

こ う ほ う

JAなんと

2023

10

October

No.271

令和5年9月20日発行



contents 目次



耕そう、大地と地域の未来。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「JAなんとのカントリーエレベーター」 | 14 | 税金講座・税金小話 | 16 | エコープマーク品紹介・他 |
| 8~9 | なんとニュース | 15 | 旬レシピ・直売所通信 | 17~ | インフォメーション |

「五箇山ぼべら」

ラゲビーボールのような形で濃厚な甘みがある「五箇山ぼべら」。合掌造り家屋で使ったカヤを圃場に敷いて栽培する伝統野菜です。

今年は五箇山ぼべら生産部会6名の生産者が1haで生産。5月の大雨で花が落ちたことや、猛暑の影響で日焼けしたことにより、収量は昨年の2/3の1.3tほどと見込んでいますが、ぼべらの数が少ない分、糖度は高く仕上がっています。8月中旬から収穫が始まり、9月上旬から県内外のイオンモールで販売されている他、地元の直売所にも並んでいます。

ぼべらは大きく育ったものもあり、一番大きいもので3.2kgあります。大きいほど甘く、フライパンで焼いて食べるのが生産者の皆さんの美味しい食べ方です。また、出荷できないものはペースト状にしてお菓子作りに加工され、地元の直売所などで販売されています。

(2023年9月5日、平地域にて撮影)

カボチャは日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられ、現在の主流は、ほくほくして甘みの強い西洋カボチャです。栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス。三大抗酸化ビタミンといわれる、βカロテン、ビタミンE、Cが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制すると言われています。

(JAGグループとれたて大百科より)



カボチャとパプリカ、甘長のさっぱり焼き浸し

野菜をオーブンで焼いてさっぱり味の焼き浸しにしました。



材料 (4~5人分)

- カボチャ……………1/8個
- パプリカ……………2個
- 甘長唐辛子……………1袋
- 生姜(千切り)……………大さじ1
- シソの葉……………3~4枚
- オリーブオイル……………大さじ1
+ 小さじ1

- A
- カツオだし……………300cc
 - 酢、醤油……………各大さじ2

作り方 (調理時間60分)

- ①カボチャは1~2cm厚さ、パプリカ、甘長は一口大に切る。シソは千切りにし、さっと水にさらして水を絞る。
- ②カボチャとパプリカにオリーブオイル大さじ1をまぶし、オーブンペーパーをしいた天板に広げてのせ、180度のオーブンで30分ほど焼く。
- ③甘長にオリーブオイル小さじ1をまぶし、②にのせて、もう10分ほど焼く。
- ④耐熱容器に③を入れ、Aをかけ、生姜を散らす。落としラップをして冷めるまで置く。
- ⑤盛り付けてシソをトッピングする。



あなたもチャレンジ



家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

ラディッシュ サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州系の極早生種です。根部は小さくて球形や細長い形で色は白、赤や紫色があります。別名をハツカダイコン(二十日大根)というように、適期には1カ月程度で収穫できます。

中間地ではほぼ周年種まきができます。種は少なめにまくか、間引きを早めに行って発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

【品種】 代表的な品種は、早生で赤丸の「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘(ぼうすい)形で紅白の彩りの「紅白」(サカタのタネ)、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」(サカタのタネ)など、かわいらしい品種がたくさんあります。

【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう(図1)。

【種まき】 条間15~20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。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(図2)。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。

【間引き】 初め(図3-1)は本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。その後(図3-2)、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的(図3-3)に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1平方m当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

【病害虫の防除】 アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

【収穫】 肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です(図4)。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。

図1 畑の準備



図2 種まき

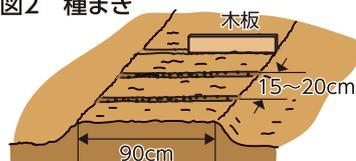


図3 間引き

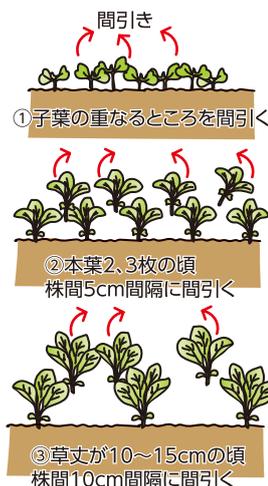
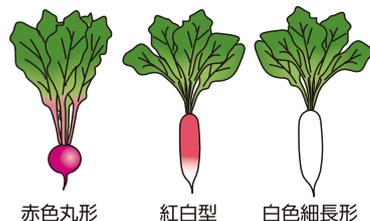


図4 収穫



栽培カレンダー(ラディッシュ)

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
冷涼地		●	■		●	■		●	■					
中間地	●	■			●	■		●	■					
暖地								○	■			○	■	

● 種まき — 生育 ○ トンネル ■ 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。

①令和5年産出荷契約米の概算金 (単位:紙袋、60kg個、円、税込)

種類	銘柄	等級	概算金金額	令和4年産概算金
うるち米	富富富	1等	13,800円	13,100円
	コシヒカリ	1等	13,000円	12,300円
	てんたかく	1等	11,600円	10,300円
	てんこもり	1等	11,600円	10,300円
	その他	1等	11,100円	9,800円
酒米	全銘柄	1等	12,700円	12,000円
もち米	新大正糯	1等	14,200円	13,500円



※「富富富」の1等概算金13,800円/60kg(税込)については、概算金13,000/60kg(税込)に栽培マニュアルの流通基準を満たす米穀への加算金800円/60kg(税込)を含んだ単価

※フレコン・バラについては、60kgあたり出荷契約米・備蓄米・加工用米▲204円とする。

※出荷契約米の一般米は▲300円とする。

※令和4年産概算金単価には追加概算金は含まない。

②令和5年産加工用米・備蓄米の概算金 (単位:紙袋、60kg個、円、税込)

制度	種類	等級	概算金金額	令和4年産概算金
加工用米	うるち米・もち米	1等	6,700円	6,000円
備蓄米	うるち米	1等	7,700円	7,000円

③令和5年産出荷契約米等に係る流通経費の項目別単価上限見通しについて

令和5年産米穀出荷契約において、流通経費の項目別単価上限見通しを明らかにすることとしており、下表のとおりとなります。

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

(単位:60kg、1等、紙袋、円、税込)

流通経費項目名	うるち米	酒米	もち米	加工用米	備蓄米
流通・保管等に係る経費	1,832	1,751	2,067	1,690	1,277
事故処理費用	10	10	10	10	10
手数料	165	165	165	165	165
生産・集荷・販売等に係る経費	152	35	155	0	0
需給調整経費	22	0	0	0	0
全国監査委員会費用	2	2	2	1	1
その他	40	0	0	0	0
合計	2,223	1,963	2,399	1,866	1,453

注意事項

①フレコン使用料については、流通・保管等に係る経費に含まれています。

②令和5年産米が1年間で販売出来ず、複数年にわたって販売せざるを得なくなった場合は、別途、対策経費が必要となる場合があります。

③うるち米の需給調整経費については、米穀周年供給・需要拡大支援事業に係る経費です。

大豆 収穫の作業ポイント

コンバインの調整

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

雑草等の除去

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

適期収穫

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

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



令和5年度 秋の農作業安全運動

実施期間

8月20日～10月20日

コンバインに
巻き込まれ
かけた



熱中症の予防



危険個所の改善



危険個所の草刈り

あなたも農作業中に「ヒヤリ」とした経験はないですか？
農作業事故ゼロを目指して事故防止対策を徹底しましょう。

農作業事故防止対策

- ① コンバインやトラクタの転倒・転落を防ぐために、農場の危険箇所や危険な作業を事前に把握し、改善に努める。
- ② 余裕をもった作業計画を立て、複数人での作業を心がける。
- ③ 各作業に応じた服装、保護具を着用する。
- ④ 機械等の使用前には点検整備を徹底する。また、正しい使用方法を再確認し、作業員全員に周知する

コンバイン使用時の注意事項

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

カントリーエレベーター

貯蔵乾燥ビン



貯蔵乾燥ビン
縦3.7m・横3.7
m・高さ5m
50tビン×66ビン

粳をビンの中に入れ、乾いた空気を送り、自然でゆるやかに乾燥させます。



粳摺調整機



硬い粳殻を取り除き、玄米の姿にします。

フレコン・袋詰・未熟粒出荷設備



フレコン出荷設備 袋詰出荷設備 未熟粒出荷設備

なんとの
美味しいお米の
出来上がり!!



石抜機・粒選別機



小さな石や未熟米などのくず米を取り除きます。

計量機



出荷時の最終計量を行います。

色彩選別機



光センサーで着色粒を取り除きます。



実りの秋、今年も“なんのお米”の刈り取りが8月中旬から始まりました。

刈り取られたお米は、乾燥調製する大規模施設「カントリーエレベーター・共同乾燥施設」へ搬入。当農協のカントリーエレベーターは、城端地域に2カ所、共同乾燥施設では平地域に1カ所、ひととき大きな建物を皆さんも一度は目にしたことがあると思います。

今月の特集は、北野（城端地域）にある「**広域カントリーエレベーター**」をご紹介します。

南砺広域カントリーエレベーター



自然乾燥に近い状態で、高品質な米づくり

穀物乾燥システム

【常温定湿乾燥方式〈DAG〉】

火力を使用せず、空気中の水分を除去して一定の乾いた空気を送り、目的の水分まで自然でゆるやかに乾燥させるシステムです。

自然乾燥でゆっくりと乾燥させるため、ストレスがなく風味を損なわない、本来のお米の味を引き出すことができます。

刈取り



カントリーエレベーターへ運ばれ、事前検査を受けます。

荷受けホッパー



刈り取った籾を投入します。

粗選機



籾と一緒に投入されたワラやゴミを取り除きます。

荷受計量機



JAなんと カントリーエレベーター・共同乾燥施設の概要

広域カントリーエレベーター（常温定湿乾燥）



南砺市北野926
稼動：平成7年
荷受ホッパー：2系列4投入口
貯蔵ビン：50t×66

西部カントリーエレベーター（火力乾燥）



南砺市山田490-1
稼動：昭和46年
荷受ホッパー：2系列4投入口
貯蔵サイロ：250t×12

平共同乾燥調製施設



南砺市中畑174-1番地
稼動：昭和57年
荷受ホッパー：1投入口
貯蔵タンク：4.5t×6基・
3.5t×4基

令和5年 夏季集落座談会開催



J A なんととは8月1日～3日まで、南砺農業会館において城端・井口地域の夏季集落座談会を開き、組合員や生産組合長161名の方々にご出席いただきました。支店からの利用案内や水稲・大豆の技術対策、カントリー稼動計画などが説明され、ご意見も多数お受けしました。

意見・要望と回答

- Q R6年作付方針では、酒米の作付け面積を増やす予定になっているが、五百万石の直播栽培を推進しないのか？
- A カントリーの荷受が特別栽培米と同時期になることから進めることは出来ません。また、過去に試験栽培を行いました。苗立ちが悪く推奨できません。
- Q 水稲の一発肥料について、肥料の被覆材として使用されているプラスチックが河川に流れ環境問題になっているが、肥料メーカーに改善するように呼びかけてほしい。また、直接見に行ってもいいか？
- A 見に行くことは返答しかねます。環境問題は重要な問題であり現在の解決方法とすれば分施となります。
- Q 10月からインボイス制度が始まりますが、農協からの請求書・領収書は対応された様式になるのか？
- A 対応した様式で送付いたします。
- Q 天気が続き暑いので、てんこもりやコシヒカリに、実肥を散布してもいいか？
- A 実肥ではなく、気温が高い時は水を入れて下さい。
- Q 一発肥料を使用しても穂肥を散布していいのか？
- A 葉色によっては穂肥を施用してください。
- Q 酒米はカントリーへ全量出荷し、フレコンなどで出荷しているのか？
- A 購入先の要望に応じた荷姿で出荷しています。
- Q 山田錦の一発肥料の開発を早急にしてほしい。
- A 試験を行っていましたが、穂肥の時期までに被覆材がもたず肥料成分切れとなってしまうました。再度、肥料メーカーと検討してみます。

Q 今年の米価はどうなるのか？

A 九州地域の早場米価格が上昇傾向となっていることから、上がる予測をしています。

Q コシヒカリのドローン防除、時期が早くないか？

A 地域全体で行うことによる防除効果を目的としています。

Q 土壌改良剤でシリカロマンの価格が安いのだが採用しないのか？

A シリカロマンを含め数種類の改良剤の試験をしています。結果を見て検討しご案内いたします。

Q 農業用電力料金の価格が上がっているが補助はないのか？

A 富山県の支援事業がありますが、残念ながら面積要件に達しない方は該当しません。

Q 来年度から新市場開拓米を増やし大麦の作付を減らすのはわかるが、大麦に交付金がもらえている分収入が減るのでないか？

A 大麦の在庫が余っているので新たな倉庫保管料がかかり、概算金に影響があります。また新市場開拓用米は交付金対象作物であることから収入が減ることはありません。品種、数量が確定したら稈外酒米と同様に配分いたします。

Q 大麦の播種後に使用できる除草剤はないか？

A 「リベレーターG」、「リベレーターフロアブル」が使用できます。

Q 転作作物として、そばの作付けを推進するのであれば、市場の開拓は出来ているのか？また、機械の貸出等を考えているのか？

A 市場の開拓は出来ません。また、現在のところ機械の貸出は考えていません。

Q 冬季座談会で訪問手数料等の質問が多数あったが、広報などに全て載っていないだったので全て載せてほしい。

A 紙面に限りがあり抜粋して掲載いたしました。広く周知していただけるよう、お知らせいたします。

仏具磨き講習会・終活セミナー

J A なんとと金融渉外課は、城端支店（7月28日）と五箇山支店（8月4日）において、仏具磨き講習会及び終活セミナーを開きました。大越仏壇の平本 学ぶ氏にロウソク立てなどの真鍮仏具の磨き方を教わり、参加者の皆さんはピカピカに光って綺麗になっていく仏具を見て、大変喜んでいらっしゃいました。終活セミナーでは、家系図や仏壇の謂れなど孫の代まで家族に話しておくこと、また一般葬と家族葬のメリット、デメリットを説明していただきました。



希釈液につけた後、真鍮ブラシで磨いたり柔らかい布で乾拭きしました。（城端支店にて）



なんと酒米サミット2023

J Aなんととは8月9日、酒造好適米の生産者と県内外の蔵元や酒販業者が交流する「なんと酒米サミット2023」を伝統芸能会館じょうはな座で開き、約150人が参加しました。開会式で上田憲仁組合長が「今後も良質な酒造好適米をお届けしたい。」とあいさつ。記念講演では「白岩の取り組み海外市場を目指す酒づくり」と題し、株式会社白岩の小杉周平氏が講演しました。

管内は県内有数の酒造好適米の産地。作付面積は水稲作付面積の36%を占め、今年は昨年より35ha多い386haとなっています。



五百万石の圃場を見学
りんどう営農組合（城端地域）

圃場見学では、五百万石、山田錦、雄山錦の栽培田で生育状況を確認。草丈、茎数ともに順調に生育していますが、気温が高く品質の低下が心配されます。

お盆の花販売「朝市」

J Aなんと特産振興課は8月14日、恒例のお盆の花販売「朝市」をAコープなんとセフレ店で開きました。今年も、朝6時からの販売を前に多くの方にご来場いただきました。

8月上旬に花卉生産者にお話を伺ったところ、「今年は暑くて、いつもより開花が早い。お盆に良いものが出せるか分からない」とお話しされましたが、当日の会場には色とりどりの菊やアスター、ケイトウなどが並び、皆さんに綺麗に咲いたお花をお買い求めいただきました。



色とりどりの花が並んだAコープなんとセフレ店前の「朝市」

令和5年産 早生品種収穫・初検査

城端・井口地域で8月19日から9月1日まで、早生品種（五百万石・雄山錦）の刈取りが行われ、8月28日の初検査では五百万石67、230kg分（フレコン・紙袋）が検査されました。

猛暑が原因とみられる胴割粒や乳白粒が見られましたが、粒形、水分などは平年並みで、総体的な品質は前年よりやや劣る程度に留まり、1等と評価されました。

初検査以降も順次検査は行われます。高温の影響は大きいとし、全体の収量は平年より少ないと予想されています。



8月22日、(農)大鋸屋営農組合での刈取り



介護疲れは早期発見・早期回復を

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護に限らず、忙しいときほど疲れのサインを見過ごしやすいものです。介護疲れと聞くと、抑うつや、寝込んで動けなくなる状態を想像されるかもしれませんが、そのような状態に陥るまでに体はさまざまな形で疲れのサインを出しています。

■ 大好きな本が突然読めなくなった！

Hさん(女性・50代)のケースです。Hさんは、認知症の母親を介護する父親を手助けするため、車で30分の距離の実家に週1、2回通っています。実家通いは2年以上続き、Hさんはややおっくうに感じていましたが、「私が手伝っているのは家事程度で、介護といえるほどのことはしていない。もっと大変な人もいる」と自分に言い聞かせていました。

ある日、Hさんは久しぶりに自宅でゆっくり過ごす時間が取れました。大好きな推理小説を読もうとすると、目が滑って1ページも読み進められません。読書が生きがいだったHさんは、ショックを受けてしまいました。

■ 十分な睡眠と、安心して過ごす時間をつくろう

Hさんの状態は介護疲れのサインです。文章が頭に入らない、忘れ物やミスが増える、箸や食器をよく落とす、何を食べたいかすぐ言えない、大好きだった趣

味に関心がなくなる……。このような小さなことが疲れのサインです。私自身、仕事をしながら家族3人の介護を1人で担っていたときは、介護の申請書類の記載ミスを繰り返し、食器を洗うたびにお皿を割り、車も傷だらけでした。「大したことはしていない」と、自分を過小評価することも、疲れているときに陥りがちな思考パターンです。

介護疲れは、早期発見と早期回復がポイントです。ある日突然動けなくなってからでは回復に年単位で時間がかかってしまいます。疲れのサインに気が付いたら、まずは睡眠時間を確保しましょう。そして、お風呂にゆっくりつかる、気の置けない友人と話す時間を取るなど、自分が安心して過ごせる時間をつくってみてください。



ファイル共有ソフトの利用にはリスクも

国民生活センター相談情報部 ● 黒澤夏子

ファイル共有ソフトに関する相談が寄せられています

【事例1】パソコンで見たいアダルト動画を見つけた。ファイル共有ソフトを使えば動画をダウンロードできると分かり、ソフトをインストール後、動画をダウンロードした。後日、動画制作会社の弁護士から「あなたは違法に動画をアップロードした。和解金50万円を払うように」という文書が届いた。動画は見たがアップロードをした覚えはない。

【事例2】パソコンを家族と共有している。ある日、契約中のプロバイダー業者から私宛てに、「『発信者情報開示に係る意見照会書』(例…動画制作会社などから、動画を違法にアップロードした発信者の情報開示を求める文書)が届いたので契約者であるあなたの個人情報伝えてよいか」との文書が届いたが、身に覚えがない。

ファイル共有ソフトとは動画など、大容量ファイルを高速で共有(ダウンロード・アップロード)できるソフトのことをいいます。便利な一方で、中にはダウンロードと同時にアップロードが開始されるソフトがあります。アニメ動画などの著作物は動画の制

作会社などに著作権があります。著作権者らに無断でアップロードされているものを、それと知りながらダウンロードする行為は、私的使用目的であっても著作権(複製権)侵害に当たる恐れがあります。また著作権者らに無断でアップロードする行為は、そのつもりがなくても著作権(公衆送信権)侵害に当たる恐れがあり、著作権侵害は著作権者から損害賠償請求されたり、刑事罰に問われたりする可能性があります。

事例のような文書が届いた場合は、自分に心当たりがなくてもパソコンを共有している家族らに確認し、事業者への対応が分からない場合は消費生活センターに相談しましょう。ファイル共有ソフトの仕組みやリスクを十分に理解し、できる限り利用を控えるようにしましょう。



バイオ医薬品とバイオシミラー (No.1)

厚生連高岡病院 薬剤部部長 船本 哲生

皆さんは、バイオ医薬品についてご存じでしょうか？

バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品です。医療機関においてバイオ医薬品は生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオ医薬品は、これまで治療薬のなかった病気や、従来の医薬品では満足度の高い治療を行うことのできなかった病気への効果が期待されています。

バイオ医薬品のはたらき

バイオ医薬品には、体の中でつくられるタンパク質を補うものや、病気の発症にかかわる分子の動きを抑えるものがあります。

1 足りない生理活性タンパク質を補う働き (補充療法)

ヒトの体の中では、血糖値を調節するインスリン、赤血球を増やすエリスロポエチンなど健康を保つために必要な様々な生理活性タンパク質が働いています。また、ヒトの体には、生理活性タンパク質を作る仕組みも備わっていて、例えば、インスリンは膵臓、エリスロポエチンは腎臓で作られています。このような大事なタンパク質が不足すると、糖尿病や貧血といった病気になります。そこで、足りなくなったタンパク質を補って病気を治すために、遺伝子組換え技術を用いてタンパク質を人工的に作り、薬にしたものがバイオ医薬品の始まりです。

2 病気の原因になる分子の機能を抑える働き

外来性の異物に対して体の中で作られる免疫グロブリン、すなわち抗体は様々な標的に特異的に結合する性質を持っています。この性質を利用して、がん細胞の表面分子や様々な疾患の原因になる分子に対して、特異的に結合する抗体を人工的に作り、医薬品にしたものが、バイオ医薬品の中でも特に「抗体医薬品」と呼ばれるものです。

今回はバイオシミラー医薬品についてお伝えします。

9月は健康増進普及月間!

日本体育大学准教授 ●伊藤由美子

厚生労働省は2023年9月1日から30日までを「健康増進普及月間」として定めています。この期間、全国各所で健康にまつわる普及啓発活動が行われる予定です。統一標語は、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」です。

健康寿命とは、日常生活において制限なく、心身共に自立して生活できる平均期間を表す指標になります。

皆さんはご自身の健康づくりのためにどのようなことを心がけていますか？ 手軽に取り組める運動は、散歩やウオーキングでしょうか。秋のシーズン、季節の移ろいを感じながらの散歩も良いですよ。運動のみならず、食生活なども見直してみましょう。

さて今回は、片脚立ちのバランス運動を紹介します。いすの背もたれなどを利用して無理なく行いましょう。

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! 片脚立ちのバランス運動



① いすの背もたれを軽く持ち、準備をします。



② 片脚を引き上げてバランスを取ります。



③ ①の姿勢に戻ります。いったん、ひと息つきましょう!



④ もう一方の脚を引き上げてバランスを取ります。その後、①の姿勢に戻ります。

みんなの広場

地域の活動紹介

上平地区 県境を結ぶ「NKK(エヌ・ケー・ケー)」

皆さんこんにちは!(^^)! NKKとは、なるで こうず こじらかわ 富山県と岐阜県の県境にある、成出・楮・小白川の地域住民『自称・若いもん』の愛称のことです。

近年、各地域では人手不足が懸念され、やりたいことができなくなっている現状がありました。そんな中、『人がおればできる!三地域で協力しよう!』と、2021年に発足し、在所では管理しきれなかった国道沿いの花壇整備や道路清掃。3年目の今年は三地域合同での納涼祭“NKK夕涼み会2023”を初めて開催することもできました。

「ここが好き。ここにいると楽しい!」
そう思う人が今後益々増えるように、NKKは今日も手を取りあい、楽しいことを考えます。



我が家のアイドル

城信地区 はると 荒木遥斗くん (10歳) そうた 蒼大くん (7歳)

とにかく走ることが大好きな兄の遥斗と、それに負けたくない弟の蒼大。スポーツ大好き兄弟です。夏は陸上、冬はクロスカントリースキーの二刀流!?!で頑張っていますが、スポーツ観戦も大好きでいつか両国国技館や東京ドーム(あわよくばロサンゼルスも!?)に行けるのを楽しみにしています。

これからも勉強や運動を頑張って大谷選手のように夢を叶えられる人になってほしいと願っています。



JAなんと文芸

利波川社句会

雨なしを不憫^{ふびん}に思ふはたた神 孝

二日目の胡瓜バケツに山となり 一椿

水欲しい追肥ほしいと稲の花 昭代

朝の間と思ひし仕事汗しとど 日登美

風鈴や風の指揮者に躍らされ 清美

里出水全国放映メール来る 志美枝

その中に丸太朽ちをり草いきれ 淑枝

三匹の鯉の逃げ出る出水かな やす子

目を凝らす甕^{かめ}に目高の子沢山 純尚

春句会

水かけてほのかな湯気や墓洗ふ 欣正

境内に咲き続けたる蓮の花 敏子

お喋りの選びしメニユー心太 千恵子

大西瓜日曜学校へと届く 香織

秋立つやせめてスリッパ替へやうか 美智子

参戦の話に戻る生身魂^{いきみたま} 光子

日当りに朝から酔うて花芙蓉^{はなふよう} 未知

クローバー句会

靖国の鳥居を前に蟬時雨 紗恵

這ひ急ぎ世界遺産の毛虫かな 悦子

検診の結果のはがき風爽か 茂美

肩の怪我癒へてゆく日々夕かなかな 真理子

五箇山の澄みゆく秋をただ歩む 孝臣

山風にいつしか変はる遠花火^{とのはなび} 城子

短歌個人参加

暑もゆるみ 肌に感ずる 秋の風

黄花コスモス 風とたわむる

のり子（上平地区）



クロスワードパズル

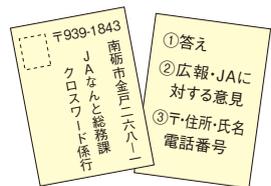
出題●ニコリ

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。

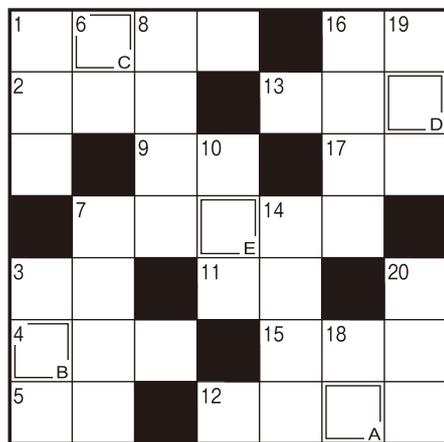
応募方法

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10月10日(火) 必着



ヨコのカギ

- ①秋桜と呼ばれることもある花
- ②有効利用されていない土地
- ③イガに守られた実がなります
- ④野球では右翼手ということも
- ⑤小説家がつづるもの
- ⑦寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- ⑨春日局は徳川家光の——でした
- ⑪刺し身についていることもある花
- ⑫手紙のこと。往復——
- ⑬絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- ⑮ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰白川郷や下呂温泉で知られる県

タテのカギ

- ①オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- ③スピード、ハート、ダイヤ、——
- ⑥なるべく——嫌いをせずに食べてね
- ⑦2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- ⑧カラオケでのレパートリー
- ⑩HPと表される仕事率の単位
- ⑭秋の夜長にページをめくりつつ楽しみます
- ⑮木材を切る道具
- ⑯天井と向かい合っています
- ⑰絹ごしや木綿があります
- ⑲リレーの選手がつかぬ物

9月号の正解と当選者

A キ ナ ス
B キ ナ ス
C ナ ス
D ナ ス



応募者14名のうち下記の方が当選されました。

高田 秀雄さん
長谷川 裕さん
山本 貴子さん

(五十音順)

実子と養子の税務上の違い

JA 全中・JA まちづくり情報センター 顧問税理士●柴原 一

民法上「養子縁組できるのは○人まで」というような人数制限はありません。しかし、相続税の話になると少し変わってきます。例えば、ある夫婦が2人の養子を迎えたとします。養子も実子と同様の権利を有しているため、この夫婦に相続が発生した場合には、もちろんこの2人の養子も相続人になり、相続税の障害者控除や未成年者控除を適用できます。ただし、相続税法上の考え方である法定相続人の数にカウントする養子の数には制限があります。実子がいる場合には、養子は1人、実子がいなかった場合には2人までです。つまり、この夫婦に実子がいた場合には養子は1人しか法定相続人にカウントされず、実子がいなかった場合には養子は2人とも法定相続人にカウントされます。

なぜ、民法上の相続人と、相続税法上の法定相続人に違いがあるのでしょうか。それは法定相続人の数が、相続税の計算に大きく影響するからです。例えば、相続税の基礎控除額は600万円×法定相続人の数+3000万円です。生命保険金や退職手当金の非課税額は500万円×法定相続人の数で計算します。このように法定相続人が1人増えると、相続税の計算において大きな節税効果が得られることがあります。養子の数に制限がなければ、極端な例では10人と養子縁組し、相続税の基礎控除を600万円×10人+3000万円=9000万円と増やすことができてしまいます。このような背景により、実子と養子の数には相続税法上の違いが設けられています。

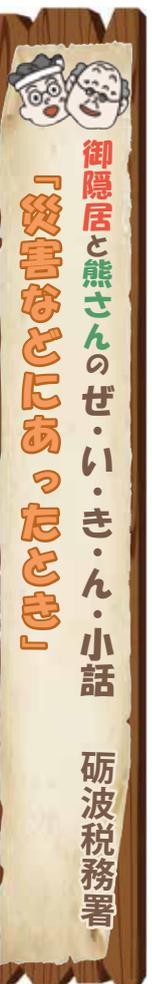
なお、特別養子縁組により養子となった方や、被相続人の配偶者の実子で被相続人の養子となった方などは、実子と見なされるため、実子や養子が何人いたとしても法定相続人になります。

養子縁組は身分関係を変更することです。節税できるか否かだけでなく、これまでとこれからの関係性を総合的に判断し、よく考えてから行うようにしましょう。

相続制度の違い



熊さん：御隠居、最近、大雨やら地震やら災害が多いような気がしやせんか？
御隠居：うむ、そうじゃな。こういう時こそ、日頃から防災意識をもって生活することが大事じゃな。
熊さん：ところで、御隠居、地震や台風などの災害で被害に遭った時に、税金面で助けてもらえるってことはあるでやんすか？
御隠居：所得税が軽減される制度があるぞ。地震、火災、風水害などの災害によって、住宅や家財などに損害を受けた時は、確定申告で、①「所得税法」に定める雑損控除の方法と②「災害減免法」に定める所得税の軽減免除による方法のどちらか有利な方法を選ぶことで、所得税の全部又は一部を軽減することができるんじや。
熊さん：二つの方法の違いはどこにあるでやんすか？
御隠居：まず、損失の発生原因じゃが、①雑損控除は、災害、盗難、横領による損失が対象じゃが、②災害減免法は、災害による損害だけなんじや。
熊さん：ということは、「災害減免法」を選択できるのは、災害による損害を受けた場合だけなんでやんすね。対象になる資産に違いはあるでやんすか？
御隠居：①雑損控除は、生活に通常必要な資産が対象、②災害減免法の場合は住宅と家財に限られておるんじや。
熊さん：①と②では、計算方法も違うでやんすか？
御隠居：そうなんじや。まず、①雑損控除額は、④損害金額から所得金額の10分の1を差し引いた金額と⑤損害金額のうち災害関



連支出の金額から5万円を差し引いた金額のいずれが多い方の金額になるぞ。災害関連支出とは、災害により減失した住宅、家財などを除去するための費用などじゃ。次に②災害減免法の軽減額は、災害にあった年分の合計所得金額が1千万円以下であれば、段階的に所得税の免除又は軽減があるんじや。
熊さん：ご隠居、保険金を受け取ったらどうなるでやんすか？
御隠居：その時は損害金額又は災害関連支出の金額から受け取った保険金等を差し引くのじゃ。
熊さん：へえ、なるほど。
御隠居：また、住宅借入金等特別控除の適用を受けている場合で、災害によって被害を受けたことにより住むことができなくなった住宅用家屋については、居住の用に供することができなくなった年以後の残りの適用年においても、引き続き、住宅借入金等特別控除の適用を受けることができるんじや。
熊さん：ちゃんと税金面での配慮があるんでやんすね。でも、申告の期限までに申告できない場合はどうなるでやんすか？
御隠居：心配ご無用。災害等にあつて期限までに申告や納付ができないときは、申告や納付などの期限を延長したり、納税を一定期間猶予する制度があるんじや。詳しくは国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)を見るとよかるう。
熊さん：わかりやんした、御隠居。日頃からの準備が大切でやんすから、帰って国税庁ホームページを見てみるでやんす。

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

豚こまのピリ辛あえ

材料 (4人分)

- 豚こま肉……………200g
- もやし……………100g
- キュウリ……………1本
- ニンジン……………1/4本
- たれ {
 - 麺つゆ……………大さじ3
 - コチュジャン……………小さじ2
 - ラー油……………小さじ2
 - 白ごま……………小さじ1
- かい割れ大根……………適宜



作り方

- ①キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- ②ボウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、①の材料を入れあえる。
- ③②を器に盛り付け、かい割れ大根をのせ出来上がり。

ヨッテカーシ じょうはな 城端 ～旬の農産物紹介～

～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

かぼちゃ

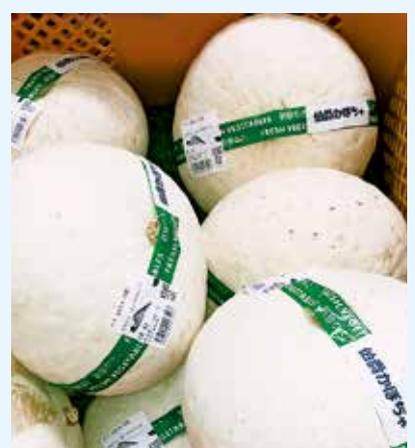
“かぼちゃ”の季節。当店にはいろいろな“かぼちゃ”が並んでいます。それぞれ“かぼちゃ”の硬さや甘さが違うので料理に合わせて選んでみてください。



五箇山ぼべら 600円
ラグビーボールのような形のかぼちゃ。実がやわらかく、焼いたり、揚げたりするのがおススメ。甘味が強いのでお菓子作りにも。



五箇山ソーメンかぼちゃ 400円
果肉が繊維状のかぼちゃ。茹でると麺のようにパラパラとほどけます。シャキシャキとした食感で、酢の物、サラダにしてさっぱりとした料理に。



伯爵かぼちゃ 200～400円
皮がとても硬く、その分長期保存ができ、熟成をさせることでさらに甘味が増して美味しくなります。実も硬く、くずれにくいのが特徴。



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

キャベツのオイスターソース風味コロケ

材料・分量 (4人分)

- キャベツ..... 4枚
 - 鶏ひき肉..... 150g
 - 万能ねぎ..... 3本
 - サラダ油..... 大さじ1
 - 小麦粉・溶き卵・パン粉・揚げ油..... 各適量
 - A { エーコープオイスターソース..... 大さじ2
 - 酒..... 大さじ2
 - 片栗粉..... 大さじ3
- お好みにより.....
トマト・イタリアンパセリ等の付け合わせ



オイスターソース
135g **298円**

国産かきを丸ごとすりつぶしました。
独自の製法で仕上げた
無添加の旨味調味料

作り方

- ①キャベツは1cm幅に切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②Aをよく混ぜ合わせておきます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら①を加えてよく炒め合わせ、さらにAを加え、混ぜ合わせて火を止め、パッドに広げて冷やします。
- ④③を8個に丸め、それぞれに小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて、油で揚げ、コロケにします。
- ⑤皿に盛り、ミニトマト、イタリアンパセリを添えます。



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

10月号 表紙の人 高杉真宙



特集1 一生、自分の足で歩きたい 今日から始めるウォーキング

健康寿命を延ばす
ウォーキング術。
気軽に取り組める
方法をご紹介します。



特集2 おいしく食べる技教えます！ ジャガイモの絶品おかず

食卓によく登
場するジャガ
イモ。ひと工
夫するだけで、
もっともっと
おいしく食べ
られます。



ズボラ編集部員の悩みを解消！ 家計簿Q&A

「なぜ今家計簿なのか？」
など、読者の家計簿記帳
に関するお悩みをズボラ
編集部員が代弁。節約アド
バイザーに相談しました。



健康&元気な

高齢ドライバーで行こう！

免許返納？でも、暮らしや
仕事に“車”は欠かせません。
高齢ドライバーの「どうす
ればいいの？」に答えます。



読者の声

お便りコーナー

◆五箇山支店のATMに荷物を置く台があればありがたいです。

いつもご利用ありがとうございます。荷物置き台は、忘れ物防止や盗撮カメラ取付けを防止するため、設置しておりませんが、今後は状況に応じ、設置を検討したいと思います。
五箇山支店長

◆みんなの広場の我が家のアイドルですが、お父さん、お母さんの名前が記されていれば、何処の家か解るのですが…(個人情報云々と言われれば。)

みんなの広場(我が家のアイドル)は、皆様に楽しく見ていただいております。以前は保護者様のお名前を掲載していましたが、現在は個人情報や防犯上の観点からお子様のお名前のみとさせていただきます。ご理解いただきありがとうございます。
広報担当



農産物直売所「ヨツテカーレ城端」・Aコープなどとセフレ店「生産者コーナー」ご利用のお客様

JAカードなら
Wチャンスも!!

直売所・Aコープ
レシート応募キャンペーン

キャンペーン期間
9月1日～11月30日

対象施設で1,500円以上購入されたお客様
抽選で200名様
「PayPay」「dポイント」「Amazonギフト券」などの選択が可能な
デジタルギフト **500円分** を進呈

左記の条件を満たした上で
JAカードにて決済されたお客様
抽選で20名様
「PayPay」「dポイント」「Amazonギフト券」などの選択が可能な
デジタルギフト **3000円分** を進呈

応募方法

- 対象の直売所・Aコープで1,500円以上のお買い物をする
- キャンペーンサイトで必要事項を入力
[メールアドレスで応募する] [応募フォームの入力]
- レシートを撮影する

対象施設



キャンペーンサイト
はこちら

お問合せ 城端支店62-1313 五箇山支店66-2241 本店62-2123



JAカード
限定!

2023年9月・10月は

JA直売所のご利用が

15% おトク!

対象施設
ヨツテカーレ城端



JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分※をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント (10,000円相当) です。

いつもおトクな
JAカード特典!

JA直売所のご利用は
請求時
5%割引!

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の
10%相当をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)～10月31日(火)
還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカードお祝いプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

—お問合せ—
本店 62-2123
城端支店 62-1313
五箇山支店 66-2241

詳しくはこちら
<https://www.cj.muf.jp/jafarmarket/>

※本誌記載の情報は2023年4月時点のものです。時期によっては予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本誌からの掲載ができません。
※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には、JAカードを登録されている場合でも本誌内は適用されません。

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。
第6回定例理事会 8月25日開催

附議議案

第1号議案 令和5年産米の直売予定数量について

令和5年産米の集荷予定数量に対し、直売数量を説明し承認された。

第2号議案 給与規程の改正について

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

報告事項

①7月末経営実績及び事業の実施報告

合計残高試算表、主要勘定検討表により実績を報告した。

②夏季座談会の意見集約

城端・井口地区の夏季座談会を、8月1日から3日にかけて実施し、その際に寄せられた意見・要望とそれに対する回答等を報告した。

③俵リーフの月次報告

7月末の事業実績進捗度表・日別売上表から実績を報告した。

④組合員の加入・脱退状況

新規加入者1名、一部譲渡による新規加入者1名、相続による新規加入者4名、死亡による脱退者14名、全部譲渡による脱退者1名、任意脱退者3名、資格喪失による脱退者1名と報告した。

⑤ふれあい訪問の反響結果について

「夏の車輛課大展示会」のチラシ配付と共に組合員宅を訪問し、その際に職員が賜った意見を報告した。

⑥令和4年産米の直売状況について

令和4年産米における直売取引状況について、品種別数量を報告した。

除雪機点検 キャンペーン

受付期間

令和5年

10月2日(月)～
11月30日(木)

積雪前の点検はお済みですか?



除雪機の点検、整備を安価で実施いたします!!

エンジンオイル2ℓまで1円

(※工賃、部品代、配送料は有料です)

お申込み・お問合せ・・・JAなんと農機センター
0763-64-2013

第22回 井口特産 丹波黒大豆えだまめ収穫大会

1mの縄で束ねられるだけ持ち帰られます!

日時 令和5年10月21日(土)・22日(日)

9:00～15:00まで受付

雨天決行

場所 南砺市井口地区

料金 縄1本(1m) 2,500円(お土産付き)

申込締切 令和5年10月18日(水)まで

申込・問合せ

井口地域づくり協議会 枝豆収穫大会事務局宛
〒939-1874 南砺市蛇喰1009番地

☎ 0763-64-2290 FAX 0763-64-8077

※城端支店、五箇山支店、生産センターの窓口に申込用紙をご用意
します。ご記入いただきFAXまたは郵送でお申込みください。

※お問合せ 平日9:00～17:00

主催:井口丹波黒大豆出荷組合 後援:JAなんと・北日本新聞社

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞 電子版

新聞よりお得!

月額料金 2,403円 (税込)

詳しくはこちら



電子版でできること

- 📱 スマホ、タブレットで
- 🔍 過去記事検索が30日分
- 📌 クリップ機能で記事を保存

紙面ビューアーの特長

- 📖 読みやすさ、紙面のまま
- 🔍 文字の拡大・縮小

net アグリ市況
スマホで見やすくリニューアル



- 初回のみ、購読開始月は月末までの料金がかりません(無料期間中の解約はできません)。
- 電子版は個人向けサービスです。法人プランはございません。なお、法人代表者が個人でお申込みいただくことは可能です。

お問合せ・お申込みは、JAなんと 生産センター 0763-62-0261

キャッシュコーナー

ATM休止のお知らせ

日頃より当施設のATMをご利用いただき、ありがとうございます。

さて、下記のATMは新紙幣対応の機種へ更改するため**休止**となります。

休止するATM	日時
Aコープなんとセフレ店	10月20日(金) 15:00~ 10月21日(土) 14:00まで
城端支店	10月20日(金) 15:00~ 10月21日(土) 終日休止
五箇山支店	10月27日(金) 15:00~ 10月28日(土) 14:00まで

なお、休止当日は共済業務センター、(旧)井口事務所、(旧)上平事務所のATMは通常営業しておりますので、そちらをご利用ください。

ご利用の皆様には、大変ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

お問合せ 城端支店(62-1313) 五箇山支店(66-2241)
本店(62-2123)

キャッシュコーナー(ATM)
営業終了のお知らせ

日頃よりJAなんをご利用いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、兼ねてよりご案内しておりました、以下の店舗外キャッシュコーナー(ATM)につきまして、**令和5年11月4日(土)**をもちまして営業を終了させていただきます。

組合員・ご利用の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜り、他のATMをご利用いただきますようお願い申し上げます。

営業終了する店舗外ATM

営業終了日時	営業終了する店舗外ATM
令和5年 11月4日(土) 17時	(旧)井口事務所店
	共済業務センター店
	(旧)上平事務所店

なお、スマートフォンとキャッシュカードで大変便利な「JAバンクアプリ」「JAネットバンク」をご利用ください。

「JAバンクアプリ」

- 残高照会
- 入出金明細照会(最大25ヵ月)
- 定期預金明細・投信残高照会
- PayB(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)

詳しくは、城端支店(62-1313)、五箇山支店(66-2241)、本店(62-2123)までお問合せください。

A-COOPなんと **せつし** からお知らせ

① 駅弁大会

実施期間：令和5年10月7日(土)・8日(日)の2日間

全国各地から有名駅弁大集合!!

※数に限りがありますので、お早めにご来店下さい。



写真はイメージ

② コストコフェア

令和5年10月27日(金)

毎回、好評につきコストコフェアを開催します!!

③ 「セフレの「ひまわり特価市」10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」

安心新鮮

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

JAなんと 協同の成果

令和5年7月末現在(前年同期)

正組合員数	2,153人 (▲48)
正組合員戸数	1,859戸 (▲24)
准組合員数	1,771人 (▲30)
准組合員戸数	1,194戸 (▲36)
貯金高	599億円 (▲21)
貸付高	42億円 (▲1)
共済保有高	1,198億円 (▲46)
販売品販売高	1.4億円 (0)
購買品供給高	8.8億円 (0.5)

JA 10月の予定

2日(月) 農機センター 除雪機点検キャンペーン
~11月30日まで

6日(金) ガソリン・軽油・特売日

13日(金) ガソリン・軽油・特売日

20日(金) ガソリン・軽油・特売日

25日(水) 第8回定例理事会

27日(金) ガソリン・軽油・特売日

人事異動

異動辞令

令和5年9月8日付

野村 瞳

【新職務】 総合企画室総務課付け(育児休業)

【現職務】 城端支店

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。)

応募者
澤山洋子さん (平地域)



白なす
「仲良し白なすちゃん」

秋の全国交通安全運動

期間 9月21日(木)～9月30日(土)

スローガン
ゆずりあう 心でひろがる 無事故の輪

運動重点

- 1 こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 2 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- 3 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

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(オートバルなんと)... 62-3571
- ・カートピアかねと..... 62-2125
- ・カートピアたいら 66-2243
- ・ヨッテカーレ城端 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

異常な暑さも和らいで、実りの秋となりました。様々な農産物が採れている中、今月の表紙に掲載した五箇山ほべらも、もう食べられた方もいらっしゃるかと思います。五箇山ほべらといえはラグビーボール?!...私もほべらを食べてラグビーワールドカップの日本選手団を応援したいと思います!!

(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9月25日(月)～令和5年10月24日(火)

A・COOPなんと せつし

クリーニングの 白光舎
電話 62-0019