

# こうほう JAなんと

2022  
8  
August  
No.257  
令和4年7月20日発行



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

平地域・相倉の中島さん  
撮影時のみマスクをはずしています

も く じ

- 2~3 ..... **特集「米粉の出番です。」**
- 4 ..... 今月の表紙
- 5 ..... 家庭菜園
- 6~7 ..... 営農情報
- 8~9 ..... なんとニュース
- 10 ..... 福祉課
- 11 ..... 厚生連通信・ヘルス&ビューティー
- 12 ..... みんなの広場
- 13 ..... JAなんと文芸・クロスワードパズル
- 14 ..... 税金講座・税金小話
- 15 ..... 直売所通信
- 16 ..... エコープマーク品・家の光・読者の声
- 17~19 ..... JAインフォメーション

# 特集

# おいしい！ヘルシー！ 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいですね。

## 1

### 米粉の魅力 もっと広めたい お米の粉食文化

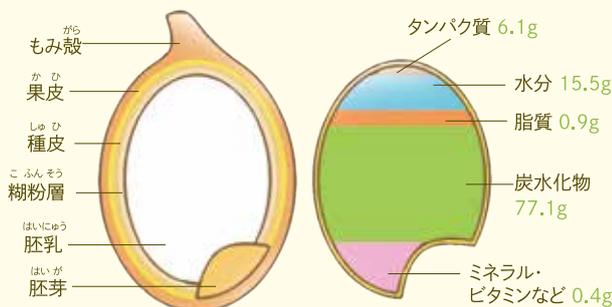
米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、しっとりもちもちとした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

### 米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん（炭水化物）です。



米の構造 米100gに含まれる栄養成分

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食（米粉）にするこ

## 2

### 米粉と栄養 お米（米粉）は 良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することでパーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

## 3

### 米粉のおいしさ 米粉は腸美人になれる 健康的な食材

カリッとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

特に日本人（お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちもちり、しっとりした食感は、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌ももっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン & グルテンフリーのメニューの一つ）。

陣田靖子さん  
お勧め

いつもの料理がおいしく変身！

# 米粉の賢い使い方

## ポイント①

### カレーやシチューの とろみ付けに



水分の多いさらさらカレーに、水溶性の米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろっとしたカレーの出来上がり。

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方も滑らかに作れます。片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりとかき混ぜ続けていれば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほどです。

## ポイント②

### 材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ（お肉のつなぎに米粉を入れたもの）を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。注意点としては、米粉のどんぶんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くならず、違和感がありません。

## ポイント③

### カラッと 揚げ物の衣に



おかからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。

小麦粉と比べて吸油率が低い（油を吸い込みにくい）のでヘルシーな上、米粉のどんぶんの特性で少ない分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



yasming's kitchen 主宰  
米粉マイスター協会相談役

陣田靖子  
(じんだやすこ)

国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともに、お米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。  
<https://yasming.net>

## ポイント④

### しっとりもちもち スイーツを作る



しっとりもちもちの米粉マフィン。豆乳を使ってよりヘルシーに！ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちよつとしたこつが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣（ひけつ）だと思えます。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ（ホットケーキ）は、しっとりもちもちとして米粉の良さがよく出ているもの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいに目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。



# ゴーヤー (にがうり)

苦みで食欲増進

夏バテ防止にも

古くから沖縄で食べられてきた野菜で、熟す前の未熟果を食べます。苦みが魅力ですが、苦手な方は、塩もみしてサッと熱湯をかけると抜けやすくなります。種とわたは苦みが強いので、スプーンなどでしっかりと取り除くこともやわらぎます。ジュースにするのもおすすめです。リングジュースやバナナを加えると飲みやすくなります。スライスしてチップスにすると、おやつ感覚で食べられます。最近では、苦みの少ない白いゴーヤも出てきています。

## ゴーヤとじゃがいものマヨ和え

ゴーヤの苦みがちょうど良い!!

### 材料 (2人分)

- ゴーヤ……………1/4本
- じゃがいも……………1個
- ★マヨネーズ……………大さじ2
- ★粉チーズ……………大さじ1
- ★粗びきこしょう…3振り

### 作り方 (調理時間5分)

- ①ゴーヤは角切りにします。
- ②じゃがいもも角切りにします。じゃがいもをレンジで2分加熱します。ゴーヤを加え、さらに1分レンジで加熱します。
- ③ゴーヤ・じゃがいもに★を和えて完成です!



## ゴーヤとキャベツの塩こんぶ和え

ほろ苦 浅漬け!

### 材料 (2人分)

- ゴーヤ……………1/4本
- キャベツ……………1枚
- 塩こんぶ……………大さじ1
- 塩……………1振り

### 作り方 (調理時間15分)

- ①ゴーヤは縦に切り、種を取り除きます。これを薄切りにします。キャベツはざく切りにします。
- ②ビニール袋に①・塩こんぶ・塩を入れてモミモミします。
- ③15分待って完成です!



### ゴーヤーの栄養

ビタミンCとカリウムが豊富です。カリウムは、筋肉の収縮を調整し、不足すると体の動きが悪くなります。炒め加熱調理ではこれらの栄養価が損なわれにくいので、肉や卵などのたんぱく質と炒めて食べると良いでしょう。独特の苦み成分の一つにモルディシンがあります。胃液の分泌を促して、食欲を増進させるなどの健胃効果があるとされ、夏バテ解消に効果的な野菜です。また、血糖効果作用があることが明らかにされており、糖尿病予防に役立つことが期待されています。

### ぷち情報

ゴーヤは、熟すとオレンジ色になり、中には赤い果肉に包まれた種があります。この果肉は甘く、昔は水菓子の代わりに食べられていました。種は洗って乾かし、炒って食べると、強壮効果が期待できます。



あなたもチャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

## タアサイ 霜に当たるとおいしさが増す

タアサイはツケナの仲間で、中国語で「塌菜」と書きます。「塌」は「つぶれる」という意味です。葉は平たく杯状に広がっており、さじ状で縮れがあり、日本の野菜では「キサラギナ」に似ています。チンゲンサイと共に、代表的な中国野菜です。

**【品種】** 品種分化が少なく「緑彩二号」(サカタのタネ)、「タアサイ」(タキイ種苗など)として販売があります。

**【畑の準備】** 種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

**【種まき】** 春まきでは条間15cm、株間15cm、秋まきで大株にするには条間20cm、株間20cmに1カ所5、6粒の点まきをします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水(かんすい)し、発芽後は土が乾いたらたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

種まき後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

**【間引き】** 1回目は発芽後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚の頃に1本にします(図3)。

**【追肥】** 大株に育てるには、最後の間引きの半月後に化成肥料を畝間にばらまき、軽く土寄せします(図4)。

**【病害虫防除】** アブラムシやアオムシ、ヨトウムシなどが発生します。アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなどを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

**【収穫】** 春まきでは株が立性になり、草丈25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく広がり開張性になり、上から見て直径20cmくらいから収穫を始めます(図5)。寒い時期になるとおいしさが増してきます。収穫後は広がっている葉を内側につぼめてひもで縛ると扱いやすくなります。

お問い合わせ

JAなんと生産センター ☎62-0261

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

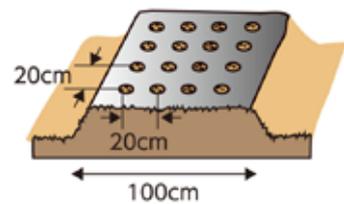


図3 間引き

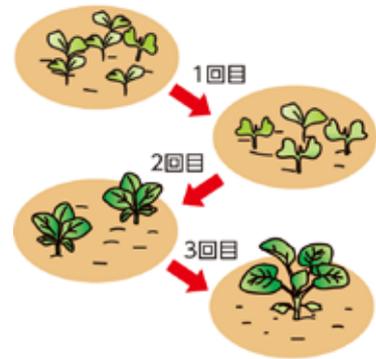
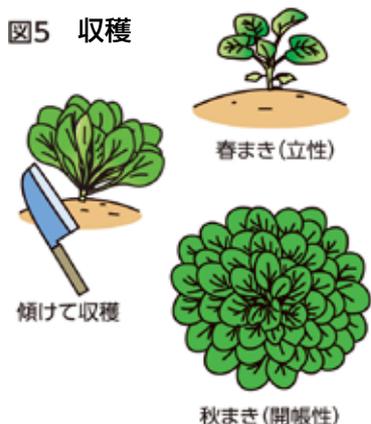


図4 追肥



図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				春まき					秋まき			
中間地			春まき						秋まき			
温地		春まき							秋まき			

● 種まき — 生育 ■ 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。

# 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
- カドミウムの玄米への蓄積抑制

## 適期刈取りの励行で品質を高める！

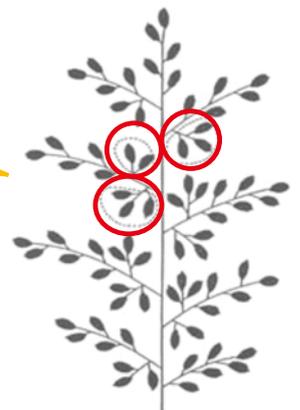
- 籾黄化率85～90%での適期刈り取り
- 登熟期間の気象条件に応じた刈り取り

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"> <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。(開花後40日間まで)</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 なります。

区分	防除時期	対象病虫害	使用農薬・10a当たり散布量	収穫前日数	総使用回数		
基本防除	粉剤区	1回目	8月10日～15日	紫斑病・カメムシ類	Zボルドートレボン粉剤DL 4kg ※	14日前	2回
		2回目	8月20日～25日	紫斑病・カメムシ類	トライトレボン粉剤DL 3kg ※	14日前	2回以内
	液剤区	1回目	8月10日～15日	紫斑病	トライフロアブル(1,000倍液)	14日前	2回以内
			カメムシ類	スミチオン乳剤(1,000倍液)	21日前	4回以内	
2回目	8月20日～25日	紫斑病・カメムシ類	アミスタートレボンSE(1,000倍液) <sup>100~400ℓ</sup> ※	14日前	2回		
随時防除	粉剤区	7月下旬～8月上旬	ウコンノメイガ	ダントツH粉剤DL 4kg	7日前	3回	
		8月下旬	アブラムシ類(生育期)				
			カメムシ類				
		9月上旬～中旬	カメムシ類				
			マメシンクイガ				
		ハスモンヨトウ					
	液剤区	7月下旬～9月上旬	ウコンノメイガ	プレバソンフロアブル5(4,000倍液) 100~300ℓ	7日前	2回以内	
			マメシンクイガ				
ハスモンヨトウ							
7月下旬～	ハダニ類	ニッラン水和剤(2,000~3,000倍液) 150ℓ	7日前	2回			



### 農作業中の熱中症対策チェック

#### ☑ 高温時の作業は、避けましょう

特に70歳以上の方は、のどのかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

#### ☑ 単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。

#### ☑ 20分おきに休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。

#### ☑ 適宜マスクをはずしましょう

野外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。



## 燃料・肥料高騰で財政支援

### 南砺市へ農業者支援要望

J Aなんとと上田組合長は6月15日、J Aとなみ野、J A福光の組合長とともに南砺市役所を訪れ、燃料や肥料の価格高騰に伴う農業者への財政支援を求める要望書を提出しました。

要望書は、農業の生産コストが急激に増大し、コロナ禍による米価下落も重なり、生産現場では事業継続に不安が高まっており、農業者支援を求めるとしています。

3 J Aの組合長は生産現場の厳しい状況を訴えました。



田中市長に要望書を手渡す3 J Aの組合長  
(右から2番目・J Aなんと上田憲仁組合長)



## 収量・品質向上のために

### 平・上平地域 青田まわり (コシヒカリ・てんたかく)

平・上平地域の青田まわりが6月15日から22日まで、各地区で行われ生育を確認しました。

田植後の好天に恵まれ、葉齢が進み茎数も確保されました。中干しの開始時期となり、当J A農指導員が溝切りの実施や中干し開始の目安などの説明を行いました。また、収量・品質向上のために水の管理に努め、雑草防除やカメムシが多発する前に草刈りを徹底するよう呼びかけました。



6月22日、来栖（平地域）において稲の生育状況を確認



## 農業体験・収穫楽しみ

### J Aなんと青壮年部井口支部

J Aなんと青壮年部井口支部は6月25日、池尻（井口地域）の圃場でサツマイモとトウモロコシの苗を定植する農業体験を行い、井口地域内の小学生親子16人が参加しました。

サツマイモは斜めに寝かせるように植え、トウモロコシはポット分の深さの穴を掘り、しっかりと植えつけました。

大変暑い日になりましたが、大きく育つように願いを込めて、頑張つて植えましました。収穫を楽しみにしています。



サツマイモの苗を植える参加者



## 「丹波黒大豆」3年ぶり

### 井口丹波黒大豆出荷組合

井口地域の特産「丹波黒大豆」の播種作業が6月25日、蛇喰の圃場で行われました。

同地域の5組織が作付面積2.2haで栽培。このうち1.1haを井口丹波黒大豆出荷組合が運営し、10月のエダマメ収穫大会で使用します。収穫大会はコロナウィルス感染拡大の影響で2年に渡り中止となり、今年は開催に向けて良質な黒大豆の生産を目指します。

同組合の伊勢由二組合長は「3年ぶりの収穫大会。皆さん、大粒で独特の旨味がある黒大豆を楽しみにしている。美味しい黒大豆を作りたい。」と話されました。



機械による植え付け状況を確認する生産者



## 五箇山ぼべら生育順調

### 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、特産の伝統野菜「五箇山ぼべら（カボチャ）」の圃場巡回を上平地域の圃場3か所で行い、10名が参加しました。

5月上旬に定植し、例年より実の付きが遅めとなりましたが順調に生育しています。

砺波農林振興センターから、今後は晴天が続く予報で、乾燥し過ぎると害虫が増えるため、防除の徹底を指導されました。五箇山ぼべらは、9月上旬に収穫予定で、県内外の大手スーパーで販売されます。



ぼべら（カボチャ）の生育を確認する生産者



## 「三社柿」摘果作業的確に

### 三社柿摘果講習会

城端果樹協会は7月6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、40名が参加しました。

3月以降の気温が高く、開花が昨年より3日早い5月25日頃となり、6月末の着果量は並みから多いとされ、果実肥大は良好、奇形果の発生がやや多いとされました。

「富山干柿」の大玉果実生産を目指すため、摘果作業は、枝1本に35枚の葉と果実一つを残すことを基準に行い、樹勢に応じた結実量の調整をします。



砺波農林振興センターより、的確な摘果の仕方について説明





## 第2回やすんぐいふ会

6月16日、第2回やすんぐいふ会を城端支店において開催し、14人の方にご参加いただきました。

今回は自宅に咲いているきれいな花を持って来ていただき、「フラワーアレンジメント」に挑戦しました。各々好きな花を選び、どこにどの花を挿せばきれいか、思案して作品を完成させました。部屋の中は色とりどりのお花で明るく、鮮やかなお花畑のようになりました。また、花の名前を聞き合ったり、皆さんそれぞれの生けられた花を眺めて至福の時間を過ごされました。

その後、サイコロゲームを行い、指の体操や「富士山の歌」に合わせて軽く首の体操をして楽しみました。

午後からは、いつもの体操で身体をほぐした後、「動物漢字合わせカルタ」をしました。けもの偏を使った文字が多く、完成させるのに、色々考えて取り組んでいらっしやいました。

思い思いに生けます



指の体操1. 2. 3



文字をあわせます



## 「高齢者の集い」

令和4年6月11日 西明地区  
男性1名 女性1名

今年初めての開催となり、皆さん笑顔で体操やお手玉の棒倒しゲーム、パズルをして楽しい時間を過ごしました。久しぶりに会ったので会話に花が咲き賑やかでした。



そお一つと棒を倒さないように

令和4年6月14日 吉松地区  
男性1名 女性8名

新しい人も加わり、今回はサイコロゲームを行い会話も弾み盛り上がりました。たくさんの人に集まってもらい昔話に花が咲き、楽しい時間を過ごしました。また、むせを防ぐ口腔体操も行いました。



皆で唾液腺マッサージ

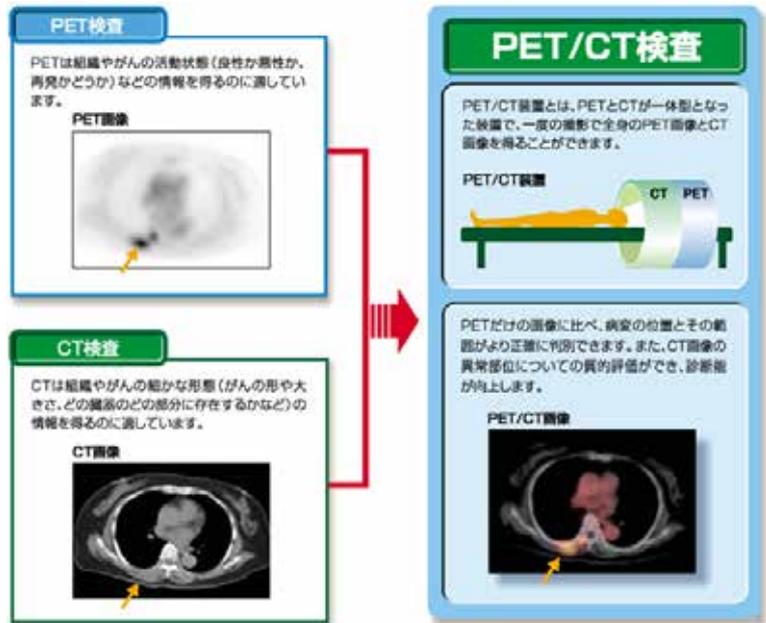
## 厚生連高岡病院にPET-CT検査導入(その2)

厚生連高岡病院 画像診断部部長 奥 康博

前回に引き続きPET-CTについてお話します。今回はこの装置の有用性についてです。

この検査装置は、1回の撮影でほぼ全身をみることができ、薬剤（FDG）を注射して約1時間安静にした後、18分ほど検査台で横になっていただくだけの苦痛の少ない検査です。がんの転移や再発の発見に有用で、薬剤（FDG）の集まり具合で組織の活動や、良性・悪性の識別をすることができます。

4月より使用を開始した最新の半導体PET-CT装置は、PETはがん細胞の活動状況を知ることが得意とし、またCTは臓器の形をしっかりと映し出すことが得意とします。2つの検査を同時に短時間で行い、それぞれの画像を重ね合わせることで、より正確な診断を行うことができます。PET装置だけの画像に比べ、病変の位置とその範囲がより正確に判別できるのです。



次回は、半導体検出器を装備したPET-CT検査の流れについてお話します。

## ヘルス&ビューティー

### 紫外線で傷む肌と髪

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

紫外線が強い季節は、肌だけでなく髪も傷むので予防やケアが必須です。

肌に紫外線を浴び過ぎていたり、染みやしわの原因になったり、皮膚がんにつながる可能性があります。そのため、すでに紫外線が強いこの季節には日焼け止めは必需品です。

農作業のときは長袖シャツに比べの広い帽子をかぶっていても、屋外でのレジャーやちよつとおしゃれをしての外出時、自動車の中などでは、日焼け予防は怠りがちです。洗濯物を干すついでに庭の掃除をしたり、ご近所の人との立ち話など、短い時間のつもりが意外に長時間になることもありま

す。このようなときにも長袖で肌を覆い、つばが広い帽子をかぶることが大切です。もちろん、外出時には日傘を持参して、駐車場から建物まで歩くようなときでも、利用することをお勧めします。

髪に対して紫外線対策を実行している人は少ないかもしれませんが、

紫外線を浴びると髪の表面が傷んでパサパサになります。髪がパサつくことだらしない印象になった

り、まとまりにくくヘアスタイルも決まりません。ヘアケア用品で紫外線対策用の製品を使うことも良いでしょう。

日差しが強い季節には、屋外にいたときだけでなく、自動車を運転するときにも紫外線を浴びてしまうので、肌には日焼け止めクリームを塗り、サングラスをかけ、腕は長袖やアームカバーで覆い、髪は束ねて帽子の中に入れてください。肌は夏に老化するといわれることもあるくらい、紫外線は若々しい肌の大敵です。髪も同様に夏は紫外線をたくさん浴びることとで傷みやすいので、紫外線対策と普段のケアが大切です。

肌も髪も、日焼け止めなど紫外線対策製品、帽子や日傘や長袖の着用、なるべく日陰で過ごすなど、複数の方法で紫外線対策を考えて、夏を楽しみたいですね。





8月



# みんなの広場



## 地域の活動紹介

### 井口地区 「つくしの会」



「つくしの会」は、高齢者が集う場として25年目を迎え、令和3年度からは「だれでもサロン」として活動しています。初代代表は90代で会の良きアドバイザーとして活躍されています。

活動は、地域のイベントなどの展示作品作りや、三世代交流の「公民館の障子のほりかえ（数年に1回）」は、思いっきり破る子らの笑顔が参加者の笑顔になっています。

写真の「手遊び・歌遊び」は“しゅわコミュ”の方々を講師にお迎えし、手遊びを習い、楽しい歌で皆さん笑顔いっぱいになりました。

皆さん遊びに来てくださいね！

## 我が家のアイドル

### 北野地区

みこと

### 西田尊音ちゃん（2歳）

我が家のアイドルは、音楽に合わせて体を動かしたりオリジナルの歌詞で歌うことが大好きです。

表情豊かで、いつも家族みんなを笑顔にしてくれています。

これからもたくさんの方にチャレンジして、すくすく成長してほしいです。



# JAなんと文芸

## ❖ クローバー句会

スニーカー軽し青葉の風の中  
白鷺は銜へ直して餌を盗られ  
不揃ひの釦を粋に白きシャツ  
熟れ麦や菓本の裾にポケットに  
草刈りてその刈り跡に励まされ  
億万の粒のつぶやき麦を刈る  
梅熟るる葉の処方変りけれ

文子 大寺の鐘の余韻も梅雨湿り  
悦子 手みやげの庄川の鮎小ぶりなる  
志子 網戸越し郵便屋さんバイク音  
茂美 紫陽花や垣根乗り越え伸び早く  
真理子 梅雨冷やエアコン入れて切り忘れ  
孝臣 梅雨入りの晴れず降らずの濁り空  
城子 冷し珈琲エプロン似合ふ老主人  
おもたせの山菜料理冷酒酌む

## ❖ 利波川社句会

夏至の日の机上を又も拭きにけり  
田に水を注いで青田黙らせる  
連れだつて橋下もぐる虫かな  
時の日のいつもの刻の夕餉かな  
青梅を噛んでコロナに勝てさうな  
制服の胸に社名の更衣  
蛇通過今日の運勢吉とする  
息災で足りる生活や夏暖簾  
乾物を食べ切る事も梅雨入まへ  
三度目の出合ひとなりし庭の蛇

達 初挑戦 息子が作る 茄子トマト  
孝 今朝は初採り 殊に美味しき  
一椿 裏畑 老いたふたりの 憩い場所  
昭代 夜はむじなの 出稼ぎの場所  
清美 のり子(上平地域)

## ❖ 寿句会

## ❖ 短歌 個人参加



# クロスワードパズル

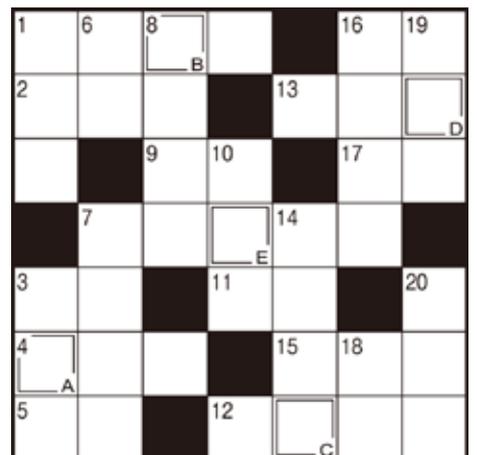
タテ、ヨコのそれぞれのマス目に文字を入れ、二重マスの文字をA~E順に並べてできる言葉はなんでしょうか？

## 🔑 ヨコのキーワード

- ①夏に咲く黄色い花
- ②行きは良い良い——は怖い
- ③レタスやゴボウは——科の植物です
- ④すし屋の符丁でお茶のこと
- ⑤能あるタカは隠してる？
- ⑦北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- ⑨停留所に止まります
- ⑩漢字などの横に小さな文字で振ります
- ⑫海からそよそよと——が吹いてきた
- ⑬英国の通貨単位です
- ⑮魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- ⑯草を刈るときに使います
- ⑰翼を持っています

## 🔑 タテのキーワード

- ①東海道新幹線の愛称の一つ
- ③天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- ⑥食事の——にしっかりと手を洗った
- ⑦ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- ⑧綿あめの芯棒に使うことも
- ⑩お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- ⑭胸びれを広げて滑空します
- ⑮東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- ⑯固体と液体を分ける方法の一つ
- ⑰マンシヨンの賃貸情報に載っています
- ⑳「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢



正解者の中から抽選で3名の方に「農協商品券1,000円」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。

## 締め切り

令和4年  
8月9日(火)  
必着

## 正解



- ア A
- ブ B
- ラ C
- ゼ D
- ミ 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

## 7月号の正解と当選者

応募総数8名のうち左記の方が当選されました。  
池田 粋さん 背戸川康子さん 山田明美さん (五十首順)



# 住宅ローン控除の手続き

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

住宅ローン控除は原則として10年以上にわたり税額控除を受けられる規定であり、適用期間中、毎年なんらかの手続きが必要です。まず、住宅を新築または取得し居住の用に供したときは、居住年の翌年（初年度）において確定申告を行う必要があります。居住年が2022年の場合、確定申告書に（1）居住を開始した年月日、住宅の床面積などを記載した計算明細書、（2）住宅取得資金に係る借入金等の年末残高証明書、（3）売買契約書（または工事請負契約書）の写しを添付する必要があります。一方、居住年が2023年以降の場合、初年度に確定申告を行うことに変わりはありませんが、それに加えて住所、氏名、個人番号等を記載した「住宅ローン控除申請書」をJA等

の金融機関に提出する必要があるとあります。提出を受けた金融機関は、毎年12月31日現在の住宅借入金等の金額等を記載した調書を作成し税務署長に提出します。その代わりに、住宅ローン控除適用者は前記（2）および（3）の書類を確定申告書に添付する必要はなくなります。

2年目以降は、給与所得者については年末調整により適用を受けることができます。年末調整により住宅ローン控除を受けるときは、居住年が2022年以前の場合、勤務先に対し「給与所得者の住宅借入金等特別申告書・年末調整のための住宅借入金等特別控除証明書」、および、金融機関から発行される「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」を提出しなければなり

ません。一方、居住年が2023年以後の場合は「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」の提出は必要はなくなります。

農家の方など自営業者の方は、年末調整ではなく毎年の確定申告の際に住宅ローン控除を受ける形になります。仮に確定申告において住宅ローン控除の適用を行うことを忘れてしまった場合、後から修正して控除を受けることは原則としてできませんので注意してください。



【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）

【文字数】中学生 1,200字以内  
高校生 800字以上

【応募資格】中学生・高校生

【応募要項】募集要項は次のとおりじゃ。

【御隠居】：そうじゃな。特に、最近では、税金の使われ方について、関心が高まっているから。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。あつしも、近所の中学生と高校生にも応募を勧めてみようと思うんですが、募集要項をご存知でやんすか？

## 税に関する作文募集

## 中学生・高校生



御隠居と熊さんの

## ぜいきん小話

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、もううんざりです。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3年度には、「高校生の作文」は全国の1,563校から178,807編、「中学生の作文」は全国の6,482校から450,142編の作品が応募されたそうじゃ。

熊さん：なんと！もの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、最近では、税金の使われ方について、関心が高まっているから。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。あつしも、近所の中学生と高校生にも応募を勧めてみようと思うんですが、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。

【文字数】中学生 1,200字以内  
高校生 800字以上

【応募資格】中学生・高校生

【応募要項】募集要項は次のとおりじゃ。

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4年9月5日（月）  
高校生 令和4年9月6日（火）

【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ないやねえ……

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いるし、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。

「税の学習コーナー」では、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るやんすから、作文といわず長編小説でも書けそうやんすよ。

御隠居：だどよいのじゃが……。

桜ヶ池農産物直売所

ヨッテカーシ じょうはな 城端

## 農産物紹介

### 夏の農産物シーズン到来!!

夏本番。店頭には旬の農産物が並んでいます。

地元で採れた新鮮な色とりどりの夏野菜。ナス、トマトをはじめ、ジャガイモやキュウリ、トウモロコシなど。特産物であるニンニクも並んでいます。果物では、梅やブルーベリーなど。時期により種類は変わりますが、いろんな夏の野菜や果物が店頭にとくと!!

#### 地産地消

1年を通して多彩な農産物を簡単に食べることが出来ますが、地元の生産者さんが丹精を込めて作った旬の新鮮な野菜や果物をいただきます。



ブルーベリー



ジャガイモ



夏野菜集合!!



フロッコリー

トウモロコシ



コリシキー

皮が薄くて、生で食べられます!



紫タマネギ

南砺産タマネギ

生産者さんが見える安心安全な旬の農産物を積極的に食べませんか?



梅

#### 【お問い合わせ】

電話:0763-62-8888

FAX:0763-62-8889

#### 【農産物直売所 営業時間】

・4月～9月 平日・土日祝日 8:00～19:00

・10月～11月 平日 8:00～18:00 土日祝日 8:00～19:00

・12月～3月 平日・土日祝日 8:00～18:00

ヨッテカーシ じょうはな 城端  
Yottekare-johana

### おむすび・軽食コーナー 今月のおすすめ品!

#### 「うなぎ蒲焼」

暑い中、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

【お問い合わせ】 電話:0763-62-8888

#### 【軽食 営業時間】

・4月～10月 平日 9:00～18:00 土日祝日 8:00～18:00

・11月～3月 平日・土日祝日 9:00～18:00



A-coop

安心と信頼の  
くらしの良品

# 安全 安心 エーコープマーク品紹介

エーコープマーク品は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

### 海の幸の三五八漬け

材料 4人前

- ・エーコープ三五八……500g
- ・お好みの魚介類  
……………適量 (床に漬かる程度)
- ・唐辛子……………少々 (お好み)



三五八(一夜漬け用)  
500g  
302円



#### ひとくちメモ

野菜の風味をそのままに、米こうじがやさしく味付けしてくれます。

作り方 調理時間 20分 (漬け込み時間含まず)

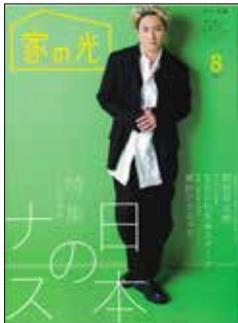
- ① 容器にエーコープ三五八を入れ、多めのお湯を加えて良く混合し、余分なお湯を捨て一晩おきます。
- ② お好みの食材を床に埋まるように入れ一晩程度漬け込みます。
- ③ 焼く時は表面の三五八を取り除いてからアルミ等でくるんで焼くと、とてもおいしく食べられます。

このレシピはWEBで掲載しています。



## 家の光 8月号

表紙の人 間宮祥太郎さん



食と農から始まる  
JAグループの  
ファミリー・マガジン

### 特集1

#### 日本のナス こんなに多彩!

地方色豊かな日本のナス。バラエティー豊かなナスの世界を訪ね、多様なナスに合わせた、おいしい食べ方を紹介。



### 特集2 もちふわ生米スイーツ

たっぷり吸水させた米で作る和・洋スイーツ。小麦粉も牛乳も使いません。時間がたっても驚きの食感です。



#### もったいないからタマネギ染めができた!

料理をするときに捨てていた玉ねぎの皮を使って、驚くほど鮮やかな染め物が手軽にできます。



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

### お便りコーナー

ご意見が届いております。一部をご紹介します。

●ガソリンスタンドの皆さんの元気なあいさつ、とても嬉しい。こちらも元気をもらいます。ガンバって下さい。

生活に必要な燃料をご提供させて頂いております。車内にも聞こえるよう大きな声で、お客様に気持ちよくご利用頂けるよう対応しています。職員一同心よりお待ちしております。

燃料課課長

●ヨッテカール城端のお茶ですが、番茶とかほっじ茶でも入らないでしょうか。

軽食では、今の玄米茶が一番おむすびに合うという考えで、玄米茶にさせて頂いていただいております。また価格上の問題もあります。直売所では、経費の関係で水のみとしています。

ヨッテカール城端店長

●広報に載っている表紙のお子さんたちは毎回いい笑顔の写真です。撮影される方お上手です。

毎回、ご兄弟揃っての笑顔を撮るのは難しく、撮影をしている私の後ろで、ご両親に笑わせて頂き、私は良いタイミングをみてシャッターを押しています。保護者の皆さんのご協力により、良い写真が撮れており感謝しています。無邪気なかわいい笑顔に私も癒されています。

広報担当

**バッテリー無料点検実施!!**令和4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…
- ★常にエアコンをつけている…
- ★たまにしか乗らない…

**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申!!**

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♪

**お問い合わせ**

カートピアかねと  
☎62-2125  
カートピアたいら  
☎66-2243

**オートパルなんと 中古車 販売中!!**お気軽に  
ご来店下さい!!

お問い合わせ ☎0763-62-3571



ダイハツ ミラース L  
660CC  
平成27年式 2WD  
走行距離数 15,817km  
43万円



ダイハツ ムーブ X  
660CC  
平成23年式 2WD  
走行距離数 36,126km  
42万円



トヨタ ウィッシュ G  
2000CC  
平成22年式 2WD  
走行距離数 65,995km  
46万円



マツダ CX-3 20S  
2000CC  
平成30年式 2WD  
走行距離数 78,227km  
130万円

**JAなんと****お墓掃除・お墓参り**

~あなたの代わりにお墓を綺麗にいたします~

**代行サービス**

ご高齢でお墓の掃除ができずにお困りの方。コロナ禍で、お墓に行けずお困りの方など...

**お墓参り代行サービスの作業範囲****①合掌礼拝**

お花やろうそく、お線香をお供えし、心を込めて合掌いたします。

**②お墓の清掃**

水拭きにてお掃除いたします。お供え物や枯れた花、ゴミを回収し、持ち帰り破棄いたします。

**③敷地内の草取り**

お墓の周りの草むしりや、伸びた枝などの手入れをいたします。

**④作業報告**

作業前後の写真を撮影し、後日報告書をメールまたは郵便にて送付いたします。

**基本料金****所要時間****60分/回****3万円(税抜)****追加料金条件**

お墓を確認させていただいた後、お墓の大きさや墓地の広さに応じてお見積りのご提示をいたします。

お申込み・お問合せは JAなんと生活課 ☎0763-62-2500

〒939-1842 南砺市野田1369-1  
営業時間 AM9:00~PM5:30 定休日 火曜日

# お盆の営業案内

事務所名		11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)
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	
	城端支店 共済業務センター (旧)井口事務所 (旧)上平事務所	休 止	8:45~19:00	8:45~17:00	休 止	8:45~19:00	
本店・五箇山支店		休 業	通常営業	休 業		通常営業	
城端支店			通常営業	日直対応8:30~17:00	休 業	通常営業	
共済普及センター			通常営業	休 業		通常営業	
共済業務センター			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	
旅行センター			通常営業	休 業		通常営業	
福祉課			休 業 (ヘルパー業務あり)	通常営業	休 業		通常営業
生活課・生活営業課		通 常 営 業					
カートピアかねと		8:00~18:00	通常営業	7:30~19:30	8:00~18:00	通常営業	
カートピアたいら		8:00~18:00	通常営業	7:30~19:00	8:00~18:00	通常営業	
オートバルなんと(車輛課)		日直対応8:30~17:00	通常営業	日直対応8:30~17:00			
生産センター		日直対応7:30~19:00	通常営業	日直対応8:30~17:00			
農機センター		日直対応8:30~17:00	通常営業	日直対応8:30~17:00		通常営業	
ヨツテカーレ城端		直売所 8:00~19:00 軽食コーナー 8:00~18:00					

## お盆用の花販売「朝市」

**日時** 令和4年8月13日(土) 朝5:30より販売開始  
売り切れ次第終了

**場所** Aコープなんとセフレ店前広場

- ・体調の優れない方は来店をお控え下さい。
  - ・マスクの着用をお願いします。
  - ・販売所スペースには人数を制限して実施いたします。
  - ・入口ならびにレジへの待機中は出来るだけ間隔をあけるようにして下さい。
- ご理解、ご協力お願いいたします。

お問い合わせ JAなんと生産センター ☎62-0261

お買い得品を取り揃えております!

- ★お墓参りセット
- ★贈答用の果物
- ★おはぎ

共催：Aコープなんとセフレ



### 人事異動

**退職** 令和4年6月30日付

山田絵美 【退職事由】 依願退職 【旧職務】 生活部車輛課(臨時)

**異動** 令和4年7月1日付

北島充宏 【新職務】 総合企画室室長兼コンプライアンス課課長 【旧職務】 総合企画室室長兼コンプライアンス課課長兼支店再編準備室室長  
 今井 悟 【新職務】 総合企画室企画経理課課長 【旧職務】 総合企画室企画経理課課長兼支店再編準備室事務局長  
 島林夕美 【新職務】 生活部車輛課(臨時) 【旧職務】 金融共済部共済業務課(臨時)  
 中島雅子 【新職務】 金融共済部共済業務課(臨時) 【旧職務】 (新規採用)

**正職員登用** 令和4年7月1日付

河合佳織 【新職務】 城端支店 【旧職務】 城端支店(試用期間)  
 田邊ちひろ 【新職務】 五箇山支店 【旧職務】 五箇山支店(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24日開催

### 附議議案

**第1号議案 令和3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、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 誠信所蔵作品管理委員の変更について**  
 役員改選に伴い、同委員会の委員を選任すべく、所蔵作品管理要領に従い委員を選任し承認された。

**第3号議案 令和4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棚りりの月次報告**  
 5月末の事業実績進捗表・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

## JAなんと協同の成果

令和4年5月末現在 (前年同月比)

正組合員数 2,204人 (▲10)  
 正組合員戸数 1,886戸 (▲11)  
 准組合員数 1,811人 (▲21)  
 准組合員戸数 1,238戸 (▲24)

貯金高 604億円 (▲29)  
 貸付高 43億円 (▲2)  
 共済保有高 1,257億円 (▲46)

販売品販売高 1.0億円 (▲0.1)  
 購買品供給高 4.8億円 (0)

## JA 8月の予定

5日(金)	ガソリン・軽油 特売日
12日(金)	ガソリン・軽油 特売日
13日(土)	お盆の花販売「朝市」
18日(木)	やすんごと会
19日(金)	ガソリン・軽油 特売日
25日(木)	第6回定例理事会
26日(金)	ガソリン・軽油 特売日

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**  
 お買い物が開始した移動販売車(ふれあい号)の売上推移を報告し、現在では、北野・井口・五箇山地域の皆さま方にご利用いただいていることを報告した。

**⑨ふれあい訪問の反響結果について**  
 「農機キャンペーン」のチラシ配付と共に「共同購入運動」のお申し込みを受け、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4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2名、全部譲渡による新規加入者2名、一部譲渡による新規加入者1名、相続による新規加入10名、死亡による脱退22名、全部譲渡による脱退3名、任意脱退2名、資格喪失による脱退2名と報告した。

**⑭令和3年度Aコープなんとセフレ店の実績報告**  
 令和3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等を用い報告した。

**⑮(有)アイカホールの決算について**  
 第20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。

**⑯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。

A-COOPなんと **せつし** からお知らせ

**安心新鮮**

営業時間  
 10:00~18:00

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(金)~16日(火)まで9:00~20:00

### ★毎月19日は「セフレの日」セール お買い得! お得な日! ※詳しくは当日のチラシをご覧ください

### ★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」  
 …「アイスクリームの日」 土 …「牛乳の日」  
 水 …「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：山瀬きみさん(城端地域)

「だいこん」 イカか?! タコか?!

～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     |
| ●城端支店 …………… 62-1313      | ●生活課 …………… 62-2500      |
| ●五箇山支店 …………… 66-2241     | ●福祉センター …………… 62-8588   |
| ●共済普及センター …… 62-4148     | ●旅行センター …………… 62-3013   |
| ●共済業務センター …… 62-4128     | ●車輛課(オートバルなんと)… 62-3571 |
| ●生産センター …………… 62-0261    | ●カートピアかねと………… 62-2125   |
| ●西部カントリーエレベーター … 62-2250 | ●カートピアたいら …………… 66-2243 |
| ●広域カントリーエレベーター … 62-4115 | ●ヨツテカーレ城端 …………… 62-8888 |
| ●農機課 …………… 64-2013       | ●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)  
0120-258-931
- キャッシュカード 夜間・休日事故受付  
(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  
(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

こちらからホームページを  
ご覧いただけます。

<https://www.ja-nanto.or.jp>



### 編集後記

今月の特集は「米粉」の魅力をご紹介しました。自家製でも米粉ができるようです。お米を研いで水に3～4時間浸し、水を切り広げて一日ほど乾燥させ、米がボロボロになったらミキサーにかけて(すり鉢も可能)出来上がりです。ご興味のある方はぜひ挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。(中田)

ヨツテカーレ 城端  
Yottekare-johana



## ソフトクリーム100円割引券

軽食コーナーでご利用いただけます。(1枚につき1個)

\*有効期限 令和4年8月28日(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



# 見本 25%off

※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4年7月25日(月)～令和4年8月24日(水)

ACOOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎

☎62-0019