

ふれあい

となみ野



今月の表紙

JAとなみ野

令和4年産「雪たまねぎ」初出荷

▶ 2ページに関連記事掲載

ふれあい
となみ野



2022 7月号 もくじ

02 **JAトピックス**
TOPICS

04 **ほっとライン**
HOTLINE

07 **インフォメーション**
INFORMATION

08 **アグリガイド** 

09 **家庭菜園** 

10 **Welcome** ウェルカム女性部 **ハートtoハート** ほほえみの会's Report

11 **農産物直売所**

13 **知っ得! インフォメーション**

14 **フレンドリー広場**

18 **健康百科**

20 **おたよりコーナー**

21 **クロスワードパズル**

JAトピックス
TOPICS



▲ タマネギを積んだトラックを見送る関係者



▲ JAとなみ野たまねぎ出荷組合 齋藤忠信組合長



▲ JAとなみ野 佐野日出勇組合長

令和4年産「雪たまねぎ」を初出荷

JAとなみ野 たまねぎ集出荷貯蔵施設

JAとなみ野は6月24日、令和4年産「雪たまねぎ」の初出荷式を、JAたまねぎ集出荷貯蔵施設で開きました。同施設で選別、箱詰めされたたまねぎ20トンがトラックに積み込まれ、高岡、富山の両市場へと出発。関係者が拍手で見送りました。今季は販売額6億5,000万円を目指します。

「雪たまねぎ」はJAが平成21年から特産化を進めている越冬たまねぎ。冬は雪に埋もれ、春に雪解け水を吸収するため、みずみずしく肉厚なたまねぎに育ちます。

出荷式で、JAとなみ野の佐野日出勇組合長が「販売面において平年より高値で推移しており、丁寧な選別作業を徹底し、市場の期待に応えたい」とあいさつ。JAとなみ野たまねぎ出荷組合の齋藤忠信組合長が「肥大型の少雨干ばつ、収穫期に梅雨入りと天候に左右された年となったが、玉の大きさや締まりは良く、目標とする品質・単収を上げることが出来ると期待している」と述べました。

本年産は品種「ターザン」を136畝に作付け。雪解けの遅れや3月下旬の強風でたまねぎの葉が折れるなどの被害がありましたが、栽培管理を徹底し、収穫量6,800トンを見込んでいます。出荷は9月まで続きます。



高瀬神社が祈年穀祭を行う

JAとなみ野 本店

越中一宮高瀬神社の神輿が6月13日、JAとなみ野本店に渡御し祈年穀祭を行いました。この日は、斎主の藤井典弘禰宜が祝詞を奏上し、土田英雄常務が玉串を奉納。農作物の豊作と病害虫が発生しないことを願いました。

藤井禰宜は「国内外で様々な事が起こり、食の重要性が再認識されている。JAは農家を主導し食糧の生産に努めてほしい」と述べました。

◀ 玉串を奉納する土田常務

児童が地域探検 「あぐり館」を見学

JAとなみ野 資材配送センター「あぐり館」

JAとなみ野資材配送センター「あぐり館」で6月15日、地元小学生を招いた施設見学会が行われました。砺波市立南部小学校が、児童に地域の良さを見付けてもらおうと「どきどきわくわくまちたんけん」と題し校外学習を実施。2年生の児童7人が、同施設で働く職員や販売する農業資材を見学し、地元農業について理解を深めました。

この日は、金嶋由美子所長と中島永喜職員が、農業・野菜種・農具を販売するコーナーや精米機、フォークリフトが作業する資材倉庫などを案内しました。児童は「何人の人が働いていますか」、「この農業はどんな時に使いますか」、「肥料が入った袋の重さはどれくらいですか」などと質問したり、交代で肥料袋を持ち上げて重さを確かめたりしていました。

金嶋所長は「実際に商品を見たり触ったりして、学校ではできない体験をしてもらった。子供たちが農業に興味を持ってもらう機会になればうれしい」と話しました。



▲ 野菜種の販売コーナーを見学する児童



▲ 新田知事(左)から、勲記と勲章を受け取る佐野組合長

佐野組合長が「旭日小綬章」を受賞

富山県庁

春の叙勲伝達式が6月16日、富山県庁で行われ、長年にわたり地域や社会の各分野で貢献してきた受賞者をたたえました。式には功績を挙げた10名1団体が出席。「旭日小綬章」を受賞したJAとなみ野の佐野日出勇組合長が新田八朗知事から、勲記と勲章を受け取りました。

佐野組合長は「地域農業の活性化を地道にやってきたことが評価された。主穀作に園芸作物を組み合わせ、となみ野型複合経営を推進し、農家所得の増大と若者の就農意欲を喚起したい」と話しました。

令和4年産大麦の初検査を実施

JAとなみ野 北部低温倉庫

JAとなみ野は6月24日、令和4年産大麦の初検査をJA北部低温倉庫で実施しました。JA管内の農家が生産した品種「ファイバースノウ」100トンが全量1等に格付けされました。

JAの土田英雄常務が「天候に恵まれ良質な麦に育った。JAで乾燥・調製をしっかり行い出荷したい」とあいさつ。農産物検査員が、ピンセットを使い目視で粒の状態を確認。機械で水分を測ったり、ふるいにかけて大きさを調べました。

県砺波農林振興センターの村岡裕一班長が「収量は平年よりやや多く品質は平年並み。登熟期の日照時間が多かったことから、粒張りは良い」と、生育概況を伝えました。検査を終えた大麦は全量、JA全農とやまに出荷されます。



▲ 大麦を調べる農産物検査員



東海北陸地区の若手農業者が研修

JＡとなみ野 たまねぎ集出荷貯蔵施設



▲ たまねぎ集出荷貯蔵施設を見学する若手農業者

東海北陸地区の若手農業者でつくる東海北陸地区農協青年組織協会の幹部研修会が6月7、8日に開催されました。北陸3県のほか、静岡、愛知、三重各県の委員長や会長などのリーダー21人が富山県を訪れ、富山県青協OBによる講義や農業施設の視察、意見交換を行いました。

2日目は、JAとなみ野の大規模園芸施設やライスターミナル、たまねぎ集出荷貯蔵施設などの大型施設を見学。たまねぎ集出荷貯蔵施設では、JA担当者が入庫から出荷までの流れや計量・箱詰め・封函といった機械工程、一日の処理能力などについて説明しました。

参加した静岡の乗松純一委員長は「富山県は米がほとんどといった印象だったが、園芸作物の導入が進められており変化を感じた。お互いに学べる部分は多い」と話しました。

経営安定を市へ要望

砺波市役所 南砺市役所

JＡとなみ野は6月14日、砺波市の夏野修市長に農業関連資材の価格高騰に伴う財政支援を求める要望書を提出しました。佐野日出勇組合長ら4人が市役所を訪れ、ロシアのウクライナ侵攻や急激な円安などで資源価格や原油価格が高騰し、農業者にも影響が出ているとして対策実施を求めました。

要望書では、令和4年度秋肥価格の値上げや燃油価格の急騰、コロナ禍による米価下落が重なり、農業の生産現場で事業継続について不安が高まっていると訴えました。

土田英雄常務が「過去に例がないほど肥料や燃料の価格が上がっている。農家の経営安定のため支援をお願いしたい」と述べ、夏野市長は「補正予算で対応したい。国や県への働きかけも併せて行いたい」と話しました。6月15日は、南砺市役所で田中幹夫市長に、JAなんと、JA福光の両JAと共同で要望書を提出しました。



▲ 夏野市長(右から2人目)に要望書を手渡す佐野組合長



▲ 3JA共同で、田中市長に要望書を手渡した

ほっとライン

HOTLINE

「庄川鮎」学校給食に

砺波市立出町中学校



▲ アユの塩焼きを食べる生徒

郷土の食文化への理解を深めてもらおうと「鮎の日」の6月1日にあわせ、砺波市内4中学校の3年生に、地元の庄川で育ったアユの塩焼きが学校給食で振舞われました。

3月に「庄川鮎」が、となみブランドに認定された事を記念し、川魚卸問屋を運営する山田商事の山田孝一代表取締役が、アユ600尾を提供しました。

市立出町中学校では、同社のアユ料理専門店「鮎や」の支配人、山田匡輔さんがウェブ会議システムを使い、生徒227人に庄川鮎の魅力や食べ方を説明しました。山田さんは「庄川鮎は、他の川のアユと比べ小ぶりですが、骨や皮が柔らかいため食べやすい」と紹介。生徒たちは炭火で焼かれた鮎に次々とかぶりつきました。

同校の高木惇さんは「初めて食べたけれど、柔らかくおいしかった。頭も残さず全部食べた」と笑顔を見せました。

「となみブランド」は地域産品を砺波市が審査し評価するもので、現在21品目が認定されています。



牡牛座

4/20～5/20

【全体運】 まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運氣好転
【健康運】 食べ過ぎたら体を動かしてカロリーを消費 【幸運の食べ物】 オクラ

田んぼアートの苗植え

南砺市高堀



▲ 田んぼアート用の苗を植える児童

南砺市高堀の地域住民でつくる「キラリ高堀実行委員会」は6月11、12日の両日、同地域内で田んぼアートの田植え会を行いました。今年の題材は昨年に続き、JAとなみ野のたまねぎキャラクター「たま吉くん」を選びました。田んぼアートは7月中旬に見頃を迎える見込みです。

2日目は、同委員会の委員や児童など約40人が参加。350平方メートルの水田に赤、黄、紫など6種類に色づく古代米の苗を植えました。田んぼのそばには絵柄全体を見渡せるように観覧台を設置しました。

同委員会の窪辰夫委員長は「3年ぶりに地域全体で活動することができた。鑑賞会を楽しみにしたい」と話しました。

砺波市庄川で早食い世界大会

砺波市庄川町庄 となみ野庄川荘

砺波市特産「大門素麺」の早食いを競う「第1回大門そうめん早食い世界大会」が6月11日、砺波市庄川町庄の温泉宿「となみ野庄川荘」で開かれました。大門素麺のおいしさを知ってもらい消費拡大につなげたいと、同施設を運営する「柿里」の佐藤幸博代表取締役が企画しました。

競技は女性1人以上を含めた5人1チームが、テーブルに流れる大門素麺500gとキュウリ、プチトマトを完食します。予選は5ブロックに分かれて行い、上位2チームが決勝に進みました。決勝は10チームでタイムを競い順位を決めました。大会には、県内外から40チーム200人がエントリー。出場者は、勢い良く流れる素麺に悪戦苦闘しながらも、箸で次々とすくい上げ勢い良く頬張っていました。

JAとなみ野からは2チームが出場。経済部販売課の「TEAMとなみ野」が決勝に進み4位、金融共済部渉外推進課のチーム「JA Five!」は予選で敗退しました。「JA Five!」の樋口琢巳キャプテンは「全員が一致団結して楽しめた。長くコシがある素麺は飲み込みづらく苦戦した」と話しました。JAチームと予選で競った北陸電力のチーム「ピーポ君」の柳川祐吉キャプテンは「器に入れすぎて食べにくくなったことが敗因。大門素麺は十分に味わえた」と満足そうに振り返りました。

決勝の最高タイムは、となみ青年会議所のチーム「そうめんは飲み物」で1分10秒35。2位はサンエツ運輸「team庄川荘温泉大好き」の1分12秒57、3位は1分12秒58で砺波庄川まちづくり協議会のチーム「SGW48」が続きしました。

優勝したチーム「そうめんは飲み物」には、佐藤社長から「となみ野庄川荘」の宿泊券が贈られました。同チームのキャプテン山下倫弘さんは「大門素麺は小さい頃から食べていた。第1回大会で優勝出来てうれしい」と笑みを見せ、メンバーの松本兼進さんは「素麺を飲むように食べた。大会を満喫した」と話し、仲間とともに喜びを分かち合いました。



▲ 予選を終えたチーム「JA Five!」



▲ 決勝を戦う「TEAMとなみ野」



▶ 佐藤代表取締役（左）と優勝した「そうめんは飲み物」チーム

休耕田利用しサツマイモ定植

砺波市東別所



▲ サツマイモの苗を植えるVC富山の選手ら

砺波市栴檀山地区にある休耕田の有効活用に取り組む「上村農好会」が6月5日、同市東別所でサツマイモの苗を植えました。今年は品種「べにはるか」800本の他、干し芋生産量が全国屈指の茨城県から品種「ひめあやか」200本を取り寄せて定植。マルチシートも今年から自然分解されるものを使い、環境保全につなげます。

上村農好会は、サツマイモの苗植えから収穫、加工まで手がけ、市の学校給食センターや道の駅砺波「となみ野の郷」に出荷しています。同会の山岸龍一会長は「収穫時期を工夫し、サイズの良いものを多く出荷したい」と話します。

植え付けには、同地区を拠点に練習するバレーボールのクラブチーム「VC富山」の監督や選手、地元の高齢者団体「タッチの会」の会員ら約40人が参加。約15畝の畑に立てられた畝に棒を使って穴を開け、苗を丁寧に差し込んでいきました。

VC富山の中嶋友輝菜さんは「サツマイモの植え付けは初めてだったけれど、みんなで楽しくできた。大きく育てほしい」と話しました。

「雪たまねぎ」小学生が収穫体験

南砺市野尻

JAとなみ野管内の南砺市野尻で6月16日、特産の「雪たまねぎ」が収穫時期を迎え、地元の小学生が収穫を体験する特別授業が行われました。

授業は、地元の特産について知り、農業に関心をもってもらうと実施。昨年から社会科の授業で「雪たまねぎ」について学んだ南砺市立福野小学校の4年生104人が参加しました。

児童は、農事組合法人「ファーム野尻古村」の圃場で、主力品種の「ターザン」を両手で勢いよく引っ張って次々と収穫しました。作業後には、タマネギを1人2個ずつ持ち帰り、家族への土産にしました。同校の本島瑠夏さんは「タマネギを引き抜くときに力があるので大変だったけれど、掘り上げたときは達成感があった」と喜びました。

JAとなみ野たまねぎ出荷組合の齋藤忠信組合長は「農家が一生懸命に育てたタマネギを、家でおいしく食べてもらいたい」と話しました。



▲ タマネギを収穫する児童

そうめん用小麦収穫

砺波市大門



▲ コンバインで小麦を刈り取る組員

砺波市大門の圃場で、特産「大門素麺」の原料となる小麦の収穫が行われました。そうめんに地元産小麦を使おうと、大門営農組合が栽培を始めて10年目。今季は23畝で品種「さとのそら」を栽培し、昨年より約10ト多い50トの収穫を見込んでいます。

6月17日は、今村博信組合長ら6人がコンバイン4台を使って、たわわに実った麦の穂を刈り取り、トラックの荷台に積み込みました。小麦はJAとなみ野に出荷し、乾燥・調製後、製粉作業を経てそうめん作りに使われます。

大門素麺は、強いこしとなめらかな喉越しが特徴の、江戸時代から作り続けられている丸まげ状の手延べそうめん。砺波市が地域産品を評価する「となみブランド」にも認定されています。

今村組合長は「今年は小麦の質が良く豊作になりそうだ。皆さんにそうめんを味わってもらいたい」と話しました。



蟹座

6/22～7/22

【全体運】難しい役回りを任せられそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで
【健康運】メンタルにダメージの恐れ。心をガードして 【幸運の食べ物】ゴーヤー

おいしい！ 米粉の出番です。

1

米粉の魅力 もっと広めたい お米の粉食文化

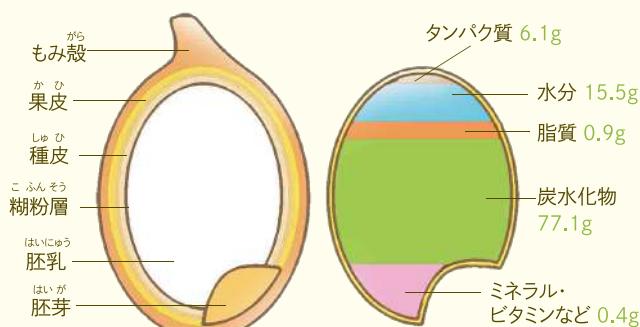
米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、しっとりもちもちした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん（炭水化物）です。



米の構造 米100gに含まれる栄養成分

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることが出来ます。お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。日本において自給率100%で賄える、小麦の価格が高騰している昨今、どんどん利用していきたいものですね。おいしくてヘルシーな食材ですから、

2

米粉と栄養 お米（米粉）は 良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えています。本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することでパーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

3

米粉のおいしさ 米粉は腸美人になれる 健康的な食材

カリッとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オープンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできます。

特に日本人（お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ）。





令和4年産以降の米穀等の余マス・紙袋の使用について

農産物検査法施行規則の一部改正（令和3年9月1日施行）をうけたお知らせです

1 余マスの必要性について

富山県JAグループでは、

- ① 農産物検査時の試料採取
- ② 残留農薬等の安全性確認調査時の試料採取
- ③ 1年を通じた販売にともなう保管期間中の水分変化

以上による正味重量の欠減を防ぐため、余マスをもうけています。

余マスが
必要です！



2 米の余マスについて

紙袋 皆掛重量30.5kgで出荷をお願いします。

単位：kg

正味重量 ①	風袋重量 ②	余マス ③	皆掛重量 ①+②+③
30.00	0.23	0.27	30.50

フレコン 充てん重量1,086kgで出荷をお願いします。

玄米の仕上がり水分値の違いにより、紙袋と比べて水分変化による重量の欠減が少ないことを考慮しました。

単位：kg

正味重量 ①	風袋重量 ②	余マス ③	充てん重量 ①+③
1,080.0	—	6.0	1,086.0

※ 充てん重量とはフレコンの風袋重量を除いた重量です。

3 その他農産物の余マスについて

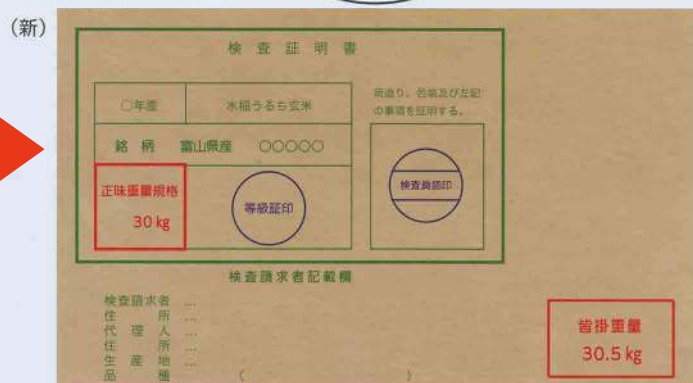
麦・大豆・そばについては、今までどおりの余マスで出荷をお願いします。

4 紙袋の使用について

検査証明書欄が変更となりますが、令和4年産については新・旧ともに使用できます。

※令和5年9月1日検査日以降に旧紙袋を使用するには抹消線等の対応が必要となります。

旧紙袋は優先的に
ご使用ください！



※荷造り後、皆掛重量の表示が隠れても問題ありません。





キャベツの栽培

暑さの厳しい季節になりました。7月下旬は夏まきキャベツの播種時期になります。料理の幅が広く、食卓に欠かせないキャベツをご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

季節ごとの分類

春キャベツ (サワー系)

丸い形で巻きがゆるめで、葉が柔らかくみずみずしい食感です。サラダ等の生食に向いています。

夏秋キャベツ (高原キャベツ)

巻きがしっかりしており、葉はやわらかめです。甘みが強いのが特徴で、生でも加熱調理でもおいしく食べることができます。

冬キャベツ (寒玉系)

平べったい形で巻きがしっかりしていて葉が硬く、甘みがあります。加熱しても煮崩れしにくいので、ロールキャベツなどの煮物に向いています。一般的に多く作られているのが寒玉系のキャベツです。



キャベツ栽培のポイント

1 温度管理

キャベツは暑さが苦手です。夏まきは高温になりすぎないように寒冷紗で日差しを和らげましょう。



2 肥料と土寄せ

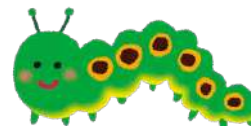
大きく育てるには、肥料と土寄せが重要です。時期に合わせて追肥の頻度を調整します。同時に土寄せを行い、根本を安定させましょう。

3 連作注意!

キャベツはアブラナ科で、根こぶ病や萎黄病といった連作障害があります。アブラナ科の野菜は2～3年の間隔を空け、連作には注意しましょう。

4 害虫対策

キャベツは害虫がつきやすいので、早めの防除が重要です。防虫ネットや寒冷紗をすき間なくかけることで被害を抑えることができます。



一緒に植えると効果的!

コンパニオンプランツ

一緒に植えることで、虫が嫌いなにおいを放ち、キャベツを害虫から守ります。ペチュニア、マリーゴールド等がおすすめです。



女性部セミナー



「知ってなるほど エーコープ商品研修」を6月21日に農業機械センター調理室にて行いました。久しぶりのエーコープ商品メーカー担当者による商品の説明や、おススメのレシピの紹介があり改めて『なるほど』の使い方を知ることができました。試食や試供品の提供もあり、自宅でもすぐに作ってみたいくなるものばかりでした。

親子農業体験会

野村島にある東野尻青年部管理ほ場で、6月25日に「となみ野雪玉ねぎ掘り取り体験会」を行いました。7組の家族の参加があり、東野尻青年部支部長の森河さんより説明を受け、暑い中大きく実った玉ねぎを収穫しました。掘り取った玉ねぎで「カレーを作りたい」と楽しく話す参加者もありました。

東野尻青年部員の協力もあり、沢山の玉ねぎが収穫でき各組10kgの玉ねぎを持ち帰ることができました。



第2回介護研修会



6月11日に『牧場バター作り体験と国指定天然記念物杉沢の沢スギ、新オープン！道の駅黒部』の日帰り研修会を行いました。最初にくろべ牧場まきばの風でバター作り体験をしました。一人一人に牛乳と生クリームが入った容器が配られ、説明を聞きながら懸命に容器を振りしました。「腕が疲れる」と笑いあいながら、参加者全員バターを作ることができました。

その後昼食をはさみ、4月25日に新オープンした道の駅kokoくろべで直売所等をまわり、入善にある杉沢の沢スギへ行きました。田んぼの真ん中に林があり、林内には湧水が湧いているため、多様な植物が生育していました。清々しい空気の中で散策をし、リフレッシュすることができました。

今回新型コロナウイルス感染症対策をし開催することができ、会員の方も楽しく参加できました。



座
10/24～11/22

【全体運】 厳しい運氣となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理せず体力を温存。次の機会に備えましょう
【健康運】 けがややけに注意。安全確認を忘れずに 【幸運の食べ物】 イチジク

大盛況! 新たま祭り!! 6/25(土)・26(日)

たまねぎの収穫開始に合わせ「新たま祭り」を2年ぶりに開催! 今年は、たまねぎが品薄で高値傾向であることもあり、たくさんのお客様がご来店され大盛況! たまねぎを山盛りに1,600袋準備しましたが、2日間ですべて完売! 暑い夏にうれしい大門素麺、ビール・ジュースの箱売りも大好評でした! 25日限定…砺波のスコーンのお店「そらもよう」さん、パンのお店「ローズママン」さんも出店! あっという間に完売! おいしいお店って…みんなよく知ってるんだなあ～



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

となみ野の郷 ご来店200万人達成感謝セール

7月22日(金)・23日(土)・24日(日)

となみ野の郷はオープンから12年目を迎え、ご来店200万人を達成しました。となみ野の旬の野菜が買えるお店、農産物直売所として地域の方々にも定着し、「やっぱり旬の野菜っておいしいよね!」って感じてもらえるお店としてこれからも努力していきます。

今回はお客様に日頃の感謝の気持ちを込めて200万人達成感謝セールを開催します! 旬の夏野菜や果物をたくさん準備していますので是非ご来店ください!



お盆の切花即売会! 8月12日(金)・13日(土)・14日(日)

朝6時～18時 となみ野の郷 特設会場



毎年恒例「お盆の切花即売会」J A となみ野農産物直売所生産者協議会花卉部会40戸のみなさんが栽培したきれいなお花をたくさん取り揃えていますので、是非ご来店お待ちしております!!

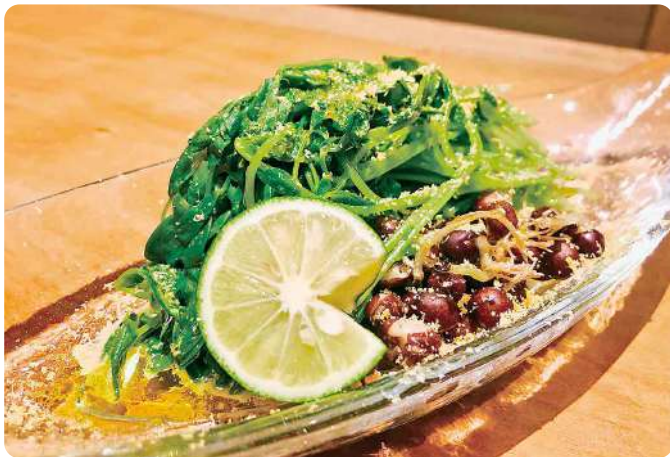


毎月第2週は  の日

8月の特売品

8/8(月)～8/14(日)

- ・むしパンミックス
- ・国産米粉入りホットケーキミックス



豆苗のサラダ

材 料 (4人分)

豆苗	2パック(500g)
だし昆布	1枚
ミモレット	30g
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ2
スダチ	1個
塩	適宜

作り方

- (1) 豆苗は根元から切り落とし、種を取り除いておく。葉(苗)の部分はだし昆布を入れた保存容器に並べておく。
- (2) 種を鍋に入れ水から15分ほどゆで、(1)の葉(苗)が浸るほどの湯量を保って(1)の保存容器にゆで汁ごと注ぎ、塩を一つまみ入れ落としがたをして、そのまま冷ます。
- (3) 冷やした(2)の豆苗の漬け汁をサッと切り、種と一緒に器に盛り付け、スダチ、オリーブ油(エクストラバージン)、すりおろしたミモレットを上から回しかけ出来上がり。

新ナスの酢の物

材 料 (4人分)

ナス	8本
ゴーヤー	1/2本
ミニトマト	8個
おろしショウガ	大さじ1
三杯酢 (酢3:薄口しょうゆ1:砂糖1:だし汁2)	適宜
だし汁	適宜
菜種油	適宜
塩	適宜



作り方

- (1) ゴーヤーは薄切りにし、塩で軽くもみサッとゆがいておく。ミニトマトは湯むきしておく。
- (2) ナスは上下を切り落とし縦に包丁で5、6本切り込みを入れ、180度に熱した菜種油でクルクル回しながら揚げ、冷水に落とし手早く皮をむく(翡翠(ひすい)なすにする)。
- (3) (2)のナスを、だし汁に浸し一晩置く。三杯酢は鍋で一煮立ちさせ冷ましておく。
- (4) (3)のナスを器に盛り付け、ゴーヤー、ミニトマト、おろしショウガをあしらひ、三杯酢をかけ出来上がり。



食育インストラクター

岡村 麻純



年齢に合わせた食事量

気付けばどんどん大きくなっていく子どもたち。8歳の息子の食べる量も増えて、大人顔負けです。

1日の必要エネルギー量は個々の体の大きさや活動量により異なりますが、推定量として30、40代の女性の必要エネルギーが2000kcalとされています。男の子で見ると、2歳児の必要エネルギーが950kcalなので、母親の約半分の食事量が必要といえます。そこから、3〜5歳で1300kcal、8歳の男子(息子)ともなると、1850kcalと、私の必要量の9割ほどのエネルギーが必要といつことになりました。もつ、お子さまセットの量では足りないのも納得です。

そしてこのエネルギー摂取において特に子どもにとって大切なのは、炭水化物をしっかり取ることです。必要エネルギーのうちの50〜60%ほどを炭水化物から取ることが望ましいと考えられています。8歳の息子の場合で計算すると、ご飯茶わん軽く1杯が約240kcalとされているので、1日にご飯茶わん4杯分の炭水化物は必要になるということです。大きくなるにつれ、ご飯よりおかず、特に揚げ物を好んだり、体形を気にして炭水化物を控えたりすることがあるようですが、元気に活動するため、そして脳を働かせるには炭水化物が必要です。

2歳児までの小さな子どもにとっても脳が成長中であるため、炭水化物がとて大切で、この時期は、エネルギーのうちの半分を昼食と2回の間食で取るのが望ましいとされているので、間食もおにぎりやお芋など、炭水化物を中心にしたいです。

ちなみに50歳以上になると基礎代謝や活動量の減少から必要エネルギーは減少していきますが、食事量は変えられず、50代以降のエネルギーの過剰摂取率が高く、肥満も増えてしまつことが分かっています。年齢に合わせて食事量も見直していききたいです。

シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある
天晴(テンキチン)晴人)
オーナーシェフ

永井 智一



山羊座

12/22〜1/19

【全体運】これまでの頑張り認められ成果が上がりだします。安定運ですからマイペースで。うれしいニュースも飛び込んできそう
【健康運】思い切り遊ぶのが健康の秘訣(ひけつ)。早起きも◎ 【幸運の食べ物】スモモ

振り込め詐欺の救済

「振り込め詐欺救済法」に基づき、振り込んでしまったお金が返ってくる可能性があります。



後を絶たない振り込め詐欺。その被害を受けた方の財産的被害の迅速な回復を図るため、「振り込め詐欺救済法(犯罪利用預金口座等に係る資金による被害回復分配金の支払等に関する法律)」が平成20年6月から施行されています。この法律により、金融機関は被害者が振り込んだ口座を凍結(利用停止)し、被害者からの申請によりその被害額や凍結された口座の残高に応じて、被害額の全部または一部を被害回復分配金として受けることができます。被害にあった人は、まずは警察に、その後速やかに振込先の金融機関に連絡しましょう。



1. もしも振り込め詐欺の被害に遭ったときは？

「振り込め詐欺」とは、いわゆる「オレオレ詐欺」「架空料金請求詐欺」「融資保証金詐欺」「還付金詐欺」などの総称であり、振り込め詐欺救済法は、預金口座などへの振り込みを利用した財産被害を対象としています。

最近では、「払いすぎた社会保険料が還付される」などとかたる還付金詐欺など、その時々々の社会情勢の変化に応じた振り込め詐欺が発生しています。

振り込め詐欺の特徴として、「すぐに振り込まないと大変なことになる」「今日までが期日」などと急がせて、ゆっくり考える時間を与えないようにする点が挙げられます。被害にあわないためには、「すぐに振り込まない! 一人で振り込まない!」ことが重要です。

万が一、振り込め詐欺などの被害にあってしまった場合は、まずは警察に、その後速やかに振込先の金融機関に連絡をしてください。

2. 被害を回復するための「振り込め詐欺救済法」とは？

振り込め詐欺の被害にあった場合は、すぐに警察や振込先の金融機関に連絡を行えば、「振り込め詐欺救済法」に基づき、振り込んだ口座を凍結(利用停止)し、その口座の残高や被害額に応じて、被害額の全部又は一部(被害回復分配金)の支払いを受けられる可能性があります。

ただし、犯人が口座からお金を引き出してしまった後では、残金が少なく、被害回復分配金で取り戻せるお金はほとんどなくなってしまいます。万が一、振り込め詐欺被害にあい、お金を振り込んでしまった場合は、まずは警察に、その後速やかに振込先の金融機関に連絡し、振り込んだ口座の凍結(利用停止)を求めることが大事です。

3. 被害回復分配金の支払いを受けるには？

被害回復分配金の支払いを受けるためには、被害者からの申請が必要です。既に警察へ連絡を行った場合でも、振込先の金融機関へ連絡のうえ、所定の「申請書」、運転免許証などの「本人確認書類」、振込通知などの「振込みの事実を確認できる資料」を提出する必要があります。

その後、金融機関において必要な手続が行われた上で、申請者へ被害回復分配金が支払われます。

また、被害者へ支払われる額は、振込先口座が凍結されたときの残高が上限となります。そのため、振込先口座の残高が振り込んでしまった金額より少ない場合、被害を回復できるのは、被害総額の一部となります。また、被害者が複数いた場合には、被害者各々の被害額と振込先口座の残高に応じて分配されることになります。なお、振込先口座の残高が1,000円未満の場合は、支払いの対象とはなりません。

また、被害回復分配金を受け取るためには、申請期間中に申請しなければなりません。申請受付は、振り込んでしまった口座を金融機関が凍結して、失権手続(約60日)を行った後に開始される支払手続(約90日)の期間内となっています。振込先の金融機関に被害を申し出た方には、金融機関から個別に申請期間が連絡されます。詳しくは振り込んでしまった金融機関にお問い合わせください。



フレンドリー広場

ぼの夫婦

五鹿屋

お ば た
小 幡

か ず ひ で
和 日 出 さん(70)

の り こ
紀 子 さん(66)

一 ご職業など、これまでを振り返って

□ 大学を卒業後、砺波市役所に就職し、定年まで約40年間働きました。本所での勤務の他、砺波地方介護保険組合の立ち上げや、砺波市観光協会ととなみチューリップフェアの運営にも携わりました。観光協会時代には、JA役職員の方々と何度も話し合いを重ね、共同で道の駅砺波「となみ野の郷」を作った事を思い出します。

○ 北陸銀行に10年、建築塗料の卸に23年間勤めました。銀行は帰宅する時間も遅くなりがちで、家族にも迷惑がかかることから、友人の紹介で転職しました。卸の会社を退職してからは専業主婦となり、母に「毎年1年生だね」と言われながらも畑仕事を覚えました。その後、父と母の介護を終え、今は自分の時間を楽しんでいます。

一 趣味・楽しみなど

□ 植木鉢でワンシランとツバキを栽培しており、毎年、試行錯誤の連続ですが、それだけに花をつけた時の喜びはひとしおです。他に錦鯉を飼っており、日々成長していく姿を楽しんでいます。体色が明るいものほど早く死んでしまうのが悩みです。

○ 読書が好きで、多いときは3日に1冊くらいのペースで読みます。最近のおすすめは、ラジオの対談を聴いて興味を持った高田郁の小説です。この作家の本に関しては読み終



えるのがもったいないので、ゆっくり読むようにしており、いつも新刊を心待ちにしています。

一 二人の思い出

□ ○ 結婚30年を記念し、娘と息子にプレゼントされた北海道旅行です。富良野の「ファーム富田」、小樽運河、映画「幸福の黄色いハンカチ」の夕張口ケ地など、どの旅先も思い出深いです。新型コロナウィルスが終息したら、今度は家族6人で行きたいと思っています。

一 夫婦円満の秘訣

□ 細かい事を言わず、何事も広い心で受け止めるようにしています。

○ 嫌な事があった時は、車でドライブに出て気持ちを落ち着かせています。

一 お互いに一言

□ 長い間、家の事をしっかりやってくれてありがとう。自分より長生きしてください。

○ 家族のために一生懸命働いてくれてありがとう。脳トレを続けて、心身ともに健康でいてください。

選歌の園

若茅旬会

おそじも
晩霜と聞いて畑へ引き返す

砺波市

田村 浩美

しょうぶゆ
菖蒲湯に背筋伸ばして深呼吸

砺波市

家城久美子

おし
押し植えの手元燿ふ五月晴

砺波市

堺井 洋子

べいじゅ
米寿てふ実感いまだ髪洗ふ

砺波市

水木 柳子

せいてん
晴天と大書末つ子卒業す

砺波市

西出 紀子

かぜひか
風光る逃げる這ひ追ひかけて

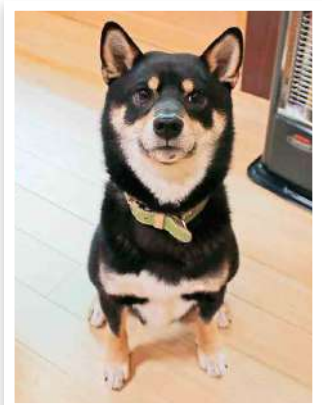
砺波市

般林 雅子

あじさい
紫陽花の色付きはじめ雨を待つ

砺波市

平木 純子



利 賀

睦奥くん(3)
(柴犬)

〈ご主人〉野原 一司 さん

ササミ、ブロッコリー、利賀豆腐が大好物の睦奥。性格は物静かで甘えん坊です。家族で団欒していると仲間に入りたがりますが、体を洗うときは逃げようとして暴れるので、いつも2人がかりで対応しています。豊かな表情と、茶色い丸眉がチャームポイントのイケメンです。



魚座
2/19~3/20

【全体運】 1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの実りを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に
【健康運】 評判のいいストレッチや健康食品にトライ 【幸運の食べ物】 ニンニク



うちの元気くん



安居

さかたに えいすけ
酒谷 英佑 くん(4)

パパ: 昂平 さん ママ: 晴香 さん

★おうちの方から一言★

元気いっぱい、友達をたくさん作ってね!

はじめまして! トランポリンの「ふわふわドーム」と恐竜にはまっている英佑です。この前、福井県にある恐竜博物館に行ったんだ。僕が大好きなティラノサウルスの大きな模型を見られてうれしかったよ♪それから、今年の夏は富山のテクノホールに恐竜王国大冒険を見に行くんだ☆早く夏休みにならないかな♪



うちの元気ちゃん



柳瀬

こんどう いと
今藤 衣都 ちゃん(1)

パパ: 圭祐 さん ママ: 紗希 さん

★おうちの方から一言★

野菜をたくさん食べて大きくなってね!

こんにちは! 衣都(左)とお兄ちゃんの蒼介です。私はいつも、ノンタンのDVDを見たり、お兄ちゃんとおまごとや積み木をして遊んでいるよ☆あとは、畑で摘んだイチゴやスナップエンドウを食べるのが大好きなんだ♪ だけど一番好きなのは納豆ご飯を食べることで、朝と夜に2回食べているの♪

職員紹介



ひぐち たくみ
樋口 琢巳

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(若林・市役所前)

仕事で心掛けている事は何ですか
明るく元気であることを心がけています。お客様や同僚からいつも元気をもらっているので、笑顔でたくさん恩返しをしたいと思っています。

休日はどのように過ごしていますか
友人と体を動かしたりすることが多いです。スポーツが好きで、野球、バドミントン、特に水泳が得意なので、たまに大会に出たりもします。あとは、靴磨きをします。いつも靴はきれいにしています。もしみかけたら靴も見てください。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
結婚式をあげました! 家が建ちました!

今後の意気込み
身近で頼られるアドバイザーになれるよう精進します。



たかの きよあき
高野 聖啓

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(南山見)

仕事で心がけていることは何ですか
お客様にとって身近な存在だと感じて頂けるよう、笑顔で丁寧な対応を行うように心掛けています。また、お客様にあったご提案が出来るよう皆様のご意見お考えをよく聞くように心がけています。

休日はどのように過ごしていますか
休日はよく車でドライブに行っています。また、食べることも好きなのでおいしそうなお店を探して行ったりもしています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
お客様から「ありがとう」と言ってくれた時が仕事を通して少しでもお客様のお役に立てていると感じる嬉しい瞬間です。

今後の意気込み
まだまだ至らない点は多いと思いますが、お客様の身近な相談役になれるように日々精進していきたいと思っています。

熱中症にご用心

熱中症の症状・対策や農家の被害状況、

2021年度から運用が始まった

「熱中症警戒アラート」の活用などについて、

東京農業大学の榎村修生教授に教えていただきました。



東京農業大学
国際食料情報学部教授
同大学院
農学研究科環境共生学専攻指導教授

榎村 修生
(かしむら おさむ)

熱中症にはどんな症状がありますか。

熱中症の症状は次のように分類されます。

- 軽度（Ⅰ度）：目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
 - 中等度（Ⅱ度）：頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠（けんたい）感、虚脱感
 - 重度（Ⅲ度）：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温
- 軽度であれば、しばらく休憩を取れば回復しますが、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断される場合には即座に救急搬送する必要があります。そのため、1人で農作業を行う場合には特に注意が必要です。

ハウス栽培は熱中症リスクが高いのでしゅつか。

例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月

ごろですが、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起きています。特に空調設備のないビニールハウスの場合、外気温が28℃30度でも、ハウス内は35度程度の高温になるため、熱中症リスクが非常に高いといえるでしょう。

2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。

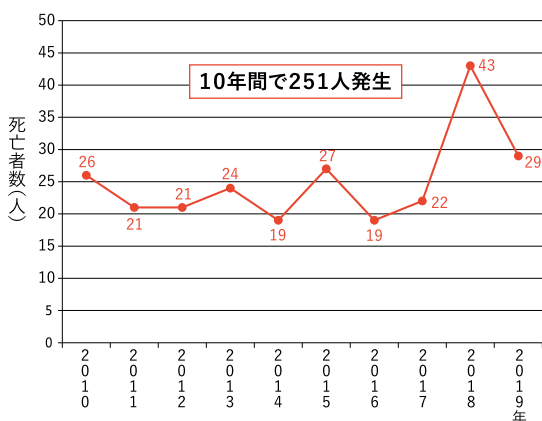
熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、輻射熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指数（WBGT）」が熱中症リスクの目安として有効とされてきました。この「暑さ指数」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になるとが予測されたら、前日17時と当日5時にアラート（警報）が発表されることになっています。

農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。

暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指数計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がって屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることもあるからです。

衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要がありますね。これでは熱中症リスクが高まります。

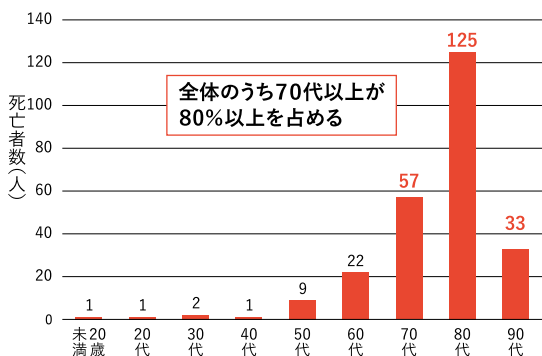
農作業中の熱中症による死亡者数の推移
(2010～2019年)



農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。

2010～2019年に251人を数え、農作業中の熱中症による死亡者数は、

農作業中の熱中症による死亡者数
年代別(2010～2019年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

警戒
アラート
発出

熱中症警戒アラート(暑さ指数)

暑さ指数に適した農作業の例

33

33 安静

※暑さに慣れていない人は32

32

31

30 軽作業

- 楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)
- 手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)
- 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)

※暑さに慣れていない人は29

30

29

28

28 中程度の作業

- トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫
- 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする

※暑さに慣れていない人は26

27

26

25 激しい作業

- シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく
- 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする

※暑さに慣れていない人は22

25

24

23 極めて激しい作業

- 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を上る、走る

※暑さに慣れていない人は18

23

22

21

出典：農林水産省 HP [日本工業規格 Z8504 (人間工学— WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書 A 「WBGT 熱ストレス指数の基準値表」を基に作成]

そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品がいろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

—効果的な休憩方法を教えてください。

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5〜10分程度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。

—水分補給での留意点はありますか。

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収できないので、水分補給は小まめに行うことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質が腸の水分吸収を促し、発汗によって失われたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労回復に役立つからです。

—飲酒や食事などに関する注意事項はありますか。

お酒を飲むと、アルコールの利尿作用によって脱水症状を起こしやすくなるので、

作業日前夜の深酒は避けてほしいですね。また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかり食べてから作業をしてほしいと思います。

—農家の熱中症対策に向けてメッセージをお願いします。

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいので、いつの間にか熱中症になってしまいう可能性があります。そこで、高齢者の体調を気遣ったり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思っています。

熱中症対策用品

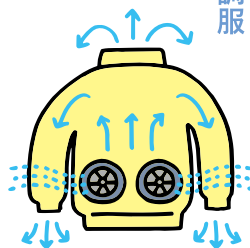
暑さ指数(WBGT)計



例：TANITA 黒球式熱中アラームTC-210

暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になったときはアラーム音でお知らせします。

空調服



イラスト：服部新一郎

服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。

LINEに

「環境省」の友だち追加で
熱中症警戒アラートが
届きます!

詳細は以下のQRコードを読み取ってご確認ください。

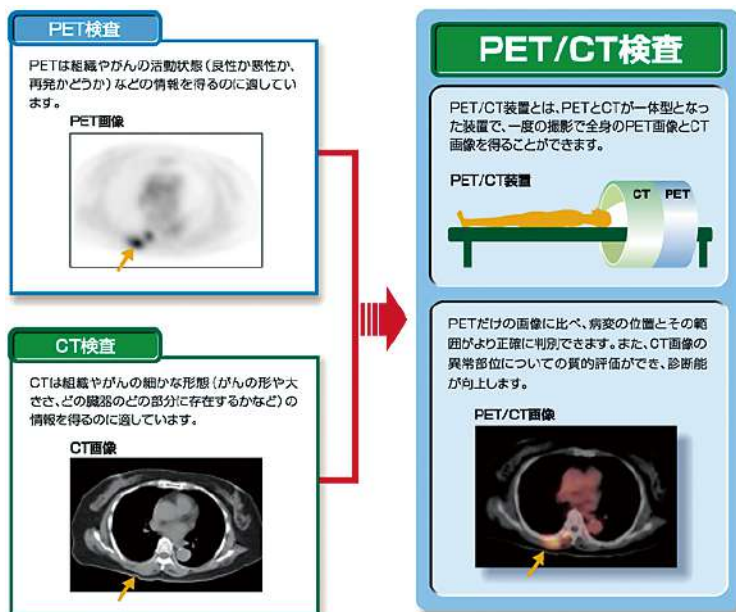


前回に引き続きPET-CTについてお話しします。
今回はこの装置の有用性についてです。

この検査装置は、1回の撮影でほぼ全身をみることができ、薬剤(FDG)を注射して約1時間安静にした後、18分ほど検査台で横になっていただくだけの苦痛の少ない検査です。がんの転移や再発の発見に有用で、薬剤(FDG)の集まり具合で組織の活動や、良性・悪性の識別をすることができます。

4月より使用を開始した最新の半導体PET-CT装置は、PETはがん細胞の活動状況を知ることが得意とし、またCTは臓器の形をしっかりと映し出すことを得意とします。2つの検査を同時に短時間で行い、それぞれの画像を重ね合わせることで、より正確な診断を行うことができます。PET装置だけの画像に比べ、病変の位置とその範囲がより正確に判別できるのです。

次回は、半導体検出器を装備したPET-CT検査の流れについてお話しします。



御隠居と熊さんの ぜい・きん・小話

— 所得税及び復興特別所得税の予定納税 —

砺波税務署

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4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、そうではないんじゃ。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ゃ。

熊さん そういえば、八つつあんとこが、業績不振で昨年ほどの所得が見込めないとってやんすか...

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4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、どんな手続をするでやんすか？

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15日(金)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8月1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 そうじゃ、熊さんもたまにはうまい事を言うのう。

熊さん 御隠居、たまにはだなんて、それはないでやんす。



紫外線で傷む肌と髪

紫外線が強い季節は、肌だけではなく髪も傷むので予防やケアが必須です。

肌に紫外線を浴び過ぎていると、染みやしわの原因になったり、皮膚がんにつながる場合があります。そのため、すでに紫外線が強いこの季節には日焼け止めは必需品です。

農作業のときは長袖シャツにつばの広い帽子をかぶっていても、屋外でのレジャーやちょっとしたおしゃれをしての外出時、自動車の中などでは、日焼け予防は怠りがちです。洗濯物を干すついでに庭の掃除をしたり、ご近所の人の立ち話など、短い時間のつもりが意外に長時間になることもあります。このようなときにも長袖で肌を覆い、つ



ばが広い帽子をかぶることが大切です。もちろん、外出時には日傘を持参して、駐車場から建物まで歩くようなときでも、利用することをお勧めします。髪に対して紫外線対策を実行している人は少ないかもしれません。

紫外線を浴びると髪の毛の表面が傷んでパサパサになります。髪がパサつくのだらしな印象になったり、まとまりにくくヘアスタイルも決まりません。ヘアケア用品で紫外線対策用の製品を使うことも良いでしょう。

日差しが強い季節には、屋外にいるときだけでなく、自動車を運転するときにも紫外線を浴びてしまうので、肌には日焼け止めクリームを塗り、サングラスをかけ、腕は長袖やアームカバーで覆い、髪は束ねて帽子の中に入れてください。肌は夏に老化するといわれることもあるくらい、紫外線は若々しい肌の大敵です。髪も同様に夏は紫外線をたくさん浴びることによって傷みやすいので、紫外線対策と普段のケアが大切です。

肌も髪も、日焼け止めなど紫外線対策製品、帽子や日傘や長袖の着用、なるべく日陰で過ごすなど、複数の方法で紫外線対策を考えて、夏を楽しみたいですね。

ささいなことで怒鳴ってしまう

「イライラして優しくできない」という介護者からの相談はとて多いのです。そして、多くの方が罪悪感で苦しんでいます。

■イライラは疲れのサイン

40代の会社員Kさんの事例です。3年前にくも膜下出血で寝たきりになった母親を、仕事をしながら介護しています。最近、Kさんはささいなことでイライラし、これまでなんとも思わなかった介護が苦痛です。先日は歯磨きの介助中に「なんでこんなこともできないの!」と怒鳴り、母親に「そんなに怖い顔で怒らないで……」と泣かれて、ひどく落ち込みました。「明日は優しくしよう!」と決意するのに、またいら立ちが募って声を荒らげてしまう毎日です。



す。Kさんは自分でも理由が分からず、途方に暮れてしまいました。

実は、このKさんとはかつての私のことです。怒鳴ってしまう自分を責め、「優しくしなければ!」と思えば思うほど、苦しくなっていました。そんなとき、心理学の先生から「怒鳴っちゃうのは疲れているからだよ」と指摘されたのです。

■勇気を持って助けを求めて

私は現在も、うっかり頑張り過ぎて燃え尽きてしまい、家族に八つ当たりしたり、寝込んだりすることがあります。そうならないよう、友人に「様子がおかしいときは指摘して!」とお願ひしているくらいです。それほど、介護者は自分の疲れを自覚できないものなのです。怒鳴ってしまうのは、自分のせいではありません。一番避けたいのは、孤立です。怒鳴ってしまったことを誰にも話せず、孤独感が増していきます。また、疲れやイライラを認めたくなくて「言うことを聞かないあいつが悪い!」と暴力や暴言を正当化してしまうときは、心身が限界を超えています。悲劇的な結果を生まないためにも、どうか勇気を持って「怒鳴ってしまう。優しくなれない」とケアマネジャーに伝えて助けを求めましょう。

『最近あったラッキーな出来事』(9月号に掲載)

9月2日は宝くじの日です。当選しても引き換えられず時効となってしまう宝くじが多いことから、昭和42年に第一勧業銀行(現みずほ銀行)が、時効防止のPRのために「く(9)じ(2)」の語呂合わせで制定しました。そこで今回は「最近あったラッキーな出来事」をテーマにおたよりを募集します。たくさんのおエピソードをお待ちしています。

おたよりコーナー



今月の「テーマ大賞」と「たま吉くん賞」に選ばれた方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント!

今月のテーマ

ストレス解消法

今月のテーマ大賞

とにかく自分の好きなことをします。家族や友人と、おいしいお酒と食事を楽しみながら、ひたすらマシンガントーク。ただ、喋りすぎると今度は聞かされる相手のストレスが溜まるかもしれないので要注意。



(きむさん)

ス

ストレス解消法は「ぬり絵」です。庭の植物を写生して、色えんぴつで塗ります。どんな集中して、時間があっという間に過ぎてスッカリしますよ。

(ヒュンピュン丸さん)

散

歩、読書、韓国ドラマ、植物栽培、一日があっという間に過ぎていきます。これからの好きな事をたくさんしながら、楽しく過ごしたいと思っています。

(石倉さん)

友

達と麻雀卓を囲んで、砺波地方の情報を入手する楽しみ。(武田さん)

基

本的にはストレスは無しです。友達とおいしいランチをしたり、孫と話をしたりしています。結果でぶです。それもわりと気に入っています。(竹山さん)

お

笑い番組を見て、声を出して笑う。笑い番組には「福来る」ですね。ストレスも笑い飛ばしましょう! (浅井さん)

私

にとつてのストレス解消法。それは、やはり食事です。イコール作る事も好きで、クックパッド等参考にしながら、色々作っています。自分で作ると美味しいですよ。(富田さん)

定

期的にフィットネスに通い、体をほぐす事。(高嶋さん)

刺

編をするのがストレス解消法です。花や動物など小さいものばかり刺しています。大きいものだと、それがストレス(笑)。刺している間は無心でいいです。おすすめです。(平岡さん)

ス

ストレスは沢山あるが、メモ書きしニギリつぶし、ゴミ箱へ捨てています。(毛利さん)

●

紙とペンがあればできるシンプルなストレス解消法ですね。さて、私は何を書いてゴミ箱へ捨てようかな...。(ふみ)

外

野の声にとらわれず、好きなことに没頭すること。週に一回は「家庭菜園、ドライブから囲碁・将棋、音楽鑑賞」それに集中して嫌なことを忘れる。五分でも、十分でも。(今枝さん)

色

々ありますが、もうすぐ鮎釣りの解禁日(6/15)が近づき楽しみにしています。今年は何匹釣れるかな...!

(マエトちゃん)

美

容院行ってスッカリして、ドライブして大型店やスーパーへ。日ごろのストレス解消としています。(金子さん)

私

のストレス解消法は、庭の花や苔を見ることです。種や苗から植えた花が、成長して蕾を付けたら、花を咲かせたり種をつける様子や、苔があらあおとしてくるのを見るのは、本当にちむんどんします。今から夏になると、水やりは朝と夕方の2回、花だけではなく、庭の木や苔にもしなくてはならなくなり、結構なお仕事ですが、枯れたり萎れたりしないように頑張りたいと思います。(みゃんた)

ス

ストレスは自分がつくるのです。「病は気から」どころでもよいことは気にしない事です。一晩経つと「なんんだ!!」すっかり忘れていたことも笑。ひとりでは悩むと、白髪が増えるばかりです。大事なことにしては、家族で話し合えば何事も万事OKです。まず、これが「予防第二」じゃないですかね!! (斎藤さん)

お

酒を飲みます!! 浴びる程!!! (川原さん)

下

手の横好きですが、趣味多彩なので気分に応じてそれぞれをこなしています。何も手につかない日は、掃除片付けを念入りにします。きれいになると、気分爽快になります。(大伴さん)

病

気の予防につながるストレス解消法とありますが、毎年人間ドックを受けていますが、胃力メラだけが反対にストレスになっています(笑)。(片山さん)

ウ

オーキングをする。(安念さん)

ペ

ットの犬とのふれあいです。ミニチュアシュナウザー2匹います。どちらも怒りん坊で甘えん坊です。何時間一緒にいても飽きません。離れたがらないので、尚ストレスになるかな? (大島さん)

車

の中で歌うこと...晴らすおりがなくて、積もったものが吐き出せて最高です。(山本さん)

●

人目を気にせずに歌えるのって最高に気分が良いですね!これからは是非一人カラオケを楽しんでほしいのですが、近頃暑くなってきました。窓が開いて周りに丸聞こえになっていないかだけ、気を付けてくださいな...! (なっぴ)

ス

ストレスがたまると、甘いものを食べまくります。(早川さん)

ギ

ターを弾いて気分を変えます。最近では、エレキギターにもチャレンジしています。ギターって眺めているだけでも安らぎが得られます! (中居さん)

ス

ーパーの企画で行われる1万円くらいで行ける日帰り旅行へ主人が娘友達と出かけることです。いろんな場所に行けて、美味しいランチを食べられて、リフレッシュできます!! (はるさん)

フリー

最近あった事やちよつとした発見など何でもどうぞ!

先

日、井波の瑞泉寺に藤の花を見に行きました。藤は少し盛りを過ぎていたようでしたが、ツツジが色とりどりに咲いていました。両方楽しめて、得した気分でした。(ハッピーさん)

梅

雨になる前の草刈り、畦がきれいなって気持ちがいいですネーでも又、草は伸びますね。(中田さん)

畑

の野菜がスクスク育ってきました。ナス、キュウリ、トマトどれを見ても可愛いです。暑くなってきました。追肥をして、稲わらで影を作つてあげましょう。早く大きくなれ。(山本さん)

夏

野菜の植え付けの時期になりました。今年は3年目になる大玉スイカに加え、ピーマンにも挑戦です。上手に育て、収穫できればよいのですが。(斎藤さん)

人

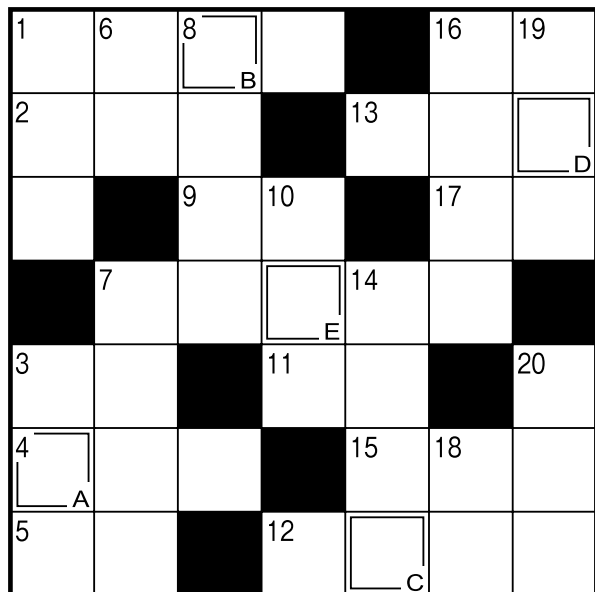
間ドックで、ピロリ菌検査を受けたら(+)に outcome しました。検査を受け薬を飲み。さて、結果はあと1ヵ月後。うまく除去できていてほしいなあ。(グリーン坊やさん)

今

年も野菜と雑草の背比べが始まりました。雑草には悪いのですが、野菜のサポーターとして頑張ります! (大津さん)

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で8名の方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

郵便はがきに、①パズルの答え ②次回のテーマ「最近あったラッキーな出来事」、または「フリー」 ③郵便番号 ④住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦電話番号を書いて、ハガキがEメールで送ってください。

あて先

〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 8月15日(月)必着
「ふれあいとなみ野」係
○MAIL kouhou@ja-tonamino.or.jp

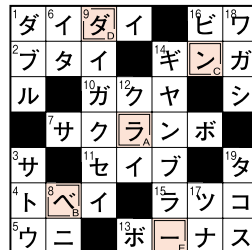
応募締切



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】 石崎和男
【砺波市】 柴田恵
【砺波市】 中居茂喜
【砺波市】 森田昌枝
【砺波市】 佐野由美子
【南砺市】 川原正子
【南砺市】 高橋眞智子
【南砺市】 今井和代

5月号の答え [ラベンダー]



ヨコのカギ →

- 夏に咲く黄色い花
- 行きは良い良い——は怖い
- レタスやゴボウは——科の植物です
- すし屋の符丁でお茶のこと
- 能あるタカは隠してる？
- 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- 停留所に止まります
- 漢字などの横に小さな文字で振ります
- 海からそよそよと——が吹いてきた
- 英国の通貨単位です
- 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- 草を刈るときに使います
- 翼を持っています

タテのカギ ↓

- 東海道新幹線の愛称の一つ
- 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- 食事の——にしっかりと手を洗った
- ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- 綿あめの芯棒に使うことも
- お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- 胸びれを広げて滑空します
- 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- 固体と液体を分ける方法の一つ
- マンションの賃貸情報に載っています
- 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

剪定枝 落ち葉の 収集運搬



太さ10cm以上・長さ2m以上の
剪定枝・樹木・竹・枝打ち・根っこの処分、
宅地の除草草刈りお任せください。

最低料金 運搬1回

5,500円より

軽四トラック荷台までの
高さ・竹以外の剪定枝の
み・1カ所にまとめてある場
合の料金です



お見積
無料



お困りの方は！ まずはお電話を！

JAとなみ野 グループ 一般廃棄物処理業 (砺波市、南砺市)
となみ野セントラルツアー株式会社
ガーデンサポート事業部

住所：砺波市宮沢町3番11号 電話：0763-32-8625
営業時間：月曜～金曜 9:00～17:30(土日祝休業)

直通電話

080-2960-8766

【電話受付/8:00～18:00】

住宅の新築、リフォーム、他金融機関からの借換をご検討の方へ

住宅ローン

3大疾病付10年固定



年0.90%

【保証料込】(基準金利年3.30%)

※基準金利は令和4年3月1日の金利です。
原則毎月見直しします。

※現在利用中のJA住宅ローンのお借入には
ご利用いただけません。

他金融機関でお借入中のローン(500万円まで)も含めることができます。

※ローン商品の詳しい内容については、ホームページの説明書をご覧ください。

※本店融資課にて返済額の試算を承っております。

※金利引下げ条件については本店融資課までお問い合わせください。

※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

※ローンをご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。

なお、ネットバンクからの一部繰上返済の手数料は無料です。

スマホからのWeb申込みはこちらのQRコードから
パソコンからのWeb申込みはJAとなみ野HPから
(24時間いつでも事前審査申込OK)



JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。

JAとなみ野



毎週日曜日営業中!!

AM10:00~PM5:00まで本店南館においてローン相談会を開催しています。
平日は仕事で相談に行けない、ゆっくりと相談したい、という方はぜひ日曜日にご来店ください。
また、事前に来店予約をしていただきますと、スムーズにご案内させていただきます。

保冷库キャンペーン

キャンペーン期間

令和4年 7月1日(金)~9月30日(金)

お問い合わせ先

JAとなみ野
農業機械センター
FAX TEL 砺波市五郎丸994
0766315815520
0766315815568



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・丸山

白米 保冷库



キャンペーン対象メーカー

井関・クボタ・静岡



期間中
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。※お茶の種類は選べません。



今年はお早めに!

除雪機はJAへ

第1弾 除雪機キャンペーン!

実施期間 2022年8月31(水)日まで

対象メーカー 井関/和同/クボタ/ヤマハ
ヤンマー/やまびこ/ヤナセ

ご成約特典
mont-bell 防水透湿性素材

モンベル製品の中から
どちらか1点

または

ジャケット

グローブ

もれなく 対象期間にご成約されたお客様に
2点セットでプレゼント!

ガソリン
携行缶

または

除雪機カバー

お問い合わせ先 **JAとなみ野農業機械センター**
砺波市五郎丸994
TEL: 0763-58-5520 FAX: 0763-58-5568

JAとなみ野 YouTubeチャンネル おすすめ動画





カッパ天国



【あぐり館】
カッパ天国を着てみた!



涼ガちゃん



【あぐり館】
暑さ対策にはこの帽子を!
涼かちゃん!

**夏の暑さに負けない
快適なアイテムを紹介しています!**

チャンネル登録
よろしくね!



理事会だより

令和4年6月17日(金)

●詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

委員会報告

1. 役員報酬審議会の報告について
2. 総務金融・経済合同理事委員会の報告について

付議事項

1. 令和3年度決算監事監査整理顚末報告書について
2. 令和3年度ディスクロージャーについて
3. 第28年度役員報酬について
4. 組合と理事との契約について
5. JA住宅ローン「全国保証(株)」融資要項の制定について
6. その他

○労働組合の要求

●審議の結果、すべての議案が承認されました。

報告事項

1. 令和4年度第1四半期内部監査実施計画について
2. 理事委員会の構成について
3. 砺波市五郎丸の土地の現況報告について
4. 令和3年事業年度財務モニタリングについて
5. 総代の皆様からの質問・意見とその対応策について(最終)
6. 第1四半期苦情・クレーム受付状況について
7. 事務ミス等の発生状況について
8. 5月末財務の状況及び4月末月次損益について
9. 5月末支店別組合員異動状況について
10. 令和4年度第1四半期の余剰金運用状況及び第2四半期の余剰金運用方針・計画について
11. 大口貸出金の実行について
12. 令和3年産米の販売進捗状況について
13. 令和4年産米の出荷契約状況について
14. 5月末事業実績について

私たちのJA

令和4年5月末現在

正組合員	9,104人 (9,247人)
准組合員	4,228人 (4,289人)
貯金	1,875億6,539万円 (1,813億4,292万円)
貸出金	242億3,734万円 (240億8,755万円)
長期共済保有高	4,348億6,066万円 (4,500億 209万円)
購買品供給高	11億5,326万円 (11億2,229万円)
販売品販売高	11億1,686万円 (11億8,913万円)
出資金	27億8,502万円 (28億 950万円)

※()内は昨年同期

お知らせ

- 日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター
 - 9月 2日(金) 鷹栖・油田地区
 - 9月12日(月) 梅檀野・梅檀山地区
 (検診日の2週間前までに、生活総合課(☎32-8624)へお申し込みください)
 - 9月28日(水)全地区
 (検診日の1ヶ月前までに、生活総合課(☎32-8624)へお申し込みください)
- 年金来店感謝デー
 - 8月15日(月) となみ野産たまねぎ 1袋

新規就農者

応援
します!

新規就農者を募集しています

JAとなみ野では、新たに農業を始められる方の育成や支援を目的に研修制度を開始しました。
詳細はJAとなみ野のホームページ又は下記まで、お問い合わせ下さい。



農業を通じて
地域で活躍して
みませんか?

お問い合わせ先 JAとなみ野 経済部 生産企画課 TEL 0763-32-8619

ふれあい **となみ野** 2022年7月号 令和4年7月10日発行 第329号

発行: JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11
TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

□URL <https://www.ja-tonamino.jp/>

□MAIL info@ja-tonamino.or.jp

印刷: 有限会社 アカマツ印刷



URL



MAIL



MAP



Twitter



採用Twitter



YouTube