

# こうほう JAなんと

2021

8

August

No. 245

令和3年7月20日発行



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

城端地域・細野の上田さん



- |       |                     |       |                   |
|-------|---------------------|-------|-------------------|
| 2~3   | 特集「新規就農者にInterview」 | 12    | 福祉課               |
| 4     | 今月の表紙               | 13    | 厚生連通信・他           |
| 5     | 家庭菜園                | 14    | みんなの広場            |
| 6~8   | 営農情報                | 15    | JAなんと俳壇・クロスワードパズル |
| 9     | 国税庁より・税金小話          | 16    | エコーブマーク品紹介・家の光    |
| 10~11 | なんとニュース             | 17~19 | JAインフォメーション       |

特集  
新規就農者さんに  
Interview



「環境にやさしい」農業に取り組む

山崎 佑二郎さん  
城端地域(立野原東)

就農  
4年目



採れたてのトウモロコシ(7月上旬)



今が旬の「トウモロコシ」ハウス栽培

## 農業を始めたきっかけ

富山市出身で高校卒業後、東京で暮らしていた山崎さん。生活の中で環境を意識するようになり、自分の消費行動や毎日食べている物がどのように生産されているのか、食べ物への意識が変わり、農業に興味を持つようになりました。

岡山県の有機農家で勤務するうちに、安心・安全な野菜を作りたいとの思いが強くなり、故郷の富山県で農地を探しました。自分の理想に合った農地が南砺市で見つかり、平成30年に移住しました。農業に携わり10年目となりますが、南砺市で農業に従事し4年目になります。

## 環境にやさしい農業

山崎さんは、家の周りなどに1.5haの農地と自給用の田んぼ10a、ハウス2棟を完備。野菜はトウモロコシやニンジン、玉ねぎ、セロリ、じゃがいも、オクラなど20品目を栽培しています。化学農薬、化学肥料を使用せず、自家製堆肥を施用し、環境にやさしい栽培方法を実践しています。

野菜は南砺市内の道の駅や直売所、スーパー、県内外の飲食店に直接販売しています。

## 仲間との取り組み

栽培と経営を両立させ、仲間と販売や宣伝など協力し合おうと、令和2年4月に南砺市の農家9名で、化学農薬、化学肥料を使わない農業に取り組む「なんとのね」を結成しました。山崎さんが代表を務めています。

「なんとのね」は、南砺幸せ未来基金の助成金を活用。グループでブランド化を目指し、ロゴやリーフレットを作り、販路拡大に取り組んでいます。

## 農業の魅力

自然の中で季節を感じ、太陽のエネルギーの力で農産物がすくすくと育つ。生命力を感じられる「農業」はとても魅力があり、この環境が自分に合っており、とても充実しています。

「収穫の時期は大変忙しいが、消費者との距離が近く、野菜をもらって嫌がる人はいない。必ず皆さんに喜んでもらえる。」と、笑顔をみせる山崎さん。

今後は、より経営を安定させ、岡山県で習得した農業技術を活かし、余裕をもって、これから農業を志す人に伝えていきたいとしています。



山崎さんご家族 昨年12月に元気にお子様誕生



「ししとうの栽培」 枝に4本ずつ紐を縛って吊るす



自給用のお米も  
無農薬栽培



【JAグループのホームページより】

## トウモロコシ

食物繊維の宝庫 セルロースが腸をきれいに

探検家・コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、世界各地で栽培されるようになりました。日本では明治時代、北海道開拓を機に本格的な栽培が始まりました。

野菜として食べているのは、トウモロコシの中でも甘味種「スイートコーン」で、年々、フルーツのような甘さの品種が増えています。

茹でる時は薄皮をつけたまま、水からゆっくり茹でましょう。沸騰して3分後に火を止めてざるにあげて、余熱でしあげます。ビタミン類は水溶性が多いので、電子レンジで加熱するのもおすすめです。

## もやしとトウモロコシパプリカきゅうりのサラダ

旬の甘いとうもろこしと一緒に、もやしやパプリカなど野菜をたっぷりいただきます。

### 材料 3人分

- もやし……………200g
  - とうもろこし……………小さめ1本
  - パプリカ……………40g
  - きゅうり……………1/2本
- A
- ポン酢……………大さじ1
  - めんつゆ……………小さじ2
  - ごま油……………小さじ2



### 作り方 調理時間15分

- ① もやしは1分半程度茹で、ザルにあげそのまま冷ます。 \*硬さはお好みで調整
- ② とうもろこしは水にさっとくぐらせ、ラップに包み500Wのレンジで4分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたらラップを外し包丁で実を切り落とす。
- ④ きゅうり、パプリカはそれぞれ細切りにする。
- ⑤ ①、③、④を皿に盛りつけAを混ぜたタレをかける。

### ★トウモロコシの栄養★

糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。胚芽の部分（粒のつけ根の白っぽい部分）に、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。

また、コレステロール値の低下作用をもつリノール酸が豊富です。腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫といわれています。

鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べましょう。すぐに食べない場合は、蒸す・茹でるなどの加熱調理後、密封して冷凍保存がおすすめです。

### ★ぷち情報★

トウモロコシの粒と、ひげの数は実は同じです。ひげの部分は、トウモロコシのめしべ。粒1つ1つから伸びていて、花粉がつくと受精します。受精すると、粒の中に実が詰まっています。粒の数は品種によって違いますので、数えてみてはいかがでしょうか。



# 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)

## シユンギク 収穫後に花も楽しもう



シユンギクの生育適温は15〜20度と冷涼な気候を好み、春(3〜6月)と秋(9〜11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

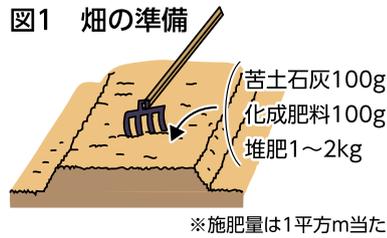
### 品種

シユンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

### ① 畑の準備

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 100gと完熟堆肥1〜2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1〜1.2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

図1 畑の準備



### ② 種まき

条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

図2 種まき

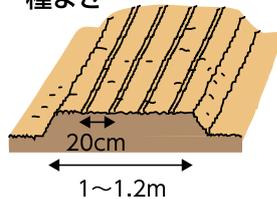
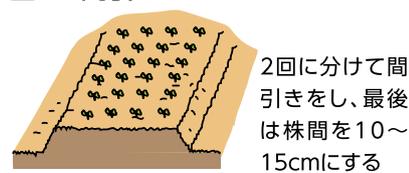


図3 間引き



### ③ 間引き・追肥

発芽後、本葉2枚までに3〜4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5〜6枚の頃に、10〜15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

### ④ 収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25〜30cm程度になったら、葉4〜5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20〜25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

図4-1 摘み取り収穫

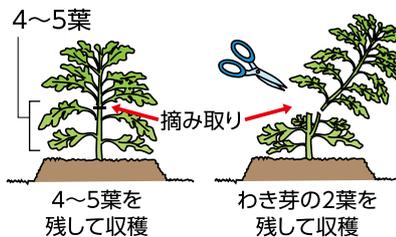


図4-2 抜き取り収穫



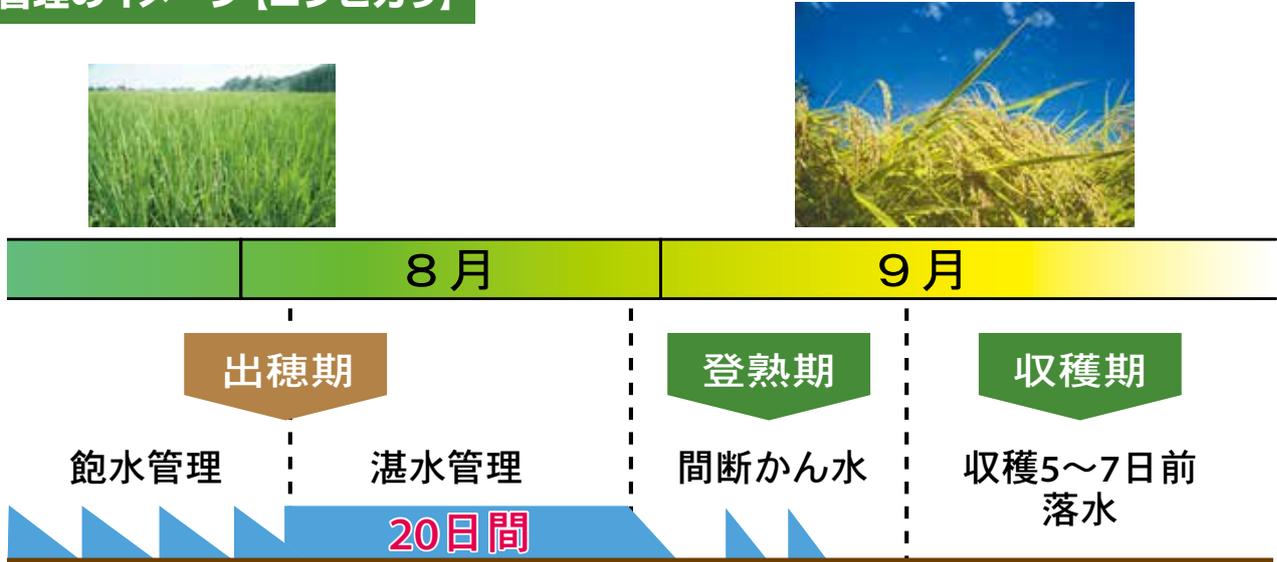
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

# 営農情報

## 水稻情報

今年もカメムシの発生が多く懸念されることから、水田防除の際は水田の中だけではなく畦畔の周りも防除し、カメムシの被害を防ぎましょう。

## 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！

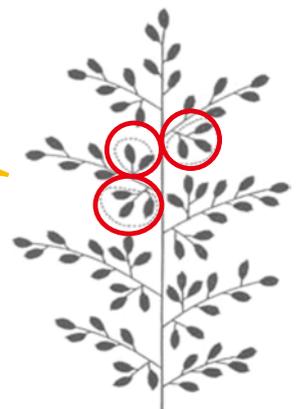
- 籾黄化率85~90%での適期刈り取り
- 登熟期間の気象条件に応じた刈り取り

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。

# 営農情報

## 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"> <li>●開花から9月上旬までの期間に、3日以上晴天が続いたら、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う。</li> <li>●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う。</li> </ul>	本田防除	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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う。</li> <li>●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う。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う。</li> <li>●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う。</li> </ul>

## 防除について

※トレボン剤を含む薬剤の使用回数は2回までにあります。

### ◎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	スミチオンベルコート粉剤DL	3kg	4回以内	21日前
	紫斑病 カメムシ類	ベルコートフロアブル + 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	ダントツH粉剤DL	4kg	3回	7日前
8月中旬～9月上旬	ウコンノメイガ・マメシクイガ・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

## 令和3年度 富山県農薬危害防止運動

6/15～9/14

**農薬は 周りに配慮し 正しく使用**

**薬を知る。理解する。適正に使う。**

### 1 住宅地周辺で散布する時は事前に周知し、飛散防止を徹底

農薬の飛散は、人の健康などに悪影響を招く恐れがあるので、住宅地周辺での農薬散布にあたっては、周辺への飛散防止に十分配慮しましょう。

- ・農薬を散布するときには、事前に周辺住民への周知に努め、散布時には、住民等が立ち入らないよう配慮する。
- ・飛散の少ない形状の農薬、散布方法、散布器具の使用を心がける。
- ・無風又は風が弱い時間帯を見計らい、農薬を散布する。
- ・散布時には、風向き、散布器具のノズルの向き等に注意する。

回覧板などで  
事前周知



**無人ヘリコプターやドローンで農薬散布する場合も、周辺環境への配慮が大切！**

### 2 使用前には必ずラベルで作物名・使用方法等を確認

農薬の使用にあたっては、ラベル（説明書）に記載されている作物名・使用方法等や使用上の注意事項を必ず確認しましょう。

- ・特に、以下のような場合は、似ている作物でも別々に農薬登録されることがあり、使用方法も異なる可能性がある**ので注意する。**

- ①**大きさが異なる**（トマトとミニトマトなど）
- ②**収穫時期が異なる**（えだまめ[未成熟]と だいず[種実]など）
- ③**食用部位が異なる**（さといもと ずいき[さといもの茎]など）
- ④**形が異なる**（レタスとリーフレタスなど）



### 3 農薬は適切に保管・管理し、使用した場合は必ず記帳

農薬は法律によって取り扱いが定められ、適切な保管・管理が求められています。また、農薬使用に係る履歴がわかるよう、記帳やそれら記録簿の保管が必要となっています。

- ・農薬は1回あたりの購入量を最小限とし、有効期限内に使用する。
- ・冷涼な場所に**農薬専用の保管庫**を設置し、鍵をかけて保管・管理する。
- ・誤飲につながる**容器の移し替えは厳禁！**
- ・農薬の購入伝票等は保管し、**農薬使用後は、履歴がわかるように記帳**する。
- ・不要になった農薬や空容器等は、廃棄物処理業者に依頼する等、適正に処理する。



#### ◇農薬の適正使用等に関する問合せ先◇

- ・JAなんと生産センター 0763-62-0261
- ・砺波農林振興センター 0763-32-8111
- ・県庁農業技術課 エコ農業推進係 076-444-8292
- ・農林水産総合技術センター 農業研究所 病理昆虫課 076-429-5249

## 秋の農作業安全運動期間

令和3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。



**【羽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

事業者のみなさまへ

令和5年10月1日から  
消費税の仕入税額控除の方式として  
「**適格請求書等保存方式**」  
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

インボイスを交付する事業者となるには  
事前に登録申請が必要です!

【登録申請受付開始：令和3年10月1日～】

登録申請は、e-Taxをご利用いただくと手続きがスムーズです。



※インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

インボイス制度について

専用ダイヤル

【フリーダイヤル】 0120-205-553

【受付時間】 9:00～17:00 (土日祝除く)

特設サイトへ



詳しくお知りになりたい方は… 国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>) の「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。



御隠居と  
熊さんの

ぜいきん小話

砺波税務署

税に関する作文募集

中学生・高校生

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、もううんざりでやんす。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。

令和2年度は、コロナの影響による夏休みの短縮などもあり、応募数は例年よりも減少したものの、高校生からは、全国の1,381校から160,184編、中学生からも、全国の4,877校から313,725編の作品が寄せられておるそうじゃ。

熊さん：なんと！すごい数でやんすね。それだけ多くの学生さんが税について考えているってことでやんすね。

御隠居：そうじゃな。特に、去年から今年にかけては、税金の使われ方について、関心が高まっているからう。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。ということ、近所の中学生と高校生にも応募を勧めてみようと思ふんですが、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。

【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3年9月3日(金)

高校生 令和3年9月6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、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：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られてあるし、各学校にも配られておるぞ。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ういぞ。

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るやんすから、作文といわず長編小説でも書けそうでやんすよ

御隠居：……。

## J Aなんと 感謝状授与

### 自動車共済損害調査サービス

J A自動車損害調査サービスへの積極的な取組みにより共済事業の発展に貢献したとして、J Aなんとが6月2日、全国共済農業協同組合連合会より、感謝状を受領しました。

この取組みは、契約者から高い評価を得たJ Aに対し、その努力と結果に感謝と敬意を表すことを目的として毎年行われています。

J Aなんとは、今後も利用者の満足向上に努め、共済事業の発展に貢献したいとしています。



感謝状を受け取る永井常務理事(中央)と  
徳田共済普及課長(右)

## J Aカードご利用で

### 通常ポイントに加えて+2%還元

#### J Aなんと J Aカード入会募集中!!

J Aなんとは6月より、富山県内の対象となるAコープ店で、J Aカード(クレジットカード)ご利用金額合計に「ポイント2%相当分を還元」するキャンペーンを実施しています。

「本特典」ではJ AカードのポイントとAコープカードのポイントもダブルで貯まります。さらに、J Aカードの新規ご入会・ご利用で最大10,000円相当のポイントをプレゼントしています。



6月17日、7月15日、Aコープなんとセフレ店で

『J Aカード入会キャンペーン』を実施

## 五箇山地域稲作 生育順調

### 平・上平地域 青田まわり

五箇山地域の青田まわり(コシヒカリ・てんたかく)が6月15日~23日まで、各地区の圃場で行われました。

田植え後の強風や日照不足により、生育の遅れが出ましたが、5月末からの好天により茎数が増加し、葉も色濃くなりました。

J Aなんと販売指導課職員が中干し開始まで浅水管理で水温、地温を上げ、増収・高品質を目指すことや、カメムシの発生に注意し草刈りを徹底するよう呼びかけました。

6月16日 下梨地区

6月22日 菅沼地区



## 「小麦農林10号」絶やさず今年も収穫

小麦農林10号生産組合

小麦農林10号生産組合は6月22日、城端地域・西明で「小麦農林10号」の刈り取りを行いました。天候の影響もなく品質は平年並みとされ、6aの圃場で120kg収穫されました。

「小麦農林10号」は、世界の食料危機を救うきっかけとなった小麦の原種で、1935年に農学者・稲塚権次郎さん（同地区出身）が育成しました。この小麦を絶やさず、後世に残すため同組合が毎年栽培しています。



「小麦農林10号」バインダーでの刈り取り(城端地域・西明)

## 五箇山ぼべら(カボチャ) 生育順調

五箇山ぼべら生産部会

五箇山ぼべら生産部会は6月30日、五箇山の伝統野菜「五箇山ぼべら」の圃場巡回を上平地域で行いました。生産者や砺波農振興センターなど10名が参加しました。

5月末から段階的に作付けし、9月上旬から収穫する予定で長期出荷を計画しています。

「ぼべら」は好天に恵まれ順調に生育していますが、圃場によってバラつきがある状況です。今後、雨が続く場合には病気を防ぐ為、事前に消毒するよう指導されました。



圃場の「ぼべら」を見回る生産者と関係者

## 介護保険を申請するタイミング

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

介護保険の申請は「市区町村」または「地域包括支援センター」で行います。最近では「いつ申請したらいいの?」と、タイミングを迷う相談が増えています。



### ■介護保険申請の最初の一步は「相談すること」

女性会社員(40代)のKさんのケースです。「独り暮らしをしている父(78歳)の様子が変わります。歩き方がどこかぎこちなく、よく転びます。病院に行くよう勧めても、声を荒げて話し合いになりません。以前は穏やかだったのに……」。Kさんは半年もの間、終業後に毎日実家に通って疲れ果てていました。介護保険の申請をするよう助言すると、「いいんですか? 友達に『今の状態だと認定は下りないかも。もっと大変になってからにしたら?』と言われたんです」と驚かされていました。Kさんのように申請をちゅうちょしたり「本人が嫌がるから」と後回しにしたりしているうちに疲れ果て、悲しい事件に至るケースは少なくありません。分からないことは、プロに聞くのが一番です。Kさんは市の高齢福祉課に相談に行き、その場で介護保険の申請ができたそうです。

### ■認定調査では「できるけれど、問題があること」を伝える

介護保険の申請後、調査員による「認定調査」が行われます。認定調査の日時が決まったら、「本人の前では言いにくいので、後で時間をください」と約束しておきましょう。調査員に伝えてほしいのは、「できるけれど、問題があること」です。例えば「1人で着替えられるが、夏なのにセーターを着ている」「1人でトイレに行けるが、トイレもズボンも汚し、気付いていない」などです。「夕方になると機嫌が悪くなる」「夜中に大声で叫び続ける」といった、家族にしか分からないトラブルも併せて伝えると効果的です。事前に箇条書きのメモを作っておき、コピーして主治医に手渡ししておけば、主治医意見書にも反映されます。ぜひ、活用してください。

いつでも  
どこでも  
手軽に体操

## 胸と肩甲骨周辺筋の伸展運動

日本体育大学健康体操運動学群体操研究室教授●荒木達雄

日常生活では、肩甲骨を動かす動作はあまりなく、肩凝りの要因ともいわれています。この動作を繰り返すことにより、背中中の筋肉を満遍なく伸展させる効果が期待できます。

**注意点** 背中を丸めたとき、両腕を後方に引いたときに、肩甲骨周辺の筋肉が伸展している(肩甲骨の間が伸びている、狭まっている)かを意識してください。ゆっくりと深呼吸しながら動くのも大きなポイントです。



① 両手を前で組んで準備しましょう。



② 両手を組んだまま背中を前に丸めるように、息を吐きながら腕を前にゆっくりと伸ばしていきます。



③ 手を放して、息を吸いながらゆっくりと上体を起こし、両肘を曲げながら両腕を後方に引いていきます。



④ 再び両手を組んで背中を前に丸めるように、息を吐きながら腕を前にゆっくりと伸ばしていきます。



⑤ 手を放して、息を吸いながらゆっくりと上体を起こし、今度は両肘を90度に曲げ両腕を後方に引いていきます。

体操の動画はこちら



## 「目の定期診察をうけまじょう」

厚生連高岡病院 眼科医長

さかくら 仁一  
きみかず



こんにちは。厚生連高岡病院眼科の阪口です。今回は、日本の失明原因で上位である緑内障と糖尿病網膜症をテーマに、検査の大切さについてお話をさせていただきます。

### ① 緑内障

緑内障は、目の神経（網膜や視神経）が萎縮することで視野が欠けて狭くなり、場合によっては失明につながる病気です。一般的に緑内障と言えは眼の内部の圧力（眼圧）が高いという認識がありますが、実際には70%の方で眼圧が正常範囲です。ひとたび悪くなった緑内障は、残念ながら改善しないため、進行させないことが目標となります。緑内障の診断や進行の判定には、視野検査（見える広さ）と眼底検査（特徴的な眼の神経の変化）の両方が必要です。眼底検査において、ごくわずかな悪化を見つけることは難しいと言われてきました。近年では、網膜や視神経の変化をさらに鋭敏に検出できる光干渉断層計（Optical coherence tomography... OCT）が活躍しています。緑内障はかなり進行するまで自覚症状が乏しい病気であり、定期的な検査が重要です。

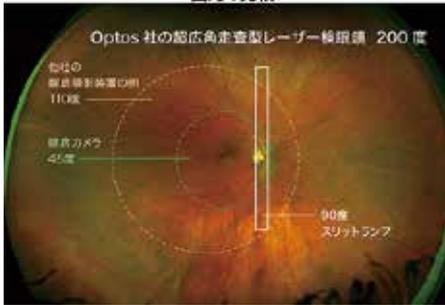
### ② 糖尿病

糖尿病には3大合併症（眼、腎臓、神経）があり、眼の合併症を糖尿病網膜症と言います。さまざまな悪化の程度があり、その診断のために今も昔も変わらず最も重要と言えなのが、眼底検査です。その結果により、レーザー治療、硝子体注射、手術などの治療方針が決まります。

眼底検査の質を向上させるため、当科では広角眼底カメラの導入を目指しております。通常ですと、詳細な眼底検査のためには瞳を開く（散瞳検査）ことが必要です。広角眼底カメラはレーザー光を使うことで、瞳を開かずに、しかも従来のカメラと比較して圧倒的に広い範囲の眼底写真を得ることが出来ます（写真をご覧ください。一目瞭然です）。散瞳までの待ち時間（30分〜1時間）が不要になり、診察後はすぐにいつも通り車の運転などをすることが出来ます。感染症対策が重視される情勢において、院内滞在時間の短縮という意味でも、非常に有益な器械です。糖尿病網膜症は急速に悪化する場合があります、変化を見逃さないために、こまめな眼底検査が大切です。

いずれの病気でも、状態が刻々と変化している方では1〜2か月毎、安定している方でも半年〜1年毎に診察を受けていただくことで、適切な診断や治療につながります。ぜひ定期的な診察をお受けください。

画角の比較



# 家族の健康

## 「夏に増える通風発作」

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

「農作業の後の冷たいビールが最高」という人も多いでしょう。さらに「仕事の後の酒が楽しみだから夕方は水分摂取はしない」という人もいそうです。しかし、特に夏は痛風発作を起こしやすいので要注意です。

痛風は、足の親指などの関節が痛み「風が当たっても痛い」ほどの激痛が病名の由来です。

痛風の原因になりやすいのは血液中の尿酸が多過ぎる高尿酸血症です。高尿酸血症は、尿酸が多く作られる場合と、腎臓からの尿酸の排せつが不十分などに起こります。

尿酸値は、人間ドックや健康診断などの血液検査で調べている場合が多いので、尿酸値が高いかどうかを確認しておきましょう。高尿酸血症の原因は、一般的に生活習慣の乱れが関わりがちです。多量の飲酒、特にビールの飲み過ぎは高尿酸血症の原因になります。ビールなら大瓶1本まで、日本酒でも1合まででやめておくことをお勧めします。

また、肉類や魚など動物性食品を好み過食であり、肥満であることも高尿酸血症を起こしやすいです。特にプリン体を

多く含むビールをはじめとするアルコール、レバーなど動物の内臓、魚の干物、カツオやイワシなどは食べ過ぎず、肥満者は減量をしましょう。もちろん状況や高尿酸血症の程度によっては、内服薬での治療も必要になります。

また、夏の農作業やスポーツなどで汗をかいて脱水状態になると、高尿酸血症が起こりやすいです。健診時の尿酸値は正常範囲内であっても、脱水で一時的に高尿酸血症になると痛風発作を起こすことがあります。

日頃から尿酸値を上昇させるような食生活は改め、飲酒は控えめに、汗をかくときは小まめに十分な水分摂取を行い、痛風発作を予防したいものです。ただし腎臓疾患や心臓疾患などで、水分摂取を制限されている人は主治医に相談してください。





# みんなの広場



## こんにちは

### 井口体操クラブ

井口地区

日時：毎週火曜日 午前9時～  
場所：井口地域づくり協議会 和室

保健師さんからご指導いただいて、健康促進のために活動をしています。今はサロンとして活動をしています。血圧の測定から始まり、準備運動としてラジオ体操をした後、さまざまな体操をして体を動かしています。どなたでも参加できますので、気軽にご参加ください。ご新規さん大歓迎です。



## 我が家のアイドル

北野地区

飼い主 小川 幸紀  
愛称 ムサシ(オス・左)  
ミ ミ(メス・右)



ムサシは、7年前家の横の道路でニャーニャー泣いているのを保護しました。生まれて間もない子猫でした。毛の長い猫で、珍しいねとよく言われます。ムサシが来てから3年後に、友達からメスのミミを譲ってもらい2匹になりました。追いかけてあつたり、ぴったりくっついて毛づくろいしたり、愛らしい姿に家族みんな心癒されています。

# JAなんと俳壇

## ◆利波川社句会

児の目線母の目線や立葵  
表情の決めかねてゐる梅雨入かな  
ほうたるの草むら深く沈みけり  
長靴の田水廻りに露涼し  
働ける事を誇りの麦稈帽  
一ト塩に存在消さる蛞蝓  
父母の家はからつば虫跳ぶ  
黒雲に背を押されつつ豆を植う  
葉柳の重さうに揺れ交差点  
下校の子梅雨傘まはし通り行く  
入店の夫婦揃ひの夏帽子

達 孝 一 椿  
昭 代 不 二  
純 尚 志 美 枝  
淑 枝 や す 子  
日 登 美 清 美

## ◆クローバー句会

水遊びまづ弟のびしよ濡れに  
破壊魔になりし子犬や昼寝覚め  
孫の来てまづ苺畑覗きけり  
足元の影が濃くなる夏さざす  
沖繩忌セーラー服の平和の詩  
蛸狩り気づけば墓の近くまで  
水に添ひ風を友とし初蛸

文 子 志 子 茂 美  
シ ゲ 眞 理 子  
孝 臣 城 子



## ◆寿句会

八乙女山に見晴らす砺波野の植田  
夜の蚊に好かれる質であるらしく  
昼下りポピーの揺るる程の風  
出掛け前夏帽どれと鏡まへ  
歳重ね新調もなき更衣  
小判草風に乾きし音のして  
溝掻きの中干急きし梅雨入かな  
児は走る新米母さん汗をふく  
雨上りいいことありそ薔薇香る  
夏菜莢のまたも烏に採られけり

欣 正 香 織 忠 代 千 恵 子  
光 子 みのり 敏 子 小 夜 子  
美 智 子 未 知

### ～個人の方の俳句や短歌 お待ちしております～

ご希望の方は、JAなんと総務課、または各支店  
までご持参下さい。Eメール、郵送でもお受けいた  
します。

JAなんと総務課 〒939-1843 南砺市金戸268-1  
Eメール kouhou@ja-nanto.or.jp  
Tel.62-2123  
西部支店 Tel.62-1111  
東部支店 Tel.62-1313  
五箇山支店 Tel.66-2241

# クロスワードパズル

タテ、ヨコのそれぞれのマス目に文字を  
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最低気温が25度以上の夜のこと
- ②寺子屋では字の——やそろばんを教え  
ました
- ③地球の中心部にあります
- ④長良川で有名な伝統漁法
- ⑥親戚の——を頼って仕事に就いた
- ⑨高速道路のサービス——で一休みした
- ⑩親潮は千島——とも呼ばれます
- ⑬帰る客を玄関まで——に行った
- ⑮力士が腰に締めます
- ⑰割、分、厘の次
- ⑲虫が入ってこないように布団の周りに  
つるします

## タテのキーワード

- ② 鉱石を高温で下口下口にする装置。高炉  
とも呼ばれます
- ⑤ 川や池の土手のこと
- ⑦ 信号機で「止まれ」を示す色
- ⑧ 家屋を壊して新しく造り直すこと
- ⑩ 墨も料理に利用する魚介
- ⑫ 大きな魚はこの形でパック詰めされてい  
ることが多い
- ⑭ 令和3年の——の日は8月8日。国民の  
祝日です
- ⑯ ねぶた祭で知られる県
- ⑰ 「五七五七七」などの形式で作られます
- ⑳ 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- ㉑ 井戸端会議中に楽しむもの

## 応募方法

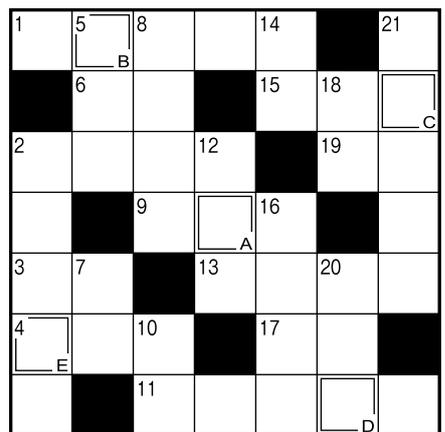
下記の要領で官製  
はがきに必要事項  
を明記しご応募下  
さい。

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。

## 締め切り

令和3年  
8月9日(月)  
必着

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!!



## 7月号の正解と当選者

応募総数12名のうち左記の方が当選されました。

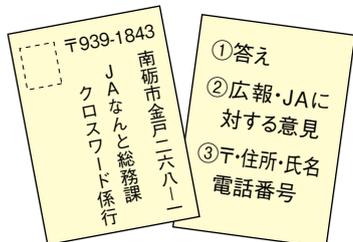
喜多嶋孝司さん 高澤ゆき子さん 竹内みよ子さん

(五十音順)

## 正解



サ A  
ン B  
ダ C  
ル D





# 安全 安心 エコープマーク品紹介

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。

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

詳細は、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

### 明太子と緑野菜の和えめん



#### 材料 2人分

- ・麦とろ麺……………200g
- ・オクラ……………4本
- ・きゅうり……………2/3本
- ・明太子……………40g
- ・めんつゆ（ストレート）……………300g
- ・大葉、三つ葉、かいわれ大根…適量

#### 作り方 調理時間20分

- ①オクラは塩を振り板ずりする。きゅうり、大葉は千切りし、三つ葉、かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ②明太子は切り込みを入れて中身を取り出す。
- ③たっぷりの沸騰したお湯でオクラと麦とろ麺を茹で、流水でよくもみ洗いし、しっかりと水気をきる。オクラは食べやすい大きさに切る。
- ④ボールに麦とろ麺、明太子、野菜を加え合える。
- ⑤器に盛り、めんつゆをかける。

富山県産大麦粉、国産小麦粉、国産山芋粉を使用しています



**麦とろ麺**  
200g×10袋 1,836円

## 家の光 8月号 表紙の人 役所 広司さん



食と農から始まる  
JAグループの  
ファミリー・マガジン

### 手芸

#### 牛乳パックと古着で作る デコパージュの小物入れ

牛乳パックが便利な小物入れに生まれ変わります！

### 特集1 時短 簡単 大胆 夏のらくらくクッキング

夏の調理は、ミールキット（下準備した食材）やオーブン調理、電子レンジ調理で、らくらく！がんばらずにおいしく仕上がる調理のアイデアとレシピを紹介します。



### 特集2 消費者との新しいつながり方

コロナ禍の困難な状況にめげず、消費者との新しいつながりを求めて奮闘している仲間たちの取り組みを紹介します。



### 特集3 息も心も楽になる！ 呼吸筋ストレッチ

呼吸に必要な筋肉が衰えると、精神面に不調をきたすこともあります。呼吸筋を刺激して呼吸を楽にするストレッチ法を解説します。



ぜひ、ご購入ください！！

お問合せ・お申込み・・・JAなんと生活課 ☎ 62-2500

もっと身近に！もっと便利に！もっと安心・満足に！

JAなんと 共済普及センター 62-4148

# Webマイページ



と同時に  
令和3年4月新登場！

もっと  
身近に

24時間・365日対応！



いつでも・どこでもスマホや  
パソコンからJAにアクセス！  
ご契約内容の確認も簡単！  
ご家族連絡先の登録も可能に！

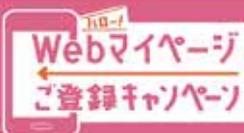


もっと  
便利に

住所・電話番号を自分で変更！



Webで異動手続きが完結！  
お手続きの範囲は順次拡大予定！



「Webマイページの登録をするだけで」  
**豪華賞品が当たる！**

抽選  
2,400  
名様

▼ご応募はこちらから▼  
JA共済 マイページキャンペーン 検索  
対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日  
詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。  
※当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってさせていただきます。

※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。  
※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・  
充実等の目的以外には利用いたしません。  
また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。  
※通信料はお客様のご負担となります。Webマイページは一定の登録条件があり、一部の方はご利用  
いただけない場合がございます。ご登録方法等、詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

Webマイページ

【登録はコチラから!!】



今年も  
やります!!

## お盆用の花販売「朝市」

(雨天決行)

日時 令和3年 8月13日(金) 午前5時30分～

場所 Aコープなんとセフレ店前

お問合せ JAなんと 生産センター 電話62-0261

～下記ルールを厳守願います～

- ・マスクを着用しご来場下さい。
- ・販売所スペースでは人数を制限して実施いたします。
- ・入口ヤレジでは出来るだけ間隔をあけてお並び下さい。



- お募参りセット
  - 贈答用にぴったりの果物
  - おはぎ
- お買い得品がたくさんあります！

## バッテリー無料点検実施!! 令和3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増えます!!



### 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 Tel 62-2125  
カートピアたいら Tel 66-2243

# 8月 祝日移動に伴う営業のご案内 お盆の営業案内

事業所名	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)		
	キャッシュコーナー(ATM)											
Aコープなんとセフレ店	8:45~17:00			8:00~20:00			8:45~17:00			8:00~20:00		
五箇山支店	8:45~17:00			8:45~19:00			8:45~17:00			8:45~19:00		
東部支店・共済業務センター (旧)井口事務所・(旧)上平事務所	8:45~17:00	休 止		8:45~19:00			8:45~17:00	休 止		8:45~19:00		
本店・西部・五箇山支店 62-2123 62-1111 66-2241	休 業			通常営業			休 業		通常営業			
東部支店 62-1313	日直対応 8:30~17:00	休 業					日直対応 8:30~17:00		休 業		通常営業	
共済普及センター 62-4148	休 業						休 業		通常営業			
共済業務センター 62-4128	休業 (事故連絡は全国フリーダイヤルTel.0120-258931)						休業 (事故連絡は全国フリーダイヤル Tel.0120-258931)		通常営業			
旅行センター 62-3013	休 業						休 業		通常営業			
生活課 62-2500	通常営業						通常営業		通常営業			
カートピアかねと 62-2125	通常営業	8:00~18:00					通常営業	8:00~18:00		通常営業		
カートピアたいら 66-2243	通常営業	8:00~18:00					通常営業	8:00~18:00		通常営業		
オートバルなんと(車輦課) 62-3571	通常営業	日直対応 8:30~17:00					日直対応 8:30~17:00		通常営業			
福祉課 62-8588	休 業		通常営業				休 業		通常営業			
生産センター 62-0261	日直対応 7:30~19:00			日直対応 8:30~17:00		通常営業						
農機課 64-2013	日直対応 8:30~17:00	通常営業		8:30~17:00		通常営業						
ヨッテカーレ城端 62-8888	通常営業 8:00~19:00			通常営業 8:00~19:00								

ヨッテカーレ 城端  
Yottekäre-johana

## 今月のおすすめ品!!

### 「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、脂の旨み** 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

### 人事異動

- 退 職 (令和3年6月30日付)  
西村 孝子 【退職事由】 依願退職 【旧 職 務】 東部支店
- 異 動 (令和3年7月1日付)  
横井 庸好 【新 職 務】 東部支店主任 【旧 職 務】 金融共済部貯金為替課主任
- 正職員登用 (令和3年7月1日付)  
高栗 優和 【新 職 務】 東部支店 【旧 職 務】 東部支店 (試用期間)

## 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 令和2年度ディスクロージャー誌について**

半期ごとに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 定款の一部変更について**

行政庁の指示により、字句の修正が必要なことから新旧対照表を用い変更点を説明し承認された。

**第3号議案 コンビニATM利用者手数料の見直しについて**

令和3年10月よりJA毎にコンビニ3社のATM利用者手数料が設定できることから、手数料の設定額について説明し承認された。

**第4号議案 JAバンク優遇プログラムの導入について**

令和3年10月からのコンビニATM利用者手数料の見直しに伴い、利用者の取引状況に応じた「JAバンク優遇プログラム」を導入することを説明し承認された。

**第5号議案 令和3年度理事報酬について**

総務委員による報酬審議を受け、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、主要勘定検討表により実績を報告した。

**②第1・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余裕金の運用状況報告（第1・四半期）**

3月1日より5月末日までの期間における余裕金運用状況を報告した。

**④管理債権（第1・四半期）の状況報告**

第1・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月末現在の運用状況を報告した。

**⑥株リーフの月次報告**

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**

令和2年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）の年間売上状況について報告した。

**⑨ふれあい訪問の反響結果について**

「農機キャンベーン」、「マイカーリースのお知らせ」、「ワイパークキャンベーン」、「大麦消費拡大キャンペーン」、「お得な旅行のご案内」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意見を報告した。

**⑩事務リスク管理規程に基づく報告について**

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。

**⑪コンプライアンスプログラム進捗状況について**

令和3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。

**⑫ALM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。

**⑬組合員の加入・脱退状況報告**

新規加入1名、相続による新規加入6名、死亡による脱退18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。

**⑭第20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再拡大に伴い、第20回通常総代会事前説明会を中止したことから、総代及び准組合員代表者から寄せられた質問事項について報告した。

**⑮令和2年度Aコブなんとセフレ店の実績報告**

令和2年度におけるAコブ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。

**⑯アイカホールの決算について**

第19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。

**⑰未利用口座管理手数料の設定について**

普通貯金、貯蓄貯金口座の未利用口座について、口座の犯罪・不正利用防止を目的とし令和3年10月から新規開設された口座に対し、2年間利用がない場合には未利用口座管理手数料の設定をすることを報告した。

**⑱相談・苦情対応状況について**

第1・四半期における相談・苦情など対応状況について、件数及び内容について報告した。

### JAなんと

## 協同の成果

令和3年5月末現在

(前年同月比)

正組合員数 2,214人(▲33)  
正組合員戸数 1,897戸(▲12)  
准組合員数 1,832人(▲4)  
准組合員戸数 1,262戸(▲10)

貯金高 633億円(7)  
貸付高 45億円(0)  
共済保有高 1,303億円(▲51)

販売品販売高 1.1億円(▲0.5)  
購買品供給高 4.8億円(0.6)

A・COOPなんと **セフレ** からお知らせ

**安心新鮮**

営業時間  
A10:00▶M8:00

南砺市野田52  
TEL 0763-62-8811

### ★「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となりますので、お早めにお求め下さい。

### ★お盆営業時間のご案内

8月12(木)~16日(月)まで  
9:00~20:00



### ★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」  
…「冷凍食品の日」 日 …「お米の日」  
木 …「とうふの日」

皆様のご来店をお待ちしております

# おもしろい野菜

おもしろい、珍しい野菜や果物の  
写真を募集しています!!

広報誌を通して紹介いたします。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



応募者：松崎 みゆきさん (城端地域)

「ジャガイモ」  
え？枝からジャガイモが!?



応募者：山瀬 きみさん (城端地域)

「ニンジン」足がたくさん!タコかな?  
ダンスしているみたい!



応募者：小林 順次さん (井口地域)

「キュウリ」  
足を組んでステキでしょ?!

～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 (各支店窓口でも受け付けいたします。)

## 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(オートバールなど)…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 | ・ヨツテカーレ城端 ……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)  
ジコは クミアイ  
0120-258-931
- ・キャッシュカード 夜間・休日事故受付  
失くしたらここへ番  
(紛失・盗難)0120-794-551
- ・JAカード(クレジットカード)  
事故受付・24時間対応  
イゴク ロウナシ  
(紛失・盗難)0120-159-674
- ・プロパンガス(24時間対応)  
各カートピアSSへ  
LPガス保安センター 0763-22-5595

### 編集後記

近年、南砺市内には移住や新規に就農される方がいらっしゃいます。先日、お話を伺う機会があり、新たな発見や自分の生活を見直すことができ元気をいただきました。就農者を応援するとともに、南砺市がもっと活気あふれる街になると良いですね。(中田)

### JAなんと 令和3年 8月の予定

- |        |  |
|--------|--|
| 6日(金)  | ガソリン・軽油・特売日                            |
| 13日(金) | お盆の花販売「朝市」(エコープなんとセフレ店)<br>ガソリン・軽油 特売日 |
| 20日(金) | ガソリン・軽油 特売日                            |
| 25日(水) | 第6回定例理事会                               |
| 27日(金) | ガソリン・軽油 特売日                            |

### セフレ クリーニング割引券



※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3年7月25日(日)～令和3年8月24日(火)

ACoOpなんと セフレ クリーニングの 白光舎

毎週水曜日:定休日 ☎ 62-0019