

こ う ほ う

JAなんと

2023

7

July

No.268

令和5年6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 | 12 | 介護ハンドブック・他 | |
| 3 | 家庭菜園 | 13 | 厚生連通信・他 | |
| 4~6 | 営農情報 | 14~15 | みんなの広場・JAなんと文芸 | |
| 7~9 | なんとニュース | 16 | 税金講座・税金小話 | |
| 10~11 | 特集「JAバンクアプリ+JAネットバンクのご案内」 | 17 | エコープマーク品紹介・他 | 18~ インフォメーション |

令和5年産 特産ニンニク

昨年9月末に植付けられた「特産ニンニク」がようやく実り、5月末から6月にかけて収穫されました。

城端・井口地域で栽培されているニンニクの品種は「上海早生」。営農組合を含む14戸の生産者が栽培に取り組み、今年度の栽培面積は2.2haで昨年より0.3ha増えました。3月以降、高温で推移したことにより生育が早まり、大きいものが採れていると報告されています。

収穫したニンニクは、当日中に根と茎を切り、1カ月ほど乾燥させ出荷します。出荷までの作業は手間がかかりますが、県内外の食品加工業者などから需要があり、今後も生産拡大に繋がるとしています。

料理の香りづけに欠かせないニンニクの香りのもとは、アリシン。強い殺菌作用のほか、ガンや血栓を予防する効果があります。体内でビタミンB1と結びつくと、その吸収を高め、効果を持続させる働きがあり、疲労回復や体力増強にも効果を発揮するとされています。

(JAグループとれたて大百科より)



ニンニクで万能調味料を作ろう!!

肉や魚、野菜の炒め物に!
サラダのドレッシングに!

ニンニク醤油



材料

- A
- 生ニンニク……1玉
 - 醤油………100ml
 - みりん………大さじ1
 - 料理酒………大さじ1
 - 砂糖………小さじ1/2
 - 昆布………1枚(3cm角)

作り方

- ①ニンニクは半分に切る。
- ②鍋にAの調味料を入れ、弱火で3分くらい煮る。
- ③ニンニクと昆布を加え一度沸騰させる。
- ④瓶に詰める。

ニンニク味噌



材料

- A
- ニンニク………5かけ
 - 味噌………100g
 - 砂糖………大さじ1と1/2
 - みりん………大さじ2

作り方

- ①ニンニクをすりおろす。
- ②鍋にAの調味料、ニンニクを入れて弱火で約10分くらいじっくりと煮詰める。
- ③瓶に詰める。

ニンニクオイル



材料

- ニンニク………1玉
- オリーブオイル………100ml

作り方

- ①ニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンで、みじん切りにしたニンニク、オリーブオイルを2分ほど加熱する。
- ③瓶に詰める。

「なんと産ニンニク」は、ふるさと産品の会の生産者により、ヨッテカーレ城端やAコープなんとセフレ店で販売されています。

※19ページには、加工食品「熟成黒にんにく」の商品を紹介しています。



あなたもチャレンジ



家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

トレビス 苗作りは十分な灌水を

赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間で結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品種】「ヴェネチア」(トキタ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

【苗作り】小型ポットかセルトレーに1穴あたりに4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるように間引きます。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)。

【植え付け】栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります(図3)。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)。

【追肥】1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

【病害虫の防除】高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生の多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

【収穫】秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調理します(図5)。

図1 苗作り

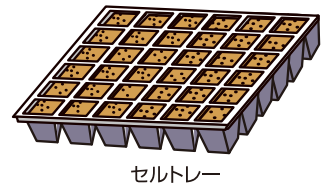
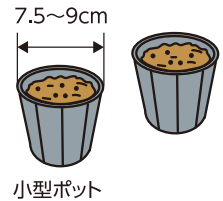


図2 畑の準備

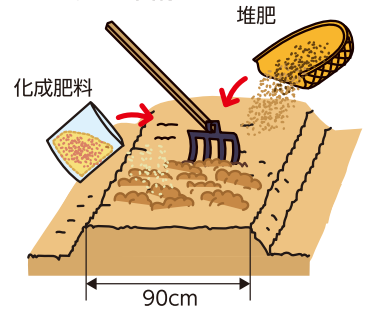


図3 マルチ張り

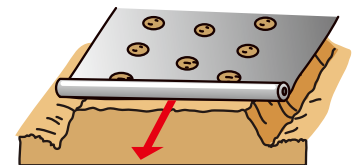


図4 植え付け

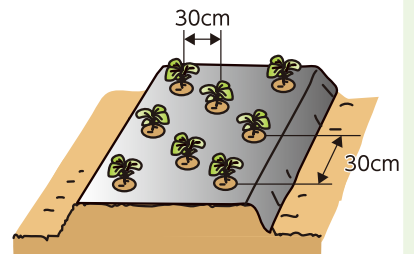
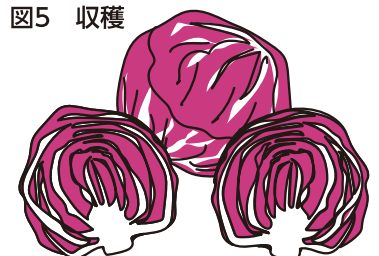


図5 収穫



栽培カレンダー

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1
冷涼地		●	▲	▲	▲	▲	■		
中間地			●	▲	▲	▲	▲	■	
暖地				●	▲	▲	▲	■	

● 種まき - - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

水稻情報

ポイント!

- ① こまめな水管理
- ② 的確な穂肥施用
- ③ 確実な病害虫防除



出穂前までの水管理 酸素と水分の供給で根の活力維持を!

★中干し終了後は…【**間断かん水**】

- 足跡に水がなくなったら入水する。
- 湛水と軽い田干しを繰り返す、ほ場に足跡が軽く残る程度の硬さにしましょう。



水管理のイメージ

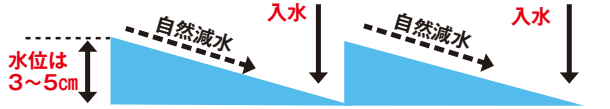


★幼穂形成期～出穂期までは…【**飽水管理**】

- 足跡に水が残る程度の状態を保つ。
- 幼穂形成期以降は、稲の水分会要求量が高まるため、水不足にならないようにしましょう。



水管理のイメージ



出穂後の注意点

- ・ 出穂後は、**20日間の湛水管理**に努める! ⇒ 稲体の活力維持とカドミウムの吸収抑制!
- ・ フェーンなどの高温や強風が予想される場合は、あらかじめ入水する。

分施栽培の穂肥の時期と施用量の目安 稲の生育に応じて慎重に!

品 種	1 回目の幼穂長	1 回目の施肥量 (10a 当たり)	2 回目の施肥量 (10a 当たり)
五百万石	8~10mm	12kg	15kg
コシヒカリ	15mm	10kg	12kg
直播コシヒカリ	15mm	10kg	10kg
特栽米コシヒカリ	15mm	10kg	12~15kg
てんこもり	1~2mm	10kg	12kg
新大正糯	10~20mm	10kg	10kg

7日後 → (from 1st to 2nd application for 五百万石, コシヒカリ, 直播コシヒカリ, 特栽米コシヒカリ)

10日後 → (from 1st to 2nd application for てんこもり)

7日後 → (from 1st to 2nd application for 新大正糯)

- ※ 穂肥施用に当たっては、幼穂長を確認し、葉色や草丈に応じてほ場ごとに慎重に対応しましょう。
- ※ 肥効調整型肥料を使用した圃場で出穂10日前(葉耳間長+0cm)の時に葉色が3.8以下の場合、出穂直前に追加穂肥を散布しましょう。

畦畔除草をお願いします。カメムシ類の発生に注意し、出穂2週間前までに草刈を行いましょう。

【病害虫防除】斑点米の発生防止！

一般作付区・直播区・特栽米区 **(特栽米区は1回目のみ実施してください)**

区分	1回目(穂揃期)	2回目(傾穂期)
粉剤区	ラブサイドスタークル粉剤DL 4kg/10a 収穫7日前まで散布	キラップ粉剤DL 4kg/10a 収穫14日前まで散布
液剤区	ラブサイドスタークルフロアブル500倍 150ℓ/10a 収穫7日前まで散布	キラップフロアブル1000倍 150ℓ/10a 収穫14日前まで散布
無人ヘリ区	ラブサイドスタークルフロアブル4倍 0.8ℓ/10a 収穫7日前まで散布	キラップフロアブル16倍 0.8ℓ/10a 収穫14日前まで散布
対象病害虫	★いもち病 ★ウンカ類 ★カメムシ類	★ウンカ類 ★カメムシ類

または

粒剤区 (全品種)	フジワンラップ粒剤 3kg/10a 収穫30日前まで ※特栽米区には使用しない。	
	対象病害虫	★いもち病 ★ウンカ類 ★カメムシ類 ★ニカメイチュウ

※詳しくは営農のてびきP42~を参照ください。

大豆情報

培土の効果

- ①根量と根粒菌の増加
- ②倒伏の防止・雑草の抑制
- ③排水の促進と湿害の防止



作業	ポイント！
2回目の土寄せ	<ul style="list-style-type: none"> ●本葉4~5枚が開いたら、初生葉が隠れる程度に土を寄せてください。 ●土寄せ後に排水溝の手直しを行い、排水が円滑にできるようにしましょう。
開花期のかん水	<ul style="list-style-type: none"> ●開花期から9月上旬までの期間、3日以上晴天が続いた場合は、土壌の乾き具合に応じて畦間かん水を行う(開花後40日間)。 ●なお、かん水は短時間で行い、圃場全体に水が行き渡ったら、水口をしっかり止めて速やかに排水しましょう。
病害虫の防除	<ul style="list-style-type: none"> ●害虫は発生初期に防除を行うと、その効果は上がります。 ●害虫を発見次第、直ちに防除をするように心がけましょう。 ●7月下旬からウコンノメイガの発生時期となります。葉が巻き始めたのを発見したら、ダントツH粉剤DL 4kg/10a 又は プレバソンフロアブル5 0.8ℓ/10a (32倍液) を散布しましょう。

第40回農業機械総合大展示会 農機フェア 2023



特別展示

懐かしの農機具
大集合

フードブース



とやまポークを使った
「ローストポーク弁当」・
たこ焼き・クレープ etc

最新農機



思いは次世代へ...

7/8 sat ▶ 9 sun

9:30 ~ 16:00

9:30 ~ 15:00

富山産業展示館 テクノホール
富山市友杉1682

小型農機から大型農機まで一堂に展示

状況により中止または内容が変更となる場合がございます。
開催状況は、JA全農とやまホームページをご覧ください。

県内高校の生徒さん
が育てた

花のポット苗

女性限定

両回先着

500名様

プレゼント

お子様向け

「プロワを使った
ミニアトラクション」

体験型イベント

「トラクター
ペーパークラフト制作」



富山県JAグループ/JA全農とやま



なんと農業協同組合 第22回通常総代会開催 持続可能な農業・地域共生の未来づくりを目指す



2 削減をゼロに

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任つかう責任

15 陸の豊かさも守ろう

17 パートナーシップで目標を達成しよう

JAなんととは5月27日、南砺農業会館において、「第22回通常総代会」を開催しました。

始めに、上田憲仁組合長が「今後も消費者の高い信頼を得るため、高品質な米生産を目指し、また、園芸作物では特産ニンニクのほかに青ネギの生産面積の拡大、販路拡大に取り組んでいく」と挨拶しました。

その後、大鋸屋地区の高田良太郎総代を議長に選任し議事に入り、2024年度までの中期3カ年経営計画の2年目となる事業計画などを決めました。

「持続可能で競争力の高い農業」の実現として、特別栽培米と酒造好適米の面積拡大、直売・産地指定率100%への取り組み強化、ドローン等を使った防除の取り組み面積拡大など、「自己改革工程表」を掲げ承認されました。



代表理事組合長 上田憲仁



議長 高田良太郎



総代数および出席した総代数

- ・総代数 497名
- ・出席数 364名（当日出席156名、書面議決208名）

協同の成果 第22年度業務報告

令和4年産米は、初期生育は順調に推移しましたが、出穂期や登熟期の日照不足による影響を受け乳白粒が散見され、品質・収量とも前年を下回りました。作況指数における収量については平年並みで、上位等級比率は97.8%となり、昨年を1.2%下回る結果となりました。

令和4年度事業の結果は以下の通りです。

- ❖ 経常利益：1億2,694万円
- ❖ 当期剰余金：1億95万円
- ❖ 当期末処分剰余金：1億2,991万円
- ❖ 年度末貯金残高：605億円
- ❖ 貸出金残高：42億円
- ❖ 長期共済保有契約高：1,215億円

協同の目標 第23年度事業計画

◆**営農指導事業**：実需者・消費者に選ばれる産地を目指し、農業所得の増大と安定的に農業が続けられる様に各地域で担い手懇談会等を実施します。

◆信用事業

組合員・利用者のライフプランをサポートし、農業者の成長支援や適切な金融対応を実施し、地域農業の活性化に取り組みます。

◆共済事業

利用者一人ひとりに合った保障点検・情報提供を行い、バランスの取れた総合保障を提供します。

◆生活事業

生活購買部門、燃料部門、自動車部門の様々なライフシーン、ニーズに合わせた営業力を発揮し、満足度向上を目指します。

◆旅行事業

季節や時勢に沿った旅のご案内を提供。旅行端末を活用し、正確な情報の提供、迅速な対応に努めます。

◆特産物振興事業

特産加工品の販路拡大や「ふるさと産品の会」の生産拡大、農産物取扱いの売上増加を目指します。

コープこうべ産地視察・産地撮影

なんと管内の特別栽培米コシヒカリを納品している兵庫県的生活協同組合コープこうべが5月9日、当農協施設や是安営農組合(城端地域)の育苗施設を視察に訪れました。

快晴の中、気持ちよく特栽培米コシヒカリの田植えの様子も動画撮影されました。同組合の生産者は、米作りにおいて嬉しい事や大変な事は?とインタビューされ、「皆さんから「美味しかった」という声を聞かれると嬉しい。毎日の水の管理と、特栽培は除草剤を使わないので草刈りも大変。先祖代々からの米作りを後世にしっかりと受け継いでいきたい。」と話しました。



特別栽培米コシヒカリの田植えの様子を視察する関係者



城端小学校2年生・野菜苗植え

城端小学校2年生39名は5月16日、学校の畑で野菜の苗を植えました。毎年、生活科の授業で食育や野菜作りの大切さを学び、当農協の営農職員が植え方を教え支援しています。

始めにミニトマトの苗を自分の鉢に植え、サツマイモの苗を畑に植えました。各自で準備していた好きな野菜苗(トウモロコシやナス、ピーマンなど)も植え、育てるのが難しいスイカにも挑戦する児童もいました。

今後はしっかりと水やり、生育を観察していきます。児童らは「美味しい野菜になるように大事に育てたい。」と話しました。



サツマイモの苗「安納芋」「なると金時」を植える児童たち



ふるりの味加工組合 あんころ餅直売

ふるりの味加工組合(糞谷・城端地域)に南砺市観光協会の「なんチャリ(レンタサイクル)」休憩スペースが設置され、「あんころ餅」と「金時おこわ」が毎週土曜日に直売されています。

以前より販売は地元の方に喜ばれていましたが、今年から自転車でお越しの方にも地元の味を知ってもらおうと企画されました。

一つ一つ真心を込めて作られた「あんころ餅」と「金時おこわ」は、素朴な味わいで人気です。ヨッテカーレ城端でも土・日・祝日に販売しています。



あんころ餅ののぼり旗と、なんチャリの木製の自転車置き場が目印です。



金時おこわ 350円



あんころ餅 380円

令和5年産大麦刈取り

城端・井口地域において、大麦（ファイバースノウ）の刈取りが5月28日から始まり、雨の日もありましたが6月上旬にはすべて刈り終えました。

今年は雪解けが早く、その後も高温に推移したことから、出穂期は4月12日の平年より9日早く、穂数も多くなりました。また、出穂期前後の防除が徹底され赤かび病は見られず、穂数が多かったことなどから収量は平年より多いと見込まれています。

6月5日の初検査では、粒形・光沢・水分など品質は総体的に平年並みで1等と格付けされました。7月中旬まで、随時、検査が行われます。



黄金色に実った大麦の収穫（池田地区）

2 収穫をゼロに

15 穂の量かさも守ろう

第4回ニンニク収穫・料理体験

JAなんと特産振興課は6月4日、特産のニンニク収穫・料理体験を開き、青空の中、12名が参加しました。

会場は、蓑谷（城端地域）の森田 英さん宅のニンニク圃場です。今年は大きいニンニクが採れているとのこと、大きい株を教えてもらい、参加者は大変喜んでニンニクを掘り起こしました。

料理体験は、同地区のJAなんと愛菜ふれあい館で行われ、ニンニクの味噌・オイル漬・醤油漬の万能調味料を作り、その調味料を使った料理も作り会食しました。



大きいニンニクを選び、8玉を掘り取り持ち帰りました。

2 収穫をゼロに

15 穂の量かさも守ろう

JA自動車共済感謝状授与

JA自動車共済損害調査サービスへの積極的な取り組みにより、共済事業の発展に貢献したとして、JAなんととは6月6日、JA共済連富山県本部より感謝状を受領しました。

この取組みは、自動車共済の契約者様から高い評価をいただいたJAに対し、その努力・結果に感謝と敬意を表すことを目的として行われています。

JAなんととは、今後も地域により一層求められるよう、利用者様の満足向上に努めるとしています。



JA共済連富山県本部 村井啓祐本部長(左)より感謝状を受け取る永井克一常務理事(右)

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナースHIPで目標を達成しよう

たくさん増やしました!



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5年4月1日～令和6年3月31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/ℓ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12,000円相当のポイント還元! (WEBでのキャンペーンエントリーが必要です)

〈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5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、右記のJA窓口までお問合せ下さい。



城端支店 62-1313
五箇山支店 66-2241
本店 62-2123



JAバンクアプリのお問合せはこちら

平日 9:00~21:00 / 土日祝 9:00~17:00

※1月1日は終日、受け付けておりません。
※緊急時のサービス利用停止は、24時間365日受け付けています。

☎ 0120-058-098

✉ bankap-ja-helpdesk@dream.com



JAネットバンクのお問合せはこちら

平日 9:00~21:00 / 土日祝 9:00~17:00

※1月1日は終日、受け付けておりません。
※緊急時のサービス利用停止は、24時間365日受け付けています。

☎ 0120-058-098

✉ ja-helpdesk@dream.com

スマホでできること、

JAバンクアプリ+JAネットバンクのご案内

スマホとキャッシュカードだけでいろいろできて、いろいろ便利!

JAバンクアプリで出来る!

いつでも
残高や積立状況を
確認できる

口座残高や積立式定期貯金・
定期積金の金利・
満期日等契約情報が
いつでもすぐに確認できます。

通帳代わりに
利用できる

通帳レス口座に
切り替えることで、最大10年間の
入出金明細データを確認できます。

投信の
運用状況が
すぐわかる

投資信託の残高も
見られるから
ライフ設計に役立ちます。

バーコードから簡単に
税金等の払込みができる

払込票からバーコードを
読み込んで税金・公共料金等の
払込みができます。

※「投信残高照会」「通帳レス口座」「定期貯金機能」「各種ローン繰上返済機能」「カードローン機能」は、
JAや取引条件によって取扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合があります。

JAネットバンクで出来る!

万が一の
支払い忘れも
ご安心を

振り込みはもちろん、税金や公共料金もOK!
深夜・早朝・土日祝日もご利用いただけます。
振込手数料はATMよりお得!

自宅から、
各種ローンの
繰上返済も

これまでご来店が必要だった
住宅ローンやカードローンなどの返済も
スマホからどうぞ

窓口時間外でも
定期貯金取引

定期貯金口座開設・預入等が
スマホからできます。

入金タイミング
を見逃さない

振込入金や口座振替の残高不足などさまざまな
サービスの通知をメールでお届けします。



スマホと、口座情報・キャッシュカードの暗証番号があれば準備OK!



JAネットバンク

JAバンクアプリのご登録

ダウンロード 2分
初期登録手順 5分
ログイン 1分

GOOD DESIGN

① JAバンクアプリを
ダウンロード



ダウンロード



JAバンクアプリ

② 金融機関コードを入力

③ 店舗コードを入力

④ 口座番号を入力

⑤ キャッシュカードの暗証番号を入力



次は、アプリからJAネットバンクへお申込み!

JAネットバンクのお申込み・初期設定

10分

① JAバンクアプリから
お申込み画面へ



② 新規申込みをタップ



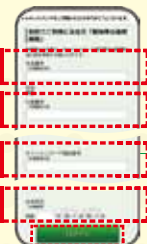
③ 赤枠の必要事項を入力

支店番号

口座番号

キャッシュカード暗証番号

生年月日



④ ログインボタンを押下

つづけて初期設定を行います。詳しい手順は
JAネットバンクホームページをご覧ください。



パソコンやスマホのサポート詐欺の被害が増えています！

国民生活センター相談情報部 ● 山縣麻里

パソコンやスマホ（スマートフォン）のサポート詐欺の被害が再び増えています。

値を詐取るケースが目立ちます。

警告音が鳴った場合、端末の音量調が可能な音量をゼロにすれば音は消えます。警告画面も閉じるボタンを押し、インターネットブラウザを終了させたりすることにより消すことができます。

POSAカードの番号などを伝えることは現金を渡すことと同じです。相手に伝えてしまった場合、先に自身のアカウントにチャージして価値を確保するか、カードを購入したコンビニエンスストアやカード発行会社に相談しましょう。すでに相手が使用した場合には、被害回復は困難なことが多いですが、カード発行会社の指示に従ってください。

インターネット利用中に突然警告画面などが表示されても、慌てず、掲載された連絡先には電話をしないようにしましょう。



配偶者の両親を誰が介護するか、正解はない

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子



介護問題では、家族の価値観の違いがトラブルのもとになることもあります。不仲ではなかったけれど、介護問題に直面し、初めて考え方の違いを知る方も少なくありません。

夫婦間の価値観の違いが浮き彫りに

関西出身で東京在住のBさん（男性・50代）は、実家の父親（80代）が脳梗塞で倒れ、寝たきり状態になりました。Bさんは入院している父を家に連れて帰ってあげたい、両親を支えたいと考え、妻に「関西に異動願いを出して両親をサポートしたい」と伝えました。しかし、妻の返答は「私は東京に残る。困ったときにはもちろん手伝うけれど、義両親の介護だけのために、自分の生活や、築いてきた人間関係を犠牲にしたくない」というものでした。「妻は当然関西に付いてきてくれる、一緒に介護してくれる」と考えていたBさんはがくぜんとしました。

Bさんから相談を受けた私は、これから介護問題に向き合う上で、夫婦の意見の擦り合わせの第一歩となる良い機会になると思いました。これまで延べ2000件以上の介護相談に対応してきましたが、配偶者が我慢しながら介護に協力した場合、家族関係を破綻させるようなトラブルに発展する

ケースがとても多いからです。「介護したくない」「協力できない」と言うと、冷たい人だと思われるのではないかと、非難されるのではないかと不安から本音を言えない人もいます。

お互いの価値観を共有し尊重を

家族や夫婦の関係は、それぞれの家庭によって異なります。お互いの両親の介護にどこまで立ち入るか、正しい答えはありません。上手に協力体制が取れている夫婦に共通しているのは「自分を犠牲にしない」と線引きし、自分の気持ちを伝える機会をつくっていることです。1回の話し合いで、どこまで協力するか、何をするかを決めるのは困難です。まずは、お互いの考えを知り、人生で何を大切にしたいのかを率直に話す、聞く機会を持つことから始めましょう。

以前から、パソコンなどに偽の警告音や警告画面を出して驚かせ、消費者の不安に付け込んで有償のサポート契約を迫る手口が数多く確認されています。最近では、コンビニエンスストアでPOSAカードを買うよう指示し、カードのスクラッチを削ると出てくる番号などを言わせたり、画面に入力させたりして、カードの額面相当額の価

【事例】
パソコンでニュースサイトを見ていたら、突然、「ウイルスに感染しているので電話をするように」との警告画面が表示された。大手ソフトウェア会社のロゴマークが表示されたので信用して電話をかけると、外国人女性から「パソコンのウイルスを除去する。コンビニエンスストアで7万円分のPOSA（ポサ）カード（カード型のプリペイド式電子マネー）を買って番号を伝えるように」と指示された。指示通りにしたが、「番号が違う。再度7万円分買うように」と言われ、おかしいと思った。警告は偽物だと思っので、返金してほしい。

いいこと いっぱい! 朝ごはん

厚生連高岡病院 栄養管理部

時間がない、食欲がない、寝ていたほうがいい・・・と言って食べないなんて、そんなもったいないことしていませんか。欠食が多いのは朝ご飯と言われており、男女とも20歳代の欠食が多くみられます。

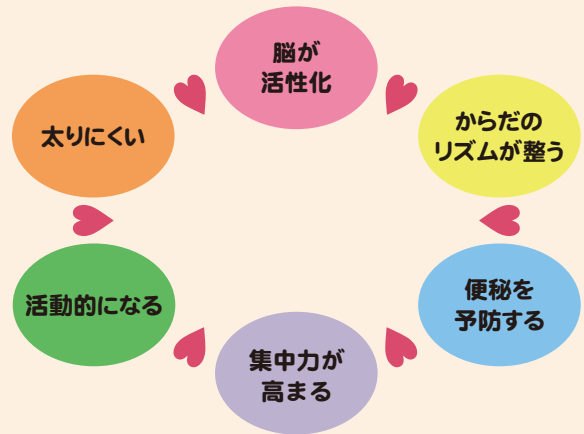
朝ごはんは、体温を上昇させ、脳にも血液を行き渡らせ、本来の意味で体を目覚めさせる大切な役目があります。朝食の摂取と朝の光が体を調整し身体ホルモンバランスにスイッチが入り、体温も調節します。



朝ごはんは
1日を元気に始める
大切なエネルギー源
となるんですよ。

体内時計のリズムは、肥満やメタボにも深く関係しています。朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感も増し、昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。また、朝食をとることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸が蠕動（ぜんどう）運動を開始し便を送り出すのです。そのため、朝食を食べないことで便秘になる場合もあります。1日3回食事をとることが代謝機能を充実させ、もっとも効率のよい身体の維持につながっているのです。

食欲のない時はストックしておいた市販の物を利用するのも一つの手です。少しでも食べることが大切です。また、新鮮な野菜や果物を取り入れ、視覚や匂いなどでいつもと違う刺激が入り、新しい1日のスタートになることもあります。



普段、体を横に曲げ伸ばす機会がありますか?

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

寒暖差や気圧の変化などによって体調に不安や悩みを感じることはありませんか?

天候の影響でなんとなく気分が沈みがちになる方もいるかもしれません。日常生活の中で季節を感じる時間をつくりながら過ごしてみたいかでしょうか。通勤時に彩り豊かなアジサイに目を向けたり、料理のときには旬の野菜を積極的に取り入れるなど、季節に応じた楽しみ方を見つけてみましょう。

今回は体側（胴体部の側面）を左右に曲げ伸ばす運動を紹介します。体側を曲げ伸ばす動作は、普段の生活の中で意識しない限り、ほとんど行われることはありません。胴体部の筋群は姿勢を維持するために大切な役割を担っています。今回は肩甲骨周辺をほぐしながら体側を曲げ伸ばしてみましょう。

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! 体側を曲げ伸ばす運動



①頭の後ろに手を置いて構えます。



②万歳をするように両腕を伸ばします。



③再度、頭の後ろに手を置きます。



④両腕を伸ばしながら、体側を曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら動き、首も同時に曲げてみましょう。



⑤①の姿勢に戻ります。同様に②③を行った後、反対側の体側も曲げ伸ばします。

みんなの広場

我が家の アイドル

北野地区 ^{ゆいか} 和田唯花ちゃん(5歳)
^{しゅうか} 柊花ちゃん(1歳)

今年、年長さんになった唯花は、いろいろなことに興味を持ち、今は保育園で育てている野菜が大きくなるのを楽しみにしています。妹のお世話をしたり、とても優しいお姉ちゃんです。

妹の柊花は、今年から保育園に入園して、最初は泣いていましたが、今では楽しそうに行っていて、毎日いろいろな出来ることが増え、日々成長を感じています。

二人の笑顔で家族みんなも笑顔になれます。これからも、二人仲良く、健康に育ててほしいです。



地域の お店紹介

南山田地区(桜ヶ池) カフェトリアン

城端サービスエリアに隣接する「南砺市クリエイタープラザ・桜クリエ」2階にあり、テラスや窓際席からは砺波平野や医王山を一望できます。フロアはブックカフェ的佇まいで、ご飲食や読書はもちろん、店内ワークスペースでの模型製作や創作活動、お仕事等でゆっくりお過ごしいただけます。

現在「レンタルキッチン」に力を入れており、スパイスカレーや豚丼、富山の魚定食など、バラエティ豊かな出店者さんによって、週末ごとに色々なメニューをお楽しみいただけます。

出店が無い日も、自家製ワッフルや城端にあるsino.a Bagelさんのベーグルを使用したベーコンエッグサンドなどの軽食やカフェメニューでご好評をいただいております。

- ・営業時間：9～17時(16時ラストオーダー、火曜定休)
- ・平日9～11時と全曜日15～16時は一部ドリンクのみとなります
- ・レンタルキッチン出店時の提供時間は、各出店者によって変わります

お問合せ 0763-77-3261 ホームページ <https://cafe-trian.jp/>



J Aなんと文芸

利波川社句会

是非もなし祭疲れの齢とも
 雷をなだめるやうに水を引く
 母許へ草餅ひとつひとつとあたり
 若院の目出度き話し木の芽吹く
 口も手も八丁なりや苗売女
 段取りは八分八十八夜まつ
 年毎に重くなる鋤耕せり
 留守の間の郵便受けに柏餅
 大振りの花器に収まる白牡丹
 晴れ三日早苗の芯の立上る
 溜り水流るる先の花菖蒲

達 孝 一 椿 不二 純 尚 淑 枝 日 登 美 志 美 枝 や す 子 昭 代 清 美 欣 正 千 恵 子 光 子 敏 子 香 織 美 智 子 未 知

クローバー句会

短歌 個人参加

早苗田の鏡に映り東建ち
 名は体を表すといひ笥も
 柱の傷上へ三寸こどもの日
 早苗田や母に教はること未だ
 水争ひ農夫に残るDNA
 補植とは母のころまで雲の峰

紗 恵 悦 子 茂 美 真 理 子 孝 臣 城 子

山あいに 静かに咲ける 桐の花
 散歩のかえり 足止めて見る
 のり子 (上平地区)

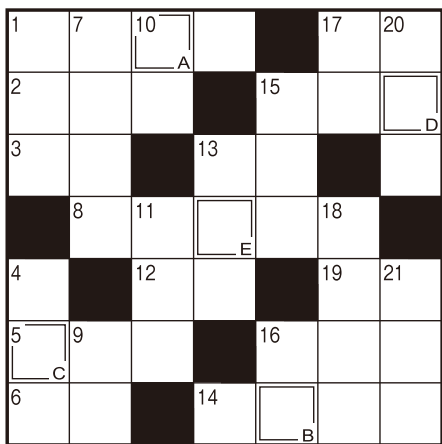


のり子 (上平地区)

クロスワードパズル

出題 ● ニコリ

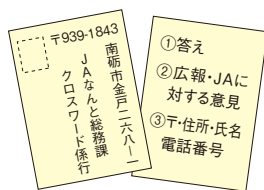
タテ、ヨコのそれぞれのマス目に文字を入れ、二重マスの文字をA~E順に並べてできる言葉は何でしょうか？



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7月10日(月) 必着

🔑 ヨコのカギ

- ①七タ伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ⑤蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥——を聞いて十を知る
- ⑧ルーペともいいます
- ⑫兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑯一時的に建てるものこと。——住宅
- ⑰アブラ、クマ、ミンミンといえは
- ⑲地球の衛星です

🔑 タテのカギ

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)』と——と女
- ④長針、短針、秒針が付いているものも
- ⑦元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩手首と肩の間にある関節
- ⑪本に挟みます
- ⑬まだ夜が明けきららない頃のこと
- ⑮種から芽が出ること
- ⑯虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰定規を当てて引くことも
- ⑱高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳トップ・——・ボトム
- ㉑駅の券売機で買います

6月号の正解と当選者

A B C D E
 ミ ズ ス マ シ



応募者13名のうち下記の方が当選されました。

北川 玲子さん
 櫻井 佳枝さん
 高田 文子さん

(五十音順)

相続時精算課税制度の改正

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原 一

相続時精算課税制度は、原則として60歳以上の父母または祖父などから、18歳以上の子または孫などに対し財産を贈与した場合に選択できる制度です。この制度を選択すると、その選択に係る贈与者(特定贈与者)からの贈与について、後から暦年課税贈与へ変更することができません。特定贈与者からの贈与は、累積2500万円(特別控除)までは贈与税が課税されず、2500万円を超えた部分に一律20%の贈与税が課されます。このときに納付した贈与税は、相続時に税額控除や還付を受けられます。相続時には、特別控除により控除された部分も含め、贈与された財産が全て相続財産に加算されます。つまり、これまでの相続時精算課税制度には、相続税の非課税となる部分がありませんでした。しかし、令和5年税

制改正により相続時精算課税制度において年110万円の基礎控除が創設されました。

これは、改正前の特別控除(2500万円)とは別途、贈与税の課税価格から基礎控除110万円を控除できるというものです。今後この基礎控除110万円以下の贈与は、申告不要になる見通しです。特定贈与者が亡くなった場合に、相続税の課税価格に加算される価額は、この基礎控除110万円を控除した後の残額です。なお、特定贈与者が2人以上いる場合には、この基礎控除110万円は、その年中の贈与額で按分(あなぶん)されます。

また、土地や建物などを贈与した場合において、改正前はこの財産の評価額は贈与時点の時価で固定されていました。しかし今回の改正で、一定の土地または建物が贈与日

から特定贈与者の死亡による相続税の申告書の提出期限までの間に、災害によって一定の被害を受けた場合には、相続税の課税価格に加算する際に、災害による被害相当額を控除できるようになりました。

なお前記2点の改正は、令和6年1月1日以後の贈与から適用されます。



熊さん：御隠居、税務署から「予定納税額の通知書」が届いたでやんす。予定納税って何でやんすか？

御隠居：予定納税とは、前年分の所得金額や税額などを基に計算した予定納税基準額が15万円以上となる場合に、原則その3分の1相当額をそれぞれ7月(第一期分)と11月(第二期分)に納めることをいうのじゃ。

熊さん：今年(令和5年分)の所得税を7月と11月に納めて、確定申告で、また納めるとなると、余計に納めることになりやせんか？

御隠居：熊さん、そうではないんじや。予定納税で納めた所得税及び復興特別所得税は、確定申告で精算することになるのじゃ。

熊さん：…というのと、確定申告のときには、算出した税額から予定納税額を差し引くんでやんすね。

御隠居：…その通りじゃ。差し引いた残りが来年の確定申告の時に納める額になるのじゃ。逆に、算出した税額より予定納税額が多いときには、予定納税で納めた税金から納めすぎとなった額が還付されるんじや。

熊さん：…そういうえば、八つつあんところが、業績不振で昨年ほどの所得が見込めないと言ってるでやんすか？

御隠居：それは、大変じゃのう。廃業や休業又は業績不振などの理由により、6月30日の現況で、今年(令和5年分)の「申告納税見積額」(年間所得や所得控除などを見積もって計算した税額)が、税務署から通



知されている「予定納税基準額」よりも少なくなると見込まれる場合は、予定納税額の減額を申請することができるぞ。

熊さん：減額を申請するとは、どんな手続きするでやんすか？

御隠居：第一期分の予定納税の減額を申請する場合は、7月18日(火)までに「予定納税額の減額申請書」を税務署に提出するのじゃ。税務署はその申請について承認、一部承認又は却下のいずれかを決定して、その結果を書面で知らせてくるのじゃ。

熊さん：承認されると予定納税額が減額されるんでやんすね。さっそく八つつあんに教えてくるでやんす。

御隠居：予定納税を納付する場合の納付期限は第一期が7月31日(月)じゃよ。納付が遅れると期限の翌日から納付の日まで延滞税がかかる場合があるから注意が必要じゃ。

熊さん：…そうならないためには、便利で安心な振替納税を利用することやんすね。

御隠居：振替納税の場合、自動的に引き落とされるから口座の残高に気を付けるのじゃな。振替納税の他に、ダイレクト納付やインターネットバンキング等を利用した電子納税などの納付方法もあるぞ。それにしても、たまには熊さんもいい事を言うのう。

熊さん：御隠居、たまにはだなんて、それはないでやんす。



A-coop 安心と信頼の ぐらしの良品

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 JAなんと生活課 ☎0763-62-2500
ご注文

もやしとほうれん草の 和風寒天サラダ

材料 (2人分)

- 糸寒天……………4g
- ほうれん草……………1/2束
- もやし……………1/2袋 (約100g)
- ポン酢……………適量



作り方

- ①「糸寒天」をたっぷりの水に約20分つけてもどし、水気を切って、ポン酢につけておきます。
- ②ほうれん草を色よくゆで、水気を切り4cm幅位に切ります。
- ③もやしは熱湯でサッとゆでて、水気を切ります。
- ④ポン酢につけた「糸寒天」、②③を混ぜ合わせます。

海藻の食物繊維がたっぷり



糸寒天 こんにやく粉入 20g **440円**

1人分2gあたりの食物繊維1.5g、カロリーは2kcalです。
※火にかけて煮立てると溶けてしまうので
ご注意ください。

水で戻してサラダや和え物、味噌汁、スープ
などに加えるだけの手軽で便利な寒天です。

こだわりドレッシング



国産完熟トマト使用
パスタソースやスー
プのベースとしても
使用できます。
こだわりドレッシング トマト
230ml **424円**



スープの隠し味や鍋の
変わりダレにおすすめ!
チキンや白身魚、餃
子、焼き肉などこっ
てりした料理に。
こだわりドレッシング ゆず
230ml **424円**



国内で生産・加工された
原料を使用
野菜サラダはもちろん、カ
ルパッチョ、パスタやマリネ
にもお使いいただけます。
ミックス野菜
230ml **424円**



たまねぎと黒酢のうまみ、
コクのあるドレッシング。
野菜、肉、魚料理につ
けたり、かけたり、い
ろいろ楽しめます。
たまねぎ黒酢
230ml **424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

7月号 表紙の人 山内恵介



特集1

暑さをのりきる 熱中症ゼロ習慣

対応を怠ると命を落とす危険もある“熱中症”。「熱中症
ゼロ習慣」を心がけ、暑い夏を安全に過ごしましょう。

特集2

じつはスゴい! ラジオ体操の底力

ラジオ体操第一は全身の筋
肉をまんべんなく動かせる
優れた体操。効果がアップ
するちょっとしたコツを身
につけましょう。



手作りフルーツシロップで至福のとき ”ひんやりかき氷“

旬のフルーツをふん
だんに使った手作り
シロップでかき氷を
楽しみましょう!



冷凍して 干して シンプルに漬けて 夏野菜をまるごと使いきる

たくさんの野菜が旬を迎える夏。
夏野菜を余すところなく、最後ま
までおいしく食べきる知恵をご紹介
します。手軽にできるものばかり
です。ぜひお試しください。



ヨッテカーシ じょうはな 城端 ～旬の農産物紹介～

マザーリーフ

幸せの葉っぱ (マザーリーフ)

あなたも育てて、増やしてください。

- ❖日本人の人口がどんどん増えますように！
- ❖新生活の二人の友として！
- ❖老後の育てる楽しみとして！

～育て方～

- ・トレーなどに浸し、ときどき水を加える。
- ・暖かい12～25℃で管理する。
- ・根が生え、芽が出て成長したら別の鉢に植える。
- ・しっかり育てると花が咲く。

※観賞用なので食べられません。

～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



お水に付けておくとおちよこちよこと根が生え、芽が出てきたら、土に植えるとすくすく育ちます！



マザーリーフ
200円

JAなんと

夏の自動車展示商談会

日時

令和5年 7月28(金)・29(土) 9:00～16:00

新車・中古車
展示!!

場所

オートパルなんと



ハスラー

ソリオ



スペーシア

★ご来場特典★

エンジンオイルを1,000円で交換いたします!!

皆さまのご来場をお待ちしております

JAオートパルなんと ☎0763-62-3571

7月20日(木)は北陸三県統一「こどもと高齢者の交通事故死ゼロを目指す日」です

夏の交通安全県民運動

令和5年7月11日(火)～20日(木)

スローガン

さわやかに 夏を走ろう 北陸路

富山県交通対策協議会 富山県・富山県警察・富山県教育委員会・市町村・(公財)富山県交通安全協会

運動重点

- 1 こどもと高齢者の交通事故防止 (北陸三県統一重点)
- 2 運転者の安全運転意識の向上
- 3 飲酒・暴走運転等の根絶
- 4 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

人事異動

退職 令和5年5月31日付

山田 亮介 【退職事由】 依願退職

【旧職務】 生活部生活営業課

附議議案

第1号議案 第22年度(令和4年度)決算にかかる監事監査報告に基づく回答について

3月14日から28日にかけて実施された決算監査で指摘を受けた事項について、改善意見を説明し承認された。

第2号議案 令和5年度産米の出荷契約金にかかる資金対応について

令和5年度産米の出荷契約金について、内部資金にて対応することを説明し承認された。

第3号議案 富山県常例検査に対する改善状況について

昨年8月に行われた富山県条例検査を受け、主要指摘事項に対する改善策を説明し、検査回答報告書を富山県へ提出することを承認された。

報告事項

① 4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、及び損益計算書により実績報告をした。

② ㈱リーフの月次報告

4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。

③ ふれあい訪問の反響結果について
「ジャンボかぼちゃ選手権」、「JABAバンク優遇プログラム」、「第4回にんにく収穫体験」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。



なんと産にんにくの加工食品
“熟成黒にんにく”
“にんにくおかず味噌”

熟成黒にんにく

ニオイが残らない!
無添加・無着色
まるでデザート!



黒にんにく 小玉
500g 2,100円 (税込)

黒にんにく 小玉
7個 900円 (税込)

にんにくおかず味噌



ごはんのお供に
みそ焼きに
肉味噌に
ディップに
150g 600円

- ・JAなんと特産振興課 ☎62-0261
- ・ヨッテカーレ城端 ☎62-8888
- ・Aコープなんとセフレ ☎62-8811

A-COOPなんと **せつし** からお知らせ

1. お中元ギフト割引宅配セール

実施期間: 令和5年7月1日(土) ~ 31日(月)

- ・沖縄・離島は除きます。
 - ・クール便扱い品は別途料金になります。
 - ・2,800円(税抜)以上のギフト商品に限ります。
- ※詳細は店内ポスター・チラシをご参照ください。

2. 土用の丑の日セール

実施日: 令和5年7月30日(日)

土用の丑の日は鰻を食べよう!
※詳細は、店内ポスター・チラシをご参照ください。

3. 「セフレの「ひまわり特価市」7月度企画

- 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」

安心新鮮

営業時間 南砺市野田52
A 10:00 ▶ P 8:00 TEL 0763-62-8811

JAなんと 協同の成果

令和5年4月末現在(前年同期)

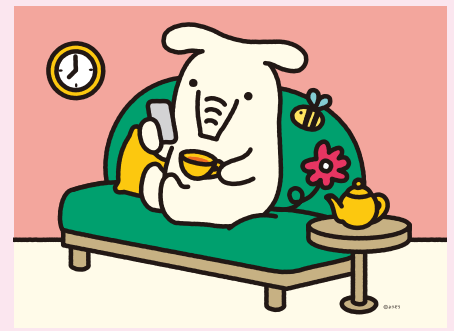
正組合員数	2,171人 (▲39)
正組合員戸数	1,868戸 (▲20)
准組合員数	1,777人 (▲42)
准組合員戸数	1,203戸 (▲42)
貯金高	605億円 (▲5)
貸付高	42億円 (▲1)
共済保有高	1,212億円 (▲45)
販売品販売高	1.0億円 (0.3)
購買品供給高	2.7億円 (0)

JA 7月の予定

- 6日(木) 年金友の会総会(井口地区)
- 7日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 8日(土) 農機フェア2023
- 9日(日) 農機フェア2023
- 14日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 18日(火) JAなんと年金友の会全地区親睦旅行
- 19日(水) JAなんと年金友の会全地区親睦旅行
- 21日(金) ガソリン・軽油・特売日
- 25日(火) 第5回定例理事会
- 28日(金) ガソリン・軽油・特売日

いつでも、どこでも 手軽に便利だぞう

スマートフォンをお持ちですか？
便利なサービスをご紹介します。



いつでも、どこでも、
もっと身近に！

持ち歩ける
JAバンクです。

もちろん無料！2つをあわせてご利用いただくと大変便利です！
スマートフォンとキャッシュカードがあれば、簡単に利用開始できます。

残高などの
確認



JAバンクアプリ

ダウンロードは
こちらから！



JAバンクアプリから
ログインできます

振込などの
資金移動



JAバンクアプリとJAネットバンクでできることを簡単におさらいしましょう！

JAバンクアプリ

- 残高照会
- 入出金明細照会（最大25ヵ月）
- 定期預入明細・投信残高照会
- Pay B（払込票決済）
- 通帳レス口座



JAネットバンク

- 振込・振替、税金・公共料金払込（ペイジー）
- 定期貯金各種取引
- ローン繰上返済
- カードローン借入・返済
- 家計簿（マネーフォワード）



- ☑通帳の代わり、見る、確認する。
- ☑かんたん操作で、JAネットバンクへもらくらくログイン

- ☑資金移動ならJAネットバンク！
- ☑振込、ペイジー、定期、ローン。多機能、便利

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 | ●旅行センター …………… 62-3013 |
| ●共済普及センター …… 62-4148 | ●車輛課(オートバルなんと)… 62-3571 |
| ●共済業務センター …… 62-4128 | ●カートピアかねと………… 62-2125 |
| ●生産センター …………… 62-0261 | ●カートピアたいら …………… 66-2243 |
| ●西部カントリーエレベーター … 62-2250 | ●ヨッテカーレ城端 …………… 62-8888 |
| ●広域カントリーエレベーター … 62-4115 | ●Aコープなんととセフレ …… 62-8811 |
| ●農機課 …………… 64-2013 | |

～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。

JAなんと

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



編集後記

梅雨の季節になりました。梅雨は屋外での活動が制限される等、あまり良いイメージがありませんが良い事もあります。自然や農作物にとっては恵みの時期であったり、この季節にしか咲かないアジサイを觀賞できたり、雨の音はリラックス効果もあるとか。梅雨明けまで、プラスのイメージで過ごしたいと思います。

(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5年6月25日(日)～令和5年7月24日(月)