

こうほう JAなんと

2021

9

September

No. 246

令和3年8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・野口の藤田さん



2~3 **特集「特産ニンニクの魅力」**
4 家庭菜園
5 今月の表紙
6~7 宮農情報
8 農林水産省より
9 野菜もの知り百科・税金小話
10~11 なんとニュース

12 福祉課
13 厚生連通信・他
14 みんなの広場
15 JAなんと俳壇・クロスワードパズル
16 エコープマーク品紹介・家の光
17~19 JAインフォメーション

特集

栄養満点

特産「ニンニク」の魅力

JAなんと管内で生産している「ニンニク」。1億円産地づくり戦略作物の生産拡大を目指し11年目になります。現在、ニンニクの生産者は営農組合を含めた14戸で約1.7haの圃場で栽培しています。今年も大きいものの採れ、8月2日に4t出荷しました。ニンニクは栄養価が高く、香りづけに欠かせない香辛野菜です。そんな「ニンニク」の魅力を紹介します。



ニンニクの特徴って？

ニンニクはヒガンバナ科ネギ属の多年草で球根を香辛料として食します。9~10月に植え付け、翌年の5~6月に収穫します。若い葉を食用とする葉ニンニクや、葉のあとに出る花茎を食べるニンニクの芽もあります。

「ニンニク圃場巡回」 4月末 林道地区にて

生育状況や収穫までの管理を確認します。



大鋸屋営農組合 6月上旬の収穫

機械で掘り起こした後、一つ一つ茎と根を切り落とします。



いのくち営農組合 7月下旬

選別作業が終わり、箱詰めしよいよ出荷します。



野田営農組合 7月下旬

約1か月乾燥させ、薄皮をむき選別します。

加工品はいかが？

「にんにく おかず味噌」

にんにくはマイルドな味わいの品種を使用し旨みのある味噌と合わせました。保存料・甘味料・香料は使用しておりません。



にんにくおかず味噌
150g 600円(税込)



にんにく



みそ焼きに



ディップに



肉味噌に

直売所やJAなんとで販売しています

★農産物直売所 ヨッテカーレ城端

〒939-1835 南砺市立野原東1508
桜ヶ池クアガーデン前 TEL 0763-62-8888

★Aコープなんとセフレ

〒939-1842 南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

★JAなんと 特産振興課

〒939-1843 南砺市金戸 268-1
TEL 0763-62-0261

ニンニクで万能調味料を作ろう!!

★マグロ納豆セロリの韓国風海苔和え

★ニンニク醤油

材料

- A
- ・生ニンニク……1玉
 - ・醤油……100ml
 - ・みりん……大さじ1
 - ・料理酒……大さじ1
 - ・砂糖……小さじ1/2
 - ・昆布……1枚(3cm角)

ニンニク醤油
を使って

作り方

- ①ニンニクは半分に切る。
- ②鍋にAの調味料を入れ、弱火で3分くらい煮る。
- ③ニンニクと昆布を加え一度沸騰させる。
- ④瓶に詰める。

材料(1~3人分)

- ・マグロ……2切れ
- ・納豆(タレ、辛子付き)…1パック
- ・セロリの葉……1本分
- ・ニンニク醤油……大さじ1
- ・塩……小さじ1/5
- A
 - ・韓国唐辛子粉……小さじ1/4程度
 - ・白ごま……小さじ1
 - ・ごま油……小さじ1
- ・焼き海苔……1/2枚

作り方

- ①マグロは小角切りにし、ニンニク醤油をまぶして置く。
- ②セロリはみじん切りにし、塩をまぶす。
- ③マグロは余分な醤油を切り、セロリは水を絞る。納豆、タレ、辛子も入れてよく混ぜる。
- ④ちぎった焼き海苔、Aを加えてざっと混ぜる。



簡単!
15分料理!

ニンニクの栄養

ニンニクの香りのもと、アリシン。強い殺菌作用のほか、ガンや血栓を予防する効果があります。体内でビタミンB1と結びつくと、その吸収を高め、効果を持続させる働きがあります。ビタミンB1による糖質のエネルギー変換が促進されることで、疲労回復や体力増強に効果を発揮します。野菜ではめずらしく、豊富なたんぱく質を含んでいます。

JAグループのホームページより

JAなんと「ニンニク」の

「熟成黒にんにく」

抗酸化力が生ニンニクと比べ数十倍高いと言われ、身体の酸化を抑制する食品として注目されています。

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無添加・無着色の自然食品。

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。

まるでデザート

やわらかい食感とプルーンのような甘酸っぱさです。



黒にんにく 小玉
500g 2,090円(税込)



黒にんにく 訳あり玉
450g 3,780円(税込)



黒にんにく 粒
100g 1,120円(税込)



黒にんにく 粒
300g 3,310円(税込)

他にも商品を取り揃えておりますのでお問い合わせください。
JAなんと特産振興課 TEL 0763-62-0261



家庭菜園



ニンニク

適期に植え付け、追肥と灌水を行う



中央アジア原産と推定されるヒガンバナ科の多年生草本で、生育適温は15〜20度、暑さに弱く、寒さには比較的強い野菜です。栽培は秋に種球を植え付け、初夏に収穫します。強い香りの成分は硫化アリルで、体内で豊富に含まれるビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。

品種

温暖地向きでは「平戸」「嘉定」「上海」など、「ニューホワイト六片」は寒冷地から弱暖地にも向く品種です。

① 畑の準備

植え付け2週間前までに、1平方メートル当たり苦土石灰200gを施して土に混ぜておき、1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥を2kg施します。その後、幅70〜100cmの畝（ベッド）を作り、穴の間隔が15cm程度の黒マルチフィルムを張ります（図1）。

② 植え付け

9月上旬ごろに休眠が明けてくるので、種球を小片（鱗片：りんぺん）にばらし（図2）、寒冷地では9月中旬〜10月上旬、温暖地では9月下旬〜10月中旬に植え付けます。小片頂部を上マルチ穴（15cm間隔）に深さ5cm程度に浅く植えます（図3）。

図1 畑の準備

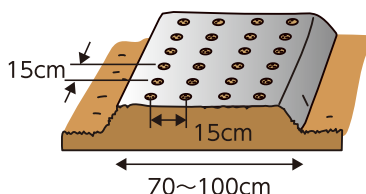


図2 種球の準備

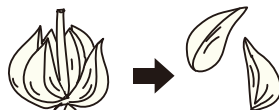


図3 植え付け



小片の上に5cmの土がかぶさる深さまで挿し込む

図4 わき芽かき

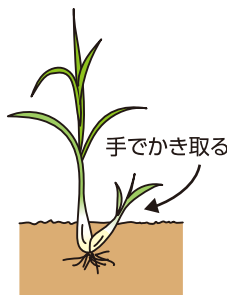
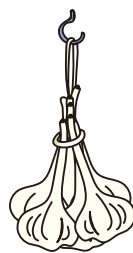


図5 収穫



図6 貯蔵



③ わき芽かき

芽出し後に1株から2芽以上出たときは、生育の良い1芽を残して、手で早めにかき取ります（図4）。

④ 追肥・花蕾（からい）摘み

成長が再開する翌春2月と3月に1平方メートル当たり化成肥料50g程度を追肥しますが、マルチ栽培では所々穴を開けておきます。とう立ちしてつぼみが付いたら、球の肥大に影響があるため花蕾を早めに摘み取ります。畑の乾燥に弱いため、特に春先からの灌水（かんすい）が必要です。

⑤ 収穫

初夏になり、葉が半分くらい枯れたら、晴天日に抜き取って根を切り落とし、畑で2〜3日乾かします（図5）。その後、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しの良い軒先などにつるします（図6）。

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）

※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。



【JAグループのホームページより】

日本ナシ（梨）

独特のシャリ感が魅力

すりおろして料理にも

さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力のナシは、カロリーも低く、秋の食後のデザートに最適な果物です。この食感には、石細胞という細胞が作り出しており、腸のぜん動運動を促し、便通をよくする効果があります。

また、タンパク質を分解するプロテアーゼという酵素が含まれているので、すりおろして肉料理に合わせると、お肉が軟らかくなります。

甘みの強い「幸水」を皮切りに、時期によって出回る品種が異なるので、風味や食感の違いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

梨、胡桃の人参レーズンドレサラダ

梨とにんじんの甘さがマッチ

材料 2人分

- A
- 梨……………半個
 - レタス……………3枚ぐらい
 - プチトマト…3～4個
 - 胡桃^{くるみ}……………大さじ2ぐらい

- B
- レーズン ……大さじ1
 - オリーブオイル…大さじ1強
 - 酢……………大さじ1
 - 人参……………1/4本
 - 塩コショウ……………少々

作り方 調理時間10分

- 1 Aは食べやすい大きさに切る。
- 2 Bの人参はすりおろして、他のBと合わせておく。
- 3 胡桃は砕いておく。
- 4 器にAを盛り、Bを回しかける。胡桃を散らして完成！



梨と小松菜のスムージー

材料 2人分

- 梨……………1個
- 小松菜……………1株
- レモン果汁……………小さじ1
- 水……………200ml



作り方 調理時間10分

- 1 梨は芯の部分を取り除き、適当な大きさに切る（皮をむくかどうかはお好みで）。小松菜も適当な大きさに切る。
- 2 ミキサーに材料を全て入れ、混ぜたら出来上がり。

★日本ナシ(梨)の栄養★

果糖やリンゴ酸、クエン酸がたっぷり含まれており、疲労回復効果が期待できます。清涼感のある甘さは、糖アルコールの一種のソルビトールで、整腸作用があります。タンパク質を分解する消化酵素のプロテアーゼを含んでいます。

★ぷち情報★

すりおろしたナシを使った簡単肉料理をご紹介します。

皮をむいたナシをすりおろし、焼き肉のタレと混ぜ合わせます。それに牛肉を浸け込んで、なじませてから焼くと完成！

お肉が軟らかくなり、消化促進にも効果があり、一石二鳥です。

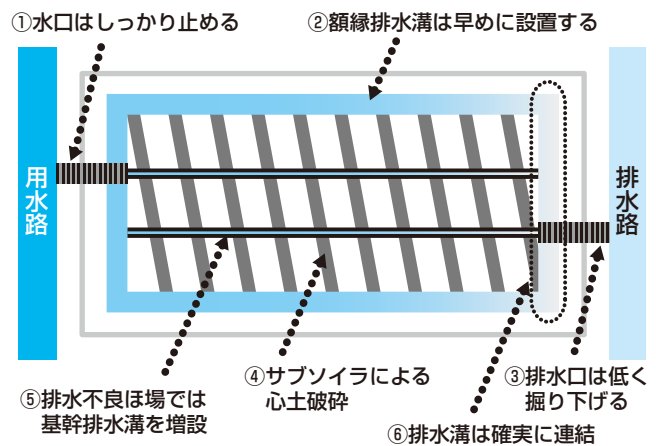
大麦情報 作業ポイント

大麦は湿害に弱く、排水不良圃場では生育不良となり、収量・品質が低下します。このため、排水対策の徹底を図ることが重要です。

1. 排水対策の実施

- 早生品種の水稻を刈り取りした後の田を活用し、稲刈り後すぐに額縁排水溝を設置し、排水溝としっかり連結しましょう。
- サブソイラで3～5m間隔で心土破碎を行い、圃場の排水性を高めましょう。

排水対策の例



2. 土づくり

- 大麦は酸性土壌に弱いので土壌酸度矯正のため、苦土石灰の施用が必要になります。

土壌改良資材等施用量 (10aあたり)	
資材名	施用量
堆肥	2 t
シェルホス	100kg
苦土石灰+粒状熔燐	100kg+40kg

基肥施用量 (10aあたり)	
肥料名	施用量
基肥555	全層35kg
	側条30kg
※Jコート大麦48号	45kg

※Jコート大麦48号を使用した場合は原則、追肥をしない。

3. 種子消毒

- ① 循環式催芽器を使用する場合は、45℃の湯に入れ、2時間30分後に取り出します。
- ② ベントレート水和剤20を種子重量の0.5%の割合で均一に粉衣します。
(乾燥種子10kgに対し、水200mlを添加し、薬剤50gを均一に粉衣します。)

4. 耕起～播種

乾いた圃場から作業を開始しましょう

- 耕起から播種まで1日で完了しましょう。
- 碎土はできるだけ細かく行いましょう。
- 畦幅は3m以内にしましょう。
- 幅30cm、深さ20cmの溝を掘り、額縁排水溝に連結します。
- 畦がカマボコ型になるように手直しをします。
- 排水溝を補修します。

【播種時期別の大麦播種量】

播種時期	目標苗立数 (本/1㎡)	播種量 (kg/10a)	
		ドリル播	表面散播
9月25～30日	140	6.0	6.5
10月 1～10日	150	6.5	7.0
10月11～20日	200	8.5	9.0

播種時期に応じた播種量を厳守しましょう。

営農情報

令和3年産 大麦収量及び検査結果(地区別)

概算金1等…22円/kg

地区	面積(a)	荷受重量(kg)	1等重量(kg)	規格外(kg)	1等単収
信末	2,151.0	109,065.9	67,161	13,229	313
是安	1,544.3	84,729.3	55,700	8,991	361
細木	480.8	24,333.3	17,637	3,485	367
野田	931.1	45,925.0	29,481	6,185	317
金戸	608.6	27,184.1	17,842	2,877	294
国広	854.9	34,827.2	24,142	3,309	283
野口	886.3	23,389.9	16,866	2,251	191
大鋸屋	449.8	21,932.3	12,953	3,083	288
泉沢	435.4	12,510.7	8,543	1,390	197
林道	980.3	41,590.7	30,842	4,209	315
理休	1,075.0	53,826.5	37,276	7,612	347
北野	1,831.6	74,560.0	50,421	7,612	276
長楽寺	1,592.0	60,363.4	43,242	6,771	272
次郎丸	1,097.1	42,580.3	31,996	3,681	292
吉松	1,076.1	36,524.0	27,238	2,969	254
蓑谷	606.9	18,133.1	12,622	1,908	208
細野	1,071.9	29,546.9	23,119	2,196	216
西明	207.2	7,807.7	5,942	864	287
東西原	1,304.4	45,112.7	30,134	5,391	232
井口	894.2	43,240.7	29,088	5,101	326
広安	515.7	17,501.6	13,233	1,511	257
宮後	500.4	20,167.4	16,030	1,696	321
池尻	1,341.3	46,277.8	34,778	5,229	260
久保	1,006.1	45,919.3	32,802	3,307	327
池田	1,232.0	45,148.6	34,434	2,699	280
蛇喰	1,666.2	61,149.7	45,103	6,265	271
川上中	1,076.0	36,021.2	25,137	3,609	234
合計	27,416.6	1,109,369.3	773,762	117,430	282

検査終了日 令和3年7月21日

「秋の土づくり運動」 9月15日～11月15日

●今後の土づくり対策

改善項目	土づくり対策
腐植の増加	<ul style="list-style-type: none"> ・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用 ・地力増進作物(大麦跡クロタラリア等)の作付け
ケイ酸の補給	<ul style="list-style-type: none"> ・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用 ・水稲作付前に「パワーシリカ」を100kg/10a以上施用 ・稲わら、糞がらのすき込み

●土づくりの効果【ケイ酸による米の品質向上効果】

- ① 茎が丈夫になり、倒伏しにくくなる。
- ② 窒素吸収率が高まり、稲体の活力を維持する。
- ③ いもち病などの病害に強くなる。

農業者の皆様

日々の農作業が忙しくて 健康管理がおろそかになっていませんか？

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
定期的に健康診断を受けることが、
病気の早期発見・早期治療につながります。
健康な状態で農作業ができるよう、
積極的に健康診断を受診しませんか。



健康な状態で農作業をするためには、
自分の健康状態を知ることが重要です！

良い作物を作るためにも
私たちが健康であることが、
大切だということですね！



- 40歳から74歳の方は、市区町村等が実施しているメタボリックシンドロームに着目した特定検診の対象です。積極的に受診しましょう。
- この他にも、市区町村において、各種健康診断・がん検診等を行っていることがあります。詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせ下さい。

※医療機関や健康診断の会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を行っています。
マスクの着用など、受診時の注意を守って、会場にお越しく下さい。

農林水産省



〈お問い合わせ〉農林水産省経営局就農・女性課 (TEL 03-3501-1962)

ラッカセイ (マメ科ラッカセイ属)

土壌医 ● 藤巻久志

ラッカセイは漢字では「落花生」と書きます。開花後に子房柄(しほうへい)が地中に侵入し、サヤを作る不思議な植物です。ラッカセイの完熟子実(ピーナツ)は食用作物に分類され、野菜の本には載らないこともあります。未熟子実(ゆでラッカセイ)は野菜ですが、全世界の生産量はごくわずかです。

ラッカセイは南米原産で、コロンブスの新大陸発見後に欧州、アフリカ、アジアで栽培されるようになりまし。日本には18世紀初頭に中国から伝わったので、南京豆と呼ばれました。

ラッカセイの花は一日花で、早朝に開花して午後にはしほみみす。マメ科野菜の花はチョウの形をしていて、魅力的な物が多いです。家庭菜園では春には薄紫色のソラマメの花、夏には黄色のラッカセイの花、秋には水色のシカクマメの花が楽しめます。

殻の表面に浮き上がっている筋は維管束で、水や栄養分の通り道です。維管束は子実が熟してくるとはつきりとしてきます。ラッカセイの完熟子実の収穫は、葉が黄変した頃に株ごと引き抜いて乾かします。ゆでラッカセイはその20

日くらい前に収穫し、すぐに利用します。

殻は中の子実を守るために堅いです。石灰は土壌酸度を改良するために栽培の前に施しますが、細胞壁を強くする効果もあります。ラッカセイのサヤの充実には石灰が必要で、石灰が不足すると未熟サヤや空サヤが多くなってしまう。産地では開花後に石灰を散布し、畑が真っ白になることもあります。

「黒ラッカセイ(ブラックピーナツ)」はサヤに子実が2〜4粒入ります。一般の品種は1粒入りもありますが、ほとんどは2粒入りの双子です。双子の歌手といえは、ピーナツ。1959年のデビュー曲『可愛い花』のB面は『南京豆売り』です。どちらも世界的ヒットのカバー曲です。



御隠居と熊さんの

ぜいきん小話

砺波税務署

災害などにあったとき

熊さん…御隠居、9月1日は何の日かご存知で？

御隠居…うむ。9月1日は、防災の日じゃろうが。

熊さん…さすが御隠居でやんすね。

御隠居…備えあれば憂いなしじゃ。日頃から防災意識をもって生活することが大事じゃな。

熊さん…ところで、御隠居。地震や台風などの災害で被害に遭った時に、税金面で助けてもらえるってことはあるでやんすか？

御隠居…所得税が軽減される制度があるぞ。地震、火災、風水害などの災害によって、住宅や家財などに損害を受けた時は、確定申告で、①「所得税法」に定める雑損控除の方法と②「災害減免法」に定める所得税の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選ぶことができるんじや。

熊さん…二つの方法の違いはどこにあるでやんすか？

御隠居…まず、損失の発生原因じゃが、①雑損控除は、災害、盗難、横領による損失が対象じゃが、②災害減免法は、災害による損害だけなんじや。

熊さん…ということは、「災害減免法」を選択できるのは、災害による損害を受けた場合だけなんでやんすね。

対象になる資産に違いはあるでやんすか？

御隠居…①雑損控除は、生活に通常必要な資産が対象、②災害減免法の場合は住宅と家財に限られておるんじや。

熊さん…①と②では、計算方法も違うでやんすか？

御隠居…そうなんじや。まず、①雑損控除額は、④損害金額から所得金額の10分の1を差し引いた金額と⑤損害金額のうち災害関連支出の金額から5万円を差し引いた金額のいずれか多い方の金額になるぞ。災害関連支出とは、災害により減失した住宅、家財などを除去するための費用などじゃ。

次に②災害減免法の軽減額は、災害にあつた年分の合計所得金額が1千万円以下であれば、段階的に所得税の免除又は軽減があるんじや。

熊さん…へえ、なるほど。

んすか？

御隠居…また、住宅借入金等特別控除の適用を受けている場合で、災害によって被害を受けたことにより住むことができなかった住宅用家屋については、居住の用に供することができなくなった年以後の残りの適用年においても、引き続き、住宅借入金等特別控除の適用を受けることができるんじや。

熊さん…ちゃんと税金面での配慮があるんでやんすね。でも、申告の期限までに申告できない場合はどうなるでやんすか？

御隠居…心配ご無用。災害等にあつて期限までに申告や納付ができないときは、申告や納付などの期限を延長したり、納税を一定期間猶予する制度があるんじや。詳しくは国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)を見るとよからう。

熊さん…わかりやんした、御隠居。日頃からの準備が大切でやんすから、帰って国税庁ホームページを見てみるでやんす。

9 2021年9月号

「三社柿」大玉果実生産を目指して

三社柿摘果講習会

7月6日、三社柿摘果講習が林道の柿樹園地で行われ、生産者47名が参加しました。

気象概況は、4月から6月の降水量が多く、強風による枝折れや葉の損傷がありました。6月末の生育状況は着果量が全体的にやや多く、特に授粉樹周辺ではかなり多くなっていますが、果実肥大にバラつきがあるとされました。

摘果作業は20cm以上の枝1本に35枚の葉と1果を残すことなどを基準に行い、7月末には終了となります。



砺波農林振興センターより摘果の注意点を説明

今後は病害虫の発生に注意することや、特産「富山干柿」の大玉果実生産を目指し、樹勢に応じた着果量の調整でヘタスキ果の発生を防止するよう指導されました。

就農1年目

「青ネギ」待望の初収穫

城端地域・細野 森田 英さん

就農1年目の森田 英さんは、今春から「青ネギ」の栽培に取り組み、初出荷を迎えています。

結婚後、平成29年に石川県から南砺市に移住し、(農)窪田農産(福光)

で3年間就業しました。その後、高齢化で人手不足が課題となっている地域で農業をしたいという思いが強くなり、昨年、「とやま農業未来カレッジ」で1年間学び、本年度から



青ねぎの収穫に精を出す森田さん

本格的に就農しました。カレッジでは農業経営も学ぶことができ、スムーズに就農できました。

自宅近くの農地を借り、7.4アールの畑に4月下旬から青ネギを定植。

6月中旬から収穫を始め、8月中旬までに600kg出荷しました。

青ネギは刈り取った後、また成長するため2回収穫できます。今秋までに2,500kg出荷する見込みです。

青ネギの他にカボチャやサトイモ、エダマメも栽培。JAなどの営農指導員に畑を見に来てもらい、アドバイスをすぐに聞けるので助かっています。

「地域の力になりたく、地域の繋がりは財産だ。農業は難しいが手掛けた分良いものが作れて、やりがいを感じる。青ネギ栽培の技術を磨き、いつかは付加価値の高い自分ならではのブランドにしていきたい」と夢を語られました。

「富山白ネギ」続々と出荷

白ネギ圃場巡回

「富山白ネギ」の圃場巡回が7月26日、城端地域の圃場で行われました。

今年は梅雨の期間が短かったこともあり、目立った病気は見られず、概ね順調に生育しました。

8月上旬からの出荷を前に、晴天日に土寄せを実施することや、病害虫の発生に注意し防除対策を指導されました。

白ネギの生育を調査する、JAなんとや
砺波農林振興センター、生産者の皆さん



大鋸屋の梨 庭先販売おまたせ

大鋸屋（城端地域）

松本正敏さん・山田良昭さん

今年も大鋸屋の甘くてみずみずしい梨が実り、8月中旬から本格的に収穫されています。

松本さんの「新水」は、例年はお盆過ぎから販売されますが、今年は生育が早くお盆からの販売となり、「お客さんの要望に応えられる」と

微笑まれました。「幸水」「豊水」も順調に実が付いています。

松本正敏さん



山田良昭さん



山田さんも「幸水」「豊水」の2種類を愛情たっぷりに育てられ、「収穫まで手をかけた分良い梨ができて、お客さんに喜んでもらえるから嬉しい」とお話しいただきました。

水稻（早生・中生品種）

無人ヘリ・ドローン防除

JAなんと農薬受託散布

JAなんととは7月20日から8月17日まで、無人ヘリコプターとドローンによる水稻防除作業を城端・井口地域の水田で行いました。

水稻の品質向上や農家の労力軽減を目的に、毎年、各営農組合などから受託され、病害虫「いもち病」や「斑点米カメムシ」などの被害を防ぐため実施しています。



早朝4時30分から防除作業を開始
(穂揃期に1回目、傾穂期に2回目を行います。)

令和3年度

第1回 やすんどう会

本格的な夏の訪れの前の7月15日、東部支店において、令和3年度のやすんごと会の開講式を行いました。今年もコロナウィルスの影響により開催が遅れましたが、感染対策をとり開催いたしました。

開講式では、なんと農協・上田組合長より「コロナ禍ではありますが、やすんごと会に参加され、元気に楽しい時間をお過ごしください。」と挨拶がありました。久しぶりの開催でしたが、18名の方が参加して下さいました。

開講式のあと、南砺市地域包括より派遣講師として堀川ゆう子氏をお招きし、体が固くなるのを防ぐ運動（ストレッチ）をご指導いただきました。

初めに「日頃、なかなか運動するのが難しいですが、運動やラジオ体操をして、少しずつでも体を動かす機会を作っていたら」と、ご挨拶いただきました。

手や足首の運動、筋トレ（アイソトメリック療法）をして、普段使わない部位のストレッチを取り入れ体を伸ばしました。皆さん一つ一つの動きを真剣に確かめながら取り組んでいらっしやいました。上手く伸ばせない動きもありましたが、気持ちよく取り組むことが出来ました。最後に椅子の立ち座りや、脚のかかと落としを教えていただき、「毎日トレーニングを続けることが、皆さんの健康につながります」と、お言葉をいただきました。



身体をひねってストレッチ



講師の堀川ゆう子さん

午後からは、りんごの歌の体操で身体をほぐし、脳トレや「ことばみつけ」を楽しみました。新聞紙を使った遊びでは、新聞紙を端の方から細く長くちぎることに取り組んでいただきました。皆さんそれぞれ、どうしたら長く出来るかと考え、思い思いにちぎりました。最後に和室に並べて、皆さんの成果を称え合いました。



新聞を慎重にちぎります



これも筋トレになります

「高齢者の集い」

令和3年6月27日 西明地区 女性3名

今回は割りばしゲームや脳トレや体操を行いました。久しぶりの開催でもあり、皆さん笑顔で参加され、お話にも花が咲き楽しい時間を過ごしました。



令和3年7月29日 細野地区 女性7名

りんごの歌の体操で身体をほぐし、県名あてゲームで頭を動かし、割りばしフレフレでは皆さんハッスルされ、楽しい一時を過ごしました。どのゲームにも積極的に参加していただき、また、久しぶりに地区の皆さんと顔を合わせ、笑顔を見る事が出来ました。



厚生連高岡 健康管理センターからのお知らせ 「肺機能（呼吸機能）検査を再開しました」

健康管理センター所長 亀谷 かめたに 富夫 とみお

令和2年4月から中止していた肺機能検査を令和3年8月2日より再開しました。肺機能検査は、呼吸により肺から出入りする空気の量を測って、肺の容積や気道が狭くなっていないかなど呼吸の能力をチェックし、病気や機能低下がないか調べる検査です。

今も世界各地で感染のリバウンドが続いている新型コロナウイルスは、日本においても令和2年の年明けとともに感染が確認され、現在に至るまで我慢を強いられる生活を送ることとなっています。一方、ワクチン接種が進み国内でも集団免疫が得られる見通しが立ってきたことから、当センターでは、検査を再開するためにスパイロフィルタ999の採用、周辺空間洗浄でフィルター付パイプテーションを設置しました。スパイロフィルタ999は健診者から排出される呼吸や唾液などに含まれる微小物質を除去するもので、一般的にフィルターの性能を表すのに細菌ろ過効率（BFE）とウイルスろ過効率（VFE）が用いられますが、共に99%以上のろ過効率が証



明されています。またフィルター付きパイプテーションはHEPAフィルターが内蔵された空気清浄機で、極小の粒子を99%捕集できるものです。その他にも機器使用後の消毒、フロア全体の常時換気等の感染対策をとっています。各個人に求められている感染対策がいつまで続くのか、マスクをしなくても、む日が続くのか、マスクをしなくても、健康診断を受けることで自分の体調を知ることが出来るので健診を受けるようにしましょう。

家族の健康

「老人性難聴」

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

9月20日は敬老の日です。元気に年齢を重ねられたお年寄りが増えています。しかし、加齢に伴って体の機能が衰えることがあります。自覚しやすいのは「老人性難聴」、つまり加齢以外に原因がなく耳が遠くなる現象です。

老人性難聴は、耳にある音を感じ取る細胞の数が減少したり、細胞の機能が低下したり、音を聞く神経に衰えが生じることで、聞こえが悪くなると考えられています。特に高音部の音から聞こえにくくなります。低い音でゆっくり話す内緒話は聞き取れてしまうので「年寄りの地獄耳」などと表現されるでしょう。

老人性難聴の特効薬はありませんが、補聴器の使用で聴力を補う方法があります。軽症のうちから聴覚刺激を入れておく方が、進行の予防になるともいわれています。

家の中の生活ではあまり支障がなくても、広い農地では少し離れた場所にいる人の声が聞こえないと不便なことがあります。早めに耳鼻科の医師や補聴器販売店に相談し、農作業中でも使いやすい補聴器を使用することをお勧めします。声や音ではない動作での合

図を決めておき、農作業中のコミュニケーション手段にすることも一案です。

家族や周囲の人々は、高齢者との会話では、落ち着いた低めの声でゆっくりはつきり話すように留意しましょう。BGMなどの音と会話の音が重なると聞き取りにくくなるので、大切な会話のときはテレビなどを消して、他の音が重ならないように配慮すると良いでしょう。自動車運転のときも、ラジオや音楽はつけないで、交通関連の音や運転に必要な会話だけに集中すべきです。

老人性難聴の決定的な予防法はありませんが、栄養バランスの取れた食事、適度な運動を心掛け、ヘッドホンでの大きな音を避けることは予防につながる可能性があります。





みんなの広場



養谷地区

Sino. a Bagel TOYAMA

本元達彦さん・綾子さん

営業時間 11:00～15:00(売り切れ次第終了)

定休日 月・火・水曜日

電話番号 0763-23-4145

～子供から大人まで安心して食べられるベーグル～

地元南砺市産の食材をメインに、自家栽培の野菜やハーブ、富山県産食材を使い、自家製酵母の無添加ベーグルを焼いています。

ベーグルは8～10種類、パンやベーグルサンドイッチ、焼き菓子も販売しています。

皆様の食卓に「BAGER LIFE」を加えていただけると嬉しいです。ご来店お待ちしております。



南砺市に移住してきました!!



城信地区

「あそびば」

城端地域提言実現検討組織 有志

川田真紀さん

開館時間 9:00～17:00



この「あそびば」は、住民主体のにぎわい創出に向け、城端庁舎の空きスペースで行っている社会実験です。現在、「ボランティア基地」「シェア本棚」「HUBU-YA」の活動があり、各人ができる範囲で、社会とゆるやかにつながれる場所づくりを模索中です。ぜひお立ち寄り下さい。

JAなんと俳壇



❖ クローバー句会

炎天下信号待ちのあと一分
 がぶがぶと水飲む青田穂孕み期
 夏鴉間の取り方の上手い奴
 蓮の絵の大蘭座布団僧を待つ
 咲き切つて金剛杖に立葵
 久々のナイスショットや暑気払ひ
 弱音吐く私に古い扇風機

文子 悦子 好子 茂美 シゲ 孝臣 城子

❖ 利波川社句会

草丈の高さが梅雨の深さかな
 ぢっとして流れる汗や風無言
 汗拭いて手に泥少し喉ほとけ
 顔中が嘴となる燕の子
 目覚むればすぐ畑めぐり露涼し
 長雨に泥の跳ねたる茄子を挽ぐ
 野良仕事雨のミストに涼感ず
 走る事忘れし足に大夕立
 夕立に噂話の切りあがる
 問診書裏へと続き大暑なり
 青田風来る縁先に車椅子

達 孝 一 椿 不二 日登美 淑枝 清美 昭代 純尚 志美枝 やす子

❖ 寿句会

蚊遣香父母の遺影に烟らせて
 夏至の日の昼の月あり夕日あり
 風孕む洗濯物や梅雨明るる
 初採りの奴に添へし茗荷の子
 夏の雨傘はいらぬと駈け出す子
 ミニ菜園小指ほどなる瓜の花
 鳴けるだけ騒ぎていづこひき蛙
 夕立に池の水面に輪の数が
 雷鳴や下校の子らの声響く
 丸き背に麻姑のさ迷ふ汗疹かな

欣正 敏子 光子 千恵子 香織 みのり 忠代 小夜子 美智子 未知

❖ 個人参加

雨上がり五輪色した虹の橋
 蜜さけて土手に陣とり見る花火

のり子 (上平地域)

～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
 Tel62-2123
 西部支店 Tel62-1111
 東部支店 Tel62-1313
 五箇山支店 Tel66-2241

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？

🗝️ ヨコのキーワード

- ①米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ②家具などに使う籐(とう)のこと
- ③アルファベットの9番目
- ④フランス語で栗のこと
- ⑤1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨鉄砲に込める物
- ⑩チョコがはさみならグーは
- ⑫ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬釣りに使う透明な糸
- ⑮宗谷、室戸、足摺といえ
- ⑯何もすることがない状態です
- ⑰喜・怒・哀・—

🗝️ タテのキーワード

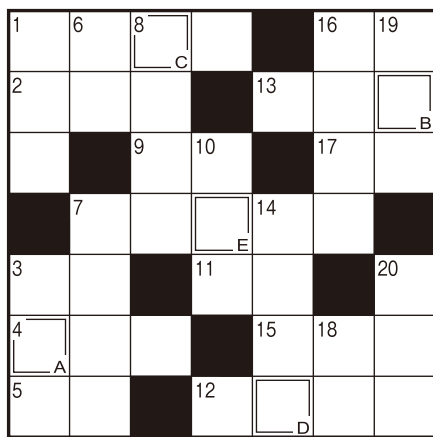
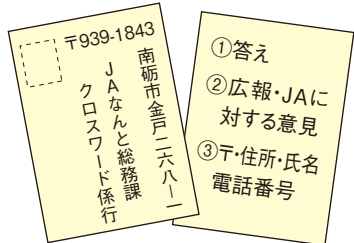
- ①中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③台風に備えて閉めておこうかな
- ⑥すしのしやりにのせませす
- ⑦9月の第3月曜日は—の日。国民の祝日です
- ⑧難しくありません
- ⑩町火消しが火事場で振った物
- ⑭草木も眠る—時
- ⑯夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑱ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑲鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳十五夜に楽しむもの

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!!

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。



8月号の正解と当選者

応募総数7名のうち左記の方が当選されました。

岩城美智子さん

近藤 光子さん

山下美寿穂さん

(五十首順)

正解



- リ A
- ツ B
- シ C
- ユ D
- ウ E



安心と信頼の
くらしの良品

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

じゃがいもで作る「小学いも」

アカシア、クローバーなどをブレンドした、風味の良い「純粋はちみつ」
米ぬかと米胚芽から抽出・精製された「こめ油」



材料 4人分

- ・じゃがいも…………… 中4個
- ・にんにく…………… 1かけ
- ・エコープ純粋はちみつ
……………大さじ3~4本
- ・しょうゆ…………… 大さじ1
- ・エコープこめ油、ごま…………… 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき（新じゃがは洗うだけでよい）、乱切りにして水にさらす。
- ②フライパン（テフロン加工）に多めのエコープこめ油を熱し、じゃがいもの水気を切って加え、ふたをする。
- ③中火で5~10分熱し、少し焦げ始めたら、フライパンをゆすりながらみじん切りのにんにくを加える。
- ④にんにくがきつね色になったらエコープ純粋はちみつ、しょうゆを入れ手早くかき混ぜ、ごまを振ってできあがり。



「純粋はちみつ」

2kg	3,365円
1kg	1,760円
500g	937円



「こめ油」

1,500g	865円
750g	588円

家の光 9月号

表紙の人 柳楽優弥さん



食と農から始まる
JAグループの
ファミリー・マガジン

別冊付録①

絶品 生米パン

「小麦粉不使用」「材料は生米とイースト菌だけ」「こねなくてよいし簡単」と評判の生米パン。基本の生米パンの作り方を紹介します。



特集1 家庭でできる!みんなでできる! 食品ロスを減らすワザ

家庭やグループで取り組めるものから、飲食をした際の注文方法、フードドライブや子ども食堂への支援を通じた食品ロス削減まで、多面的な視点で食品ロスの減らし方を紹介します。



特集2 ふるさどのお菓子でお茶しましょう おやつ時間

コロナ禍で、旅行や帰省ができない日々が続いています。足を運ばない代わりに、せめて誌上で日本各地の和みのおやつを眺めて、ほっと一息つきませんか。料理研究家のきじまりゆうたさん、シェフの吉田勝彦さんが選んだあの味、この味をその思い出話とともに紹介します。



別冊付録② こんな時代だからこそ、 JAの未来図を描こう

10月に開催されるJA全国大会を前に、これまでJAグループが取り組んできた自己改革をおさらいし、目前に迫ったJA全国大会の時代的キーワードを抽出し、ていねいに解説します。



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

JA SS

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを含めて

富山県下JA-SS統一 大抽選会

チャンスをお見逃しなく!

ハイオクガソリン レギュラーガソリン **軽油** のレシートを

10,000円分(税込) 集めて
ステキな賞品を当てちゃおう!!

専用の台紙に店頭で給油した対象のレシートを貼って店頭の受付箱にご投函ください。

1等
5名様

4Kの美しい映像が楽しめる
Wチューナー内蔵液晶テレビ。



**シャープ
50型液晶テレビ**

※テレビの取り付けはお客様がお願いいたします。

2等
80名様



**花王
アタックZEROギフト**

洗うほど衣類がよみがえる
アタックZEROのギフト。

3等
100名様



**らーめん
詰合わせ**

野菜とよく合う
もみ切り打ち種の
ラーメン

レシートを集める期間

2021 **8/1**日 ▶ **10/31**日

この期間のレシートを集めて
裏面に貼ってね!!

応募締め切り

2021 **11/5**金 **閉店**まで

期間中のガソリン(ハイオク・レギュラー・軽油)10,000円(税込)毎に1回抽選のチャンス!!



富山県下JA-SS

店舗印

カートピアかねと TEL 0763-62-2125

カートピアたいら TEL 0763-66-2243

※写真はイメージです。※プレゼントは数量等の規定により変更いたします。

「2021 JAなんと農業祭」中止のお知らせ

「JAなんと農業祭」は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、今年も中止とさせて頂くこととなりました。生産者の皆様には、「農産物品評会」、「野菜の即売会」が中止となりますのでご案内いたします。

なお、「ジャンボかぼちゃ選手権大会」は開催する予定としています。生産者の皆様や地域の方々には、ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

中止となる催し物

- ・農産物品評会
- ・野菜の即売会
- ・ふれあい動物園
- ・飲食コーナー

開催予定

- ・ジャンボかぼちゃ選手権大会
(表彰も行いますので、参加者には別途、ご案内いたします。)
- ・オートパルなんと展示会(11/7)
- ・農機課展示会(11/7)

お問合せ…JAなんと 総務課 Tel62-2123

生産センター 62-0261

JAなんと 令和3年 9月の予定

3日(金) ガソリン・軽油・特売日

10日(金) ガソリン・軽油・特売日

17日(金) ガソリン・軽油・特売日

24日(金) ガソリン・軽油・特売日

27日(金) 第7回定例理事会

地域と農業 暮らし支える
新鮮情報 お届けします。



購読のお申し込みはJAへ
購読料 1ヶ月2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
https://www.agrnews.co.jp

知る、活かす、つなぐ
JAグループ商法共有運動

ヨッテカーシ しょうはな 城端
Yottekare-johana

今月のおすすめ品!!

わさびのり



本わさびの上品な香りを持ったわさびと特選された佃煮のりを南砺産コシヒカリで包み込みました。

「大人の味」でお薦め!!



1個
(税込)

170 円

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。

第5回定例理事会 7月26日開催

附議議案

第1号議案 富山県常例検査指摘事項に対する改善状況について

昨年11月に富山県条例検査を受け、主要指摘事項に対する改善策などを説明し、検査回答報告書を富山県へ提出することを承認された。

第2号議案 旧カートピアいのくち解体工事等について

令和2年3月27日の営業終了をもって店舗を休止し一般取扱所を使用してきたが、今後の需給動向を踏まえ、店舗及び一般取扱所を解体し更地とすることを説明し承認された。

報告事項

①6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を報告した。

②夏季集落座談会の日程について

「新型コロナウイルス感染症」対策を十分に行い、城端・井口地区の夏季座談会を8月2日から5日間に亘り南砺農業会館を会場に開催することとして、日程と対象地区を報告した。

③(株)リーフの月次報告

6月末の事業実績進捗度表や6月の日別売上表を報告した。

④ふれあい訪問の反響結果について

「日本酒頒布会」、「農業機械大展示会」、「J Aバンクからのお知らせ」のチラシ配布と共に組合員宅へ訪問した際に職員が賜った意見を報告した。

⑤令和3年産米集荷方針及びカントリーエレベーター利用料金決定について

カントリー運営委員会が7月6日に開催され、そこで決議された施設利用料金・集荷運賃や稼働計画を説明し、施設利用料金については前年同額とすることを報告した。

⑥コンプライアンスマニュアルの一部改正について

コンプライアンスマニュアルにおける直近の不祥事発生状況の追記及び必要となる規定の掲載をすべく構成の見直しを行ったことを報告した。

JAなんと

協同の成果

令和3年6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 640億円(10)
貸付高 46億円(2)
共済保有高 1,296億円(▲56)

販売品販売高 1.3億円(▲0.6)
購買品供給高 6.9億円(0.2)

A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

安心新鮮

営業時間
A10:00▶P8:00

南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

**①毎週、月・火・水曜日は
税抜き2,000円以上
お買い上げのお客様へ、
日曜日に使える100円券を進呈中!!**



**②毎週、木・金曜日は
税抜き2,000円以上
お買い上げのお客様へ、
お楽しみクーポン券を配布しております。**



★せつしの「ひまわり特価市」9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!!

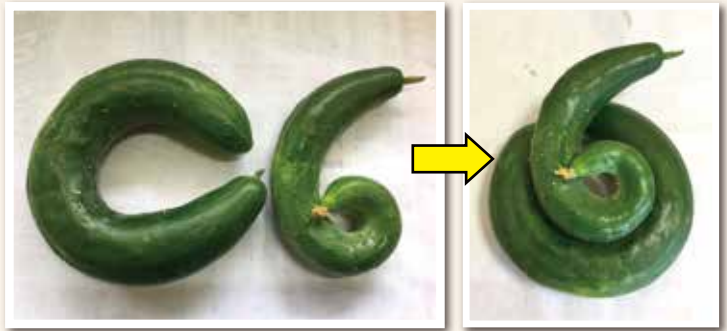


広報誌を通して紹介いたします。ご提供いただいた方には、
抽選で**農協商品券1,000円**を進呈いたします



応募者：架田喜枝子さん（井口地域）

「きゅうり」 **カタツムリ??**



応募者：山本 行男さん（城端地域）

「きゅうり」 **蚊取り線香??**

～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

いよいよ稲刈り間近となりました。管内では早生品種の酒米が8月20日頃から刈り取られる予定です。台風や長雨の時季でもあり、生産者の皆さんは天気予報を見ながら作業する日が続きます。なんとか天気の良い日が続き、稲刈りができることを願います。(中田)

ヨツテカーレ 城端 Yottetekare-johana おかげさまで20周年記念!!

ミニソフトクリーム 感謝祭
見本引き換え券

軽食コーナーで「ミニソフトクリーム」と引き換え願います。

有効期限：令和3年8月20日～9月17日まで

ヨツテカーレ 城端 ☎ 0763-62-8888

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3年8月25日(水)～令和3年9月24日(金)

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