

ふれあい

となみ野

110111
十二月号



今月の表紙

となみ野2022年
秋の収穫感謝祭

▶ 4、5 ページに関連記事掲載

ふれあい
となみ野



2022 12月号 もくじ

02 **JAトピックス**
TOPICS

07 **ほっとライン**
HOTLINE

08 **家庭菜園**

10 *For Beautiful Human Life*
生活総合課
フォービューティフルヒューマンライフ

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**

16 **健康百科**

18 **おたよりコーナー**

19 **クロスワードパズル**

JAトピックス
TOPICS



▲ 鎌入れする佐野組合長



▲ 祝詞を奏上する藤井禰宜

**稲種センターの安全祈願祭と
起工式を開催**

JAとなみ野 稲種センター

JAとなみ野は11月1日、砺波市庄川町筏に建設するJA稲種センターの安全祈願祭と起工式を開きました。同市庄川町と中野の2カ所にある、水稻、大麦、大豆の種子調製選別施設は、導入から約30年が経過し、調製作業に支障をきたしていたことから、再編新築工事を行います。

安全祈願祭で、藤井典弘禰宜が工事の無事を願い、建設地の四方を祓い清めました。JAの佐野日出勇組合長が鎌入れ、JA全農とやまの西井秀将本部長が鍬入れ、(株)植木組の楡井寛志新潟本店長と(株)キセキ関西中部の佐竹浩代表取締役が鋤入れしました。

起工式で、佐野組合長が「今回の施設再編が、生産者及び実需者の期待に応えられるものと確信しており、日本の米づくりを支える重要な産業として発展することを期待している」とあいさつしました。

総事業費は25億5,000万円で、国の補助事業を活用し、国が11億円、県が1億5,000万円、市が5,000万円を補助し、残りをJAが負担します。施設は、鉄骨2階建て、延床面積2,780平方メートル、敷地面積4,360平方メートルで、令和5年8月の稼働を予定しています。



〈完成予想図〉

県出納・公金事務研究協議会会長賞を受賞

富山県民会館

富山県出納・公金事務研究協議会の会長表彰が10月24日、富山県民会館で行われ、同表彰の収納代理金融機関部門で当JAとなみ野が選ばれました。

同協議会は、公金の取扱いにおいて正確で迅速な事務処理に努めた県内金融機関の店舗を表彰しており、今年度は同部門で当JAのほか1店舗と、指定金融機関部門で2店舗が受賞しました。

表彰式で同協議会の飛世隆一会長があいさつ。JAの荒川弘章常務が賞状と表彰楯を受け取りました。JA金融共済部の権堂恭視次長は「今後も、公金の適正な処理を心がけたい」と話しました。



▲ 表彰状と表彰楯を持つ権堂次長

第1回セルフメンテナンス大会

JAとなみ野は11月11日、砺波市五郎丸のJA農業機械センターで「第1回セルフメンテナンス大会」を開催しました。JA管内の営農組合や中核農家など8チーム16人が参加し、トラクターの点検技術を競いました。農業機械を長く安全に使ってもらいたいと、JA農業機械センターが企画しました。

「セルフメンテナンス大会」の「セルフ」は自分自身という意味です。



カナダ農園



泰栄農研



ヒデキ&シュン
中セキ
LANDMAXT8010F

農業就農者数に占める死亡事故の割合は他産業と比較し依然として高く、主にトラクターや草刈機やコンバインの作業中に発生しており、機械の特徴や使用上のポイントに注意しないと大きな事故に繋がります。

富山県でも適正な農業生産活動の実践(とやまGAP)により農作業事故ゼロを推進し、春や秋の作業に農作業安全運動を実施していますが、取組みの内容が農家・生産者に伝わっていないと思われます。もしかしたら、日頃からの機械の点検が行き届いていたら防げた事故も沢山あったらと考えているところです。

日頃から自分自身で機械の状態を確認し、不都合なところを発見して修繕に努めることが、大切な命を守ることや、大切な機械を長くご使用いただくことに繋がると考えています。

生産者の皆様には、是非とも、農作業事故ゼロを実践していただき、となみ野の地で安心・安全な農産物の生産を担っていただきたいと、お願いするところです。

農業機械センター 所長 前田茂雄



第1回トラクターセルフメンテナンス大会 エンジン編

〈競技方法〉

選手は、農機センターで事前に作成した競技要領をYouTubeで確認。1チーム2人が制限時間15分以内に、16項目の事前メンテナンスを行います。審査員は、チェック項目をもとに、安全性・正確性・迅速性を審査し採点します。



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運氣を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ
【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです 【幸運の食べ物】シュンギク



5 (ファイブ)



五感を満足させるパンを作っています。収穫感謝祭にあわせて、となみ野のタマネギパウダーを使った玉ねぎパンを焼きました。



砺波市インショップ協議会

値上がりしている葉もの野菜を中心によく売れました。



ふれ愛市

赤芽芋が好評でした。茹でて煮ても、もっちりした食感を楽しめます。



実りの秋が
やってきた!

となみ野 2022年

秋の収穫
感謝祭



JAとなみ野

今年のとなみ野産たまねぎは品質が良く豊作でした。

JAとなみ野は11月12日、道の駅砺波の農産物直売所「となみ野の郷」横特設会場で「となみ野2022年秋の収穫感謝祭」を開きました。秋の味覚を味わってもらおうと毎年企画しています。

会場では、JA管内で収穫されたキャベツやハクサイ、サトイモ、ネギ、タマネギなどを特別価格で販売。新鮮な野菜が安く手に入るとあって、朝早くから多くの来場客でにぎわいました。

商品の購入者には、10月に発売を開始したパックご飯「となみ野米こしひかり」をプレゼントしました。



山野さといも組合



山野のサトイモは煮物料理で、甘みややわらかさ、ねばりをより味わってもらえます。



砺波地区農業青年協議会

焼きそば150食、焼きいも150本を用意しました。サツマイモは出町認定こども園の児童と一緒に育てたものです。



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】 早めのスタートが勢いに乗るこつ。予定は前倒しで進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎
【健康運】 腹も身の内。バランスの良い食事で安泰 【幸運の食べ物】 もやし



JAとなみ野

商品の購入者には、バックご飯「となみ野米こしひかり」をプレゼントしました。



砺波市農業者協議会女性部

野菜の他に、にんじん、サツマイモを使ったパウンドケーキを販売しました。



梅檀野蔬菜生産組合

生姜、自然薯、銀杏、ずいきなど地元産の農作物をそろえました。



果々-KAKA

フルーツサンドだけでなくフルーツパフェもおすすめです。「となみ野の郷」にも不定期ですが出店しています。



& BREAD (アンドブレッド)

無添加の手作りパン屋です。今日は移動販売車で包み焼きのピッツァ、カルツオーネを販売しました。



ふく福柿出荷組合

ふく福柿が終わり、ふく福かぼちゃの時期に入ります。「となみ野の郷」にも出荷するので、梅檀山産のカボチャを食べてみてください。



散居の会

今年もネギが好評でした。150束を用意しましたが、オープンから1時間ほどで売り切れました。





▲ 表彰状と記念品を受け取る荒川常務

荒川常務が県農林漁業振興会表彰を受賞

富山産業展示館

県の農林漁業の振興に寄与した個人や団体を表彰する、令和4年度富山県農林漁業振興会表彰が10月29日、富山産業展示館で行われ、農業功労をJAとなみ野の荒川弘章常務が受賞しました。

荒川常務は、永年にわたり農協の幹部職員や理事として、組織の健全な発展に努めるとともに、米の品質向上や園芸振興を進め、農業者の所得向上に尽力するなど、地域農業の振興に寄与したことが評価されました。

荒川常務は「組合員のみなさんに力添えをいただいたおかげで受賞できた。これからも地域農業の発展のために尽くしたい」と話しました。

高校生が就業体験 機械修理を学ぶ

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野は11月8～10日、JA農業機械センターで県立砺波工業高校2年生の2人を就業体験(インターンシップ)で受け入れました。座学や農業機械の整備などを通じて、JAの組織や業務を学びました。

生徒は、JA職員から指導を受けながら、農機具の操作や修理を体験。大型コンバインの試乗や故障した除雪機の部品交換に取り組みました。

JA農業機械センターの前田茂雄所長は「JAは地域の皆さんのためにあり、職員はお客さまの目線に立って仕事をしていることを理解してもらえた」と話しました。



▲ コンバインの説明を受ける生徒



▲ 大豆を調べる農産物検査員

「えんれいのそら」初検査で全量合格

JAとなみ野 北部低温倉庫

JAとなみ野は令和4年産大豆の初検査を11月11日、JA北部低温倉庫で行いました。大豆「えんれいのそら」654袋(1袋30㍓)の分析検査(ばら検査)を行い、全量合格に格付けしました。

県や市、JAなど約20人が出席。JAの土田英雄常務は「品種を『えんれいのそら』に変えて3年目になるが、最も良い出来になった」。JA全農とやま米穀園芸部の中野裕司部長は「県内の需給は安定している。国産の生産拡大に期待したい」と語りました。

検査では各袋から抽出した大豆を目視で確認。JAの山田邦義検査員は「色沢、粒形、粒ぞろいは平年並み」と評価しました。JAは今季の出荷量を前年比約90㍓増の1,740㍓としました。

職場で交通安全 取り組みが表彰

JAとなみ野 本店

職場の交通安全対策に積極的に取り組む事業所に贈られる、自動車安全運転センターの表彰が11月11日、JAとなみ野本店で行われました。同センター富山県事務所の館谷健所長がJAを訪れ、管理室の金嶋巖室長に感謝状と記念品を手渡しました。JAの松本憲一総務人事課長が立ち会いました。

JAはチームで無事故・無違反に挑戦する、県の「交通安全チャレンジ・2・3運動」に平成27年から毎年応募。運転記録証明書やSDカードを活用し、職員の安全意識を高め、交通事故ゼロを目指しています。金嶋室長は「今後もJA全体で交通安全に取り組んでいきたい」と話しました。



▲ 感謝状を受け取った金嶋室長(中央)、館谷所長(右)



蟹座
6/22～7/22

【全体運】あれこれ言われてキャパオーバーになりがち。全部やろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます
【健康運】血行促進を心がけて。頭の体操も大切です 【幸運の食べ物】芽キャベツ

農高生が懇談会 進路選択の参考に

砺波市東保 有限会社松浦園芸

砺波市と南砺市の農業高校生が農業体験を通じて、地域農業に理解を深める「就農青年育成懇談会」が11月8日、両市の農業法人など4カ所で行われました。南砺福野高校と小矢部園芸高校の生徒18人が参加しました。

砺波市東保の有限会社松浦園芸には、同社での研修を希望した生徒5人が訪れました。代表の松浦耕平さんから、就農のきっかけや生産している作物の種類、栽培上のこだわりなどを聞きました。この後、シクラメンの花苗を育てるハウスに移動した生徒は、ポリポット同士が隣り合わないよう、トレイに並び替える作業に取り組みました。

南砺福野高校2年生の齋藤ゆりのさんは「草花に関する科目を専攻しているので興味があった。研修を進路選択の参考にしたい」と話しました。懇談会は砺波・南砺市担い手育成総合支援協議会、富山県砺波農林振興センターなどが主催しました。



▲ 松浦代表の説明を聞く生徒

ぐるめフェスタinいなみ2022&第31回山野のさといもDAYを開催

JAとなみ野 井波中央支店

JAとなみ野井波中央支店で11月20日、「ぐるめフェスタinいなみ2022&第31回山野のさといもDAY」が開かれました。地域の営農組織などが、野菜や米、農産加工品を販売し、多くの来場者でにぎわいました。

井波地域の農業と特産物を知ってもらおうと、平成3年からぐるめフェスタ実行委員会が企画。2年ぶりの特産「山野のさといも」の詰め放題は、開始前から長い列ができました。詰め放題は1枚1,500円で袋を購入。3分間で詰められるだけ詰めます。1袋に3.5kg以上入るとあって、毎年人気を集めます。参加者はサイズを吟味しながら、はちきれんほど袋に詰め込んでいました。会場には、サトイモを炭火で焼いた田楽をテイクアウトできるコーナーもあり、来場者は地元の味覚をじっくりと味わっていました。

稲垣貢実行委員長は「雨模様だったが多くの方に来ていただき、詰め放題も楽しんでもらえた」と話しました。



▲ サトイモを袋に詰め込む参加者

落語で解説 相続セミナー

JAとなみ野 農業機械センター

JAとなみ野は11月16日、JA農業機械センターで「落語で学ぶ相続・遺言・後見」と題したセミナーを開催しました。行政書士きざき法務オフィスの木崎海洋代表が、こころ亭久茶として、相続や税金にまつわる問題を落語風に面白く話し、「争わず円満解決を目指して」と呼びかけました。JA年金友の会の会員50人が聴講しました。

久茶さんは、相続争いは油断から発生するとし「資産が少ない家ほど財産を取り合う」「子どもたちの仲が良くても、連れ合いが黙っていない」「元気だと思っても、転んで明日寝たきりになるかも」と、自身の業務を基に複数の事例を紹介しました。

セミナーでは、遺言書やエンディングノート、後見制度についても紹介し、何が自分にとって大切かを考え、元気なうちに相続対策に取り組んでほしいと参加者に伝えました。



◀ 相続問題を落語で語るこころ亭久茶さん



主な冬の旬の野菜たち



ほうれん草は今では一年中食べられるようになりましたが、50年前は冬でしか食べられなかった野菜だそうです。

冬採れのほうれん草は夏採れのものと比べてビタミンCが3倍も高いのだとか。ビタミンCは風邪予防に効果が大きい栄養素なので、冬は積極的に摂っていききたいですね。



鍋料理に欠かせない白菜は、ビタミンCが豊富なおうえに、食物繊維もたっぷりなので、便秘の予防にも効果が期待出来ます。

また白菜は100gあたり14kcalととても低カロリーなのも嬉しいですね。



大根やかぶには胃腸の働きを助ける消化酵素が含まれています。人間の体は冬になると代謝機能が低下し、胃腸の働きも悪くなり、さらに忘年会、お正月、新年会と、飲み食いが多くなって胃腸への負担は増えるばかり。

そんな冬こそ、大根やかぶは胃腸の大きな味方。胃もたれや胸やけの解消に一役買ってくれるでしょう。ただし消化酵素は熱に弱いので、酢のものや大根おろしで食べるのがおすすめです。



ねぎのあのツンとした香りの正体は硫化アリルという成分で、疲労回復、食欲不振の改善と、血行を促進する効果があります。血行が促進されれば冷えた体もぽかぽかになりますよ！



一年中食べられる小松菜も実は冬が旬。葉が肉厚で柔らかい寒締めの小松菜は食卓を美味しく彩ってくれますよ。

小松菜は、ビタミンCのほか、のどや鼻の粘膜の健康を保ってくれるβカロテンが豊富で、ウィルスから体を守ってくれるのに役立ちます。またカルシウム、鉄分もたっぷり含まれています。

他にも、れんこん、ごぼう、にんじん、アスパラガス等、旬で美味しい冬野菜はたくさんあります♪





今食べなきゃもったいない!? 旬の冬野菜

冬野菜の旬の季節がやって来ました。旬の野菜は他の時期より一層美味しく、まさに季節の味わいを楽しめます。

クリスマスにお正月、年末・年始は美味しいご馳走がたくさん食卓に並ぶ時期かと思いますが、今が旬の冬野菜、是非食卓に添えてみて下さい。

冬の野菜は
甘くて
美味しい!!

冬の畑で寒さにジッと耐える野菜は、寒さで凍ってしまわないように自身の水分を減らし、代わりに糖度を増やします。これが冬の野菜が甘くなる秘密です。

ふつうの水より砂糖を入れた砂糖水の方が凍りにくくなる性質を利用してるんだ!



冬の野菜は
栄養満点で
美味しい!!

夏の野菜は夏バテ防止に効くナスや、体を冷やしてくれるキュウリ等、夏を乗り切る為の体作りを手助けしてくれますが、やはり冬の野菜にも、冬を乗り切る為の栄養素が豊富に含まれています。

一年中出回っている野菜でも、旬の時期に栄養価が高くなる野菜もあるんだよ!



JAとなみ野 健診を受けましょう!



2022年度(令和4年度) JAの日帰り人間ドック



◆ 検査内容

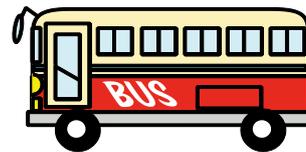
- ① 胃・肺・大腸ガン検診(男性は前立腺、女性は子宮頸・乳房のガン検診も有り)
- ② 身体計測・血圧測定・血液検査(36項目)・尿検査
- ③ 心電図検査・呼吸機能検査
- ④ 腹部超音波検査(肝臓・腎臓・胆のう)
- ⑤ 視力・眼底・聴力
- ⑥ 問診・診察・健康相談

標準料金 男性 38,500円 女性 46,200円 (消費税含)	各種助成金 厚生連 JAとなみ野 共済連※ (※当JA生命共済被共済者または組合員世帯)	最終個人負担額		オプション検査料金(個人負担額) 骨密度 1,050円(500円JA助成済) PSA(前立腺) 1,050円(500円JA助成済) 以下は事前申込が必要です。 胃カメラ 標準料金内 ヘリカルCT(肺がん) 6,100円(500円JA助成済) 脳ドック 19,000円(3,000円JA助成済) 胃カメラ・ヘリカルCT・脳ドックは人数制限があります。
		男性 8,000円 女性 9,470円	男性 25,500円 女性 31,730円	

◆ 検診施設 厚生連高岡健康管理センター

月	2023年			
	1月	2月	3月	
受診日	13 金	9 木	7 火	13 月
場所・時間	本店 (全地区) 7:20	南般若 7:20	太田 7:10 柳瀬 7:20	庄東 (般若) 7:10 東般若 7:20

※各地区よりバスが出ます。

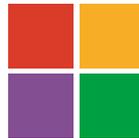


☆地区予定日以外にもご予約できます。お早めに下記のお申込先にご相談下さい。

- ◆締切日 遅くとも、検診日の3週間前まで。
- ◆お申込先 **日帰り人間ドック申込書(検診料口座引落承諾書)**に必要事項をご記入の上、保険証のコピーと一緒にJA各支店または、生活総合課までご持参下さい。
検診料口座引落承諾書欄に口座名義・お届け印がない場合、お申込をお受け出来ない場合があります。
 受診前にJAとなみ野より事前書類(問診票など)を郵送いたしますので、記入漏れのないようにし当日忘れずにお持ち下さい。
- ◆結果 異常のなかった方には郵送されます。要精密検査や指導の必要な方には、厚生連の保健師・看護師による健康相談会がJAで行われます。
- ◆受診料金のご案内 受診後、JAとなみ野より請求書を送付させていただきます。
 検診料口座引落承諾書のご指定口座より引落させていただきます。
 お預かりした個人情報は日帰りドック関係以外では使用いたしません。

お問合せは、JAとなみ野 生活総合課(Tel 0763-32-8624)





～冬といえば! なんといってもお鍋の季節～
「お鍋にピッタリ!冬の野菜祭り」
 11/26(土)～11/27(日)

冬の野菜がおいしい季節! 白菜、ダイコン、白ネギ、カブなどお店が冬の野菜でいっぱい!

旬の冬野菜と、直売所おすすめの「鍋つゆ」のお味はどうか? 農産物直売所では、どうしても雪が降ると野菜の出荷が少なくなります。「冬野菜は旬の期間が短くて…」とお悩みの方、保存方法が店頭に掲示してあります。ご参考にどうぞ。

おいしい冬野菜のご購入はお早めに!



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

今年一年の感謝を込めて

歳末感謝祭

12月26日(月)～12月30日(金)

今年も残すところあとわずか…

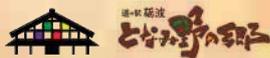
新年に向けてお正月準備はできていますか?

となみ野の郷では、今年一年の感謝を込めて

「歳末感謝祭」を開催します!

- ・開催期間中 ポイント3倍
- ・お正月の花!
- ・正月飾り お餅 干し柿等
- ・年末年始に「となみ野の新鮮野菜」!
- ・となみ野米こしひかり特別価格
- ・おすすめAコープ商品特売 …など

皆様のご来店をお待ちしております。



道の駅 碓波
となみ野の郷

年内営業

12/30(金) 9:00～18:00
通常営業

年始営業

1/ 4(水) 9:00～17:00
1/ 5(木) 9:00～18:00
通常営業

毎月第2週は  の日

1月の特売品

1/9(月・祝)～1/15(日)

・野菜と食べるらーめん各種





シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある
三天晴(サンキッチン晴人)
オーナーシェフ

永井 智一



マイタケのマリネ

材料 (4人分)

マイタケ	300g
白髪ネギ	1本分(水にさらさない)
料理酒	適宜
塩	適宜

マリネ液

オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ2
レモン汁	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ1
塩	少々

カットレモン	1切
パセリ	適宜



作り方

- (1) オープンを200度に熱し(トースターでも可)、アルミホイルを敷き、マイタケをのせ料理酒を振りかけ、塩を振りマイタケを焼き上げる。
- (2) (1)のマイタケを冷まし、房を細かくほぐし、マリネ液の材料と白髪ネギを入れ混ぜ合わせる。
- (3) (2)を器に盛り付けカットレモンを添え、パセリを振りかけ出来上がり。

里芋まんじゅう

材料 (6個分)

サトイモ	300g
片栗粉	大さじ1
塩	1つまみ
キノコあんかけ	
ハナビラタケ	30g
生キクラゲ	30g
かつおだし	200ml
薄口しょうゆ	20ml
みりん	20ml
水溶き片栗粉	適宜
大根おろし	適宜
ミツバ	適宜
すりユズ	適宜
揚げ油(サラダ油)	適宜



作り方

- (1) ハナビラタケは細かくほぐし、生キクラゲは細切りにする。
- (2) サトイモは皮をむき、蒸し器(またはレンジでも可)で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにする。
- (3) 揚げ油を170度に熱し(2)のまんじゅうを色良く揚げる。
- (4) キノコあんかけの材料を鍋に入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- (5) (3)で揚げたまんじゅうをおわんに盛り、(4)を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、すりユズをのせ出来上がり。

私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



子どもと作るおせち料理

お正月といえばおせち料理です。そもそもおせちとは、お正月などの節口(に)神にお供えする御節供(おせち)のことでしたが、後にお正月に食べるお重に詰める料理のことを指すようになりまし。お店などが閉まる年末年始に向けて日持ちする(おせち)が前提だったおせち料理ですが、わが家では日持ちよりも子どもでも食べやすいことを優先した、味が薄めのおせち料理を作っています。さらに、子どもたちが大きくなってきた今年は、子どもと一緒に作るおせちを目指しました。

まず、子どもたちには、おせち料理にはそれぞれおめでたい由来があることを伝えます。数の子は子孫繁栄を、黒豆はまめで健康であるように(無病息災)、田作りは稲の豊作を、栗きんとんは黄金色からお金持ちになるように、また勝ち栗ということから勝負強くなりますように、昆布巻きは喜ぶことがたくさんあるように、エビは腰が曲がるまで長生きできまますように、などです。

すると息子は、「お小遣いが増えるように栗きんとんを担当したい」と言い、食いしん坊な娘は「田作りを作ってみたい。ママはエビがいいんじゃない?」と自由な担当決めが行われました。早速担当料理のレシピの相談です。栗きんとんはシンプルに、お芋をクチナシの美とゆでてこし、砂糖と栗の甘露煮を混ぜて作ります。もりもり食べる息子のために甘さは控えめ、栗は多めに決めました。田作りは娘の好みに合わせて、しょうゆ多めでヘーゼルナッツ入りに。子どもたちは張り切ってお買い物から担当してくれました。今年のおせちは、一品ずつになりまし。今後は、年末のイベントとしておせち作りを楽しんでもらいたいと思います。

たくさんさんの願いを込めて、家族みんなでおせち料理。今年は、それぞれが担当したおせち料理と一年の願いを発表しながらいただきます。



山羊座 12/22~1/19

【全体運】勢いのある好調運ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好
【健康運】ゆったりティータイムで心の疲労も改善 【幸運の食べ物】ホウレンソウ

知っ得! インフォメーション

昨年は災害級の積雪もあり、雪による災害リスクの怖さを思い知った年でした。雪崩や家屋の倒壊、雪かき中の転落事故をはじめ、転倒による怪我や雪道でのスリップによる事故など、災害から身を守るために十分に警戒し、早めの準備を心がけましょう。

■雪による災害については、おおまかに下記4つのパターンがあります。

☞雪崩による事故 ☞運転中の事故 ☞除雪中の事故 ☞歩行中の事故



写真：内閣府ホームページ、茨城県ホームページより

雪崩による事故

雪崩は1～3月を中心に発生します。死者・行方不明者を伴う災害も起こっていますのでウィンタースポーツはもちろん、急な斜面のある場所、過去に雪崩の発生した場所等では特に注意が必要です。

除雪の事故

雪災害で亡くなる方の多くは、除雪中の事故によるものです。高齢者の比率が高いことが特徴です。下記の点に留意し、気をつけて作業するようにしてください。

- 1) 作業は家族や隣近所に声をかけて2人以上で行いましょう。
- 2) 転落死亡事故の半数以上が、落下した際に身を強打しています。雪下ろしをする際は、建物の周りに雪を残してから行いましょう。1階の屋根でも油断は禁物です。
- 3) 晴れている日・気温の高い日の作業は特に注意が必要です。雪がゆるんで滑りやすくなっています。
- 4) ハシゴの固定はしっかりと。上部はロープなどで固定し、軒先よりも60cm以上高くしましょう。
- 5) ハシゴを使うときは細心の注意をしてください。
- 6) 作業の前には準備運動、休息をこまめに取って無理をしないようにしましょう。
- 7) 命綱とヘルメットは必須です。ヘルメットの着用もしっかりと、あご紐をきちんと締めてください。

運転中の事故

路面の凍結（スリップ）や視界不良（ホワイトアウト）による事故に注意が必要です。トンネルの出入口など、前方が確認しづらい場所や建物の陰になっている場所、橋の上など、道路上の凍結しやすい場所にはとくに慎重に運転してください。天気予報などで積雪や降雪の可能性が報じられたら、早めにチェーンやスノータイヤの装着を。

歩行中の事故

転倒による怪我など、雪が少ない地域でも注意が必要です。防寒対策をしっかりとって時間に余裕を持ち、焦らずゆっくり歩く、頭上からの落雪やつららにも注意が必要です。

■雪の事故・災害に備えて事前に備えておくよいもの（建物）

- ・水、食料（買い物に出にくい、もしくは流通の支障による供給不足）
- ・持病の処方箋など（外出ができない、病院が開院していないなどの可能性）
- ・使い捨てカイロ、予備の電池、懐中電灯、カセットコンロなど
- ・スコップ、バケツなど（雪かき用）



■雪の事故・災害に備えて事前に備えておくよいもの（自動車）

- ・タイヤチェーン（スタッドレスタイヤだから大丈夫、と油断せず、車に準備しておくことをオススメします）
- ・スコップ、スノーブラシ、解氷剤、けん引ロープ
- ・ブースターケーブル【バッテリートラブル時にバッテリー同士をつなぐケーブル】
(JAFのレスキュー出勤理由、年間1位はこのバッテリートラブルによるものなんだそうです。)
- ・運転時にはハンドルとブレーキを同時に操作しない（右左折するときは、あらかじめ十分に減速したあと、ブレーキを戻してからハンドル操作をしましょう。)
- ・タイヤをロックさせずに止める（ブレーキを踏み過ぎると、タイヤがロックして制動距離が延びたり、横滑りやスピンを招きます。)



フレンドリー広場

ほのぼの夫婦

中野

すぎもと しょういち
杉本 庄一 さん(78)
さよこ
小夜子 さん(75)

一 ご職業など、これまでを振り返って

□ 県外の銀行に勤めた後、農家を継ぐためにUターンしました。その後、シンワ機工という機械工具を扱う会社を立ち上げ、経営に邁進しました。50代はJAの理事、60代は中野地区自治振興会長を務め、現在は、会社と水稻種子農家、中野第3営農組合の会計と、3足のわらじ生活を送っています。

○ 就職した銀行で主人と知り合い、結婚を機に仕事を辞めました。昼は主人の会社の経理や、田んぼを手伝い、夜は週1回、砺波市勤労青少年ホームで着物の着付けを教えています。市からの依頼で始めた着付け講座は、建物が閉館するまでの約38年間続けました。

一 趣味・楽しみなど

□ 農閑期は毎週末、朝5時からイオックスアローザや立山山麓へ、スキーに行っていました。年3、4回、友達と泊りで行く信州へのスキー旅行も楽しみでした。体力面からスキーは60歳で辞め、今は家でお酒を飲む事が趣味です。

○ 書道と旅行です。書道は、たんぼ書心苑というサークルに所属し、月1回活動しています。会員同士で、いろいろな話をする事も楽しみのひとつです。旅行は、旅仲間と世界遺産を目当てに世界各地を巡っています。これまで、



20カ国以上に行きました。

一 二人の思い出

□ ○ 二人だけの思い出はあまりありません。あえて言えば、会社を立ち上げたことです。24時間365日、何をするにも一緒に、25年間同じ車で会社に通っていました。今は、表情や雰囲気ですら相手は何を考えているかが分かりやすく、「ツーといえばカー」の関係です。

一 夫婦円満の秘訣

□ 「男は口に出さず」です。妻から不満を言われても反応せず、心の中で反省しています。

○ 主人はワンマンなので、本人がやりやすいように協力してきました。引くところは引く事が大切です。

一 お互いに一言

□ 農業、会社、家庭と今までありがとう。これからも24時間よろしく願います。

○ お互い健康に気を付けて、頑張りましょう。

選歌の園

若茅旬会

短日や用件のみの子の電話

砺波市

砂田 春汀

短日の吾の足音に追われつつ

砺波市

林 正子

濡れてゐる夜業帰りの孫の靴

砺波市

二俣れい子

秋晴れて老犬の尾の忙しき

砺波市

宮田 衛

報恩講果てて月蝕すすむ帰路

砺波市

大谷こうき

「短めに」髪切る値上げの秋寒し

砺波市庄川町

藤井 雅晴

老いてなお遺児と呼ばれし終戦忌

砺波市

源通ゆきみ

我が家の
アイドル



出町

チコちゃん(9)
(雑種)

〈ご主人〉沼田由香子 さん

チコは人間でいうと50歳を過ぎていますが、鳴き声が大きくいつも元気いっぱいです。家に人が来ると甲高い声で吠えるので、耳が遠くなったおじいちゃんの大事な案内係です。わたしが仕事を終え帰宅した時に、尻尾をふって出迎えてくれる姿が日々の癒しになっています。



魚座
2/19~3/20

【全体運】自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすい手を加えてみて
【健康運】ホットミルクでカルシウムを補給して 【幸運の食べ物】イカ



うちの元気くん



井波本町

やまだ こう
山田 洸 くん(5)

パパ: 侑輝さん ママ: 玲夏さん

はじめまして! 洸です。この前、お父さんやお兄ちゃんと男4人で、砺波市の弁財天公園に行って、フリスビーで遊んだんだ。僕はスポーツが好きだから、スイミングスクールにも行っているよ。バタ足の練習をして、今度は5級に絶対合格するんだ☆大きくなったら、水泳とサッカー、両方の選手になりたいな♪

★おうちの方から一言★
みんなにかわいがられる、素直な洸くんできてね!



うちの元気ちゃん



利賀

すがわ きょうこ
須河 恭子 ちゃん(1)

パパ: 優さん ママ: 紗也子さん

こんにちは! 利賀のお豆腐とスタケ、イワナが大好きな恭子です☆いつもは、お母さんやおばあちゃんに、絵本の「きんぎょがにげた」を読んでもらったり、お兄ちゃんの小太郎(左)と、砂遊びをしているよ♪12月はお兄ちゃんの誕生日とクリスマスがあって、たくさんケーキが食べられるから楽しみなの♪

★おうちの方から一言★
自分が興味のあることを見つけて、それに向かって楽しんでね!

職員紹介



よねだ ますみ
米田 益巳

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(東野尻)



かたやま きよと
片山 聖斗

所属部署
金融共済部
渉外推進課
複合渉外(MA)
(福野)

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、丁寧な対応を行うように心掛けています。

皆様のご意見お考えをよく聞くように心掛けています。

休日はどのように過ごしていますか

最近、石川の方へドライブに行っています。
道中にある銭湯へ立ち寄ってのんびりし、帰りに好きなラーメンを食べます。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか

コロナが落ち着いてきて遠方の友人とお酒が飲めたこと。
過去に訪問したお客様宅に再度訪問したら温かく迎えてくださったこと。

今後の意気込み

お客様にとって相談しやすい身近な存在になれるように努めていきたいと思えます。

仕事で心がけていることは何ですか
初めて外回りの仕事になったので、早く顔と名前を覚えて頂けるよう元気よく挨拶をすることです。

休日はどのように過ごしていますか

家でゆっくりすることが多く、映画等を見たり読書したりして過ごしています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか

家族の誕生日をサプライズでお祝いして喜んでもらったことです。

今後の意気込み

しっかり知識をつけて、お客様にとって信頼できる存在になれるよう一生懸命取り組みます。

健康百科

気を付けて! 寒い冬場の過ごし方 ～運動不足にならないように～

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長 理学療法士 菱田 実

秋も終わりに近づき、だんだんと紅葉が色鮮やかになってきました。これから冬場を迎えるにあたり、寒さが増し、晴れ間が減り、ますます家の中で過ごす日々が増えてきそうですね。

冬は食べ物おいしい季節ですし、お正月ともなれば、家族が集まり、ごちそうにお酒もすすみ、つついこたつでゴロゴロとしてしまいうですね。油断していると体重増加や体力低下が忍び寄ってきます。メタボリックシンドロームは案外すぐそばまで



迫ってきているかもしれません。



食べて寝ての繰り返しにならないように、いつも体を動かすという意識しながら過ごしたいものです。

運動には、肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの病気を改善する効果があります。さらに、これらの病気もとで発症しやすくなる狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、一部のがんなどを予防する効果があると言われています。

最初は軽い運動でも大丈夫ですし、こまめに休憩しながら行ってもかまいません。1週間に2日～3日でも効果があります。

続けることがとても大事なので、運動の習慣を身につけましょう。



御隠居と熊さんの ぜい・きん・小話

熊さん 御隠居、時が経つのは早いものでもう師走でやんすね。

御隠居 そうじゃな、12月といえば、年末調整の月じゃな。一般的に、サラリーマンは勤務先に「保険料控除申告書」等を提出して年末調整をすることにより、年税額(所得税及び復興特別所得税)が確定するんじゃよ。令和2年分から、**電子データを利用した年末調整が可能となった**そうじゃ。これまで書面(ハガキ等)で添付していた**保険料控除証明書等に代えて、保険会社等から交付を受けた電子データにより提出することができる**んじゃ。

熊さん へえ～、ここでも電子化でやんすか。難しそうでやんすね。

御隠居 国税庁では、年末調整手続を簡便化するための「**年末調整控除申告書作成用ソフトウェア(年調ソフト)**」を無償提供しているそうじゃ。国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)から年調ソフトをダウンロードすることができるんじゃ。スマホでも公式アプリストアからダウンロードできるんじゃよ。

熊さん 年末調整の手続について詳しく知りたい場合は、どうすれば、良いんでやんすか。

御隠居 国税庁ホームページに「**年末調整がよくわかるページ**」が開設されておるぞ。熊さん、ここにパソコンがあるから、ご覧なさい。

熊さん 年末調整の手続を動画で説明しているでやんす。

— 年末調整手続について —

砺波税務署

御隠居 税務署主催で開催していた年末調整説明会は、令和3年以降は実施されないんじゃよ。

熊さん 動画は24時間いつでも見られるから便利でやんすね。また、誤りやすい点のチェック表やQ&A等もあって、参考になりそうでやんすね。なるほど。早速、知り合いにも伝えるでやんす。

御隠居 あとのう、従業員の給与の総額や控除対象扶養親族の人数を入力することで、その従業員の年末調整の税額計算が効率的に行える、「**年末調整計算シート**」(Excel)を今年から提供しておるぞ。

御隠居 それは便利そうでやんすね。 年末調整のしかたや年末調整の電子化についての質問は、国税庁ホームページにある「**税務相談チャットボット**」が答えてくれるんじゃ。それ以外の様々な**国税に関する質問や相談も、国税庁ホームページを確認してみるとよいぞ。電話相談センター**(Tel.432-4191代※音声案内に従い「1」番を選択)でも、詳しく回答してもらえるんじゃ。

熊さん わかりやした。ところで御隠居、あっしも早く配偶者を見つけたいでやんす。

御隠居 残念ながら、そのような相談は受け付けておらんが、熊さんにも、早くお相手が見つかるとういいう。



年末調整がよくわかるページ
(令和4年分)

初詣

新しい年が始まります。その年に初めて氏神様にお参りするのが「初詣」です。本来は、大みそかの日没をその年の終わりとしたこと、初詣は大みそかの夜から元日にかけてするものでした。

神社に着いたら、一礼をして鳥居をくぐります。参道の中央は神様が通るといわれているため、避けて歩きましょう。

次に手水舎で心身を清めます。まず右手に持ったひしゃくでたつぷりと水をすくい、左手に少しかけます。左手にひしゃくを持ち替えて、右手にも少しかけます。また右手にひしゃくを持ち替えて、左の手のひらに水をためて、口をすすぎます。その左手に水をかけて清めたら、両手でひしゃくの柄を立てるようにして持ち、残った水で柄をつたうようにして洗い流します。手を拭くものをあら



はじめ用意しておきましょう。

お参りのときは帽子や手袋を外します。一礼の後に鈴を鳴らして穢れを払い、おさい銭を入れます。続けて2回礼をします。両手を合わせて、右手を少し手前に引き、2回かしわ手を打ちます。そこで自分の名前(や住所)、今年成就したいことがあれば、そのために頑張っていることを神様へお知らせして、感謝の気持ちを込めて祈ります。「神頼み」という言葉がありますが、神様には願い事をするというよりも、誓いを立てて見守っていただく、という考えでいましょう。最後に深く一礼します。帰るときも鳥居をくぐったら振り返って一礼します。

喪中の初詣は宗派、地域によって捉え方が異なります。神道では死を穢れと考えるため、おめでたい初詣は控える、忌中(四十九日まで)を過ぎていればよいなど、各ご家庭のしきたりに沿ってください。ちなみに、お寺への初詣は喪中も足を運んでよいとされています。

地域によって「松の内」を7日、または15日までとしますが、初詣は松の内に済ませ、新しい一年をスタートしましょう。

飲酒習慣と美容

「健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良くないかなあ」と思いながら飲酒が習慣になっている人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラックスしたり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール(350ml)1本または日本酒1.4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20〜30分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるのも納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べた



くなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になります。体形変化は健康や美容にも影響します。

体内でアルコールが分解されるときに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。

また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒、特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのものを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラックスしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆっくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。

『私の頭痛の種』(2月号に掲載)

2月2日は頭痛の日です。平成13年に、慢性頭痛に悩む人たちで結成した「頭痛撲滅委員会」が、頭痛のつらさと悩みを世の中に訴える日として制定しました。そこで今回は「私の頭痛の種」をテーマにおたよりを募集します。ご近所付き合ひ、慢性的な病気、子供の成績など、頭痛の種とその理由をご紹介下さい。たくさんのおたよりをお待ちしております。

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

私がおもらった一番のプレゼント

今月のテーマ大賞

十 二、三年前、私は職場を辞めた。その頃から、二人の息子たちが、正月に、私と妻にお年玉をくれるようになり、驚いた。お年玉をやっていたのが、もらう方になり、戸惑いとうれしさの入り混じった複雑な気持ちになったことを思い出す。ちなみに、今は一人十五万円ずつもらっている。

若 い頃はバックやアクセサリーなどが嬉しかったのですが、今は現実的な物がいいと思う年代になりました。その中でも最近だと、退職時に仲間から頂いた温泉施設の入浴回数券と素敵なアレシメントフラワーがすごく嬉しかったです。(砂道さん)

毎 年、新米を孫へ送っています。そうすると、孫から敬老の日には神戸名物の果物やお菓子を送ってくれるので、大変うれしいです。(森松さん)

友 人からアイドルグループのコンサートチケットをもらい、2人で横浜アリーナでハジケました!(林さん)

プ レゼントと言うと、「物」と思われるのが、私の場合には違います。心でプレゼントを渡すというか、感謝の念を言葉で示します。特に、長男夫婦と孫達。やはり妻、それと先祖様という、今日にあるのは周りの人達など、社会生活をなす為に、人に感謝しありません。ただ、ありがとうという無言のプレゼントをしたいものです。(吉水さん)

●「ありがとう」という感謝の気持ちをいつも忘れずにいたいですね!(きなこ)



私

達夫婦のツーショット写真をラッピングしたケーキを退職と還暦の記念に、子供達がプレゼントしてくれました。しかし、カットするのに悩んでしまいました。包丁を横に入れると腹切りになりました。縦に入れると夫婦の間が切られてしまいます。でも、人生で一番のサプライズでした。(H・Kさん)

結

婚する前に、誕生日プレゼントで夫からももらった「宝石入れのオルゴール」。宝石が入っていませんが、結婚53年今でも大切に持っています。(北野さん)

私

の誕生日に、孫達からハッピーバースデーの歌とメッセージの動画ももらった時が一番うれしかったです。(小西さん)

小

学校六年間(毎月3000円)?貯金して、中学入学で買ってもらった通学用の自転車です!!今の皆さんに分かるかな?(六兵衛さん)

娘

に子供が出来た事が一番のプレゼント。できないかと思っていたので、とてもうれしかったし、可愛いです。(山田さん)

愛

犬。●家庭の中にペットがいると、家族全員が癒されますね。中には、飼い主の身勝手な理由で飼育放棄されるペットたちが社会にいます。あなたの愛犬の年齢は分かりませんが、寿命を迎える日まで飼い主の責任を果たしつつ、愛犬と一緒に家族で幸せな思い出をたくさん作ってください!(ふみ)

長

女が2歳の時に折った折鶴かなあ。自分が折っていたのを見て、見様見真似で折り、お父さんあげるねと言われた、うまく折れない鶴。今でも大切にっております。(金田さん)

私

の最大のプレゼントは、三人の息子にやさしいお嫁さんが来てくれた事です。三人共優しく、夫婦共仲が良く幸せ者です。有難う。(中田さん)

今

までにももらった一番のプレゼント。それは、定年後から始めた、家庭菜園で作った野菜を調理して食卓に出した時に孫からも「一言おばちゃん作った野菜が一番おいしい」です。畑の畝作りや、種まき等手伝ってくれるのもうれしです。(齊藤さん)

●とても嬉しいなよりの言葉のプレゼントですね!一緒に野菜作りするのも、共に食事をするのもまた幸せなことだと思います。これからもお孫さんと楽しく野菜作りして下さいね!(なっば)

娘

の16歳の誕生日。「これまで育ててくれてありがとう」と私たち夫婦に花束のプレゼント。嬉しすぎる逆サプライズに心の涙腺は決壊です。(娘の成長に感謝です)(大窪さん)



今月のたま吉くん賞

プ ロポーズで主人にもらった108本のバラの花束。バラ108本の花言葉が「結婚してください」で、私の中で特別な日でした♡今は、女の子2人いて4人家族♡(宗景さん)

今

年の誕生日に娘からスマートウォッチを買いました。近頃、血圧や血糖値の上昇に敏感になっていて、毎日チェックできるので助かっています。娘の優しさで感謝しながら、なるべく歩数を延ばすように努力しています。(吉田さん)

50

年間一緒に連れ添った主人が、正月1回だけ名前と呼んでくれた事。大変びっくりしたし、うれしかったです。今ではあの世で...。(山本さん)

フリー

最近あった事やちょっとした発見など何でもどうぞ!

さ

つまいもが採れましたが、落ち葉がなくて、焼きいもが作れません。とても残念です。(齊藤さん)

晴

れていれば、夕方庄川の堤防まで散歩に出かけます。いつも電線にカラスが2羽止まっています。ギャーギャーと私を脅します。田んぼには、白サギが2羽静かに動いて、飛び立っています。夕日に向かって、とてもどかな風景です。(武部さん)

毎

日健康の為、35分歩いていきます。(中西さん)

文

化の日、砺波市美術館前の通りの紅葉が最高の見ごろでした。赤、橙、黄色のグラデーションの素敵だったこと!!黒部や五箇山へ出かけなくても、秋の風情を一杯感じました。(Rレーちゃん)

定

年を機会に断捨離を始めました。物だけではなく、家計の無駄や体重?もスリムになりたいです。(M-Tさん)

外

でのマスク、気がねなくはずせるようになればいいですね。(武田さん)

ク

マに噛まれた事件のニュースを見て、大急ぎで庭の柿を収穫しています。(ハッピーさん)

3

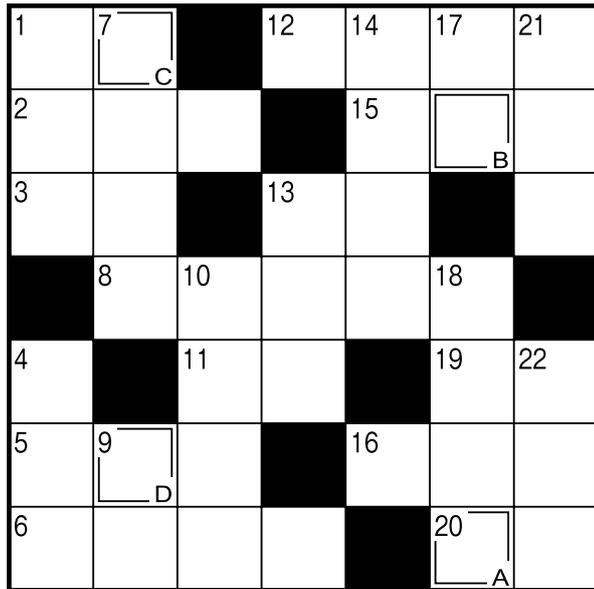
才になる、孫の運動会へ行ってきた。普段は「抱っこ、抱っこ」と甘えん坊の孫ですが、一回りも二回りも遅く見えました。(あーちゃん)

月

下美人の花は、三回咲くと聞いているが、家では、五回目つぼみがついています(不思議です)。(匿名さん)

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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

答え

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

郵便はがきに、①パズルの答え ②次回のテーマ「私の頭痛の種」、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。

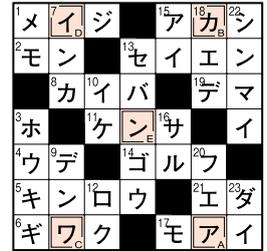
あて先 ○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 「ふれあいとなみ野」係
応募締切 1月16日(月)必着
 ○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp



当選者 (敬称略・実名掲載)

- 【砺波市】 齊藤和芳
- 【砺波市】 竹山知恵子
- 【砺波市】 浅井佳英子
- 【砺波市】 武部昌子
- 【砺波市】 山本優文
- 【砺波市】 森松邦子
- 【砺波市】 但田栄子
- 【南砺市】 中田朱美

10月号の答え [アカワイン]



ヨコのカギ →

- 1 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- 2 髪の毛の渦巻き
- 3 エッフェル塔がある都市
- 5 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- 6 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- 8 食事の管理や指導を行います
- 11 去年はナスの——がとても良かった
- 12 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- 13 毛筆でしたためることも
- 15 大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- 16 計画のこと。お得な宿泊——
- 19 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- 20 ——、ニタカ、ミナスビ

タテのカギ ↓

- 1 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- 4 2つで1組の——茶わん
- 7 客のためにワインを選びます
- 9 師匠の下で学びます
- 10 親から子へ受け継がれます
- 13 ——・中期・末期
- 14 年賀状によく書かれる2文字の熟語
- 17 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- 18 登山やキャンプで使う寝袋
- 21 コンコンと鳴く動物
- 22 警察は原則として——不介入です

富山地方法務局からのお知らせ

相続手続きがより便利に!

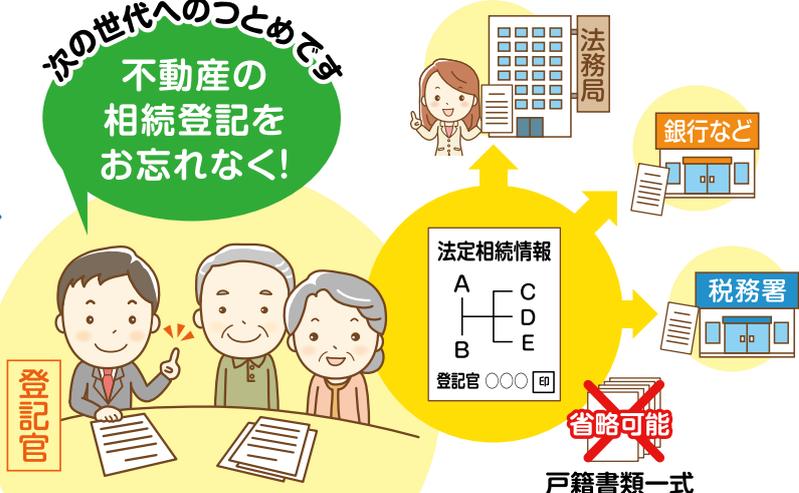
法定相続情報証明制度

登記官が戸籍の内容を確認した上で法定相続人が誰であるのかを証明する制度です

ポイント 相続手続きがいくつもある場合にお勧めです。手続きが同時に進められ、時間短縮につながります。

面倒な相続手続きをより速く! より便利に! しかも無料!

次の世代へのつとめです
 不動産の相続登記をお忘れなく!



富山地方法務局HP



各制度を紹介したYouTube動画を掲載しています。詳しくは、富山地方法務局HPをご覧ください。

- 富山地方法務局 ☎076-441-0550
- 砺波支局 ☎0763-32-2361

JAとなみ野 年末年始業務のご案内

となみ野農業協同組合
TEL 0763-32-8600

● 令和4年～令和5年

	令和4年12月				令和5年1月				
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(祝・日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	
本店・各支店	通常営業 (9:00～17:00)				休業			通常営業 (9:00～17:00)	
自動車事故受付 TEL 32-8617	通常営業 (8:30～17:00)				24時間事故受付(0120-258-931) 24時間レッカー・ロードサービス(0120-063-931)			通常営業 (8:30～17:00)	
資材配送センター あぐり館 TEL 32-5440	通常営業 (9:00～17:00)				休業			通常営業 (9:00～17:00)	
農業機械センター TEL 58-5520	通常営業 (8:30～17:00)				休業			通常営業 (8:30～17:00)	
農産物直売所 となみ野の郷 TEL 58-5831	通常営業 (9:00～18:00)				休業			営業 ※ (9:00～17:00)	
(株)オートパルとなみ野 TEL 32-8630	通常営業 (8:30～17:00)		休業 (24時間電話対応)				通常営業 (8:30～17:00)		
葬祭会館 秋桜の郷 TEL 32-6623	年中無休・24時間対応 (0120-16-1059)								
となみ野セントラルツアー(株) TEL 32-8625	通常営業 (9:00～17:30)				休業			通常営業 (9:00～17:30)	
JAホームガスセンター TEL 32-8631	通常営業 (8:30～17:00)	休業 (緊急対応)				通常営業 (8:30～17:00)			
J A S S P O R T	ごかやSS TEL 32-2304				通常営業 (7:00～21:00)				
	ふくのSS TEL 22-7244				通常営業 (7:00～20:00)				
	いなみ配送センター TEL 82-0258				通常営業 (8:30～17:30)			休業	通常営業 (8:30～17:30)
	百瀬川給油所 TEL 68-2400		通常営業 (8:30～17:00)	営業 (9:00～16:00)	休業			通常営業 (8:30～17:00)	

※農産物直売所となみ野の郷は1月4日(水)のみ17:00までの短縮営業となります。

● キャッシュコーナーのご案内

	令和4年12月				令和5年1月			
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(祝・日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
本店南館・中央支店 北部支店・庄西支店 庄東支店・庄川支店 福野支店・井波中央支店 出町キャッシュコーナー 油田キャッシュコーナー 井波本町キャッシュコーナー	8:00～21:00				8:00～17:00			8:00～ 21:00
五鹿屋キャッシュコーナー 鷹栖キャッシュコーナー 利賀支店	8:00～19:00				8:00～ 17:00	休 止		8:00～ 19:00

○通帳・カードの紛失・盗難受付 (0120-794-551) ○JAカード紛失・盗難受付(0120-159-674)

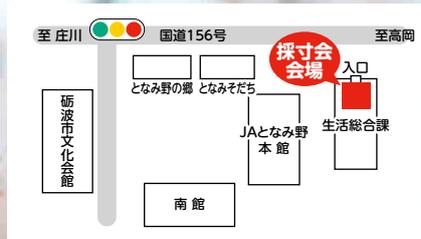
ご入学おめでとうございます

小学生・中学生 学生服

採寸会

開催日 令和5年1月14日(土) SAT 9時~16時

場所 JAとなみ野 農産物直売所 (となみ野の郷) 横 特設会場



来春、大きな希望をもって小学校・中学校へご入学されるお子さま、ご家族さまおめでとうございます。春が待ち遠しい日々をお過ごしのことと存じます。心よりお祝い申し上げます。

さてこの度、大切なお子さまの学生服の展示・採寸会を開催することとなりました。全商品特別奉仕価格にてご提案させていただきますので、この機会にぜひご家族お揃いでご来場賜りますよう心よりお待ちしております。

制服を選ぶ際のポイント

★ 販売店選び ★

公立の小・中学校の制服は、学校の規定通りであればどこで購入するかは自由です。

★ 制服の予約について ★

何店舗かの制服を実際に見て、品質や価格を十分に比較した上で、納得のいくお店で予約することをお勧めします。

★ 採寸時期 ★

新入学生の方は、1月中旬から2月末までに採寸されるのが目安です。

★ アフターサービス ★

制服のご注文は随時受け付けております。尚、制服の修理が必要となった場合もお気軽にご相談ください。

JAとなみ野 生活総合課 お問合せ先 Tel32-8641

味噌の仕込みを行う季節になりました!

となみ野農協が厳選した原料
となみ野農協味噌加工施設 で作った 「仕込み味噌」

受付期間 令和4年12月~令和5年2月中旬まで

お届けは、令和5年1月~3月中旬に順次配達致します。

受付場所 最寄りの支店または生活総合課 ※折り込みの申込書にてご注文ください。



原料(大豆・米・塩)の持ち込みは受付していません。
味噌はビニール袋に詰めて配達させていただきます。
コロナ感染予防や衛生管理徹底のため、樽・容器の預かりはしません。
樽への詰め替えはご自宅にて、お願いします。



JAとなみ野 生活総合課 お問合せ先 Tel32-8641

原油高・農業資材高騰等の影響を受けている農業者・集落営農組織の皆様へ

JAとなみ野 アグリマイティーマネー資金（災害緊急資金）

【取扱期間：令和5年3月31日まで】

★ 原油高・資材高騰等により経営維持に必要な運転資金 ★

実質金利負担・保証料負担 ▶ 0% 【最長5年間】

お借入金額：1,000万円以内 お借入金利：年0.5%

お借入期間：5年以内 担保・保証人：富山県農業信用基金協会

※ お借入には審査があり、お借入金額は経営内容により限度がございます。

ご相談・お申込みは、JAとなみ野 融資課まで
TEL 0763-32-8613

JAとなみ野アルギットにら生産組合

～海藻アルギットにら～

新規生産者 募集説明会

日時：令和5年1月22日（日） 午後2時より

場所：JAとなみ野農業機械センター 2階 大会議室
(砺波市五郎丸994)

「新しくニラを生産したい」

「栽培に興味がある」

そんな皆様へ、説明会を開催します。

- 複合経営を目指す生産者の方
 - 今後本格的に農業に取り組みたい方
 - 農業が好きで、やる気ある生産者の方
- 是非、お越しく下さい！



生産と入会、その他
お問い合わせ先

JAとなみ野 生産企画課 TEL (0763) 32-8619

肥料価格高騰対策事業【国】のお知らせ

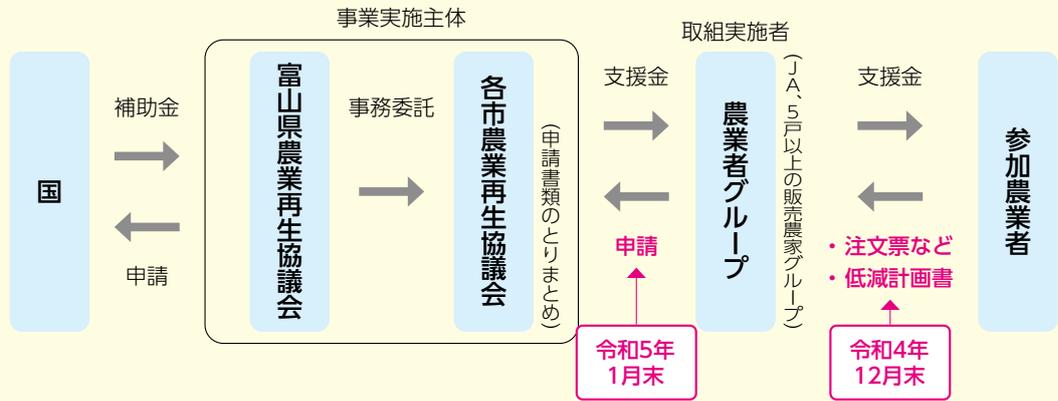
事業の内容

化学肥料の2割低減の取組を行う農業者に対して、肥料費の増加分の7割を支援します。支援対象となる肥料は、R4年6月～R5年5月に購入した肥料(本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料)が対象です。(※JAとなみ野では、12月までに予約注文した肥料が対象となります。)

支援の対象者

- ① 化学肥料の使用量の2割低減に向けた取組を行う農業者のグループ(JA、農事組合法人、その他農業者の組織する団体など)で、代表者の定めがあり、かつ、組織及び運営についての規約の定めのあること。
- ② 農業者グループは5戸以上の販売農家が参加していること。

事業の流れ



問い合わせ先

- ・ 砺波市農業再生協議会 ☎0763-33-1404
- ・ 南砺市農業再生協議会 ☎0763-23-2016
- ・ 砺波市水田農業推進協議会 ☎0763-33-4160
- ・ となみ野水田農業推進協議会 ☎0763-22-4720
- ・ となみ野農業協同組合(生産企画課) ☎0763-32-8619
- ・ その他、肥料販売店等にお問い合わせ下さい。

詳細はJAとなみ野ホームページをご確認ください。



株式会社 オートパルとなみ野

自動車整備士募集

昇給あり

賞与
年2回

学歴不問

経験不問

通勤OK
マイカー

資格取得
支援あり

各種社会
保険完備

退職金
制度

- 仕事内容 ▶ 自動車の車検整備・各種点検整備・钣金・塗装
- 給与 ▶ 月給 180,000円～260,000円 ※年齢・経験考慮
- 諸手当 ▶ 家族手当・通勤手当実費支給(上限なし)
- 勤務時間 ▶ 8:30～17:00 ※休憩60分・時間外あり
土曜/月曜のローテーションによる週休二日制
- 休日 ▶ 年間休127日
- 応募資格 ▶ 三級自動車整備士あれば尚可
普通車免許必須(AT限定可)
履歴書
年齢42歳迄



● お問い合わせ先 ● ☎939-1327 砺波市五郎丸1116番地の1

総務課 担当：野原

☎0763-32-8630

<https://ap-tonamino.jp/>

理事会だより

令和4年11月16日(水)

■ 監査報告

1. 令和4年度上半期末仮決算監事監査報告書について

● 詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

■ 付議事項

1. 令和5年実施 役員選任・総代選挙の予定日程について
2. 役員選任検討委員会の設置及び委員の選出について
3. 労働組合からの要求書について

● 審議の結果、すべての議案が承認されました。

■ 報告事項

1. 10月末財務の状況及び9月末月次損益について
2. 10月末支店別組合員異動状況について
3. 大口貸出金の実行報告について
4. 令和4年度共済コンプライアンス点検結果について
5. 令和5年産たまねぎ作付け実績について
6. 令和4年産米の出荷状況、販売実績について
7. 10月末事業実績について

私たちのJA

令和4年10月末現在

正組合員	9,018人	(9,248人)
准組合員	4,203人	(4,309人)
貯金	1,892億1,024万円	(1,867億8,596万円)
貸出金	235億2,174万円	(234億2,231万円)
長期共済保有高	4,233億4,561万円	(4,416億3,725万円)
購買品供給高	25億3,041万円	(23億5,574万円)
販売品販売高	33億6,954万円	(36億9,877万円)
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

○ 1月13日(金) 全地区

(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)

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12月号 令和4年12月10日発行 第334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