

こうほう JAなんと



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

平地域・見座の前本さん
撮影時のみマスクをはずしています



- | | | | |
|-----|------------------|-------|-------------------|
| 2~3 | 特集 酒造りは「米づくり」から | 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 | | |

酒造りは

「米づくり」から



J A などでは、以前より酒造好適米の生産に取り組み、酒米は全国各地の蔵元に納めさせていただいております。

砺波市の若鶴酒造株式会社にも出荷しており、杜氏や社員の方々が2018年から当農協管内に田植えや稲刈りの体験にいらしています。酒造りに欠かせない「米づくり」の体験を通し、「美味しい日本酒づくり」を追究しています。



令和4年産酒米の収穫を終え
さよさよ酒造りが始まります



(農)金戸営農組合の圃場にて

若鶴酒造株式会社

～田植え、稲刈り体験～

美味しいお酒をつくるには、まずは酒米の特徴や栽培方法を知ること、生産者の活動を体験します。

5月6日、素晴らしい田植え日和の中、生産者の方々とともに苗を植えました!!



田植え、稲刈りを体験された杜氏、社員の方々にお話を伺いました。

※取材 令和4年9月末

酒米の搬入 10月5日

JAなんとから酒米「雄山錦」が出荷され、とう精工場で精米したものを受け入れ

いよいよお酒造りがスタート 10月10日

洗米から各工程を経て、50日後の11月末には瓶詰めされ、お酒が出来上がります。

「雄山錦」を使用したお酒造り

なんと産の「雄山錦」を使用し、旨味とキレのあるお酒造りをしています。

「雄山錦」は吸水が早く溶けやすい特徴を持つ酒米で、淡白で味の伝わりが早い酒米です。旨みがあり、非常にまろやかなお酒となります。

天候によりお米の状態が変わりますので、品質をデータ化し、味を一定に保つように調整しています。

日照りが続くとお米が硬く、味がのらない。昨年は日照りが少なく、よく味が出て美味しいお酒が出来ました。今年は好天が続いた時期があり、お米が硬くなると予想しています。



生産者とともに進化

コロナ禍において、日本酒の生産現場は一変しました。大きく減少した日本酒の生産量は元に戻りつつありますが、お酒の品質を進化させるのが若鶴の課題です。

農業の現場でも毎年のように天候不順の状況が起きている中ですが、お互いによいものをつくるために、一緒に進化していける関係でありたいと思っています。



お米づくりを先祖代々から受け継いで、人手不足の中、一生懸命作っている生産者の取り組みを体験し、改めて良いお酒を造りたいと思いました。

JAなんとの乾燥施設(西部カントリー)にて、収穫された米の検査状況も見学しました。



(農)次郎丸営農組合の圃場にて



体験後、なんと産米の“おむすび”を味わいました。





レンコン

ビタミンC食物繊維が豊富！
調理法で七変化する食感も魅力

縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡白な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

切り方や加熱方法でいろいろな食感が楽しめます。シャキシャキに仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク仕上げたい煮物は乱切りにして、ゆっくり加熱しましょう。すりおろすと、トロツとした食感になり、料理のとりみづけにもなります。すりおろしの水分を切ると、もっちりした食感にも。

切って皮をむいたら酢水につけると、変色を防ぐことができます。また、酢がムチンを分解して、菌ごたえ良く仕上がります。酢水につけると加熱してもホクホクにならないので、つけずに調理しましょう。

れんこんのシャキシャキ鶏ハンバーグ

材 料 (2人分)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ひき肉……160g ・玉ねぎ……1/8個 ・れんこん……1/4節 (50g) ・大葉……5枚 ・白ごま……大さじ1 ・ししとう……4本 ・薄力粉……適量 ・サラダ油……大さじ1 | A | <ul style="list-style-type: none"> ・塩・コショウ……少々 ・酒・しょうゆ……各 小さじ1 ・片栗粉……大さじ1 ・生姜のしぼり汁…小さじ1 ・卵……1/2個 |
| | B | <ul style="list-style-type: none"> ・酒 ・みりん ……各 大さじ1 ・砂糖 ・しょうゆ |



作り方 (調理時間40分)

- ①玉ねぎはみじん切り、れんこんは薄いいちょう切り、大葉は3mm角くらいに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れてよく混ぜ、①と白ごまを加えてさらに混ぜ、4等分に丸め、表面に薄力粉を薄くつけておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ししとうをさっと炒めたら取り出し、②を入れてフタをしながら両面を焼く。
- ④肉に火が通ったらフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとり、Bを加えて弱火で煮からめ、ししとうと一緒に皿に盛りつける。

レンコンの栄養

コラーゲン合成に欠かせないビタミンCが多く、皮膚の新陳代謝を活発にして、シミや肌荒れの防止に役立ちます。抗高血圧作用が期待されるカリウム、抗動脈硬化作用を有するHDL（高比重リポタンパク質）の生成促進が期待されるパントテン酸も豊富です。

切り口がすぐに変色する原因は、ポリフェノール的一种であるタンニン。タンニンには抗酸化作用や消炎、収れんの作用があります。

レンコンの保存方法

カットされたものは、ラップでしっかり包み、野菜室に保存。土や節がついているものは、ぬらしたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。



あなたもチャレンジ

家庭菜園



板木技術士事務所 ● 板木利隆

サトイモの収穫と上手な貯蔵のコツ

お問い合わせ

JAなんと生産センター ☎62-0261

サトイモの主成分はでんぷん類、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムは芋類の中では最も多く、高血圧予防に効果的です。

タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴、しかも食物繊維も豊富で水分に富み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもお勧めです。

秋になって盛んに育ち、芋が肥大したサトイモは、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。

【収穫適期】

収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。サトイモは寒さに弱く、1～2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。

収穫するに先立って、図のようにあらかじめ葉身を地上5～6cmの高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大に太っているので、株の側方に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。

【すぐに利用する場合】

すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。

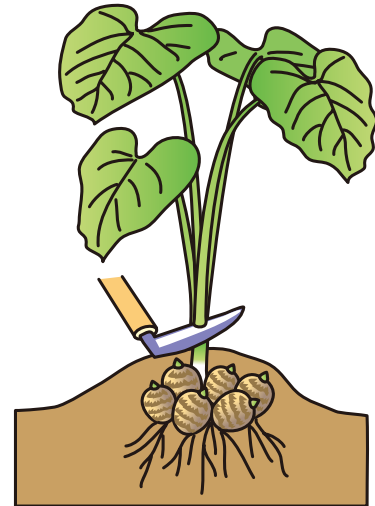
【貯蔵する場合】

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱いましょう。外れてしまうとその傷口から傷み始めるので、貯蔵中の故障株が多くなります。

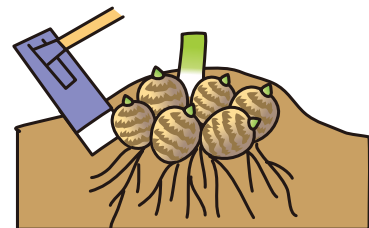
貯蔵する場所は排水の良い畑を選んで、幅40～50cm、深さ60cmぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。

貯蔵穴を全部詰め終わったならその上に麦わら、稲わら（カヤが得られれば最高）などで覆い、5～6cm覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10～15cmの覆土を追加して寒さから守ります。

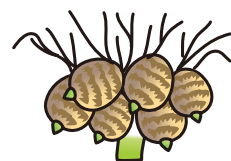
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく



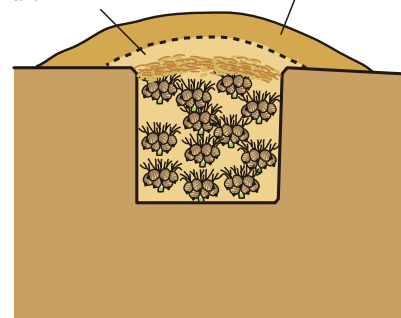
芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる



切り口を下に向けて詰め込む

(2) 厳寒期に入った頃
覆土10～15cm

(1) 貯蔵開始時の
覆土5～6cm



大麦

9月下旬から10月上旬に播種が完了し、苗立ち及び生育は概ね良好となっています。今後は分けつを促進し、早く莖数を確保することが重要です。排水対策を徹底しましょう。

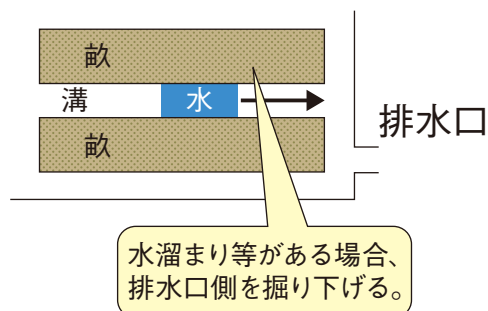
1 排水対策 ～排水対策が収量アップの決めて～

排水不良のままでは、根の発達が悪くなり、収量低下や雑草の繁茂につながります。降雨後に圃場を確認し、停滞水がある場合は溝等の手直しを確実にし、排水性を高めましょう。

大麦は「水」が苦手

管理上のポイント！

- ①排水口まで溝がきちんと連結されているかを再度確認し、手直しを行いましょう。
- ②降雨後に停滞水が残る場合は溝を深く掘り下げて排水口につないだり、新たな溝を設置したりして、短時間で排水が完了するようにしましょう。
- ③降雨後に畝の上に水が溜まる場合は、畝の肩をならし、排水しやすくしましょう。



2 追肥

基肥555を使用している場合は、越冬前の生育量を十分に確保するため、追肥を必ず施用しましょう。

年内追肥①

施用時期	肥料名	施用量(kg/10a)
播種後1ヶ月頃 (本葉3～4葉期)	硫安	20

年内追肥②

12月上旬に色ざめが見られたら行う

施用時期	肥料名	施用量(kg/10a)
播種後2ヶ月頃	硫安	5～10

※ただし、基肥にエコ大麦44号を使用した場合はいずれも追肥の必要はありません。

農家の皆さんへ 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

収集日：令和4年**11月6日(日)**

収集場所：JAなんと生産センター(☎62-0261)

収集時間：午前**9時**～午後**3時**

★回収経費は、**現金**で申し受けます。(80円/kg税込)
★**印鑑**をご持参下さい。

注意!! 収集日以外の搬入はお受けできません。

回収の対象となるもの ①マルチ用ポリフィルム(農ポリ)、肥料袋 ②ハウス用被覆ビニール(農ビ)、波板
③育苗箱(木箱を除く) ④農薬容器(洗浄したもの)

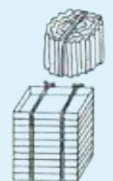
①肥料袋

1枚の肥料袋の中に折りたたんだ19枚の肥料袋を入れてお持ちください。



②③波板・育苗箱

・波板は、10kg程度に縛ってください。
・育苗箱は、10枚を1梱包としてください。



④農薬容器

必ず水洗いしてください。液剤が少量でも残っている場合はお引取りできません。



下記の注意事項をご覧ください、正しい収集処理にご協力下さい。

①金属製のものは回収できません。



②「泥」や「作物のくず」等の汚れのあるものはお引き取りできません。



③農薬容器の水洗いしていないものはお引き取りできません。



令和4年度 かぶらの収穫とかぶら寿しづくり体験

◆開催日：①令和4年12月 3日(土) ②令和4年12月 7日(水)
③令和4年12月11日(日) ※ご希望の日をお選びください

◆時間：10時00分～12時30分

◆場所：JAなんと愛菜ふれあい館(南砺市菟谷797)

◆体験料：6,500円(税込み) 完成品約2.0kg・収穫体験代・お土産代含む

◆持ち物：エプロン、三角巾・マスク・漬物樽・漬物樽を覆うビニール袋・長靴・防寒具

◆募集定員：各回先着 20名 (1組2名まで)

◆申込方法：【電話のみで受付】ファックス不可 JAなんと特産振興課(下記)までお電話ください。
後日、受付確認書を郵送いたしますので、体験日にご持参のうえ、お越しく下さい。

◆申込開始日：令和4年11月24日(木)午前9時00分より 平日のみお電話で受け付け
(定員に達し次第締め切らせていただきます。)



JAなんと 特産振興課 ☎0763-62-0261
営業時間8:30～17:00 (平日のみの受付)

主催/JAなんと・ふる里の味加工組合

「五箇山ぼべら」天候に恵まれ豊作

五箇山ぼべら生産部会



五箇山ぼべら生産部会は9月6日、特産の伝統野菜「五箇山ぼべら」の目合わせ会をJAなんと五箇山農産物集荷場で開きました。

生産者6名が昨年より10a多い100aで栽培し、ようやく大きく実った「ぼべら」の選別作業を行いました。

今年は5〜6月に晴天が続いたことで、発育が良く大きな「ぼべら」に仕上がりに、虫による被害も少なく甘みも十分です。出荷量は昨年より2割多いとされています。

県内のイオンやヨッテカーレ城端、地元の直売所などで販売されています。

出荷される「ぼべら」と生産者



ずっしりと実が詰まった
甘い五箇山ぼべら

令和4年産米「コシヒカリ」 管内全域で収穫 全量1等に格付け

令和4年産特裁コシヒカリ・コシヒカリの刈取りが9月8日から10月4日にかけて、管内地域で行われました。

9月に入り2度の台風の影響で強風・大雨で稲が倒伏、刈取り作業が難航し、刈取りが遅れた地域もありました。

特裁コシヒカリ・コシヒカリの作付面積は505haで、約9割がカントリーエレベーターに搬入されます。

今年は早い梅雨明け、その後梅雨の戻りによる曇天や9月の台風など気象が安定しない中、9月20日の初検査では、15,720kgが検査され、胴割れ粒・乳白粒が少なく、全量1等と格付けされました。



9月16日 蓑谷（城端地域）



9月16日 打尾（城端地域）



10月3日 来栖（平地域）

JAなんと西部

カントリーエレベーター
9月25日（3連休の3日目）、
刈取りが集中しトラックが多数
並び、山積みになったコンテナ





9月30日 (農)蛇喰宮農組合(井口地域)での播種作業

六条大麦 収量アップ目指す
令和5年産大麦ライバースノウ播種
 城端・井口地域において、大麦の播種作業が9月末から始まり、10月上旬の晴れ続きの日に作業が集中し行われました。令和5年産は自作付面積272haで栽培されます。トラクターのドリル撒きは、土を起こしながら種と肥料を均一に散布することができます。播種直後に排水の溝を切り、排水口に繋げる作業は、品質の向上と収量を増やすために大事な作業となっています。



ニンニク 良質栽培へ

令和5年産ニンニク植付け

J A なんとの特産「ニンニク」(上海早生・嘉定)の植付けが9月25日から10月上旬まで行われました。来年度は、城端・井口地域の営農組合を含めた13戸が作付面積約2.2haで栽培。植付け前に雨が続き、畝立て作業がスムーズにいかない圃場がありました。植付けは、植付機に種ニンニクを一つずつ正しい向きに入れ、7cmの深さに植え付けていきます。今後は芽が植付け穴から適切に出ているか確認し、病害中防除や排水溝の点検を徹底します。



ニンニク植付機での作業 理休(城端地域)の開さん

職場体験 将来の夢広がる

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

10月3日から7日まで、城端中学校2年生4名が「14歳の挑戦」で当農協の施設で職場体験をしました。14歳の挑戦は、学校外で職場体験や福祉活動を行うことにより、将来の生き方を考え、たくましく生き抜く力を身に付けることを目的としています。生産センター、オートパルなどの担当者から指導を受け、戸惑いながらも丁寧に取り組んでいました。



【生産センター】出荷米紙袋に検査済みシール貼りや米の検査結果の記録



【オートパルなんと】カーナビゲーションの取り外し作業

公共の場で「認知症の方では?」と思ったときは

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

認知症の行方不明者は、年間約1万8000人にも上ります（警察庁「令和2年における行方不明者の状況」より）。うち200人弱は所在が分からないままです。認知症の方が行方不明になった、思いもよらぬ遠くまで行ったというニュースを聞くと、当てもなくふらふらと歩き続けるイメージがあるかもしれませんが、受け答えがはっきりしていたり、身なりが整っていたりと、意外と気付かれないことがあります。自分がどこにいるか分からないまま、宿泊できる場所を尋ねながら移動しているケースもあるのです。



■どこへ行くか答えられない女性

会社員のAさんは、電車の中で、上品な高齢の女性に「この電車、次の駅で止まるのかしら?」と声をかけられました。普通電車と快速電車の乗り間違えをしているのかと思ったAさんが「どの駅で降りられるのですか?」と尋ねたところ「えっとね、次なの、すぐそこなのよ」と駅名を答えません。不思議に思ったAさんはさらに、「どこに行かれるのですか?」と目的地を確認したところ、女性は「えーっと、すぐそこなのよ」と、行き先も言おうとしません。もしかして認知症の方では? と直感的に感じたAさんは、このまま女性を1人にしてはいけなと考え「良かったら次の駅で降りて、駅員さんに確認してみませんか?」と声をかけて、次の駅で一緒に降りました。そして、ホームにいた駅員に事情を説明して対応をお願いしました。

■迷わずスタッフや警察へ連絡を

Aさんの対応は100点満点です。もし、公共の場所で「もしかして認知症の方かもしれない!」と感じたときは、スタッフに声をかけて保護と対応を依頼するか、110番で「道に迷われている高齢の人がいらっしやいます」と通報をしましょう。公共施設や交通機関のスタッフや警察官は、認知症の方への対応方法の講習を受けています。本当に、ただ道に迷っているだけの方だった場合でも、責められることはありません。

いつでもどこでも手軽に体操

手腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ!

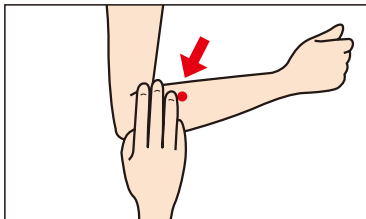
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

年末に向かってますます頑張りたい季節です。パソコンやスマートフォン(スマホ)の操作、重たい荷物を運ぶなど、知らず知らずのうちに手指、腕を酷使していませんか。ここで一度心身の調子を点検し、整えてガス欠を防ぎましょう。

今回は、万能つぼ「手三里(てさんり)」を使った手指体操をご紹介します。首や肩の凝り、腰痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、喉の痛みなどの緩和、さらには不安、落ち込みといった精神的な症状にもお勧めです。

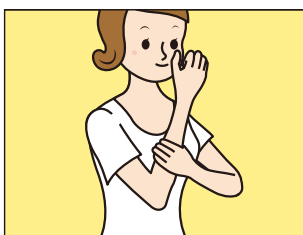
つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸に合わせて行います。どこでもできる簡単な体操を通して、丁寧に自分の心と体に向き合う時間をつくり、年末に向かしましょう。

腕のつぼ刺激で呼吸を整える

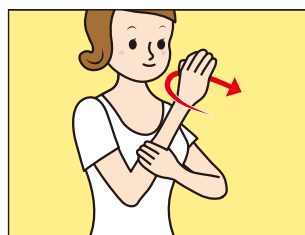


つぼ 手三里

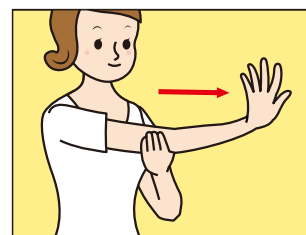
手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにあります。軽く押すとじんわりとした痛みを感じます。



①右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



②手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。



③右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら①に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

ポイント!

息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。

ナビゲーションシステムによる人工関節手術

厚生連滑川病院 副院長 整形外科診療部長 林 博志



「神は細部に宿る」という言葉があります。優れた工芸品、芸術作品、その他にも車や日常の生活用品など、素晴らしいものは細かいところまで神経が行き届いています。芸術品などではその美しさやきめの細かさに驚嘆し、また日常生活するものであれば心地よくそして長くにわたり使えるものとなります。手術においてもこのようでありたいと常日頃思っています。

日本の平均寿命は2021年のデータでは、女性が世界1位、男性が世界2位となっております。私たちが世界1長寿の国で生活しています。私が医師になった30年くらい前は80歳になると大変なお年寄りのイメージでしたが、最近では80歳でも元気な方がたくさんおられます。100歳の患者さんも時々見かけるようになってきました。そういう元気な方をたくさん拝見する機会があるせいか、私も100歳まで生きるつもりでいます。

ところが人の肉体は生まれ持った体質や病気、使い方などで徐々に傷みが生じてくることがあります。変形性股関節症や変形性膝関節症は股関節や膝関節の軟骨が摩耗する病気です。とくに軟骨がなくなると生活動作が著しく障害されてくると人工関節置換術が標準的な治療となります。手術後は痛みがとれ、困難だった歩行ができるようになります。しかし寿命が長くなってきたため人工関節は以前に比べより長い耐久年数が求められるようになりました。70歳で手術したなら、100歳まで残りの30年の年月に耐えてほしいところです。



実際、現在の人工関節は摩耗しにくい材質で作られています。しかし、生身の患者さんのなかには骨粗鬆症で骨がもろくなっている人もおられます。膝関節の人工関節置換術ではO脚となった下肢をまっすぐにしますが、人工関節の設置が傾きO脚を残した状態が残ると、脆弱な骨と頑丈な人工関節の間に無理が生じて骨と人工関節の間に緩みが生じる恐れがあります。まっすぐで見た目にも美しい下肢になるような人工関節の設置が重要です。また股関節の人工関節置換術では日常動作で骨盤側のインプラントと大腿骨側のインプラントがぶつからない様な設置が必要ですが、実際正確な設置は思いのほか繊細なものです。

そこでナビゲーションシステムを使うことで高いレベルで正確な手術が行えるようになりました。人工関節に用いる私たちのナビゲーションシステムとは、骨を切る操作、または人工関節を設置する操作の際に、正確な位置情報をもとに手術をサポートする高度で優れたコンピュータシステムです。当院では昨年からのシステムを導入し、多くの患者さんの手術を丁寧に行っています。膝、股関節の痛みのある方は遠慮なくご相談にいらしてください。

ヘルス&ビューティー

乳がんの早期発見

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうち乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧め、マンモグラフィー検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィーとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィーでは内部の様子が写りにく

いため、乳房超音波検査(エコー検査)を勧める場合もあります。

定期的な乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかり確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。

早期発見と早期治療で、完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な検診と月1回の乳房自己触診はとても大切なことです。



11月

みんなの広場



地域の輝く人

大鋸屋地区 武部さん家族

武部洋明さん・香奈さん

遥太くん・縁和ちゃん・木香ちゃん



私達は元々、南砺市に生まれ育ったのですが、今年3月より林道地区に引っ越して来ました。

立野ヶ原の八百楽農園（やおらのうえん）も今年で9年目を迎え、無農薬で夏野菜やサツマイモを育てています。サツマイモチップを作ったり、いちご狩りもできます。

来年までには自宅を改装し、加工品をはじめ、野菜の販売、“腸もみサロン”も有りのおもしろい場所、『ヤオラボ』をオープンする予定です。是非遊びに来てくださいね！！

地域の活動紹介

上平地区 上平生花クラブ

昭和27年の婦人会から始まり続けているという歴史あるクラブです。現在は6月～12月までの月1回夜間、活動計画に沿って練習しています。長年、庄川町から通ってくださる先生に感謝！

9月には初めての試みで「山のもの生ける」という計画を実行。日中近くの山で花材を採り、夜の練習では山へ行けなかった人も花や枝の名前を教え合いながら生ける良い時間となりました。

10月は上平文化祭に毎年出展。今年も山の実ものや紅葉の枝などがふんだんに使われる作品を是非観に来てください。

基本を習い、庭や道端の草花を使って自由に生けてみませんか？



JAなんと文芸

❖ クローバー句会

月出づる奥座敷まで円なり
 曼殊沙華一本のみの禍々し
 秋刀魚焼く値段に見合ふ脂かな
 久々の再会林檎焼いてをり
 いづれ入る墓の四面蕎麦の花
 月今宵長兄かつて箱御膳

文子 悦子 茂美 真理子 孝臣 城子

❖ 寿句会

高校生全国一の笠踊
 薄雲に後光さしたる今日の月
 種採りの一ト莢で足るオクラかな
 保冷库のパンパンとなる南瓜かな
 伴走のやうに付き来る赤とんぼ
 秋涼し昔なつかし映画観る
 朝顔の目隠しとなるカフェテラス
 窓明りして中天に今日の月

欣正 敏子 光子 忠代 香織 千恵子 美智子 未知

❖ 利波川社句会

未枯るる鉢にも水を汲みにけり
 倒伏も交せて一色秋の暮れ
 大空に星一つ添へ今日の月
 古簾葎のほつれに畑の見ゆ
 言訳をすればするほど汗流る
 その中に恋の駆引き夜の虫
 夫と居る時間の増えて今年酒
 口以外すべて省略この残暑
 蕎麦の花咲きて一村明るうす
 手入れ良き花壇を占めて鶏頭花
 納屋解体父母の夜なべの跡惜しむ

達 孝 不二 一椿 日登美 淑枝 昭代 志美枝 純尚 やす子 清美

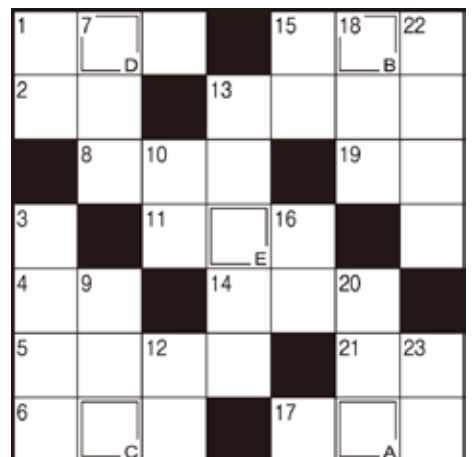
❖ 短歌 個人参加

米寿越え うれしことばも 頂きて
 事なく過ぎる 日々をよるこぶ
 実る穂に 笑みを浮べて 農夫婦
 一株刈りて 出来を確かむ
 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

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- カップルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の一市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないうわさ話
- 木々が空中に伸ばすもの

🔑 タテのキーワード

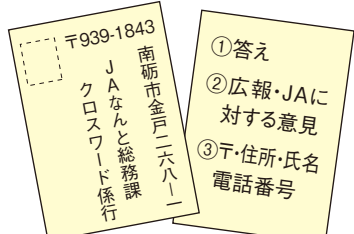
- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- マチユビチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 者が一式が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなのかも
- 桃太郎の由来の一員
- モミジとも呼ばれることもあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉

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。

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。



令和4年 11月8日(火) 必着

正解



ド A
 ン B
 グ C
 リ D

10月号の正解と当選者

応募総数16名のうち左記の方が当選されました。
 松嶋 実さん 本谷瑞貴さん 山下美寿穂さん

(五十首順)



電子帳簿保存法の概要

JA全中・JAまちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

会計帳簿や紙で作成された契約書、請求書、領収書等の税務申告の基礎となる書類は紙による保存が原則でしたが、経済社会のデジタル化や紙での保存の手間を踏まえ、電子帳簿保存法が改正・施行され、一定の要件の下、これらの書類を電子データで保存することが認められています。同法によれば、会計ソフトの利用により電子化されている会計・税務データをわざわざ紙に出力する必要はありませんし、取引先からの請求書や納品書をスキャンデータで保存しておくことができます。なお、これら会計・税務関係のデータや紙で受け取った請求書等は従来通り紙での保存も認められています。

一方、ネットで商品を購入するような電子取引では、多くの場合、領収書等はウェブサイトからダウン

ロードする形になっています。現在のところ電子取引であってもダウンロードした領収書等をプリントアウトして紙で保存しておけば問題ありません。ただし、2024年からは、プリントアウトし紙で保存することは認められず電子データのまま保存しなければなりません。

電子データによる保存については、検索機能の確保とともにそのデータの真実性を担保する措置が必要になります。検索機能を確保する方法としては表計算ソフトによる索引簿の作成等が挙げられます。また、真実性を担保する措置としては「タイムスタンプの付与」や「訂正等の履歴が残るシステム内の保存」といった方法がありますが、このような方法を取ることが難しいときは「訂正・削除防止に関する事務処理規程」を設け、その規程

に沿って電子データを取り扱うことでも構いません。この規程には、訂正・削除を原則禁止すること、訂正・削除を行うときは「取引情報訂正申請書」に申請日、取引先名、訂正等の日付、訂正等の内容・理由を記載することといった事項を定めておきます。この「訂正・削除防止に関する事務処理規程」は国税庁ホームページにサンプル（法人用と個人事業者用）があります。



熊さん…御隠居！御隠居！
御隠居…「……」
熊さん…御隠居！……！
御隠居…うん？わしとしたことが…つい、考えごとをしておったんじゃ。
熊さん…「考える」と言えば、国税庁ホームページ (<https://www.nta.go.jp>) に、11月11日から17日まで「税を考える週間」とありやした。
御隠居…お！そうじゃ。もうすぐその時期じゃのう。今年は「これからの社会に向かって」をテーマに、国税庁の取組などについて紹介するそうじゃな。
熊さん…国税庁の取組でやんすか。いつ聞いても、難しそうでやんすね。
御隠居…熊さん、そうでもないんじゃ。国税庁のホームページ内に特設ページを設けて、これまでの「税を考える週間」の歴史や国税庁のいろんな取組について、最新のデータで分かりやすく紹介するそうじゃ。
熊さん…特設ページでやんすか。見てみるでやんす。
御隠居…それからのう、「税を考える週間」の実施に合わせて、YouTube「国税庁動画チャンネル」や国税庁ホームページのインターネット番組「Web-TAX-TV」に、新着動画を掲載するほか、Twitterで新着情報などの各種情報を発信するそうじゃ。
熊さん…他にも何かしてるでやんすか。
御隠居…税についての小学生の書道や中・高校生の作文、税の標語などで表彰された

作品の展示をするそうじゃ。そうそう、社会人や大学生を対象とした講演会や説明会も開催してるのう。ところで熊さん、熊さんは租税教室を受けたことはあるかい。
熊さん…租税教室ってなんでやんすか。
御隠居…租税教室とは、税の意義・役割・必要性や、この国の財政の状況などについて、小学生や中学生、高校生に学んでもらうための教室じゃ。子供のころから税金に関する興味を持ち、健全な納税者意識を養っていくと、国税庁では、租税教育にも力を入れておるようじゃ。
熊さん…そうでやんしたか。あつしも税金についてもつと勉強したいでやんす。
御隠居…さすが熊さんじゃ。国税庁ホームページの「税の学習コーナー」には、租税教育に関連した資料を掲載しておるようじゃ。
熊さん…わかりやんした。早速帰ったら見てみるでやんす。
御隠居…「税の学習コーナー」には、小学生向けの動画リンクがあるから、そこから始めてみるとよからう。
熊さん…ご隠居、小学生向けとはあんまりでやんす。ところで、先ほどまでの考えごとは、何でやんしたんで？
御隠居…熊さんがどうすれば、税についてもつと考えてくれるようになるかを思案していたんじゃが心配なさそうじゃな。「税を考える週間」には、しっかり税の意義や役割について考えておくれ、熊さん！

御隠居と熊さんの ぜいきん小話 砺波税務署

税を考える週間と租税教室

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

豊かな自然で育てられた『五箇山産の自然卵』

地面の上を自由に走りまわれる広い鶏舎で、平飼いによりストレス無く育てられた元気な親鶏から産卵された、『五箇山産の自然卵』が並んでいます。

自家製野菜や野草、国産飼料で育てられており、卵の黄身が普通の卵より薄めの黄色。

卵の栄養効果は優れていて、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素を含んでいます。殻を割ると、ぷっくりと盛り上がった黄身は濃厚で、白身は“ぷるん”とした弾力のある卵。生のままでも加熱しても食べられる卵は、幅広い料理に活躍する万能食材です!!



新鮮な卵を味わうなら何といても卵かけご飯ですよ!!

“秋は新米の季節”
とれたての新米と地元の五箇山産自然卵で、卵かけご飯を召し上がってみてはいかがでしょうか?



6個入り300円 10個入り500円
(税込み価格)

【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!

「赤飯むすび」

国産米使用

北海道産大納言小豆が赤飯の味わいを上品に美味しい一品に仕上げました。赤飯むすび、どうぞ! ほおぼってください。

【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)

140円



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

素材の持ち味が活きる
さらりと軽〜いおいしさ

こめ油は、精米したときにできる
米ぬかと米胚芽から抽出・精製
された、良質な食用油です。



てしお君の
一口メモ

ごはんを炊くときに
お米3合に対して小さじ1の
こめ油を入れると
ふっくらおいしくなるよ!

毎日の食卓に
こめ油をプラスして
お米をまるごと食べよう!



こめ油はいいこといっぱい!

その1 おいしさ長持ち

高温に強く、香ばしくカラッと揚がるので、揚げ物・炒め物などに最適です。冷めてもべたつきが少なく、美味しくいただけます。

その2 栄養機能食品(ビタミンE)

ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

その3 油酔いしにくい

使用中の油臭さのもととなる油酔い成分が少ないため、快適に調理ができます。

日本のお米の
もう一つの恵
こめ油

1 750g 588円



2 1.500g 865円

家光 11月号

表紙の人 清原 果耶さん



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

自信を失いそうなあなたに
今のわたしを受け入れる、
好きになる

人生100年時代。
幸せに年を重ねるススメ。



10月から変わりました どうなる? わたしたちの医療費

むやみに不安がらず、法改正の
内容を正しく確認し、対応を検討
しましょう。



特集2

豚かたまり肉で
お助けレシピ

煮豚もゆで豚も、作っておけばさまざまにアレンジでき、煮汁、ゆで汁も使えます。



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

●「魅力ある農業で地域を元気に」これが良かったです。
農業の後継者不足が進む中で、若い方が進んで就農されることは、地域にとっても大変喜ばしいことだと思えます。これからも新規に農業をされる方や移住者が増えるといいですね。

広報担当

●ヨツテカーレ城端、一度訪れてみてくださいね。桜ヶ池農産物直売所にもよってみたいです。
秋の紅葉シーズンには是非ともいらしてください!! 桜ヶ池(1周4km弱)を散策されてから、新米コシヒカリのおむすび(銀シャリ)と、みそ汁はいかがですか。秋を満喫できると思います。

ヨツテカーレ城端店長

●最近の肥料の値上がりはひどいよね。農協で少しでも安くつこうよ。
価格を上げない努力を引き続き行っていく予定です。座談会等で配布している肥料注文書で予約注文をしていただくと、お安くご購入いただけます。是非、その機会にご注文ください。

生産資材課課長

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
ご紹介します。

JA SS JAなんと ぽっかぽか 灯油キャンペーン

2022年 10月25日(火)~11月15日(火)



この期間中に、店頭購入および配達は **5円/L 値引き!!**

★年間巡回灯油にお申込みされると、通常配達価格より更にお得になります!!

★11月~翌年2月末まで「抽選で富山県産牛肉やハンバーグ、白エビせんべいが当たるキャンペーン」も併せて実施!!

※日曜日の配達はしていません。

※詳しくは、「カートピアかねと」「カートピアたいら」までお問合せ下さい。



**巡回灯油
随時申込み受付中!!**

カートピアかねと TEL62-2125 カートピアたいら TEL66-2243

スタッドレスタイヤ早期予約キャンペーン

JA SS



2022年 11月1日(火)~15日(火)まで

数量限定!

BRIDGESTONE
W300



ブリヂストン W300
145/80R12
(軽トラ・軽バン用)

1本 ￥5,700(税込)
4本価格 ￥22,800(税込)

BLIZZAK VRX2



ブリヂストン VRX2
155/65R14
(軽乗用車用)

ホイールは含まれておりません

1本 ￥8,000(税込)
4本価格 ￥32,000(税込)



スタッドレスタイヤご購入後3~4年での交換をおすすめします!!

お気軽にお問合せください

※工賃、廃タイヤ代金は別途かかります。

★オートパルなんと 62-3571 ★カートピアかねと 62-2125 ★カートピアたいら 66-2243

JAなんとと農業祭 2022

日時 11月13日(日) 午前10:00～午後3:00

場所 南砺農業会館(南砺市金戸268-1)



～催し物～

- ・農産物品評会
- ・ジャンボかぼちゃ選手権大会表彰式、重さあてクイズ
- ・秋冬野菜、山菜加工品販売
- ・焼いも、イワナ塩焼き (テイクアウトのみ)
- ・ふれあい動物園

お問合せ JAなんと 0763-62-2123

※新型コロナウイルス感染状況により内容を変更する場合があります。当日ご来場の際は、新型コロナウイルス感染防止のため、事前検温、マスク着用のご協力をお願いいたします。
※会場内での飲食はご遠慮ください。

令和4年産「なんとのお米 こしひかり 新米」販売中!!

今年も美味しい新米が発売されています。贈答品も受け付けています!

品名	5kg(税込)	10kg(税込)	30kg(税込)
特別栽培米名水 コシヒカリ	2,340円	4,680円	14,040円
城端産コシヒカリ	2,125円	4,250円	12,750円
椿舞(井口産) コシヒカリ	2,125円	4,250円	12,750円

※宅配の場合は別途、箱代と送料がかかります。

～お問合せ・ご注文～ JAなんと 生活センター TEL0763-62-2500



JAなんと「JA年金相談会」開催

日時：令和4年 11月27日(日) 午前9:00～12:00

場所：南砺農業会館2階(南砺市金戸268番地の1)



【ご持参いただくもの】

- 年金手帳、基礎年金番号通知書(ご本人と配偶者の方)
- 年金証書(年金を受給されている方)
- 年金記録のお知らせ(ねんきん特別便・ねんきん定期便など)
- 認印(調査・手続きをご希望の方)

事前に予約が
必要です



- ・手続きの仕方は？
 - ・働きながらもらえるの？
 - ・もらっている年金に疑問？
- お気軽にご相談ください。

※コロナウイルス感染予防対策を行い開催いたします。

ご予約・お問合せは、下記までご連絡ください。

金融渉外課☎62-4117 城端支店☎62-1313 五箇山支店☎66-2241

理事会報告 審議事項は左記のとおりです。

第7回定例理事会 9月28日開催

附議議案

第1号議案 育児休業・育児短時間勤務等規程及び介護休業・介護短時間勤務規程等の一部変更について

10月1日より子の出産直後の時期における柔軟な育児休業の枠組みの創設や、現行の育児休業の分割取得等が施行されることに伴い、変更点を説明し承認された。

第2号議案 上半期決算について

貸借対照表、損益計算書に基づき当該期間中の決算状況を説明し承認された。

報告事項

① 8月末経営実績及び事業の実施報告

合計残高試算表及び主要勘定検討表、損益計算書により実績を報告した。

② 上期内部監査指摘事項報告

内部監査で指摘を受けた項目を各部門別に提示し、指摘については、当該部署と即刻協議し、整理・改善状況の説明を受けていることを報告した。

③ 余裕金運用状況報告書(第Ⅱ・四半期)について

6月1日から8月末日までの期間における余裕金運用状況を報告した。

④ 管理債権(第Ⅱ・四半期)の状況報告

管理債権残高管理表により内容を検討し、償還後残高について報告した。

⑤ 年金信託財産時価について

8月末現在における年金信託運用状況について、時価・元本・差額を報告した。

⑥ 上半期資産査定自己査定結果について

回収の危険性から4段階に分類された信用貸出金・購買未収金、及び固定資産・外部出資等の引当処理について報告した。

⑦ 棚卸の経営状況について

3月1日から8月末日までの事業実績進捗度表や8月の日別売上表を報告した。

⑧ 令和4年度産米のCE・共乾施設受実績及び集荷・検査報告

9月27日までの水稻荷受実績(前年対比78.2%)・検査の途中経過を品種別に説明し報告した。

⑨ コンプライアンスプログラム進捗状況

コンプライアンスプログラムについて上半期の進捗状況を報告した。

⑩ 事務リスク管理規程に基づく報告について

第Ⅱ・四半期における信用、共済事業における事務ミス発生状況について、件数、傾向、対策を報告した。

⑪ 上期分自主検査結果報告について

各部署より毎月提出されている自主検査チェックリスト結果について取りまとめ、改善策について報告した。

⑫ ALM委員会の協議決定事項の報告

9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 苦情・相談対応状況について

第Ⅱ・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。

⑭ 監事監査規程の改訂について

監事会の決議により、監事監査規程において会社法改正に伴う農協法改正及び情勢変化に合わせるべく、所要の改正をしたことを報告した

⑮ JA共済コンプライアンス点検結果報告

7月31日を基準日に、共済事業の各項目に沿って実施したコンプライアンス点検の実施結果を全共連へ提出することを報告した。

JAなんと協同の成果

令和4年8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 614億円 (▲16)
貸付高 43億円 (▲2)
共済保有高 1,234億円 (▲41)

販売品販売高 2.0億円 (0.1)
購買品供給高 10.0億円 (0.4)

JA 11月の予定

4日(金)	ガソリン・軽油 特売日
6日(日)	農業用廃プラスチック回収
11日(金)	ガソリン・軽油 特売日
13日(日)	JAなんと農業祭2022
17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。
18日(金)	ガソリン・軽油 特売日
25日(金)	第9回定例理事会 ガソリン・軽油 特売日
27日(日)	JAなんと年金相談会

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 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。



③ 19日は「セフレの日」セール開催!!
お買い得! お得な1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」11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」
木…「冷凍食品の日」 日…「お米の日」
木…「とうふの日」

おもしろい野菜

おもしろい、珍しい野菜や果物の
写真を募集しています!!



広報誌を通して紹介いたします。

ご提供いただいた方には、抽選で**農協商品券1,000円**を進呈いたします



応募者：松崎みゆきさん（城端地域）

『ピーマン』
トンボの顔みたい!!



応募者：税光美佐子さん（城端地域）

『かぼちゃ バターピーナッツ』
アートな装い“つる”がくっついちゃった!!

～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)
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
(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

季節はもうすっかり秋。秋の味覚と言えばサツマイモですね!!
寒い日にはホクホクのあったか〜い“焼いも”をほおばりたい。これからの季節は各家庭や学校給食にもサツマイモ料理が出てくること
でしょう。大学いもやスイートポテト、お菓子づくりにも。たくさ
んサツマイモ料理を堪能したいですね!! (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10月25日(火)～令和4年11月24日(木)

Accoopなんと セフレ

クリーニングの 白光舎

☎ 62-0019