

こうほう

JAなんと

2018
12

December
No. 213



(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 |
| タイムスリップ..... | 3 | みんなの広場 | 12 |
| なんとニュース | 4 | JAなんと俳壇・税金こぼなし..... | 14 |
| 農業祭 | 6 | こんにちは福祉課です..... | 15 |
| 新発売「にんにくおかず味噌」 | 9 | 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 |

平成30年産大豆 検査概況

平成30年産大豆の初検査は、11月13日に西部カントリーで行われ、10,980キログラム中全量が3等に格付けされました。

なんと管内の大豆の作付面積は63.8ヘクタールで、刈り取りは、去年より6日早い10月8日から始まり、10月26日に終了しました。今年は小粒傾向で、カメムシによる被害粒や腐敗粒が見られますが、去年より品質が良いと見込まれています。今後、調製を進めて年内に検査を終了する予定となっています。



▲30年産大豆(エンレイ)

平成30年度 水稻検査集計表

11月22日現在 (単位：60kg個)

| 品 種 | 面積ha | 合 格 | 特 等 | 1 等 | 2 等 | 3 等 | 合 計 | 上位等級率 |
|----------------|----------------|-----------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|-----------------|---------------|
| 五 百 万 石 | 253.0 | 4,259.0 | 0.0 | 13,253.0 | 0.0 | 0.0 | 17,512.0 | 100.00 |
| 特裁五百万石 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 62.5 | 0.0 | 0.0 | 62.5 | 100.00 |
| 雄 山 錦 | 59.6 | 0.0 | 93.0 | 4,570.0 | 0.0 | 0.0 | 4,663.0 | 100.00 |
| 山 田 錦 | 91.2 | 0.0 | 0.0 | 3,245.5 | 0.0 | 0.0 | 3,245.5 | 100.00 |
| 酒造好適米 計 | 404.6 | 4,259.0 | 93.0 | 21,131.0 | 0.0 | 0.0 | 25,483.0 | 100.00 |
| コシヒカリ | 446.0 | 8,862.0 | 0.0 | 3,601.5 | 1,212.0 | 128.5 | 13,804.0 | 90.29 |
| 特裁コシヒカリ | 74.6 | 2,849.5 | 0.0 | 749.5 | 174.5 | 0.0 | 3,773.5 | 95.38 |
| てんたかく | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 149.5 | 0.0 | 25.0 | 174.5 | 85.67 |
| てんこもり | 63.4 | 2,262.5 | 0.0 | 466.5 | 0.0 | 0.0 | 2,729.0 | 100.00 |
| 花キラリ | 24.3 | 0.0 | 0.0 | 928.0 | 0.0 | 0.0 | 928.0 | 100.00 |
| 富 富 富 | 5.1 | 0.0 | 0.0 | 331.0 | 40.5 | 0.0 | 371.5 | 89.10 |
| 加工用米(コシヒカリ) | 11.6 | 0.0 | 0.0 | 769.5 | 101.0 | 20.0 | 890.5 | 86.41 |
| 加工用米(てんたかく) | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 38.0 | 0.0 | 0.0 | 38.0 | 100.00 |
| 加工用米(てんこもり) | 10.7 | 0.0 | 0.0 | 755.5 | 18.5 | 0.0 | 774.0 | 97.61 |
| 備蓄米(コシヒカリ) | 17.0 | 0.0 | 0.0 | 756.0 | 192.5 | 12.5 | 961.0 | 78.67 |
| 備蓄米(てんたかく) | 0.6 | 0.0 | 0.0 | 52.5 | 0.0 | 0.0 | 52.5 | 100.00 |
| 備蓄米(てんこもり) | 32.0 | 0.0 | 0.0 | 598.5 | 1.0 | 0.0 | 599.5 | 99.83 |
| うるち計 | 688.5 | 13,974.0 | 0.0 | 9,196.0 | 1,740.0 | 186.0 | 25,096.0 | 92.33 |
| 新大正糯 | 26.6 | 0.0 | 0.0 | 1,082.5 | 49.5 | 2.5 | 1,134.5 | 95.42 |
| もち計 | 26.6 | 0.0 | 0.0 | 1,082.5 | 49.5 | 2.5 | 1,134.5 | 95.42 |
| 合 計 | 1,119.7 | 18,233.0 | 93.0 | 31,409.5 | 1,789.5 | 188.5 | 51,713.5 | 96.18 |

うるち米の一部・山田錦は全量の検査が終了していません。

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42年

新車を購入した時の記念写真です。後ろに見えるのは囲炉裏の灰を入れて保管する灰小屋です。灰は、畑や田んぼの元肥に使ったり、雪を溶かすために使ったりしていました。石油・ガス・電気が満足に使えなかった時代に、炊事、暖房、照明などに使った暮らしの中心とも言えた囲炉裏は、時代が進むに従って人々の生活様式が変わるとともに姿を消し、それに伴い、灰小屋も姿を消していきました。

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

前立腺肥大症のレーザー手術(内視鏡下)

高出力レーザー機器を導入

厚生連高岡病院 泌尿器科診療部長 待遇

四柳 智嗣



50歳くらいから男性の半分以上で前立腺が大きくなりはじめ、大なり小なりおしっこの出方に問題がでてきます。年のせいとあきらめていませんか？一度大きくなり始めた前立腺の中心部の「こぶ」は個人差はありますが、80歳近くまで大きくなり続けます。「勢いが落ちたなあ」「キレがないなあ」で気が付いてから、さらにゆっくり何年もかけて悪化します。そしてある日、お酒を飲んだり、ある薬を飲んだら急に尿がちよろつとしか出なく苦しくなってパンパンに膨らんだおなかで救急にきて管を入れられる・・・というのが寒い季節になると良くある話です。

一旦できた大きな「こぶ」が消えてなくなってしまう薬はありません。薬は一時的に効果があっても、前立腺が大きくなり続ければそのうち効果はなくなり続ければ膀胱の高い無理な圧力でがんばって尿を出しているの、いずれ疲れ果てて変形したり、尿を押し出す収縮力がなくなってしまう場合もあります。

治することができません。膀胱にまだ力が残っていたら、若いときのようにドーンと出せるようになります。20代の人とトイレで隣になってもかかる時間に差はなくなります。

手術はこわいとお思いの方も多くと思いますが、私たちの病院では麻酔をかけて、新しいホルミウムレーザーを使った手術法をおこなっているのです。従来の方法より完治率が高く、痛み、入院期間、術後のトラブルはかなり少なくなります。

この手術はエキスパートが非常に少なく、手術を勧められない病院もあるようですが、私たちは患者さんの病状、進行予測をもとに積極的にレーザー手術をお勧めしています。他院では手術の困難な例など県内外の多数の患者さんの手術をおこない、平成28年度のDPC統計では手術件数(レーザー手術+その他の手術)全国第3位となりました。多くの患者さんに「若いときに戻ったようだ」「良くならないといわれていたのに良くなってうれしい」と喜んでいただいています。今後とも北陸地区の患者さんのお役に立てれば光栄です。

「丹波黒大豆」の収穫

第17回丹波黒大豆収穫大会



▲収穫を楽しむ親子

井口丹波黒大豆出荷組合は、10月20・21日、「丹波黒大豆収穫大会」を井口・久保地区の約1.5ヘクタールの圃場で開催しました。芳醇な甘みと大粒で食べ応えがある丹波黒大豆を味わおうと、2日間で県内外から約3,000人が収穫を楽しみました。

参加者は、より多くの枝豆を収穫しようとするさやの多い枝を探し、苦勞しながらも楽しそうに縄で縛っていました。

今年は9月に天候不順な日が続きましたが、開催当日は秋晴れとなり、来場者のみなさんは、ピクニック気分収穫を楽しみました。

元気にカラーリングを楽しむ

第8回カラーリング大会

10月18日、城端東部体育館で第8回カラーリング大会を開催しました。JA職員を含めた30チーム90人が白熱した試合を展開し、大鋸屋チームが栄冠に輝きました。

1チーム3試合ずつ行い、合計ポイントで勝敗を決めました。試合は熱い戦いの中にも和気あいあいと楽しくすすめられ、JA職員、組合員相互の交流を深めました。

成績

優勝 大鋸屋チーム

次勝 三共会Aチーム

3位 コスモスBチーム



大鋸屋チーム
左から
澤田則子さん
今井倫子さん
長草 正さん

最終講は上級編

シニア世代の男の料理教室



▲修了証を手になっこり



11月19日、愛菜ふれあい館で「シニア世代の男の料理教室」の最終講が開催され、受講者8人に修了証が手渡されました。この教室は、料理をしたことのない団塊世代の男性に、食への関心をもってもらい、定年後の健康維持や増進に役立ててもらおうと毎年実施しています。

最終講のメニューは、尾頭付きのふくらぎをさばくところから始める刺身とあら汁、香味焼きの3点です。

初めて魚をさばく人もいる中、ひとりの受講者は、「今までは自己流でしていたが、今回しっかりとさばき方を習うことができて良かった」と話しました。



「赤カブ」品質に期待

赤カブの収穫

J A などの特産である赤カブの収穫が平・上平地域で始まっています。赤カブは、特有の香りが特徴で身が締まった漬物に適した品種で極めて耐寒性が強く、五箇山地域の気候に合う作物として栽培されています。

今年は9月の天候不順で収穫量は例年に比べ少ないと予想されますが、10月に入り寒暖の差が大きくなったため品質に期待できそうです。

収穫された赤カブは、上平野菜山菜加工場で特産の赤カブ漬け「五箇山の味 赤かぶら」に加工され、Aコープなどとセフレや農産物直売所のヨッテカール城端などで販売されます。



▲赤カブを収穫する生産者

「富山干柿」作り盛ん

年内の出荷に向けて手間惜しまず



▲柿を吊るす作業

皮をむいた柿を竹ざおにつるす作業が、最盛期を迎えています。

「富山干柿」は、干柿専用品種の渋柿「三社柿」の皮をむいたあと、熟練の技術による温度・湿度管理で干し、一つずつ丹念に手もみして仕上げます。あめ色で柔らかく、自然な甘みが健康食品としても市場で高い評価を受け、年暮や年始などの贈答用に人気があります。

今年は夏の異常な日照りで発生した日焼け果や台風の影響でキズ果も一部で見受けられましたが、開花期の好天で実の付きが良く、平年並みの出荷量を見込んでいます。

12月1日から出荷が始まります。

お客様のニーズに合った商品を提案

金融ロールプレイング大会

11月16日、J A 福光で「第4回砺波地区J A 窓口・渉外ロールプレイング大会」が開催されました。

この大会は、各J A 金融窓口・渉外担当者のセールス技術を向上させることを目的として毎年開催されています。

J A などから、予選会で選ばれた東部支店の池田職員、東部支店の龍田職員が出場し、商品の魅力アピールしながらお客様のニーズに合った商品の提案をしました。

この大会を通して学んだことを活かし、お客様にさらに満足される接客を目指していきます。



▲大健闘した龍田職員



▲笑顔で力を尽くした池田職員

農業祭

～深めよう 地産地消 広げよう なんとの輪～

暖かく、空が抜けるように青い晴天の11月11日、「2018 JAなんと農業祭」を南砺農業会館で開催し、「深めよう 地産地消 広げよう なんとの輪」をテーマに、多くの来場者で賑わいました。

今年、JAなんとや関連施設のサービスが受けられる券が付いた抽選つき餅まきを行い、大勢の来場者がひとつでも多くの餅を受け取ろうと手を伸ばしていました。

また、今年デビューの「富富富」で作ったおむすびを米粉うどんにつつけるサービスを行い、長蛇の列ができるほどの人気がありました。

その他、毎年恒例の秋冬野菜販売や小学生バイブリード大会、JAなんとの特産ニンニクを使った「にくコロッケ」の販売などがあり、大盛況でした。



▲書道・図画・作文作品を展示
子どもたちの力作が揃いました



▲大好きなアンパンマンとカレンダー作成



▲喫茶でひと休み



▲福祉事業の紹介
昔懐かしい塗り絵は子どもたちに人気



▲ふれあいハーモニー
無理なくゆったりと体操



▲農産物品評会
今年も丹精込めて作った野菜が並びました



▲動物たちが音楽隊を結成
ぶれえめんの音楽隊ステージ

たくさんのご来場 ありがとうございました!



▲サービス券などがもらえる抽選付き餅まきは大人も子どもも笑顔で参加



▲「ヨイショ!」「ヨイショ!」餅つき大盛況でした



▲つきたての餅をふるまう



▲秋冬野菜即売会
農家自慢の野菜が市価の半額以下



▲新発売の「にんにくおかず味噌」をいち早く販売



▲自走草刈機は傾斜地でも楽々



▲動物とふれあう子どもたち



▲「赤かぶら」袋いっぱい



▲今年デビューの「富富富」を販売



▲人気の米粉うどんに「富富富」のおむすびを1個無償で配布
廊下まで続く行列でした



▲現代版ベーゴマの「バイブレード大会」は大盛況



◀おらっちゃん人生桜歌隊
チンドン賑やかに

受賞されたみなさん おめでとうございます!!



▲おもしろ野菜の品評会の様子



▲品評会金賞

農産物品評会

優秀野菜果実品評会部門

| | | |
|-----|---------|-------|
| 金賞 | ニンジン | 小西勝太郎 |
| 銀賞 | 白ネギ | 水上 政明 |
| 銀賞 | ハクサイ | 中道 陽子 |
| 銅賞 | サツマイモ | 西村 桂子 |
| 銅賞 | サトイモ | 嶋田 健治 |
| 特別賞 | シーザーレタス | 税光美佐子 |
| 特別賞 | ダイコン | 中田 修 |

「2018 JAなんと農業祭」では、農産物品評会やJAなんと書道・図画・作文コンクール、ジャンボかぼちゃ選手権大会が開催されました。たくさんのご参加ありがとうございました。受賞された皆様、誠にありがとうございました。受賞された受賞者の方々を紹介します。
(敬称略・順不同)

書道・図画・作文コンクール 組合長賞

書道コンクール

●半紙の部

| | |
|-------|-------|
| 今井 羽琉 | 山田 妃織 |
| 北井 暖乃 | 藤田 暖心 |
| 稲場 美春 | 三島 柚乃 |
| 荒井 理沙 | 安達心乃花 |
| 三島 大橙 | |

作文コンクール

| | |
|-------|-------|
| 小柄 鈴牙 | 山瀬 彩花 |
| 有川 千絢 | 朝日 清紀 |
| | 牧 和花 |

●条幅の部

| | |
|-------|-------|
| 内田 楓 | 金島英之介 |
| 中川 聖葉 | 沖田 莉空 |
| 澤 優 | 藤田 暖心 |
| 三島 柚乃 | 藤田 璃子 |

●図画コンクール

| | |
|-------|-------|
| 山本 歩実 | 勇崎 瑛斗 |
| 山本 恵大 | 河合 芽衣 |
| | 鷺尾 結衣 |
| | 金道 和哉 |



▲▼書道コンクールの受賞式



◀図画・作文コンクールの受賞式

ジャンボかぼちゃ選手権

ジャンボかぼちゃ選手権

| | | |
|----|-------|---------|
| 優勝 | 山下 哲夫 | 52.2 kg |
| 次勝 | 税光美佐子 | 24.0 kg |
| 3位 | 松嶋 実 | 23.2 kg |



▲山下哲夫さん

小学生ベイブレード大会



▲優勝 圓山璃空くん ▲3位 和田吉弘くん ▲がんばつたで賞 三星智士くん ▲次勝 竹中蒼太くん

新発売!

南砺産にんにく使用

にんにくおかず味噌

JAなんととは、特産ニンニクを使った「にんにくおかず味噌」の販売を11月15日から始めました。

この商品は、砺波市の「トナミ醤油株式会社」と新たに共同開発したもので、ご家庭で作る料理に少し加えるだけで一層深い味わいになります。柔らかくてすくいやすく、温かいごはん少量つけて食べても美味しく食べられます。

JAなんと自信作の「にんにくおかず味噌」をぜひご賞味ください。



販売価格600円(税込)
内容量150g



リニューアル!

熟成の力

なんと育ち

黒にんにく

「熟成黒にんにく」のパッケージデザインを一新し、11月15日から販売を始めました。

「熟成黒にんにく」は、JAなんと産のニンニクを岐阜県の農産物加工会社で製造、JAなんとで販売しています。

製造過程では一切の添加物を使用せず熟成発酵させることで、ニンニクの独特の香りが少なくなり、ドライフルーツのプルーンのような味わいになります。黒ニンニクは生ニンニクに比べ抗酸化力が強いと言われ、健康志向の高まりから毎日の活力アップになると人気があります。

新しくなった「熟成黒にんにく」をぜひご賞味ください。



| | |
|-----------------|--------|
| 粒100g | 1,120円 |
| 訳あり玉 中玉6個 | 2,390円 |
| 訳あり玉450g | 3,780円 |
| 粒300g | 3,310円 |



JAなんと黒にんにく
PRキャラクター
にんにくん

「にんにくおかず味噌」「熟成黒にんにく」は特産振興課やホームページ、農産物直売所ヨツテカレ城端で販売中です。県外への宅配も受け付けます。

お問合せは・・・特産振興課 (TEL:0763-62-0261)
(FAX:0763-62-2150)

ホームページアドレス <https://www.ja-nanto.or.jp>

JA女性まつり

女性部活動



▲みんなで記念写真



▲いらっしゃいませ！大勢の来場者が販売ブースに並びました



▲会場の様子

10月28日に富山産業展示館テクノホールにて「JA女性まつり」が開催され、開演前からたくさん家族連れの来場者で賑わいました。

JAなんと女性部では、上平山菜加工場で作られた赤かぶ漬けの「赤かぶら」や「ふきのとうみそ」などの販売をしました。お客様から、「五箇山の漬け物やね！」「これ好きやよ」と声をかけていた

だき、大変嬉しく思いました。

今年は、「越中とやま食の王国フェスタ2018〜秋の陣〜」と併催で行われ、JA県女性組織協議会からは、県内13JAの旬の食材を活かしたおにぎり・漬物・物菜や郷土料理「ごう汁」の販売、餅つきなどを実施しました。

部員は、他のJA部員の方と交流ができて、楽しい時間を過ごしていたようです。



平支部

家の光2018年5月号に掲載されていた、結ぶだけで簡単「風呂敷バック」を作りました。風呂敷は、災害の時にいろいろな使えることがわかり、部員たちは驚いていました。



大鋸屋支部

家の光2017年7月号に掲載されていた「ふるふる芳香剤」を作りました。冷凍庫を占領している保冷剤を有効活用しました。好きな香りのアロマオイルで癒されました。



南山田支部

家の光2018年7月号に掲載されていた「防災ブレスレット」を作りました。ほどけば救助用ロープや洗濯ひもなど、災害時に使えます。手作りで部員の防災意識も高まったようです。

家の光記事活用



安全 安心

エコープマーク品紹介



安心と信頼の
くらしの良品

エコープマーク品とは

エコープマーク品はJAグループのプライベートブランド商品です。食品・日用品・衣料品など私達のくらしに必要な商品が1700点！添加物を極力排除し安全・安心にこだわった商品です。A.COOPなんとセフレ店では一部取扱わない商品がございます。詳細につきましてはJAなんと生活課へお問合せ下さい。(062-25500)

JA富山県女性組織協議会・富山県JAグループは健康で快適なくらしを応援します。

今月のおすすめ商品

もみ切り打ち 田舎そば



共同購入価格

409円

● 太切りのもみ切り打ちそばです。しっかりと歯ごたえがあり、ほぐれやすく、つゆのからみがよいのが特徴です。

※「もみ切り打ち」とは、めんには凹凸ができるよう、機械でめん生地をもみ打ち加工してから切り出す製法です。

きのこそば

材料(2人分)

- なめこ…………… 1袋
- 長ねぎ…………… 約15cm
- 豚こま切れ…………… 約80g
- だしパック…………… 2袋
- 塩…………… 小さじ1/2
- 濃口醤油…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2
- 出汁用の水…………… 700ml
- 田舎そば…………… 2束
- 茹で用の水…………… 約2L



作り方

- ① かけ出汁作り
 - ② 天然だしパックを水から入れてしばらく沸騰させます
 - ③ 塩・濃口醤油・みりんを加えてひと煮立ちさせ、豚肉、なめこ、斜め切りにした長葱を加えてしばらく煮ます
 - ④ 田舎そばを4～5分茹で、湯切りをして器へ入れます
 - ⑤ その上にきのこ入り出汁をかけてできあがりです
- お好みで七味をかけてください

作ってみた感想



濃い目のだしが良く絡み、美味しいそばができました。そばは太めで食べ応えがあります。

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/>)ではエコープマーク品を使ったレシピをご紹介します。ぜひご覧ください。レシピはこちらからご覧になれます。





みんなの広場

仲良しご夫婦

平域
上地

水口

武則さん
恵美子さん



昭和44年 5月13日 ご結婚



お互いをどう呼び合っていますか？

武則さん 「お母さん」

恵美子さん 「お父さん」

パートナーの好きなところはどこですか？

武則さん 「真面目なところ」

恵美子さん 「思いやりがあるところ」

パートナーに直してところはありますか？

武則さん 「頑固なところ」

恵美子さん 「特になし？」

趣味は何ですか？

武則さん 「自家用車で旅をすること」

恵美子さん 「家庭菜園」

パートナーに一言！

武則さん 「人前に出てほしい」

恵美子さん 「お互い助け合っていてくれたら良いと思います」

★今月のあなたの運勢★

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】興味のあることに思い切ってトライしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的
【健康運】不規則な生活リズムを正すと好転の兆し
【幸運の食べ物】エリンギ

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20

【全体運】マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を心掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を
【健康運】ストレッチなど、ゆったりした運動が◎
【幸運の食べ物】シユンギク

♊ 双子座 5/21 ~ 6/21

【全体運】勢いはあるものの、ちよつとしたことでベースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで。芸術鑑賞につき
【健康運】リラックスしていると運氣に好影響あり
【幸運の食べ物】サツマイモ

♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかつてみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を
【健康運】スポーツに励むと、大いに楽しめるはず
【幸運の食べ物】イイダコ

♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートを触れるプランもグッド
【健康運】歩くなど、ちよつとした運動がラッキー
【幸運の食べ物】ハクサイ

♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】余計なおせっかからトラブルを招きがち。見守る気持ち大切に。趣味や好きなことに励む時間を持つてみて
【健康運】生活リズムを整えること。寝不足はNG
【幸運の食べ物】ナガイモ



北野地 城香会

茶道と言えば抹茶が一般的ですが、私たちは急須を用いて煎茶や玉露を味わう、皇風煎茶禮式城香会です。JAなんと女性部の教室がきっかけで始まり、場所を変えながら平成16年から北野公民館を稽古場所にしています。

文人が好んだお煎茶は形にとられず、大福茶・あられ茶・すすり茶など、四季折々の趣向があります。

美味しいお茶とお菓子が味わえる毎月2回のお稽古は暮らしを豊かにしてくれています。

地域にこだわりはありません。お稽古を一度のぞいてみませんか？ 親子での体験も歓迎です。

会場：北野公民館（62-3395）

時間：第1・第3金曜日 午後7時30分

我が家のアイドル



大鋸屋地

神口遙斗くん(3歳) 結菜ちゃん(1歳)

お父さん 一真さん お母さん 美菜さん

遙斗はとても活発で、肌寒い日でも汗をかきながら元気いっぱい外で走りまわって遊んでいます。

結菜は保育園に通いはじめて1ヶ月経ちましたが、泣くことも少なくなり、ニコニコして得意のダンスまで踊っています。

最近では2人だけで追いかけてこやおままごとをして遊ぶようになり、ますます仲良しになりました。これからの2人の成長がとても楽しみです。

♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23

【全体運】コミュニケーション能力が活性化。誰とも気軽に親しくなれそう。グループレジャーを企画すると良い刺激に
【健康運】暴飲暴食に注意。よくかんで食べることに
【幸運の食べ物】ブリ

♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのにも向いています
【健康運】体を動かすことで、二気が上向き時期
【幸運の食べ物】芽キャベツ

♐ 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手応えを得られそう
【健康運】体力的な無理は避けて。休みも必要です
【幸運の食べ物】ユズ

♑ 山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】優しさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフィットケアがお勧め
【健康運】軽い体操で体のリズムを取り戻せそう
【幸運の食べ物】フグ

♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして
【健康運】運動不足は体重増のもと。日頃から運動を
【幸運の食べ物】小豆

♓ 双鱼座 2/19 ~ 3/20

【全体運】ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植え植物の世話につき
【健康運】疲労の解消を。リラックスタイムが大事
【幸運の食べ物】シシヤモ

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



| | | | |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| 公園に椽 <small>とら</small> の実鳴らし押し車 | 昭生 | 土砂降りに洗車委ねる神無月 | 茂美 |
| 日程に菊人形展組まれをり | 光子 | 新聞の休刊小春持て余す | 汀留子 |
| 刈田はや轍の跡に水たまり | 敏子 | つがい鳩 <small>うぶ</small> 一つの水尾で鳴きにけり | 悦子 |
| 近道やかやつり草を分けて行く | 忠代 | 権力者ずらりと胸に赤い羽根 | 真理子 |
| 娘とふたり無口となりて栗を剥く | 玲子 | 手を合すだけの巾ひ草の花 | 孝 |
| 一連の山々そめて秋日落つ | 秀子 | へそ見せて末成り南瓜ごろ寝せり | 日登美 |
| 甘柿の日に日に熟れてとり頃か | 千恵子 | 長老の短き祝辞さわやかに | 昭代 |
| 荒畑に高さ低きと草の花 | 澄江 | 晩学の学び多々あり秋灯下 | 喜美女 |
| はたはたと宮に幟の秋祭 | みのり | 一畝の手応えずしり芋を掘る | 貞子 |
| 鈴生りの小粒の柿も赤々と | 小夜子 | シナリオのなき人生を爽やかに | 志美枝 |
| 背伸びして触れし石榴 <small>ざくろ</small> のまだ硬く | 美智子 | 葉の陰にしづかに往生冬の蜂 | 欣正 |
| 日だまりに虻のむらがり花八手 | みつ子 | 風そよぐ落葉の音にふり返る | 外志男 |
| 倒れしをまた起してや秋茄子 <small>なすび</small> | 一椿 | 色直し何回もして七五三 | 香織 |
| 花芒茜にそめて日の暮るる | 淑枝 | 七五三袴の裾を祖父が持ち | 友之 |
| かくす雲ありて今宵の月ならむ | 不二 | 長雨に立枯れしたる大豆畑 | 未知 |
| 稲刈の苦勞の残る轍かな | 清美 | | |
| ウオーキング秋七草を見つけたり | 正美 | | |
| コスモスの迷路に小犬跳ねてをり | やす子 | | |
| 白壁に木の影映し十三夜 | 純尚 | | |
| 部屋替へて狭き灯火を親しめり | 達 | | |
| 立冬の好天こまかく使ひけり | 城子 | | |
| あやとりで子供に返る烏瓜 | 志子 | | |



御隠居と熊さんの税金こぼなし

内助の功と年末調整

砺波税務署

熊さん…御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。

御隠居…そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。

熊さん…年末調整といえば、サラリーマンの給与から、毎月源泉徴収された税額と、その年に納めなければならぬ年税額との過不足額を精算する手続きのことやんすね。

御隠居…そうじゃ。勤務先に出した「扶養控除等申告書」等から年末調整をすることにより、サラリーマンの今年1年間の税額（所得税及び復興特別所得税）が確定するんじゃ。

熊さん…へえ、そうなんやんすか。また、賢くなったでやんす。

御隠居…ほほお。内助の功か、美しいのう。では、虎次郎が年末調整で、おかみさんの配偶者控除や配偶者特別控除を受けるためには、勤務先へおかみさんの年間収入を届出する必要があるのう。見積りでもよいが届出は済んでおるのか。

熊さん…見積りでいいやんすか。

御隠居…そうじゃ。だが、見積りを誤ると年明けに再度の年末調整や確定申告をすることになるから、できるだけ正確な金額で届出した方がよいな。見積りには、パート収入の他に年金収入や事業収入、その他の臨時的な収入も忘れずに届け出る必要があるぞ。

熊さん…そうやんすか。さすが御隠居、よくご存知で。

御隠居…他には、子供のアルバイト収入にも気をつけた方がよいな。一〇三万円を超えると扶養控除の対象外じゃ。つまり、家族の一年間の収入をしつかり確認する必要があるということじゃ。

熊さん…わかりやんした。おかみさんの臨時収入や子供のアルバイト収入にも注意して年末調整の届出をするよつう言っておくでやんす。

御隠居…そういえば、今年からは、配偶者控除が改正されておるぞ。虎次郎も合計所得金額が一千万円を超えると、おかみさんの配偶者控除を受けることができなないんじゃ。また、配偶者特別控除も、大きく改正されておるぞ。虎次郎の合計所得金額にもよるが、おかみさんの収入がパート収入だけの場合、一年間の収入金額が、百五十万円までであれば、配偶者控除と同額の配偶者特別控除を受けられるのじゃ。また、百五十万円を超えても二百一十万円までの場合には、収入金額に応じた配偶者特別控除を段階的に受けることができ、これまでよりおかみさんが働きやすい環境に見直しされておるぞ。

熊さん…そうやんすか。あつしも内助の功を受けて、配偶者特別控除を受けたいでやんすねえ。

御隠居…熊さんにもそうなんつてもらいたいもんじゃが、まずは、熊さんが寄り道せず家に帰るのが先じゃな。

こんにちは 福祉課 です



▲▼おはぎ作りは協力しながら手際よく



11月15日、今月のやすんごと会は、三角巾、エプロンをつけておはぎとデザート作りに挑戦しました。もち米をつぶすには強い力が必要ですが、皆さんは、若い頃からおはぎを作っているの、交代しながら手際よく作業が進みました。小ささまざまな大きさのおはぎが上手にできあがり、餡・きな粉・ごま味付けをしました。

また、「豆腐入り白玉のフルーツポンチもできあがり、皆で美味しく食べました。

午後からは、高岡でギターを習っているグループの方に、クラシック音楽から歌謡曲、唱歌などを12曲演奏していただき、皆で演奏に合わせて歌を歌いました。「きれいな歌声ですばらしい」とお褒めの

第7回 JAやすんごと会

言葉をいただき、嬉しそうな表情を浮かべる方もいました。

間近で聞くクラシックギターの優しい音色は、皆さんの心に安らぎと憩いのひと時をくれたようです。

盛りだくさんの内容で美味しく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12月20日の「DVD鑑賞」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



▶フルーツポンチも美味しそう！



▶クラシックギターの演奏

高齢者の集い

10月28日 泉沢地区

男性1人 女性12人

折紙の貼り絵の作品を仕上げました。手遊びや体操、笑いヨガで大笑いして会話も弾み、楽しく過ごしました。



11月6日 北野地区

女性9人

数遊びや似顔絵描き、歌を歌うなどお話ししながら楽しく参加していただき、嬉しそうな笑顔をたくさん見ることができました。

平成30年～平成31年 JAなんと「年末年始業務」のご案内

| | 平成30年12月 | | | | 平成31年1月 | | | | |
|----------------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | |
| | 金 | 土 | 日 | 月 | 火・祝 | 水 | 木 | 金 | |
| Aコープなんとセフレ店 | 9:00～20:00 | | | 9:00～18:00 | 休業 | 10:00～18:00 | | | |
| 生活課・加工センター | 通常営業 | | | | 休業 | | 通常営業 | | |
| 生産センター | 通常営業 | 日直対応 8:30～17:00 | | | | | | 通常営業 | |
| 車両課(オートパルなんと) | 通常営業 | 日直対応 8:30～17:00 | | | | | | 通常営業 | |
| 農機課 | 通常営業 | 休業 (降雪の多い日は対応します) | | | | | | 通常営業 | |
| カートピアかねと | 通常営業 | 7:30～19:30 | 8:00～18:00 | 7:30～18:00 | 休業 | 8:30～17:00 | | 7:30～19:00 | |
| カートピアいのくち | 通常営業 | 7:00～19:00 | 休業 | 7:00～18:00 | 休業 | | 8:30～17:00 | 7:00～19:00 | |
| カートピアたいら | 通常営業 | 7:30～19:00 | 8:00～18:00 | 7:30～18:00 | 休業 | 8:00～18:00 | | 7:30～19:00 | |
| 旅行センター | 通常営業 | 9:00～17:00 | 休業 | | | | 通常営業 | | |
| 共済センター | 通常営業 | 休業(事故連絡は・・・全国フリーダイヤル☎0120-258931) | | | | | | 通常営業 | |
| 福祉課 | 通常営業 | 休業 | | | | | | 通常営業 | |
| 東部支店・井口・上平事務所 | 通常営業 | 日直対応 (8:30～17:00) | 休業 | | | | 通常営業 | | |
| 本店・西部・五箇山支店 城信事務所 | 通常営業 | 休業 | | | | | | 通常営業 | |
| キャッシュコーナー(ATM) | Aコープなんとセフレ店 | 8:00～20:00 | 8:45～17:00 | 8:45～17:00 | | | 休 止 | 8:00～20:00 | |
| | 五箇山支店 | 8:45～19:00 | 8:45～17:00 | 8:45～17:00 | 8:45～17:00 | 休 止 | 8:45～17:00 | 休 止 | 8:45～19:00 |
| | 東部支店・上平事務所 | 8:45～19:00 | 8:45～17:00 | 休 止 | | | | 8:45～19:00 | |
| | 城信・井口事務所 | 8:45～19:00 | 8:45～17:00 | 休 止 | | | | 8:45～19:00 | |
| デビットサービス | 8:00～21:00 | | | | | | 休 止 | 8:00～21:00 | |
| JAネットバンクサービス | 0:40～23:40 | 6:30～23:40 | 0:40～23:40 | 休 止 | 8:00～19:00 | 休 止 | 6:30～23:40 | | |
| ヨッテカール 城 端 | 直売所 | 8:00～18:00 | | | | | | | |
| | 軽食 | 9:00～18:00 | 8:00～18:00 | | | | | | |

※Aコープなんとセフレ店の営業時間は平成31年1月5日より通常営業となります。

**読まずには
いられない!
新10連載
スタート!!**

家の光

定価(税込) ●普通月号 617円
●付録月号(11・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

をぜひご購入ください!

12月号から誌面を大幅リニューアル!

フリー特集を毎月3本
手芸・健康のミニ特集を毎月掲載!

料理記事はぱっと見やすく

年6回別冊付録付き

協同や助け合いのたいせつさを伝える記事、JA自己改革関連記事なども

※タイトル・内容は変更することがあります。

お申し込みはお近くのJAへ | JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



JA配達灯油

キャンペーン期間

2018年 **11月1日** 木

2019年 **2月28日** 木

応募締切: 2019年 **3月3日** (日) まで

富山県下 サックスキャンペーン

総勢 1,000名様に当たる!!

A賞 富山県産肉セット
牛肉すきやき用



富山県下
50
名様

B賞 しょうゆ・だし
セット



富山県下
200
名様

C賞 UCCコーヒー
ギフトセット



富山県下
250
名様

暮らしにいいものプレゼント!

◎配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券を1枚進呈いたします

さらに応募された方の中から

Wチャンス

富山県下
500
名様

食器洗剤



- 応募方法/キャンペーン期間中、参加JA-S-Sにて配達灯油50Lお買い上げ毎に応募券1枚を進呈いたします。応募券を5枚集めて、下記応募用紙に添付してください。応募用紙1枚を一口として「JA配達灯油サックスキャンペーン」の応募権利獲得となります。応募用紙に必要事項を記入し切り取ったうえで、取扱JA-S-Sスタッフまでお渡しください。
※富山県下で1,000名様のご当選となります。
- 当選発表/キャンペーン終了後、応募者の中から厳正な抽選を行い、2019年3月下旬頃、当選者にご連絡いたします。

※おひとり様何口でもご応募できます。

※本キャンペーンは商品売出しに基づいて実施いたします。JA-S-Sにおきましては実施していない場合がございますが、その場合はご了承ください。各賞品の写真はイメージです。



新たに「定期貯金」を
20万円以上お預けいただいた方に

「とやま牛」または「とやまポーク」 抽選でプレゼント!

とやまポーク
賞金で
340名

とやま牛
賞金で
140名



プレゼントしっぱいの冬をあなたに!

ウインターキャンペーン 2018

2018年 11月12日(日) ~ 2019年 1月31日(木)

さらに

「定期貯金」をお預けいただいた方に

人気ブランドと ちょりスのコラボグッズ お好きな1点を プレゼント!

※JAによって条件が異なりますので、詳しくはJA窓口にお問い合わせください。お申し込みの際は必ずお読みください。

マルチケース

kippi x CHORIS

ベジタブルバック

演文 輝 x CHORIS

お問い合わせは
各支店・事務所の
窓口・渉外担当者へ

表紙の紹介

城端・野田の圃場で、無農薬でヤーコンを栽培している正平恵治さんにお話を伺いました。葉や茎は乾燥させるとお茶にでき、オリゴ糖が含まれた芋は、梨のような食感で、炒めてきんぴらや生でサラダにすると美味しく食べられます。また、食物繊維やポリフェノールも豊富に含まれ、動脈硬化を防ぐ効果が期待され注目されています。「ヤーコンは虫がつきにくく風にも強いいため、とても栽培しやすい。もっと食べ方が広まれば身近な野菜になるのではないか」と思い、レシピを書いた紙を一袋ずつ入れているよ」と正平さん。ヤーコンのレシピをヨツテカール城端で確認してみてください。

リニューアル 家の光 12月号の読みかじり

ちょっとしたコツの違い すぐにおせち

黒豆、昆布巻き、数の子、田作りといったおせち料理の定番メニュー。今年は、それにひと工夫を加えてみませんか？ 少しのコツでおいしさ、調理の手軽さ、ヘルシーさが大幅にアップする驚きの技ありレシピです。おせちの残りをおいしく食べる、始末料理も紹介します。



ヨツテカール城端 今月のおすすめ

「ゆずみそむすび」
ゆずの美味しさいっぱいの「ゆずみそむすび」が出来上がりました！
地元庄川産のゆずでおむすびにぴったり♪
食で季節をお召し上がりください！

1個(税込) **190円**

庄川産ゆずの特製ゆずみそを使用!!

○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。(☎62-8888)

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 サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ② 腰を掛ける家具
- ③ 自動車を洗ってからかけます
- ④ ブームが去った状態です
- ⑥ 牛や豚などの舌の肉
- ⑨ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩ 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪ 赤——だから青になるまで待とう
- ⑬ カレー—— ハヤシ——
- ⑭ 地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑯ それとこれとは話が——だよ

タテのキーワード

- ② 磐梯山の南側にある——湖
- ⑤ タマシヤとも呼ばれる野菜
- ⑦ 建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧ 悪の反対語
- ⑨ 歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑪ 陰暦12月の異称
- ⑫ 自動車の荷物を入れるところ
- ⑭ 洗濯物をぶら下げます
- ⑮ 棋士が打つもの
- ⑯ 腰に巻いてバックルで留めます
- ⑰ 賛成する人が多い意見を採用すること

11月号の正解と当選者

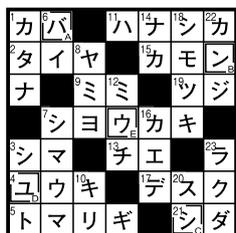
応募総数11名のうち左記の方が当選されました。
加藤 晴夫さん 中島真知子さん 吉田 康子さん (五十音順)

正解

- パ A
ン B
シ C
ユ D
ウ E

〒939-1843 南砺市金戸二六ハ一
JAなんと総務課
クロスワード係行

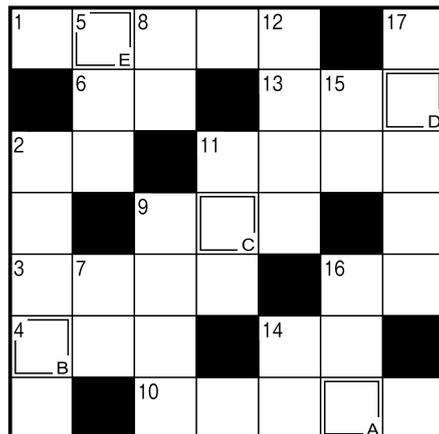
① 答え
② 広報・JAに対する意見
③ 〒・住所・氏名 電話番号



締め切り 平成30年12月14日(金) 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9回定例理事会 11月26日開催

附議議案

第1号議案 平成30年度上半期決算監事監査指摘事項顛末報告

前回理事会で示された指摘事項や改善を要する箇所を協議し、その回答について項目毎に説明し承認された。

第2号議案 預金施設見直しに係る取組方針の策定について

農林中央金庫の預金施設について事業運営モデルの選択が必要なことから事業モデル運営の中で検討した取組方針を策定することで承認された。

第3号議案 資産査定要領の一部改正について

会計監査人監査制度への移行に伴い、信用事業における内部統制整備の一環として一部改正が必要ことから変更点を説明し承認された。

第4号議案 役員・総代選任について

来年改選の総代選挙及び役員選任手続きを説明し、総代選挙の選挙管理者、投票、開票管理者が決議された。

第5号議案 役員会推薦理事・監事候補者について

全地区役員候補者のうち、理事・監事について、それぞれ各1名の氏名、出身地区、略歴等を説明し、役員会推薦として推薦会議に推薦することとし承認された。

報告事項

①10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報告を行う。

②㈱リーフの月次報告

10月末の事業実績進捗度表や10月の日別売上表を基に実績検討を行った。

③ふれあい訪問の反響結果について

「年金受給者へ来店感謝デー」、「定期積金キャンペーン」のチラシ配付と共に組合員宅へ訪問しその際に職員が賜った肯定的、否定的な意見を報告した。

④員外に対する貸出案件報告について

員外者に対する貸出案件について、11月22日に貸出実行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 | 2,262人(▲19) | 貯金高 | 636億円(▲8) |
| 正組合員戸数 | 1,927戸(▲10) | 貸付高 | 42億円(1) |
| 准組合員数 | 1,846人(▲9) | 共済保有高 | 1,414億円(▲43) |
| 准組合員戸数 | 1,292戸(▲14) | 販売品販売高 | 9.6億円(▲0.3) |
| | | 購買品供給高 | 14.5億円(0.2) |

H30年10月末現在

A・COOPなんと セブシ からお知らせ

1、「お歳暮ギフト全国無料宅配」企画

実施期間 平成30年12月1日(土)～11日(火)

(詳しくは店内ポスターにて)

2、セブシの「クリスマスお買物100円券」「お年玉100円お買物券」進呈企画

最終ページに、セブシ店の『クリスマスお買物100円券』と『お年玉お買物100円券』がついています。どうぞご利用ください。使用期間に限りがありますのでご注意ください。

3. コストコフェア開催!

実施日 平成30年12月13日(木)

コストコは、高品質な優良ブランド商品を低価格で提供する会員制倉庫型店です。どうぞこの機会にお買い求めください。

4. セブシの「ひまわり特価市」12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12月休まず営業します。

安心新鮮

営業時間 南砺市野田52
 10:00～18:00 TEL 0763-62-8811

JAカレンダー

12月

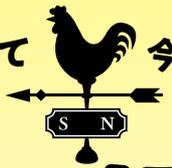
(行事予定)

| | | |
|----|---|--------------|
| 10 | 月 | ふれあい訪問(～11日) |
| 11 | 火 | |
| 12 | 水 | |
| 13 | 木 | |
| 14 | 金 | |
| 15 | 土 | |
| 16 | 日 | |
| 17 | 月 | |
| 18 | 火 | |
| 19 | 水 | |
| 20 | 木 | やすんごと会 |
| 21 | 金 | |
| 22 | 土 | |
| 23 | 日 | 天皇誕生日 |
| 24 | 月 | 振替休日 |
| 25 | 火 | 第10回定例理事会 |
| 26 | 水 | |
| 27 | 木 | |
| 28 | 金 | |
| 29 | 土 | |
| 30 | 日 | |
| 31 | 月 | 年末休日 |

1月

| | | |
|---|---|------|
| 1 | 火 | 元日 |
| 2 | 水 | 年始休日 |
| 3 | 木 | 年始休日 |
| 4 | 金 | |
| 5 | 土 | |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | |
| 8 | 火 | |
| 9 | 水 | |

おいしく食べて 今日もスタート



今月の朝ご飯

アサリだしハクサイロール

■材料(4人分)

- ハクサイの葉(下ゆでした物) ……大8枚
- A豚ひき肉 ……100g
- タマネギみじん切り ……1/2個分
- おろしショウガ ……小さじ1
- 塩・こしょう ……適宜
- アサリ ……1パック
- 塩・こしょう ……適宜
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- 水 ……5カップ
- トマト ……大1個

■作り方

- ① Aを全てボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ合わせ、4つに分け団子状に丸める。ゆでたハクサイの葉を交互に並べて肉団子を置き手前から巻いていき、つまようじで留め、ハクサイロールを作る。
- ② 鍋に水、砂抜きしたアサリを入れ火にかけ、沸騰したらアサリを取り出しむき身にする。
- ③ ②のアサリだしにしょうゆ・みりん・ハクサイロールを入れ中火で15分煮込み、塩・こしょうで味を調べ、火から下ろす(1時間ほどなじませる)。
- ④ ③を器に盛り付け、むき身にしたアサリと、熱湯に入れ皮をむきつづしたトマトをあしらひ、ハーブ(材料外)とバケット(材料外)を添える。



レシピ

朝ごはんの献立
アサリだしハクサイロール
ハクサイナムル レシピ

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(オートバールなんと)…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

※ 11月号8ページで11月11日に富山米新品種「富富富」のデビューを控え…と紹介しましたが、10月11日の誤りでした。申し訳ございませんでした。

ホームページアドレスが
変更になりました

JAなんと

新アドレス <https://www.ja-nanto.or.jp>
旧アドレス <http://www.ja-nanto.jp>

「お気に入り」登録をされている方は新アドレスで再登録をお願いします。

編集後記

農業祭の餅まきは意外にも大人の方が楽しんでおられたのが印象的でした。(山崎)

2019 セフレからのお年玉

お買物

100円券



【ご利用時のお約束】

*この券は平成31年1月2日(水)から3日(木)まで、Aコープなんとセフレ店でご利用できます。

*この券は300円以上のお買物時にご利用できます。精算時にレジ係にお渡しください。

ACOOPなんと セフレ

キリトリ

セフレのクリスマス

お買物

100円券



【ご利用時のお約束】

*この券は平成30年12月23日(日)から25日(火)の3日間、Aコープなんとセフレ店をご利用できます。

*この券は300円以上のお買物時にご利用できます。精算時にレジ係にお渡しください。

ACOOPなんと セフレ

キリトリ