

こ う ほ う

JAなんと

2023

4

April

No.265

令和5年3月20日発行



contents 目次



耕ぞう、大地と地域のみらい。JAグループ

- | | | | |
|-----|------------------------|-------|----------------|
| 2 | 今月の表紙 | 10 | 介護ハンドブック・他 |
| 3 | 家庭菜園 | 11 | 厚生連通信・他 |
| 4~5 | 営農情報 | 12・13 | みんなの広場・JAなんと文芸 |
| 6~7 | 特集「冬季集落座談会意見集約」 | 14 | 税金講座・税金小話 |
| 8~9 | なんとニュース | 15 | 旬レシピ・直売所通信 |

今月の表紙

フキノトウ

フキの蕾を食べる春の味覚
天ぷらやフキ味噌に



フキノトウは、フキの蕾の部分です。花が咲いた後に地下茎から伸びる葉の部分がフキです。ほろ苦い風味が特徴の春の訪れを感じさせてくれます。

苦みには、新陳代謝を活発にする働きがあり、香りが食欲増進させ、消化を助けてくれます。生育中の蕾なので、フキよりも栄養が豊富です。カリウムを多く含み、そのほか、ミネラルではカルシウムや鉄、ビタミンでは、カロテンやビタミンE、葉酸が比較的多いです。食物繊維が便秘改善に役立つと考えられます。

2月末頃から、ヨッテカール城端で販売されています。今年は雪解けが早いため、3月下旬には、山間部のふきのとうが店頭に並ぶことと思われます。

(2023年3月上旬)

表紙撮影

ふきのとう春巻き

春の山菜、ふきのとうを使った春巻き。
ふきのとうのほろ苦さが苦手な方でも、
春巻きにすれば美味しくいただけます。



材料 (10本分)

ふきのとう (小) ……3個
豚ひき肉 ……150g
ニンジン ……1/2本
タケノコ (水煮) ……80g
干し椎茸 ……2枚
春雨 ……40g
ショウガ ……少々
春巻きの皮 ……10枚
A 醤油 ……大さじ3
砂糖 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
椎茸の戻し汁又は水 ……40cc
ごま油 ……大さじ1
水溶き片栗粉
・水 ……小さじ3
・片栗粉 ……小さじ1
サラダ油 ……大さじ1
小麦粉 (水で溶く) ……適量

作り方 (調理時間30分)

- 1 干し椎茸は水 (分量外) で戻し、春雨は熱湯で戻す。
Aは混ぜ合わせておく。
- 2 ふきのとう、ショウガはみじん切りにし、ニンジン、タケノコ、椎茸は千切り、春雨は食べやすい大きさに切っておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを入れて香りが出たら、豚ひき肉、ニンジン、タケノコ、椎茸を順に入れて炒める。
- 4 Aを加えて炒め、混ざったところでふきのとう、ごま油を入れ、全体の水分を飛ばす。水分を飛ばしたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止め冷ます。
- 5 春巻きの皮1枚を手前に角が来るように置き、具の1/10の量を乗せる。手前から一巻きし、左右を折って棒状になるように巻く。ふちに水溶き小麦粉をたっぷり塗ってとめる。
- 6 揚げ油を150~160℃に熱し、春巻きを4~5本ずつ入れ、弱火で裏返しながらかきつね色になるまで揚げて完成。

お子様でも春巻きに
することでパクパク
食べられます。

花が開き過ぎたものは苦みが強いので、
小ぶりのものを選ぶと良いでしょう。



あなたもチャレンジ



家庭菜園



園芸研究家●成松次郎

シソ さまざまな用途を楽しむ

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は 20～25 度、生育適温は 20～23 度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日性（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9 月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といいます。

【栽培時期】 中間地では 4、5 月が種まきの適期で、収穫期は 6～10 月です。

【品種】 大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

【苗作り】 直径 7・5～9cm の小型ポリポットに 4、5 粒の種をまきます。セルトレーでは 72 穴のトレーを使い、2、3 粒まきます（図 1）。発芽後 2 回に分けて間引き、1 回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2 回目は本葉 3 枚の頃に 1 本にします。

【畑の準備】 幅 70～80cm 幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に 1 平方 m 当たり苦土石灰 150g を菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥 2kg と化成肥料（NPK 各成分 10%）200g を施します（図 2）。

【植え付け・追肥】 本葉 5、6 枚になったら、条間 40cm、株間 30cm に植え付けます（図 3）。その後 2 週間おきに 1 平方 m 当たり 30g 程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

【病害虫の防除】 病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

【収穫】 葉が 10 枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が 5、6 輪開花している頃に穂先から 15～20cm で切り取ります（図 4）。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

※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。

図1 苗作り

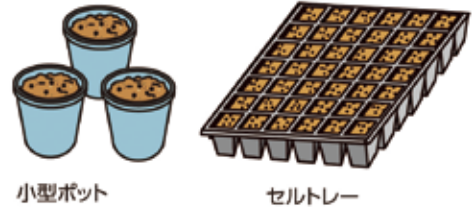


図2 畑の準備



図3 植え付け



図4 収穫



栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	■	■		
中間地		●	▲	▲	▲	■	■		
暖地	●	▲	▲	▲	▲	■	■		

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

2023年産米の作付けが始動

浸種 米づくりのファーストステップ!!

種籾を水に浸けて吸水させ、種を目覚めさせる重要な作業です。

- 1 種籾量は袋の半分以下として、詰めすぎないようにします。また、**水量は種籾の2倍以上とします。**
- 2 浸種時の水温は10～15℃を確保します。発芽の不揃いを防ぐため、特に浸種初日は12.5℃を目安に水温を保ちましょう。

品 種	水 温	基準日数	積算温度
五百万石・雄山錦	10～15℃	13～15日間	130℃以上
てんこもり		12日間	120℃以上
コシヒカリ・山田錦 新大正糯		10日間	100℃以上



- * 気温が低い場合は、育苗室や育苗器を利用したり、差し湯をしたりして、水温を保つ工夫をします。
- * 15℃を超えそうな場合は、「日陰におく」「冷たい水を注入」「頻繁な水の入替え」を行います。

- 3 浸種にはきれいな水を使用し、**1～2日毎に、水の入替えを行います。**
また、水換え時には、種籾袋内を攪拌したのち、上下を入れ替えます。

催芽(発芽) ～注意点～

催芽温度	30℃	催芽時間	16～24時間
------	-----	------	---------

- * 催芽時間は、品種や浸種条件により一定ではありません。
- * **必ず発芽状態を確認**して催芽の完了を判断して下さい。
- * 発芽率を確保するため、以下の品種は必ず下記の消毒方法としましょう。
新大正糯:生物農薬(タフブロック)および化学農薬(モミガードC水和剤)



育苗中の病害対策

- * 早生では搬出後に気温が低い日があり、**ムレ苗や青カビの発生が懸念されます。**苗の状況を確認し、発生が見られた場合は下表を参考に早めに防除しましょう。
- * 搬出後に使用できる薬剤は少ないため、防除時期、希釈倍数、使用回数等を確認のうえ、適正に使用するとともに、栽培履歴の記入も忘れずに行いましょう。

◎搬出後に使用できる農薬 ～特別栽培米は下記の薬剤は使用不可～

病害・症状(菌名)	薬 剤	希釈倍数	散布量	使用時期等
青カビ(トリコデルマ菌) 白カビ(リゾープス菌)	ダコレート 水和剤	500倍	500ml/箱	播種時から緑化期 (播種14日後まで)(2回以内)
ムレ苗(ピシウム菌) 苗立枯病(フザリウム菌)	タチガレエース M液剤	500倍	500ml/箱	播種時又は発芽後(1回)

- * **搬出後低温(5℃前後)に遭遇した場合**やムレ苗の常発地では予防的にタチガレエースM液剤を散布する。
- * タフブロックを使用した場合は、ダコレート水和剤を使用しない。

リゾープス菌(白カビ)による苗立枯れ



トリコデルマ菌(青カビ)による苗立枯れ



ピシウム菌(ムレ苗)による苗立枯れ



育苗中の高温、多湿は細菌病等の発生を助長します。播種量は乾籾120g以下/箱(コシヒカリの場合)を守り、かん水は控えめに、換気はこまめに行ってください。

なんと地域水田農業推進協議会総会開催の案内

日時 令和5年4月26日(水) 10:00～

場所 南砺農業会館



デザイン2022年農作業安全ポスターデザインコンテスト 日本農業新聞賞 三重県 福本誠治

取組方針

重点推進テーマ

『徹底しよう!農業機械の転落・転倒対策』
乗用型トラクターなど農業機械の転落・転倒による死亡事故が多く発生していることから、主に次に掲げる取組の徹底を図る。

【事故防止対策】

- ほ場周辺の危険箇所の確認・危険回避行動の実践
(危険箇所での減速、危険箇所の迂回ルートの設定など)
- 危険箇所の改善
(道路端や曲がり角の草刈り、路肩の補強など)

【被害軽減対策】

- シートベルトとヘルメットの着用
- 安全フレーム付きトラクターの利用

2023年 春の農作業安全月間



イラストは、農林水産省の許諾を得て使用しています。



いざ**土**づくり!
美味しい富山を届けよう!

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

▼詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま





令和4年度 冬季集落座談会 意見集約

J Aなんと冬季集落座談会が1月30日〜2月下旬にかけ、各地区で行われました。令和5年度の事業運営や営農生産計画に対し、組合員の皆さんからご意見・ご要望をお伺いしました。その中の一部をご紹介します。

J Aなんと冬季集落座談会が1月30日〜2月下旬にかけ、各地区で行われました。

営農生産計画に対し、組合員の皆さんからご意見・ご要望をお伺いしました。

その中の一部をご紹介します。

営農関係

Q 富富富の作付面積が減っているが、なぜなのか？また、富山県全体ではどうなのか？

A 県全体の作付面積は微増していますが、なんと農協管内の作付面積は少なくなっています。当JAは、カントリーエレベーターの利用率が高いことから、圃場で収穫された「富富富」の荷受け時に、カントリー施設内の品種切替作業など多大な時間がかかり稼働停止日が増えてしまうことから積極的に増やすことができません。関西方面のコンビニエンスストアなどで富富富のおにぎりが販売されており、需要は増えてきています。

Q カドミウムが発生しない地区なのに収穫後20日間の湛水管理は必要なのか？収穫直前までの間断かん水で良いのではないのか？

A 被害粒の抑制や登熟の向上につながりますので湛水管理をお願いいたします。

Q 肥料や燃料が高騰しているが、今後はどうなるのか？ JAの対策は？

A 世界的な穀物需要の増加やエネルギー価格の高騰により肥料価格は高止まりしています。少しでも安く提供できるように肥料価格の見直しを行いました。また、実情を踏まえ酒造好適米に関しては価格の交渉を行っています。

Q 特栽米コシヒカリを保有米としてもらったが、品質が悪いのではないのか？

A 1等相当として出荷しています。令和4年産は乳白粒が多く、全体的

に白っぽく見えますが、1等基準の整粒70%以上は確保できています。また、カントリーエレベーターでの事前検査でも、格落ちとなる粉は別管理品として調整仕上げています。

Q 物価、経費が高くなっているが、カントリーエレベーターの運営は大丈夫なのか。利用料金は値上げするのか？

A 詳細は決定していませんが、近隣のJAは値上げをするという聞いています。当JAでも様々な角度から試算を行いご説明いたします。

Q 令和4年産水稲の概要と次年度対策の理論収量などカッコ内の数値との関係が分からない。目標値よりも多い数値はどのような意味なのか？また、山田錦等収量が取れるように指導してほしい。

A 資料のカッコ内は良い品質で収量を確保する目標値です。稲体の状態をバランス良く保てば理論収量に近くなり、収量が多くなりすぎると品質が落ちやすい事となります。また山田錦は多く取れない品種です。400kg/10aを目指してください。

Q 米価、肥料、経費など厳しい状況はわかるが、今後どのような対策を考えているのか？ 米粉用などは考えているのか？

A 米粉用は、農水省の予算でも増えています。現状は加工の工程や使用の工程設備が普及しておらず、作っても消費できない状態です。米価については市場原理や買い手との交渉等ありますが酒造好適米は値上げに向けた価格交渉を行います。

Q 高齢化や少子化にともなう人材不足について、どのように取り組んでいくつもりか？

A 様々な方面からも検討は必要だと考えています。地域組合員の皆さまとも協議が必要だと思います。

Q 耕作できない柿の樹園地をどうすればいいのか。農協の考えはあるのか。干柿組合では小さな樹園地は請け負ってもらえないと聞く。

A 農協では受託作業は行っていません。干柿組合では受託作業が行われていると聞いていますが詳細までは把握していないので、干柿組合と話をしてみます。

Q 農業用ドローンの散布を上平地域でもできないか？

A 農業用ドローンは農協で所有しており散布はできます。他の地域では、営農組織で所有し散布をしていることから、五箇山農業公社が担うことができるのではないかと思われれます。

Q 土作り対策について、堆肥だけではなく稲わら腐熟なども活用していいのではないのか？

A なんと農協管内の土壤診断の結果では、加里、珪酸成分が減少してきていることが把握されています。アルカリ分を高め稲わら腐熟を促進させることにより珪酸分を確保できないか試験を行っています。これらの結果が出次第、お伝えさせていただきます。

Q 大麦の肥料が変わったことにより、穀が弱く播種時に砕けやすくなっており機械に粉が付きやすい。

A プラスチックフリー、カーボンニュートラル、SDGSなどの流れから環境に優しい肥料へ切り替えています。今後もプラスチックを全く使わない肥料の試験も進めており、環境問題に適した肥料の使用にご理解をお願いいたします。

Q 米の価格は上がっていくのか？

A 令和4年産の価格は上がっていますが、今後の動向はわかりません。

Q 酒米主体で進めていくのは賛成だが、それに胡坐をかくことなくもつと特徴のある酒米栽培をしていけばどうか？

A 酒蔵からの要望は有機米等の取り組みを求められていますが、荷受施設の問題等、ハードルが高く難しいと考えています。

金融関係

Q 井口事務所を閉鎖する際の説明ではATM（現金自動預払機）は継続させ、訪問もしていくと説明を受けていたが、なぜ、無くすることになったのか？

A 信用事業は急激なスピードで変化してきており事業環境がますます悪化してきています。また、新紙幣が発行されますが、新紙幣対応用ATMへと機器を更新しなければならず、当JA管内の6台すべてを更新することは困難であることからやむなく廃止を決定いたしました。

Q ATMでJAなんと以外を利用した場合の手数料はどうなるのか？

A JAなんと以外の県内農協のATMであれば入出金の手数料はかかりません（注：時間帯等の制限があります）。コンビニATMを利用された場合は、JAなんと口座に給料または年金振込等の利用状況によって、最高月3回まで入出金手数料が無料となります。（詳しくは窓口にお問合せください。）

Q JAバンク優遇プログラムとは？

A 信用事業に関するお取引内容に応じて、（ATM他金融機関、コンビニ、ゆうちょ）入出金手数料が優遇されます。

Q 上平に設置するATMはどうしても無くするのか？ 五箇山支店を廃止し新屋に設置できないのか？ 要望します。

A ATMを存続する場所の検討については様々な角度から検証しましたが、ご利用件数の多いATMを新紙幣対応型の機器へと更新することといた

しました。

Q 訪問手数料について、母親は組合員では無いが2,200円かかるのか？

A 組合員家族の方は、1,100円となります。

Q 信用事業で儲からないのは理解するが手数料でどれくらい改善されるのか？ また、他金融機関は手数料を取るが、農協は一切いただきませんか？ いった方向でも良かったのではないかと？ 高齢者は大変になってくる。

A 職員が現金を持ち運ぶ等の行為は不祥事未然防止の観点から行わないよう指導を受けていますが、交通弱者など訪問が必要な方に対しての対応策として新たに訪問手数料を設定し、業務として行うことと致しました。また、他金融機関が両替手数料を設定された以降、多くの両替依頼が当JAに集中し業務量が増大することとなりサービス業務に対しての人員確保が困難となりました。

Q 信用手数料の口座振替手数料について複数の口座を持っているが、口座ごとに10件を超えると手数料を徴収するのか？

A 10件を超えると手数料が発生しますが、地域に根ざした農業協同組合として営農（生産）組合や集落万雑等の振込であれば手数料を免除いたします。

Q 訪問手数料について定期積金の満期など迎えた時に、自宅に来てもらう場合にも手数料はかかるのか？

A 金融渉外や支店窓口担当者事前連絡を行います。不祥事未然防止の観点からご来店での処理をお願いしておりますが、満期処理における渉外担当者の訪問手数料は無料です。

Q 弱者がさらに弱者になっていく気がします、農協離れも懸念します。70代から80代の方がスマホでネットバンクができるとは思えません。いくら手数料が無料になるといわれてもお年寄りが郵便局やコンビニに行けるわけもなく、ましてや五箇山支店へも行けるわけないと理解してほしい。ATMを無くす前提でもっと訪問手数料を安くしてほしい。

A 訪問における、現金出金の依頼であれば、支店との往復が必要となります。ご自宅までの距離や時間を平均することはできませんが、手数料を設定することにより利益が出る訪問手数料ではないことをご理解願います。

Q JAネットバンクのアプリが他金融機関と比べ大変使いにくい。アプリからHPに接続されるのではなく、アプリで取引を完結できるようにしてほしい。

A ワンタイムパスワードが生体認証対応に変わり、少しずつ改善しています。また、アプリの件は農林中央金庫へ要望します。

令和5年産 三社柿剪定講習会

城端果樹協会は2月18日、大鋸屋地区の柿樹園地で三社柿剪定講習会を開き、48名の生産者が参加しました。

柿の剪定は、加工に適した品質の良い果実を毎年安定して着果させるために重要で、樹形や枝の調整を的確にし、光や栄養が行き渡るようにします。

県砺波農林振興センターの谷口正裕副主幹が剪定作業を実演し、生産者は熱心に作業を確認しました。

また、令和4年産の生柿の大きさ、熟度に応じた乾燥の仕方や衛生管理の徹底を再点検しました。



剪定作業が実演された講習会

なんと酒造好適米生産組合 視察研修会

2月20・21日、3年ぶりに蔵元視察研修会が行われ、なんと農協産の酒米を納品している、新潟県の(株)新潟酒米精米と富山県の(株)白岩を訪問し、26名が参加しました。

(株)新潟酒米精米は、令和元年に設立。蔵元での小仕込み向け精米に対応し、生産者別・圃場別など原料ごとに精米し、米の胴割れ防止として、米への水分戻りを抑制できる密閉包装袋を使用しています。

(株)白岩は、シャンパン「ドン・ペリニヨン」の元醸造最高責任者のリシャール・ジョフロワ氏が平成30年に設立。最初にリリースした、品種毎に造られた日本酒をブレンドしたお酒「IWA5」を紹介され、なんと農協産のお米からできたお酒を試飲しました。

生産者の皆さんは、新しい二施設の徹底した衛生管理や新たな手法を取り入れたお酒造りに、感心していらっしゃいました。



(株)新潟酒米精米にて、精米機の工程などを視察



田舎の味噌づくり体験

J Aなんととは2月25日、3月4・11日、田舎の味噌づくり体験を愛菜ふれあい館で行い、市内外から36名の参加者がなんと産の大豆を使った味噌づくりに挑戦しました。

当J A上平野菜山菜加工場の吉井吉成所長が味噌づくりのポイントを説明しました。

作業は、蒸しあがった大豆を冷まし、麴と塩を混ぜ合わせ、専用のミキサーですり潰し、混ぜ合わせます。混ぜ合わせた味噌は、空気を抜く為に樽に叩き入れました。

参加者は5kgの味噌を仕込み、半年後には無添加で安心の美味しい田舎味噌が出来上がります。



次々と大豆をミキサーですり潰していきます。



J Aなんと農機センター展示会開催

3月3・4日の2日間、J Aなんと農機センターにおいて、「春の農機具展示会」が開催されました。ご来場者特典として両日とも100パック限定で「生たまご6個入り」を進呈。天候にも恵まれ、大勢の方にお越しいただきました。

会場には、大容量燃料タンクが搭載された共同購入トラクターや低コスト・労力軽減する田植機、超特価刈払機、チェーンソーなどが多数展示されました。

また、除雪機や耕運機などの説明を熱心に聞かれる女性客もいらっしゃいました。



2日間とも、晴天に恵まれ大盛況となりました。



育苗施設連絡協議会定例総会

城端区域育苗施設連絡協議会は3月7日、南砺農業会館において、定例総会及び講習会を開きました。管内の営農組合代表者など36名が出席しました。議事では、令和4年度事業報告や令和5年度事業計画、箱苗価格などについて協議され承認されました。

新会長には南山田地区、(農)野口営農組合の山瀬悦朗さんが選ばれ、新体制となり令和5年度の育苗がスタートします。

講習会では、県砺波農林振興センターの上野香織副主幹が『収量・品質の向上に向けて、まずは育苗から』と題し、育苗作業のポイントについてお話しされました。



議事がすべて承認され、新たな体制で育苗作業計画が話し合われました。





多種類の薬の服用による、思わぬ副作用

介護者メンタルケア協会代表●橋中今日子

ポリファーマシー（多剤服用）という言葉をご存じでしょうか。薬を複数服用することで思わぬ副作用が起き、生活や心身の機能面に影響が出ることです。特に高齢者は、6種類以上の服用で深刻な影響が起きやすいとの調査結果が出ています。

■ 認知症の症状に似た副作用が

関西在住のBさん（医療職・女性・30代）は、近くに住む義母（70歳）の物忘れの症状に気がきました。義母はおしゃれで社交的でしたが、最近ではぼんやりして活気がなく、一日中パジャマで過ごすことが増えているようです。かかりつけ医に相談したところ、初期の認知症の疑いがあるとの診断で、薬が処方されました。その後、義母はふらつくことが増え、先月には転倒して足を骨折し、入院することになってしまいました。けれどもこの入院が不幸中の幸いでした。病院の薬剤師から、義母の症状は、ポリファーマシーの可能性があると指摘されたのです。

義母は整形外科で痛み止め、心療内科で睡眠導入剤の処方を受けて長年服用し、最近では高血圧を指摘されて薬が増えていました。認知症と診断されてからは、計11種類を服用していたのです。入院をきっかけに、医師と薬剤師の指導の下で減薬を始めた義母は、2週間ほどで活気が戻り、笑顔を見せるようになり、3カ月後には、認知症を疑われた物忘れ症状もなくなったのです。

■ 自己判断せず、医師や薬剤師に相談を

ポリファーマシーは、薬を飲み続けてしばらくたってから影響が出る場合があります。まずはお薬手帳を活用しましょう。最近ではスマートフォン用のアプリもあります。服用している薬が5種類以下でも、意欲の低下、ふらつきなどいつもと違う症状が出た場合は、主治医や薬剤師に相談しましょう。介護保険制度には、薬剤師が自宅を訪問し、飲み忘れや服薬方法などを指導してくれるサービスもあります。ケアマネジャーに相談してみましましょう。自己判断での減薬は危険ですので、必ず専門家の指示を受けてください。



マッチングアプリなどで誘われる投資にご注意！

マッチングアプリなどをきっかけにした投資でトラブルが起きています。

【事例】

マッチングアプリで外国籍の女性と知り合った。早々にLINEでのやりとりを持ちかけられ、それに応じて頻りに連絡を取り合い親しくなった。その後、「知り合いにプロの投資家がいるので投資をしないか。言う通りにすればFX取引（外国為替証拠金取引）でもうかり、豊かな結婚生活が送れる」と誘われ、言われるままに外国のFXアプリを入手し、外国人名義の国内口座に20万円を振り込んだ。指示通り取引をしたらもうけが出て自分の銀行口座に入金があったので、信用してさらに20万円を振り込んだ。指示通りに取引をすると負けることはなく、残高が300万円になったので出金しようとしたら「出金には15%の手数料がかかる」と言われた。手数料を振り込んだが、その後も多額の保証金がかかるなどと言われ、出金ができなかった。おかしいと伝えると、女性とは連絡が取れなくなった。どうしたらいいか。

昨今、マッチングアプリなどが真剣な出会いの場としての存在感を高めて

国民生活センター相談情報部●黄田玲子

います。一方で、悪意を持って紛れ込んだ利用者にFXや暗号資産などへの投資を勧められ、トラブルに遭うケースが増えています。トラブルの主な特徴としては、①相手が外国人などを名乗り、投資や副業でもうけているなどと言う、②結婚をちらつかせ投資を勧めるなどです。

マッチングアプリやSNS（会員制交流サイト）のやりとりだけでは相手の素性は分かりません。また、外国企業であっても、FXなどの金融商品取引を業として行う場合には登録が必要ですが、紹介される投資運営会社は登録がない場合が多く実態は不明で、いざにせよ解決を図るのは困難です。マッチングアプリでは外部サービスへの誘導行為を禁止している場合があります。利用する場合は規約に従い、知り合った相手から投資を勧められても応じないでください。



～ 少しずつ運動をはじめましょう ～

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長
理学療法士 菱田 実

厳しい寒さも和らぎはじめ、春のきざしが感じられるようになってきましたね。

冬は食べ物がおいしく、コタツに入ってゴロゴロとしてしまい、食べて寝ての繰り返しになっていませんか？これからの季節、体を動かす機会が増えていくと思われまますので、ケガの防止や痛みの予防のため、少しずつ運動をはじめましょう。

運動を続けてこられた方でも、寒い日は体温の発散を防ぐために血管が収縮しており、心臓への負担が大きくなるという点もあります。筋肉も収縮している為、筋肉や靭帯に対するケガのリスクを避けるため準備運動を行ってください。

お部屋でできる運動の例と運動の目安



片足立ち
(左右とも1分間を1日3セット)



軽いしゃがみ立ち
(5～6回を1日3セット)



かかと上げ
(10～20回を1日2～3セット)

ウォーキングなどで、暖かい部屋から寒い屋外へ出かけるときには、ヒートショックや転倒に注意しましょう。あらかじめストレッチや準備運動を行ってから、温かい服装で屋外に出ることをお勧めします。体力に合わせて、気持ちよく続けられる時間や歩数を心がけましょう。

無理はしないで、筋力や体力の向上、体重や血圧の安定などを実感しつつ、楽しみながら運動を続けることができれば良いですね。



疲労回復・解消方法がありますか？

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすい季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけでなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるよう、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材（硬さ）など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
コチラ



レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+その場足踏み



① いすに座り、両腕を曲げます。



② 真横の景色を見るようにしながら腰をねじります。



③ 元の姿勢に戻ります。



④ 次に反対側も同様に腰をねじります。



⑤ 元の姿勢に戻ります。



⑥ その後、足踏みを8回しましょう。

みんなの広場

地域の輝く人

大鋸屋地区 橋場清作さん(96歳)

ひょうたん 「瓢箪に仏教絵」

10年前から、ひょうたんにお経や仏教にゆかりのある絵を描き始め、これまでに200点近く作りました。「見る人に楽しんでもらえたら」と、タヌキや七福神の絵の作品を介護施設へ寄付した事もあります。

ひょうたんの表面は墨や絵の具が染み込みにくく、手で汚さないよう、左から右へ描き進めるのが大変ですが、作品が出来上がるとやりがいを感じます。

1月には8作品が出来上がり、まだまだ沢山の作品を作りたいと思います。



地域の輝く人

井口地区

南砺つばき学舎バドミントン部

松村 凛^{りん}さん 三橋依紗^{いさ}さん 北村華那^{かな}さん

私たちバドミントン部は5年生以上で練習しています。上学年が下学年に教えたり、地域の指導者の方にも来ていただき、技術の向上を目指して、基礎の練習から技術面の練習をしています。

また、体力向上のため、きついトレーニングにも真剣に取り組み、毎日、目標をもって達成できるように頑張っています。

今年の大会では、昨年より1勝でも多く勝てるように頑張ります!!



JAなんと文芸

利波川社句会

一気として呵成を待たぬしづり雪 達
 春の雪ひとひらぶつゆのゆくへかな 孝
 下校子のふたりで懐炉握り合ひ 一椿
 ひらひらと重さ軽さもぼたん雪 不二
 雨だれの伝ふ影あり日脚伸ぶ 清美
 まだナビと思ひし猫の孕みはらをり 昭代
 目を細めねらふ針穴春の風 日登美
 平凡な朝の匂ひや寒卵 志美枝
 一段はママと作りし紙雛 純尚
 草青む転作田の調査員 淑枝
 らう梅の香の出迎へる骨董屋 やす子

春句会

手さぐりの墨絵はじめむ春の宵 欣正
 寒肥に雪なきことのはじめなる 敏子
 春光を身一杯に万歩計 千恵子
 席取って手招きの友御講寺 光子
 初雛うたげの宴うたげのみんな褒め上手 香織
 凍返るつまみ損ねし豆電池 美智子
 晴れ渡り散居一望春立ちぬ 未知

クローバー句会

雛飾るなつかしき歌口ずさみ 沙恵
 雪原の晴れて喜ぶ輪かんじき 耕造
 涅槃ねはん会の堂のブレイカーなぜか落ち 悦子
 土あらは畑そはそは涅槃ねはん西風にし 茂美
 生きづらさ日々増しにけり犬ふぐり 真理子
 愚かさをを繰り返す世よ鳥雲に 孝臣
 山笑ふ麓に水路系統図 城子

短歌個人参加

教え子よ 思い出はみな 宝もの
 亡き師のことは 胸あつくなる

孫三人 土にあずけし 花の芋
 春がきたよと 三つ顔出す

のり子 (上平地区)



クロスワードパズル

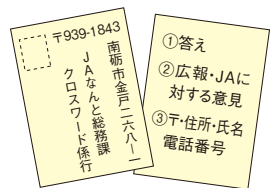
出題●ニコリ

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？

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。

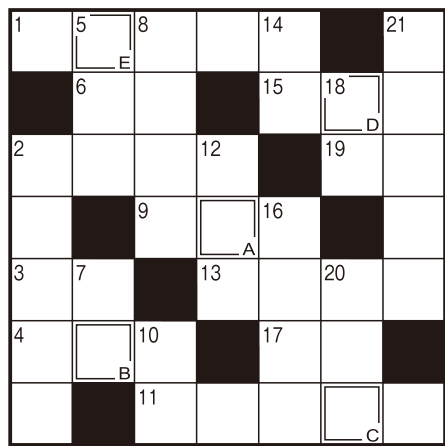
応募方法

右記の要領で官製はがきに必要事項を明記しご応募ください。
 ②のご意見は、どんなことでも構いませんのでお書きください。



締め切り

令和5年4月10日(月) 必着



ヨコのカギ

- ①唱歌『花』に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑩新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- ⑬爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ⑮1、3、5、7、9……
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます

タテのカギ

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——の仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁(そらべん)が売られている所
- ⑰田畑を耕す道具の一つ
- ⑲ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ⑳選抜高等学校野球大会の会場です

3月号の正解と当選者

A B C D E
 イ チ ゴ ガ リ



応募者16名のうち下記の方が当選されました。

高田 依子さん
 近川 初代さん
 山下 和代さん

(五十音順)



インボイスに関する税制改正案

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原 一

令和5年度税制改正案が公表されました。インボイス(適格請求書)に関連する項目をいくつかピックアップしてご紹介いたします。

①免税事業者がインボイス発行事業者になった場合の負担軽減措置

免税事業者であった者がインボイス発行事業者となったため、免税点制度を適用できない期間については、その期間の納税額を売り上げ税額の2割に軽減する3年間の負担軽減措置が設けられました。具体的には、簡易課税方式と同様にみなし仕入れ率を80%として計算してもよいということです。ただし、今まで免税事業者だった者がインボイス発行のため課税事業者となる場合に限られます。

②「インボイス発行事業者登録制度」の見直しと「手続きの柔軟化」

まず「登録制度の見直し」につ

いてですが、インボイス制度がスタートする令和5年10月1日からインボイスを交付するためには、令和5年3月末までに登録申請書を提出し、間に合わなければ「困難な事由」を記載する必要があります。しかしあえて「困難な事由」を記載することは求めず4月以降も登録申請を可能とする、という内容です。つまり4月以降も登録申請はつつがなく受け付けられるということです。次に後半の「手続きの柔軟化」という点ですが、①の適用を受けた事業者が①の適用期間中や適用期間後に簡易課税制度を受けたい場合に、本来であれば事業年度が始まる前に提出しなければならなかった選択届出書が期中提出でも認められることになりました。

③インボイス保存要件の緩和

基準期間の課税売上高1億円以

下の事業者について、制度施行から6年間は1回の取引が1万円未満の課税仕入れについて、インボイスの保存がなくても一定の帳簿の保存をしていれば、仕入税額控除が可能となります。これは、中小・個人事業者の事務負担に配慮した取り扱いです。



- 1 脳の機能を低下させるおそれがある
 - 2 肝臓をはじめとする臓器に障害を起しやすくなる
 - 3 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがある
 - 4 アルコール依存症になりやすくなる
- といった影響があるのじゃ。

御隠居…熊さん、春じゃのう。桜も満開で、入学やら就職で祝い事も増える時期じゃな。

熊さん…祝い事といえば、この前、知り合いの息子が就職つてんで、お酒を贈ろうとしたんでやんすが、まだ20歳未満だつて断られやして…。

御隠居…おいおい。いくら祝いの品でも、20歳未満の者に酒を贈ってはならんぞ!

熊さん…でも、御隠居、民法の成年年齢が18歳に引き下げられたつて聞いたでやんす。あつしは、てつきりお酒も18歳から飲んで、もよいと思つたのでやんすよ。

御隠居…おいおい、熊さん。お酒に関する年齢制限は20歳のまじやよ。そもそもどうして20歳未満の者の飲酒が禁止されてるか知つておるか? 法律で禁止されてはるほかに、大事な理由があるのじゃ。成長過程にある20歳未満の者の飲酒は、身体的・精神的に大きなリスクがあるだけじゃのうて、社会的にも大きな影響を与えるから、大人の責務として社会全体でその未然防止に取り組む必要があるんじゃ。

熊さん…具体的にはどんな影響があるんでやんすか?

御隠居…例えば、

熊さん…それは一大事でやんす!

御隠居…「20歳未満の者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」では、酒を扱う販売業者や飲食業者は、①20歳未満の者が酒を飲むとわかつていながら酒を売つたりしてはいけない、②20歳未満の者の飲酒防止のため年齢確認等の必要な措置をとること、と定めているのじゃ。

熊さん…日本の未来を担う20歳未満の者の飲酒防止のよい方法はないでやんすかね。

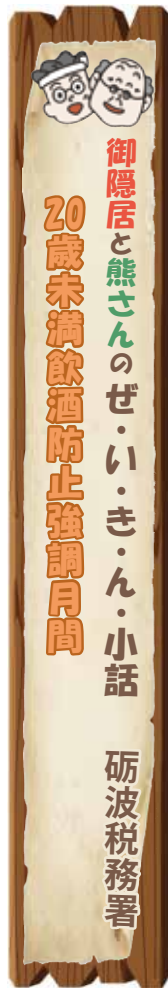
御隠居…そうじゃな。学校での教育のほか、家庭や地域社会で「なぜ、20歳未満の者がお酒を飲んではいけないのか。」を理解するようしっかりと説明して、飲酒をさせないよう注意していかねばならんじゃろうな。

熊さん…コンビニでお酒を買う時に確認画面がでるあれでやんすか。

御隠居…おお、そうじゃ。そういった取組のほかにも、特に4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」として、全国的に広報・啓発活動を行い、「20歳未満の者の飲酒防止対策」を集中的に実施するそうじゃ。

熊さん…わかりやした。知り合いの息子には20歳になってから勧めるとして、御隠居! あつしらは、おいしい富山の地酒で乾杯しやせんか?

御隠居…そうじゃのう。桜でも見ながら「富山の地酒」で乾杯じゃ!



シェフ永井の **おすすめ** お料理レシピ



永井 智一 (ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴 (旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ

洋風タケノコご飯

材料 (4人分)

- 米……………300g
- 水……………300g
- A {
 - ブイヨンキューブ……………1個
 - しょうゆ……………小さじ1
 - タケノコ水煮……………1/2本
 - トマト……………小1個
 - 冷凍ムール貝……………200g
 - 新タマネギ……………1/2個



作り方

- ①Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- ②米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- ③炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。

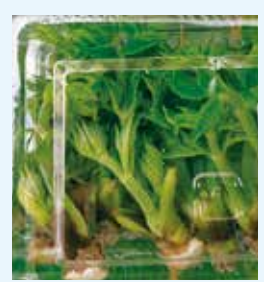


ヨッテカーシ ^{じょうはな} 城端 ~旬の農産物紹介~

香り豊かな 山菜

春の日差しが降り注ぎ、野山には山菜が顔を出す季節になりました。直売所の棚には、ふきのとう、タラの芽、コシアブラ、行者にんにく、ウドなど山菜が並びます。

春の恵みを
たっぷりいただき
ませんか。



~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
 お問い合わせ 電話:0763-62-8888

『軽食コーナー』 営業時間 変更のお知らせ
 ・平日 9:00~17:00 ・土日祝日 9:00~18:00 お問い合わせ 電話:0763-62-8888



安心と信頼の
くらしの良品

JA共同購入運動

～健康で快適なくらし応援します～

JAグループのプライベートブランド

お問合せ
ご注文

JAなんと生活課
☎0763-62-2500

お米をまるごと食べよう!

国産米100%使用の料理用米粉



吸油が少なく、
さっぱりヘルシー!
サクッと仕上がる。

グルテンフリー

細かく仕上げた米粉で小麦粉の代わり
として、料理・お菓子作りまで幅広く
ご利用いただけます。

サクッとお米の粉 450g **324**円

精米した時に抽出される、良質な食用油



こめ油はいいこといっぱい!

- その1** おいしさ長持ち
香ばしくカラッと揚がり、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
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。

こめ油 750g **588**円 1,500g **865**円



家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ JAなんと生活課 ☎0763-62-2500

4月号 表紙の人 草笛光子



特集1

言い換えて円満
ギスギスした空気は、あなたの「話し方」が原因かも!? どう言い換えたら和やかになるのか、考えてみませんか。



特集2

瀬尾幸子が教える定番料理のコツ
料理がおいしくなる理由
定番料理をもっと上手に作るポイントをていねいに教えてもらいます。



ひと目でわかる 家庭菜園カレンダー&畑仕事ガイド

新鮮な旬の野菜が楽しめる人気の家庭菜園。月ごとにすべき作業と人気野菜の栽培歴を掲載した「カレンダー」と、畑仕事の基本を解説した「ガイド」の2冊セットです。



◆ 広報誌の情報を生活の一部に取り入れて頂けると、こちらも励みになります。これからも、より良い情報を発信していきたいと思
います。 広報担当

◆ 立野ヶ原のビニールハウスの小松菜をセフレ店で買ってきて広報のレシピを参考に作って食べました。ヘルシーでボリュームたっぷり。とても美味しかったです。出荷者の顔が見えて一味プラスされたみたいです。 広報担当

◆ エコープ商品のお知らせと、料理方法がもう少しあればよいと思います。エコープ商品の限りがあり、料理レシピも以前に多くのレシピを掲載させていたいただきました。また、新商品が発売されましたら、新レシピ等をご紹介していきたいと思
います。 広報担当

◆ 我が家では農産物は全て国産品を購入しています。何といっても安心感や鮮度、品質が違います。そして何よりも気持ちよさを込めて作って下さるからです。これからも良いものを作り続けられるようJAさんに期待します。 営農部部长

◆ 当農協では「安心・安全・美味しい米の生産」を基本方針の一つに掲げており、農薬使用法の指導や減農薬の米生産、有機農法による野菜栽培にも力を入れております。ご意見を生産者に伝え、生産者と農協が一丸となり一層安心・安全・美味しい農作物生産に努めてまいります。 営農部部长

読者の声

お便りコーナー





JA共済にご加入のみなさまへ

全国で増加 住宅等の建物修理に関する **トラブル** にご注意ください!

こんな勧誘にご用心!

JA共済から指定されていますので、安心してください。

あら、それはいいわね。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?



と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1 うその理由での請求を勧められた!

「台風が原因と言えば問題ないですから」と、**うその理由**で共済金請求するように勧められた!

共済金詐欺にあたらないかしら...

うその理由による共済金請求は、共済金詐欺に該当するおそれがあります。



こんなことも...

2 法外な解約料金を請求された!

見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思い解約しようとしたら、**高額な解約料金を**請求された!

支払われた共済金の50%なんて聞いてないよ!



こんなことも...

3 ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに**雨漏り**が発生した!

お金を返して!



ご注意 建物修理トラブル

「**共済金**が使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、**建物修理契約を締結する前にまずJAにご相談ください!**



正組合員とその家族、准組合員を対象にした 2023年度 **がん検診の助成** について

助成対象と助成額	胃がん検診・・・600円 子宮がん検診・・・500円 乳がん検診・・・500円 ●子宮がん・乳がんの検診をセットで受診した場合の助成額は500円となります。 ●助成することにより0円を下回る場合はそれ以上の助成は出来ません。
医療機関	厚生連高岡病院・南砺市が実施する集団がん検診
申請	受診者は検診後すみやかに対象の検診を受診した事が証明できる領収書写しを添付の上、JAなんと生活課にある 助成金交付申請書 を提出して下さい。
交付	原則として、受診者より助成申請のあった月の翌月までに交付します。

〈注意〉 日帰り人間ドックの助成を受けた方は対象外となります。

お問合せは・・・JAなんと生活課 電話0763-62-2500

JAなんと生活センター **オードブル・おもてなし料理**

安心・安全にこだわり、
一つ一つ丁寧に調理しています

ご予約承ります!!
★お渡しの日の**3日前**までに
お申込みください。

大切なおもてなしにご利用下さい。その他、ご法要料理なども承ります。

※商品は税込価格 (写真はイメージです)

『**芝寿し**』も取り扱っております。ご予約承ります。



オードブル 3,240円～



にぎり寿司盛り合せ
3,240円～



にぎり寿司盛り合せ
一人前 864円～



フルーツ盛り合せ
3,240円～



刺身盛り合せ 3,240円～



刺身盛り合せ
一人前 756円～



料理パック 1,728円～



サンドイッチ 2,376円～

ご注文・お問合せ・・・JAなんと生活課 電話0763-62-2500

南砺農業会館使用料金の変更のお知らせ

令和5年4月1日より、南砺農業会館の使用料金が変更になります。

詳しくはJAなんとホームページをご覧ください。(ホームページURL <https://www.ja-nanto.or.jp/>)



審議事項は左記のとおりです。
第12回定例理事会 2月24日

附議議案

- 第1号議案 令和5年度コンプライアンス・プログラムの策定について
法令等を遵守し、業務の健全性と適正性を確保しつつ、公正かつ誠実な事業運営を遂行するため、コンプライアンスプログラムを策定し、そのスケジュールに基づいて進捗管理を行うことを説明し承認された。
- 第2号議案 令和5年度 営農部における取扱い手数料率等決定の件
営農部各課で取り扱う品目及び手数料率、決済方法等について説明し承認された。
- 第3号議案 令和5年度 生活部における取扱い手数料率等決定の件
生活部各課で取り扱う手数料率等について説明し承認された。
- 第4号議案 令和5年度 (株)リーフの事業計画について
「新型コロナウイルス感染症」の収束を願い「ヨツテカール城端」の特色を生かした地域の農産物や食品の販売を強化し、特色のあるハイウェイオアシスとして目指すことを説明し承認された。
- 第5号議案 富山県農業信用基金協会に対する振替増資について
同協会と取り交わしをする業務委託契約に基づき、令和4年度手数料が振替されたことに伴い増資となることを説明し承認された。
- 第6号議案 南砺農業会館使用規程の一部変更について
電気料金等の大幅な値上げに伴い、昭和62年に制定した南砺農業会館使用料金を見直すことを説明し承認された。
- 第7号議案 給与規程の一部変更について
給与規程に定める職務手当について、雇用環境が大きく変化していることに合わせ変更点を説明し承認された。
- 第8号議案 コンプライアンス関連諸規程の一部変更について
役員責任調査委員会設置規程・運営規程、第三者委員会設置・運営規程、事務リスク管理規程において、JAの経営健全性等確保の取り組み基準の見直しを図られていることを考慮し、変更点を説明し承認された。

報告事項

- ① 1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、総損益計算書により実績を報告した。
- ② 城端・井口・平・上平地区冬季集落座談会の意見集約
1月30日から2月19日までに39会場で開催され、各会場で寄せられた要望や意見についての内容を報告した。
- ③ ふれあい訪問の反響結果について
「旬鮮倶楽部2023」、「マイカーローンキャンペーン」、「灯油キャンペーン」、「はじめのぞうキャンペーン」のチラシ配付と共に組合員宅へ訪問し、その際に職員が賜った意見を報告した。
- ④ (株)リーフの月次報告
1月末の事業実績進捗表や1月の日別売り上げ表から実績を報告した。
- ⑤ 新組合員の加入・脱退状況報告
新規加入者3名、全部譲渡による新規加入者1名、相続による新規加入者10名、死亡による脱退者20名、全部譲渡による脱退者2名、任意脱退者3名と報告した。
- ⑥ 令和5年度(令和6年4月採用) 職員公募について
令和5年度における職員採用選考会の開催予定について、募集要項を示し報告した。
- ⑦ 令和4年度監事監査計画
監事会の協議による令和5年度監事監査年間計画について中道代表監事より報告があった。

JAなんと 協同の成果

令和5年1月末現在(前年同期)

正組合員数	2,178人 (▲33)
正組合員戸数	1,870戸 (▲19)
准組合員数	1,797人 (▲23)
准組合員戸数	1,222戸 (▲25)
貯金高	604億円 (▲20)
貸付高	42億円 (▲2)
共済保有高	1,222億円 (▲43)
販売品販売高	11.2億円 (0.5)
購買品供給高	17.4億円 (0.8)

A-COOPなんと セフレ からお知らせ

1.セフレの「23周年誕生祭」
令和5年4月19日(水)

日頃のご愛顧に感謝を込め、企画いたします。
※詳しくは当日朝刊折込みチラシをご覧ください。

2.誕生記念「お買物100円券」進呈企画
令和5年4月1日(土)～
4月30日(日)まで

日頃の感謝
を込めて!!

こうほう4月号最終ページにお買物券が付いています。
ぜひ御利用下さい。
※店内にて税込1,080円以上のお買物時にご利用できます。
精算前にレジ係にお渡し下さい。

■セフレの「ひまわり特価市」4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…「98円均一の日」
- 水…「アイスクリームの日」「冷凍食品の日」
- 木…「とうふの日」
- 金…「たまごの日」
- 土…「牛乳の日」
- 日…「お米の日」

JA 4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
- 21日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 25日(火) 第2回定例理事会
- 28日(金) ガソリン・軽油・特売日

安心新鮮

営業時間 A10:00▶P8:00
南砺市野田52 TEL 0763-62-8811

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。



～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。)



「狸と美脚」
だいこん

応募者 篠崎てつ子さん
(井口地域)



応募者 水上 成雄さん
(城端地域)

にんじん
「にんじんの種1袋全部まいて、
採ってみたら1本だけ
白いにんじんが!!」

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)
0120-258-931
- ・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ください。



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



編集後記

今月号の表紙には、春を感じさせる“ふきのとう”を掲載させていただきました。3月上旬の撮影時、ふきのとうの生えている場所が見つからず焦り、昨年撮っておけば...と後悔。なんとか撮影に漕ぎ着けましたが、私にとってこの表紙は苦い思い出になりそうです。...ふきのとうだけに(´-`;) (中田)

Aコープなんとセフレ 23周年 誕生祭企画

日頃の感謝を
込めて!!

お買物 **見本** 円券

- ご利用時のお約束
- *この券は令和5年4月1日(土)～4月30日(日)まで、Aコープなんとセフレ店をご利用いただけます。
 - *この券は税込1,080円以上のお買物時にご利用できます。精算時にレジ係にお渡しください。



セフレ クリーニング割引券

見本%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5年3月25日(土)～令和5年4月24日(月)



クリーニングの **白光舎**
電話 62-0019