

# こうほう JAなんと



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

井口地域・井口の高田さん  
撮影時のみマスクをはずしています



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

# 特集

新規就農者さんに  
Interview Part.3

## 魅力ある農業で地域を元気に

森田 英さん 細野・城端地域

就農  
2年目



カボチャの栽培



採れたての「カボチャ」



【青ネギ】袋詰めと箱詰め  
多少、時間がかかりますが心を込めて  
詰めています。



太陽に向かってスクスク育つ青ネギを収穫する  
森田さん。

## 魅力ある農業の道へ

20代の頃から、農業への憧れを抱くものの、実現できないまま30代に突入。しかし、農業の思いを諦めきれず、家族の後押しもあって、石川県より南砺市の農業法人に就職しました。

3年間の経験をもとに、独立するつもりでしたが、さらに広い視野で農業を見てみたいという思いから、とやま農業未来カレッジに入学。1年間の様々な経験、出会い、学びをもとに翌年新規就農しました。

また、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想いも強く、地域の農業にも積極的に参加しています。

## 「青ネギ」栽培に挑戦

昨年からは、青ネギの栽培に取り組み、今年には2年目。青ネギは、カレッジでの経験や以前にお世話になった方々の助言もあり挑戦することになりました。

自宅近くの農地を借り、14aの畑に4月下旬に定植し、6月中旬から収穫が始まります。青ネギは刈り取った後、再び成長するため2〜3回、秋まで収穫できます。収穫した青ネギの袋詰めや箱詰めなど、調整に多少時間がかかりますが、週に3回の収穫は十分に一人でできる、自分に合った作業スタイルです。

青ネギは全量をJAなんとに出荷し、県内外のスーパーに出回ります。

## 初めての「ニンニク」栽培

今年度よりニンニク栽培にも取り組み始めました。栽培面積は18aで通常は機械で植えますが、森田さんは全部手で植えました。6月上旬に初収穫。栽培管理など大変なことが多い中、大粒のニンニクも採れ、ほっと一安心しています。今年は面積を増やす予定にしています。

収穫後、根切りや皮のはぎ取り作業は、近所の主婦の皆さんに手伝ってもらいました。「集まるのが減っているから、集まる機会があって嬉しかった」と、温かいお言葉をいただき、「地域を元気にする」という思いが少しでも実現できたかな」と嬉しそうに話す森田さん。

## 今後の目標や夢

青ネギ、ニンニクの他にカボチャも栽培。ニンニクの出荷後に、カボチャの収穫の時期を迎えます。また、緑肥を活用した土づくりを手掛ける他、作業の合間に地域の草刈り作業も手伝います。

森田さんは「将来は付加価値の高い、自分ならではのブランド商品を作りたい。今は手いっぱいだが、少しずつ規模を大きくし、自分の立ち位置だからこそ出来る、地域を巻き込んだ農業を模索中」と語ります。保育園の子ども達に収穫体験をしてもらうなど、農業の魅力を発信することや地域の活性化、つながりを大事にしていきたいと夢は広がります。



出荷前の薄皮むき作業。学校が休みの日には、お子様も手伝ってくれます。



「調整されたニンニク」  
大きいものも採れました!!

収穫後、根切り等の処理をし、一カ月半ほど乾燥。薄皮をむき、出荷します。



【ニンニク】初めての収穫

一人では出来ない作業で、多くの方々にお手伝いいただき、トラブルも無く終えることができました。



## ナス

どんな調理法にも合う万能野菜  
地域ごとに多種多様な品種も

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜。現在の主流は長卵形のナスですが、歴史の長さを物語るように、各地の気候風土に根差した在来品種が数多く残っています。

卵サイズの丸型から細長い大長ナスまで、形も大きさも様々。漬け物に向くもの、焼き物に向くものなど、特徴を生かした郷土料理も地域に受け継がれています。「茄子紺」と言われるように、日本では黒紫色のナスが主ですが、白や緑色のナスも。

果肉は変色しやすいので、切ったらすぐ調理するか、水にはなしておきましょう。

## 夏野菜で COOL-VEGE 茶漬け

### 材 料 (2人分)

- キュウリ……………1本
- ナス……………1/2本 (縦半分)
- 大玉トマト……………1/2個
- ミョウガ……………1/2本 (縦半分)
- 大葉……………4枚
- サバ缶 (水煮) ……100g (1/2缶)
- A {
  - ダシ入り合わせ味噌…大さじ1と1/2
  - 白すりゴマ……………小さじ1
  - 冷水……………200ml
- ご飯……………2膳分

### 作り方 (調理時間20分)

- ① キュウリは薄い輪切り、ナスはさらに縦半分に切り薄切りにする。キュウリとナスそれぞれに塩少々 (分量外) を振り、塩もみして水気を切る。
- ② 大玉トマトは1cmの角切りにする。ミョウガは薄切りにする。大葉は細切りにする。
- ③ サバ缶は汁ごとほぐしておく。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。そこへ①、②、③の材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にご飯を入れ、その上から④をかけたら出来上がり。

「夏野菜」を  
おいしく食べよう!!



## 夏野菜の STAR☆丼

### 材 料 (2人分)

- オクラ……………5本
- 米なす……………1本
- ミョウガ……………1本
- キュウリ……………1本
- 塩……………小さじ1/2
- ご飯……………2膳分

### ★合わせダレ

- ゆずゴマドレッシング……………大さじ3
- すりおろしショウガ……………小さじ1
- ラー油……………適量

### 作り方 (調理時間20分)

- ① オクラは下処理をし、5mm幅に切る。ミョウガも5mm幅に切る。
- ② 米なす、キュウリは、5mmの角切りにし、塩小さじ1/2をかけ、5分ほど置いたら水分を絞る。
- ③ ★合わせダレを混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を入れ、①と②の野菜を乗せ、合わせダレをかけたら出来上がり。



### ナスの栄養

90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。

また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果が期待できます。

### 料理上手のワンポイント!! 【オクラの下処理】

- ① オクラは先端部分を少し切り落とし、がくのかわたいところを包丁でぐるりとむき取ります。
- ② 塩少々をふって両手で軽くこすり、表面のうぶ毛を取り除きます。
- ③ 塩を付けたまま熱湯でさっとゆで、ざるに上げ水気を切っておきましょう。



あなたもチャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

## チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

チンゲンサイ（青梗菜）は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

**【品種】** 「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向きの品種です。「シャオパオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使えます。

**【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程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

**【種まき】** 一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水(かんすい)をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。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。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

種まき(植え付け)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回目は発芽ぞろい後、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枚で1本にします(図4)。

**【病害虫防除】** 基本は防虫ネットで害虫防除をしますが、農薬では、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などのBT剤を使用します。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】** 草丈15~20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

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	■ 生育			● 秋まき	■ 生育			
中間地		● 春まき	■ 生育						● 秋まき	■ 生育		
暖地		● 春まき	■ 生育							● 秋まき	■ 生育	

● 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。

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)

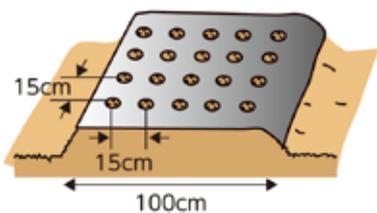


図3 苗作り



図4 間引き

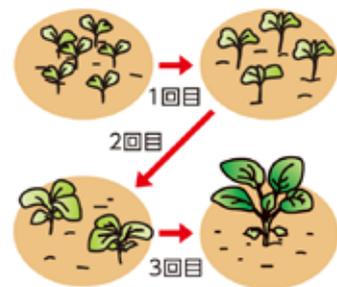
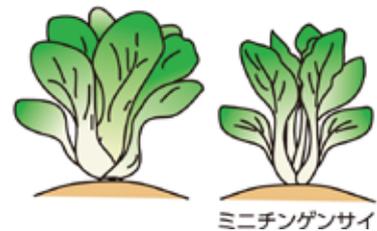


図5 収穫



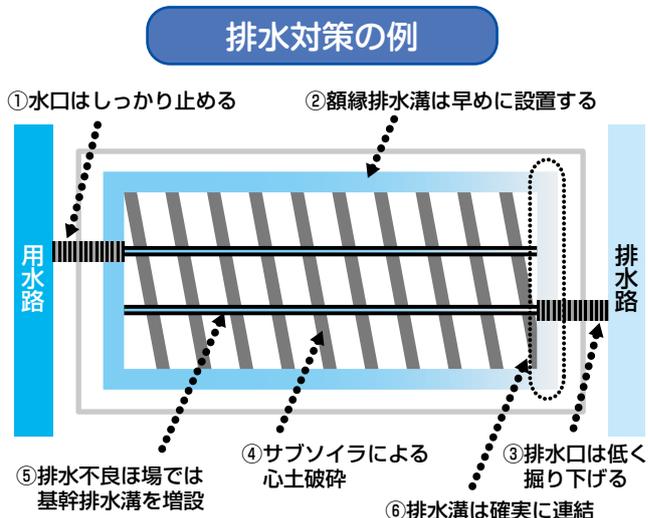
ミニチンゲンサイ

## 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。



### 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)		基肥施用量 (10aあたり)	
資材名	施用量	肥料名	施用量
堆肥	2 t	基肥30	全層35kg
シェルホス または 苦土石灰+粒状熔燐	100kg		側条30kg
	100kg+40kg	エコ大麦44号	45kg

※エコ大麦44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。

## 令和4年産 大麦収量及び検査結果(地区別)

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	1,659.2	87,388.0	62,492	6,697	377
是安	1,629.0	87,159.8	61,837	8,021	380
細木	469.5	31,193.7	21,983	2,401	469
野田	946.7	54,605.3	34,852	6,477	369
金戸	584.9	39,932.2	26,312	3,720	450
国広	773.2	41,259.3	28,667	3,195	371
野口	931.5	42,307.5	29,372	4,367	316
大鋸屋	457.6	24,911.8	16,409	1,744	359
泉沢	474.7	17,462.7	12,240	1,329	258
林道	978.1	39,437.5	28,288	2,410	290
理休	1,076.3	58,183.5	38,851	5,680	361
北野	1,787.1	88,219.4	61,591	7,899	345
長楽寺	1,749.0	69,685.0	51,042	5,319	292
次郎丸	1,065.5	46,385.8	32,732	4,671	308
吉松	1,081.0	63,720.8	43,380	5,645	402
養谷	600.8	26,637.8	18,311	2,191	305
細野	1,003.7	44,435.7	31,170	2,755	311
西明	262.9	15,033.4	9,962	1,265	379
東西原	1,236.5	55,788.6	38,762	4,168	314
井口	1,145.0	60,954.6	42,720	5,313	374
広安	735.6	33,679.9	25,040	2,058	341
宮後	497.7	32,431.4	20,803	2,981	418
池尻	1,331.0	62,990.1	46,452	4,534	350
久保	1,030.3	51,168.5	37,369	3,287	363
池田	1,244.0	58,094.4	39,946	4,048	322
蛇喰	1,763.8	79,310.1	58,848	4,008	334
川上中	1,056.2	39,693.3	27,911	2,681	265
合計	27,570.8	1,352,070.1	947,342	108,864	344

概算金1等…22円/kg

検査終了日 令和4年7月19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	・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・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	・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・水稻作付前に「パワーシリカ」を100kg/10a以上施用

### ●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。

## 小麦農林10号 今年も収穫

小麦農林10号生産組合

7月1日、城端地域・西明で「小麦農林10号」の刈り取りが行われました。

小麦農林10号生産組合が、世界の食料危機を救うきっかけとなった、小麦の原種（小麦農林10号）を育成した同地区出身の故・稲塚権次郎さんを称え、絶やさず後世に繋げるため毎年栽培しています。

今年6aの圃場で栽培し、収量は約100kgで、良い小麦が収穫できました。



小麦農林10号をバインダーで刈り取る生産者（右）  
自走式脱穀機による脱穀作業（左）



## 葉色調査で収量・品質確保

なんと担い手組織協議会

なんと担い手組織協議会は7月7日、JAなんとと生産センターで葉色調査講習会を開き、生産者28名が参加しました。

水稻の収量や品質を確保するために、草丈・茎数・葉色の調査方法や、調査結果から今後の管理について、砺波農林振興センターが説明しました。

また、生育に応じた水管理と防除の目安なども確認しました。



圃場を調査し、診断目安などの説明を受ける生産者（城端地域・金戸）



## 最新農機が1000点

農機フェア2022

JA全農とやま主催の農業機械総合大展示会「農機フェア2022」が7月9・10日、富山産業展示館テクノホールで開催されました。

広々とした会場には、スマート農業に対応した1000点を展示。低コスト、高能率の自動運転トラクターや、最新のロボット田植え機、家庭用の電動工具など、来場者の注目を集めました。

また、県内で力を入れている園芸振興の取り組みも紹介されました。



最新の管理機や草刈り機が並び、映像でも紹介



## 次世代農業の活性化に向けて

### 若手農業者育成塾

南砺市農業の再生を目指して、農業経営を始める環境を作ることを目的とした「若手農業者育成塾」が6月より開講されています。(農)大鋸屋営農組合が主催し、農業を多面的に学ぶ次世代人材養成プログラムが14回で行われます。

7月4日に、当農協の荒岡信次営農部長がなんと管内の農業の現状と、井口地域の丹波黒大豆栽培の取り組みを紹介しました。

7月19日には、なんとのね代表の山崎佑二郎氏が有機農業の現状と展望について、堆肥や土壌づくり、有機野菜の販路確保に向けた取り組み等を紹介しました。



人気の丹波黒大豆エダマメ収穫大会の様子を説明するJAなんと荒岡営農部長



太陽熱養生処理を利用した土壌づくりの説明をする山崎氏



## 酒米生産者、蔵元と交流

### なんと酒米サミット2022

JAなんととは7月21日、酒米の生産者と県内外の蔵元や酒販業者が交流する「なんと酒米サミット2022」を開きました。3年ぶりの開催となりましたが、感染防止ため人数を制限し、約150人の参加で行いました。

伝統芸能会館じょうはな座で開会式があり、上田組合長があいさつ。酒造関係者や酒販店等が紹介された後、(株)ピオックの山口昌宏氏が糀屋三左衛門のこだわりと麴・種麴について、講演されました。

圃場見学では、五百万石、山田錦、雄山錦の栽培田で生育状況を確認。今年の作付面積がコロナ禍で減反した昨年より50ha多い、351haとなったことなども説明されました。



開会式にて酒造関係者が自社PR



酒米の圃場を見学する参加者



## 「ニンニク」品質良好

### 令和4年産ニンニク出荷

7月末、JAなんと特産の「ニンニク」(上海早生・嘉定)の出荷を迎えました。

城端・井口地域の営農組合を含む15戸の生産者が6月上旬の収穫後、1ヶ月ほど乾燥させ、調整・選別し、当農協の野菜集荷場に集められました。ニンニクの総出荷量は5.6tとなりました。

今年度のニンニクの栽培面積は1.9ha。春先の強風により葉や株の損傷が目立ちましたが、品質の良いニンニクに仕上がりました。

集荷されたニンニクは千葉県に出荷され、スーパーや宿泊施設などで、良いニンニクと評価されています。



(農)いのくちにて、ニンニクの箱詰め作業



## 介護サービスの利用控えによる疲労

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

コロナ禍が始まり、2年以上が経過し、新しい生活スタイルに慣れてきた方もおられるでしょう。しかし、介護者の場合、長期化したコロナ禍で気付かぬ負担が増していることがあります。

## ■コロナ禍での疲労が蓄積

50代のKさんの事例です。コロナ禍直前に、20年以上介護してきた母と祖母を相次いでみとり、今は知的障害を持つ弟と生活をしています。今春には、頭痛や耳鳴りが続いて起床できなくなり、仕事にも差し障るようになりました。Kさんは「母や祖母を介護していた頃に比べれば楽なはずなのに、どうして……」と、途方に暮れてしまいました。

Kさんはコロナ禍により、オンラインの仕事が増え、自宅で過ごすことが多くなりました。そのため、弟の訪問介護を週5回から週2回に減らしていました。また、コロナ禍で当初は利用中止となっていたショートステイは1年前から受け入れを再開しましたが、利用時には新型コロナの陰性証明が必要です。障害を持つ弟は、安価な簡易検査法が使用できず、ショートステイを利用するには、主治医へ受診の上、1回2万円近い検査代が必要になるのです。手間と費用の負担から、この2年間一度もショートステイを利用していません。ケアが必要な弟が家にいると仕事に集中できず、作業の途中で席を立つことも多いです。1人になれる時間や自由な時間が取れなかったことが、想像以上に心身の負担となっていたのでしょう。



## ■疲れは自覚できない

Kさんのように、コロナ禍の影響でサービスの利用頻度を減らしたままのご家庭も少なくないでしょう。しかし、感染の不安と戦いながら過ごしてきたこの2年間で、疲労は確実に蓄積しています。今は問題が起きていないとしても、じわじわと心身に悪影響を与えているかもしれません。感染状況は完全に落ち着いたわけではありませんが、介護サービスの利用回数を戻すこともぜひ検討してください。

## いつでもどこでも手軽に体操

手足じゃんけん脳トレと健康チェック  
その2

全身運動にもなる手足じゃんけん。手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

手と足を同時に動かせるようにすに座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときはチョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく同様に両足を開きます。

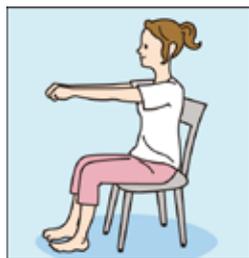
一度やってみるとお分かりになると思いますが、結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後は、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ!

## 手足同時にグーチョキパーを出す

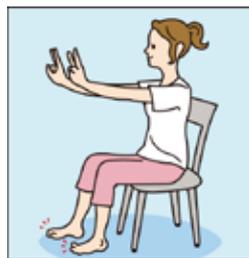
## —基本の動き—



①最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



②両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



③①に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



④①に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。①から④までの動きを5~10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。

## 厚生連高岡病院にPET-CT検査導入(その3)

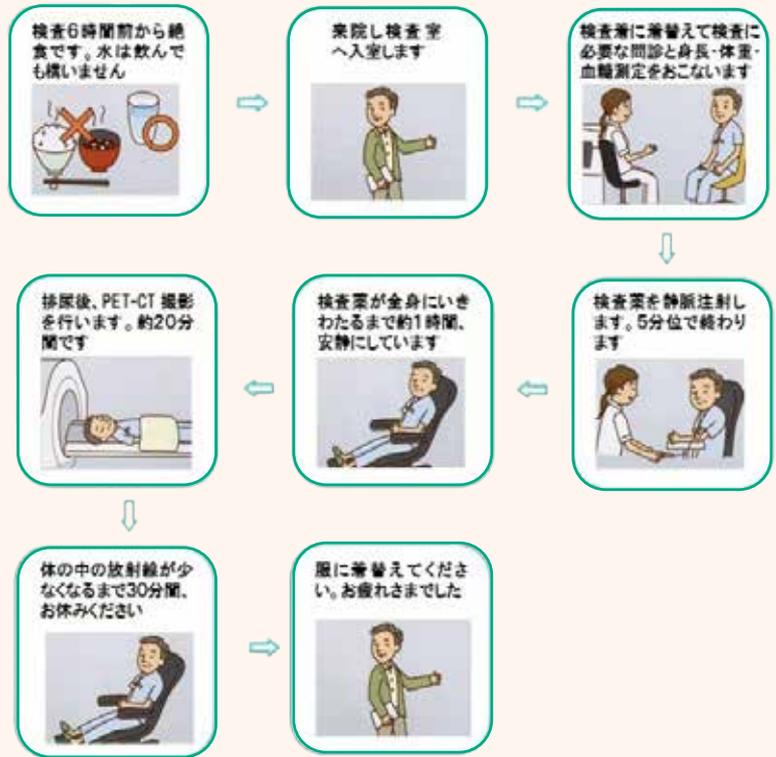
厚生連高岡病院 画像診断部部长 奥 康博

今回は、PET-CT検査の流れについてお話しします。

来院から帰宅となるまで、およそ3時間が目安となります。

PET-CTにより検査前に気が付いていなかったがんが見つかることもあります。撮影した画像だけではわからないこともあるため、検査の前には詳しい問診を行い、これまでの病歴や他の検査結果を参照しながら注意深い読影や総合的な判断を行います。

次回はPET-CTの将来性や当院での活用についてお話しします。



## ヘルス&ビューティー

### 貧血は美容の大敵。体調不良の原因にも

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

貧血とは血液中のヘモグロビンが減った状態です。ヘモグロビンは酸素を吸着して全身に運搬するので、貧血になると体内の酸素が不足して、息切れや立ちくらみ、ふらつき、疲労感、動悸(どうき)や息切れ、意欲低下などの症状を感じることがあります。

さらに肌や爪や髪にも貧血の影響が及びます。顔色が悪くなる、肌の染みができる、ニキビができやすい、爪が変形したり折れやすくなる、抜け毛などが現れることもあります。つまり、貧血は全身状態を悪くする上に、美容の大敵でもあるのです。

貧血の原因は、いろいろありますが、女性は月経により血液が失われるため、貧血になりやすいといえます。他にも胃腸の病気で出血が続いたり、悪性腫瘍など重篤な病気で貧血になる可能性もあります。まずは、定期的な健康診断で貧血の有無を調べ、貧血の人は医療機関を受診し原因を調べましょう。

鉄は血液中のヘモグロビンの材料なので、鉄が欠乏するとヘモグロビンが十分には作られず貧血になります。貧血になりやすい女性

がダイエットや偏食などで摂取する鉄が足りないと鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

食品の鉄には2種類あり、動物性食品の赤身肉(豚肉、牛肉など)、レバー、魚介類に含まれる「ヘム鉄」は体内での吸収率が良いのでお薦めです。農作物の小松菜やホウレンソウなど緑黄色野菜や豆類に含まれる「非ヘム鉄」は体内での吸収率が低めです。しかし、「非ヘム鉄」も一緒にビタミンCや肉類などのタンパク質を摂取すると吸収率が上がり、効率良く鉄を吸収できます。暑い時期はサツパリ系の炭水化物中心の食事が多く、鉄不足になっていた人も多いはず。この時期に食生活を見直し、バランスの良い食事で貧血の予防や対策を心がけましょう。





# みんなの広場



## 地域の輝く人



城信地区 片山<sup>りな</sup>鈴苗さん

### 『中学校 最後の夏』

ソフトテニスの県大会で、3年ぶりに14回目の団体優勝、そして個人4ペアが、北信越大会に出場できることになりました。

中学校最後の体育大会は、団長になったので頑張りたいと思います。

また、ガールスカウトでは北陸・東海地区年長部門事業に行く予定で、今年は城端で県大会が行われる予定です。コロナ禍でどうなっていくか分かりませんが、仲間と共に精一杯がんばりたいと思います。

いろいろ支えて下さった方々に感謝しています。

## 我が家のアイドル

### 菘谷地区

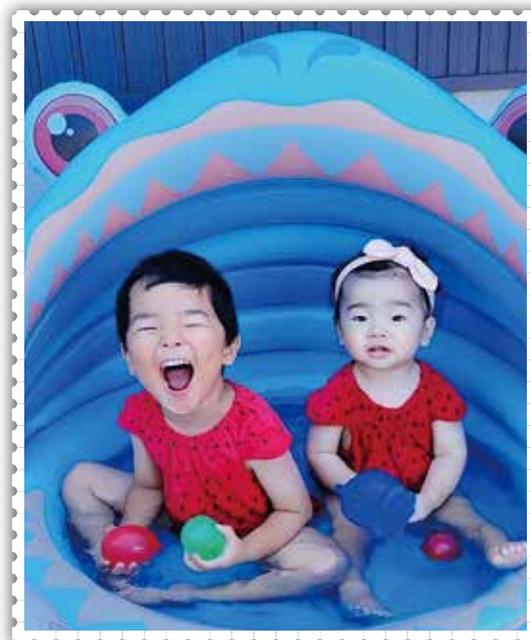
あかし  
平田<sup>りく</sup>暁士くん (3歳)

りく  
莉久ちゃん (1歳)

暁士くんは、立派なお兄ちゃんになりました。掃除や洗濯のお手伝い、妹のお世話も進んでやってくれています。とても優しくて頼もしいお兄ちゃんに助けられています。

莉久ちゃんは、ひとりで立ったり座ったり、いろいろな所に登ったりと、自分で出来ることが増え、毎日ニコニコで喜びを体で表現する姿が何とも可愛らしいです。最近ではお兄ちゃんにべったりです。

これからの2人の成長が楽しみです！



# JAなんと文芸

## ◆ 寿句会

夕立や間一髪に家に着く 欣正  
 蔵跡に残る石組み草茂る 光子  
 本堂を吹き抜く弥陀の風涼し 敏子  
 夏帽のリボン替へてよそ行きに 千恵子  
 トロッコとバス乗り継いで登山かな 香織  
 手の届くとこの青柿摘みにけり 忠代  
 アイスキャンデー三ツ目齧り読書の子 美智子  
 猛暑日の午後の一ツ刻汽車止まる 未知

## ◆ クローバー句会

一山の嶺を残して夏霞 文子  
 足に足並べ昼寝の大御堂 悦子  
 ホラー本読みて極暑の短き夜 茂美  
 夕かなかな日ごと覚悟の母の老い 真理子  
 風を愛で酒を称へて夏座敷 孝臣  
 木の陰を蝕んでゆく真炎天 城子

## ◆ 利波川社句会

青田波ひそかに試す股覗き 達  
 梅雨晴間凭れる風のなかりけり 孝  
 古簾葭のほつれに畑を見る 一椿  
 黴臭き本をめくりて一人酒 不二  
 大の字に寝てふる里の夏座敷 日登美  
 音立てて雨桶溢る男梅雨 志美枝  
 蛇の衣土蔵の隙間乗り出して 清美  
 難点は西向く店の日覆かな 純尚  
 髪洗ふ今日のことしか考へず 淑枝  
 メンバーも話題も同じ梅雨の縁 昭代  
 目を凝らし枝の青梅数へけり やす子

## ◆ 短歌 個人参加

八月は 祥月命日 父と母 墓参りの かえり ひぐらしの鳴く  
 約束を したかのように 夕立は 走る車を 洗車してゆく  
 のり子(上平地域)



# 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 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- ② 頭隠して——隠さず
- ③ すいっちょんと鳴く虫
- ④ インフレのときに上がります
- ⑥ 贈答品に付けます
- ⑨ 風が吹くともうかるかも
- ⑩ フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- ⑪ 店の中に他の客はいません
- ⑬ 葉の——は徐々に表れた
- ⑭ 紙を燃やすと残ります
- ⑯ 10を3回掛け合わせると

## タテのキーワード

- ② 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- ⑤ 秋は稲や栗、ブドウなどいろいろいるな作物が——を迎える季節です
- ⑦ 竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧ 幸水や豊水が広く作られています
- ⑨ 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪ 節約のために——簿を付け始めた
- ⑫ 楽団の前でタクトを振ります
- ⑭ お彼岸には掃除に行つて手を合わせる人が増えます
- ⑮ ピンチなんです！
- ⑯ 長く続けると足がしびれることも
- ⑰ ——コーヒー、——フットボール

## 8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。  
 朝日芳子さん 多賀てるみさん 町田幸恵さん (五十音順)

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

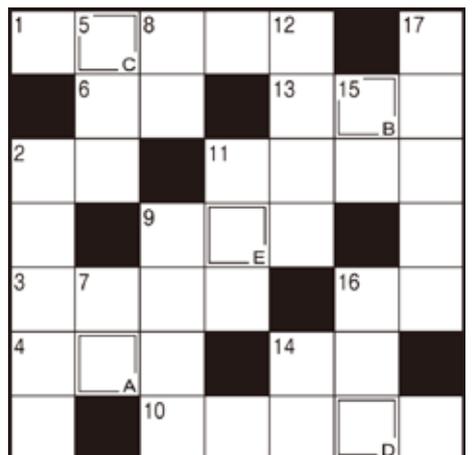
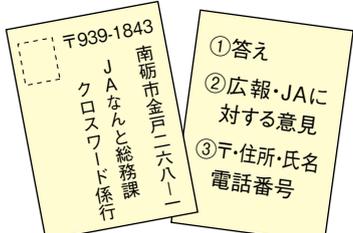
下記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募下さい。  
 ②のご意見はどんな小さなことでも構いませんのでお書き下さい。

## 締め切り

令和4年  
 9月9日(金)  
 必着

## 正解

- ア A
- ワ B
- オ C
- ド D
- リ E





# 宅地の固定資産税の計算方法

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

固定資産税額は「課税標準額×税率」により計算されます。

課税標準額はその年度の固定資産税評価額に対し前年における課税標準額がどのくらいの割合にあるかを求め、その数値に基づき計算されます。この割合を負担水準といいます。商業地等（店舗・事務所建物の敷地等）の場合、原則として負担水準が70%を超える場合は、課税標準額が固定資産税評価額の70%まで引き下げられ、負担水準が60%以上70%以下の場合には税額が据え置かれます。負担水準が60%未満の場合は、固定資産税評価額の60%を限度として前年度の課税標準額に当年度の固定資産税評価額の5%相当額を加えた額が課税標準額になります（通常の計算）。

ただし、2021年度に固定資産税評価額が都市部を中心に多くの土地で上昇したため、通常の計算によると約6割の商業地等において税額の上昇が見込まれました。そのため、負担水準が60%未満の土地については、21年度は税額を据え置き、22年度は前年度の課税標準額に「その年度の固定資産税評価額×2.5%」を加えた金額を課税標準額とする軽減措置が手当てされました。

一方、住宅用地の課税標準額は「固定資産税評価額×住宅用地の特例割合」になります。住宅用地の特例割合は、住宅用地のうち200平方mまでの小規模住宅用地は6分の1、その他の住宅用地は3分の1です。ただし、負担水準が100%に満たない土地の場合、「固

定資産税評価額×住宅用地の特例割合」を限度として、前年度の課税標準額に「固定資産税評価額×住宅用地の特例割合×5%」相当額が加算されます。ただし、21年度は20年度と比較して税額が上昇した土地について税額が据え置かれました。一方、22年度はこのような措置はありません。さらに、商業地等のように5%の上乗せ分を25%に引き下げようような軽減措置も手当てされませんでした。



**熊さん**…二つの方法の違いはどこにあるんですよ？  
**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ゃ。  
**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じゃやんすね。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ゃ。

**熊さん**…①と②では、計算方法も違うでやんすか？  
**御隠居**…そうなんじゃ。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ゃ。  
**熊さん**…へえ、なるほど。  
**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くな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ゃ。  
**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ゃ**。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。

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で、所得税の全部又は一部を軽減することができるんじゃ。  
**熊さん**…二つの方法の違いはどこにあるんですよ？  
**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ゃ。  
**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じゃやんすね。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ゃ。

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

### 季節の花がいっぱい!!

ヨッテカーシ城端の入り口には、季節の花をはじめ、観葉植物や多肉植物、ドライフラワーが並んでいます。

早春には雪割草、春にはパンジー、ビオラ、チューリップ。夏にはマリーゴールドやベゴニア、秋から冬にかけてはシクラメンなど、季節によって色々な花が並びます。

お盆にはところ狭しと菊の花でいっぱいになり、お土産用にチューリップ球根も販売します。

他にも、あまり聞きなれない珍しい花などもあります。



店舗入り口 ドライフラワーもたくさん並んでいます!

お立ち寄りの際には、ぜひ覗いてみて下さいね。



花に限らず草木などの植物には不思議な力があり、人の心を元気にしたり、リラックスさせてくれます。



#### 【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!

#### 「バジル明太」

コシヒカリと合う  
バジルの香り!

バジルの香りが広がり、明太子と旨くタッグを組んでちょっと洋風な味わいが楽しめます。  
**期間限定です。お早めにお試しください!!**

【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



1個  
(税込)

**200円**



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なんとと生活課へお問合せ下さい。 ☎62-2500

## 今月のおすすめ商品

### えびとアボカドとトマトの和風サラダ

材料 2人前

- ・えび(殻付き) …4尾(塩少々)
- ・アボカド……………1個
- ・トマト……………1/2個
- ・リーフレタス……1/4個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ★調味料 ・エーコープほめられ酢…大さじ 3
- ・しょうゆ……………大さじ 1



作り方 調理時間 20分

- ①えびは、背わたをとり、鍋に湯を沸かし、塩茹でしてザルにあげ、殻をむき、半分に切る。アボカドは、種を除き、1cm角に切る。トマトは、1cm角に切る。リーフレタスは、食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは、薄切りにする。
- ②★調味料を合わせる。
- ③①をボウルに入れ、②を入れて和え、味がなじんだら器に盛る。

簡単！便利！  
これ1本でお料理上手！



3ほめられ酢  
00ml  
10  
52  
78  
62円

お酢特有のツンとくる酸味を抑え、お酢が苦手なお子様でも安心して使えます。さわやかな風味で和洋中、様々な料理に合います。

### 家光 9月号 表紙の人 草薙 剛さん



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

#### もっと知りたいSDGs

改めてSDGsを学び、JA女性組織の取り組みをパワーアップ！持続可能な社会をめざしましょう。



#### 特集2

#### 夏野菜を最後まで食べきる知恵

「干す」「漬ける」「煮る」で食べきる。



#### 第1別冊付録 書いて備える！ 家族みんなの 防災シート

家族全員で話し合って、「もしも」に備えよう。



#### 第2別冊付録

#### 何杯でもおかわりしたくなる 野崎洋光の「ご飯のとも」

新米の季節にうれしい一冊。身近な材料で手軽に作れます。

ぜひ、ご購入ください!!

お問合せ・お申込み・・・JAなんとと生活課 ☎ 62-2500

●「おもしろい野菜」はいつもかわったのがのっていますね。我が家の畑のように石が多いと変形してしまうのかなと思っています。  
ご家庭によっては、石が多い土壌など様々ですね。最近では、二つくっついていて野菜が多く寄せられます。また、変わった形の野菜が採れましたら、ご応募ください。

広報担当

●老人なので、支店が遠くなるのが困ります  
ご不便をおかけいたしますが、ご利用者様に満足いただける支店として職員一同お待ちしております。

総務課課長

●ご利用いただきました生活共同購入は、ふれあい訪問期間中に職員が受け賜った注文品を全地区分取りまとめ後に発注し、各ご家庭へ配送させていただきますので、ご不便をおかけしないようご注文受付時に配送予定日等をお知らせさせていただきます。

生活部部长

### お便りコーナー 読者の声

ご意見が届いております。一部をご紹介します。

●JA職員が5月末ぐらいに注文書で諸々買って欲しいと訪問され、注文するが届いたのが6月30日で余りに遅い。何故こんなに遅いのか(スーパーでは即買いくのに)、納得いかない。

JAカードをお申込み  
いただいたお客様に

商品券 1,000円分  
プレゼント!!!



キャンペーン期間は、令和4年4月1日～令和4年9月30日です。

当JAでは、JAカードをお申込みいただいたお客さまに、Aコープなどとセフレ店等で利用できる商品券1,000円分のプレゼントキャンペーンを実施しています。JAカードの特典には、商品券のプレゼント以外にも、お得な特典をご用意しています。是非この機会にJAカードに入会されませんか？



お得な特典の一例はこちら!!!

- ★JA直売所での利用代金を**5%割引!**
- ★JA-SSでの利用代金を**2円/1%割引!**
- ★JAグループの店舗(直売所、給油所は除く)での利用で  
〈通常ポイントに加えて〉**+2%ポイント還元!**

※対象：JA運営の購買店舗や関連施設。Aコープ、JAタウン、農協観光など農協関連店舗や施設。

- ★ご入会とご利用で所定の条件を満たしていただくと、  
**最大10,000円相当のポイント還元!**

#### 〈JAカード特典に関するご注意〉

●一部、対象外の店舗、商品・サービスがあります。●JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。●本特典等については令和4年4月1日現在のものであり、予告なく本特典の内容を変更または終了する場合があります。

詳しくは、JA窓口までお問い合わせ下さい。



## JAバンクで、はじめよう!かんたんキャッシュレス

JAバンクの口座から  
即時チャージ!



©よりぞう

QR・バーコード決済残高への事前チャージで  
スピーディにお買い物♪

Pay PayPay

決済アプリのダウンロードはこちらから



MelPay



PayPay

JAバンクアプリで  
税金支払い!



©よりぞう

JAバンクアプリで払込票バーコードを読み取って、  
税金等<sup>※</sup>を簡単にお支払い♪



JAバンクアプリの  
ダウンロードはこちらから



※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニコード収納払い等、  
対象の払込票はピラシグシステム株式会社ホームページをご覧ください。  
▶<https://payb.jp/public/>

さらにもう少し  
お知らせ!



口座振替もWEB上で完結できます♪

収納機関サイトで口座振替申込みも可能になりました!

JA窓口へのご来店や口座振替依頼書のご記入も不要で、スマホ・PCでお手続きいただけます。

JAバンク

JA SS

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて!

富山県下JA-SS統一

# 大抽選会

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!!

表面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  
50V型4K  
液晶テレビ

**2等**  
70名様



最上級の「パスタ」で本格  
カフェラテがワンタッチで楽しめる。

ネスカフェ  
ゴールドブレンド  
パスタシンブル

**3等**  
100名様



アタック液体史上、最高の洗浄力と  
地球へのやさしさを両立。

花王アタックZEROギフト

レシートを集める期間

この期間のレシートを集めて  
裏面に貼ってね!!

2022 8/1月 ▶ 10/31月

応募締め切り

2022 11/5土 まで 閉店

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!!

JA-SS

カートピアかねと 0763-62-2125  
カートピアたいら 0763-66-2243

人事異動

**退職** 令和4年7月31日付

中田 悠貴 【退職事由】 依願退職

【旧職務】 営農部販売指導課兼農産物検査課

**異動** 令和4年7月29日付

野村 瞳 【新職務】 総合企画室総務課付(育児休業)

【旧職務】 城端支店

## JAなんと協同の成果

令和4年6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	620億円 (▲20)
貸付高	43億円 (▲3)
共済保有高	1,252億円 (▲44)
販売品販売高	1.1億円 (▲0.2)
購買品供給高	7.4億円 (0.5)

## JA 9月の予定

2日(金)	ガソリン・軽油 特売日
9日(金)	ガソリン・軽油 特売日
15日(木)	やすんごと会
16日(金)	ガソリン・軽油 特売日
23日(金)	ガソリン・軽油 特売日
28日(水)	第7回定例理事会
30日(金)	ガソリン・軽油 特売日

**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25日開催

### 附議議案

**第1号議案 資産査定要領、資産の償却・引当要領の一部改正について**

「時価の算定に関する会計基準」の適用及び「系統金融機関に係る検査マニュアル」が改正されたことに伴い、資産査定要領、資産の償却・引当要領の変更が必要なものから改正点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1日から3日間に亘り南砺農業会館と城端支店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」、「大麦消費拡大運動」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4年産米集荷方針及びカントリーエレベーター利用料決定について**

カントリー運営委員会が7月7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前年同額とするが、来年度からは、麦・大豆の乾燥調製料金を値上げ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他資材との記載の整合性を図るべく見直しを行ったことを報告した。

**⑦令和4年産 大麦収量及び検査結果について**

令和4年産の大麦の収量及び検査結果を報告し、1等平均反収が344kgと豊作であったことを報告した。

A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

**安心新鮮**

営業時間  
AM10:00 ▶ PM8:00

南砺市野田52  
TEL 0763-62-8811

**①毎週、月・火・水曜日は**  
税抜**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**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。



### ★セフレの「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」
…「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：中島陽子さん（平地域）  
「きゅうり」 仲良しすぎるきゅうちゃん



応募者：今井健一さん（城端地域）  
「なす」 1本のつるから双子ちゃん

～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 | ●ヨッテカーレ城端 …… 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)  
0120-258-9311
- キャッシュカード 夜間・休日事故受付  
(紛失・盗難)0120-794-5511
- 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)0120-159-6744
- 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。

JAなんと 検索

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



### 編集後記

食品やガソリン、光熱費など生活必需品の価格上昇が止まりません。広報今月号にJAカードやJAバンクの便利なキャッシュレス決済をご案内しました。少しでも生活の足しになるよう、こうしたポイントが貯まるお得な決済方法を活用してみませんか。これは便利!便利!と使い過ぎはいけません。一度、JAの窓口でお聞きになってみてはいかがでしょうか。(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4年8月25日(木)～令和4年9月24日(土)

ACCOOPなんと セフレ クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019