

こ う ほ う

2023

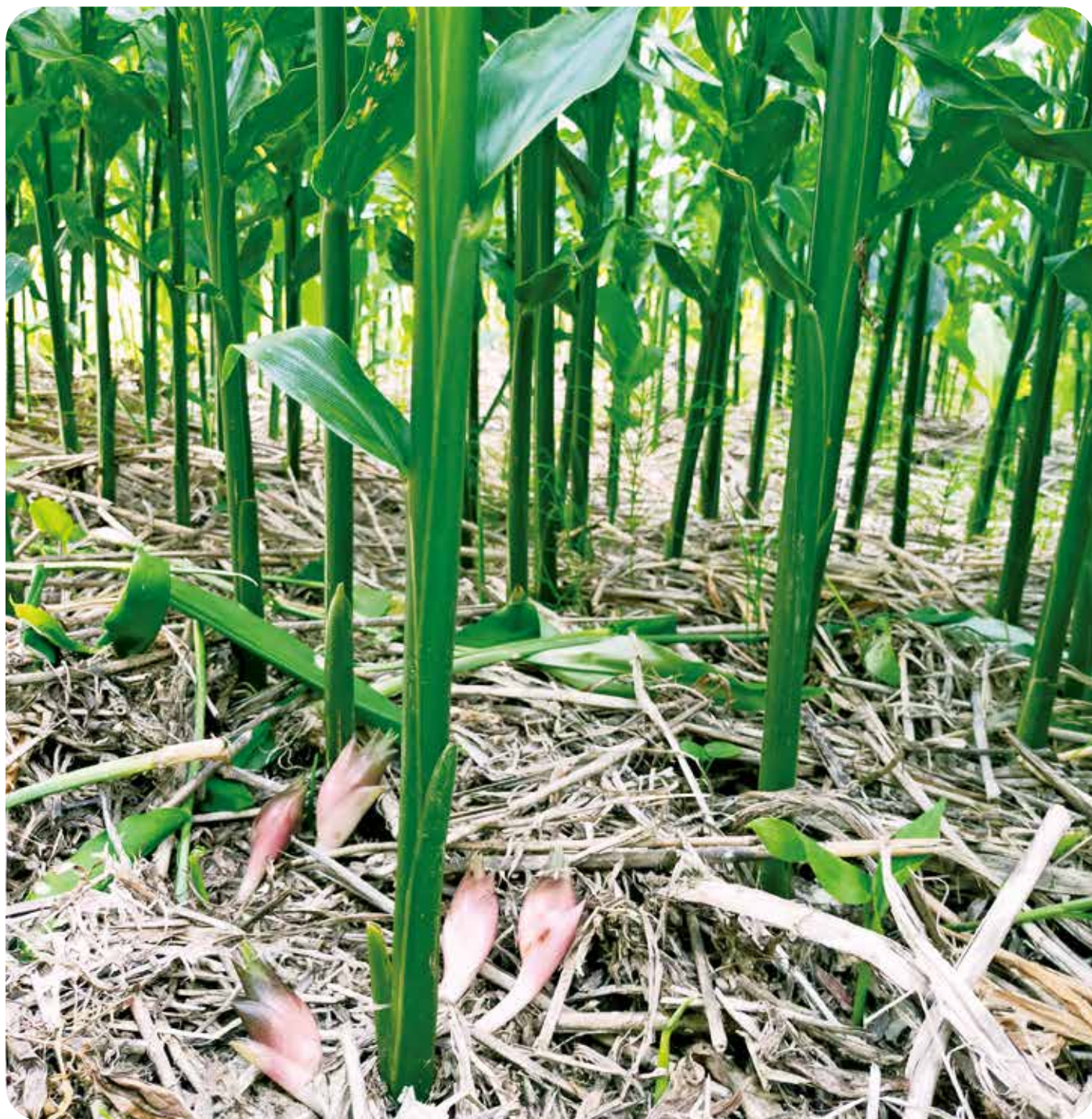
9

September

No.270

令和5年8月18日発行

JAなんと



contents 目次

 耕ぞう、大地と地域の未来。JAグループ

- | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------|----------------|-----|--------------|
| 2 | 今月の表紙 | 8~9 | なんとニュース | 15 | 旬レシピ・直売所通信 |
| 3 | 家庭菜園 | 10 | 介護ハンドブック・他 | 16 | エコープマーク品紹介・他 |
| 4~5 | 営農情報 | 11 | 厚生連通信・他 | 17~ | インフォメーション |
| 6~7 | 特集「採れたて夏野菜が盛りだくさん!!」 | 12~13 | みんなの広場・JAなんと文芸 | | |
| | | 14 | 税金講座・税金小話 | | |

五箇山「合掌みょうが」

鮮やかな紅色で、大きく実のしまった良質な「五箇山合掌みょうが」が収穫されています。みょうがは湿り気と乾燥を繰り返すことで生育しますが、今年は7月中旬以降の猛暑により、収穫が遅れている地区があるようです。

みょうがの生産は、昭和49年に長野県より種苗を購入し、山間地域の特産物として普及が始まりました。昭和51年に高岡青果市場に0.8tを初出荷し、昭和63年には農家数140名で、出荷量は24.2tとなりました。その後、富山県農村文化賞や日本農業賞を受賞。平成3年には過去最高の27.7tの出荷量となりました。

平成13年には農協広域合併により平、上平地域の生産者でつくる「五箇山合掌みょうが生産部会」が設立されました。盛んに行われていたみょうが生産ですが、担い手不足により、現在では会員数は16名となり、生産量も減少し、多くの休耕地が点在している状況です。

しかし、このような状況の中でも30〜40年休耕していた畑を復活させ、みょうがの栽培を始めた方がいらっしやいます。五箇山地域の田畑の賃借料はかからず、新たにみょうがを栽培する方や米作りを始める方を行政、JAなどが一体となり、就農の支援を行っています。

(2023年8月上旬、平地域にて撮影)



マグロの夏野菜のせかるパッチョ

マグロに“みょうが”など夏野菜をたっぷりのせて、柚子胡椒だれでいただきます。



材料（2人分）

- マグロの刺し身……2人前
- みょうが……………1本
- アスパラ……………1本
- リーフレタス………2、3枚
- 赤パプリカ……………1/4個
- 柚子胡椒……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 米酢……………大さじ1
- 白すりごま……………小さじ2
- オリーブオイル……大さじ1

作り方（調理時間15分）

- ①みょうがは、細長く千切りする。アスパラは湯でて冷し、3センチくらいの長さで、縦に薄く切る
- ②赤パプリカも2センチの長さで、千切りに薄く切る。リーフレタスは、一口大にちぎる。
- ③器にオリーブオイル、柚子胡椒、醤油、米酢、白すりごまを入れ、よく混ぜ合わせて、掛けだれをつくる。
- ④大きな皿にリーフレタスをひく。その上にまぐろを丸く盛り付ける。マグロの上にみょうが、アスパラ、赤パプリカをのせる。
- ⑤④の上に③の掛けだれを十分に全体にかけ回す。



あなたもチャレンジ



家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

サイシン 夏に強い中国野菜

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾（からい）を食べます。草丈30～40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさっとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

【品種】 中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ) などがあります。

【畑の準備】 あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床（ベッド）を作り、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします（図1）。

【種まき】 ベッドに直角に条間20～25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします（図2）。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】 1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15～20cmに間引きます（図3）。

【追肥】 最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水（かんすい）します。

【病害虫の防除】 アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

【収穫】 とう立ち後、30cmくらいに伸び1、2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します（図4）。なお、下の葉を3、4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

図1 畑の準備



図2 種まき

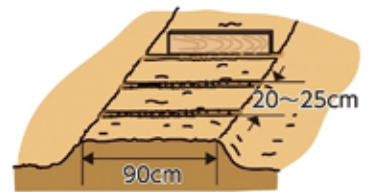
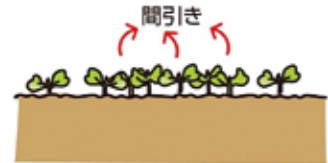


図3 間引き



①子葉の重なる所を間引く

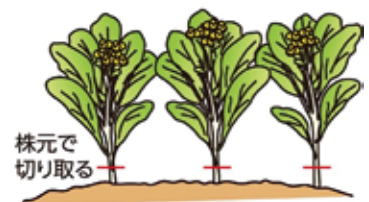


②本葉2、3枚の頃 株間5cm間隔に間引く



③本葉5、6枚の頃 株間15～20cm間隔に間引く

図4 収穫



株元で切り取る

栽培カレンダー(サイシン)

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

● 種まき — 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

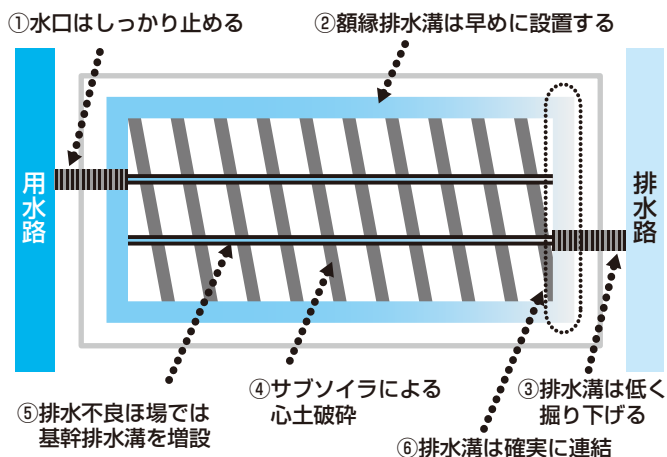
大麦情報 作業ポイント

大麦は湿害に弱く、排水不良圃場では生育不良となり、収量・品質が低下します。このため、排水対策の徹底を図ることが重要です。

1. 排水対策の実施

- 早生品種の水稲を刈り取りした後の田を活用し、稲刈り後すぐに額縁排水溝を設置し、排水溝としっかり連結しましょう。
- サブソイラで3～5m間隔で心土破碎を行い、圃場の排水性を高めましょう。

排水対策の例



2. 土づくり

- 大麦は酸性土壌に弱いので土壌酸度矯正のため、苦土石灰の施用が必要になります。

土壌改良資材等施用量 (10aあたり)	
資材名	施用量
堆肥	2 t
シェルホス または	100kg
苦土石灰+粒状熔燐	100kg+40kg

基肥施用量 (10aあたり)	
肥料名	施用量
基肥555	全層35kg
	側条30kg
エコ大麦44号	40～45kg

※エコ大麦44号を使用した場合は原則、追肥をしない。

3. 種子消毒

- ① 循環式催芽器を使用する場合は、45℃の湯に入れ、2時間30分後に取り出します。
- ② ベントレートT水和剤20を種子重量の0.5%の割合で均一に粉衣します。
(乾燥種子10kgに対し、水200mlを添加し、薬剤50gを均一に粉衣します。)

4. 耕起～播種

乾いた圃場から作業を開始しましょう

- 耕起から播種まで1日で完了しましょう。
- 碎土はできるだけ細かく行いましょう。
- 畦幅は3m以内にしましょう。
- 幅30cm、深さ20cmの溝を掘り、額縁排水溝に連結します。
- 畦がカマボコ型になるように手直しをします。
- 排水溝を補修します。

【播種時期別の大麦播種量】

播種時期	目標苗立数 (本/1㎡)	播種量 (kg/10a)	
		ドリル播	表面散播
9月25～30日	140	6.0	6.5
10月 1～10日	150	6.5	7.0
10月11～20日	200	8.5	9.0

播種時期に応じた播種量を厳守しましょう。

令和5年産 大麦収量及び検査結果(地区別)

地区	面積(a)	荷受重量(kg)	1等(kg)	規格外(kg)	1等単収
信末	1,596.0	79,607.5	56,308	8,707	353
是安	1,223.8	65,837.3	51,748	5,248	423
細木	483.8	33,066.2	24,032	2,934	497
大窪	276.6	12,064.2	8,323	1,573	301
野田	952.6	51,120.4	34,910	6,863	367
金戸	551.9	27,748.0	21,164	2,908	384
国広	734.6	31,906.0	24,002	2,126	327
千福	571.7	29,252.2	21,831	3,050	382
野口	315.5	7,979.3	6,353	774	202
大鋸屋	650.4	9,892.3	8,066	482	125
泉沢	468.3	19,910.4	13,293	2,293	284
林道	989.0	40,604.7	31,510	2,958	319
理休	1,041.3	38,892.0	31,079	3,533	299
北野	1,649.7	72,895.2	51,820	7,738	315
長楽寺	1,843.9	59,824.3	50,228	3,140	273
次郎丸	619.9	27,536.6	22,903	1,835	370
吉松	685.0	27,949.3	23,492	1,905	343
蓑谷	566.8	21,381.8	15,496	2,081	274
細野	1,008.3	37,320.3	29,916	2,844	297
西明	387.4	12,261.9	9,303	1,143	241
東西原	1,257.1	45,630.1	35,696	3,752	284
井口	1,231.8	60,541.1	48,950	4,473	398
広安	758.9	41,059.8	30,302	3,765	400
宮後	509.9	21,145.7	17,974	1,134	353
池尻	1,352.5	52,600.3	42,693	2,823	316
久保	1,056.8	48,883.3	38,059	3,061	361
池田	1,246.7	57,326.2	42,740	4,484	343
蛇喰	1,818.5	71,683.0	58,703	4,179	323
川上中	1,173.0	25,034.4	18,394	2,156	157
合計	27,021.7	1,130,953.8	869,288	93,962	322

概算金1等…16円/kg

検査終了日 令和5年7月6日

「秋の土づくり運動」9月15日～11月15日

●今後の土づくり対策

改善項目	土づくり対策
腐植の増加	・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・地力増進作物(大麦跡クロタラリア等)の作付け
ケイ酸の補給	・牛ふんもみ殻堆肥(2トン/10a)の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・水稲作付前に「パワーシリカ」を100kg/10a以上施用

●土づくりの効果【ケイ酸による米の品質向上効果】

- ① 茎が丈夫になり、倒伏しにくくなる。
- ② 窒素吸収率が高まり、稲体の活力を維持する。
- ③ いもち病などの病害に強くなる。

新鮮

安全

安心

採れたて夏野菜が盛りだくさん!!!



農業所得の増加、高齢者の生きがい、地域農業の活性化を目指して、皆さまの食卓へ安全・安心な野菜等をお届けします。



ふるさと産品の会
中道 勲 会長

ふるさと産品の会は平成12年4月にAコープなんとセフレ店の開店に合わせ、“地元で採れた野菜は地元で消費しよう”をキャッチフレーズにスタートしました。

現在、生産者の会員数は240名。セフレ店の生産者広場やヨッテカーレ城端農産物直売所に、生産者が作られた新鮮で安心、安全な野菜や加工品が並んでいます。また、南砺市内の小中学校へ給食で使う野菜を提供。生産者の皆さんの取り組みをご紹介します。

有機質肥料をもとに栽培し、美味しい野菜を作っています!



金森大祐 さん

ビニールハウスでパプリカやトマト、ナスを栽培しています。市場や道の駅、学校給食にも提供。秋にはキャベツや大カブにも取り組みます。

白ねぎを栽培する仲間を増やしたい!



中嶋正廣 さん

水田を活用した転作作物として、長年にわたりネギを栽培しています。他にもナスやトマト、サトイモなども栽培。「富山しろねぎ」として市場に出荷。学校給食にも提供しています。



花の水やりなど大変だけど、やりがいがあります!

坂下紀美枝 さん

夏に向けて菊やアスターを栽培。ビニールハウスでのトマトの栽培は5月から出荷。ニンニク、干柿も作っています。

ふるさと産品の会の活動

8月 お盆の花販売



Aコープなんとセフレ店前での早朝の販売は、お盆の花をたくさんの方が買い求め賑わいます。

10月 なんと彩菜まつり出展



ヨッテカーレ城端前での出店。生産者が作られた、サトイモや長ネギ、なめこが入った“彩菜鍋”は観光客にも人気です。

11月 JAなんと農業祭出品



「野菜や果実の品評会」には、真心込めて作られた農家自慢の野菜が並びます。

視察研修



県内外の農園などを訪問し、ビニールハウスの栽培や、その土地の気象条件を活かした栽培方法を視察しています。

学校給食に野菜提供



「南砺つばき学舎」

生産者から納品された新鮮野菜をJAなんと特産振興課職員が各学校に大切にお届けしています。



「平中学校」

ふるさと産品の会 運営委員会

野菜
部会

加工
部会

果樹
部会

花卉
部会

山菜・
きのこ
部会

JAなんと生産センター
・販売指導課・特産振興課
・生産資材課・農機課
営農指導・資材提供

- ❖Aコープなんとセフレ店 生産者市場
- ❖農産物直売所ヨッテカーレ城端
- ❖南砺市内の学校給食
- ❖農業農村交流センター 愛菜ふれあい館

- ❖消費者
- ❖児童・生徒の給食
- ❖ニンニク・かぶら寿し・味噌づくりなど

『ふるさと産品の会』 会員募集!

直売コーナーに農産物・農産加工品を出品される新規の生産者を募集しています。

募集は毎年3月に行っていますが、随時、お受けできますのでお問合せください。

年会費 1,000円

受付場所・お問合せ

JAなんと生産センター 特産振興課
0763-62-0261



三柿摘果講習会

城端果樹協会は7月1日、林道研修会館（城端地域）で三柿摘果講習会を開きました。

3月中旬以降の気温が高く、開花始めは平年より5日早い5月20日。着果量は全体的に前年より少なく、果実肥大はばらつきがあり、奇形果が散見されました。

摘果作業は枝1本に35枚の葉と果実一つを残すことを基準に、着果量や汚損果、樹勢に応じて調整し、ヘタスキ果の発生を防止します。的確な作業で、富山干柿の大玉果実生産を目指します。



砺波農林振興センターより、的確な摘果について説明



JAnんと年金友の会 全地区親睦旅行

4年ぶりに全地区親睦旅行が開催され、会員40名で7月18・19日に名古屋方面を観光しました。

今回の旅行の楽しみは何といても、大相撲名古屋場所の観戦です。土俵に近い席なので、つい大きな声で応援してしまいました。

また、「どうする家康」に関係した岡崎城とドラマ館や、まるや八丁味噌の味噌蔵を見学しました。

旅行期間中、大いに語り合い、会員相互の親睦を深めることができました。

年金友の会連絡協議会
会長 図書健裕



まるや八丁、味噌蔵を見学



白熱した大相撲観戦 幕内力士の土俵入り

「富山白ねぎ」圃場巡回

白ねぎの圃場巡回が7月19日、城端地域の圃場で行われました。

5～6月の気温が高く、日照時間も平年より多いとされ順調に生育していますが、さび病の発生が見られる圃場がありました。

8月上旬からの出荷の前に、排水溝の手直しや、土寄せは、ねぎの根元に土が入らないようにM字型にすること、土寄せ後の生葉数を4枚に確保する等、今後の管理について説明されました。



白ねぎの生育を確認する砺波農林振興センターや生産者



JA小松市の生産者「特別栽培米」視察



(農) 是安宮農組合の圃場を視察する
JA小松市の生産者



7月25日、石川県のJA小松市の特別栽培米コシヒカリ生産者部会「蛍米部会」の会員15名が当JAへ視察に訪れられました。

視察では、当JAの概況と特別栽培米コシヒカリの取組みについて説明し、その後、(農)是安宮農組合の圃場へ向かいました。中川正雄組合長より特別栽培米の取組み理由や栽培管理について説明していただきました。

蛍米部会会員の方々は、畔が非常に綺麗で圃場が大規模団地化されており、畔が非常に綺麗で圃場が

大鋸屋営農組合「特産ニンニク」出荷



ニンニクの選別と薄皮むき作業をする(農)大鋸屋営農組合の皆さん



JAなんと特産のニンニクが7月27日、出荷されました。今シーズンは雪が少なく、春先の気温が平年より高かったこともあり、大粒に仕上がりました。収量は昨年を2割ほど上回りました。JAなんと管内全体では7tが出荷され、全国のスーパーや飲食店などで販売されます。

(農)大鋸屋営農組合では、約1カ月乾燥させたニンニクの選別、薄皮むき作業を行いました。高桑稔組合長は「天候に恵まれ、大きく育ってくれて良かった。皮むきなど手間がかかるが、良いものができる」と話されました。

五箇山ぼべら圃場巡回



ぼべらの生育を確認する砺波農林振興センターやJAなんと職員と生産者



五箇山ぼべら生産部会は7月27日、2回目の圃場巡回を行いました。7月上旬の大雨による被害は全く順調に生育していますが、高温の影響により、ぼべらが日焼けしている圃場が見られました。8月中旬頃からの収穫を前に、まずは新聞紙や藁でぼべらを覆い、日焼けを防止することを指導されました。

五箇山ぼべらは、大きな2kg以上のものが甘くて美味しいとされています。9月上旬には県内のイオンに出荷される予定。また、地元の直売所でも販売されます。



突然の認知症の症状!? 脳の病気も疑って

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

平均行き先を忘れたり道に迷ったりする見当識障害や記憶障害は、アルツハイマー型認知症の代表的な症状の一つです。しかし、症状だけで認知症だと決め付けるのは危険です。

■ 元気だった義母が突然行方不明に

Sさん（女性・30代）のケースです。ある日、近くに住む義母が買い物に出かけたまま行方不明になったと連絡が入りました。幸いなことに義母は5時間後に保護されたのですが、自分の名前も言えず、家族のこともよく分からない状態で、自転車や荷物もどこに置いたのかまったく記憶がないのです。夫や義父は「認知症だ!」とショックを受けていますが、数日前に会ったときの義母とのあまりの変わりように、Sさんは「本当に認知症なの?」と違和感を覚えました。その夜、義母はけいれん発作を起こして意識不明の状態に陥り、救急搬送されました。そこでCTやMRIなどの画像検査を受けたところ、脳腫瘍が判明したのです。

■ 判断に悩んだら#7119に電話で相談

脳腫瘍や事故などで強い外力が加わり、脳出血や脳梗塞が起きた場合にも見当識障害が起きる場

合があります。今回は、脳腫瘍から記憶障害が急激に出て、発見も早かったケースです。しかし、認知症の方で、急激に物忘れ症状が深刻になる、ろれつが回らなくなる、食事ができなくなるといった症状が現れ「認知症が進行した」と判断されたものの、実は脳に異常があり、治療後に症状が軽減したというケースもあります。認知症に限らず「いつもと違う」と感じたときには、主治医やケアマネジャーに相談しましょう。特に、ろれつが回らず、ふらつきや手足のしびれなどの身体症状が急激に出た場合は救急車を要請しましょう。

「様子がおかしいけれど、救急車を呼んでいいのか分からない」と悩んだときは、救急安心センター事業（#7119）に問い合わせてください。病状や状態を把握した上で、救急搬送の要請をするべきかのアドバイスや、受診可能な病院などの情報も提供してくれます。



老人ホームの入居権に関するトラブルにご注意!

国民生活センター相談情報部 ● 鮫島友里恵

通老人ホームの入居権を巡りトラブルが発生しています。

【事例】大手ハウスメーカーを名乗る男性から電話があり、「お住まいの地域で老人介護施設が建設されることになった。居住者を優先に入居権が割り当てられる。どうするか」と聞かれた。自宅近くに空き地があり、そこに建設されるものだと思った。「今は必要ない」と断ったところ「他府県から入居希望の方がいるのであなたの入居権を譲っていいか」と聞かれた。「構わない」と答えると「あなたの名義で申し込むのでいったん費用を払ってもらわないといけない。一部はこちらが負担するので200万円だけを負担してほしい」と支払いを要求された。「年金生活のため無理だ」と断ったが、「このままでは裁判になってしまふ」と脅された。その後、損害保険会社を名乗る男性からも同様の入居権に関する電話があった。払わなくてはならないか（女性・70代）。

有料老人ホームや介護施設に入居する権利を譲ってほしいと持ちかけ承諾すると「権利を譲るためには取引実績が必要だ」などと言葉巧みにお金を支払わせる手口です。複数の人物が登場

するいわゆる劇場型勧誘は2014年をピークに減少していましたが、22年に入り再び増加傾向にあり、注意が必要です。

「あなたは入居権を持っている」「権利を譲って」などと持ちかけてくるのは詐欺です。絶対にお金は払わないでください。一度電話に出ると断ることが難しいため、発信者番号表示機能と留守番電話機能などを利用し、心当たりのない番号にはすぐ出ずに必要に応じてかけ直す方法が有効です。

このトラブルは70、80代の高齢者に集中して発生しています。トラブルを防ぐには周りの方の見守りが第一です。「お金が必要」など不安な様子、異変に気付いたら消費生活センターに相談してください。



緑内障予防には、眼底検査に加え視野検査の追加が大事

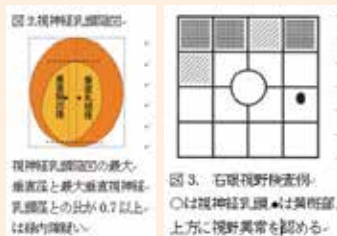
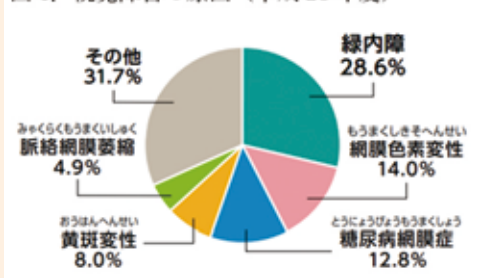


高岡健康管理センター所長 亀谷富夫

2020年の視覚障害者は推定31万人と報告されています。視覚障害の一番の原因は緑内障です（図1）。緑内障は40歳以上の日本人の緑内障有病率は5%で、年齢が増えるにつれて増加し70歳以上では11%に増加すると報告されています。緑内障は眼底にある視神経という部分が障害を受けて、徐々に視野が狭くなっていく病気です。時間の経過とともに見える範囲が狭くなっていきますが、初期の段階では自覚症状がなく、病気が進行して初めて“見えない”と気付く患者さんが多くいらっしゃいます。神経障害は進行すると元には戻りません。よって早期発見が大事な病気です。

健診では、緑内障の早期発見のため眼底検査や視野検査をしています。視神経乳頭には、生理的に小さな陥凹（かんおう）があり、緑内障では視神経の脱落によってこの陥凹が拡大します。眼底検査では陥凹径と乳頭径の比を調べて比が0.7以上を緑内障疑いと判定しています（図2）。しかし生まれつき乳頭の大きい人や近視などでも診断に影響してきます。視神経乳頭拡大疑いは緑内障でないのに緑内障を疑われる偽陽性もあります。健診で視神経乳頭拡大を指摘され精密検査をうけて異常なしとされてその後放置して緑内障を発症した人もおられます。視野検査は一点を見つめて、ものが見えている範囲（視野）のどこが見えているかを調べています（図3）。

図1. 視覚障害の原因（平成28年度）



視野検査で異常があれば緑内障が進行している可能性が高いです。視野検査は数分で終わり時間はかかりません。眼底検査に視野検査を追加すると緑内障の診断率は90%近くになります。また眼底検査で異常がなく、視野検査の異常だけで緑内障が見つかる例もあります。もちろん視野検査で異常がなく眼底検査だけで見つかる場合もあります。視野検査は緑内障を予防するには大事な検査です。高岡健康管理センターでは、眼底検査と簡易視野検査を行っています。特に毎年視神経乳頭拡大を指摘されている方は追加検査として視野検査も同時にされることをお勧めします。

歌いながら体を動かしてみませんか？

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

夏祭りや花火大会など、全国各地で夏のシーズンならではの催しが繰り広げられたことでしょう。夏休みを利用して旅行に出かけることも楽しみの一つですね。残暑も厳しいですから小まめに水分補給し、熱中症には十分気を付けてお過ごしください。

暑くて運動不足になりがちの方は、夏をテーマにした童謡を歌いながら体を動かしてみましょ。皆さんご存じの『海』はいかがでしょうか。「海は広いな 大きいな 月がのぼるし 日が沈む〜♪」、3拍子のリズムに乗せて、歌いながらレッツ！ トライ！

(公財)日本体操協会公認
「高齢者体操指導員資格」養成講習
高齢者の健康づくりを支援するための
体操指導員を養成する講習です。

カリキュラム
などの詳細は
コチラ



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！ 脚を上げる運動（手拍子2回+膝タッチ）



① いすに座って準備をします。



② 2回、手拍子をしします。



③ 片脚を引き上げて膝をタッチします。



④ 再度、2回手拍子をしします。



⑤ 今度は、もう一方の脚を引き上げて膝をタッチします。

※運動に慣れてきたら、本文で取り上げた『海』を歌いながらチャレンジしてみましょう。

みんなの広場

地域の活動紹介

平地区 平地域づくり協議会

2019年より南砺市で小規模多機能自治を行う組織として平地域づくり協議会が誕生しました。全住民アンケートを受けて今までの事業の見直しを行い、各団体を統合新設し、現在は安全防災部会・環境福祉部会・文化スポーツ部会・空き家活用部会の4部会で地域の課題への取り組み、行事やイベントを開催しています。また、放課後の子どもの遊び場として『五箇山子ども広場』、介護予防通所サービス『ようござったハウスよぞ』の活動も行っています。

『世界遺産で米作り』田植えオーナー制度では、地域内外の交流と世界遺産の棚田の保全を目的として、田植えから稲刈り、収穫祭に沢山の方々に参加いただいています。

たいら花火大会は今年で3回目になり、住民有志の協賛金で開催しました。

平地域づくり協議会は、住民の“みんなのちから”でこれからも安心して住み続けられる、活気ある地域を目指して取り組んでいきます。



我が家のアイドル

菟谷地区 ^{ゆいな}堀田結菜 (8歳)
^{なお}直生 (3ヶ月)

ゆいなさん、なおくん。あなたたちが日々成長する姿や笑顔、笑い声がお母さんお父さんのエネルギーです。

これからも明るく元気に、いろんなことに一緒にチャレンジしていこうね。楽しみにしています。



JAなんと文芸

春句会

忌を修し経堂前の蓮の花 欣正
 下校子の挨拶ベコン青田風 光子
 蝸の鳴いて一ト日の終りけり 敏子
 冷房やチンして食す残り物 千恵子
 順番に襖はづして庫裡の裏 香織
 梅雨晴間カアと鳥に子ら応へ 美智子
 簞敷さオープンの一ト間かな 未知

クローバー句会

稲の穂のかすかに揺れる南砺かな 紗枝
 もう出穂田は一段と盛り上がり 悦子
 お花畑黄泉へと登るリフトかな 茂美
 甚平の心配しすぎ怒鳴り声 真理子
 避難部屋ひとつに決めて猛暑の日 孝臣
 逆光のブルーベリーに眩暈かな 城子

利波川社句会

水と草吾が農業の夏の陣 孝
 藪采の縁の下よりせりだして 一椿
 打ち損ね蚊の一匹に寝そびれし 純尚
 主導権いつも右足更衣 昭代
 晴れ切つて唸り通しや草刈機 日登美
 日盛や体の螺子がゆるみさう 志美枝
 立葵風に倒され通せんぼう 淑枝
 川辺りに子ら見守りて合歓の花 やす子
 ぼうとして頭無にして端居かな 清美

短歌 個人参加

暑くても 寒い冬より 今が好き
 八月生まれ 夏には強い
 のり子 (上平地区)



クロスワードパズル

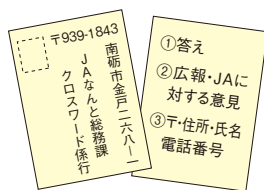
出題 ● ニコリ

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~D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。

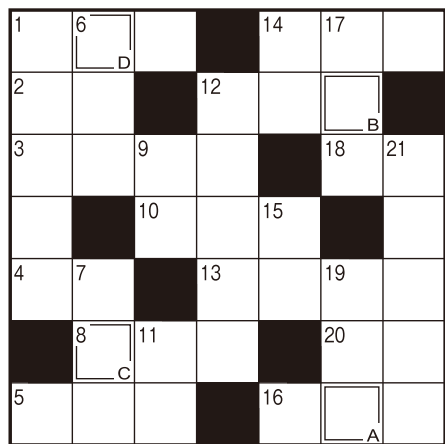
応募方法

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9月8日(金) 必着



ヨコのカギ

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3——は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風——、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml、mgの「m」
- ⑱お金を借りると付くことも

タテのカギ

- ①ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- ⑥アンダー——の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- ⑪——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ギー、チョコと鳴く虫
- ⑭陽(よつ)の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑱ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

7月号の正解と当選者

A B C D E
 サ ー フ ィ ン



応募者13名のうち下記の方が当選されました。

池田美枝子さん
 金子とみいさん
 千重 清美さん

(五十音順)

事業税の取り扱い

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士 ● 柴原 一

事業税とは、事業を営む個人や法人に課される地方税です。個人事業税は基本的に年2回に分けて納め、納期限は原則8月末と11月末です。

個人事業税は、対象となる業種が決まっています。法定列举された70業種によって、3～5%の税率で事業税が課される仕組みで、不動産貸付業は「10棟以上の貸し付けまたは10室以上の貸し付け」を行っている場合に事業税の対象となり、税率は5%です。不動産所得の事業的規模の判定に使う5棟10室基準と混同しやすいので気を付けましょう。なお農業や林業は、上記70業種に入っておらず課税除外の取り扱いを受けます。

個人事業税の計算方法は、所得

税の計算と似ていますが、少しだけ違いがあります。代表的な違いとして、所得税における基礎控除などの所得控除や青色申告特別控除が個人事業税にはありません。代わりに、一律290万円の事業主控除があります。つまり、個人事業の所得が290万円以内であれば、事業主控除でゼロになり個人事業税はかかりません。しかし290万円を超えると、その超えた部分の所得に対して3～5%の個人事業税が課されます。

不動産賃貸業の場合、一般的に築年数が経過していくと、減価償却費が少なくなる、借入金の利子の額が減る、などの理由により必要経費が減り、結果的に所得が増える傾向にあります。前年までは課税されていなかった事業税の納税通知書

が、今年から突然送られてきて驚く方もいらっしゃると思いますが、先述した理由などにより必要経費が減り、事業税の課税対象となり通知が来たのでしょうか。

支払った個人事業税は、所得税の計算上必要経費に計上できます。支払済みの納付書などの書類は、確定申告の際に使いますので、大切に保管してください。

個人事業税の納付



熊さん：御隠居、インボイス制度の開始まであと一か月でやんす。

御隠居：そうじゃのう、10月1日まであと少しじゃのう。熊さんは、インボイス発行事業者の登録申請をするかどうか決めたのかい？

熊さん：まだでやんす。登録申請すればいいんでやんすかね。

御隠居：熊さんや、登録申請するということはじゃな、消費税の申告・納税をする必要があるということじゃ。登録申請するかどうかは熊さんが決めることじゃが、そこから辺りも分かっているのかい？

熊さん：…隠居、その辺りが分からないので、困っているでやんす。

御隠居：それなら、まずは国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」を見るのがよからう。インボイス制度の概要や説明動画など、様々な情報が掲載されておるぞ。

熊さん：見てみるでやんすが、それでも登録した方がいいかどうか分からない場合はどうすればいいでやんすかね？

御隠居：そのときは、最寄りの税務署に相談すればよいのじゃ。事前予約が必要じゃが、登録についていろいろ相談に乗ってくれるそうじゃ。

熊さん：いつでも相談していいんでやんすか？

御隠居：…さつきも言ったが、事前予約した上で、祝日を除く月曜日から金曜日の9時から12時と13時から17時まで最寄りの税務署で相談を受け付けておるそうじゃ。



熊さん：…隠居、仮にでやんすよ、インボイス発行事業者になったとしたら、消費税を納税することになるでやんすし、事務負担も増えることになりそうでやんす。

御隠居：…そういつたときはのう、税負担や事務負担の軽減措置があるのじゃ。この軽減措置は、令和5年度の税制改正で決められたのじゃ。そのほか、中小企業庁で補助金などの支援策もあるそうじゃ。使えるかどうか調べてみてはどうじゃ。

熊さん：軽減措置や支援策があるんでやんすね。一度調べてみるでやんす。ただ、制度開始まで、あと一か月しかないでやんすが、登録申請しても間に合うでやんすかね？

御隠居：9月30日までに登録申請を税務署へ提出すれば、登録通知が10月1日までに届かなくても、遡って10月1日から登録を受けたものとみなされるそうじゃ。とはいえ、登録するのが決まったのであれば、早めに申請するのがよからう。あとのう、登録申請はe-Taxを利用すると早期に登録通知を受け取ることができるのじゃ。

熊さん：…ええー！そうなんでやんすか。それじゃ、今から登録申請するかどうか検討するでやんす。

御隠居：熊さんや、しっかりと検討するのじゃぞ。



インボイス制度特設サイト



中小企業庁リーフレット

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

水ナスと海ぶどうのサラダ

材料 (2人分)

水ナス……………1本
昆布……………1枚
タカノツメ……………1本
塩水……………適宜
フルーツマト……………1個
レモン汁……………大さじ1
オリーブ油
 (エクストラバージン) ……大さじ1
岩塩……………適宜
海ぶどう……………適宜



作り方

- 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- 器に①の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうのをせて出来上がり。

ヨッテカーシ じょうはな 城端

～旬の農産物紹介～

みょうが

そうめんや冷ややっこの薬味として人気の、香味野菜『みょうが』。五箇山みょうがも並んでいます。暑さで疲れた時には、独特な香りが食欲をそそります。



五箇山みょうが 350g
500円

～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
お問合せ 電話:0763-62-8888

加賀太きゅうり

うりと見間違えるほど太くて大きいきゅうり。シャキシャキとした肉質を活かし、あんかけ煮や肉詰め、炒め物にすると美味しいです!!



加賀太きゅうり 150～250円
(大きさにより価格が違います。)



A-COOP

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

夏はゼリーでひんやり！！

ゼリーを固める成分にカラギーナン（海藻の成分）を使用しています。フルーツを入れても固まりやすく、ゼラチンと比べるとカロリーも低いのが特徴です。

国産
愛用
ビート糖の原料ビートは
100%国産

ゼリーの素 70g×3袋
各476円

熱湯に溶かすだけ、
室温で固まります。



クール



コーヒー



ぶどう



青りんご味



マンゴー



ライチ味

レンジで
簡単！

牛乳で作る濃厚デザート！

牛乳を電子レンジで温めて、素を入れて溶かし、型などで冷やし固めて簡単に作れます。

国産
愛用
ビート糖の原料ビートは
100%国産



ミルクプリンの素
32g×3袋 373円



牛乳かんの素
32g×3袋 373円

牛乳300mlを電子レンジで温めて、ミルクプリンの素・牛乳かんの素を混ぜてよく溶かします。プリン型などで冷やして固めてお召し上がりください。



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

9月号 表紙の人 吉沢 亮



特集1

親子で 地域で 楽しもう
おむすびカーニバル

幸せおむすびフォト大募集！

編集部公式 Instagram に掲載します。

詳しくは本誌をご覧ください。



特集1

JA女性組織学習企画

食べ物を選ぶ力は一生もの
食品ラベルの達人になろう！

「食品表示」はより良い商品の選択ができるように表示された貴重な情報。味方につけて健康的な食生活を！



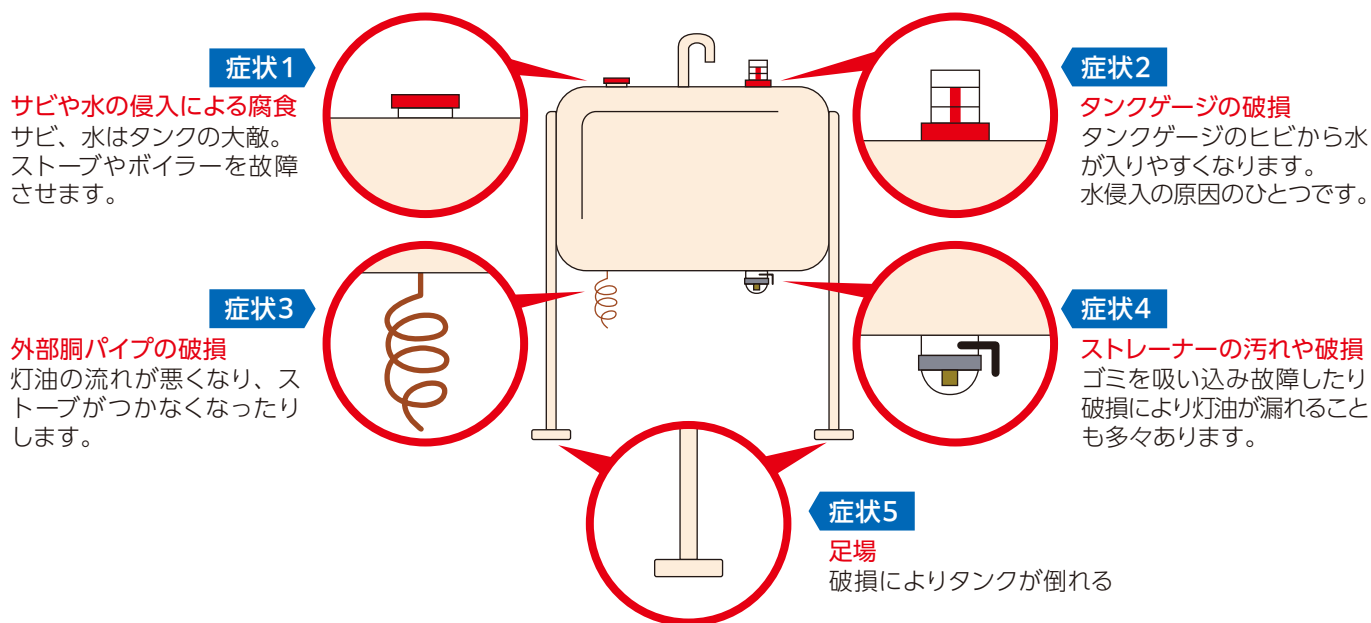
別冊付録

クイズでわかる！ 安心・安全お守り帖

オレオレ詐欺、空き巣、台風、火災、ヒートショックなど、身近な危険から身を守る知識が身につきます。「お守り」のように、いつも手元に置いておきたい一冊です。



お家のオイルタンクは大丈夫？



中型の屋内用ホームタンクが便利!!

省スペース屋内用タンク



北陸ドラム工業株式会社

屋内・屋外 小出しデザインタンク



サンダイヤ

お問い合わせ カートピアかねと0763-62-2125 カートピアたいら0763-66-2243

うれしい満足内容
JAおすすめ



目帰りプラン

令和5年9月30日(土)まで

富山県内対象施設

- ★立山山麓温泉 立山国際ホテル
- ★宮島温泉「滝乃荘」
- ★越中つるぎ温泉「つるぎ恋月」



料理(イメージ)

★5つの特典★

- ①お値段以上の満足料理♪
- ②控え室にてお茶とお菓子付
- ③入浴タオル付
- ④お一人にお銚子1本・ビール1/2本付
- ⑤ちょっぴりプレゼント♪

15名様以上のご利用で
5つの特典で大満足!!

～お申込み・お問合せ～
JAなんと旅行センター
TEL 0763-62-3013

お米の美味しさ、続く

保冷库 キャンペーン

令和5年

キャンペーン期間

7月1日(土)～9月30日(土)

玄米保冷库



キャンペーン対象メーカー
井関・静岡・やまびこ

おすすめポイント
「庫内温度の設定がカンタン」
玄米 30kg・21袋 (10.5段)

白米保冷库



キャンペーン対象メーカー
井関・クボタ・静岡

おすすめポイント

「スライド式の簡単計量」
「残量お知らせランプ」
31kg 収納

期間中にご成約されたお客様にもれなくプレゼント

富山県JAオリジナル

ペットボトルお茶プレゼント!!

※写真はイメージです。※本キャンペーンは、景品表示法にもとづき実施いたします。
※お茶種類は選べません。



いずれか1ケース
(24本入り)

～お申込み・お問合せ～
JAなんと農機センター
TEL 0763-64-2013

富山県の農家の方を応援します!



「続ける農業応援キャンペーン」

がんばろう! 富山県農業!

応援期間 2023年 7月1日～12月31日

応援内容 対象トラクタご成約で

高圧洗浄機 プレゼント!



JAなんと農機センター TEL 0763-64-2013

GRANNOVA NB21 Special



NB21SPMARF14

1.4mロータリ

ホイール仕様

New GRANFORCE



FT240SPFMAJQF55C

安全フレーム仕様

附議議案

第1号議案 農産物検査業務規程の一部変更について

農産物検査業務規程において、業務の効率化を図るため検査証明書に印影刷り込みを可能にする内容へと改正するため変更点を説明し承認された。

第2号議案 定款に定める字句の一部修正について

第22回通常総代会において定款の一部変更の件が承認されたが、行政庁の指示により字句の修正が必要なことから修正箇所を説明し承認された。

第3号議案 定款付属書総代選挙規程に定める字句の一部修正について

第22回通常総代会において定款付属書総代選挙規程の一部変更の件が承認されたが、行政庁の指示により字句の修正が必要なことから修正箇所を説明し承認された。

第4号議案 組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。

報告事項

①6月末経営実績及び事業の実施報告

合計残高試算表、主要勘定検討表、損益計算書により実績を報告した。

②夏季集落座談会の日程について

城端・井口地区の夏季座談会を8月1日から3日間に亘り南砺農業会館と城端支店を会場に開催することとし、日程と対象地区を報告した。

③㈱リーフの月次報告

6月末の事業実績進捗度表や6月の日別売上表を報告した。

④ふれあい訪問の反響結果について

「日本酒頒布会」、「農業機械大展示会」、「大麦消費拡大運動」のチラシ配布と共に組員宅へ訪問した際に職員が賜った意見を報告した。

⑤令和5年産米集荷方針及びカントリーエレベーター利用料金決定について

カントリー運営委員会が7月10日に開催され、そこで協議決定された施設利用料金・集荷運賃や稼働計画を説明し、共同乾燥施設利用料金については光熱費の増加に伴い、やむなく2円（消費税別）値上げさせていただくことが決定されたと報告した。

⑥コンプライアンスマニュアルの一部修正について

コンプライアンスマニュアルにおける直近の不祥事発生状況の追記及び各事業における手続きの改正をふまえて見直しを行ったことを報告した。

⑦令和5年産 大麦収量及び検査結果について

令和5年産の大麦の収量及び検査結果を報告し、1年平均反収が322kgと昨年引き続き豊作であったことを報告した。

⑧体制整備モニタリング報告

J A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。

⑨J Aバンクの内部管理態勢構築にか

かる指針の制定について
J Aバンク基本方針の変更を受け、基本方針に基づく「J Aバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」を新たに制定し、基本方針の低位規程である「J Aバンク健全化要綱」が一部改正されたことから、その内容について報告した。

A・COOPなんと **せつし** からお知らせ

①毎週、月・火・水曜日は

税抜 **2,000円以上**お買い上げのお客様へ、**日曜日**に使える**100円券**を進呈中!!



②毎週、木・金曜日は

税抜 **2,000円以上**お買い上げのお客様へ、**お楽しみクーポン券**を配布しております。



★セフレの「ひまわり特価市」9月度企画

月火…「98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」
「冷凍食品の日」 日…「お米の日」

木 ……「とうふの日」

J Aなんと 協同の成果

令和5年6月末現在（前年同期）

正組員数	2,158人 (▲46)
正組員戸数	1,862戸 (▲24)
准組員数	1,778人 (▲33)
准組員戸数	1,201戸 (▲37)
貯金高	604億円 (▲16)
貸付高	42億円 (▲1)
共済保有高	1,206億円 (▲46)
販売品販売高	1.3億万円 (0.2)
購買品供給高	7.7億円 (0.3)

J A 9月の予定

1日(金) ガソリン・軽油・特売日

8日(金) ガソリン・軽油・特売日

15日(金) ガソリン・軽油・特売日

22日(金) ガソリン・軽油・特売日

25日(月) 第7回定例理事会

29日(金) ガソリン・軽油・特売日

安心新鮮

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



なんと産にんにくの加工食品 “熟成黒にんにく”と “にんにくおかず味噌”

熟成黒にんにく



黒にんにく 小玉
500g 2,100円 (税込)

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
7個 900円 (税込)

抗酸化力が生にんにくと比べ数十倍高いと言われ、身体の酸化を抑制する食品として注目されています。

にんにくおかず味噌



150g 600円

ごはんのお供に
みそ焼きに
肉味噌に
ティップに

にんにくはマイルドな味わいの品種を使用し、旨みのある味噌と合わせました。保存料・甘味料・香料を使用しておりません。

農産物直売所 ヨツテカーレ城端
〒939-1835 南砺市立野原東1508
桜ヶ池クアガーデン前 TEL 0763-62-8888

Aコープなんとセフレ
〒939-1842 南砺市野田52
TEL 0763-62-8811

JAなんと 特産振興課
〒939-1843 南砺市金戸 268-1
TEL 0763-62-0261

皆様とともに JAなんと 各施設電話番号

- ・本店 62-2123
- ・城端支店 62-1313
- ・五箇山支店 66-2241
- ・共済普及センター 62-4148
- ・共済業務センター 62-4128
- ・生産センター 62-0261
- ・西部カントリーエレベーター ... 62-2250
- ・広域カントリーエレベーター ... 62-4115
- ・農機課 64-2013
- ・上平野菜山菜加工場... 67-3443
- ・生活課 62-2500
- ・旅行センター 62-3013
- ・車輛課(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
- ・ヨツテカーレ城端 62-8888
- ・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。

JAなんと

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



編集後記

当JA管内の田んぼも稲穂が黄金色に色づき、いよいよ8月後半から稲刈りが始まります。台風シーズンでもあり心配されますが、順調に稲刈りができることを願います。そして、美味しい新米を楽しみにしています。

(中田)

せつし 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8月25日(金)～令和5年9月24日(日)

A・COOPなんと **せつし** クリーニングの**白光舎**
電話 62-0019