

こうほう

# JAなんと

2018  
**10**

October

No. 211



(表紙の説明は18ページ)

## 目次

営農情報 .....	2	エコープマーク品紹介 .....	11
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
なんとニュース .....	6	こんにちは福祉課です .....	15
<b>コープこうべフードプラン</b> .....	7	JAインフォメーション .....	16
暮らしのコラム .....	8	今月の朝ご飯・JAなんと連絡先 .....	20
女性部活動 .....	9		

# 営農情報

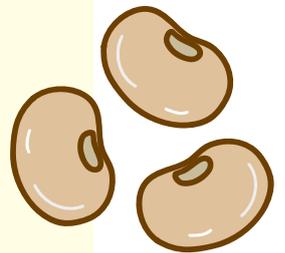
## 大豆 収穫の作業ポイント

### コンバインの調整

●刈り始めに「刈取り高さ」「刈取り速度」「脱穀選別・排塵調整」等の確認を行い、収穫口への低減や安全作業に努めましょう！

### 雑草等の除去

●収穫前に雑草や青立ち株を取り除き、畦間の雑草は刈払機等による除去を徹底するなど、汚損粒の発生を防止しましょう！



### 適期収穫

●早刈り→子実や莢の水分が高いため、汚損粒や破碎粒の原因となる。  
●刈り遅れ→立毛中の裂莢やヘッドロスにより収穫ロスが増加するとともに、子実の光沢低下やしわ粒増加の要因となる。  
●左記を目安に適期を判断し、速やかに収穫を開始してください。

- ① 子実水分22%以下
- ② 豆が球形で固い
- ③ 子実に爪跡が5mmつく程度

## 安全意識を高めよう

### ストップ！ 農作業事故



農業者の方は、品質の良い作物を多く収穫し、収入拡大に結び付けることにまい進している日々でしょう。そのためには毎日の生活・作業が安全に行われることが必須です。

交通死亡事故は年々減少の傾向を示しており、農作業死亡事故も最近

は減少の兆しが見えてきました。しかし、事故ゼロには至りません。なぜでしょうか。誰もが意識して事故

を起こそうとはしていませんが、飲酒事故がゼロにならないように「危

ないことが起こるかもしれないが、自分は大丈夫」という自信過剰がある

ことと、規律を守ることの意識が低いことから、飲酒運転事例が後を

絶ちません。農作業事故でも同様に、基本から外れた使い方をすること

によって発生する事故が大半です。

事故が自分

けへの影響では済まないことを

自覚しなければならぬので

事故を起こしたことに

て、医療費、賠償金の支払いや臨時の雇用など支出の増大の他に、社会的な批判、すぐには消えない精神的な負担、収穫適期を逃すことによる減収や品質低下など多くのマイナスとなって、事故者やその周囲に関わってきます。

乳幼児や高齢者、障害のある人に対しては、安全確保のお手伝いをしなければなりません。そうではない年齢層では、自分で自分および仲間の安全を確保するように行動しなければいけません。過去に見聞きしたり経験した危ないことをわが身に当てはめて考え、実際の事故だけではなく、ヒヤリハット体験、さらに、何事もなく一日が終わったことに対する安全面からの検証などを行うことにより、安全は確保されていきます。

安全の確保は、臆病とは違います。事故の芽を一刻も早く察知し、退治するか逃れることができるような意識を常に持つことが必要なのです。安全は自分で「創る」のです。



安全第一

農機を安心してお使いいただくために

# 定期点検整備で費用節約・安心作業

大切な農業機械を長く使ってほしいから…

農繁期に機械の故障などで、「事後に点検しておけばよかった…」と苦い経験はありませんか？

そこで、組合員の皆様に農繁期後の刈払機のメンテナンスポイントについてお知らせします。刈払機は、消耗部品の交換とエンジンの始動不良を上手く予防することで長く使用することができます。今シーズン使い終わった刈払機を格納する前に点検・整備をしてから格納するようにしましょう。

## 点検整備の 3つのメリット

- ①機械にかかるコスト負担を減らします
- ②作業中の突然の故障リスクを減らします
- ③性能を最大限に発揮します

## 刈払機のメンテナンス手順



▲メンテナンスで使用する道具類

### ①刈払機全体の掃除・点検

巻きついた草を除去し、ブラシで掃除をしながらねじなどが落ちていないか竿が曲がっていないか刈刃やナイロンカッターの破損・磨耗がないかを確認します。破損・磨耗があれば交換してください。



### ②タンクの燃料を抜きます

燃料が腐ったり、詰まるのを防ぐため、タンクの燃料を抜いて保管します。

燃料の抜き方…燃料タンクを空にした後、ブライミングポンプを数回押してキャブレター内の燃料を排出し、再度燃料タンクを空にします。エンジンを始動させ、エンジンが停止するまで運転して燃料を完全に無くしてください。



### ③エアクリーナーのスポンジの清掃または交換

スポンジの汚れの状態によって清掃か交換を選びます。スポンジが触って崩れるようなら交換してください。特にナイロンカッターの使用ではホコリの付着が多くなります。

掃除方法…灯油でスポンジを洗ってかわかしてから取り付けます。



1. ボタンを押しながらカバーをはずします  
2. 中からフレキシブルシャフトを出し、グリスを塗ります



3. 元に戻します

### ④背負い刈払機の場合はフレキシブルシャフトをグリスアップ



ねじをはずし、グリスを入れます

### ⑤ギアケースをグリスアップ

刈払機の刃が回転するギアケースにグリスを入れ、内部のギアの磨耗を保護します。



1. プラグキャップを外します



2. プラグレンチでひねり



3. プラグを取り出し



4. 電極部分を掃除

### ⑥プラグの清掃または交換

プラグの電極の汚れや磨耗の状態によって清掃か交換をします。

掃除方法…ワイヤーブラシまたは歯ブラシで汚れを落とします。



# 家庭菜園



## たくさん育て、たくさん食べよう タマネギ

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）

切ると出る涙の原因は硫化アリル、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にし、コレステロールの代謝を活発にし、血液をサラサラにして動脈硬化や高血圧、糖尿病を予防する効果もあります。近年明らかになったところによると、野菜の中では最も細菌病、

大腸菌などを寄せ付けず、安全性では極めて優れていることが裏付けされています。

タマネギは病害に強く、毎年同じ畑でも作れるので、自家菜園の作付けにとっても大変有利です。貯蔵力もあり、使い道も幅広いので、たくさん育てる

ことをお勧めします。

家庭菜園では、通常晩秋に出回る苗を買い求めて育てる場合が多いのですが、ご承知のようにタマネギは黄、白、赤の品種があり、収穫期の違う極早生、早生、中生、晩生と特徴のある数々の品種があります。

これらを上手に育て楽しむには、自分で好みの品種を選び、種子から育てる必要があります。特に直売など販売を目的とする場合は、苗代の負担も大きくなってしまうので、

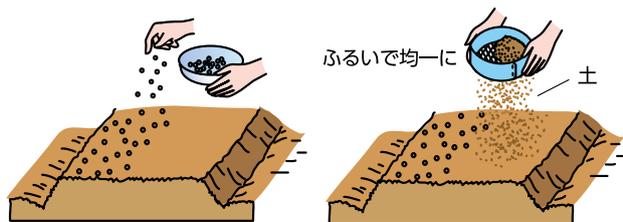
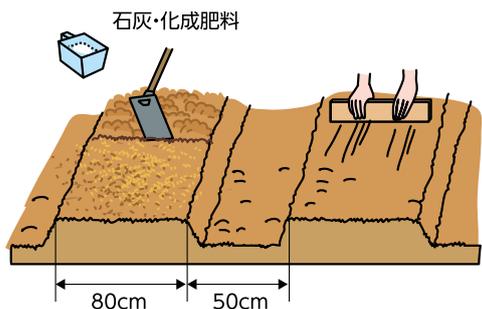
種まきの適期は、極早生8月下旬～9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。適期まきはとても重要なことなので、地元のJAや種苗専門店、栽培農家などに聞いて決めることが大切です。特に中晩生の品種を早くまき過ぎると、越冬するまでに大きく育ち過ぎ、寒気に感じ過ぎてとう立ちするものが多く、失敗します。

苗を上手に育てるには、苗床の前作を早めに片付け、種まきの20日以上前に完熟堆肥と石灰、化成肥料をよく耕しておきます。トマト、ナスなどの強い根が残る野菜の跡地は避けてください。

種まき前にベッドを作り、図のように丁寧にベッドの表土をならしてから約1～2cm間隔ぐらいに均一に種をまきます。そしてふるいで2～3mmほどの厚さに、満遍なく覆い、板切れなどで軽く表土をたたいて鎮圧し、その後ジョウロでたっぷり灌水します。

その上に細かく砕いた完熟堆肥をごく薄く覆い、その後苗床全面を稲わらやべた掛け資材を二重に覆い、残暑や乾燥、台風や強風の被害から守ります。

種まき後5～7日で発芽し苗が伸び始めたら、これらの被覆資材は取り除き、ジョウロでたっぷり灌水して生育を促します。



# タイムスリップス〜!

## 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10年頃?

蓑谷尋常小学校の授業で野菜の収穫をした時の記念写真と思われます。収穫を感謝し笑顔の子どもたちが印象的な一枚です。

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

# 先送りしない技術で、糖尿病の中断、放置を防ぎましょう

厚生連高岡病院

糖尿病・内分泌内科長

島 孝佑



ここで先延ばししない3つのコツを紹介します。

1. 冷静に論理的な解決をつける  
(不安に溺れてしまつて具体的に行動できない)
2. 完璧主義をやめる(どうせ完璧に至らない)
3. 意志が弱い自分を許す(待たせていても意志は強くなる)

糖尿病治療を放置、中断すると失明や腎不全など重篤な合併症を発生しやすくなります。自分の健康が大切なのは当たり前なのに、どうして何年も放置してしまうのでしょうか。診察していると、不安から病気がとうまく向き合えず放置してしまつた患者さんが多いように感じます。大きな不安があるときは、いろいろと理由をつけて、重要なことを先延ばししてしまいがちです。例えば、お酒をやめると余計ストレスで血糖が高くなるなど、冷静に聞くと少しおかしなことを言つて受診を避ける方が多くいらつしやいます。

先延ばしの原因は、完璧主義と自己否定といわれています。糖尿病について様々な不安をお持ちの方も多いと思いますが、完璧でなくとも、意志が弱くても、一歩踏み出せば確実な治療効果が得られます。当科では、医師だけでなく看護師、栄養士などチームで優しく温かく治療に当たりますので、不安なときこそ冷静に考え受診を先延ばしされませんよう、よろしくお願ひいたします。

## 子どもたちの力強い書道作品を審査

書道コンクール 審査



▲審査の様子

9月12日、南砺農業会館で「JA共済全国小・中学生書道コンクール」に出品する作品と「JAなんと組合長賞」の審査を行いました。優秀作品は、11月11日に南砺農業会館で開催する「2018JAなんと農業祭」で表彰を行い、管内の児童・生徒から集まった全作品（半紙338点条幅20点）は農業祭で展示します。

このコンクールは、次代を担う小中学生に課題の言葉を通じて豊かな心や、JA共済の理念である助けあいの気持ちを伝えるとともに目標に向かって努力することの大切さを感じてもらおうと毎年行われています。

## 接客サービス向上へ

JA-SS接客サービスコンテスト

JA全農大坂石油事業所は8月29日、富山市月岡新の富山県農業総合研修所でJA-SS接客サービスコンテストを開催しました。JAなんとから2人が出場し、カートピアたいらの水口照道さんが最優秀賞を受賞しました。

このコンテストは、スタッフの接客に対する意識や接客技術・商品知識の向上をはかるために毎年行っています。

今後も組合員や地域の方に長く愛される給油所を目指してよりよい接客サービスを提供してまいります。



▲最優秀賞を受賞した水口職員

## 提案力向上へ

自動車共済ロールプレイングコンテスト



▲コンテストに出場した竹中誠職員

全国共済農業協同組合連合会富山県本部は8月24日、富山市の富山県農協会館で自動車共済ロールプレイングコンテストを開催しました。JAなんとから、共済普及課の竹中誠さんが出場しました。

このコンテストは、LAやスマイルサポート、共済担当者の提案力向上やスキルの共有を目指し、毎年開催しています。

竹中さんは、継続手続きで来店したお客様に今年4月に仕組改定した「季節農業用自動車保障特約」などを付帯した提案を行う設定で、タブレット端末機「Tablets（タブレット）」を使い、現在の契約内容の確認とおすすめしたい契約内容をわかりやすく比較しながら説明しました。

## 「五箇山ぼべら」収穫始まる

五箇山地域 伝統野菜の収穫

8月20日から、五箇山の伝統野菜「五箇山ぼべら」の収穫が始まり、9月中旬に石川・富山県内の大手総合スーパーイオンの各店舗で販売イベントが行われました。

「五箇山ぼべら」は、世界遺産の五箇山合掌造りの家屋の屋根を葺き替えたときに出る古カヤを圃場にすき込んだり、敷いたりして栽培されたラグビーボール型のカボチャで、甘みが強いのが特徴です。

今年も定植後の水不足で苗が育たなかった圃場もありましたが害虫被害は少なく、良い「五箇山ぼべら」が収穫できています。

収穫は10月中旬まで続き、これから加工品の試作をすすめていく予定になっています。



▲ラグビーボール型が特徴の「五箇山ぼべら」

## 葉ネギ害虫被害少なく良好

葉ネギ圃場巡回



▲葉ネギの生育状況を確認する生産者

城端野菜出荷組合は9月6日、生産者ら関係者6人が参加し、葉ネギ圃場6ヶ所を巡回して生育調査を行いました。

収穫が近づくこの時期、圃場ごとに生育状況と今後の管理方法を確認するために開催しています。

今年も、記録的な暑さにより生育が遅れていますが、防除の徹底により害虫被害や葉先枯れも少なくなっています。

砺波農林振興センターの職員は、気温が下がるにつれ害虫被害が多くなるため、防除対策をしっかりするよう呼びかけました。

9月末からの収穫予定となっています。

## 現地研修で

協同組合について考える

新入職員現地研修

農林中央金庫の新入職員によるJA現地研修が9月10日～21日まで行われ、同金庫富山支店の寺田賢人さんと植田奈穂美さんが、JAなんとで研修をしました。

この研修は、若手職員の研修の一環として、JAの活動に直に触れ、様々な体験を通して協同組合の役割について考えることを目的としています。

現地研修後の報告会では、「この研修で経験したJAでの土台となる様々な体験は、人生における大きな原資となり、実りある期間となった」と発表されました。



▲若い2人のこれからの活躍を期待しています

# 「コープこうべ」フードプラン生産地研修会



▲ようやくの晴れ間に稲刈り体験ができ、満面の笑顔の参加者



▲カントリー施設内で説明を受ける参加者



真剣なまなざしで聞いておられました。

1日目は、特別栽培米の栽培に欠かせない管内の耕種農家と畜産農家の連携により良質堆肥を生産するJAの堆肥生産施設「土づくりセンター」と、火力をまったく使わないより自然に近い乾燥方式を用いた常温除湿米乾燥貯蔵施設「広域カントリーエレベーター」を見学しました。参加者は、自分たちへ届くお米がこだわりを持って作られているという説明に、

## 1日目

JAなんととは9月15、16日、減農薬・減化学肥料の特別栽培米コシヒカリを納品している兵庫県の「生活協同組合コープこうべ」の組合員約40人を招待し、管内4カ所で研修を行いました。  
この研修会は、消費者が生産地を視察し、生産者と収穫体験を通して交流することで、顔の見える農業を実現し、相互の信頼を深めることを目的に行っています。



▲土づくりセンターの堆肥を手で確認し、完熟した製品に驚く

## 2日目

2日目は、JAなんとの特産品販売施設「ヨツテカレ城端」を見学後、城端地区・金戸(農)金戸営農組合の特別栽培米コシヒカリの圃場で営農組合の方から手ほどきを受けながら、大型コンバインの運転体験や手刈りをしました。

参加者は、慣れない手つきながらも懸命に稲刈りをし、「農業の大変さがわかった気がする」と話されました。



▲手刈り体験の様子▲



◀▲大型コンバインの運転の様子

JAなんとはこれからも消費者と生産地での交流を続け、信頼を深めていきます。

## お米で健康 みそ汁の栄養

管理栄養士・雑穀料理家●柴田真希



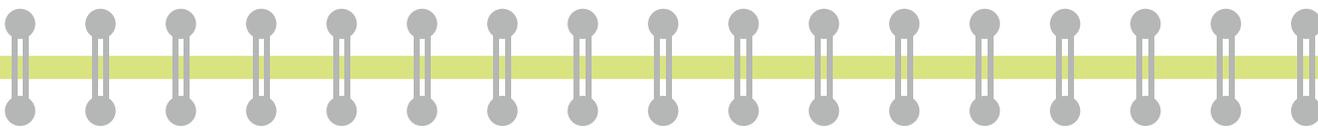
ご飯のお供といえは、やはりみそ汁。ご飯やみそ汁を飽きたと感じることはありませんから、日本人に欠かせない料理の一つです。昨今の「減塩思考」から控える人がいるということも耳にしますが、みそ汁の栄養ポイントをご紹介します。

みそ汁の調味料である、みその原料は「大豆」です。大豆に塩やこうじを入れて発酵させた物がみそになります。大豆はタンパク質の他、ビタミンB群をはじめとしたビタミンやマグネシウム、カリウムをはじめとしたミネラル、食物繊維を豊富に含むことはご存じだとは思いますが、これが発酵されることによりタンパク質がアミノ酸に分解され、消化されやすくなります。味も増すなどのメリットがあるのです。

気になる塩分は、みその種類にもよりますが10〜13%くらいで、淡色辛みそで大きじ1杯当たり2.2gです。2人分で300ccのだし汁に対して大きじ1杯のみそを溶かせば、1人分1.8gで済みます。

みそ汁には具材を入れますが、野菜や芋などにはカリウムが含まれます。カリウムには血圧を安定させる作用があり、高血圧予防には欠かせません。また、ワカメなどの海藻にはマグネシウムが含まれ、代謝を促してくれます。カリウムやマグネシウムはゆでると流れ出てしまうため、丸ごと取れるみそ汁は生活習慣病予防に役立つといえるでしょう。塩分が気になる人は具材を多めに。汁の量を減らすことができ、野菜が多く取れるので一石二鳥です。

みそ汁はご飯と一緒に食べることが多いですが、ご飯に不足しがちな必須アミノ酸のリジンがみそには豊富に含まれています。さらに、ビタミンC、βカロテンなどのビタミンは米には含まれませんが、みそ汁に旬の野菜をふんだんに使うことで補給できます。ご飯にない栄養素も補給できるみそ汁は、ご飯と最高の組み合わせなのです。



## 健康百科 お年寄りの膝の痛み

佐久総合病院名誉院長●松島松翠

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがあります。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらおうのが良いのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。



一つは、膝を支えている太ももの筋肉（大腿（だいたい）四頭筋）を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることで、膝の負担を多くして、痛みを起すからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返して1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3〜4倍、階段の上り下りでは、4〜5倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3〜5kgも少なくなります。



▲みんなで記念写真

8月26日、「乳和食レシピde料理教室」を愛菜ふれあい館で開催し、管内の女性部員28人と子ども2人が参加しました。  
乳和食とは、味噌や醤油などの調味料に牛乳を組み合わせることで、風味を損なわずに減塩することができるといわれています。

本部役員は、家の光6月号に掲載されていたこの料理方法に注目し、メニューにとりいれることにしました。話し合いの結果、「スピードミルク冷や汁」、「豚肉とナスのミルクみそ炒め」、「ほめられ酢のポテトサラダ」、「なめらかヨーグルトムース」の4品を作ることに決まり、「エコープマーク品の「塩こうじパウダー」を使う」と調理のアレンジも行いました。

他の地区の女性部員同士の交流ができるよう、地区を分けずに3つの班になり、本部役員の7人が講師となって調理開始です。普段から台所に立つ主婦の皆さんは、さすがに調理を始める手際も良く、スムーズにできあがりしました。「自分では思いつかないメニューでおいしい」「家でもやってみよう」という声が聞こえ、好評でした。

また、料理教室の後、JA全農とやま生活用品課の奥村考司さんにエコープマーク品の勉強会をしていただきました。

エコープマーク品は、組合員や利用者の声を反映した安全性と国内農畜産物にこだわったJAグループのプライベートブランドです。奥村さんは、エコープマーク品の特徴と商品事例をあげ、安全性へのこだわりを説明されました。

午前中の料理教室でエコープマーク品を使ったばかりの部員は、興味津々に話を聞いていました。



▲奥村考司さん



▲教室の様子



▲できあがり！

JA富山県女性組織協議会

# 台湾 台北・礁溪温泉4日間

旅行期間 12月7日(金)～10日(月)

旅行代金 大人お一人様 **119,800円** (2名1室利用)

お食事 朝食3回 昼食2回 夕食3回

- 利用予定航空会社：中華航空（チャイナエアライン）
- 別途燃油サーチャージ・空港諸税が必要です。

お申込みは・・・TEL 62-2500女性部事務局 澤田まで



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

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

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

### カットわかめ 25g



共同購入価格

419円

●弾力性のある三陸産わかめを乾燥し、食べやすいサイズにカットしました。

#### ★使用方法

大きめのボウルで水に浸し、わかめが十分に広がるまで(水で5分、お湯で2分)戻してから水気をきってご使用ください。  
水戻しなしでもご使用いただけます。

## じゃこ梅ワカメごはん

### 材料(2人分)

- カットわかめ…………… 5g
- ちりめんじゃこ…………… 20g
- 梅干し…………… 1個
- 温かいご飯…………… 茶碗2杯分
- ごま油…………… 小さじ1
- いりごま…………… 適量



### 作り方

- ① カットわかめは5分ほど水で戻し、水気を切ります。梅干しは種を取り除き、キッチンばさみで細かく切っておきます。
- ② フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃことわかめを入れて炒めます。
- ③ 火を止めてご飯と梅干しを入れて混ぜ、最後にいりごまを振ってできあがりです。

### 作ってみた感想



ごま油で炒めるのでとても香りがよくたくさん食べられました。梅干しはカリカリの梅を使うともっと細かく切れて彩りも良くなると思います。

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

谷地 蓑地

長尾

直樹さん

絵里子さん



平成29年11月21日 ご結婚

**思い出に残るエピソードは何ですか？**

21日に縁があったこと。

**パートナーの好きなところはどこですか？**

直樹さんから「キュートなところ」  
絵里子さんから「優しいところ」

**パートナーに直してほしいところはありますか？**

直樹さんから「だんまりするところ」  
絵里子さんから「なかなか起きないところ」

**仲直りの秘訣はありますか？**

直樹さんから「かまう」  
絵里子さんから「くつつく」

**奥様が作る料理で一番好きなものは？**

直樹さん・絵里子さんから 「鶏肉料理」

**奥様の得意料理は？**

直樹さん・絵里子さんから 「鶏肉料理」

**趣味は？**

直樹さんから 「バンド」  
絵里子さんから 「編み物」

**パートナーに一言！**

直樹さんから 「嫁に来てくれてありがとう」  
絵里子さんから 「あんまり抱えこまないようにね」

## ★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】勢いがつき過ぎて空回りするなど、バランスを崩しがち。時々一歩引いて、自分の行動を冷静に見詰め直して

【健康運】ストレッチなどで血行を良くすれば安泰

【幸運の食べ物】ニンジン

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】心理的に不安定になりやすいかも。難しく考えず、気楽に構えるのがベストです。気分転換には散歩がお勧め

【健康運】リラックスすることで体調に好影響あり

【幸運の食べ物】マツタケ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】楽しい出来事に縁があります。お祭りやイベントに参加し、にぎやかに過ごして。新しい才能を発見できることも

【健康運】体力アップを図る好機。スポーツが吉

【幸運の食べ物】ギンナン

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】ちよつとしたことでイライラしやすい暗示。人の言葉が悪意に取らないよう、注意して。手作りアイテムにつき

【健康運】体を動かせば、グンと活力が高まるはず

【幸運の食べ物】スタチ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】コミュニケーション能力が急上昇中。初対面でも笑顔で声を掛け、人脈のネットワークを広げて。オフ会も幸運

【健康運】疲れをため込まず、適度に解消する◎

【幸運の食べ物】ニンジン

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】人を当てにすると、思わぬめめ事を招きがち。自分のことは自力でやった方が、ラッキーな結果を得られます

【健康運】暴飲暴食は之の。十分に胃腸をいたわって

【幸運の食べ物】カブ

こんにちは



平  
地

五箇山ダンスクラブ

踊ることが好きな保育園児から中学生が元気にリズムに乗っています。初めの頃はどやどやって体を動かしたら・・・？恥ずかしい・・・？と困った表情を見せていることもあった子ども達も今では堂々と振り付けを踊ったり、自分でポーズを考えたりしています。

今年地域の祭でダンスの発表もしました。仲間と気持ちを合わせて踊り、「楽しかった」の言葉で終えた発表でした。見かけた際は声援をよろしくお願いします！

我が家のアイドル

平  
地

中島れいあちゃん(5歳) ももちゃん(4歳) てまりちゃん(11ヶ月)

お父さん 仁司さん お母さん 加菜恵さん



長女のれいあは2人のお姉ちゃん。しっかり者の頑張り屋さんで妹たちの世話をよくしてくれます。

次女のももは、天真爛漫な性格で我が家のムードメーカー。甘えん坊だけど妹のてまりをすごく可愛がつてくれます。

三女のとまりは、そんなお姉ちゃんたちが大好き。時々、お姉ちゃんたちだけの会話が始めると、仲間に入れなくて少し寂しそうな顔をみせますが、日々成長していて、もうすぐ自力で立てるようになりそうです。

五箇山の長く深い冬が始まります。山里が待ちわびた春を迎える頃、我が家の三姉妹は集落内を仲良く散歩していることでしょ。娘たちと過ごすその一瞬一瞬が私たち家族にとってかけがえない宝物です。

♎ 天秤座 9 / 23 ~ 10 / 23

〔全体運〕やる気がアップして、いろいろなことにトライしたくなりそう。過去に駄目だった事柄にもリベンジできる兆し  
〔健康運〕活動的になれば、なるほど運氣アップへ  
〔幸運の食べ物〕サケ

♏ 蠍座 10 / 24 ~ 11 / 22

〔全体運〕強引に物事を進めるのには向かないものの、周囲と協力することで、状況は改善するはず。気晴らしには足湯を  
〔健康運〕無理は厳禁。疲れたら、しっかり休んで  
〔幸運の食べ物〕ナメコ

♐ 射手座 11 / 23 ~ 12 / 21

〔全体運〕周りから良い影響を受けやすい時期。分らないことがあったら、一人で悩むより、相談してみるのが正解  
〔健康運〕軽くスポーツに励むと体調アップの予感  
〔幸運の食べ物〕柿

♑ 山羊座 12 / 22 ~ 1 / 19

〔全体運〕できる人と比べて、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切り、自分のやり方やペースを大切に  
〔健康運〕運動不足から体重増を招きがち。ご用心  
〔幸運の食べ物〕イクラ

♒ 水瓶座 1 / 20 ~ 2 / 18

〔全体運〕思い切つて動けば、停滞していることも打破できそう。直感を信じ、やってみるとグッド。楽天的な発想が大事  
〔健康運〕健康に良いことを始めると、徐々に好転  
〔幸運の食べ物〕カリン

♓ 双鱼座 2 / 19 ~ 3 / 20

〔全体運〕何かと深刻になりやすい月。意識的にプラスだと思える部分を見るようにして。ヒーリング音楽でリラックスを  
〔健康運〕食生活に配慮を。栄養バランスを考えて  
〔幸運の食べ物〕サンショウ

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/>



逆転に日焼けの歓声立上る	昭代	初秋や風に一筋張り生れ	淑枝
手をしゃぶり機嫌の顔に天瓜粉	日登美	道沿ひに大きく咲いて花芙蓉	やす子
汗弾くひとりひとりの甲子園	孝	朝顔の角に数へてあいさつに すてても膝まくりして寿 <small>いのちなが</small>	一椿
暑に耐へて一人居に耐へ十余年	喜美女	高畝の小石とりとり大根蒔く	清美
田回りの健康な汗拭きにけり	貞子	夕日いま極暑残して沈みけり	不二
追悼の言葉の重き終戦日	志美枝	月の夜の問はず語りに馴れ初めも	純尚
盆の月卒寿に近き武勇伝	芳子	晴間みて笑顔で出番稲刈機	正美
間引菜を通りすがりにいただきし	友之	露草の藍をちからに一斉に	城子
野の花を挿して一献月見酒	欣正	庭の隅水引草の赤一本	汀留子
最後までリズムに乗れず踊の輪	香織	乾電池急ぎ入れ替ふ台風圏	茂美
せせらぎの音虫の声耳すます	外志男	飛びさうなアンパンマンの案山子かな	志子
一と雨の欲しき極暑や月代はる	昭生	新涼や猪はしきりに爪を研ぎ	悦子
拾ひ読む参戦の墓終戦日	光子	水筒を持ち歩く日々大残暑	真理子
桶いくつ並びて蓮の花開く	忠代	一ト雨の木々を洗うて涼新た	未知
暑さにも草の勢ひ衰へず	澄江		
バス待ちに汗吹き出して陰さがす	千恵子		
炎天下電柱の影信号待ち	敏子		
地下街にヒールの響く秋涼し	みのり		
出る言葉暑いあついと日の暮れし	玲子		
墓参り懐かし顔も名も忘れ	秀子		
花火待つ川風いっばい身に受けて	小夜子		
照り返し受けてバス待つ日焼顔	美智子		
秋灯に静かに母の帰り待つ	みつ子		



御隠居と熊さんの  
税金こぼなし

消費税の軽減税率制度について

砺波税務署

熊さん…ご隠居、大変でやんす。テレビのニュースでもう少ししたら消費税が高くなるって言うてたんでやんす。どうしやしよう、あつしの財布の一大事やんす。

御隠居…おやおや、熊さんは知らなかつたのかい？二〇一六年四月の消費税法の一部改正で二〇一九年十月一日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられることが決まっております、品代が今よりも高くなるらしいんじや。

熊さん…そうなんすか。あつしはまったく知らなかつたでやんす。それじゃあ二〇一九年十月になったら買いたい物も今よりもっと気をつけないと、すぐに財布が空っぽになっちゃうでやんす。

御隠居…おやおや、熊さんよ、そんなに何をかうんじやな？

熊さん…そりや、ご隠居、毎晩の晩酌のビールやおつまみや…。今のうちにたくさん買っておくでやんす。

御隠居…熊さんや。ちよつとお待ちなさいよ。それなんじやがの、消費税及び地方消費税の税率が10%に引き上げられるのと同時に消費税の軽減税率制度という制度が併せて実施されるという話は聞いたかの？

熊さん…軽減税率制度？税金が安くなるんでやんすか？。もしかして、あつしみたいな小遣いの少ないものは品代が安くなるんでやんすか？

御隠居…何を言っておるんじや、熊さん。すべての物に10%の税率を課税してはそれこそこのうちでも家計が厳しくなるからのう。いろいろな物の中でも飲食料品の税率を8%に据え置いてその他の品や外食した場合の税率を10%とするんじやよ。

熊さん…それじゃ、とりあえずあつしの晩酌のビールとおつまみは軽減税率で8%の税率になり、今までと同じ代金でやんすね。

御隠居…ところが熊さんよ、残念ながら、軽減税率制度対象の飲食料品のなかからお酒は除かれるんじやよ。必ずしも全てのの人に必要なものじゃないからのう。

熊さん…ええー！そつなんでやんすか。

御隠居…政府は、これからの少子高齢化社会に向けて世代間の公平性など中長期にわたった検討課題を踏まえつつ、これまでの改革の成果の上に立って、社会保障と税の一体改革に取り組んでいるんじやよ。二〇一九年十月からの消費税率引き上げによる増収分は全て社会保障の充実・安定化のために使われるそうじや。熊さんもこれからの家計と健康のためにちよつとお酒を控えてみてはどうじやな？

熊さん…家計と健康のことは来年になってから考えることにして、御隠居！今日は思い切り飲みやせんか？

御隠居…お酒を飲んで忘れたい気持ちも分かるがのう。やはりお酒はほどほどにしましょうかね。

# こんにちは 福祉課 です



▲▼優しい色を何色も使い、自由に作品づくり



## 第5回 JAやすんごと会

9月20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。

今回は11月に開催される「JAなんと農業祭」に出品する作品作りです。発泡スチロール皿に何色もの不織布をはめこむ作品で、同じ色同士をはめ込んだり、交互にはめ込んだり、一人一人、変化のある作品ができあがりました。色の配色や布を押し込む力加減など、慣れるまで少し時間がかかりましたが、皆さん根気強く製作に取り組みまれ、個性的な美しい作品ができあがりました。

午後からは、作品作りで集中し硬くなった体を2種類

の体操でほぐした後、皆で楽しく民謡を歌いました。先日、城端むぎや祭が終わり、今日はやすんごと会の会場がお祭り会場に早変わりです。麦屋節を歌い、手踊りも踊りました。その他にこきりこ、四つ竹節、東京音頭や真室川音頭まむろがわなど次々に皆さんの美声を披露していただきました。椅子に座っていても歌にあわせて手踊りをされている方もあり、やすんごと会ならではの楽しいお祭りとなりました。



▲今日はやすんごとむぎや祭!

お友達も誘って皆で楽しみませんか?  
次回は10月17日の「ゆっくりお風呂に入りますよっ。手品ほか」です。  
ぜひお越しください。

会費 1回 500円  
お申込み 福祉課

62-85888

## 高齢者の集い



8月29日 蓑谷地区

女性9人

体操やゲーム、歌など盛りだくさんで久しぶりの集まりに会場は参加者の笑い声であふれていました。

9月11日 長楽寺地区

女性15人

「今日の日を楽しみにしていた」とたくさんの参加者がありました。  
みんなで賑やかに昼食をいただき、近況の話や思い出話が次々と出て、楽しい時間を過ごしました。

8月22日 細野地区

男性2人 女性8人

体操・ゲーム・歌などで男性の方が場を盛り上げて下さり、笑いの絶えない楽しい時間でした。

全地区合同

# 年金相談会

社会保険労務士が  
相談をお受けします!!

**日時** 平成30年 11月18日(日) 13:00~16:00

**場所** 南砺農業会館2階(南砺市金戸268番地の1)



お手続きの仕方や  
現在受給している  
年金についてなど...  
お気軽にご相談ください!!

■ご来店の際ご持参いただくもの

- 年金手帳、基礎年金番号通知書(ご本人と配偶者の方)
- 年金証書(年金を受給されている方)
- 年金記録のお知らせ(ねんきん定期便など)
- 認印(調査・手続きをご希望の方)

**ご予約・ご不明な点は、** 西部支店62-1111 東部支店62-1313 城信事務所62-1114  
**各支店・事務所まで** 井口事務所64-2011 五箇山支店66-2241 上平事務所67-3311

## 平成30年産「なんとのお米」新米発売中!!

お問合せ・ご注文は...

生活課まで TEL62-2500



品名	(税込)		
	5kg	10kg	30kg
特別栽培米 名水コシヒカリ	2,400円	4,800円	14,400円
新玄入り コシヒカリ	2,300円	4,600円	/
城端産・椿米(井口産) コシヒカリ	2,200円	4,400円	

## 第17回丹波黒大豆枝豆収穫大会

1mの縄で束ねられるだけ  
持ち帰れます!!

**日時** 平成30年 10月20日(土)・21日(日)  
両日とも：9:00~15:00

**場所** 南砺市久保地区

**雨天決行**

**料金** 縄1本(1m) 2,000円(お土産付き)

**お申込み  
お問合せ** JAなんと井口事務所 ☎64-2011 FAX64-2234  
南砺市井口行政センター ☎64-2211 (お問合せのみ)

**申込締切り** 平成30年10月17日(水)

剪定鋏、軍手、長靴、雨具等を用意下さい。



主催：井口丹波黒大豆出荷組合  
後援：南砺市・JAなんと・北日本新聞社

# 2018 JAなんと農業祭

日時 11月11日(日) 10:00~15:00

場所 南砺農業会館(南砺市金戸268番地の1)

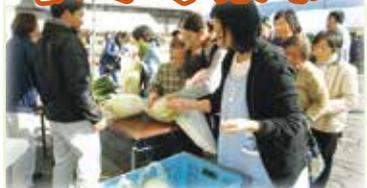


他にも  
いろいろ  
企画中!!



## 富山米新品種「富富富」のお披露目

### 秋冬野菜市



### 農産物品評会

自慢の野菜・果実の出展をお待ちしております。

お問合せは生産センター(62-0261)まで



小学生  
以下限定

### 飴つかみ取り

農業祭のチラシに引換券が付いています! 忘れずにお持ちください。



### ふれあい動物園



### ジャンボかぼちゃ選手権大会



## 草刈機格納整備 1,000円 キャンペーン

日時 11月10日(土) 11日(日) 9:00~15:00

場所 南砺農業会館に持ち込み(農機センターでは受付しません)

持込み・後日引取に限ります。  
エンジン部掃除・グリスアップ故障箇所交換工賃コミコミ!!  
部品代は別途請求いたします。  
配達の場合は、別途配達料2,160円をいただきます。

## 除雪機・小型農機整備点検キャンペーン

期間 10月1日(月)~11月30日(金)

エンジンオイル(2ℓまで) 1円です。



但し、オイル交換工賃1,740円・出張料2,160円その他部品修理工賃は有料です。  
持込み引取の場合は、出張料はかかりません。

お問合せ先・・・農機課 ☎64-2013

表紙の  
紹介

城端・林道でカボスの栽培をされている嶋田弘さんにお話を伺いました。定年後に先代から受け継いだ三社柿がきっかけで果樹の楽しさに目覚め、クリ、ナシ、ミカンなどたくさんさんの果樹を栽培しています。嶋田さんに、果樹の良さは花が咲いた後に実がなり、2回楽しめることと、カボスは独特の香りと味で病害や鳥獣害がなく、無農薬で栽培できるところが魅力だと伺いました。嶋田さんは、「焼いたサンマに果汁をかけて食べるのも美味しいが、一日の終わりに焼酎の水割りに薄く切ったカボスを浮かべて飲むと倍飲めるね」と話していました。

家の光 10月号の読みどころ

どうなってるの？ 日本の食

多くの人が好きなものを好きにだけ食べられる「豊食」の時代。一方で仕事や家事に追われ、食事にも効率化を求めてしまいがちです。

共働き家族の一週間の食生活に密着し、その現状を伝えるとともに、「子どもの孤食」を解決する静岡県JA富士市女性部の子ども食堂など、各地の事例を挙げながら、問題点の解決法を探ります。



ヨツテカーレ城端 今月のおむすび

秋の味覚さんま



「さんま」

秋の味覚「サンマ」を蒲焼のタレで南砺の新米「コシヒカリ」と絶妙な味のハーモニー♪お召し上がりください!

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 ギーチョンと鳴く秋の虫
- ② 図書館で専門的な仕事をします
- ③ 海に潜って貝などをとる職業
- ④ 目のこと。つぶらな――
- ⑥ ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
- ⑧ 子(ね)と寅(とら)の間
- ⑩ 警察官や消防士、裁判官はこれ
- ⑫ 黄門様のお膝元です
- ⑭ 決まった時間に寝起きする、――正しい生活
- ⑯ 渦巻き模様が付けられた練り物
- ⑱ 二十世紀、新高などの品種があります

タテのキーワード

- ① 馬に乗る人のこと
- ③ マガモを改良して作られました
- ⑤ お金を借りると付くことも
- ⑥ 日本海軍が造った世界最大の戦艦
- ⑦ 軍配を持って土俵に上がります
- ⑨ 神社で神事に奉仕する女性
- ⑪ 泡立ててメレンゲを作ります
- ⑬ 田畑を耕す道具の一つ
- ⑮ 首都はハノイ。米の生産が盛んな国です
- ⑰ あれば憂いなし
- ⑲ 野球でランナーが滑り込む所
- ⑳ カトリックでは神父、プロテスタントなら
- ㉑ リレーの選手がつかぬ物

9月号の正解と当選者

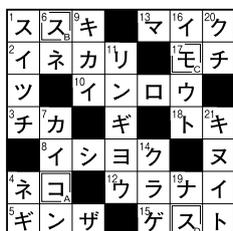
応募総数9名のうち左記の方が当選されました。  
里見久美子さん 高桑 宗信さん 橋本眞智子さん (五十音順)

正解

- コ A
- ス B
- モ C
- ス D

① 答え  
② 広報・JAに対する意見  
③ 〒・住所・氏名 電話番号

〒939-1843 南砺市金戸二六八一  
JAなんと総務課  
クロスワード係行



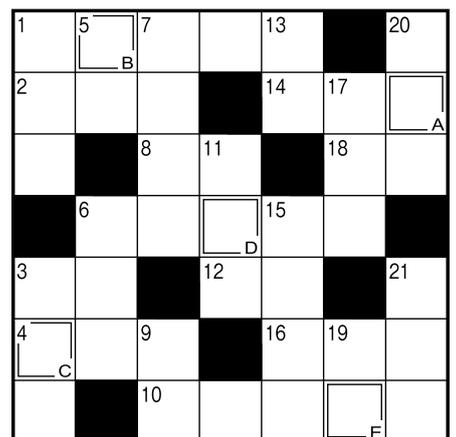
平成30年10月22日(月) 必着

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7回定例理事会 9月25日開催

#### 附議議案

**第1号議案 平成30年度上半期決算について**  
 貸借対照表、損益計算書に基づき当該期間中の決算状況を説明し承認された。

**第2号議案 ローン融資要項の一部改正について**  
 農協が取り扱う各種商品について、商品訴求力及び顧客利便性の向上を目的とし、要項の一部を改正することを説明し承認された。

**第3号議案 農業資金融資要項の一部改正について**  
 農業資金融資では、顧客の利便性を図るべく、年齢条件および金額の見直しをすることを説明し承認された。

**第4号議案 宅地建物取引業の廃止について**  
 取引件数が少ない状況が続くことから宅地建物取引業の廃業について説明し承認された。

**第5号議案 会計監査人候補者の選定について**  
 平成27年改正農協法に基づき、平成31年9月末までに会計監査人を選任する必要があることから監事会からの候補者の推薦について説明があり承認された。

#### 報告事項

**① 8月末経営実績及び事業の実施報告**  
 合計残高試算表及び主要勘定検討表、損益計算書により実績を報告した。

**② 余裕金運用状況報告書(第II・四半期)について**  
 6月1日から8月末日までの期間における余裕金運用状況を報告した。

**③ 管理債権(第II・四半期)の状況報告**  
 管理債権残高管理表により内容を検討し、償還後残高について報告した。

**④ 年金信託財産時価について**  
 8月末現在における年金信託運用状況について、時価二元本、差額を報告した。

**⑤ 上半期資産査定自己査定結果について**  
 回収の危険性から4段階に分類された信用貸出金・購買未収金、及び固定資産・外部出資等の引当処理について報告した。

**⑥ ふれあい訪問の反響結果について**  
 「年金受給者」来店感謝デー、「農業祭への野菜品評会出品案内」、「お盆の花即売会」の3種類のチラシを配付するために組合員宅へ訪問し、その際に職員が受け賜った意見を報告した。

**⑦ ㈱リーフの経営状況について**  
 3月1日から8月末日までの事業実績進捗表、貸借対照表、及び損益計算書により実績を報告した。

**⑧ 平成30年度産米のCE・共乾施設荷受実績及び集荷・検査報告**  
 9月25日までの水稲荷受実績(前年対比81.7%)・検査の途中経過を品種別に説明し報告した。

**⑨ コンプライアンスプログラム進捗状況**  
 コンプライアンスプログラムについて上半期の進捗状況を報告した。

**⑩ 事務リスク管理規程に基づく報告について**  
 6月1日より8月末日までの期間において、信用、共済事業における事務ミス発生状況について、件数、傾向、対策を報告した。

**⑪ 平成30年度上期自主検査結果報告について**  
 各部署より毎月提出されている自主検査チェックリスト結果について取りまとめ、改善策について報告した。

**⑫ 平成30年度上期内部監査指摘事項報告**  
 内部監査で指摘を受けた項目を各部署別に提示し、指摘については、当該部署と即刻協議し、整理・改善方法の説明を受けていることを報告した。

**⑬ 平成30年度JA共済コンプライアンス点検結果報告**  
 7月31日を基準日に、共済事業の各項目に沿って実施したコンプライアンス点検の実施結果を全共連へ提出することを報告した。

## JAカレンダー

### 10月

(行事予定)

10	水	シニア世代の男の料理教室④
11	木	
12	金	カートピアお客様感謝デー
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	やすんごと会
18	木	第8回農協長杯争奪力ローリング大会
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	第8回定例理事会
26	金	ガソリン・軽油 特売日
27	土	
28	日	ローン相談会(西部支店)
29	月	
30	火	
31	水	

### 11月

1	木	
2	金	
3	土	文化の日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	ふれあい訪問(～9日)
9	金	カートピアお客様感謝デー

## 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	637億円(▲1)
正組合員戸数	1,931戸(▲1)	貸付高	43億円(2)
准組合員数	1,849人(▲7)	共済保有高	1,418億円(▲43)
准組合員戸数	1,296戸(▲5)	販売品販売高	3.5億円(0.1)
		購買品供給高	11.0億円(▲0.1)

H30年8月末現在

## A・COOPなんと セブシ からお知らせ



### 1. 駅弁・空弁大会

★実施期間★ 平成30年10月6日(土)・7日(日)

全国各地から有名駅弁・空弁大集合!!  
 数に限りがありますので  
 お早めにご来店くださいませ。



### 2. セブシの「ひまわり特価市」10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10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

## きのこたっぷり 和風ハンバーグ

### ■材料(2人分)

#### Aハンバーグ

- 豚ひき肉……………300g
- タマネギみじん切り ……1と1/2個分
- 塩……………5g
- おろしショウガ……………小さじ1
- ナツメグ、こしょう……………適宜

#### Bきのこあん掛け

- かつおだし……………1と1/2カップ
- しょうゆ・酒・みりん……………各大きじ2
- きのこ(マイタケ・シメジ・ナメコ・エノキタケなど)……………100g
- 水溶き片栗粉……………大さじ2
- ミツバ……………1/2わ



レシピ

### 朝ごはんの献立

きのこたっぷり  
和風ハンバーグ レシピ  
いろいろきのこのマリネ

### ■作り方

- ①フライパンでタマネギのみじん切りを炒めて冷まし、Aの他の材料を全て合わせてよくこね成形して焼く。
- ② Bの材料を全て鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り付け、②を上から回し掛け、刻んだミツバをあしらひ出来上がり。

## 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
- プロパングス(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

コープこうべフードプラン生産地研修会では、1日目の雨で、2日目は収穫体験ができるかどうか、ぎりぎりまで検討していましたが、一瞬の晴れ間に稲刈り体験をしていただくことができました。(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10月10日(水)～11月9日(金)

ACOOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019