

こうほう JAなんと

2024

9

September

No.282

8月上旬 井口山間部からの眺め

収穫間近の「みょうが畑」

特集

「自宅で生ごみを有効活用
段ボールコンポストに挑戦」

2~3

JAのお仕事ウォッチング

4

家庭菜園

5

営農情報

6~7

なんとニュース

8~9

介護ハンドブック・他

10

厚生連通信・他

11

みんなの広場・JAなんと文芸

12~13

税金講座・他

14

JA共同購入運動・旬レシピ

15

インフォメーション

16~19

8月上旬 富山白ネギの収穫

※9ページニュースに関連記事掲載



段ボールコンポストに挑戦

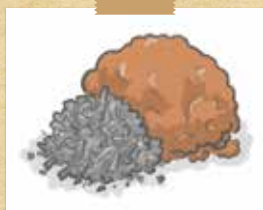
イラスト：藤田倫央

段ボールコンポストとは、段ボール箱を利用した手軽な生ごみ処理容器のことです。微生物の力で生ごみを分解し、堆肥（コンポスト）を作ります。庭先やベランダでも手軽に取り組めますよ。

準備編

身近な材料を使って簡単に始められます。

材 料



コンポスト基材
(ピートモス、もみ殻くん炭)
※割合は3：2が目安



二重底用の
段ボール板



段ボール箱
※ミカン箱程度の大きさ。厚手で強度があり防水加工でないもの



虫よけキャップ



スコップ



風通しの良い
網目状の台

作 り 方

① 段ボール箱を組み立てる

段ボールを箱状に組み立て、底が抜けるのを避けるために二重底にします。虫の侵入を防ぐため、隙間や穴を目張りします。

② コンポスト基材を入れる

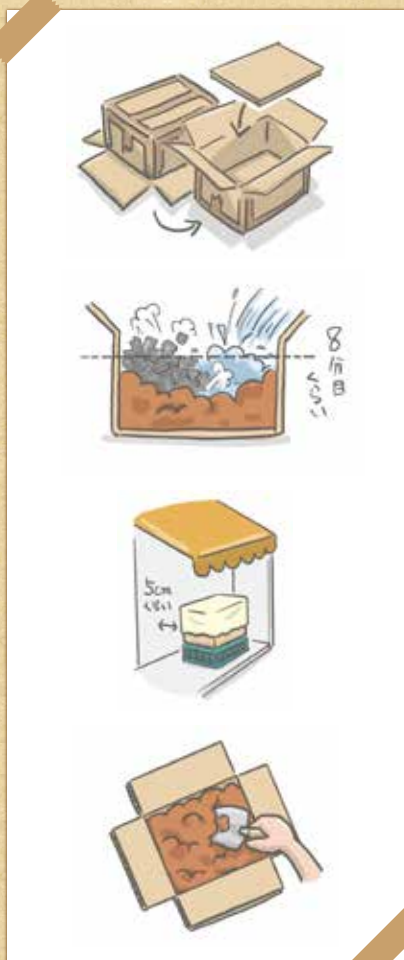
ピートモス、もみ殻くん炭を入れ、水を加えてよく混ぜます。混ぜたものをぎゅっと握ると、まとまる程度が良いでしょう。

③ 設置場所を選ぶ

通気性が悪いと段ボール箱が湿って傷むことがあるので、網目状の台に載せて壁からも5cm程度離します。虫よけキャップをかぶせます。

④ 下準備

段ボールコンポスト内を1週間～10日間ほど毎日かき混ぜ、微生物を育てます。以上で準備完了です。



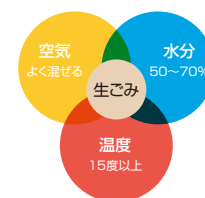
花壇で土づくり

堆肥は家庭菜園や花壇の土づくりに活用しましょう。食品ロスの削減にもつながります。



微生物が大活躍

段ボールコンポストは、微生物の力で生ごみを発酵させて堆肥を作ります。微生物にとって最適な環境に保つことが大切です。



ここがポイント!

1 投入量と期間

投入量は1日につき500～800g程度、投入期間は3～6カ月を目安にしましょう。生ごみはなるべく細かくしてから入れましょう。

2 生ごみの種類

- 廃油、魚のあら、炭水化物は微生物の分解を促進します。
- 乾燥したタマネギ、トウモロコシ、タケノコの皮などは、分解されるまでに時間がかかります。
- 貝殻は分解されないので投入しないこと。
- 落ち葉・木の枝などは投入しないこと。
- 細かい魚の骨、砕いた卵の殻は投入しても問題ありません。
- しばらくの間投入を停止していた場合は、水1L程度を加え、よくかき混ぜてから再開すると良いでしょう。

3 温度管理

微生物が生ごみを順調に分解していると、段ボールコンポストの中が20度から40度まで上がります。微生物の働きを助けるため、寒い季節は日なたなどの暖かい場所に置きましょう。

4 置き場所

室内と屋外どちらもOK。できるだけ日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。雨が当たると段ボール箱が傷むので、軒下・ベランダなど雨が当たらない場所を選ぶ必要があります。雨よけとしてビニールなどをかぶせることは、空気の供給や水分の調整に支障が出るため避けましょう。

5 臭い対策

- 投入する前、生ごみを適度に水切りしましょう。
- かき混ぜるときはスコップを縦に差し込み、しっかりと空気を送り込みます。

6 虫を寄せ付けない

- 投入前の台所の生ごみは密封保管して、虫に卵を産ませないようにしましょう。
- 段ボールコンポストに虫よけキャップをかぶせて、虫に卵を産ませないようにしましょう。

生ごみを投入する

1



前日に入れた生ごみをよくかき混ぜる。

2



中心部に穴を掘って、新たに生ごみを入れる。

3



上から基材をかぶせておく。

4



虫よけキャップをかぶせる。

熟成

熟成は、最後に投入した生ごみが分解され、堆肥として使用できるようになるための準備工程です。段ボールコンポストへ生ごみを投入する期間が3カ月から6カ月程度経過した頃、基材がべたついて、分解するまでにまだ時間がかかる、と感じたときに行います。生ごみの投入を終了した時点では、まだ堆肥ではありません。未熟な堆肥を土に入れると土の中で熟成が始まり、植物の根を傷めることがあるので注意しましょう。

熟成の手順

1週間に1回程度1、2Lの水分を加え、基材全体をよく混ぜて分解を促進させます。熟成期間は、夏季は2週間～1カ月、冬季は1、2カ月程度で、生ごみの形がなくなり、水分を加えても温度が上昇しなくなれば熟成完了です。

堆肥化スケジュール (目安)

	1カ月目	2カ月目	3カ月目	4カ月目	5カ月目
1箱目	微生物を育てる(約1週間～10日間)				堆肥完成!
	生ごみを投入する(約3カ月～)			熟成させる	段ボールは3箱目に利用
2箱目				微生物を育てる(約1週間～10日間)	
				生ごみを投入する(約3カ月～)	

活用編

微生物の力で生ごみを分解。良質な堆肥の出来上がり。

Q 寒いと思ったら生ごみが発酵しにくくなりました。

A 段ボールコンポスト内の温度が10度以下になると、生ごみの分解はなかなか進みません。特に冬場は、油または米ぬかを少し入れて、温度を上げてみてください。

Q 表面に白カビが発生しました。中止しなくてはいいませんか。

A 白カビは、生ごみの分解が進んでいる証拠。水分や空気が不足しないようにすれば問題ありません。

Q 虫が多く発生したら中止しなくてはいいませんか。

A 基材を黒いビニール袋に入れ、口をしっかりと閉めて密封状態で太陽光に当て、袋の中の温度を上げると虫は死滅します。虫の死骸もやがて堆肥となるので問題ありません。

Q 虫が発生したときの対処法を教えてください。

A 段ボールコンポスト内の温度を30度以上に保てば虫の発生を抑えることができます。虫よけキャップは必須です。

Q 臭いが強いときはどうしたら良いですか。

A 動物性タンパク質を大量に投入すると臭いが出る場合があります。生ごみの投入を中止すれば臭いは収まります。

Q & A



JAの お仕事 ウォッシング

JAの職場を紹介するとともに、皆様にお役に立てる情報を提供するコーナーです。

金融共済部・共済業務課

JA共済の「ひと・いえ・くるま・農業」の保障業務を担い、組合員・利用者の皆さまに安心をお届けしています。

住所：城端1019 電話：62-4128



JAなんと共済ご契約者様からの 共済金請求受付

当組合にご契約いただく方の病気やケガによる入院・死亡、またご自宅等に被害があった場合はご連絡ください。最寄りの支店でも受け付けております。ご連絡いただきたい項目は次のとおりです。

＊ケガや病気でご入院された場合

- ・請求内容（入院・通院・手術など）
- ・傷病の原因（交通事故・病気など）
- ・入院（通院・手術）された方の情報（氏名、生年月日、年齢、住所、連絡先（電話番号）など）
- ・入院期間（入院日と退院日）
- ・手術日
- ・受傷日と事故にあわれた経過（場所、理由等）

＊ご自宅等が火災や自然災害などで被害が発生した場合

- ・報告者の情報（氏名、住所、連絡先（電話番号）、共済契約者・被共済者との関係など）
- ・罹災日時
- ・罹災の原因（火災・落雷など）
- ・罹災状況（全焼・半焼・ボヤなど）
- ・罹災の発生状況
- ・けが人の有無

中島職員



共済金の請求はおお客様の負担にならないよう、スムーズな対応を心掛けています。

事故に遭われたお客様に安心していただけるよう、迅速な対応を心掛けています。

吉田職員



事故に遭い、事故現場での対応は？

- ① けが人の救護・必要なら救急車を呼ぶ
- ② 事の移動や注意喚起で現場の安全確保
- ③ 警察に事故発生を報告
- ④ 相手方と連絡先などの情報交換
- ⑤ 写真や動画を撮り証拠保全
- ⑥ JAに連絡

JAなんと自動車事故の受付

事故の連絡をいただき、迅速な初期対応を図ります。

JAなんと共済業務課 自動車事故受付ダイヤル

[平日 8:30~17:00] 0763-62-3599

JA共済 事故受付センター

[24時間・365日受付] 0120-258-931

レッカー車が必要な場合

JAなんとオートバルなんと

[8:30~17:00] 0763-62-3571

JA共済サポートセンター

[24時間・365日受付] 0120-063-931



あなたもチャレンジ

家庭菜園



園芸研究家 ● 成松次郎

スイスチャード カラフルな葉は観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15～20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

【品種】 「アイデアル」（サカタのタネ）、「ブライトライト」（タキイ種苗）は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

【畑の準備】 事前に1平方 m 当たり苦土石灰 150g を予定の畑に散布して耕しておきます（図1）。その後、化成肥料 200g と堆肥 2 kg を施し、床幅 90cm の栽培床を作ります。

【種まき】 10～30 度で発芽し、適温は25 度程度です。じかまきでは条間 20cm 程度、株間5cm 程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします（図2）。1粒の種（種球）から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間 20cm 程度、株間 15cm 程度に植え付けます。

【間引き・追肥】 発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間 15cm 程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方 m 当たり 30g 程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

【収穫】 えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後 40～50 日、夏まきで 30～40 日、秋まきでは 40～60 日で、草丈が 20cm くらいから収穫します（図3）。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを 40～50cm まで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

図1 畑の準備



図2 種まき（じかまき）

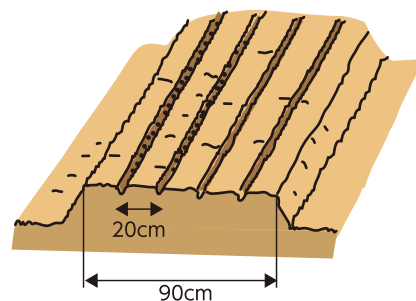
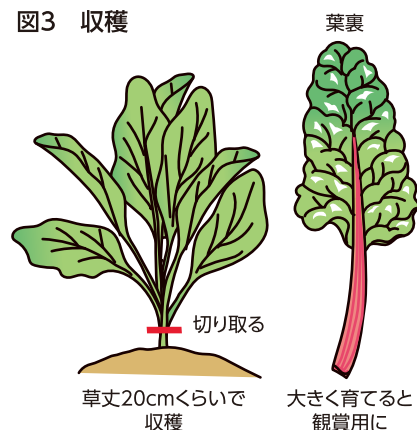


図3 収穫



栽培カレンダー（スイスチャード）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	●	■		●	■	●	■			
春まき				夏まき		秋まき				
中間地	●	■		●	■		●	■		
暖地	春まき			夏まき		秋まき				

● 種まき（じかまき） ■ 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。

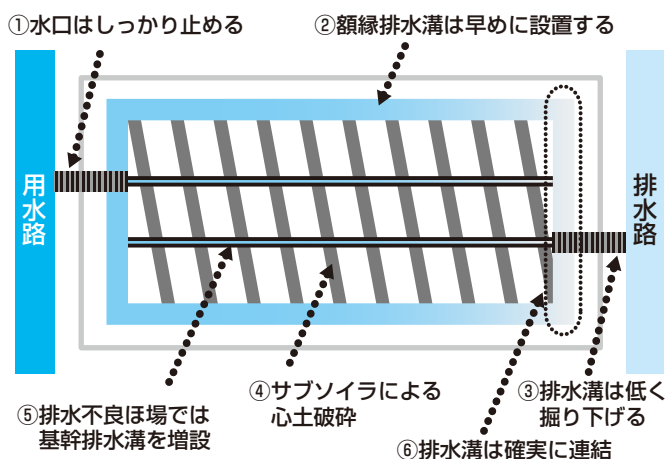
大麦情報 作業ポイント

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

- 早生品種の水稻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	1 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6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	2,297.5	101,329.2	69,819	15,428	304
是安	1,792.6	100,270.0	65,521	18,477	366
細木	485.8	29,256.4	17,007	7,802	351
大窪	207.1	4,515.7	3,153	657	153
野田	1,018.7	48,848.2	31,403	10,648	309
金戸	507.8	25,728.3	16,092	5,647	317
国広	682.3	32,404.9	18,005	5,375	264
千福	646.1	25,937.2	18,711	2,655	290
野口	309.4	4,405.1	3,231	375	105
大鋸屋	645.5	26,226.3	18,469	3,352	287
泉沢	422.9	18,232.2	11,505	2,666	273
林道	935.6	42,173.0	24,582	9,003	263
理休	1,037.0	55,439.3	28,525	12,183	276
瀬戸	84.1	3,925.2	2,680	356	319
盛新	105.5	4,270.8	3,219	429	306
北野	1,557.3	66,611.1	46,304	9,917	298
長楽寺	1,762.0	71,550.9	47,344	11,772	269
次郎丸	1,162.7	54,403.4	37,630	8,988	324
吉松	1,050.5	48,207.0	31,819	8,593	303
養谷	631.2	23,700.6	13,988	5,047	222
細野	1,063.8	39,506.0	24,562	6,940	231
西明	239.9	7,638.4	4,771	1,606	199
東西原	1,257.3	44,912.9	29,036	7,641	231
井口	1,269.9	48,412.3	35,858	5,243	283
上広安	729.7	26,837.8	19,225	3,576	264
宮後	485.3	18,696.2	13,830	2,357	285
池尻	1,359.5	55,169.6	39,948	7,706	294
久保	1,058.5	42,972.9	30,716	5,234	291
池田	1,280.0	50,574.3	33,844	7,083	265
蛇喰	1,836.1	70,897.0	50,823	8,111	277
川上中	680.1	15,116.9	10,155	2,010	150
合計	28,601.7	1,208,169.1	801,775.0	196,877	280

概算金1等…10円/kg
 カントリー利用料金 検査手数料 8月9日 精算予定
 検査終了日 令和6年7月11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㎡・1.1t/10a）の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・地力増進作物（大麦跡クロタリア等）の作付け
ケイ酸の補給	・牛ふんもみ殻堆肥（2㎡・1.1t/10a）の施用、稲わら・もみ殻の還元 ・水稻作付前に「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。

三社柿摘果講習会

城端果樹協会は6月29日、大鋸屋転作会館（城端地域）で三社柿摘果講習会を開きました。

開花始めは5月20日、満開は5月26日となり、前年より結実数が多いことから落果数が多いとされますが、着果量は平年並み。果実肥大はバラつきがあり、傷果がやや多いとしています。

摘果作業の目安は、枝1本に35枚の葉と一つの果実を残すことを基準に行い、今年は花弁の脱落遅れが見られ、汚損果がやや多いとされる為、果実の状態を十分に見極め、作業を進めてほしいと説明されました。



砺波農林振興センターによりの確な摘果作業を説明

農機フェア2024開催

農業機械の総合大展示会「農機フェア2024」が7月6～7日、富山市の富山産業展示館テクノホールで開かれました。直進や旋回をアシストする田植え機やリモートで現場作業を支援するスマートグラス、雑草を抑えるアイガモロボットなどの最新機器、40社の1000点がそろい、多くの来場者でにぎわいました。

訪れた人は、全国7000人以上の生産者の声を反映して低価格を実現した「共同購入コンバイン」に見入り、「ミニ耕うん機」の実演にも足を止めていました。



ミニ耕うん機を実演するスタッフ

JAなんと年金友の会親睦旅行

7月16日1泊2日で行われた「年金友の会親睦旅行」。会員64名が河口湖温泉と、開業間近のリニア見学、桃狩りで親睦を深めました。

初日は雨で、山中湖花の都公園にて温室の花を觀賞。残念ながら富士山は見えませんでした。宿泊先では大宴会、カラオケ

大会で盛り上がりました。

2日目は早朝から富士山が見え、晴天の中、桃狩りを楽しむことができました。



試験運行のリニアが通るたびに皆さん大興奮でした!!



山梨県リニア見学センターで記念撮影



清流の里・フローラルドーム
山中湖花の都公園



木になっている桃は硬いものが多く、
冷やしてある桃は甘くて美味しい!

なんと酒米サミット2024

J A なんととは7月18日、酒造好適米の生産者と県内外の酒造関係者が交流する「なんと酒米サミット2024」を開きました。

始めに、酒造業や酒販店など約40業者が酒造好適米の栽培田を見学。砺波農林振興センター普及指導員やJ A なんと営農部 荒岡部長が生育状況・栽培管理について説明しました。

城端伝統芸能会館じょうはな座での開会式では、J A なんと上田組合長が「今後も信頼される酒造好適米を生産しお届けしたい」と挨拶。

懇親会では、酒造好適米生産者やJ A 理事、J A 青壮年部など約100人と各蔵元が提供したお酒を酌み交わして親睦を深めました。



「五百万石」「山田錦」「雄山錦」の栽培田を見学する酒造関係者

「富山白ネギ」初出荷

7月30日、城端地域において「富山白ネギ」の初出荷を前に、砺波農林振興センター普及指導員とJ A 営農指導員が富山白ネギの生育状況を確認しました。

7月の降水量が多かったことから根腐れが一部で見られましたが、しっかりとした白ネギに育ちました。出荷基準（軟白部27cm）の長さまで生育していることも確認しました。

富山白ネギの生産者は4名で、栽培面積は約1.0ha。8月4日の初出荷には、1箱3kgで30箱が出荷されました。岐阜中央青果からは評判が良く、全国各地へ出荷されています。出荷は12月頃まで続きます。



富山白ネギの生育を確認する関係者と生産者の中嶋正廣さん（左）
※広報表紙に中嶋さんの収穫作業の写真掲載

五箇山ぼべら圃場巡回

五箇山ぼべら生産部会は7月30日、五箇山ぼべらの2回目の圃場巡回を行い、生産者9名と砺波農林振興センター普及指導員、J A 営農指導員などが生育を確認しました。

5月下旬から7月中旬まで降水量が多く、湿害による生育停滞や病気の心配もありましたが、概ね順調に生育しています。

8月中旬からの収穫を前に、病気を防ぐために予防剤の散布や、ぼべらを新聞紙で覆う日焼け防止対策を徹底することを指導されました。

今年度も9月上旬には県内のイオン各店舗へ出荷する予定です。また地元の直売所でも販売されます。



イオンリテール㈱、富山協和青果㈱も参加したぼべら圃場巡回



きょうだいに介護を協力してもらおう初めの一步

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

介護は家族だけで、まして1人だけでは支え切れません。きょうだいがいても、それぞれ事情があって頼れないことも多いです。

■介護負担の違いに不満

中部地方在住のFさん(女性・50代)は夫の協力を得ながら同居で両親を介護しています。Fさんは長女で、妹が2人います。夫の手助けがあるとはいえ、日中はFさん1人で両親に対応しなければなりません。家事と両親の世話でFさんは消耗していますが、「長女だから頑張らなければ」という責任感と同時に「私ばかり……」という不満もあり、やりきれない思いを抱えています。

■小さな協力からお願いしよう

介護負担と聞くとトイレ介助などの身体介護をイメージしやすいのですが、買い物や調理、掃除といった家事負担や要介護者の話し相手などの心理的負担もあります。実質的な介護に携わる余裕がないきょうだいには、「お母さんが寂しがっているので、5分ぐらい電話で話してくれる?」といった形で、小さな協力依頼をしてみましょう。

妹たちに遠慮していたFさんでしたが、勇気を奮って「お父さんが食べやすい冷凍食品でいいものあったら教えて?」とお願いしたところ、妹たちは「それなら、次の週末に持って行くよ」「他に必要なものはない?」と、喜んで

協力してくれました。実質的な介護負担が軽くなったわけではありませんが、訪問回数が増えた妹たちの様子を見て、ストレスが大幅に減ったそうです。

関係性が良好な場合は、今回のようにスムーズに協力を得られることもあります。不仲であったり、相手が介護に無関心である場合、すぐに希望する形で動いてくれるとは限りません。期待し過ぎると、イライラしてかえってストレスになる可能性があります。

「ダメ元」でお願いしてみてください。きょうだいの協力の有無にかかわらず、介護保険サービスの他、宅食や家事代行サービスなどの保険外サービスも利用して負担を減らしていきましょう。



ロードサービスでの高額請求にご注意!

インターネットで検索したロードサービス業者に自動車の修理を依頼したところ、高額請求されたという相談が増えています。

【事例1】深夜、外出先のコインパーキングで自動車のバッテリーが上がってしまった。スマートフォンでロードサービス業者を検索し、「バッテリー上がり1980円」と表示しているサイトに連絡した。担当者が現地に到着すると、具体的な説明がないまま作業が始まり、約10分後にバッテリー上がりは解消した。しかし、請求された金額は5万円超だった。サイトに表示されていた料金とあまりに違うと言ったが、「深夜料金、緊急対応料金が加算されている、ネット広告にも記載があったはずだ」と説明された。仕方なく支払ったが、バッテリー交換をしたわけでもないのに高過ぎる。納得できない。

修理などを急ぐあまり冷静な判断を欠き、慌ててインターネット検索をして格安、迅速などと広告でうたうロードサービス業者に修理を依頼した結果、サイトに表示されていた金額とかけ離れた高額な料金を請求されたという。

国民生活センター相談情報部 ● 鎌田伊津子

トラブルが起きています。作業内容や金額の妥当性について、消費者がその場で判断するのは難しく、業者の主導で作業が進められ、後から思わぬ料金を請求されるケースが多く見受けられます。

事例のように、営業所以外の場所で契約した場合には訪問販売に該当し、法律で定められた事項が記載された契約書面を受け取った日を含めた8日間はクーリング・オフができる場合があります。

ロードサービスを利用する場合、作業前に料金など契約内容の確認を行い、納得できない場合にはきっぱり断りましょう。また、加入する自動車保険にはロードサービスが付帯していることが多いので、日頃から自分が契約している自動車保険の内容を確認しておくなど、万一の場合に備えておきましょう。





水分補給で健やかに

厚生連高岡病院リハビリテーション部 部長●菱田 実

近年の夏は暑くて大変ですね。気象庁は、2023年6～8月の日本の平均気温は1898年以降で夏として最も高くなったと発表しました。2024年の夏も暑くなる確率が高いという予報が出ています。

暑い昼間はなるべく外出を控え、室温を適度に保ちながらお部屋で体を動かしたりするように心がけましょう。屋外でウォーキング等をする場合は、比較的涼しい時間帯にし、吸汗速乾性の高い服を着たり帽子をかぶったりすることをお勧めします。



忘れてはいけないのが、水分補給です。気温が高いときや、運動したときには汗をかきやすく、脱水症の危険が高まります。体内の水分が減ってしまうと、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞になりやすいともいわれています。

また、水分補給をする時には、あわせて塩分の補給をすることも大切です。コーヒーや紅茶などのカフェインが含まれている飲み物には利尿作用があるため気を付けましょう。特に脳卒中や心筋梗塞の既往がある方、生活習慣病を指摘された方は注意してください。

水分や塩分は、摂取しても体に行きわたるわけではないので、のどがかわいたり、汗をかいたりした時だけではなく、こまめに補給するのがよいでしょう。

運動は大事ですが、頑張りすぎはよくないので体調の維持や調整をする感じで、できる範囲で行いましょう。そして、水分や塩分の補給に注意しながら健やかに暑さを乗り越えましょう。



胴体部をゆっくり曲げ伸ばしましょう！

日本体育大学准教授●伊藤由美子

まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか？ 9月は季節の変わり目で、寒暖差などの影響によって体に不調を感じる方がいらっしゃるかもしれません。食欲不振や倦怠（けんたい）感、疲労などが蓄積しないように、まずは睡眠時間を十分に確保するようにしましょう。

さて、皆さんは秋をどのように楽しみますか？ 紅葉スポットに出かけたり、栗やサツマイモ、キノコなど、旬の食材を堪能するなど、いろいろな楽しみ方がありますよね。日々の暮らしの中で四季の移ろいを感じながら心のリフレッシュもお忘れなく。

今回は、「体側（胴体部の側面）を曲げ伸ばす運動」をご紹介します。農作業では前かがみになる場面が多数存在すると思います。同じ姿勢を長時間取り続けることによって体にも負担がかかります。作業の合間を利用して時折、胴体部を左右に曲げ伸ばしながら気分転換を図りましょう。ご自身の体の調子に応じて無理なく取り組んでください。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」
埼玉県秩父エリア編
(協力:近畿日本ツーリスト)は
コチラ



レッツ、トライ！ 体側を曲げ伸ばす運動+脚を曲げ伸ばす運動



① 脚は肩幅よりも広く開いて立ち、両腕を上げます。

② 片足を曲げながら、体側と首を同時にゆっくりと曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら行ってみましょう。

③ ①の姿勢に戻ります。

④ 反対側も同様に行います。

⑤ ①の姿勢に戻ります。

みんなの広場

地域の輝く人

上平地域（住まいは平地域：大島）

水野 ^{あれ} 阿礼さん

昨年の4月に南砺市地域おこし協力隊に着任し五箇山地域にきました。
兼ねてから五箇山地域や南砺市の町部に訪れる事も多く、南砺市をとっても魅力的に思っていました。移住を決意した理由は、山暮らしに憧れていた事と事業の基盤を作る事の両方が実現できると思ったから。

協力隊の活動は、身近な山や庭で伐採されたみずみずしい生木から、手道具を使用してカトラリーや生活雑貨を作るグリーンウッドワークという木工活動をしています。

また、発酵ソムリエの妻と南砺市の食材を使用しイベント等で料理を提供したりしております。

その他に、チラシ・ポスター制作や商品などのパッケージのデザインをするグラフィックデザインをしています。“足るを知る”をモットーにシンプルでありながらも、“人”が見えるような人の心に触れるような生きたデザインを心がけています。何かございましたらお気軽にご相談ください。

任期後は、宿泊施設の経営をしたいと考えております。地元の方や観光客の方等が気軽にふらっと来ていただけるような、それでいてお互いに高め合えるような“良い繋がり・良い出会い”があるような場所が作れたらと思っています。

私生活では畑で野菜を栽培したり、妻と一緒に県内外から五箇山に来てくれる家族や友人達をもてなし皆さんでご飯を食べたりと、地域の方々のご理解もあり山暮らしを大満喫させてもらっています。

現在、渓流釣りに興味があり、フライフィッシングの竿を入手したので、どなたか誘ってもらえないか密かに期待したりしています！



我が家のアイドル

水泳と陸上の二刀流で頑張る長男の歩夢は、とても活発で暇さえあれば外に出て体を動かしています。活発な反面とても穏やかで優しいので何でも手伝ってくれてすごく頼りになります。

ケラケラよく笑い、新谷家のムードメーカーの次男の結翔はとってもマイペース。でも何か目標を決めるとそれに向かってとても努力する頑張り屋さんです。

とてもおませな長女の愛里は歌とダンスが大好きで、その姿をいつも家族に披露してくれるまさに我が家のアイドルです。

3人それぞれ性格も違うけれど、ケンカしながら毎日楽しく過ごしています。これからも元気に、そして健康に育ってね！

城信地域（西新田）

新谷 ^{あゆむ} 歩夢くん （12歳）

^{ゆいと} 結翔くん （9歳）

^{あいり} 愛里ちゃん （5歳）



J Aなんと文芸

利波川社句会

万緑や山悠々と青年期

孝

長茄子の色よく光る昼下がり

紗惠

奈良紀行歳を隠せぬ夏見舞

一椿

青蜥蜴防草シートを滑り逃げ

悦子

リラの花遠き昔の村常会

不二

極暑かな洗車のホース大暴れ

茂美

足早に畑に向ふ梅雨晴間

清美

自分のこと自分で出来る風みどり

真理子

梅雨晴れの空に新札透かし見ん

純尚

いま採りし胡瓜ばりばり水補給

孝臣

雨宿り香水の香を残しゆく

昭代

風死してまさにサウナの状態に

城子

エプロンの肩ずり落し胡瓜もむ

淑枝

春句会

筋肉の衰へ悟る裸かな

欣正

庭角にアガパンサスの競ひ咲き

千恵子

汗だけは一人前の雑仕事

香織

クールネック触れて試して猛暑かな

美智子

はえた
蠅叩き紛れ当りとひとり言

未知

クローバー句会



クロスワードパズル

出題●ニコリ
引用：J A広報通信

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？

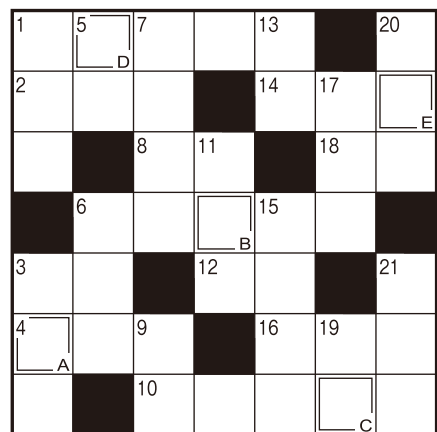
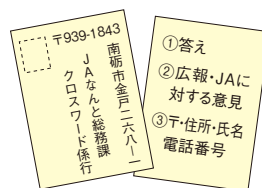
正解者の中から抽選で3名の方に「農協商品券1,000円」を進呈します。

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6年9月6日(金) 必着



ヨコのカギ

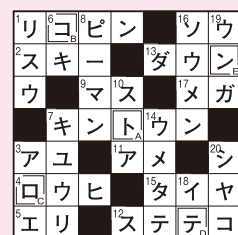
- ① 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ② ドミソとかドファラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ ミヨウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます

タテのカギ

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「や(ー)」のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえ
- ⑦ からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑪ 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をした
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳ 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

8月号の正解と当選者

A B C D E
ト コ ロ テ ン



応募者10名のうち下記の方が当選されました。

岩城美智子さん
竹内喜代志さん
本谷二三夫さん

(五十音順)

未支給の国民年金の取り扱い

JA 全中・JA まちづくり情報センター
顧問税理士●柴原 一

年金の支給を受けている方が亡くなると、年金を受け取る権利がなくなるため、「受給権者死亡届（報告書）」を提出します（日本年金機構にマイナンバーが収録されている場合には、省略可）。高齢者が受け取る年金は、2カ月に1度、偶数月の15日に支給されます。例えば、8月15日に支給されるのは6、7月分の年金です。年金受給者が亡くなられた場合、本来被相続人が受け取るはずだった年金の未支給分が発生します。この未支給年金は、亡くなられた方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。受け取ることができる遺族は、配偶者（内縁も含む）、子、父母、孫など3親等内の親族です。この方々が、

自己の名で未支給年金の支給を請求できる権利を「未支給年金請求権」といいます。なお、税務上の手続きにおいては配偶者は正式な婚姻関係がなければ認められませんが、この場合の配偶者は内縁でも認められます。

未支給年金請求権は、亡くなった受給権者（被相続人）の遺族が自己の固有の権利として請求するものであるため、被相続人の相続財産にはなりません。遺族が支給を受けた未支給年金は、当該遺族の一時所得に該当します。一時所得は左記の算式により計算します。

【総収入金－収入を得るために支出した金額－特別控除額（最高50万円）＝一時所得の金額】

未支給年金が50万円を超える

ケースはあまりないと思いますが、例えば他に、満期一時金を受け取った、競馬で高額な馬券を当てたなどの一時所得があり、合算した結果一時所得の金額が50万円を超えた場合には、その2分の1の金額が他の所得と合算され課税標準を構成し、超過累進の税率により課税されます。

未支給年金？



熊さん…御隠居、まだまだ暑い日が続くでやんすね。

御隠居…そうじゃのう、早く涼しくなつてほしいものじゃ。ところで熊さん、稲刈りの準備は進んでおるかい。抜かりはないかのう？

熊さん…ええ。稲刈りの準備は抜かりないでやんすが、令和5年分の所得税の確定申告に抜かりがあったでやんす。

御隠居…おお。それは大変じゃ。「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば自動で計算してくれるから計算誤りはないはずじゃが、いったい何を抜かっておったのじゃ？

熊さん…実は、生命保険が満期になって受け取った一時金を申告に入れ忘れていたでやんす。

御隠居…そうじゃったか。生命保険の一時金の申告が漏れておったり、扶養控除の要件を満たさない親族を控除していた場合など、税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告書」を提出して正しい税額に修正する必要があるのう。また、「修正申告」で新たに納めることになった税額は、修正申告書の提出の日までに納める必要があるのじゃ。

そのほかに、延滞税や加算税もかかる場合があるから注意が必要じゃ。

熊さん…御隠居、それは大変でやんす。早速、税務署に行つて、「修正申告」を

してくるでやんす。

御隠居…熊さん、慌てるでない。生命保険の一時金が漏れているだけか、もう一度きちんと見直してから「修正申告」をするのじゃぞ。ちなみに、申告期限を過ぎてから、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求書」を提出して正しい税額へ訂正を求めることができるぞ。請求内容が正当と認められたときは、納めすぎた税金が還付されるのじゃ。

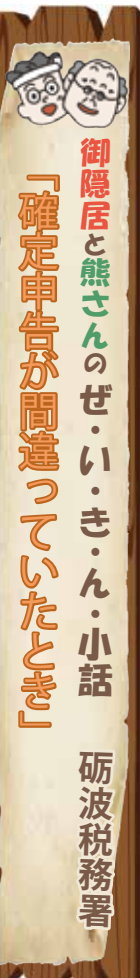
熊さん…わかりやんした。もう一度しっかり見直してから、税務署へ行くでやんす。

御隠居…まあ待て、熊さんや。修正申告書や更正の請求書も、確定申告と同じように国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作つてe-Taxで提出することができるのじゃ。さらに、確定申告のデータが残つておれば、より簡単に作成することができるぞ。修正申告や更正の請求の手続きについては、国税庁ホームページにも掲載されておるから参考にするとういぞ。

熊さん…確定申告のデータは残っているはずなので、忘れないうちに済ませてしまふでやんす。

御隠居…そうじゃな。熊さんの場合は酒を飲みすぎて忘れてしまふ前にするのがよからう。

熊さん…御隠居、それはないでやんす…トホホホ…





JAグループは、共同購入運動
をとおして組合員や地域の方々
の暮らしをサポートします。



安心と信頼の
くらしの良品

国産へのこだわりと安全・安心の品質。

JAグループのプライベートブランドです



きゅうりとささみの梅しそ黒酢和え

材料 4人分

- ・きゅうり……………1本
- ・鶏ささみ……………2本
- ・梅干し……………1個
- ・青じそ……………5枚
- 【A】エコープほめられ黒酢…大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- いり白ごま……………小さじ2

作り方

- ①きゅうり…真ん中で半分に切り、斜め薄切りにする。
鶏ささみ…筋を取る。
梅干し…種を除き、粗目に包丁でたたく。
青じそ…1cm程に手でちぎる。
- ②鍋にお湯を沸かして鶏ささみを入れ、1分ほど茹でる。再沸騰したら火を止め、蓋をして10分程蒸らす。
- ③鍋からささみを取り出して、粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに裂く。
- ④ボウルにAを入れ、合わせだれを作る。
- ⑤④に、③ときゅうり、梅干し、青じそを入れ、よく絡め、器に盛る。



ほめられ黒酢300ml
352円

お子様も安心して食べられる
黒酢風味の国産調味料

お問合せ・ご注文 JAなんと生活課 0763-62-2500

食卓を彩るお料理レシピ

いつものコロッケにひと手間プラス

小鳥のコロッケ

材料 (4人分)

- ・小エビ……………8尾
- ・ジャガイモ……………300g
- ・タマネギ……………40g
- ・ニンジン……………20g
- ・バター……………大さじ1
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・揚げ油……………適宜
- ・キャベツ……………200g
- ・フレンチドレッシング……………大さじ2
- ・パセリ (みじん切り)……………大さじ1

衣

- 小麦粉……………適宜
- 卵……………適宜
- パン粉……………適宜

ポイント

思わず作りたくなる、
小鳥の形がかわいい
コロッケ。衣の卵は、
スプーンでかけると
形が崩れません。



作り方

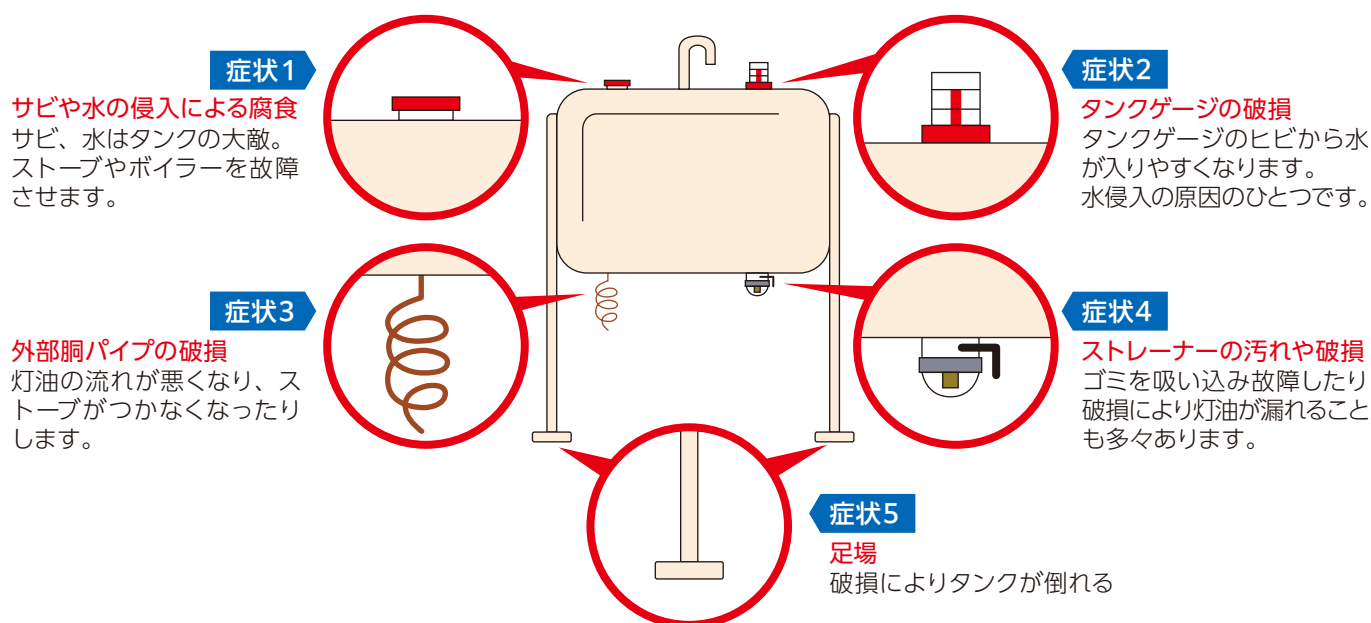
- ①小エビは背ワタを取り、ゆでて尾は残して殻をむき、尾の先は切り離さずに開く。剣先（尾の中央のとがっている部分）の殻は取っておく。
- ②ジャガイモは皮をむいて小さく切り、ゆでて、水分を飛ばし、粉吹き芋にしてつぶす。
- ③タマネギ・ニンジンはみじん切りにしてバターで炒める。塩・こしょうで味を付けて②に混ぜ合わせ、8等分に分けて卵形に丸める。
- ④③に小エビをのせて小麦粉、卵、パン粉の順に付け、熱した油で色良く揚げて剣先をくちばしにして付ける。
- ⑤キャベツは千切りにしてフレンチドレッシングをまぶし、パセリを混ぜて皿に盛り、その上に④を盛る。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



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

お問合せ

カートピアかねと ☎0763-62-2125 カートピアたいら ☎0763-66-2243

九州のグルメ・温泉を楽しむ **感動を味わう ゆとり旅** **2~4名様で1部屋をご用意** **富山空港発着**

秋に9日間だけ一般公開される 幻の紅葉名所 **10年以上ガイド経験のあるベテランバスガイドがご案内**

国の名勝 紅葉の九年庵と九州絶景ハイライト

11月15日から11月23日までの限定公開

▲九年庵庭園 国の名勝「九年庵」は、佐賀の大実業家「伊丹弥太郎」が明治25年に造った別邸と明治33年から9年の歳月をかけて築いた約6800㎡の広大な庭園です。紅葉の時期に9日間だけ一般公開されます。

▲長崎夜景 日本三大夜景 世界新三大夜景

▲九酔溪にかかる九重夢大吊橋 長さ390m・高さ173mの絶景大吊橋

▲長崎夜景 歩道専用として「高き日本」

旅行代金 大人お1人様(2~4名様で1部屋利用)富山空港発着 **139,800円** (税込)

※ 国内線旅客施設利用料が別途必要になります。チラシ裏面の旅行条件をご覧ください。
※ この旅行は、2名様以上でお申し込みください。

出発日 令和6年 **11月15日(金)・16日(土)** **ご参加しやすい週末のご出発!**

お申込み・お問合せ

(株)農協観光Nツアー

コールセンター

☎086-206-1333

平日9:30~17:30

土・日・祝・年末年始は休み

企画・実施

(株)農協観光

富山空港 発着!

イタリア フランス

ローマ ナポリ ボンペイと芸術の街パリ

をめぐる8日間

旅行実施日 2025年 **2月10日(月)~17日(日)**

旅行代金 **688,000円**

大人お一人様 (2名1室利用) ※1名部屋利用追加代金90,000円

旅行代金に含まれないもの 航空券(往復) 入国税・空港税・出国税・ESTA等 約57,000円
 ※ 旅行代金には含まれないもの 航空券(往復) 入国税・空港税・出国税・ESTA等 約57,000円

おすすめポイント12!!

- ① うれしい地元「富山空港発着」
- ② 参加人数は**24名様限定** (チェックインや観光がスムーズ)
- ③ あるようでなかなか無い、**全行程お食事付き**
- ④ 日本からヨーロッパ間は**全日空**を利用
- ⑤ 到着日は、観光と昼食の後**早めにホテルにチェックイン (15:00頃)** し、夕食まで休憩。
- ⑥ ルーブル美術館やベルサイユ宮殿の観光も予約済み
- ⑦ 美術館や宮殿の観光の際には**イヤホンガイド**で、観光案内をお聞きいただけます。
- ⑧ パリのエッフェル塔では、**最上階の3階エリア**までご案内します。
- ⑨ 最終日の夕食はオリンピックの開会式でも有名な**セーヌ川ディナークルーズ**へご案内(20,000円相当)
- ⑩ 観光の合間に適度な**自由時間**を設け、お買い物などを楽しめます。
- ⑪ 朝食はすべて**アメリカンブレイクファースト**をご用意。(コンチネンタルブレイクファーストではありません。)
- ⑫ 安心の**全行程添乗員付き** (富山空港から同行)

お申込み・お問合せ JAなんと旅行センター ☎0763-62-3013

人事異動 異動辞令 令和6年8月1日付

荒岡 孝茂 【新職務】 営農部販売指導課西部カントリーエレベーター 所長兼農産物検査課 (課長代理待遇)

谷田 伊織 【新職務】 金融共済部共済普及課

【現職務】 営農部販売指導課西部カントリーエレベーター 所長兼農産物検査課 (課長待遇)

【現職務】 総合企画室総務課付け (育児休業)

お便りコーナー

読者の声



◆窓口の職員さん、皆さん優しいです。難聴だと伝えると、大きい声でゆっくり対応してくれます。ありがとうございます。

これから皆様にも気持ちよくご利用いただけるよう職員一同心掛けて参ります。気軽にお申し出ください。
金融共済部長

◆毎週金曜日ガソリン特売日にカートピアたいらを利用します。通勤前（8時前）の利用となりますが、職員一人で大変そうです。（待つ時間も長いので、ちょっと焦ります。）もう一人増やせないでしょうか。

特売日は多くのお客様にご利用いただき、混み合う時間帯にはお待たせしておりますが、8月よりカートピアたいらでは、早朝の体制を強化し、安全な作業を心掛けお待たせ時間を短く出来るように改善します。
燃料課長

◆クイズ応募をQRコード対応にしてほしい。

クロスワードクイズの応募は、幅広い年齢層に対応できるよう、QRコードやインターネットを利用した応募方法を検討してみます。

広報担当



家の光協会「家の光」雑誌紹介

お問合せ J A なんと生活課 ☎0763-62-2500

9月号 表紙の人

王林さん



特集

JA女性組織学習企画 みんな大好き！みその力

日本人には欠かせない和の調味料のみそ。発酵による腸活効果も期待でき、いまや世界に誇る栄養豊富なスーパーフードです。ダイズ、麴、塩とその材料はシンプルながら地域ごとに色、風味、味わい、食べ方が異なるところも奥深く、知れば知るほど楽しい世界が広がります。



別冊付録

子供から大人まで！
何歳からでも成長できる
脳活のススめ

脳は使えば使うほど強化される！人生百年時代を充実させる「脳活ライフ」を提案。



JAなんと 協同の成果

令和6年6月末現在（前年同期）

正組合員数	2,122人（▲36）	貯金高	575億円（▲29）
正組合員戸数	1,844戸（▲18）	貸付高	45億円（3）
准組合員数	1,762人（▲16）	共済保有高	1,161億円（▲45）
准組合員戸数	1,183戸（▲18）	販売品販売高	1.1億円（▲0.2）
		購買品供給高	7.6億円（▲0.1）

理事会報告

審議事項は左記のとおりです。
第5回定例理事会 7月25日開催

附議議案

第1号議案 新営業店システム導入にかかるリース契約の締結について

信用事業を行う店舗において新営業店システムの稼働が予定されていることから関連機器をリース契約にて導入する事を説明し承認された。

第2号議案 組合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合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

① 6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5日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 株リーフの月次報告

6月末の事業実績進捗表や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」、「定期貯金キャンペーン」のチラシ配布と共に組合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6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9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が増加してきているが昨年度と同額とさせていたことが決定されたと報告した。

⑥ 令和5年産 大麦収量及び検査結果について

令和6年産の大麦の収量及び検査結果を報告し、1等平均反収が280kgと平年並みであったことを報告した。

⑦ 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。

A・COOPなんと セツシ 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

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」

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 9月の予定

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7回定例理事会

27日(金) ガソリン・軽油・特売日





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
ディップに

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 ヨッテカーレ城端

〒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 | ・上平野菜山菜加工場… 67-3443 |
| ・城端支店 …………… 62-1313 | ・生活課・生活営業課… 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(オートパルなんと)… 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 | |

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

今年も大変暑い日が続いており、生産者の皆さんは水管理など大変ご苦労されていることでしょう。お盆を過ぎますと、いよいよ早生品種の稲刈りが始まります。作業中には水分補給をしっかりと行い、熱中症に気を付けていただきたいと思います。

(R・N)

～緊急連絡先～

- ・自動車共済事故受付(24時間・365日)
0120-258-931
ジコハ クミアイ
- ・キャッシュカード 夜間・休日事故受付
(紛失・盗難)0120-794-551
失くしたらここへ番
- ・JAカード(クレジットカード)
事故受付・24時間対応
(紛失・盗難)0120-159-674
イコク ロウナン
- ・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

セフレ クリーニング割引券
見本 25% 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6年8月25日(日)～令和6年9月24日(火)

Aコープなんと セフレ

クリーニングの 白光舎
電話 62-0019