

こうほう

JAなんと

2020

8

August

No. 233

令和2年7月20日発行



目次

- | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------------|
| 2..... | 今月の表紙 | 13 | みんなの広場 |
| 3..... | 家庭菜園 | 14 | JAなんと俳壇・クロスワードパズル |
| 4~7 | 営農情報 | 15 | 読者の声・税金小話 |
| 8~9..... | なんとニュース | 16~18..... | インフォメーション |
| 10 | エコーブマーク品紹介 | 19 | 理事会報告・他 |
| 11 | 福祉課 | 20 | JA施設連絡・他 |
| 12 | 厚生連通信・他 | | |



「トマト」

栄養価高く うま味成分も豊富

色や大きさも豊富で、栄養価も高いトマトは、市場の取扱金額トップの人気を誇る野菜です。

トマトには、昆布と同様のうま味成分グルタミン酸が含まれているので、料理の味わいを深めてくれます。果肉よりも種の周りのゼリー部分に多く含まれるので、トマトソースを作るときはそのまま入れましょう。

上見（城端地域）の嶋田健治さん

夏野菜をビニールハウスで栽培している嶋田さん。トマトは田植え後に30本の苗を定植し、7月上旬から収穫が始まりました。毎日20〜30個収穫。学校給食が再開し、市内



の小・中学校からトマト以外にも茄子やピーマン、キュウリなど、今年はいくつかの夏野菜の注文が入ってくるそうです。赤だけでなく黄色の品種のトマトも作っています。Aコープなどとセフレなどに並んでいます。

トマトと生ハムの重ね焼き

材料 2人分

- ・トマト……………小2個
- ・ズッキーニ……………2〜3本
- ・生ハム……………3枚 (35g)
- ・塩……………少量
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・にんにく（みじん切り） ……1片分

作り方 調理時間 10分

- ①トマトとズッキーニはヘタを取って2〜3mm厚さの半月切りにする。
- ②生ハムは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③直火用耐熱皿にズッキーニ、トマト、生ハムの順番に、隙間なく並べる。
- ④③に塩をふり、オリーブオイルを全体に回しかけ、にんにくを全体に散らす。
- ⑤魚焼グリルで焼く。（両面焼きグリル中火で5分）ズッキーニに竹串を刺し、柔らかくなったら出来上がり。



★表紙のスマイル★



トマト大好きー！うまみ食べen!!
今月は城端地域・西明の伊川さんにご協力いただきました。

トマトの栄養

赤い色はリコピンという色素成分によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加熱調理された加工品のほうが高いことが知られています。また、油脂と合わせると、吸収率が上がるので、オリーブオイルなどと一緒に摂るとよいでしょう。

ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

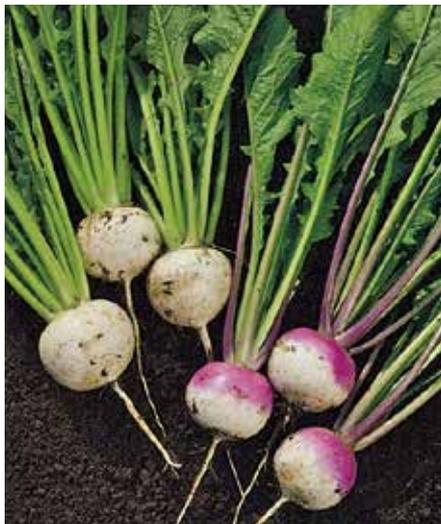


カブ

適期に間引きを行う

生育適温は15〜20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱い、寒さには強いという特徴があります。春まき（3〜4月）と秋まき（9〜10月）が一般的な栽培時期です。

大きさ、形、色（白、赤）がさまざまですが、小カブから中カブの品種では、根こぶ病などの土壌病害に強い「CR耐病かぶ」（株トーホク）、美しい色彩の漬物用の「飛騨紅かぶ」（株トーホク）などがあります。



① 畑の準備

種まき1〜2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきます。次に、化成肥料（NPK各成分で10%）150gと堆肥2kgを全面に散布し、よく耕しておきます（図1）。

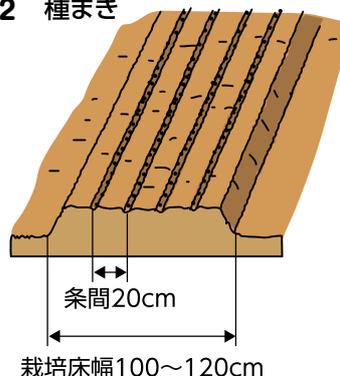
図1 畑の準備



② 種まき

幅100〜120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作ります。溝に1〜2cm間隔で種をまき、薄く土を掛けます（図2）。

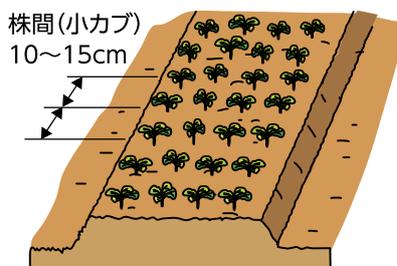
図2 種まき



③ 間引き

発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10〜15cm、中大カブで20cm程度にします（図3）。

図3 間引き



④ 追肥・土寄せ

間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元に与え、土寄せします。

⑤ 病害虫防除

アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒（かりゅう）水和剤（BT剤）などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入を防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

⑥ 収穫

小カブは直径が5cm程度、中大カブは10〜15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

お問い合わせは…
JAなんと生産センター（☎6210261）

水稻情報

今年は田植え後の気温が高く推移していることから、平年より生育がやや早まっています。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 【コシヒカリ】



★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

★適期刈取りの励行で品質を高める！

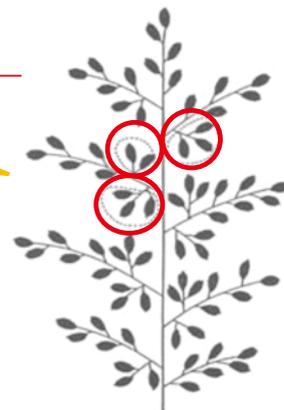
- 籾黄化率85～90%での適期刈り取り
- 登熟期間の気象条件に応じた刈り取り

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の乾き具合に応じて早めに畦間かん水を行いましょ。 ● 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。 	本田防除	<ul style="list-style-type: none"> ● 2回の基本防除を適期に実施し、紫斑病とカメムシの被害を防ぎましょ。 ● 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。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。 ● ウコンノメイガの葉巻き（7月下旬頃）やダニによる葉の黄化が見られたら追加防除を行い、被害の拡大を防ぎましょ。

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.72～73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・カメムシ類	スミチオンバルケート粉剤DL	3kg	4回以内	21日前
	紫斑病 ----- カメムシ類	バルケートフロアブル + スミチオン乳剤	100～300ℓ (1000倍液)	4回以内	7日前 ----- 21日前
2回目 8月20～25日	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
		アミスタートレボンSE※	100～400ℓ (1000倍液)	2回	14日前

◎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
8月中旬～9月上旬	ウコンノメイガ・ マメシンクイガ・ ハスモンヨトウ	プレバソンフロアブル5	100～300ℓ (4000倍液)	2回以内	7日前
8月下旬	アブラムシ類	ダントツH粉剤DL	4kg	3回	7日前
	ハダニ類	ニッソラン水和剤	150ℓ (2000～3000倍液)	2回	7日前
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

農業者の皆さんも対象です！

【令和2年5月22日現在】

持続化給付金のお知らせ

～最大100万円が給付されます～

「**持続化給付金**」は、**新型コロナウイルス感染症拡大**により、
特に**大きな影響**を受ける事業者に対して、
事業の継続を下支えするために**支給**するものです。

給付対象条件

- ①新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、今年のいずれかの月の事業収入が、昨年の年間事業収入を12で割った額（平均月収）の50%以下であれば対象になります。
- ②昨年税務申告をした農業者が対象になります。
昨年の事業収入額や所得に関する要件はありません。
- ③パソコン・スマホで申請可能です。

※計算方法等については農水省、JAなんとホームページまたは営農部にお問い合わせください。

JAなんと営農部 Tel 62-0261

秋の農作業安全運動期間 令和2年8月20日～10月20日



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。

籾の運搬についての
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

農業関連資金 **農機ハウスローン**



JA農機ハウスローンはJAバンク利子補給制度の対象資金です。

<店頭金利>

変動金利型
年1.80%

<金利引下げ条件>

当JAで農機具をご購入の方
営農ローン・アグリエースご利用の方

お借入金額 最高 3,600万円

お借入期間 最長 10年間

最大引下げ後金利

年 **0.8%**
※保証料別



農機具 (中古含む)
購入・修理・点検



最大軽減+利子補給後金利
(100万円以上お借入で3年間受けられます!)

年 **0.2%**
※保証料別



格納倉庫建設資材



パイプハウス等資材
建設費用

なんと農業協同組合 ・西部支店 Tel.62-1111 ・東部支店 Tel.62-1313 ・五箇山支店 Tel.66-2241



JAなんとの特産「熟成黒にんにく」

健康食品として人気の「熟成黒にんにく」は、抗酸化力が普通の生にんにくと比べ数十倍高く身体の酸化を抑制する食品として注目されています。様々な料理のお供にいかがですか。

ヨッテカーレ城端やAコープなんとセフレにて販売されています。

家族の健康のために!!



安心・安全

生ニンニクを長時間じっくり熟成自己発酵させた自然商品です。

まるでデザート

柔らかい食感とフルーণのような甘酸っぱさです。

ニオイが残らない

ニンニク特有の、あの匂いが軽減され、気にせず食べられます。

お問合せ…JAなんと特産振興課
電話62-0261

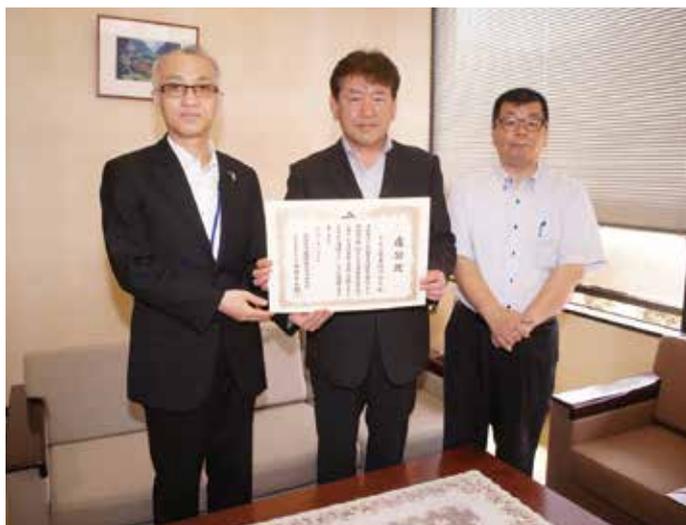
JAなんと 感謝状授与

自動車共済損害調査サービス

JAなんととは6月9日、全国共済農業協同組合連合会より令和元年度JA自動車共済損害調査サービスにかかる感謝状が贈呈されました。

自動車損害調査サービスを通じて契約者から高い評価を得たJAに対し、その努力と結果に感謝と敬意を表することを目的として贈呈されています。

JAなんととは、積極的な取組みにより利用者満足度の向上に努め、共済事業の発展に貢献しました。これからも、サービスの向上に向けて取り組んでいきます。



感謝状を受け取るJAなんと永井常務理事(中央) 山下共済業務課長(右)

五箇山地域稲作 生育旺盛

平・上平地域 青田まわり (コシヒカリ・てんたかく)

6月15日～25日まで、平・上平地域の圃場において、「第1回青田まわり」が実施されました。

今年度の作付品種は早生が「花キラリ」から「てんたかく」に変更し、コシヒカリとともに5月中旬に行われた田植え後の気温が高く推移したことから、生育が進み莖数が多い圃場が見られました。また藻の発生が多い圃場もありました。

今後の水管理として、莖数が少ない圃場は浅水で水温、地温を上げ、藻が発生している圃場は水の入れ替えや田干しを行うよう呼びかけました。

また今後の管理として、溝きり・中干しの開始時期や中間追肥、除草剤散布についても説明されました。



JAなんと営農指導員と生育状況を確認する生産者(平地域・東中江)

サツマイモ収穫楽しみ!!

JAなんと青壮年部 井口支部

JAなんと青壮年部井口支部は6月20日、農業体験を開催し、井口地域・池田の圃場で幼児と小学生11名がサツマイモの苗を植えました。

食農教育の一環として、収穫の喜びを体験してもらおうと毎年行われています。同支部のJA職員に植え方を教わり、子供たちはサツマイモが育つ根の部分をしっかりと土の中に植えました。

トウモロコシとオクラの苗も植えているときに、前日の雨で、長靴やズボンが泥だらけになる子供たちがいましたが、平気な様子で全部を植えることができました。

サツマイモは9月中旬に収穫します。子供たちは大きなサツマイモが採れることを楽しみにしています。



サツマイモの苗を植える親子や子供達

トウモロコシも丁寧に植えました



機械に黒大豆を補充する生産者

井口地域の特産「丹波黒大豆」の播種作業が6月24日、蛇喰の大麦収穫後の圃場で行われました。井口地域の5組織が作付面積25haで栽培し、その内1.0haは井口丹波黒大豆出荷組合が運営する毎年10月にあるエダマメ収穫大会に使用します。丹波黒大豆は大粒で独特の旨味があり、同大会にはリピーターなど多くの参加者が訪れます。

同組合の塚田久俊組合長は「今年も10月に収穫大会を行う予定だが、コロナの第2波が心配される。美味しい枝豆が収穫できるように努め、大勢の人に収穫に来てほしい」と話されました。

丹波黒大豆種まき 収穫大会に向けて

井口丹波黒大豆出荷組合



摘果のポイントを説明され、仕上がりを確認する生産者

城端果樹協会は6月30日、大鋸屋（城端地域）の柿樹園地で「三社柿摘果講習会」を開き、生産者43名の参加がありました。

生育状況は、4月の低温により開花が3日遅い5月29日頃となり、着果量は全体的に平年並みと報告されました。砺波農林振興センター（谷口正裕副主幹）から、摘果の基準や病害虫の発生について適期をのさず防除すること等、説明されました。

三社柿で作られる特産の「富山干柿」は、干すことにより甘みが凝縮された自然食品で、品質が良いと高い評価を受けています。

摘果基準守り品質向上へ

三社柿摘果講習会



受賞された西部支店（伊東支店長）・森井職員

平成31年度JAバンク・JA共済優績表彰式において、JAなんと西部支店と共済普及課の森井職員が表彰されました。

西部支店は自動車共済クルママスター占率表彰の第3位を獲得。積極的に自動車の保障やサービスを提供し受賞されました。

森井職員は新人L.A賞 共済外務専任の部にて、「ひと・いえ・くるま」の総合保障の提供に取り組み、水準を満たし受賞されました。

今後も組合員や利用者の皆さんに、安心した保障やサービス、満足を提供できるように努めます。

地域に更なる安心を提供

JAバンク・JA共済優績表彰式



安全

安心

エコープマーク品紹介

【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暮らしを応援します】



安心と信頼の
くらしの良品

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。

添加物を極力排除し安全・安心にこだわった商品です。

詳細につきましては「JAなんと生活課」へお問合せ下さい。(☎62-2500)

今月のおすすめ商品

肉や野菜にかけておいしい

ねぎ塩旨だれ



★爽やかな酸味が特徴のさっぱり味のきゅうり漬の素です。

★きゅうりの1本漬けにも最適です。

きゅうり漬の素

(さっぱり塩味) 15g×5袋 322円

ごめ油 750g 588円

作り方

- ①長ねぎと玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ②フライパンにエコープごめ油を入れて加熱し、①を加えて炒める。
- ③玉ねぎが少しきつね色になってきたら火を止めて、エコープきゅうり漬の素さっぱり塩味、ごめ油、いりごまを入れ混ぜる。
- ④完全に冷めたら出来上がり。

材料 (4人分)

- ・長ねぎ……………3本
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・エコープごめ油……100ml
- ・エコープきゅうり漬の素(さっぱり塩味) ……小袋1袋
- ・ごめ油……………大さじ2
- ・いりごま……………小さじ2
- ・黒こしょう……………少々

にんじんで作るヘルシーゼリー

キャロットゼリー



ゼリーの素

クール 422円



エコープマーク品は、ゼリーを固める成分にカラギーナン(海藻の成分)を使用しています。フルーツを入れても固まりやすく、ゼラチンと比べるとカロリーも低いのが特徴です。

材料 (60ccカップで5人分)

- ・にんじん……………90g
- ・水……………250ml
- ・エコープゼリーの素クール……70g(1袋)
- ・レモン汁……………約5ml(小さじ1杯)

作り方

- ①にんじん90gはミキサーにかかる程度の大きさに切り、湯がいておく。
- ②湯がいたにんじん90gと水50mlをミキサーにかける。
- ③熱湯(80℃以上)200mlに、エコープゼリーの素クール70g(1袋)を加え、よく溶かす。
- ④③に②とレモン汁を加え、よく混ぜ合わせ、カップ等に注ぎ、冷やし固める。

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。



心も体も超元気! 笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

さあ、あなたもやってみよう!

1 ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ガラガラ筋が動き、血液循環が良くなってくると感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

4 ライオン笑い 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

笑いで免疫力アップ! というのは今や常識です。

それだけではありません。

笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング=「笑トレ」で、

病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

2 「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張っただけ歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってOK。



3 昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。



5 ケンカ笑い 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハハハハハハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。言葉を変えず代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。



多様化する

当院理学療法のご紹介

厚生連高岡病院

リハビリテーション部技師部長

理学療法士 寺田 一郎

皆さんは理学療法をご存じでしょうか？病氣、けが、高齢、障がいなどによって運動機能が低下した状態にある人に対し、運動機能の維持・改善を目的に運動や物理的手段（温熱、電気、光線など）を用いて行われる治療法です。一般の方が持つておられるリハビリ治療のイメージに、最も近いものだと思います。

当院では、脳卒中による片麻痺や骨折の手術後に対する運動機能回復だけではなく、多様な理学療法を行っています。例えば、

①胸部・腹部の外科手術を受ける方に、術前から術後の痛みや不動により起こる合併症の予防と早期の運動機能回復の目的で、肺炎予防のための呼吸練習や傷の痛みを伴わない基本動作（寝返り、起き上がりなど）を指導。

②前立腺がんの手術を受ける方に、術後の排尿障害に対する尿漏れ対策を術前から指導。

③乳がんの手術を受けた方に、肩関節の動き、リンパ浮腫改善のための治療。

④心筋梗塞や心不全などの方に、体力、日常生活動作能力の改善を図るため、心

電図や血圧、呼吸状態を観察しながら負荷を調節しての運動指導。

⑤肺炎や慢性肺疾患などの方に、排痰方法や呼吸苦を伴わない日常生活動作の指導。

⑥身体機能・能力に応じた、生活環境整備や適切な福祉用具利用の提案。

など、皆さんがあまりリハビリとしてイメージを持っておられない治療も担っています。

一昔前、リハビリテーション（理学療法）は病状が安定してからの治療法という認識でした。しかし、今や発症・術後早期どころか術前より開始し、合併症の予防、早期の機能回復を目指す重要な手段となっています。

リハビリ治療は「辛いもの、痛いもの」と思っておられるかもしれませんが、決してそのようなことはありません。私たちは、患者さんが少しでも早く、より自立した日常生活・社会生活へ復帰され、本人・ご家族が笑顔を取り戻せるようサポートしていきたいと思えます。



JA広報通信

家族の健康

脱水症を予防しましょう

健康科学アドバイザー 福田千晶

人間の体の60〜70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞（そく）栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝



なんとの

みんなの広場



我が家のアイドル

平地区 飼い主：近藤隆洋
種類：柴犬
愛称：さくら

「遊びに来てね」

7月から外に出られるようになりました。朝は通学するみんなに可愛がってもらい、夕方は帰ってきたお姉ちゃんとお兄ちゃんに散歩に連れていってもらいます。近所のお友達も会いに来てくれるし、毎日ワクワクして過ごしています。嬉しすぎると、噛んでじゃれてしまうけど、愛情いっぱいの表現です♡みなさん、よろしくね!!

こんにちは

上平地区

高千代 店主 高桑四郎さん

遠い祖先が、長い冬が終わり初春の一番の恵として、熊の命をいただき、その肉は春祭りのごちそう（熊の食物）となり骨・油は薬となり、たんのうは万病の薬となった。また、熊皮は縁起物として商人取引きされた。

そんな五箇山の恵みを熊井、熊鍋などとして提供している店が高千代です。

おじいちゃん、おばあちゃんの時代、赤ちゃんが生まれても乳の出の悪い人などに食べさせるとお乳の出が良くなったとか、特別な人しか口にできなかったのが、今ではグルメみたいに食べられている。

店では、熊や五箇山豆腐、山菜の料理を古くからの郷土料理として提供しています。





◆利波川社句会

隙間なく並びし鉢の菊の苗 達
 喉ばかり動きて玻璃の青蛙 日登美
 噎せるほど一度に咲きし百合の花 純尚
 田草取り隣の人も腰かがめ 正美
 雨後に摘む菜つ葉につきしなめくじり やす子
 馴染みなき宿の枕や明易し 淑枝
 古籠に青梅少し勝手口 一椿
 蛇苺の赤草中に確とあり 不二
 うがひする程に水やり早畑 昭代
 草刈りし十葉の香を残しつつ 清美
 簾吊る昭和の風や景もまた 志美枝
 水入れて風にすなほな青田かな 孝

◆クローバー句会

滴りや打たれ耐へたる岩に鱗 文子
 植田いま小さきダムなり煌々と 悦子
 天に向け矢を放てよと麦の秋 志子
 露刈るも剥くもてきばき妣譲り 茂美
 玉葱の豊作といふ小さき幸 真理子
 木苺や駅から一里母の里 孝臣
 いくらかの咀嚼の間あり金魚にも 城子

◆寿句会

軽トラの並ぶ畦道夏の朝 昭生
 庭隅の木洩れ日にある著我の花 欣正
 古茶淹れてカタログめくり一人住む みのり
 晴れ続き乾き切つたる梅雨人かな 敏子
 一株のトマトにマルチシート敷き 忠代
 薫風や我が家の宝一人増え 千恵子
 老同士種苗物屋のぞきもし 光子
 夏の朝体内時計整うて 香織
 白苧蒲おくれて咲きて盛上る 小夜子
 屋敷跡なりし空地や柿若葉 美智子
 草茂る家の周りに限もなや みつ子
 まづ払ひ落し常盤木落葉かな 未知



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？

クロスワードパズル

ヨコのキーワード

- 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- 飲ん兵衛（べえ）が好きな物
- ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 私は——も育ちも東京です
- ツナ、シーザー、海藻といえば
- 指先の腹側にある筋模様
- 焼き肉のミノ、センマイといえどこの部位？
- 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- 力士が土俵上で取るもの
- 泳げない人が腰回りにはめます
- 職人さんに握ってもらって食べることも
- まったく派手ではありません

タテのキーワード

- 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- は人のためならず
- 釣り——と一緒に海に出掛けた
- 宣伝などを書いて通行人に配ります
- 上（かみ）の反対語
- 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- 原稿用紙につづること
- 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- イスラム教の礼拝堂のこと
- 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- を引かれる思いでいとまを告げた

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。

片山 昭子さん 川崎 純子さん 高田 文子さん (五十音順)

正解

- サ A
- ン B
- グ C
- ラ D
- ス E

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

① 答え
 ② 広報・JAに対する意見
 ③ 〒・住所・氏名
 電話番号

ア	サ	ガ	オ	ダ	イ
ウ	ラ	ン	カ	テ	グ
ト	シ	カ	ン	サ	
	コ	ウ	ラ	ボ	シ
ポ	チ	シ	ユ	ウ	
ス	ス	ギ	カ	イ	ロ
ト	ミ	ド	サ	ン	コ

令和2年8月11日(火) 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!!

1	6	9		14	18	21
	7		11		19	C
2			12	15		
		10		A		
3	8				20	
4			13	16		
5				17		B

読者の声

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

●Aコープは当地に1店舗しかない
スーパーだから他の農協のように廃
止にならないように品揃えを多くし
て、低価格にて販売してほしい。

★品揃えの充実、新商品等の提案、
価格の見直しを行ってほしいとい
思います。
セフレ店長

●他のスーパーでは沢山空箱が並べ
てあります。前はセフレ店にも沢山あ
りました。

★お客様用の空箱をご提供してあり
ますが、不足して無い状態となっ
ている場合がありますので、お手
数ですが近くの従業員にお声かけ
頂きますようお願い致します。
セフレ店長

●短歌、俳句、川柳…大好きです。特
におもしろいのは川柳で、ペットとか動
物の川柳を載せてもらえませんか？

★俳句は城端地区の各句会より作品
をご提供いただいております。短
歌や川柳も掲載し楽しんでいただ
きたいところですが、紙面に限り
があり難しいのが現状です。申し
訳ありません。
広報担当

●表紙のスマイル最高！年令が記され
ていたら楽しい。毎月、楽しみにして
います。

★表紙のお子様は個人情報保護の為
地区名と氏名(苗字)のみ掲載さ
せていただいております。
広報担当

●「JAふれあい号」が家の近くまで来
てもらえるので、見て選んで買えると、
高齢者の方々や車の運転ができない
人は大喜びです。来られる曜日を楽
しみに待っています。

★以前まで「ふれあいサービス(食
品配達)」をご利用いただいていた
方々や高齢者の方々に暮らしに欠
かせない商品をお届けし、ご不便
のないように取り組めます。季節
商品など、ご要望に対応いたしま
す。配達員にお申し付け下さい。
総務課

●テイクアウトがあちこちでやってい
ますが、今度はヨッテカーレを利用し
ます。

●今月の家庭菜園はなにかかと楽し
みにしています。Aコープマーク紹介
も参考にさせていただきます。

●歯あわせ体操、レインボー体操実行
してみました。

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。これだけ暑い日が続くと、もつうんざりでやんす。
できることなら、夏休みが欲しいもんでやんす。

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年度から始めて以来、応募件数も年々増加し、令和元年度に
は全国の1,818校から214,421編の作品が寄せられておるぞうじゃ。
熊さん…なんと！でも、今年は学生さんも、夏休みが短くなるとか。宿題となると大変でやん
すね。

御隠居…そうじゃな。ただ、今年ほど税金の使われ方について、関心が高まっている時期はな
いじゃろ。多くの学生さんも税の意義や役割について考えておるのではないかのう。
熊さん…なるほど、今年は個人で応募してみるのも手でやんすね。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ゃよ。

- 〔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
ことなど何でも結構です)。
- 〔応募点数〕1人1編
- 〔締切り〕中学生 令和2年9月3日(木) 高校生 令和2年9月7日(月)
- 〔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ゃ。

熊さん…なにか参考になる資料があったほうが考えやすいかもしれやせんねえ…
御隠居…そうじゃな、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おるぞ。また、
国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)の「税の学習コーナー」では募
集要項や、原稿用紙のひな形なども掲載されておるぞ。それから、税について詳しく
知ることができるから、作文を書くときの参考にするとよいぞ。

熊さんなら、いい作文が書けそうじゃのう。

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でも書けそうでやんすよ。
御隠居…

三大疾病&生活習慣病の 不安を安心に!!



①がん ※1



②急性心筋梗塞

ほか所定の
心・血管
疾患

③脳卒中

ほか所定の
脳・血管
疾患

④糖尿病

肝硬変
慢性じん不全
慢性すい炎

①～④

最大4回
お支払い

注1)この共済には、死亡時における保障はありません。特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。

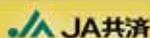
注2)特定重度疾病共済金は、①～④の各疾病区分につき1回を限度にお支払いします。(最大4回)

※1 がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。なお、がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。また、この共済の対象となる「がん」は所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。

* この資料は概要を説明したものです。詳細は「重要事項説明書(契約概要-注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」により必ずご確認ください。



[20186800142]



さらに
同時に の
資料請求をすると
抽選で当たる!

詳しくはこちら



ご加入の契約内容(他社含む)や、「ライフイベント」「リスク」をご説明!
素敵な賞品が当たるキャンペーン実施中!

詳しくは、JAなんと共済普及センター(☎0763-62-4148)まで!



バッテリー無料点検実施!! 令和2年8月1日～31日

エアコン・ワイパーなど特に電力消費の多い夏はバッテリートラブルが急増します!!

あなたの乗り方…イエローカード!?

- ★走る距離が少ない…
- ★たまにしか乗らない…
- ★常にエアコンをつけている…

今すぐ
点検

こんな症状…レッドカード!?

- ★過去にバッテリー上がりの経験がある…

バッテリー下取りキャンペーン!!

新品バッテリー1個のお買い上げにつき
500円/個(税込み)で下取りします。
(取り付け工賃:税込み¥1,620)



当店の無料点検で
安心ドライブを♪



お問合せ

カートピアかねと Tel62-2125
カートピアたいら Tel66-2243

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(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
本店・各支店	通常営業	休業	休業
共済センター 62-4128	通常営業	休業	休業
生産センター 62-0261	通常営業	日直対応 8:30~17:00	
農機課 64-2013	通常営業	日直対応 8:30~17:00	
生活課 62-2500	通常営業		
カートピアかねと 62-2125	通常営業 7:30~19:30	通常営業 7:30~19:30	通常営業 8:00~18:00
カートピアたいら 66-2243	通常営業 7:30~19:00	通常営業 7:30~19:00	通常営業 8:00~18:00
車輛課 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	通常営業	休業	休業
福祉課 62-8588	通常営業	休業	休業
エコープなんとセフレ 62-8811	お盆営業 9:00~20:00		
ヨッテカーレ城端 62-8888	通常営業 8:00~19:00		

ATMのご利用案内

お盆中も通常営業をいたします。ご利用下さい。

★お問合せ★ 各事業所へご連絡下さい

今年もセフレ店前広場にて開催!!

お盆用の花「朝市」



日時 8月13日(木) 午前5:30~
売り切れ次第終了

会場 Aコープなんとセフレ店前広場

お問合せ JAなんと特産振興課 電話62-0261

※新型コロナウイルス感染防止対策として、
人数制限により実施いたします。
ご来場の際はマスクの着用をお願いいたします。



人事異動

- 異動 (令和2年7月1日付)
上田 聡志 【新職務】 営農部生産資材課兼農産物検査課 【旧職務】 営農部生産資材課
- 正職員登用 (令和2年7月1日付)
松川 凌希 【職務】 東部支店 【旧職務】 試用期間

lenohikari
家の光 8月号

表紙の人 山崎育三郎さん



ぜひ、ご購入ください!!
別冊付録月号1・4・5・7・9月号



特集1

「こんなことができたらいのに」と思っても、資金不足で諦めてしまう…。そこで最近注目されているのが、クラウドファンディング。
専用のインターネットサイトを通じて「やりたいこと」を呼びかけ、共感した人々から広く資金を集める方法です。その仕組みと、農業や地域おこしでの活用例を紹介します。

どっさり夏野菜でぜいたく瓶詰



旬の野菜をふんだんに使った瓶詰は、作る時間も味わいも、とてもぜいたく。長期保存のためのポイントもしっかり紹介します!

感染症対策には、免疫力を高めることが重要。昼寝をすることで、脳の疲労やストレスが軽減、免疫力がUPし、健康になれます!



お問合せ・お申込み…JAなんと生活課 ☎ 62-2500

ヨッテカーレ城端 今月のおむすび

「うなぎ蒲焼」

暑い夏、おむすびで夏バテ対策しませんか?
焼いたうなぎの香ばしさ、脂の旨味は抜群です!
美味しいうなぎを厳選しました。

「うなぎ蒲焼むすび」をどうぞ!!

ちょっとリッチなおむすびを夏バテ前にどうぞ召し上がれ!!



1個(税込) **280円**

若手職員紹介



西部支店のむら野村 瞳 職員
平成29年入組

外で見かけたら、ぜひ声をかけてください!!

仕事内容

渉外係として集金業務や年金、ローン相談、各種サービス受付など幅広く行っています。一言で言えば「歩く窓口」です。

仕事をしていて楽しさ、やりがいを感じる時はどんな時ですか?

お客様にお役に立てた、お力になれたなと思った時です。お客様のことを自分のことのように考え、生活をより良くできたら嬉しいです。

休日はどんなことをして過ごしていますか?

天気が良ければ洗濯。ドライブで色んなお店を見て回り、グルメ巡りも好きです。映画・ドラマも好きです。

好きな食べ物は?

りんご 🍏

今後の目標

色んなことに挑戦して、もっともっと成長していきたいです。

理事会報告 審議事項は左記のとおりです。

第4回定例理事会 6月25日開催

附議議案

第1号議案 平成31年度ディスクロージャー誌について
 半期ごとの業務及び財産の状況に関する情報を公開するためのもので、決算状況や経営方針等を記載した内容を説明し承認された。

第2号議案 為替手数料の改正について
 法人ネットバンクにおける振込手数料を一部改正することを説明し承認された。

第3号議案 就業規則及び臨時僱員就業規則の一部改正について
 6月1日より労働施策総合推進法及び男女雇用機会均等法、育児・介護休業法の一部について改正施行されたことに伴い、就業規則及び臨時僱員就業規則の改正が必要ことから改正等について説明し承認された。

第4号議案 給与規程の改正について
 事務所の統合に伴い、事業規模に合わせた職務手当への改正及び該当しない特殊勤務手当等の整理を行う事を説明し承認された。

第5号議案 令和2年度理事報酬について
 総務委員会における報酬審議を受け、また、県下の農協の標準に照らして理事報酬は現行通りとすることで承認された。

報告事項

①5月末経営実績及び事業の実施報告
 合計残高試算表、主要動定検討表により実績を報告した。

②第一四半期末経営実績について
 総損益計算書、部門別損益検討表により実績を報告した。

③余剰金の運用状況報告(第一・四半期)
 3月1日より5月末日までの期間における余剰金運用状況を報告した。

④管理債権(第一・四半期)の状況報告
 第一・四半期管理債権残高管理表により状況の報告を行った。

⑤年金信託財産時価について
 外部に信託している企業年金資産について5月末日現在の運用状況を報告した。

⑥㈱リーフの月次報告
 5月末の事業実績進捗度表・日別売上表から実績を報告した。

⑦行政庁へ提出する業務報告書について
 行政庁提出の業務報告書は総代会で作成したものと記入内容が異なることから、差異を説明し報告をした。

⑧移動販売車(ふれあい号)運行実績について
 5月12日より五箇山地域において、運行を開始した移動販売車(ふれあい号)の状況について、好評であることから、6月29日より滞在時間を長くした新コースに変更し、品物を手に取って見て楽しんで買物をしていただけるようにコース変更することを報告した。

⑨内部統制システム基本方針にかかる運用状況報告
 法令順守の徹底及び健全性の高い経営を確保するため内部統制基本方針を策定しており、その運用状況について報告した。

⑩ふれあい訪問の反響結果について
 「新型コロナウイルス感染症拡大防止」を踏まえ、「生活共同購入」のチラシを組合員宅へ配布した際の職員意見を報告した。

⑪事務リスク管理規程に基づく報告について
 3月1日より5月末日までの期間において、信用事業、共済事業における事務ミス発生状況について、件数、傾向、対策毎に報告した。

⑫コンプライアンスプログラム進捗状況について
 令和2年度上期に盛り込まれたコンプライアンスプログラムについて、項目毎に取り組んだ内容を検証し報告した。

⑬ALM委員会の協議決定事項の報告
 6月17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。

⑭組合員の加入・脱退状況報告
 新規加入4名、一部譲渡による新規加入2名、相続による新規加入6名、死亡による脱退17名、全部譲渡による脱退1名、任意脱退2名、資格喪失による脱退1名、と報告した。

⑮第19事業年度業務報告における質問事項
 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、第19回通常総代会事前説明会を中止したこと、総代及び准組合員代表者からの質問事項について報告した。

⑯平成31年度Aコープセフレ店の実績報告
 平成31年度におけるAコープなんとセフレ店の事業実績を貸借対照表及び損益計算書を用い報告した。

⑰富山県農業協同組合役職員名簿の作成にかかる個人情報(第三者提供の同意)について
 JAグループ内等で使用される同名簿について役職名・氏名を掲載することに同意を依頼した。

⑱㈱アイカホールの決算について
 第18期における貸借対照表・損益計算書を用い、経営状況を報告した。

8月の予定表

13日(木)	お盆の花販売
14日(金)	ガソリン・軽油 特売日
20日(木)	やすんごと会
25日(火)	第6回定例理事会
28日(金)	ガソリン・軽油 特売日

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数 2,247人(▲16)	貯蓄高 626億円(0)
正組合員戸数 1,909戸(▲10)	貸付高 45億円(2)
准組合員数 1,836人(1)	共済保有高 1,354億円(▲41)
准組合員戸数 1,272戸(▲10)	販売品販売高 1.6億円(▲0.3)
令和2年5月末現在	購買品供給高 4.2億円(▲1.9)

A・COOPなんと セフレ からお知らせ

★「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。

★お盆営業時間のご案内
 8月12日(水)～16日(日)まで9:00～20:00

安心新鮮 営業時間 M10:00▶P8:00

南砺市野田52 TEL 0763-62-8811

★セフレの「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…「95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 …「お米の日」

セフレは8月休まず営業します



応募者：大坂 邦男さん
(城端地域)

おもしろい野菜「じゃがいも」
ハート型? おしりにも見える?

おもしろい 野菜 珍しい 野菜

おもしろい、めずらしい
野菜や果物の写真を
お待ちしております!!

ぜひ、
ご応募
下さい!!

広報誌を通して紹介したいと思います。
ご提供いただいた方には抽選で
農協商品券1,000円を進呈いたします!!

宛て先・お問い合わせ
〒939-1843 南砺市金戸268-1
電話62-2123
JAなんと 総務課 広報担当(中田)まで
各支店窓口にもお申し付け下さい

皆様とともに JAなんと 各施設電話番号

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ・本店 …………… 62-2123 | ・上平野菜山菜加工場…67-3443 |
| ・西部支店 …………… 62-1111 | ・生活課 ……………62-2500 |
| ・東部支店 …………… 62-1313 | ・福祉センター ……62-8588 |
| ・五箇山支店 …………… 66-2241 | ・旅行センター ……62-3013 |
| ・共済普及センター …… 62-4148 | ・車輛課(オートパルなんと)…62-3571 |
| ・共済業務センター …… 62-4128 | ・カートピアかねと …… 62-2125 |
| ・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 |
| ・農機課 …………… 64-2013 | |

～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
アドレス <https://www.ja-nanto.or.jp>

JAなんと 検索

2次元コード
検索はこちら→



編集後記

この広報誌が発行される頃には梅雨明け… ?? いよいよ夏本番となるのか!?暑さが続くと夏バテして食欲がなくなってきましたが、夏野菜が夏バテに効果的だと耳にします。体温を下げてくれたり、免疫力アップ、疲労回復など、効果の高い野菜が豊富です。健康第一!夏野菜をしっかり食べて夏をのりきりたいですね。(中田)

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：令和2年7月25日(土)～令和2年8月24日(月)

ACoOpなんと セフレ クリーニングの 白光舎
☎ 62-0019