

こうほう

JAなんと

2018
9

September
No. 210



(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	5	みんなの広場	12
特集 夏季座談会	6	JAなんと俳壇・税金こぼなし	14
タイムスリップ	7	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

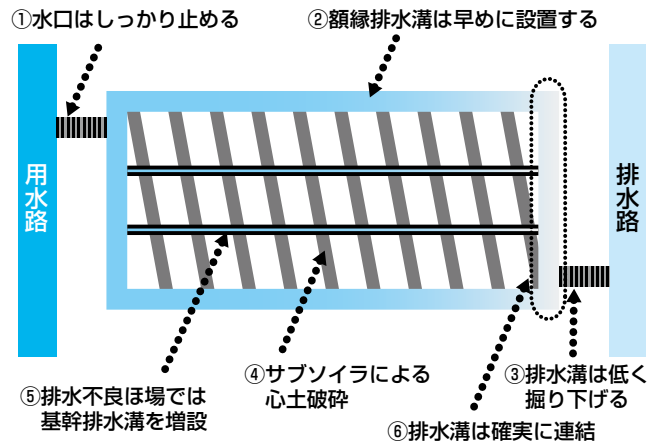
大麦 作業ポイント

大麦は湿害に弱く、排水不良圃場では生育不良となり、収量・品質が低下します。このため、排水対策の徹底を図ることが重要です。

1. 排水対策の実施

- 早生品種の水稻を刈り取りした後の田を活用し、稲刈り後すぐに額縁排水溝を設置し、排水溝としっかり連結しましょう。
- サブソイラで3～5m間隔で心土破碎を行い、圃場の排水性を高めましょう。

排水対策の例



2. 土づくり

- 大麦は酸性土壌に弱いので土壌酸度矯正のため、苦土石灰の施用が必要になります。

土壌改良資材等施用量 (10aあたり)	
資材名	施用量
堆肥	1～2 t
シエルホス または	100kg
苦土石灰+粒状熔燐	100kg+40kg

基肥施用量 (10aあたり)	
肥料名	施用量
BB555	全層35kg
	側条30kg
LP大麦48号	45kg

3. 種子消毒

- ① 循環式催芽器を使用する場合は、45℃の湯に入れ、2時間30分後に取り出します。
- ② ベントレートT水和剤20を種子重量の0.5%の割合で均一に粉衣します。
(乾燥種子10kgに対し、水200mlを添加し、薬剤50gを均一に粉衣します)

4. 耕起～播種

乾いた圃場から作業を開始しましょう

- 耕起から播種まで1日で完了しましょう。
- 碎土はできるだけ細かく行いましょう。
- 畦幅は3m以内にしましょう。
- 幅30cm、深さ20cmの溝を掘り、額縁排水溝に連結します。
- 畦がカマボコ型になるように手直しをします。
- 排水溝を補修します。

【播種時期別の大麦播種量】

播種時期	目標苗立数 (1㎡あたり)	表面散播 (10aあたり)	ドリル播 (10aあたり)
9月25日	140本	6.5kg	6.0kg
10月上旬	150本	7.0kg	6.5kg
10月中旬	200本	9.0kg	8.5kg

播種時期に応じた播種量を厳守し、10月上旬までに播種しましょう。

平成30年産 大麦収量 及び 検査結果(地区別)

《平成30年産 仮渡金単価…28円/kg》

地区	面積(a)	荷受重量(kg)	1等重量(kg)	規格外重量(kg)	1等単収(kg/10a)
信末	2,097.2	66,259.5	46,144	9,483	220
是安	1,488.2	49,996.8	37,394	6,280	251
細木	517.1	15,200.7	11,644	1,763	225
野田	917.1	26,732.5	20,207	2,730	220
金戸	545.4	23,056.8	16,118	2,602	296
国広	761.2	25,845.0	19,158	2,110	252
上見	203.3	756.6	635	17	31
野口	866.0	21,948.2	16,776	1,472	194
泉沢	412.9	5,738.9	4,407	579	107
林道	926.6	28,665.6	21,676	1,738	234
理休	1,068.6	30,084.9	21,839	3,546	204
北野	1,800.4	45,628.5	33,195	6,152	184
長楽寺	1,734.4	14,206.3	10,594	1,052	61
次郎丸	1,058.8	31,371.4	24,094	2,285	228
吉松	969.5	31,815.8	24,092	2,211	248
叢谷	1,787.9	43,633.5	31,972	2,742	179
細野	943.9	20,086.3	15,219	1,368	161
西明	215.8	4617.1	3,229	472	150
井口	996.4	26,234.7	20,143	2,758	202
池尻	1216.0	35,559.6	26,831	4,163	221
久保	946.7	30,091.6	22,346	3,712	236
池田	1,167.4	25,734.3	19,960	2,385	171
蛇喰	1,616.5	38,980.4	29,583	3,871	183
川上中	1,145.8	24,798.1	18,487	2,605	161
合計	25,403.1	667,043.1	495,743	68,096	195
平成29年産	23,687.5	812,378.6	606,000	56,515	256

秋の土づくり運動

実施期間 9月15日～11月15日

健全な土は、高品質で美味しい農産物を供給する上で、極めて重要です。不足養分の補給や有機物の施用など土壌の実態に応じた土づくりをすすめてみましょう。

① 土づくり資材の散布

- ケイ酸質資材を継続的に施用し、土壌中のケイ酸分を確実に補給!
- 大麦・大豆などの作付前には、適正なpH6.0～6.5となるよう石灰質資材を施用し酸度矯正
- カリ質肥料などの施用で不足しているカリの補給

② 有機物の施用

- 腐植含量を高めるには、稲ワラのすき込みや堆肥の積極的な施用が有効!
- 堆肥の確保が困難な場合は緑肥作物も有効!

③ 深耕の実施

- 根域の拡大には秋耕と春耕の2回おこしで現状+3cm、15cm以上の作土を確保



米生産者の皆様へ

1 平成30年産出荷契約米の概算金 (JA米、紙袋60kgあたり、消費税込)

種類	銘柄	等級	概算金金額	(参考)29年産概算金
うるち米	富 富 富	1等	14,500円	—
	コシヒカリ	1等	13,000円	12,500円
	てんたかく	1等	11,700円	11,200円
	てんこもり	1等	11,700円	11,200円
	そ の 他	1等	11,200円	10,700円
酒 米	五 百 万 石	1等	12,000円	12,000円
	雄 山 錦	1等	12,000円	12,000円
もち米	新大正糯	1等	13,000円	13,000円

●バラ、フレコンは左記金額から▲172円となります。

●「JA米」の要件を満たさない「一般米」は、左記金額から▲300円となります。

●原則として、平成30年12月までに契約・販売状況を勘案のうえ、追加払いを実施する予定です。



▲本年産五百万石の刈取りの様子

2 平成30年産加工用米の概算金 (紙袋60kgあたり、消費税込)

種類	等級	概算金金額	(参考)29年産概算金
うるち米 もち米	1等	8,200円	7,700円

●バラ、フレコンは上記金額から▲172円となります。

3 平成30年産備蓄米の概算金 (紙袋60kgあたり、消費税込)

種類	等級	概算金金額	(参考)29年産概算金
うるち米	1等	8,800円	8,300円

●バラ、フレコンは上記金額から▲172円となります。

4 平成30年産出荷契約米等に係る流通経費の項目別単価上限見通し

平成30年産米穀出荷契約書の約定事項で、流通経費の項目別単価上限見通しについて明らかにすることとしており、下表のとおりとなります。

なお、需給環境の急激な変化等により、項目別上限単価を超えた場合は、その理由等の説明を行います。

(単価:円/60kg個、消費税込)

流通経費項目名	うるち米	酒 米	もち米	加工用米	備蓄米
流通・保管等に係る経費	1,327	1,072	1,770	1,235	920
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	713	713	713	664	713
生産・集荷・販売等に係る経費	148	35	155	0	0
需給調整経費	22	0	0	0	0
全国監査委員会費用	2	2	2	1	1
そ の 他	40	0	0	0	0
合 計	2,262	1,832	2,650	1,910	1,644

●フレコン使用料については、流通・保管等に係る経費に含まれています。

●うるち米のその他については、産地精米の品質向上に係る経費です。

●平成30年産米が、1年間で販売出来ず、複数年にわたって販売せざるを得なくなった場合は、別途、対策経費が必要となる場合があります。

●うるち米の需給調整経費については、米穀周年供給・需要拡大支援事業に係る経費です。

5 平成30年産米の最終精算

平成30年産米の販売が終了した時点で、種類ごとに共同計算を行い、銘柄・等級別に概算金との差額を精算いたします。

なお、概算金の償還額に不足が生じた場合は、出荷契約にもとづき、返還を求めます。

家庭菜園



板木技術士事務所 ● 板木利隆

お問合わせは：
JAなんと生産センター（☎6210261）

おいしくて形の良いダイコン作りのポイント

ダイコンは、強大な根を速いスピードで地中に形成するので、根形や品質が土壌や肥料栄養の影響を受けやすい性質を持っています。

そのためには、次のポイントを押さえて育てることが大切です。

(1) 畑の準備と元肥の施し方

少なくとも種まきの20日以上前に畑全面に石灰をまき、石ころや木切れなどを取り除きながら30cm以上の深さ

によく耕します。吸肥力は強い方なので、前作に堆肥が施してあれば、特に堆肥を与える必要はありません。

痩せ地で有機物不足が心配なら、完熟堆肥と有機配合肥料をよく混ぜ合わせ、事前に醗酵させた物を、株と株の間に当たる所に施し、根の伸びを妨げないようにします。

(2) まきどきを守る

早まきし過ぎると病害虫の被害を

受けやすく、遅過ぎると根の肥大不足になります。関東南部以西の温暖な平たん地のまきどきは8月中旬～

9月中旬です。品種による違いもあるので、種子を求めるときに適期を確かめ、適期範囲のやや遅めにまき、管理を入念にして成長を促進するよう心掛けましょう。

(3) 間引きと追肥、入念な土寄せ

種子は1カ所5～6粒を、瓶などで円状に付け

すようにします。異常に育ちの早い株や、形が非対称の株は、岐根や短形になる場合があるので残さないよう注意しましょう。

間引いたら株の周りに土を寄せ、風で振り回されないように保護し立ち上がらせます。追肥は第2回の間引き時から半月ごと3回ほど与え、土を掛けて畝を作ります。肥料は化成肥料と油かすに加え、米ぬかを混ぜると食味が良くなります。

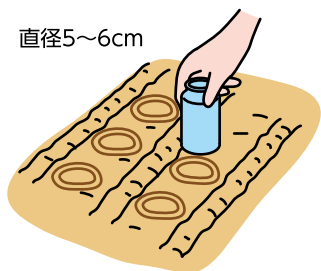
(4) 害虫の予防、駆除を怠りなく

アブラナ科野菜の常として各種の害虫（シンクイムシ、コナガ、アブラムシ、ハスモンヨトウなど）の被害が出やすいので、早めに発見、適応農薬を散布して防ぎます。

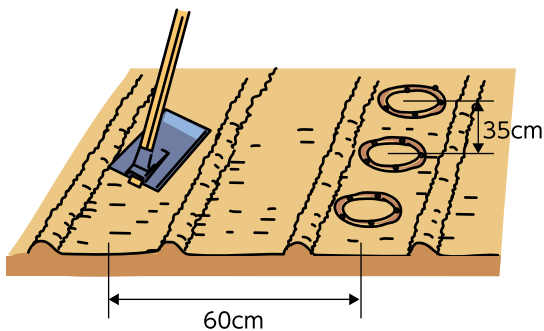
農薬に頼らない防除法としてはソルゴーを何列か置きに作り障壁にすること、防虫ネットやべた掛け資材の被覆などがあります。被覆は種まき後3週間以内ぐらいにしないと生育に支障を来すので、除覆する時期に注意してください。

種まきは円形の印を付けて

直径5～6cm



35cm



大型品種は株間を大きく

間引きのときは
子葉の形の良い物を残す



追肥
第1回は株の周囲に
第2回以降は列の片側ずつに



で円状に付けた溝にまきます。発芽して本葉1枚の頃から8～9枚の頃にかけて3回ほど間引き1本立てにします。間引く際には、子葉がハート形で素直に開いている株を残

平成30年度 夏季集落座談会

JAへの意見や質問内容・回答

8月1日～3日、南砺農業会館と東部支店で夏季集落座談会を開催しました。JAの組合員195人が参加しました。

この座談会は、営農情報の伝達と組合員からの意見や要望などを伺い、事業計画に反映するため、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。

8月1日	南山田・城信地区	55人
	北野地区	40人
8月2日	大鋸屋地区	25人
	藁谷地区	52人
8月3日	井口地区	23人

営農指導・販売関係

Q. 五百万石の直播はできないのか？

(大鋸屋地区)

A. 直播栽培では、初期生育が不安定なため、刈取適期の短い五百万石の栽培方法としては推奨していません。

Q. 米の31年産作付面積はどうなるのか？酒造好適米を増やしていくのか？

(南山田地区)

A. 米の作付面積は30年産並みです。それぞれの品種に一定の需要があることから、酒造好適米のみを増やすことは考えていません。一方で面積が変わらない分、収量を増やす栽培指導に力を入れていきます。

Q. 紙袋が余ったなら、年号が変わる来年はどうしたら良いか？

(北野地区)

A. 現在のところ年号部分を訂正し、出荷できる予定になっていますが、万が一使用できない場合は対応を検討します。

Q. 大麦の播種量は10アールあたり65kgとなっているが、多く播いた方がよいのではないかと？

(藁谷地区)

A. 10アールあたりの65kgは基準量として定めており、多く播くことで茎数は確保されますが、反面、粒は少なくなるおそれがあります。土が湿っているなど条件が悪い場合や、播種時期が遅くなった時などは、圃場に合わせて播種量を調節してください。

農政関係

Q. 大麦の収量が低下していけば、加工用米の作付けを検討したい。

(井口地区)

A. 大麦は実際の作付面積を転作としてカウントしますが、加工用米の作付では基準反収を基に面積を計算しています。そのため、収量が少なかった場合は、収入が減少するおそれがありますので慎重に検討してください。

その他

Q. 土日祝日カントリー利用料金が高い？

(大鋸屋地区)

A. 料金設定はカントリー運営委員会で協議し決定しています。土日祝日の混雑回避の料金設定とさせていただきますのでご理解ください。

Q. 担い手組織協議会アンケートの結果では、「後継者不足で農業が安定的に継続できない」と回答されており、今秋に各地区で将来についての検討会を行うとあるが、旧校下で話し合いになるのか？人が集まるとは思えない。

(南山田地区)

A. 地域として、多くの方が集まり協議する場には、JAとしても積極的な支援の体制をとります。



▲南砺農業会館にて

たくさんの出席
ありがとうございました。
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
反映させてまいります。



▲東部支店にて

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22年4月

長楽寺1.2番組の苗用サツマイモ出しの様子です。
丘陵の斜面を掘って作った貯蔵庫に収穫したサツマイモを入れて保存し、春に取り出して組で分け、各家で芽出しし、苗をつくっていました。貯蔵庫の中は一定の温度が保たれ、野菜を保存するのに最適の場所だったそうです。

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 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② 大腸がんにおける腹腔鏡下手術

厚生連高岡病院
消化器外科診療部長

小竹 優範

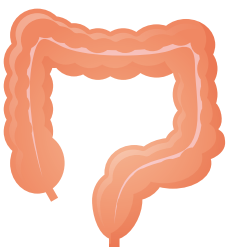


なります。

当院では、昨年更なる安全性と根治性の向上を期待しICG(インドシアニングリーン)蛍光対応4K内視鏡システムが導入されました。ICGを腫瘍近くに注入しリンパの流れを確認することで、より確実なリンパ節郭清が行え、またICGを血管に投与し腸管吻合部の血流を確認することで、術後の合併症を減らせることが期待されます。

近年、大腸がんの罹患率・死亡率は増加傾向にあり、一般的には開腹手術が行われますが、日本でも四半世紀前より腹腔鏡下手術が導入され増加傾向にあります。腹腔鏡下手術は、おなかの中に二酸化炭素を入れて膨らませ、臍から高性能カメラ(腹腔鏡)を挿入し、おなかの中をモニターに映し出し、5mmの鉗子でリンパ節郭清や大腸切除・吻合を行う手術です。開腹手術では20cm前後の切開創が必要ですが、腹腔鏡下手術では3〜5cm程度の切開創で済むため、患者さんにもたらず効果は、切開創の縮小化↓手術直後の痛みの軽減↓早期離床↓排ガス・排便の早期化↓早期の食事開始↓早期退院・社会復帰となり、「低侵襲手術」と言われています。腹腔鏡下手術の利点は低侵襲性だけではなく、高性能ハイビジョンの腹腔鏡による拡大視効果にて、従来の開腹手術では見えにくかった部位や細かい血管・神経までよく見え、がんの根治性を保ちながら機能を温存する繊細で質の高い手術が可能と

数年前までは、肛門に近い直腸がんに対しては肛門を残せないと言われた症例でも、現在では条件を満たせば肛門温存手術が可能となり、当院では腹腔鏡下での肛門温存手術に積極的に取り組んでいます。当院の大腸がん手術の98%以上は腹腔鏡下手術を行っています。大腸がん治療や腹腔鏡下手術に関してのご相談をいつでもお待ちしております。



カボチャの色・形 良好

カボチャ 出荷



▲品質を確認しながら箱詰めする生産者

J A なんととは、生産者 9 人から運び込まれたカボチャを 8 月 10 日から岐阜と大阪の市場へ出荷しました。

今年 は 高温 傾向 が 続き、 出荷 量は 去年 より 少ない 9.2 トン となり ました が、 目 立 った 病害 の 被害 も 少なく、 全体 の 約 8 割 が 傷 の ほ と ん ど 無い、 良好 な A 品 と して 出荷 され ました。

出荷 され た カボチャ は、 富山 県 産 かぼちゃ と して 全国 に 流通 され ます。

酒造好適米の収穫始まる

早生「五百万石」「雄山錦」

8 月 19 日 から、 酒造 好 適 米 の 早 生 品 種 「 五 百 万 石 」 「 雄 山 錦 」 の 刈 取 り が 始 ま り ました。

今年 は か な り の 高 温 と 晴 天 日 が 続 き、 糊 黄 化 率 が 80 パーセント を 超 え る と 胴 割 粒 の 増 加 が 懸 念 さ れ る こ と から、 雨 の 多 か っ た 去 年 に 比 べ て 収 穫 開 始 日 が 7 日 早 ま り ました。

J A なんと と は、 水 稲 作 付 面 積 の 約 40 パーセント を 酒 造 好 適 米 が 占 め る 県 内 有 数 の 産 地 と な っ て い ます。

刈 取 り 後 は カ ン ト リ ー で 乾 燥 ・ 調 整 し、 全 国 の 酒 造 メ ー カ ー な ど に 出 荷 さ れ ます。



▲「五百万石」を刈り取る生産者

様々な盆花大集合

お盆の花「朝市」開催



▲両手に切花を抱え買い求める来場者

8 月 13 日、お盆の花販売「朝市」が A コ ー プ なんとセフレ店前で開催し、大勢の来場者で賑わいました。

売場には、管内の花弁生産者が丹精こめて栽培した色とりどりの小菊やアスターなど去年より 200 束多い 1,544 束が並び、来場者は、並んでいる花束を手にとってじっくり選び、購入していました。

今年 は、高 温 続 き と 降 水 量 が 少 な い 影 響 で 開 花 調 整 が と ても 難 し く、 つ ぼ み が 焼 け た り 開 花 が 間 に 合 わ な っ た 圃 場 も あ り ました が、 さ れ に 開 花 し た 花 を 多 数 準 備 で き ました。

子どもたちはエダマメを 食べるのが楽しみ！

J Aなんと青壮年部 北野支部

J Aなんと青壮年部北野支部は8月19日、夏野菜の収穫体験を開催し、地区内の親子7人が参加しました。

この収穫体験は、これからの地域を担う子どもたちやその親に、収穫体験を通じて収穫の喜びを知ってもらおうと毎年開催しています。

青壮年部員から、「エダマメのさやが大きくなり実が膨らんでいるものが収穫時期で、収穫後は出来るだけ早く茹でるのが美味しく食べるポイントだ」と説明がありました。子どもたちは、どのエダマメを持ち帰ろうかじっくり選びながら袋に入れていました。



▲エダマメの収穫方法を教わる子どもたち

五箇山ぼべら出荷に向けて

圃場巡回・目あわせ会



▲圃場を見回る生産者や関係者

8月8日、合掌造り集落の五箇山の伝統野菜「五箇山ぼべら」の圃場巡回・目あわせ会を上平地区の圃場3か所で開催し、生産者4人が参加しました。

この圃場巡回・目あわせ会は、各圃場の生育状況と管理方法・収穫時期の確認をするために開催しています。

富山県砺波農林振興センターの押川技師から、晴天が続く今年は、繊細な「五箇山ぼべら」に負担をかけないよう慎重に新聞紙などをかけ、果実の日焼けを防ぐよう話がありました。

「五箇山ぼべら」は9月上旬に収穫し、追熟させてから石川・富山県内の大手総合スーパー・オン各店舗で販売される予定になっています。

今年は小ぶりが多い

ニンニク 出荷

8月10日から、1億円産地づくり品目となっているニンニクを野菜集出荷場から岐阜の市場へ出荷しました。

今年は、大雪だったため雪解けが遅く、5月下旬から6月上旬が高温で推移した影響で出荷量は去年より少ない4.2トンでしたが、病害の発生が少なく、きれいなニンニクを出荷できました。

出荷したニンニクは、健康食品として人気がある「黒ニンニク」に加工されます。

J Aなんとはニンニクの特産化を目指し、更なる作付け面積の拡大と販路の拡大に取り組めます。



▲出荷を待つニンニク



健康教室

女性部活動

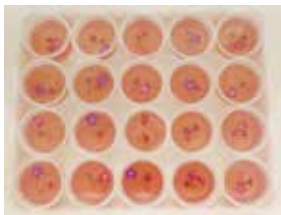


7月28日に、南砺市城端西部体育館でJ・O・Y教室講師の坂下朋子先生をお招きし、引き締めエクササイズ&ストレッチと題して健康教室を開催しました。女性部員48人が参加し、熱中症対策と

▲みんなで記念写真
前列左から6人目が坂下朋子先生



▲▼教室の様子



◀エディブルフラワーゼリー

して水分補給しながら行いました。
この健康教室は、普段、仕事や家事などに追われ、なかなか体を動かす機会をもてない部員に、少しでもリフレッシュしてもらい、より充実した生活を送れるようになることを目的にしています。
坂下先生は、30代の頃より健康体操、ダンスのインストラクターを始められ、膝を悪くされてから、美しい姿勢、健康な肉体、精神面でのリラクゼーションの大切さを痛感し、ピラティスを学ばれました。現在講座で、ピラティスを土台とした筋力トレーニングを普及されています。
教室では、ゆったりとした音楽をかけながら体をほぐしていく、徐々に引き締め効果のあるテンポのいい曲へ変わっていきました。久しぶりに体を動かすのもあってか、ついていくのが厳しいところもありましたが、参加された部員からは、体を動かせて良かったという声や先生の教室に入会してみようかなという声が聞こえました。
参加者には、細川部長がAコープマーク品で作ったエディブルフラワーゼリーなどをお土産で渡しました。



8月8日、愛菜ふれあい館にて8月末に行う料理教室の事前練習を本部役員7人で行いました。
料理教室では本部役員が講師となるため、料理の作り方を把握しなければなりません。レシピと同じように材料を切り、調味料も大さじ、小さじをしつかり量ります。出来上がった後は、役員みんなで試食しながら味、分量、盛り付けを確認しました。

料理教室
事前練習



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

●国産の大麦と玉ねぎ、刻み生姜を使用。うまみ調味料不使用で大麦の食感および生姜の香りそのものが味わえます。



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-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)

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

大麦の生姜スープ

材料(2人分)

- 大麦の生姜スープ……2袋
- ひき肉……………30g
- もやし……………適量
- 長ネギ……………10cm
- ごま油……………適量
- 塩……………適量



作り方

- ① もやしは根を取ります。
- ② 長ネギは輪切りにします。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ひき肉、野菜を炒めます。
- ④ しんなりしたら水を入れて煮て、大麦の生姜スープを入れます。
- ⑤ 最後に味をみて、足りないようなら塩をたし、器に盛ったら完成です。

作ってみた感想



野菜を炒めて大麦の生姜スープを入れるだけなのでとても簡単にできました。他の余り野菜で作っても美味しいと思います。大麦がたくさん水を吸うので食べる直前に作り、煮すぎないのがおすすめです。

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

山田
南地域

松嶋 実さん

岸子さん



昭和59年3月3日 ご結婚

思い出に残るエピソードは何ですか？

2人の子どもが生まれるとき、実さんがそばにいなかった。

パートナーの好きなところはどこですか？

実さんから「何事も頑張っているところ」

岸子さんから「仕事を一生懸命頑張るところ」

パートナーに直してほしいところはありますか？

実さんから「ひざ」

岸子さんから「短気なところ」

これから挑戦してみたいことはありますか？

実さんから「いろんな作物づくり」

岸子さんから「野菜づくり」

結婚してパートナーに変化はありましたか？

実さんから「丸くなった」

岸子さんから「はげた」

パートナーに一言！

実さんから「身体に気をつけて長生きしよう」

岸子さんから「血圧が高いので無理しないで」



★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

〔全体運〕 物事を悪い方に考えそう。あまり深刻にならず、失敗しても笑い飛ばしてしまつぐらいが正解。ハーブティー吉
〔健康運〕 ストレスを感じがち。適度な気晴らしを
〔幸運の食べ物〕 サンマ

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

〔全体運〕 レジャー運が活性化。気の合う仲間と遊びに出掛けば、大いに楽しめます。クリエイティブな活動にもツキ
〔健康運〕 運動に励むのに最適。体力アップが可能
〔幸運の食べ物〕 サツマイモ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

〔全体運〕 珍しく感情的になりやすいかも。人の行動に口出しすると、トラブルを招くので、ご用心。笑顔を心掛けて
〔健康運〕 運動不足気味。小まめに動けば好変化が
〔幸運の食べ物〕 アシタバ

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

〔全体運〕 好奇心を刺激されることがあつたら、とことん調べてみるとグッド。新しい趣味や習い事を始めるのも刺激大
〔健康運〕 うっかりしやすい月。けがに気を付けて
〔幸運の食べ物〕 昆布

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

〔全体運〕 ゆったり過ごせる期間。趣味や好きなことに時間を費やせば、充実感を味わえそう。部屋の模様替えもお勧め
〔健康運〕 食べ過ぎに注意。栄養バランスも大切に
〔幸運の食べ物〕 ミヨウガ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

〔全体運〕 新しいことにチャレンジする好機。未体験の事柄でも思い切ってやってみる価値あり。新発売の商品にも注目
〔健康運〕 スポーツを楽しめば、体調が向上できそう
〔幸運の食べ物〕 シイタケ

こんにちは



平地域

平駐在所 山田崇元さん

駐在所勤務では、駐在所に併設した施設に居住しながら、パトロールや各種届出の受理などの警察業務を行っています。
 地域の方と同じエリアで生活することで親交を深め顔馴染みになり、より地域に密着した活動が出来るメリットがあります。
 私の場合、地域の方から下の名前でも呼んでもらったり、親しみを込めてあだ名で呼んでもらったりしています。
 また、親交を深めるためには「三笑楽」も欠かせません。
 今後も、平地域の安心安全を守りながら、地域の方と美酒を酌み交わせるように日々邁進したいと思います。

我が家のアイドル



谷地 蓑

北井優羽ちゃん(10歳) 暖乃ちゃん(8歳) 遥一朗くん(3歳)
 お父さん 康仁さん お母さん ひとみさん

朝は早いけどのんびり屋な優羽と、朝は弱いけど頑張り屋な暖乃のおねえちゃんコンビ。韓国のアイドルグループTWICEが大好きで弟思いな仲の良い姉妹です。何でも自分でやるようになり、成長したなあと嬉しく思う反面、少し寂しくも感じます。対照的に手がかかりっぱなしの末っ子遥一朗は、甘えん坊で泣き虫ですが、我が家のムードメーカーとして家族を笑顔にしてくれます。

蓑谷の秋祭りは獅子舞。お姉ちゃん達は囃し方で参加します。獅子舞が大好きな弟の獅子取デビューはまだ先ですが、いずれお姉ちゃんの吹く笛で舞い踊る姿を楽しみにしています。

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】サービスピ精神を発揮すると、対人運が好転するはず。面倒見よく接してみても、気分転換にはマッサージュが効果的
 【健康運】気持ちにゆとりを持つことで、好影響大
 【幸運の食べ物】ごま

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】コミュニケーション運上昇。初対面の人とも楽しく話せます。新しいタイプの友人をつくれれば、世界が広がります
 【健康運】口コミで有益情報をゲット。試してみても
 【幸運の食べ物】イチジク

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】発想力が乏しくなり、良いアイデアが浮かびにくい時期です。周囲の意見に耳を傾けることで、意外なヒントが
 【健康運】疲れをため込みやすい。しっかりと休息を
 【幸運の食べ物】トウガン

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】アクティブになれる月。積極的な行動がチャンスを生きてきつかけに。また、ふとしたひらめきにも幸運の予感
 【健康運】心穏やかに過ごすことで、体調を整えて
 【幸運の食べ物】シメジ

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】文句が多く、トラブルメーカーになりやすい暗示。悪いところではなく、長所に目を向けて。玄関掃除で開運を
 【健康運】生活リズムが乱れがち。寝不足は避けて
 【幸運の食べ物】チンゲンサイ

♓ 双鱼座 2/19 ~ 3/20

【全体運】状況判断を間違えやすいよう。大事なことほど即決はせず、人のやり方を参考に。リフレッシュには観劇へ
 【健康運】ストレッチなどで軽く体を伸ばすと◎
 【幸運の食べ物】梨

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



猛暑の田夜どおし水を通す音	城子	ツアーバス行く先々に合歡の花	玲子
今朝の秋犬に舐められ起されて	志子	うとうとと昼寝テレビの鳴り放題	秀子
稜線に刻々と没る広島忌	汀留子	語ることそれが回向と堂端居	友子
スクール水着脱げば天晴白水着	茂美	始発駅おはぐる蜻蛉共に乗り	美智子
太陽に焼かれ八月十五日	真理子	対岸に灯りちりばめ星月夜	みつ子
電動車新顔増えて合歡の花	孝	刈り残す青鬼灯に虫あがる	一椿
万歩計遊び上手の日焼かな	昭代	はかどらず話途切れる極暑かな	不二
遊びぬし積木の国に昼寝して	日登美	日傘さし貴婦人と化し出て行けり	清美
けだるさのもてあます身や梅雨湿り	喜美女	炎天下庭に手伝ふ小さき手	正美
刈り残る草を掴みて螢の火	貞子	汗の手に投句用紙のくつつきぬ	淑枝
邂ごうは敬老会の遠会釈	志美枝	かなかなの遠のく先の夕茜	達
ピーポーの音も気だるき酷暑かな	欣正	ランニング隧道内の滴れり	やす子
夏休み水筒二つ部活の子	友之	仁王立つ母すり抜けて裸の児	純尚
ひらひらと白き掌日焼の子	香織	晩夏なほつづく高温注意報	未知
蝉しぐれ湖面に揺らぐ山の影	外志男		
鴉とて気怠き声の猛暑かな	昭生		
ひとしきり鳴いてそのうち青葉木菟	光子		
花火見の押し押しされてはぐれけり	忠代		
蜘蛛の囀のバス停塞ぎバスを待つ	澄江		
息子いま父の形見の夏帽子	千恵子		
扇子もて鴨居の軸を説きにけり	敏子		
いづこより壁に這ひゐる百足虫かな	みのり		



御隠居と熊さんの税金こぼなし

災害などにあつたとき

砺波税務署



防災の日

熊さん…御隠居、9月1日は何の日かご存知で？
御隠居…うむ。9月1日は、防災の日じゃろうが。
熊さん…さすが御隠居でやんす。
御隠居…備えあれば憂いなしじゃ。日頃から防災意識をもって生活することが大事じゃな。
熊さん…ところで、御隠居、地震や台風などの災害で被害に遭つた時に、税金面で助けてもらえるってことはあるでやんすか？
御隠居…所得税が軽減される制度があるぞ。地震、火災、風水害などの災害によつて、住宅や家財などに損害を受けた時は、確定申告で、①「所得税法」に定める雑損控除の方法と②「災害減免法」に定める所得税の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選ぶことで、所得税の全部又は一部を軽減することができるんじや。
熊さん…二つの方法の違いはどこにあるでやんすか？
御隠居…まず、損失の発生原因じゃが、①雑損控除は、災害、盗難、横領による損失が対象じゃが、②災害減免法は、災害による損害だけなんじや。
熊さん…ということは、「災害減免法」を選択できるのは、災害による損害を受けた場合だけなんでやんすね。
御隠居…対象になる資産に違いはあるでやんすか？
熊さん…①と②では、計算方法も違つでやんすか？
御隠居…そうなんじや。まず、①雑損控除額は、④損害金額から所得金額の10分の1を差し引いた金額と③損害金額のうち災害関連支出の金額から5万円を差し引いた金額のいずれが多い方の金額になるぞ。災害関連支出とは、災害により滅失した住宅、家財などを除去するための費用などじや
 次に②災害減免法の軽減額は、災害にあつた年分の合計所得金額が1千万円以下であれば、段階的に所得税の免除又は軽減があるんじや。
熊さん…へえ、なるほど。
御隠居…また、住宅借入金等特別控除の適用を受けている場合で、災害によつて被害を受けたことにより住むことができなくなつた住宅用家屋については、居住の用に供することができなくなつた年以後の残りの適用年においても、引き続き、住宅借入金等特別控除の適用を受けることができるんじや。
熊さん…ちゃんと税金面での配慮があるんでやんすね。でも、申告の期限までに申告できない場合はどうなるでやんすか？
御隠居…心配ご無用。災害等にあつて期限までに申告や納付ができないうときは、申告や納付などの期限を延長したり、納税を一定期間猶予する制度があるんじや。詳しくは国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）のタックスアシスターを見るところ。
熊さん…わかりやんした、御隠居。帰つて国税庁ホームページを見てみるでやんす。

こんにちは 福祉課 です



▲なんと読むでしょうか？



▲体操で身体をほぐします

第4回 JAやすんごと会

猛暑の続く8月23日、東部支店にてやすんごと会を開催したところ、22人の参加がありました。

午前は脳トレクイズをしました。魚偏の漢字の読み方クイズや県名や花の名前を探すクイズを行いました。最後の一つ二つが見つからず、最終的にみんな考えて答えを出しました。

午後からは、体操で身体をほぐした後、城端と高岡でフラダンスを習っているグループの方に南国の鮮やかな衣装で6曲の踊りを披露していただき、鑑賞しました。

フラダンスは手の動きで感情や花や雨・波や太陽などを表現し、足のステップと組み合わせで踊るそうです。しなやかな手の動きや、笑顔で踊る姿に心も身体も穏やかで優しい気持ちになり、とても楽しい

時間を過ごすことができました。

フラダンス鑑賞後は休憩をしておやつをいただき、来月のやすんごと会の案内をしました。

「まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないよう、こまめに水分補給をしてください。そして、来月も元気に参加して下さい。お待ちしております。」と話しかけました。



▲▼すてきな笑顔と踊りにうっとり



お友達も誘って皆で楽しみませんか？
次回は9月19・20日の農業祭作品づくりです。
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



7月29日 泉沢地区
男性1人 女性10人
農業祭の作品づくりを頑張りました。
皆さん作品づくりに集中され、体操もしないで終了となりました。



8月7日 是安地区
男性10人 女性3人
たくさんの参加者で体操・ゲーム・歌を歌いました。
ペットボトルから割り箸を取り出すゲームでは皆さん真剣でした。



8月22日 泉沢地区
男性3人 女性7人
お風呂に入り、たくさん笑って、リフレックスしました。

第8回農協長杯争奪 カローリング大会 出場チーム募集



日時 平成30年**10月18日(木)** 午前8時半～午後1時

場所 **城端東部体育館** (南砺市理休429)

参加人数 **3人1組** 3人揃わない場合は個人でも可能(用具は当方で準備します)

申込方法 申込用紙を各支店・事務所で用意しておりますので、各支店でご記入し、お申込下さい。

申込期限 平成30年**10月5日(金)** 締切り

お問合せ 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

事前練習日

10月	
13日(土)	13:30~16:00
14日(日)	13:30~16:00
15日(月)	9:30~12:00
16日(火)	9:30~16:00
17日(水)	9:30~16:00



JAの「保障点検キャンペーン」開催中!

今なら、抽選で合計**60名様**に、**豪華賞品**をプレゼント!

さらに先着**1,000名様**に**Wチャンス**
是非、この機会にご相談ください。



A賞
ティファール
調理器具6点セット

合計 **30名様** (各期10名様)



B賞
ルルド
マッサージクッション

合計 **30名様** (各期10名様)



Wチャンス賞
今治
彩白タオルセット

先着 **1,000名様**



キャンペーン期間

《平成30年9月1日～平成31年2月28日》

【第1期】	平成30年 9月1日 ▶平成30年 10月31日
【第2期】	平成30年 11月1日 ▶平成30年 12月31日
【第3期】	平成31年 1月1日 ▶平成31年 2月28日



応募方法

専用応募用紙に必要事項を記入の上、JA職員にお渡しください。

- 応募資格**
- 【①万 一 保 障 課 業】終身共済・一時払終身共済(平28.10)・引受緩和型終身共済・養老生命共済(一時払養老生命共済を除く)・定期生命共済の新規契約の保障設計書を作成依頼され、説明を受けた方。
 - 【②生 存 保 障 課 業】生活障害共済・医療共済・がん共済・引受緩和型医療共済・介護共済・一時払介護共済の新規契約の保障設計書を作成依頼され、説明を受けた方。
 - 【③Wチャンス賞談当条件】上記①の共済種類の1つと、上記②の共済種類の1つの保障設計書を同時に作成依頼された方。

抽選方法 (A賞・B賞) 厳正な抽選の結果、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表はJAからのお届けをもってかえさせていただきます。キャンペーン賞品(A賞・B賞)は、応募者1名につき1つのみの当選です。

※ご提供いただいた個人情報は、JA及びJA共済連の事業及び各種サービスのご提供・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報の保護方針」を定め、個人情報の保護に努めてまいります。※上記賞品の画像はイメージです。また、デザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございます。※当キャンペーンに応募された場合でも、法令等によりJA共済にご加入いただけないこともあります。※当選の権利を他人に譲渡もしくは金品に交換することはできません。
【18186800176】

詳しくは、お近くのJAまで!

☆☆くらしの保障、相談するなら☆☆ JA共済

【人事異動】

平成30年8月31日付●退職 中嶋 寛人【退職事由】 依願退職	【旧職務】 生活部燃料課カートピアかねと
平成30年9月1日付●異動 山田 亮介【新職務】 総合企画室企画経理課	【旧職務】 東部支店
森井 勇真【新職務】 東部支店	【旧職務】 五箇山支店
池端 涼【新職務】 五箇山支店	【旧職務】 総合企画室企画経理課

ちょっぴり
お土産付き!

大人気
企画

毎年恒例!! 三ケ日みかん狩り

- ◇旅行実施予定日：平成30年11月17日(土)
- ◇旅行代金：¥14,980円(おひとり様)
- ◇募集人員：35名様(最少催行人員20名)
- ◇御食事条件：昼食付
- ◆出発地より添乗員が同行いたします。



予定のコース

7:30【出発】 JAなんと旅行センター ----- (高速道路・途中休憩) ----- 12:00~13:00【昼食】 浜名湖でランチバイキング

----- 三ケ日みかん狩り ----- (高速道路・途中休憩) ----- 18:30頃【到着】 JAなんと旅行センター

あま〜い♪三ケ日みかんを堪能

貸切バス利用(新富観光サービス株式会社)

道路事情によりコース、時間が変更になる場合がございます。
バスガイドは乗車いたしません。
募集のお座席がなくなり次第販売終了となりますので、お早めに
お申し込みください。

お問い合わせは・・・旅行センター 62-3013

ATM休止日のお知らせ



JAバンクの全国統一システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

平成30年 **10月6日(土)** **7日(日)** **8日(祝)**

とれたて
農畜産物の販売
飲食販売



ゆるキャラ
総出演

お買い物
スタンプラリー
抽選会

16周年

秋の大収穫祭

日時 平成30年10月7日(日) 10:00~16:00
場所 富山産業展示館 テクノホール 西館

富山米新品種「富富富」
本格デビュー

- ・富富富検定
- ・お米すくいゲーム
- ・富富富限定販売
- ・炊き方講座と試食
- ・県内調理学校などの協力による富富富を使ったオリジナルメニューの販売

連合会による
展示・体験PR

ステージイベント

ジャンケン大会
JAクイズ など

フワフワ美味ちゃん



◀ 去年の出店の様子

表紙の紹介

井口・蛇喰で花き栽培をされている鍋島さくいさんにお話を伺いました。
鍋島さんは自宅隣の畑でお盆やお彼岸用の花を栽培し、市場に出荷したりJAなんと「朝市」で販売したりしています。

花束には、白・黄・赤色の3色の花を必ず入れるそうです。今年は猛暑日が続く、つぼみが焼けたり、朝市までに咲かない花がありました。残った花で3色揃い、「朝市」に出荷できました。

家の光 9月号の読みどころ

逆境に負けないぞ！ 村を元気にするスゴイ人

人口が減って、伝統文化がとだえ、農地も荒れる……。いま、「衰退」を伝えるニュースばかりが耳に飛び込んできます。
しかし、熱意に満ちた人々が地域を引っ張り、豊富なアイデアで活力を吹き込む事例が、今も各地で生まれています。「耕作放棄地をなくす」「伝統文化をつなぐ」など、各地が抱える課題を乗り越えようと活躍するスゴイ5人を紹介します。



ヨツテカール城端 今月のおむすび

なすの食感と
その味がたまらない！

「みそ天(なす)」

秋と言えば・・・秋なす！
地元秋茄子を岐阜名物
みそ天で包んだ

「みそ天(なす)」

が出来上がりました！
みそ天(なす)で秋を
お召し上がりください！



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、ヨコのそれぞれマス目に文字を入れ、二重マスの文字をA〜D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

- 十五夜に飾る植物
- 米の収穫作業の一つ
- エレベーターの表示では「B」
- よく飼われているペットなんだニヤ
- 石原裕次郎と牧村旬子のデュエット曲「——の恋の物語」
- 足りて礼節を知る
- 和風の携帯薬入れ。黄門様のドラマでおなじみです
- 恋愛運や金運などを見てもらいます
- カラオケ店で離さない人もいます
- 招く人がホストなら、招かれる人は
- 月の模様はウサギがこれについているように見るとか
- 佐渡島に保護センターがある鳥

タテのキーワード

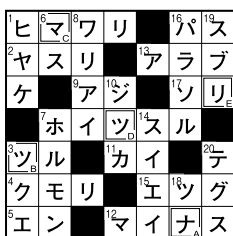
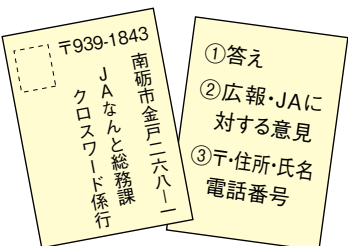
- 電流を流したり切ったりする装置
- 深谷、下仁田、九条といえは
- 膝より下、くるぶしより上
- 野山を耕して田畑にすること
- 鉄棒や跳び箱を使って行う——体操
- 木を育てたり切り出したり加工したりする仕事
- 体の90%以上が水分だという、水にすむ生き物
- 年下の女きょうだい
- 田楽にしてもおいしい紫色の実野菜
- あ、おいしそう。ひと——ちようだい！
- カイコの繭から作ります

8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。
池田真砂美さん 岩城美智子さん 堀田 昭代さん (五十音順)

正解

- ナ A
- ツ B
- マ C
- ツ D
- リ E

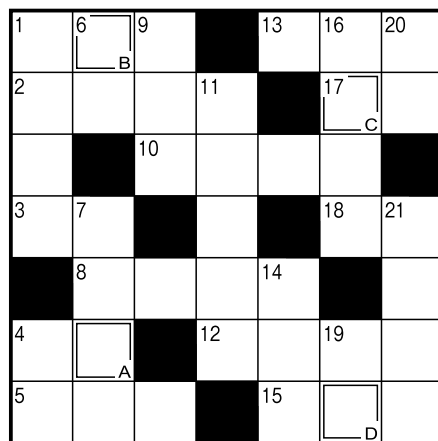


締め切り
平成30年9月20日(木) 必着

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6回定例理事会 8月27日開催

附議議案

第1号議案 生乳受託販売業務規程の制定について

生乳受託販売にかかる業務について、新たに規程を制定する旨を説明し承認された。

報告事項

①7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夏季座談会の意見集約

城端・井口地区の夏季座談会が8月1日から3日にかけて南砺農業会館と東部支店で開催され、それぞれの会場で寄せられた意見・要望とそれに対する回答等を報告した。

③株リーフの月次報告

7月末の事業実績進捗度表・日別売上表から実績を報告した。

④組合員の加入・脱退状況

新規加入5名、相続による新規加入15名、死亡による脱退22名、譲渡による脱退3名、任意脱退3名、資格喪失による脱退1名と報告した。

⑤ふれあい訪問の反響結果について

「お得な旅行プラン」、「我が家の航空写真のご案内」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。

⑥平成29年産米の直売状況について

平成29年産米における直売取引状況について、品種別数量と取引金額を報告した。

⑦有アイカホールにおける臨時株主総会の開催について

8月21日に開催された有アイカホールの臨時株主総会の内容について報告した。

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数	2,262人(▲2)	貯金高	640億円(3)
正組合員戸数	1,931戸(▲1)	貸付高	43億円(1)
准組合員数	1,849人(▲7)	共済保有高	1,435億円(▲41)
准組合員戸数	1,296戸(▲5)	販売品販売高	2.4億円(0)
		購買品供給高	9.3億円(▲0.3)

H30年7月末現在

JAカレンダー

9月

(行事予定)

10	月	ふれあい訪問(～11日)
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	カートピアお客様感謝デー
15	土	コープこうべ産地研修
16	日	コープこうべ産地研修
17	月	敬老の日
18	火	
19	水	やすんごと会
20	木	やすんごと会
21	金	
22	土	
23	日	秋分の日
24	月	振替休日
25	火	第7回定例理事会
26	水	シニア世代の男の料理③
27	木	
28	金	ガソリン・軽油 特売日 朝ごはん食べよう運動
29	土	
30	日	

10月

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

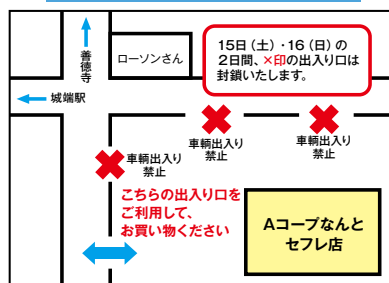
A・COOPなんと セブシ からお知らせ

1. セブシの「じゃんこいむぎや祭」セール

期間 平成30年9月15日(土)～16日(日)

期間中の「お買い得品」については、新聞折込・チラシをご参照ください。

むぎや祭・駐車場のお願い



※むぎや祭観光のお客様は、南砺市指定の駐車場をご利用ください。

いつもご利用のお客様には、誠に申し訳ありませんが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

2. セブシの「ひまわり特価市」9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。

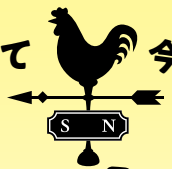
月・火	…「96円均一の日」	金	…「たまごの日」
水	…「アイスクリームの日」	土	…「牛乳の日」
木	…「冷凍食品の日」	日	…「パンの日」
	…「とうふの日」		…「お米の日」

セブシは9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

おいしく食べて 今日スタート



今月の朝ご飯

シャキシャキレタスの スペアリブ茶漬

■材料(1人分)

スペアリブ……………1本 合わせだし
レタス……………1/8個 水……………3カップ
ダイコン……………皮をむいた コチュジャン…小さじ2
1cm厚の輪切りを2個 塩……………小さじ1/2
ダイコンの葉……………適量 料理酒……………大さじ1
焼きおにぎり……………1個 ネギの青い部分…1本
ショウガ……………1片

point /

前日、夕食用に作ったダイコンとスペアリブの煮物と残ったご飯を焼きおにぎりにすると、合わせだしを作るだけでよく、まろやかな辛味のだしで食も進みます。コチュジャンの量はお好みで。

■作り方

- ① スペアリブは塩(材料外)をして常温で1時間置き、熱湯でさっと湯がく。輪切りのダイコンは面取りしておく。
- ② 圧力鍋に①と合わせだしの材料を全て入れ、沸騰してから中火で10分煮る。
- ③ ダイコンの葉は材料外のごま油、酒、砂糖、しょうゆで炒め、きんぴらにする。
- ④ 深めの器に焼きおにぎり、スペアリブ、ダイコン、レタスを盛り付け、青ネギとショウガを取り除いた②のだし汁を張り、ダイコンの葉のきんぴらを添え出来上がり。



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

今月の表紙に登場いただいた鍋島さんと私は出身地が同じということが取材を進める上でわかり、出荷準備の忙しい中でしたが、地元の話で盛り上がりました。
(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9月10日(月)～10月9日(火)

ACOOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019