

こうほう JAなんと

2022
10
October
No. 259
令和4年9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・信末の池田さん
撮影時のみマスクをはずしています

も く じ

- | | | | |
|-----|---------------------|-------|-------------------|
| 2~3 | 特集 健康長寿のための「食・10カ条」 | 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 | エコーブマーク品・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 | | |

「食・10カ条」

ずっと元気であるために、
今日から始めよう

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。そのためにも食生活で今気を付けるべきことは？
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長
（女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授）の
新開省二先生にお聞きしました。



「高齢期には、ある程度『脂肪の蓄え』があった方がいいのです」

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります（左上図参照）。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」（体重〔kg〕÷身長〔m〕÷身長〔m〕で算出）。厚生労働省が推奨する目標値は65歳以上で21・5〜24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に（少しくらいであれば）、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

「高齢者の低栄養」が問題視されています

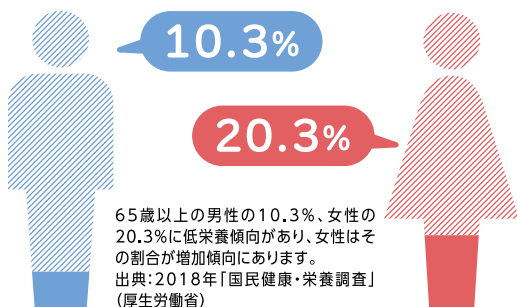
平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。

年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こし



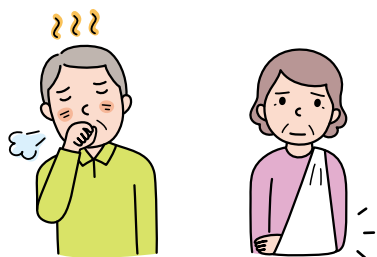
やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、たださえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



低栄養のときによく見られる変化

- 軽度 体重が減少気味
- 軽度 風邪をひきやすく治りにくい
- 中度 転びやすく、骨折しやすい
- 中度 集中力や記憶力が低下している
- 重度 腹部や下半身にむくみがある
- 重度 皮膚炎や床ずれをしやすい



イラスト：出口由加子

低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせ、食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手を感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかが続く人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足感も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。



ブドウ (葡萄)

皮ごと食べやすい品種がトレンド
 疲れた時のエネルギー源に

ブドウは、栽培の歴史が古く、世界中で親しまれている果実です。生で食べることが多いのは実は日本ならではの、海外では主にワインの原料として栽培されています。皮の色は「巨峰」などの黒系、「マスカット」に代表される青系、「甲斐路」などの紫系3系統。近年では、皮ごと食べられて、種のない品種が人気で、生産量も増えています。

主成分の果糖やブドウ糖などの糖質には疲労回復効果があるので、疲れた時のおやつに。

ブドウ酢カッシュ

材料 (1人分)

- ブドウ(ピオーネ) …… 3粒(大きめ)
- 黒酢 …… 小さじ1
- サイダー …… 150ml

作り方 (調理時間5分)

- ブドウを皮ごとミキサーにかける。
- ①を入れたコップに、黒酢、サイダーを加え、混ぜたら出来上がり。



秋のマチュドニア

材料 (2人分)

- 梨 …… 2分の1個
 - みかん …… 2個
 - ぶどう …… 1房
- A
- 砂糖 …… 大さじ2
 - レモン汁 …… 大さじ1
 - リキュール …… 大さじ1

作り方 (調理時間5分)

- 梨は皮ごときれいに洗っていちよう切りにする。
- ぶどうは半分に切り、みかんは皮を剥いて小房に分ける。
- ボウルにAを入れてよく混ぜて①②を加えて手でざっと混ぜる。
- 冷蔵庫でよく冷やして食べて下さい。



ブドウ(葡萄)の栄養

主成分の糖質に加え、カリウムが豊富です。皮や種には、抗酸化作用のあるアントシアニンやレスペラトールが豊富です。活性酵素を取り除き老化を防いだり、動脈硬化などの循環器系疾患の予防、眼性疲労の抑制効果が期待されています。

ブドウ(葡萄)のプチ情報

- ブドウはつるに近い部分の方が甘みが増します。だから、下から順に食べると、最後までおいしくいただけます。
- 皮に白い粉がついていることがあります。これは、ブドウの表面を保護するブルームという物質です。たくさんついていても安全なので食べても大丈夫です。



あなたもチャレンジ

家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

葉ダイコン 防虫ネットで虫害を回避

ダイコンの葉は、漬け物、ごまあえ、炒め物として利用されます。間引きした葉も利用できますが、葉を食べることを目的に栽培をします。

【栽培時期】 ダイコンの生育適温は20度くらいで、秋まき（9月）が最も作りやすい季節です。しかし、葉ダイコンは生育期間が短いので、冬の11～2月まきを除くと、いつでも種まきができ、1、2カ月で収穫となります。

【品種】 ダイコンの品種はたくさんありますが、葉の品質が良く、表面に毛が少なく、柔らかい品種が葉ダイコンに適しています。専用品種には「葉大臣」（サカタのタネ）、「ハットリくん」（タキイ種苗）、「美菜」（ヴィルモランみかど）などがありますが、青首ダイコンの各品種や地方品種の「方領」「亀戸」も葉ダイコンに使えます。

【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200gをまき、よく耕し酸度を矯正しておきます。1週間前までに化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥1kgを施し、土とよく混ぜておきます（図1）。その後、幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】 栽培床の長辺方向と直角に、20cm間隔に約1cmの厚さの板を使って、土を押してまき溝を作ります（図2）。ここに1、2cm間隔に種をまき、種が隠れる程度に薄く土をかけます。発芽まで十分に灌水（かんすい）します。種まき後は、不織布のべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう（図3）。

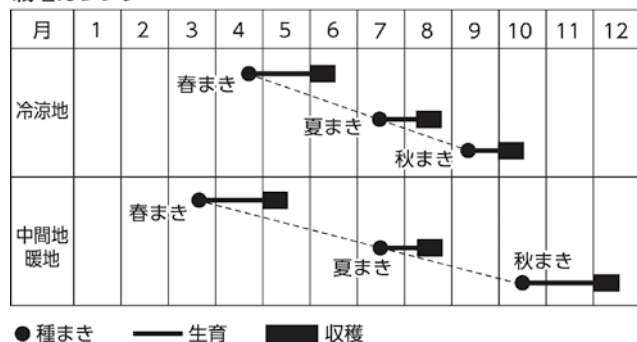
【間引き】 発芽後3回に分けて間引きます。1回目は本葉が開く頃、株間が1cm程度となるように成長の遅れた株、密になっている株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃、株間を3cm程度にします。3回目に最終株間を5、6cmに間引きます（図4）。

【灌水】 畑が極端に乾いていたなら、水を株元にたっぷり与えましょう。

【害虫防除】 小さい葉の食害は後になって目立ってきますので、種まき後すぐに、不織布のべたがけ、または網目の細かい防虫ネットでトンネル状に被覆して害虫の侵入を防ぎます。農薬では、アオムシ、コナガにはBT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

【収穫】 草丈が20～25cmになったら、根を付けて抜き取ります（図5）。

栽培カレンダー



お問い合わせ

JAなんと生産センター ☎62-0261

図1 畑の準備

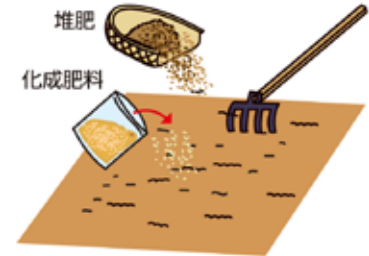


図2 種まき

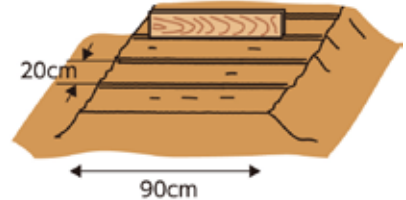


図3 幼苗の保護

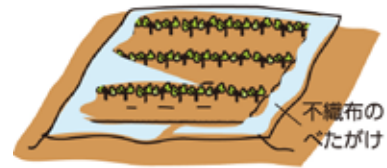


図4 間引き

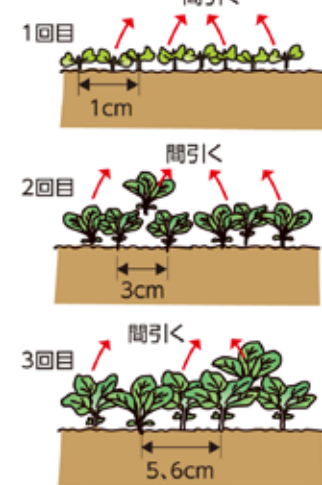
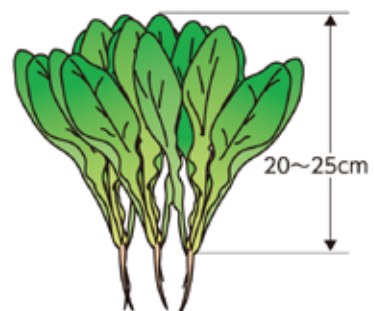


図5 収穫



米生産者の皆様へ

① 令和4年産出荷契約米の概算金 (JA米、紙袋60kgあたり、消費税込み)

種類	銘柄	等級	概算金金額	(参考)令和3年産概算金
うるち米	富 富 富	1等	13,100円	11,800円
	コシヒカリ	1等	12,300円	11,000円
	てんたかく	1等	10,300円	9,500円
	てんこもり	1等	10,300円	9,500円
	そ の 他	1等	9,800円	9,000円
酒 米	全 銘 柄	1等	12,000円	10,500円
もち米	新大正糯	1等	13,500円	13,500円



- ※「富富富」の1等概算金13,100円/60kg (税込)については、概算金12,300/60kg (税込)に栽培マニュアルの流通基準を満たす米穀への加算金800円/60kg (税込)を含んだ単価
- ※フレコン・バラについては、60kgあたり出荷契約米・備蓄米・加工用米▲172円とする。
- ※出荷契約米の一般米は▲300円とする。
- ※令和3年産概算金単価には追加概算金は含まない。

② 令和4年産加工用米・備蓄米の概算金 (紙袋60kgあたり、消費税込み)

制度	種類	等級	概算金金額	(参考)令和3年産概算金
加工用米	うるち米・もち米	1等	6,000円	6,700円
備蓄米	うるち米	1等	7,000円	7,800円

③ 令和4年産出荷契約米等に係る流通経費の項目別単価上限見通しについて

令和4年産米穀出荷契約書の約定事項で、流通経費の項目別単価上限見通しについて明らかにすることとしており、下表のとおりとなります。

なお、需給環境の急激な変化等により、項目別上限単価を超えた場合は、その理由等の説明を行います。

(単価:円/60kg個、消費税込)

流通経費項目名	うるち米	酒 米	もち米	加工用米	備蓄米
流通・保管等に係る経費	1,732	1,651	1,967	1,590	1,257
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	165	165	165	165	165
生産・集荷・販売等に係る経費	152	35	155	0	0
需給調整経費	22	0	0	0	0
全国監査委員会費用	2	2	2	1	1
その他	40	0	0	0	0
合計	2,123	1,863	2,299	1,766	1,433

注
意
事
項

- ①フレコン使用料については、流通・保管等に係る経費に含まれています。
- ②令和4年産米が1年間で販売出来ず、複数年にわたって販売せざるを得なくなった場合は、別途、対策経費が必要となる場合があります。
- ③うるち米の需給調整経費については、米穀周年供給・需要拡大支援事業に係る経費です。

大豆 収穫の作業ポイント

コンバインの調整

- 刈り始めに「刈取り高さ」、「刈取り速度」、「脱穀選別・排塵調整」等の確認を行い、収穫ロスの低減や安全作業に努めましょう！

雑草等の除去

- 収穫前に雑草や青立ち株を取り除き、畦間の雑草は刈払機等による除去を徹底するなど、汚損粒の発生を防止しましょう！

適期収穫

- 早刈り→子実や莢の水分が高いため、汚損粒や破碎粒の原因となる。
- 刈り遅れ→立毛中の裂莢やヘッドロスにより収穫ロスが増加するとともに、子実の光沢低下やしわ粒増加の要因となる。
- 下記を目安に適期を判断し、速やかに収穫を開始してください。

- ①子実水分22%以下
- ②豆が球形で固い
- ③子実に爪跡が5mmつく程度



令和4年度 秋の農作業安全運動

熱中症予防を！



水路転落注意！



用水路沿いの草刈り

実施期間
8月20日～10月20日



- ・あなたも農作業中に「ヒヤリ」とした経験はないですか？
- ・秋も引き続き**熱中症予防**に取り組みましょう。

コンバインによる収穫作業など、秋の農繁期は農作業事故が発生しやすい季節です。用水路等の危険個所の把握や余裕をもった作業計画、各作業に応じた服装の着用など、事故を未然に防止する対策を徹底しましょう。

①農場の**危険個所**や**危険な作業**を**事前に把握**し、改善に努める。②**余裕をもった作業計画**を立て、複数人での作業を心がける。
③各作業に応じた服装、**保護具**を着用する。④機械等の使用前には**点検整備**を徹底する。

コンバイン使用時の注意事項

- 衣類が巻き込まれないよう、袖口や裾が締まった服装を着用する。また、手袋は使用しないか、手に密着したものを着用する。
- 詰まったワラを取り除く時は必ずエンジンを切る。**
- 後進時には、死角が多いので補助者による誘導や確認を行う。
- 緊急停止装置や手こぎ作業時の安全装置が正しく動作するか確認する。

令和4年「夏季集落座談会」開催



JAなんととは8月1〜3日まで、南砺農業会館、城端支店において、「夏季集落座談会」を開き、城端・井口地域の組合員や生産組合長181名に出席いただきました。

城端支店より、ネットバンクや各種ローン商品の利用案内、営農事業では、今後の水稲・大豆の技術対策、カントリー稼働計画などについて説明いたしました。

ご意見・ご要望（回答） 一部掲載

Q 米の仮渡金はいくらになりそうか？

A 今年の米の民間在庫量は昨年より減っていると聞いており、良い兆しだと見ていますが状況注視していく必要があります。

Q 動力散布機を担いで追肥を散布する作業が大変なのだが、山田錦に対しての一発肥料はないのか？

A 以前、一発肥料の試験を行いました。溶出タ イミングが合わず倒伏等の恐れがあるため山田錦には使用せず分肥をお願いします。

Q 肥料高騰を受けての補助金の申請について農協が窓口として対応してもらえないのか？ または個人が申請しなければならないのか？

A まだ現状では、申請方法等分からない部分が多いことから、分かり次第お知らせいたします。

Q 来年から税制が変わると聞いているが？

A インボイス制度（適格請求書等保存方式）のことだと思いますが、今後、研修会等を開催する予定です。



南砺農業会館にて



城端支店にて

Q カメムシ等の殺虫効果はありますが、殺菌効果は劣ることから、2回の防除で殺菌効果を高めます。

Q 麦の概算金はどうなるのか？

A 今年の概算金は去年と同額の1等22円/kgとなります。8月10日に振込予定としており、同日にカントリー利用料、検査手数料を精算させていただきます。

Q 麦の数量払いはいくらになるのか？

A 1等Aランクを例に計算すると、5,970円/50kgで、119.4円/kgとなります。平均反収で表すと344kg/10aでは、40,596円/10aになります。その内、20,000円が8月中に先払いされる予定で、残額の20,596円は12月に支払いされる予定です。個々の生産者により反収が違いますので、個別反収で計算してみてください。

Q カントリーの大麦・大豆、乾燥施設利用料金値上げに対する理由は？

A カントリーを稼働する際の電気代や、経年劣化による乾燥設備機械の修繕費が年々増加しており企業努力だけでは限界が見えています。令和5年度利用分より値上げのご理解をお願いいたします。

JAネットバンクPR

JAなんと金融渉外課



JAなんととは8月、JAネットバンクご利用相談窓口を城端支店に設置し、来店のお客様にネットバンクのメリットや利用方法などを紹介しました。

JAネットバンクは、窓口やATMに行かなくてもパソコンやスマートフォンでお振込や残高照会など気軽にご利用できるサービスです。深夜・早朝・土日祝も利用でき、利用料が無料、振込手数料がATMよりお得で、セキュリティ対策も最新の技術を導入しています。

また、JAカードご利用で割引やポイント還元されるお得な特典をPRしました。



JAネットバンクご利用相談窓口を設置した城端支店ロビーファイバースノウやはとむぎ茶の試飲コーナーも設けました。



朝早くから並び、色とりどりの花を買い求める来場者

「お盆の花」販売盛況

J Aなんと「朝市」開催



J Aなんととは8月13日、Aコープなんとセフレ店前で、恒例のお盆の花販売「朝市」を開きました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の対策をとり実施いたしました。

管内の花卉生産者が栽培した色とりどりの菊、蓮、アスター、ケイトウなどが並び、大勢の方に新鮮な商品をお買い求めいただきました。

人気の「朝市」となっており、今年も販売開始前から多くの方が並び、盛況の中、30分ほどで完売しました。ご来場の皆さま、ありがとうございました。

特産「五箇山みょうが」出荷

五箇山合掌みょうが生産部会



特産「五箇山合掌みょうが」の出荷が8月16日から始まりました。

ミョウガは湿り気と乾燥を繰り返すことで生育。7～8月に雨量が多く、地区によって収穫量にバラつきがみられますが、品質は例年並みで大きく実が締まったミョウガが出荷されています。

今年も、3月の雪解けが遅かったことが影響し、出荷時期も昨年より1週間遅くなりました。出荷は9月末まで続く見込みで、県内市場のほか、愛知県の市場にも出荷されています。

生産者は16名で1.6haで栽培。魅力あるミョウガですが、高齢化により生産量も減少しているのが課題です。



ミョウガを選別するJ Aなんと営農職員

令和4年産 五百万石・雄山錦 順調に収穫 1等に格付け



城端・井口地域で8月22日から9月6日まで、早生品種（五百万石・雄山錦）の収穫が行われました。

生育概況は、6月末の高温、7月中旬の低温と天候不順となりましたが、7月下旬からの高温により登熟が進み、平年より2日早い、8月21日頃に成熟となりました。

8月29日の初検査では、五百万石の34,950kg分（フレコン、紙袋）を検査し、全量1等と格付けされました。品質は、心白の発現が良く粒形も適正で、被害粒が少なく総体的に大変良いとされました。

（農大鋸屋営農組合での刈取り 広域カントリーでの荷受



介護疲労を悪化させる思考パターンのわな

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

介護疲労は、実質的な介護負担だけではありません。「しっかりしなきゃ」「もっと頑張らなければ」といった過剰な責任感が疲労を悪化させることがあります。



■疲労の判断ができなくなる

40代の会社員Bさんは、第2子の出産直後に母親が難病のALS（筋萎縮性側索硬化症）と診断されました。車で20分ほどの実家では、父親が介護サービスをフル活用しながら寝たきりの母親を支えています。Bさんも、仕事と子育ての合間を縫って、週末に実家に通って父親を手伝ってきました。

ところがある日、Bさんは突然起き上がれなくなりました。食事も取れないほど衰弱し、医師に入院を勧められるほどです。Bさんは、会社員、母親、妻、娘といったさまざまな役割を「きちんと」「ちゃんと」やらなければならないとの思いが強く、疲れの限界を周りに相談できず、自分自身でも認められずに無理を続けてきたのでしょう。介護に限らず、仕事や子育てなどを「100%やり切らなければ責任を果たしたとはいえない」という思考パターンのわなに、自分ではなかなか気付くことができません。

■責任感の暴走にブレーキを

Bさんには「ご実家のことはケアマネジャーやお父さまに任せて、ご自身の回復とお子さまやご主人との時間を優先してください」とアドバイスしました。助言を受け入れにくそうだったBさんでしたが、回復後に実家を訪れたとき、両親がBさんの顔を見ただけで喜んでくれたのを見て「もっと役に立たなければいけない、という思い込みが強かったのかも」と気が付いたそうです。

介護負担そのものをすぐに解消するのは難しいものです。しかし、過剰な責任感を手放すと余裕が出て、他の選択肢を発見したり、周りの協力が得やすくなります。「頑張らなきゃ!」と思ったときほど休息するタイミング」と意識してみてください。「頑張り過ぎているように見えるときは指摘してね!」と他人にお願いしておくのもいいですね。

いつでもどこでも手軽に体操

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック
その3

手足じゃんけんの最終回は手と足で1人じゃんけんを行います。手が勝つ場合、負ける場合、どちらもできるように練習しましょう。

手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握するため、思考力と集中力が要求される体操です。すぐにできるものではありませんし、全部の動きを完璧にやることは難しいかもしれません。速さより正確さを心がけ、ゆっくりと丁寧に繰り返し練習しましょう。

手指、足指の機能が衰えると、スムーズに動かなくなります。健康チェックも兼ねて、毎日続けることで指先の筋肉が鍛えられます。このじゃんけんなら1人でも楽しめます。脳トレ、筋トレは継続が大切。家族や仲間と一緒にやるなど応用しながら続けてみましょう。

手と足でじゃんけんする

—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着けます。



②手はグー、足はチョキ「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーにします。足指はチョキ（親指を上にして、他は地面に着ける）を取りつつ片足を前へ出します。



③手がチョキ、足はパー①に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながら膝も離します。



④手がパー、足はグー①に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します。

厚生連高岡病院にPET-CT検査導入(その4)

厚生連高岡病院
画像診断部部长 奥 康博

今回はPET-CT装置の当院での活用と将来性についてお話しします。

PET-CT装置による検診(当院での活用について)

現在、当院では悪性腫瘍の検査が大半であり、保険診療での病期診断や治療効果判定に使用しています。今後、体制を充実させてPET-CT検診も実施していく予定です。

PET-CT検診では、一度に全身のがんについて調べることができ、がんの早期発見だけでなく、がんの転移や再発がないかを調べることに役立ちます。がんが小さい段階で見つけれ、早いうちから治療が始められるのは大きなメリットといえます。

使用する放射性医薬品である¹⁸F-FDGにより、わずかですが放射線被ばくがあります。しかし、人体にほとんど影響がないレベルだといわれていますし、当院が導入した半導体検出器を持つPET-CTでは投与量を減らすことができ、更に鮮鋭な画像を提供できる最新鋭の装置なので被ばく量もこれまでより少なくすることができます。



PET検査と認知症(将来性について)

PET検査はがんの検査として注目されていますが、脳のエネルギー代謝や神経細胞活動の活動状態を調べることも得意とし、特にアルツハイマー型認知症では記憶を司るところの活動が低下するためPET検査で比較的早期に発見することができます。これらの検査をアミロイドPET検査といい、保険適応外とされており、まだまだ一般的検査とはいえません。しかしながら認知障害の発症前に異常蛋白の蓄積を画像化し、10~20年後のアルツハイマーの予兆を診断できることから期待される検査です。当院ではアミロイドPET検査製剤の調達が困難であることから実施することはできませんが、検査製剤の開発などにより幅広く発展していくことが期待されています。

4回にわたりPET-CT検査・装置についてお伝えしてきました。私達は地域の皆さんに有効に利用していただける検査として確立できるよう努力してまいります。

ヘルス&ビューティー

白髪

毛髪に色を与えるメラニン色素が何らかの原因で作られなくなる、髪は色素を失い白髪になります。

白髪の大きな原因は加齢です。老化によりメラニン色素を作る機能が低下して白髪になります。白髪は個人差があり、遺伝的な要素もあります。

大きなストレス、栄養不足、睡眠不足などでも白髪が増えることがあります。急に白髪が増えたときは、原因があるか考えてみましょう。

白髪は一度生えても、原因を取り除けば元の色の毛髪に回復できる場合もあります。老化や遺伝的要素が原因の場合は回復は望めませんが、ストレス、栄養バランス、睡眠などを改善することで、白髪が減ることはあります。

白髪を気にして白髪を抜くことはやめましょう。毛髪を抜くと毛髪が生えなくなることもあり、また毛を抜くと頭皮に炎症が起これ、色素細胞にもダメージを与えかねません。まだ白髪が少数の場合に、毛髪を根元で切ることは問題ありません。

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

徐々に増えてきているのが気になる人は、まずは、切ったり染めたりして対処しながら、生活の見直しをして白髪を減らすことを目指しましょう。また、艶のないパサパサ髪は、さらに白髪が多いように見えます。農作業や外出時も帽子をかぶり紫外線を浴びない工夫をし、トリートメントなどヘアケアを継続し、艶やかな毛髪を維持したいですね。

白髪になったからこそ、鮮やかな色の服やメイクが映えるなど、グレーヘアをおしゃれに生かすこともできます。白髪を染める場合も黒やダークブラウンだけでなく、青や紫などを入れたり、自由に髪色を楽しむのもおすすめです。





10月



みんなの広場



地域の施設紹介



平地区 小谷企画(株)
新・五箇山温泉
南砺市ふれあい温泉センター
『ゆ〜楽』

7月にリニューアルオープンした温泉センターです。内装と畳を一新しました。

露天風呂や大浴場から一望できる四季折々の景色を見ながら、ゆっくりとした時間を過ごしてください。サウナからも外の景色が見られるのは最高です。

施設内にある飲食店「ひょうたん」も定番メニューに加え、岩魚丼も好評です。

毎週木曜日が定休日、祝祭日の場合は前日が休みになります。

皆さまのお越しをお待ちしております。

我が家のアイドル

南山田地区

喜多嶋 ^{かのん}花音ちゃん (10ヵ月)

昨年11月に新たに次女の花音が誕生しました。お兄ちゃんもお姉ちゃんも、とってもかわいがってくれ、よくお世話も手伝ってくれています。3人が仲良く遊んでいるのが何より眼福です。

大きくなっても仲よし3兄妹でいてね!!



JAなんと文芸

◆利波川社句会

伐りくれし七夕竹をもてあます 達
 振花の幸せさうに振れたる 孝
 皿洗ふ妻のうなじの日焼け濃く 一椿
 青田風畦に腰かけ存分に 不二
 昼寝癖どうにも瞼重き刻 純尚
 枝豆に虫食ひのあと無農薬 やす子
 過疎なれど子供集まる地蔵盆 淑枝
 爽やかや散歩に気力よみがへる 日登美
 筒抜けに青田風入る一軒家 昭代
 忙しさも幸せのうち髪洗ふ 志美枝
 白靴を履きて手提を肩に掛け 清美

◆クローバー句会

ペタペタと床を歩いて夏休み 文子
 村中の鳶集めて秋祭 悦子
 横顔の睫毛涼しく切り絵かな 茂美
 炎天や畑の母を呼び戻す 真理子
 無花果の初を横どる白鼻心 孝臣
 刈る笔る大きな違ひ夏の草 城子

◆短歌 個人参加

萩の咲く 萩が好きだと 言っていた
 弟の墓に 萩の花さす

着廻しで もらった上着 夏の色
 少し気が引く 干支の とら柄
 のり子 (上平地域)



9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。
 里見久美子さん 沢田敏雄さん 山本早苗さん (五十首順)

正解

ツ A
 キ B
 ミ C
 ザ D
 ケ E

オ	ミ	ナ	シ	キ	メ	ア
ク	シ	リ	カ	キ	リ	カ
ユ	オ	ケ	ヤ	セ	カ	ン
ウ	マ	カ	イ	ハ	イ	リ
ブ	ツ	カ	ハ	イ	ザ	リ
ン	ミ	ミ	カ	ザ	リ	

令和4年
 10月7日(金)
 締め切り
 必着

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。

〒939-1843 南砺市金戸二六ハ一
 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

ヨコのキーワード

- ①巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ②竜宮城で舞う魚
- ③卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- ⑥コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑧無料です。代金はいりません
- ⑩秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ⑫ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑭学校の教室に並べるもの
- ⑯船が停泊するとき下ろします
- ⑰クルミが似合うげっ歯類

タテのキーワード

- ①機械などのパーツのこと
- ③オクトバーフェスト発祥の国です
- ⑤中国の大きな打楽器
- ⑥好・始・娘・妹は——偏の漢字
- ⑦池の——によって、土地を増やした
- ⑨日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑪学校の運動会で踊ることもあります
- ⑬視聴——、円周——
- ⑮海水の影響で塩分を含む湖
- ⑰台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑲たんすやソファなどのこと
- ⑳ノアの反対語
- ㉑阿寒湖のものは国の特別天然記念物

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・S・D順に並べてできる言葉はなんでしょうか？



1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

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な事項を明記しご応募下さい。



新築住宅に係る固定資産税の減額

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

家屋の固定資産税は、「家屋の固定資産税評価額×税率（標準税率1.4%）」により計算されます。ただし、一定の要件を満たす住宅家屋を新築した場合、1戸当たり120平方mを限度として固定資産税が一定期間2分の1に減額されるという特例があります。この特例を受けるための要件の一つとして床面積要件があります。具体的には、新築家屋の床面積が「50平方m以上280平方m以下」である必要があります。共同住宅については家屋全体ではなく各戸ごとに床面積要件を満たしているかを判定し、要件を満たした部分について減額が認められます。なお、共同住宅のうち賃貸用部分については床面積要件が「40平方m以上280平方m以下」に緩和されます。家屋を新

築したときは、各市区町村の固定資産税担当（家屋調査課等）の職員が現地調査を行います。その家屋調査の段階でこの特例の適用可否が判定され、固定資産税の課税明細書に特例の適用がされた旨が記載されます。従って、この特例を受けるために申告等は必要ありません。

減額期間は、その家屋が地上階数3階以上の耐火・準耐火建築物である場合は、一般住宅は建築の翌年度から5年度、認定長期優良住宅は特例により7年度になります。一方、前記以外の建築物であるときは、一般住宅は建築の翌年度から3年度、認定長期優良住宅は特例により5年度になります。長期優良住宅とは、耐久性に優れた住宅で適正なメンテナンスを行う

ことにより従来の住宅より長期間使用できる住宅をいい、さらに長期優良住宅であることについて市区町村長の認定を受けたものを認定長期優良住宅といいます。認定長期優良住宅の特例を受けるためには、一般住宅の場合と異なり申告をしなければなりません。具体的には、建築年の翌年1月31日までに、その建物が認定長期優良住宅であることを証する書類を添付し各市区町村に申告する必要があります。



熊さん：御隠居、テレビのニュースで、令和5年10月1日から消費税のインボイス制度が始まるって言うってんでやんす。あつしはインボイス制度って言葉は初めて耳にしたんでやんすが、御隠居、ご存知ですかい？

御隠居：もちろんじゃ。そうかい、熊さんはインボイス制度を知らなかったのかい。令和元年10月1日から消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられたと同時に、飲食料品には消費税の軽減税率制度が導入されたじゃ。インボイス制度は、複数税率に対応した仕入税額控除の方式として令和5年10月から開始されるのじゃ。正式には「**適格請求書等保存方式**」というんじゃよ。

熊さん：そうなんすか。あつしはまったく知らなかったでやんす。そもそも、その適格請求書って何でやんすか？

御隠居：適格請求書とはな、売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるもので、「登録番号」のほか、「適用税率」や「消費税額等」の一定の事項が記載された請求書や納品書等の書類のことをいうのじゃよ。

熊さん：はあ。じゃあ、「適格請求書等保存方式」、いわゆるインボイス制度って何でやんすか？

御隠居：インボイス制度においては、のう、売手である登録事業者は、買手である取引相手から求められたときは、インボイス（**適格請求書**）を交付しなければならぬの

御隠居と熊さんの
ぜいきん小話

砺波税務署

消費税のインボイス制度について

じゃ。あわせて交付したインボイスの写しを保存しておく必要もあるのじゃ。

熊さん：買手は何をすりゃいいんですか？

御隠居：買手は、消費税の仕入税額控除の適用を受けるために、取引相手（売手）である登録事業者から交付を受けたインボイスを保存することが必要になるのじゃ。

熊さん：インボイスってやつは、事業者なら誰でも発行できるんですかい？

御隠居：インボイスを発行できるのは、**税務署長に「適格請求書発行事業者の登録申請書」を提出して、登録を受けた「適格請求書発行事業者」**に限られるのじゃよ。それからのう、令和5年10月1日から登録を受けるためには、原則として、令和5年3月31日までに申請手続きを行う必要があるのじゃ。

熊さん：ええー！そうなんでやんすか。インボイス制度が導入されるとなると、お店の経理も事前に準備しておく必要があるやすね。

御隠居：インボイス制度について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」にパンフレットやQ&Aが掲載されておるぞ。オンライン説明会も開催されておるし、税務署での説明会の開催案内も掲載されておるから、一度ホームページを確認してみたらどうじゃ。

熊さん：わかりやんした。ホームページを見てみるでやんす。

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

「秋の味覚」の季節です。

猛暑が続いた夏でしたが、少しずつ涼しくなり秋本番を迎える季節となりました。

農産物売り場も旬の野菜や果物が並んでいます。食欲の秋とも言われる季節。ぜひ“旬の味”を楽しんで下さい。

品種により、それぞれ収穫時期が異なりますが、ぶどうの王様である巨峰をはじめ、梨や栗、そしてリンゴやいちじくも。

野菜では多種多様なカボチャ、さつまいもが並んでいます。



巨峰



シャインマスカット



栗



かぼちゃ



さつまいも



梨



りんご



かぼちゃ

バターナッツ



かぼちゃ



いちじく



みょうが

秋が深まるにつれ、この先も里芋や柿、銀杏などいろいろな秋の味覚の農産物が出てきます。

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!

「みそ天 (マイタケ)」



マイタケは味がある
その味がたまらない!

秋と言えば。。。マイタケ!

マイタケの味を岐阜名物、みそ天で包んだ「みそ天 (マイタケ)」が出来上がりました! マイタケで秋をお召し上がりください!



1個
(税込)

190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なんとと生活課へお問合せ下さい。 ☎62-2500

今月のおすすめ商品

穀物の素材がもつ健康感でからだにやさしい、「日常のおかゆ」

穀物の粒感を残した、食べ応えのあるおかゆです。

NEW

お米の甘い香りが引き立ったおかゆです。



5 白がゆ
250g **100円**

やさしい塩味と卵素材を最大限生かしたかき玉がゆです。



6 玉子がゆ
250g **100円**

手ほくし仕上げの紅鮭と昆布だし旨味のきいたおかゆです。



7 紅鮭がゆ
250g **150円**

健康素材の「もち麦」を使用したおかゆです。



8 もち麦おかゆ
250g **170円**

健康素材の「五穀」を使用したおかゆです。



9 五穀おかゆ
250g **170円**

家の光 10月号

表紙の人 斎藤佑樹さん



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 お金に頼らず豊かに暮らすヒント

ユニークで楽しく暮らすヒントを4人の方から教わりました。



手芸

フェルトをくるくる巻いて作るブドウのアクセサリー

細長くカットしたフェルトを巻いて作ります。

体にやさしい発酵あんこのおやつ

砂糖を使わず小豆と米麴を発酵させて作ります。甘さ控えめで食べ飽きないおいしさです。



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

●米粉の賢い使い方、とても参考になりました。活用してみようと思います。
米粉はもちもちした食感が人気で、お米の栄養分がとれ、腹持ちがよいようです。小麦の価格高騰がまだまだ続きそうですし、この機会に米粉を活用してみるのも良いですね。 広報担当

●ヨッテカールのおむすび大好きです。コシヒカリと富富富の食べ比べなんて企画は？
3年前のなんとと農協の農業祭の時に「富富富」のおむすびを試食で100個あまり配りましたが、次に開催される農業祭でコシヒカリも並べて食べ比べできたらと考えています。その時は、是非ともご参加ください。3年前の時は、「ヨッテカール城端で食べた時の『特裁コシヒカリ』のおむすびの方がおいしく感じた」という意見が多かったような気がします。
ヨッテカール城端店長

●共済業務センターさんにお世話になることができてしまい、センターに伺いました。行きも帰りも皆さんからあいさつの声がかかり、良い雰囲気です。安心して相談ができ心強かったです。
皆様の安心した生活を守るため、「ひと・いえ・くるまの総合保障」をご提供させていただいており、ご来店の際には、気持ちよくご利用いただけるよう、ご対応させていただいております。
共済業務課長

読者の声

お便りコーナー
ご意見が届いて
おります。一部を
ご紹介いたします。



JAバンクがあなたの
ライフプランをサポート!

資産形成・運用はじめるぞう!

資産形成・運用デビュー特典!

対象期間 2022年4月1日~2023年3月31日

iDeCo
新規加入で



ニッポンエール

グミをプレゼント!

ニッポンエールは、「日本全国47都道府県から
届けられる日本産のたべもの」を、そして「たべんに
ここからエールをおくろう。」をコンセプトに、
JA全農から誕生したブランドです。

ニッポンエールの
詳細はこちらを
ご確認ください



少額から資産運用
JAバンクの



iDeCo

JAバンクの
iDeCoの
詳細はこちら

- 利息・運用益に税金がかからない!
※運用中の年金資産には特別法人税(17.5%)が課税
されますが、現在は課税凍結中です。
- 拠出した掛金は所得控除の対象
- 月5,000円から運用可能!

JA口座から掛金の拠出をしていただく必要があります。

お問い合わせ、ご相談はJA窓口・金融渉外担当者へお気軽にどうぞ!
城端支店62-1313 五箇山支店66-2241 金融渉外課62-4117

除雪機点検キャンペーン

受付期間 令和4年10月1日(土)～11月末

除雪機の点検、整備いたします!!

エンジンオイル2ℓまで**1円**

※工賃、部品代、配送料は有料です。

積雪前の点検は
お済みですか?



お問合せ・受付・・・JAなんと農機センター 0763-64-2013



名古屋市内の宿泊が半額!

旅行センターでお取扱い中!

シャチ泊を使えば、名古屋市内の宿泊代金
お一人様1泊あたり最大**5,000円割引**
割引対象期間: 令和5年2月28日まで

※新型コロナウイルス感染状況により、事業停止となる場合があります。

更に!
利用特典として
名古屋市内飲食店で
使えるチケット付き!

★全国旅行支援も取扱い予定! 詳細は旅行センターまでお問い合わせください。

※令和4年9月15日の情報より

JAなんと旅行センター TEL:0763-62-3013

井口特産

第21回 丹波黒大豆枝豆収穫大会

日時 令和4年10月22日(土)・23日(日) 9:00～15:00まで受付

場所 南砺市蛇喰地区 **雨天決行**

料金 縄1本(1m) 2,500円(お土産付き)

持ち物 剪定鋏、軍手、長靴、雨具等をご用意ください。

申込締切 令和4年10月19日(水)まで

問合せ・申し込み 井口地域づくり協議会 枝豆収穫大会事務局宛 ☎0763-64-2290
申込み用紙を記入し、FAXまたは郵送で申込みください。お問い合わせは、平日9:00～17:00までの間をお願いします。
〒939-1874 南砺市蛇喰1009番地 FAX 0763-64-8077

1mの縄で束ねられる
だけ持ち帰れます!!



主催: 井口丹波黒大豆出荷組合 後援: 南砺市・JAなんと・北日本新聞社

人事異動

異動 令和4年8月22日付

原田菜緒美 【新職務】 城端支店

【旧職務】 総合企画室総務課付け(育児休業)

JAなんと協同の成果

令和4年7月末現在 (前年同月比)

正組合員数	2,201人 (▲10)
正組合員戸数	1,883戸 (▲13)
准組合員数	1,801人 (▲26)
准組合員戸数	1,230戸 (▲29)
貯金高	620億円 (▲11)
貸付高	43億円 (▲3)
共済保有高	1,244億円 (▲46)
販売品販売高	1.4億円 (▲0.1)
購買品供給高	8.3億円 (0.3)

JA 10月の予定

7日(金)	ガソリン・軽油 特売日
14日(金)	ガソリン・軽油 特売日
20日(木)	やすんごと会 ※新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合があります。
21日(金)	ガソリン・軽油 特売日
25日(火)	第8回定例理事会
28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6回定例理事会 8月25日開催

附議議案

第1号議案 令和4年産米の直売予定数量について
令和4年産米の集荷予定数量に対し、直売数量を説明し承認された。

第2号議案 組合員持分の出資口数の減少について
定款第21条第1項の定めるところにより組合員にやむを得ない事情がある場合、理事会の承認を得て、出資口数の減少をすることが出来ることから、減資口数、氏名を告げて説明し承認された。

第3号議案 給与規程の改正について
給与規程に定める宿日直手当等について、一部見直しをすることを説明し承認された。

報告事項

①7月末経営実績及び事業の実施報告
合計残高試算表、主要勘定検討表により実績を報告した。

②夏季座談会の意見集約
城端・井口地区の夏季座談会を、8月1日から3日に

かけて実施し、その際に寄せられた意見・要望とそれに対する回答等を報告した。

③(株)リーフの月次報告
7月末の事業実績進捗度表・日別売上表から実績を報告した。

④組合員の加入・脱退状況
全部譲渡による新規加入者3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2名、相続による新規加入者5名、死亡による脱退者17名、譲渡による脱退者4名、任意脱退者3名、資格喪失による脱退者1名と報告した。

⑤ふれあい訪問の反響結果について
「大麦消費拡大運動」のチラシ配付と共に組合員宅を訪問し、その際に職員が賜った意見を報告した。

⑥令和3年産米の直売状況について
令和3年産米における直売取引状況について、品種別数量を報告した。

⑦体制整備モニタリング報告
JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」をモニタリングシートに基づき個別点検した結果を報告した。

A-COOPなんと

せつしからお知らせ

安心新鮮

営業時間
A10:00 ▶ M8:00

南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

① 駅弁大会

実施期間 令和4年 10月8日(土)・9日(日)の2日間

全国各地から有名駅弁大集合!!

※数に限りがありますので、お早めにご来店下さい。



★セフレの「ひまわり特価市」10月度企画

当店は、毎曜日「特別価格」にてご奉仕いたしております。

- 月・火…「95円均一の日」
- 水…「アイスcreamの日」
- 木…「とうふの日」
- 金…「たまごの日」
- 土…「牛乳の日」
- 日…「お米の日」

② コストコフェア

実施期間 令和4年 10月14日(金)

毎回、好評につき
コストコフェアを
開催します!!



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：小林順次さん（井口地域）

「メロン」 仲良しメロンちゃん!!



応募者：上口恵美子さん（平地域）

「じゃがいも」 LOVELOVE じゃがいも♡

～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(オートバールなど)… 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
ジコは クミアイ
- ・キャッシュカード 夜間・休日事故受付
(紛失・盗難)0120-794-5511
失くしたらここへ番
- ・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
イゴク ロウナシ
- ・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

今月の特集(2・3ページ)の「健康長寿のための食・10カ条」。ずっと元気であるために、しっかり食事を採り、栄養や脂肪も蓄えないといけなことが良く分かります。食事の採り方や回数なども詳しく記載されています。これからは美味しいものがたくさん出回る季節ですね。暴飲暴食はいけません、体重を気にせず思い存分蓄えたいと思います。(中田)

セルフ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9月25日(日)～令和4年10月24日(月)

ACOPほんと セルフ クリーニングの 白光舎
☎ 62-0019