

こうほう

JAなんと

2020

10

October

No. 235

令和2年9月18日発行



目次

- | | | | | | |
|-----|-------|------------|-------|-------|-------------------|
| 2 | | 今月の表紙 | 12~13 | | 厚生連通信・他 |
| 3 | | 家庭菜園 | 14 | | JAなんと俳壇・クロスワードパズル |
| 4~5 | | 営農情報 | 15 | | 税金小話・他 |
| 6~8 | | なんとニュース | 16~18 | | インフォメーション |
| 9 | | エコープマーク品紹介 | 19 | | 理事会報告・他 |
| 10 | | 福祉課 | 20 | | JA施設連絡・他 |
| 11 | | みんなの広場 | | | |



リンゴ(林檎) 世界で愛され続ける最古の果物
栄養成分がぎゅっしり

リンゴは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者を選ばない」といわれています。低カロリーで腹もちが良いのも魅力です。食物繊維は皮に多いので、皮ごと食べましょう。食べごろは、皮の色で見分けます。皮が赤い品種は、熟すに従って赤くなり、お尻のくぼみの部分も緑から黄になります。切ると茶色に変色するのは、果肉のポリフェノールが酸化するためです。しばらく食塩水かレモン水に漬けると変色を防げます。

立野原東(城端地域)の

中田 修さん

なんと管内では珍しいリンゴを栽培する中田さん。24年ほど前から栽培を始め、現在は50aの畑には約200本のリンゴの木が植えられています。自家製のぼかし肥料を与え、リンゴが甘くなるように丹精込めて作られています。品種は津軽や秋映、紅玉など10種類以上。甘いリンゴが収穫できるのは10月上旬頃から12月まで。ヨツテカール城端やAコープなどとセフレで販売される他、学校給食にも提供されます。

お手軽キレイ! リンゴのホットケーキタタン

材料 2人分

- ・リンゴ.....1個
- ・バター.....大さじ2
- A {
 - ホットケーキミックス.....150g
 - 卵.....1個
 - 牛乳.....70ml
- B {
 - ヨーグルト.....150g
 - シナモンパウダー.....小さじ1/2

作り方 調理時間 30分

- ①リンゴは皮ごと1/4に切って芯を取り、約5mmのくし形状の薄切りにする。
- ②Aを混ぜて生地を作る。ボウルでBを混ぜる。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、火を消してリンゴを並べる。その上にAの生地を、リンゴが隠れるまでゆっくりと均等に流し入れる。
- ④極弱火でふたをして、約15分～20分焼く(裏返さない)。
- ⑤お皿にカットした④を乗せ、Bをお好みの量かけたら出来上がり。



★表紙のスマイル★

りんご大好き! 元気な仲良し姉妹!!
 今月は城端地域・是安の松原さんに、ご協力いただきました。



リンゴぶち情報

完熟すると、品種によっては皮がべとつくものもあります。これは、品種の資質です。熟すに従ってリノール酸やオレイン酸が分泌され、表皮のろう物質を溶かして起こる現象です。「ジョナゴールド」などの品種によく見られます。

このべとつきをワックスと勘違いする人もいますが、日本ではワックス処理はしていません。安心して食べましょう。

【JAグループのホームページより】



家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

お問い合わせは…
JAなんと生産センター(☎6210261)

エンドウ

マメ科の連作に注意

エンドウには若いさやを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、そして若く充実した豆を取る実取りエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。

【品種】

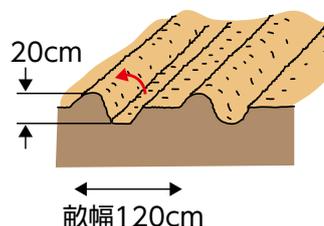
サヤエンドウでは、(株)トーホクの「絹さやえんどう」、「赤花絹さや」など。
スナップエンドウでは、(株)トーホクの「つるありあまいえんどう」、「つるなしあまいえんどうプラス」などがあります。



①畑の準備

マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすく、4～5年はマメ科を入れていない畑を選びましょう。種まき2週間前に畑1㎡あたり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1mあたり化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります(図1・2)。

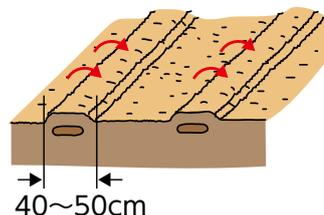
図1 畑の準備1



②種まき

一般地では10月中旬～11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないことが大切です。じかまきでは、株間30cm程度、1カ所4～5粒をまきます(図3)。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、不織布をべた掛けして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きます。なお、小さなポットで育苗して、本葉2枚の頃、畑に植え付けることもできます。

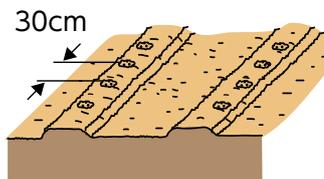
図2 畑の準備2



③追肥

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1mあたり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウではさらにさやの肥大期にも同様に追肥します。追肥後は株元に土寄せをしておきます。

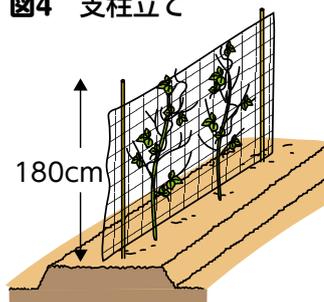
図3 種まき



④支柱立て

早春から生育が盛んになり、つるあり種ではつるを絡ませるため支柱を立てネットを張ります(図4)。

図4 支柱立て



⑤病害虫の防除

さやができる頃からハモグリバエが多発しますので、マラソン乳剤などを使用基準に従って防除します。うどんこ病には、カリグリーンなどの農薬で予防します。

⑥収穫

サヤエンドウは、子実の肥大が始まる頃で、開花後15日前後、スナップエンドウはさやが鮮緑色で豆が肥大して断面が円形となる開花後25日前後です。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

米生産者の皆様へ

① 令和2年産出荷契約米の概算金 (JA米、紙袋60kgあたり、消費税込み)

種類	銘柄	等級	概算金金額	(参考)令和1年産概算金
うるち米	富富富	1等	14,500円	14,500円
	コシヒカリ	1等	13,000円	13,000円
	てんたかく	1等	11,500円	11,700円
	てんこもり	1等	11,500円	11,700円
	その他	1等	11,000円	11,200円
酒米	全銘柄	1等	11,000円	12,000円
もち米	新大正糯	1等	14,000円	13,000円



- 特裁コシヒカリは上記の金額に加算金1,550円プラスされます。
- バラ、フレコンについては上記金額から出荷契約米・備蓄米・加工用米は▲172円となります。
- 「JA米」の要件を満たさない「一般米」は、上記金額から▲300円となります。
- 令和1年産概算金単価には追加概算金は含みません。

② 令和2年産加工用米の概算金 (紙袋60kgあたり、消費税込み)

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

③ 令和2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

令和2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	1,435	1,382	1,790	1,360	1,097
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	726	726	726	473	726
生産・集荷・販売等に係る経費	152	35	155	0	0
需給調整経費	22	300	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	2,387	2,455	2,683	1,844	1,834

- 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。
- 令和2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。

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、収穫ロスの低減や安全作業に努めましょう！

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。
- 下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

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！



安全対策

見直そう！

農業機械作業の

◆農業作業による死亡事故は年間約300件発生しています。



日常的にチェックする習慣をつけましょう。

令和2年全国農作業安全確認運動
農林水産省

～未来につなぐより良い農業をめざして～

とやまGAP

(Good Agricultural Practice)の推進

ギャップ

富山県では“とやまGAP規範に基づく適正な農業生産活動の実践（とやまGAP）”を普及推進しています。

この取組により、①安全な農産物の生産、②環境の保全、③農業者の安全確保に努め、農業の生産から出荷までの生産工程における危害を未然に防ぐことをねらいとしています。



とやまGAPのホームページも見てね

とやまGAP規範

検索

富山県

令和2年「夏季集落座談会」開催 ご意見・ご質問集約(回答)

J A なんととは8月3日〜7日まで、南砺農業会館において城端・井口地域の「夏季集落座談会」を開催し、各地区の組合員や生産組合長149名が出席されました。

常勤理事より挨拶をいただき、各支店よりJ A 事業の説明をしました。

営農事業では、令和2年産の水稲・大麦・大豆の技術対策やこれから収穫を迎える米のカントリー利用等について説明されました。

また、令和3年の作付販売方針においては、新型コロナウイルスの影響を受け、日本酒の消費落ち込みにより、酒造好適米の生産を減産せざるを得ないことを説明しました。

最後にご意見・ご質問をお聞きし、今後のなんと米の栽培管理や計画について話し合われました。

ご意見・ご質問(回答)

Q 酒米を減産してコシヒカリの増産ですが、特裁米はどうすればよいか。

A 慣行コシヒカリと同様に需要は高いので、面積の維持・増産をお願いします。

Q 酒米は主食用米ではないのに転作扱いにならないのか。

A 酒米は主食用米扱いのため転作扱いにはなりません。

Q 酒米が7割しか売れないが、来年度は23%しか作付できないのか。

A 令和2年現状の390haの23%減らした作付をお願いします。

Q 来年の酒米減産分90ha全て「コシヒカリ」に変更しても販売面は大丈夫か。

A 取引先からは「事前に伝えていただければ増えても売れるし、増やしてほしい」という話もあるので大丈夫です。

Q 来年の大麦の作付はどうすればよいか。

A 大麦は今年と同様の作付をしていただき、足りない部分は加工米等で対応してもらいたい。

Q 転作率はどこが決めているのか。

A 生産目標数量(転作率)は国から県、県から市、市から農協へ配分されます。

Q 五百万石の出穂期の日照不足での粉の入りはどうなるか。

A 大麦、不稔粉が増えると思います。

Q 令和2年産米の概算金がかかるのはいつか？ また見通しがあれば知りたい。

A 8月18日に全農運営委員会があるので、そこで発表されると思います。価格につきましてはコロナウイルスの影響で昨年並みは難しいと予想されますが、直売の価格は昨年と同価格で交渉していく予定です。

Q GAPシートは全組合員が提出しなければいけないのか。

A 営農組織は1組織1枚の提出で大丈夫です。

Q L P I 発肥料などのマイクロプラスチック問題へのJ A の取組はどうしているか。

A J コート被覆資材といった生分解しやすく圃場内で容易に崩壊する現状より環境に優しい資材を使用した肥料に切り替えていきます。コシヒカリは来年から、大麦は来年度から変更になります。



たくさんのご出席
ありがとうございました。
皆様からいただきました
ご意見・ご質問は
J A の事業に
反映させてまいります。



恒例のお盆の花販売

J Aなんと「朝市」開催

J Aなんと特産振興課は8月13日、Aコープなんとセフレ店でお盆の花を販売する「朝市」を開きました。毎年お盆の時期に開催し、大勢の来場者で賑わい恒例行事となっております。

今年には新型コロナウイルスの感染防止対策として、例年より30分早い5時30分から、人数制限により実施し、マスク着用を来場者にお願いたしました。

会場には、管内の花き生産者が栽培した色とりどりの菊、アスター、ケイトウ、ユリなどが並び、多くの来場者が新鮮な花を買い求めました。



色とりどりの仏花を買い求める来場客

合掌みょうが テレビで紹介

令和2年産 五箇山みょうが出荷

五箇山地域の「合掌ミョウガ」が8月19日、北日本放送の地域の情報をどこよりも早く紹介するテレビ番組に生中継で紹介されました。五箇山合掌みょうが生産部会の北原俊一会長の圃場（平地域・来栖）で、ミョウガの収穫体験や芽を敷いて育てる栽培法などをPR。

また、郷土料理「ミョウガの甘酢漬け」「ミョウガの卵とじ」「ミョウガとコンニャクのごま和え」3品の美味しい食べ方も紹介しました。

北原会長は「紅色の大きいミョウガを育てるには間引きと芽をたくさん敷くことが大事。手作業で大変だが昔から伝わる五箇山ミョウガを育てて皆さんに広めたい」と番組内で話しました。



テレビの生中継でみょうが料理をPR

とやまGAP 持続的発展めざす

とやまGAP（農業生産工程管理）研修会

富山県主催の「とやまGAP研修会」が8月21日、南砺農業会館で開催されました。生産者やJ A、農業団体から約50名が参加し、GAPによる農業経営の持続的発展に知識を深め、一層の普及拡大とGAP認証取得の取組み拡大を目指しました。

県内におけるGAP認証取得の状況は、今年3月現在、25認証46経営体が取得。

研修会では(有)F.T.Y.の山村友宏取締役より「リスクに強い経営体となり、消費者の信頼を勝ち取ることが重要」と指導されました。



「とやまGAP」認証への取り組みが説明された研修会

早稲品種・酒米「五百万石・雄山錦」 刈取り目合せ会及び収穫スタート

令和2年産米の早生品種・酒米「五百万石・雄山錦」の刈取り適期目合せ会が8月17日、城端地域・金戸の圃場で行われました。生産者約60名が参加。

砺波農林振興センターより、出穂後の積算気温が98℃、籾黄化率が85%となる頃が刈取りの目安となり、今後の管理は高温が予想されるため、刈り遅れによる胴割粒の発生を防止してほしいと呼びかけました。

城端・井口地域において、「五百万石」の刈取りが8月21日、「雄山錦」が8月22日からの晴天が続く中、同地域で一斉に稲刈りが始まりました。

今年度の水稲作付面積の28%を酒造好適米が占め、作付面積は約293ha（山田錦含む）となっています。作柄は穂数が平年並みとなり、出穂前後の低温・日照不足により、収量は平年並みから、やや少ないと見込まれます。



五百万石の刈取り適期目合せ会（城端地域・金戸）



雄山錦の刈取り（城端地域・大鋸屋）

一面ヒマワリ絶景

城端ひまわりプロジェクト実行委員会

城端地域・立野ヶ原東の桜ヶ池クアガーデンに隣接する畑（40a）に咲いているヒマワリ約4万本が8月23日頃から見頃を迎え、観光客らが写真撮影などを楽しみ賑わいました。

城端ひまわりプロジェクト実行委員会が2013年から毎年咲かせていますが、今年度は6月初旬に種を播きましたが、害虫被害に遭い、2週間後に種を播き直し、半月ほど開花が遅れました。

ヒマワリ畑は「あいのみち」の文字に沿って種が植えられ迷路になっています。

新型コロナウイルスの重い雰囲気吹き飛ばそうと「ひまわりフォトコンテスト」の作品も募集しました。



畑一面に咲く約4万本のヒマワリ（令和2年8月24日）

五箇山ぼべら濃厚な甘さ楽しんで

五箇山ぼべら生産部会

J Aなんと五箇山ぼべら生産部会は9月2日、J Aなんと平集荷場で五箇山地域特産の伝統野菜「五箇山ぼべら（カボチャ）」の目合せ会を開きました。生産者から運び込まれたカボチャの選別作業を行い、9月3日から順次県内のスーパーや地元直売所に出荷しています。今年の栽培面積は昨年同様100aで、出荷量は前年並みの1.7tを目指しています。

世界遺産の五箇山合掌造りの屋根を茸（ふ）き替えたときに出る古カヤを圃場に敷きわらとして敷いて栽培する伝統的な農法が用いられています。代々受け継いできた種を使用し、ラグビーボールの形をしたカボチャで、食感が柔らかく濃厚な甘みがあるのが特長です。



五箇山ぼべらの選別作業をしメディア用の写真を撮る生産者と関係者



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

ドレッシング ポテトサラダ



材料 4人分

- ・じゃがいも……………3個
- ・にんじん……………1/2本
- ・きゅうり……………1本
- ・塩……………少々
- ・エコープこだわりドレッシング
ミックス野菜……………大さじ3
- ・粗びき黒こしょう……………適量

作り方 調理時間20分

- ①じゃがいもは皮をむき、3cm角に切る。にんじんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。きゅうりは2mm幅の薄切りにし、塩をふって軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ②耐熱容器にじゃがいもとにんじんを入れてラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで600Wで10~12分加熱する。
- ③②が熱いうちにエコープこだわりドレッシングミックス野菜を入れ、粗く潰しながら和える。粗熱がとれたらきゅうりを加え、全体を混ぜ合わせて器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



国内で栽培、
生産、加工、
原料にこだわった

こだわり
ドレッシング
(ミックス野菜)
230ml 378円

野菜サラダはもちろん、カルパッチョ、パスタやマリネにもお使いいただけます。

手軽に栄養補給 お米に混ぜて炊くだけ



混ぜて炊くだけ!!
食生活で不足しがちな「5種類
のビタミン」と「鉄分」が
補給できます。

新玄サブリ米
50g (25g × 2袋)
421円



お赤飯が簡単に!!
国産もち米と国産小豆を使
いました。家族のお祝いに、ふ
だんの食卓し、炊きたてのお
赤飯が簡単につくれます。

炊飯器で赤飯おこわ
390g (おこわ用もち米280g
赤飯用の豆40g
赤飯用の煮汁70g) 415円



洗ったお米に混ぜるだけ!!
天然の食物繊維が玄米の4倍
です。おいしい、ふちふち食
感です。

もち麦
50g × 12袋 409円

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。



第2回 やすんごと会

8月20日、暑さが厳しい日が続く中、東部支店において「第2回やすんごと会」を開催し、15人の方にご参加いただきました。前回に引き続き、感染防止、熱中症予防の対策をとりながら、農業祭の作品作りを行いました。

始めに、簡単な手遊びをしたり、普段マスクをつけて顔の動きも少ないでしようからと、うれしい顔や悲しい顔などを表現する顔の体操に取り組んでいただきました。

また、ふるさとの歌を皆で合唱しました。この歌に因み、福島県の南相馬市のお話をされ、ふるさとの原風景の有難みを痛切に語られました。

農業祭の作品作りでは、講師に長谷川邦子さんをお招きして「マスク作り」に挑戦しました。感染拡大防止により農業祭は中止となりましたが、自分だけのオリジナルマスクを楽しく作りました。マスク作りは、とんぼや、四葉のクローバー、桜、猫の足跡の形のスタンプを押すというもので、



講師の長谷川さん



パッと表情が明るくなります

それぞれ自分で好きな柄を思い思いに押ししました。白色のマスクに色とりどりの絵柄が素敵な模様となり皆さん大喜びでした。1枚のマスクでは物足りず、持参されたガーゼのハンカチにスタンプを押して、楽しめる方もいらっしやいました。

午後からは、りんごの歌・きよしのズンドコ節体操で体をほぐし、割り箸フレールフレールのゲームを楽しみました。ペットボトルに入っているたくさんの割り箸を出して入れる作業で、なかなかペットボトルから振って出そうとしても出てこず、四苦八苦されましたが、真剣に取り組み楽しめました。また、花の名前を当てる漢字クイズでは、花にまつわる思い出も聞けて賑やかな場となりました。



どの絵柄にしようか悩みます



体を伸ばして1、2、3!!



みんなでハイ、ポーズ!!

お友達も誘って
皆で楽しみ
ませんか?

やすんごと会へのお誘い

次回：10月22日『ザ・あんぽんたん(演芸)』

会費：500円

お申込み：JAなんと 福祉課 (Tel 62-8588)



急いで戻します!

なんとの

みんなの広場



我が家のアイドル

井口地区

中嶋 ^{りょう} 遼くん (3歳)

よく食べてよく寝てすくすく大きめに育っているりょうです。9月で3歳になります。

機嫌よく遊んでいる時もあれば、嫌な時は嫌と頑固な一面もあり、日々笑ったり泣いたり大変ですが、家族を楽しませてくれています。

今はウルトラマンの人形とよく遊んでいます。優しく元気いっぱいの子に育ってほしいです。

こんにちは

城信地区 飼い主：木下 巖

種類：雑種

愛称：ルル(メス)

5年前に東京からやってきて我が家の一員になりました。臆病で散歩嫌いなルルですが、走ることは大好き。孫3人がキャーキャー遊びだすと一緒になってワンワン吠えて走りまわって楽しんでいます。臆病なため家の前を人が通ると窓から吠えることもありますが、見かけたら声を掛けてみて下さい。もしかすると吠えるのをやめるかも… (笑)



患者さんとご家族をつなぐ
ことばのリハビリテーション

厚生連高岡病院

リハビリテーション部

言語聴覚士 高嶋 たかしま さおり

脳の病気やけがが原因で「ことばがうまく話せない」や「食べ物がうまく飲み込めない」などの障がいがあることがあります。そのようなことばの障がいや飲み込みの障がいに対して、リハビリテーションを提供するのが言語聴覚士です。

話すことや聞くことができなくなる症状を「失語症」、話せても文字が書けないという症状を「純粋失書」、文字は読めても右側だけ見落としてしまう症状を「半側空間無視」といいます。一言で「うまく話せない」といっても、脳の損傷がある部位などにより、出てくる症状や障がいも様々です。

最近ではコンピュータの急速な普及により、メールで思いを伝えることが当たり前になってきました。このため、話せるがメールが打てないという症状がでることがあり、これは「タイプライティング障がい」という新たな障がいのひとつとして考えられるようになりました。

私が厚生連高岡病院に勤めて間もないころの患者さんとの思い出話です。

その方は脳の病気のため流暢には話せませんでした。しかし、ジェスチャーを交え、話せた単語をつないで、「一生懸命に」むすめにメールがしたい」と私に伝えてくれ

ました。メールを打つリハビリテーションはとても難しいです。しかし、私たちはことばの意味や音をつつ一つ照らし合わせていく地道な作業を続けました。

ある日、娘さんから「あいすってメールが届いたんです、うれしくて思わず母に電話をかけた。ありがとうございます。」と連絡がありました。

「アイスが食べたくて、「あいす」とメールを娘に打った。」

ただそれだけのことですが、「あいす」の3文字のメールには、彼女の努力や誰かと気持ち分かち合いたいという願いが詰まっていました。そして、3文字以上の思いはしっかりと娘さんに届いて、うれしかったことを覚えています。

これからも患者さん一人ひとりが、自分らしい生活が送れるようにサポートをしていきたいと思えます。



JA広報通信

家族の健康

睡眠時無呼吸症候群

健康科学アドバイザー 福田千晶

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が1晩30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中ででも休みたくなったり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉(上気道)が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫さ

れることと、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましよう。



厚生連高岡病院からお知らせ

日本消化器病学会 北陸支部 第79回市民公開講座

日時

2020年 **10**月 **17**日 (土)
13:30 ~ 16:30

会場

イオンモール高岡 イオンホール

知らなきや損するお腹のがん

～とっておきのトクトク最新情報をお伝えします～

開会の挨拶 寺田 光宏 (厚生連高岡病院 院長)

I. 講演 司会: 堅田 知子 (厚生連高岡病院 看護部)

①胃がんの素ピロリ菌とお腹を切らずに治す内視鏡治療

厚生連高岡病院 消化器内科 高木 宏明

②大腸がんにおける最新ロボット手術

厚生連高岡病院 外科 小竹 優範

③膵臓がんを早く見つけよう

厚生連高岡病院 消化器内科 木田 明彦

④肝臓がんの素 B、C 型肝炎ウイルスとお腹を切らずに治すラジオ波治療

厚生連高岡病院 消化器内科 國谷 等

⑤消化器がんの薬物療法～ノーベル賞をとったあのお薬の効果は?～

厚生連高岡病院 消化器内科 塚田 健一郎

**入場無料
申込不要**
※当日会場に
お越しください

II. 質問コーナー 司会: 原 拓央 (厚生連高岡病院 外科)

【お問合せ】

厚生連高岡病院 消化器内科
高岡市永楽町5番10号
TEL 0766-21-3930



❖ 寿司会

何もかも考おもにおよばず慕洗ふ
 かなかなや大寺前の松枯るる
 朝顔の窓辺ですます見舞かな
 冷素麵独りで啜る昼餉かな
 新涼の風さらさらと田を渡る
 いつからか茗荷の花の咲いており
 結局は叱なって仕舞ひ水遊び
 この極暑止まらぬ汗にまた着替へ
 百日紅この道いいね散歩道
 孟蘭盆のうち揃ひたる三世代

昭生 欣正 みのり 千恵子 敏子 忠代 香織 小夜子 美智子 未知

❖ 利波川社句会

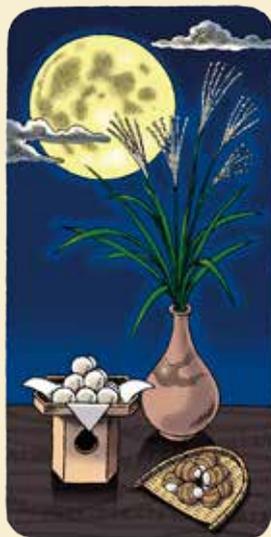
無理するな夫は背で言ひ稗を抜く
 買いそびる西瓜に指紋つけしまま
 窓を背の風や一ミリづつ秋へ
 まだ青きうちより騒ぐ稲雀
 梅雨明くる持病の一つ乗り越えて
 帰省子の小さき肩書ある名詞
 石垣の隙間に残る蛇の衣
 木の枝にせわしく鳴くよ油蟬
 この暑さ夕陽がけふのまとめ役
 ファックスで届く稲刈日割表
 参道を御供米かかへ蟬しぐれ
 猫じゃらし風吹くままにみぎひだり
 墓参り無言で帰る夫婦づれ
 破調なく鳴きひとしきり秋の蟬
 若き日の行水の夜の歌流る

真理子 孝臣 城子 達 淑枝 日登美 やす子 正美 昭代 一椿 清美 志美枝 純尚 不二

❖ クローバー句会

小判草風の吹くまま通学路
 とりあへず夏休みにはオムライス
 枝豆や見た目悪いが味一番
 草刈機ざつと十台三尺寝

文子 悦子 志子 茂美



9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。

片山 育夫さん 山口 晃汰さん 吉田 美恵さん (五十音順)

正解

- × A
- イ B
- ゲ C
- ツ D



〒939-1843 南砺市金戸二六八-1
 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

令和2年10月8日(木) 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。

ヨコのキーワード

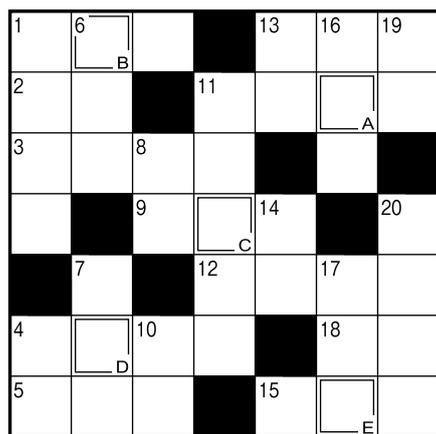
- ①匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- ②日が暮れてすぐの頃
- ③晴れた日にはかどりやすい家事
- ④——油を付けて日本髪を整えた
- ⑤世界遺産の一つ、——古道
- ⑨千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑩運動会の競技の一つ
- ⑫配偶者のことです
- ⑬徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮眠ったまま話します
- ⑰ベンチもこれの一種

タテのキーワード

- ①本のこと。電子——
- ④釣った魚を入れておく籠
- ⑥今日の——ディッシュはステーキです
- ⑦漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ここからぼた餅が落ちてきたらラッキー?
- ⑩牛の頭に生えています
- ⑪この下駄箱は——だから動かせません
- ⑬ドリルで開けるもの
- ⑭焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯うわさが広まるときに付きやすい
- ⑰10月10日は目の——デーです
- ⑱やぼではありません
- ⑳腰をひねるようにして踊るダンス

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順に並べることができる言葉はなんでしょうか?

クロスワードパズル



サフラン (アヤメ科クロッカス属)

土壌医 ● 藤巻久志

植物は形や名前が似ていても、一方は食用になり健康に貢献し、他方は猛毒を含み食べると生死に関わることがあります。スイセンの葉をニラと間違えて食べてしまい、嘔吐(おうと)や下痢をする食中毒が毎年のように起こっています。

サフラン(アヤメ科クロッカス属)とイヌサフラン(コルチカムイイヌサフラン科イヌサフラン属)は名前も花形もよく似ています。サフランの雌しべはフランスの寄せ鍋ブイヤベースやスペインの炊き込みパエリアには不可欠で、血行改善や疲労回復などの効果があるといわれています。イヌサフランは全草に猛毒のクルヒチンを含んでいます。

サフランの原産地は中東で、日本には江戸時代に薬として伝わりました。明治時代に神奈川県大磯で栽培されるようになり、その後大分県竹田市に産地ができました。竹田市には瀧廉太郎の『荒城の月』のモデルになった岡城跡があります。

竹田市のサフランは秋に室内で開花させて雌しべを丁寧に摘み取ります。露地栽培で開花させて収穫した物と比べると衛生的です。竹田市産は雌しべが大きく、色鮮やかで香味も良く、品質が世界一といっても過

言ではありません。

サフランは球根を土に植えると葉が先に出てから開花しますが、植えないでおくと花が咲いてから葉が出てきます。サフランの花は室内で水をまったくやらないで咲かせることができます。薄紫色の清楚(せいそ)な、ほんのり甘い香りのする花を樂しめ、赤い雌しべを取るができます。花が咲き終わった株をプランターに植えておけば、翌年5月に分球で増えた新しい球根が取れます。

サフランの雌しべに含まれているクロシンは、アルツハイマーの改善向上に期待されています。子どもどものときに歌った曲も脳を活性化させます。団塊の世代が後期高齢者になります。サフラン料理を食べ、『荒城の月』を歌いましょう。



御隠居と熊さんの税金こぼなし

国税庁のインターネット番組 (Web-TAX-TV)について

砺波税務署

熊さん…御隠居、あつしは、悔しくて、悔しくて…。

御隠居…おいおい、どつしたんだい。大人が大きい声で泣くんじゃありませんよ。一体何がそんなに悔しいんだい。ちゃんと話してみなさい。

熊さん…実は隣の八つつあんが、「税金に詳しい熊さんは、国税庁のホームページも当然くまなくチェックしているだろうから、インターネット番組(Web-TAX-TV)は当然も見てるよな。」て言うんでやんすよ。そこで、あつしはね、「えっ、ああ、あれね。まだ見てねえけど、国税庁の人のドラマかなんかだろう。」て言うってやっただんでやんすよ。そして、八つつあんときたら、「おめえ、いつも税金のことは俺に任せるとか何とか偉そうなこと言ってるくせに、肝心のところはからつきじゃあねえか。ドラマだけじゃなく、国税庁の仕事や取組、税の手続きについて紹介してる番組もあるって知らねえのか。」ってね。そん時の八つつあんの勝ち誇ったような言い方ときたら、思い出しただけでも悔しくて…。

御隠居…ほほお、そりゃあ八つつあんの言い方は悪かったかも知れんが、お前さんが勉強不足だったことは紛れもない事実。熊さんや、そこにあたしのパソコンがありますから、そのインターネット番組を見てみようじゃありませんか。

熊さん…わかりやんした御隠居。まずは、国税庁のホームページ(https://www.nta.go.jp)を開いて。あー、ありやんした。画面右下にある「インターネット番組(Web-TAX-TV)」をクリックしてみるでやんす。おおー。たくさん番組がありやんすが、どれから先に見ていいものやら。ジャンルから動画を探すこともできるよつてやんすが、これにしようか、御隠居。

御隠居…おいおい熊さんや、落ち着きなさい。番組は逃げはせんぞ。いつでも好きなときに、無料でいろんな番組が見られるし、動画なんで、楽しくわかりやすくなつてるよつじゃ。それから、全部で60番組くらいあつて、英語版のものもあるぞ。

何々？ アクセスリンクからすると、確定申告の方法などが上位となっているよつじゃ。これらを参考に自分で申告書作成にチャレンジするのもよからうつ。

熊さん…今流行りのYouTube「国税庁動画チャンネル」なんてのも、あつて、全国の国税局や税務署の取組を紹介してるよつてやんす。

御隠居、やつぱり時代でやんすねー。これからはこつじやなきやだめでやんす。これを教えてくれた八つつあんに、あつしは感謝感激雨あられでやんす。

御隠居…おいおい、さっきまで悔しがって泣きじゃくってたくせに、なんだい、すっかり感謝感激かい。それにしても、この変わり様はすこいのつ、動画で撮っておくんじゃったわい。

「丹波黒大豆枝豆収穫大会」中止のご案内

「丹波黒大豆枝豆収穫大会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とさせていただきます。毎年、ご来場いただいている皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。なお、枝豆の販売もいたしません。

井口丹波黒大豆出荷組合

お問合せ…JAなんと 生産センター TEL62-0261

GOTO トラベル 旅行 得 情報

旅をして地域振興を応援！ 旅行代金の最大35%が割引に！

※支援対象の旅行日は**令和3年1月31日**（宿泊は2月1日チェックアウト）までとなります。

Go To トラベル事業は、ウィズコロナの時代における「新しい生活様式」に基づく旅のあり方を普及、定着させるものです。旅行の際は「**新しい旅のエチケット**」を実施頂き、安全・安心なご旅行をお願いします。

GoToトラベルのポイント

- ①国内旅行を対象に日帰り・宿泊旅行の代金の**35%**を割引
- ②10月1日以降のご旅行には旅行代金の15%相当の**地域共通クーポン**を付与
- ③お一人様1泊あたり**2万円**、日帰りは**1万円**が支援額上限
- ④連泊や、利用回数の**制限はありません**

★旅行センターにて、割引対象商品の取扱いをしております！★

お申込み・お問合せは「**JAなんと旅行センター**」まで TEL: 62-3013



9月30日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です

秋の全国交通安全運動

9月21日(月)～9月30日(水)

- 1** 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保



- 2** 高齢運転者等の安全運転の施行



- 3** 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止



南砺警察署・南砺市交通安全協会

全国キャンペーンチラシ



地元の
新鮮・とれたて
食材が大集合

みんな
食って、飾って
地域を盛り上げよう！



JAファーマーズ
マーケット (直売所) で、
2,000円 (税込) 以上
買って当てよう!



応募期間

(レシート有効期間)

2020年

8月31日(月)から

11月1日(日)まで

詳しくは、
WEBをご覧ください



JAグループ
サポーター
林 雄

こだわり国産
黒毛和牛プレゼント

[2,500名様 / 5,000円相当]



※画像はイメージです。

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

10月2日は
「直売所の日」

新鮮で安全・安心な農畜産物を
揃えて、お待ちしております。



あなたにぴったりの
旬な情報をお届けするアプリ



アプリの無料ダウンロードはこちら

人事異動 (令和2年9月1日付)

- 異動：山崎 千恵 【新職務】総合企画室総務課 【旧職務】総合企画室総務課付け (育児休業)

lenohikan
家の光 10月号

表紙の人 天海 祐希さん



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 コロナの時代を生きる
世界中に広がった、新型コロナウイルス感染症。その影響は、私たちの暮らしや行動を変えることに。今後どのように暮らし、どんな社会を作っていくのだろうか。各分野で活躍する方々にヒントを伺いました。



特集2 防犯 新常識
空き巣に対して「自分の家はだいたいどうぶ」そう思い込んでいませんか? あなたの家には危険がいつぱい! 防犯のプロが危険な思い込みと目からウロコのその対策、防犯3か条を伝授。

特集3 カボチャ 食べつくしレシピ

これから食べごろを迎えるカボチャ。定番の煮物以外にも、主菜からスイーツまで、味わいつくしましょう! 甘さとうまみを生かして味つけは薄味で。毎日食べたくなる、とっておきのメニューをご紹介します。



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

「さば(竜田揚げ)」

しっかり脂が乗ったサバに
醤油ベースの下味をつけた蒲焼のタレ!!
「コシヒカリ」と絶妙な味のハーモニー♪♪
おすすめの一品です!!

ジュシー
です!!



1個(税込) 200円

若手職員紹介



東部支店 令和2年入組
まつかわ りょうき
松川 凌希 職員

今年入社した新人ですが、
皆さんに信頼されるよう
頑張ります!!

仕事内容

お客様の家に訪問し、集金や振込の依頼、ローンの相談など「渉外担当」をしています。

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?

お客様から「ありがとう」と言われた時に、やりがいを感じます。

休日はどんなことをして過ごしていますか?

車の運転が好きでドライブをしています。

好きな食べ物は?

うどん

今後の目標

お客様の要望や質問に何でも答えることができるようになりたいです。そのため知識を身に付けたいと思います。

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25日開催

附議議案

第1号議案 体制整備モニタリング報告および整備計画(案)について

JABバンク基本方針に基づき実施した「体制整備モニタリング」の結果を報告し、未整備となった項目の要因及び改善のための取組事項を説明し承認された。

第2号議案 旧生活課及び加工センター、旧カートピアきたの解体工事等について

都市計画道路井波城端線街路事業により、旧生活課事務所等の移転を行い、使用しなくなった建物等の解体工事にかかる工事請負契約を締結する事を説明し承認された。

第3号議案 固定資産の処分について

都市計画道路井波城端線街路事業により、建物の取り壊しによる固定資産の除却が必要なことから現在の帳簿価額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を、

8月3日から7日にかけて実施し、本年は新型コロナウイルス感染症対策の為、会場を南砺農業会館のみで開催し、その際に寄せられた意見・要望とそれに対する回答等を報告した。

③㈱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3名、全部譲渡による新規加入者2名、相続による新規加入者9名、死亡による脱退者22名、譲渡による脱退者2名、任意脱退者3名と報告した。

⑤ふれあい訪問の反響結果について

「なんと日本酒頒布会」の注文申し込み冊子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令和元年産米の直売状況について

令和元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令和2年産 大麦収量及び検査結果について

令和2年産の大麦の検査結果及び収量について、集落別に報告した。

JAなんと 協同の成果 (前年同月比)

正組合員数 2,239人(▲26)	貯蓄高 630億円(4)
正組合員戸数 1,906戸(▲13)	貸付高 44億円(1)
准組合員数 1,831人(▲6)	共済保有高 1,339億円(▲45)
准組合員戸数 1,267戸(▲16)	販売品販売高 2.2億円(▲0.4)
令和2年7月末現在	購買品供給高 7.7億円(▲1.1)

10月の予定表

2日(金)	ガソリン・軽油	特売日
9日(金)	ガソリン・軽油	特売日
16日(金)	ガソリン・軽油	特売日
22日(木)	やすんごと会	
23日(金)	第8回定例理事会	ガソリン・軽油 特売日
30日(金)	ガソリン・軽油	特売日

A・COOPなんと セブシ からお知らせ

安心新鮮

営業時間 M10:00▶P8:00

南砺市野田52 TEL 0763-62-8811

① 10月1日 リフレッシュオープン
冷凍食品、アイスクリームの売場が増え商品が充実します。

リフレッシュオープンセール 10月1日~4日

② 駅弁大会
実施期間:令和2年10月10日(土)・11日(日)
全国各地から有名駅弁大集合!!
※数に限りがありますので、お早めにご来店下さい。



★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	…「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」

皆様のお越しをお待ちしております!!



応募者：松崎みゆきさん
(城端地域)

おもしろい野菜「トマト」
1つで2つ分 得した気分!!

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

夏の厳しい暑さが和らぎ過ごしやすい季節になりました。9月上旬に蕎麦の花が畑一面に咲いているのを見かけ、美しい光景に見惚れると同時に「新そば」も食べたい!という思いも。実りの秋、食欲の秋です。新米も出回るし、美味しいものを沢山食べて、夏の疲れも癒したいところです。
(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9月25日(金)～令和2年10月24日(土)

ACOOPなんと セフレ

クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019