やしそば レシピ
ウーロン茶

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 検索
アドレス <http://www.ja-nanto.jp/>

編集後記

シニア世代の男の料理教室の取材に行ってきました。「男の」料理教室とは言え、つみれ汁のつみれは、いわしを手開きしてつくる本格仕様です。今回はいわしを思う存分に楽しめるいわしづくしで、美味しそうな香りが部屋いっぱいにはちこめていました。(山崎)

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8月10日(金)～9月9日(日)

ACOOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎
☎ 62-0019