

ふれあい

となみ野

1101111
七
月号



今月の表紙

舟戸町内会環境保全推進協議会
「雪たまねぎ」収穫まつり

▶ 5 ページに関連記事掲載

ふれあい となみ野



2023 7月号 もくじ

02 JAトピックス
TOPICS

04 ほっとライン
HOTLINE

07 家庭菜園

08 Welcome
ほほえみの会's Report

09 農産物直売所

11 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

令和5年産「雪たまねぎ」の 初出荷式を開催

JAとなみ野 たまねぎ集出荷貯蔵施設

JAとなみ野は令和5年産「雪たまねぎ」の初出荷式を6月26日、JAたまねぎ集出荷貯蔵施設で行いました。今季は雪解けが早く、春先から天候に恵まれたため生育は順調で、販売額6億5,000万円を目指します。

この日は、大型トラック2台がたまねぎ20トンを積み込み、富山・高岡の市場に向けて出発しました。富山県内では、翌日からスーパーマーケットの店頭に並びました。

式には県や市場、JA関係者など約40人が出席。JAとなみ野たまねぎ出荷組合の齋藤忠信組合長は「収穫と出荷のルールを守り、消費者に選んでもらえるような高品質な製品を確保し、目標とする品質、収量を目指したい」とあいさつ。JAの土田英雄組合長は「丁寧な選別作業を徹底し、品質の高いたまねぎを供給することで市場の期待に応えられるように努める」とし、県砺波農林振興センターの今堀志朗次長が祝辞を述べました。

本年産は、管内で約90の経営体が146畝で栽培し、7,000トンの収穫を見込んでいます。出荷は8月下旬まで続きます。



▲ 傷んだり腐りがあるたまねぎを選別



▲ トラックにたまねぎを積み込むJA職員

大きなカブトムシに興味津々

JAとなみ野 経済部生活総合課旧展示室

クワガタムシやカブトムシを集めた展示会「世界のクワガタ大集合」が6月3日、4日の両日、JAとなみ野経済部生活総合課の旧展示室で開かれました。JAとなみ野職員の松山侑生さんと金沢工業大学の昆虫同好会「KITむしの会」が、地域の子もたちに自然や昆虫の魅力を知らせてもらおうと企画。富山県内では初めての開催で、2日間で約1,000人が来場しました。

会場には、世界最大のカブトムシ「ヘラクレスオオカブト」や世界最長のクワガタムシ「ギラファノコギリクワガタ」、体の表面が7色に輝く「ニジイロクワガタ」など86種類を展示。カブトムシやクワガタムシは手にとってふれ合うことができ、子どもたちは手触りを確かめたり、竹の棒に乗せて動き方を観察したりしました。

このほか、松山さんが昆虫を採る様子の動画を流したり、昆虫の図鑑や雑誌が見られるコーナーを設けました。松山さんは「この触れ合いをきっかけに、自然環境に興味を広げてもらえたらうれしい」と話しました。



▲クワガタムシやカブトムシを紹介する松山さん

JA青年部東野尻支部が たまねぎを収穫

砺波市野村島

JAとなみ野管内で「雪たまねぎ」の収穫が最盛期を迎えました。砺波市東野尻地区の若手組合員でつくるJAとなみ野青年部東野尻支部は6月10日、地元農家から借り受けた畑で収穫作業を行いました。部員らはたまねぎを拾い上げてケースに入れたり、ピッカーと呼ばれる専用の機械を使い、次々と金属製のコンテナに集めていきました。

支部では昨年10月に、20アールの圃場にたまねぎ「ターザン」を植えました。これまで成長に合わせて防除作業を行い、前日にあらかじめトラクターで掘り起こし土に寝かせて乾燥させました。川邊司支部長は「今年はたまねぎの成長が早く前倒して作業を行った。天候を気にしていたが収穫が出来てほっとしている」と話しました。

同日は、同じ畑でJAとなみ野女性部の「となみ野たまねぎ掘り取り体験会」が開かれ、支部員らは参加者にたまねぎの根葉切りや掘り取りの方法をアドバイスして交流しました。



▲たまねぎを収穫する支部員

児童が地域の良さを発見

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13日、砺波市立南部小学校の2年生9人が施設内を見学し、JA職員から仕事の内容や工夫について話を聞きました。子どもたちに地域の良さを見つけてもらおうと計画され、生活科の校外学習で訪れました。

児童たちはJA職員の案内で、肥料や除草剤、クワヤスコップなどの販売コーナー、精米設備を見て回り、実際に農具を触ったり、持参したタブレットで写真を撮ったりしました。倉庫ではフォークリフトが肥料を持ち上げる様子を見学し、「クラスの友達全員が乗っても運ぶことができる」と聞くと、驚きながらメモを取っていました。

金嶋由美子所長は「実際に商品を見たり触ったりして、普段の学校生活ではできないことを体験してもらえた。子どもたちの経験を深めるためにJAが役に立てばうれしい」と話しました。



▲フォークリフトの作業を見学する児童



山野さといも組合が優良指導者表彰を受賞

JAとなみ野 井波中央支店

富山県内で野菜園芸の振興と発展に尽力する個人や団体に贈られる、富山県野菜協会の「優良指導者表彰」が発表され、南砺市岩屋のJAとなみ野山野さといも組合が受賞しました。6月13日に賞状と記念品が贈られ、山田義弘組合長が受け取りました。

同組合は平成7年に設立。排水性が良くサトイモ作りに適した庄川扇状地で有機肥料を主に使い、やわらかく、ねばりと甘みがあるサトイモを生産しています。サトイモ「大和」「石川早生」「赤芋」を栽培するほか、良質な種子芋を県内や新潟県へ出荷し、産地のサトイモ生産を支えています。平成2年には、宮内庁の大嘗祭にサトイモを献上しました。冬の贈答品として人気が高く、インターネットでの販売も行っています。

山田組合長は「組合員とより良いものを出荷したいという思いで切磋琢磨してやってきた。栽培面積と出荷量をさらに増やしたい」と話しました。



▲ 賞状を受け取った山田組合長

令和5年産大麦を初検査

JAとなみ野 北部低温倉庫

JAとなみ野は6月20日、令和5年産大麦の初検査をJA北部低温倉庫で実施しました。倉庫には大麦を生産する農業法人から「ファイバースノウ」93トンを持ち込まれ、農産物検査員が等級付けをしました。見た目や水分量、重さなどを確認し、この日の検査分は全量1等に格付けされました。

JA管内の今年産の大麦作付面積は902㍓で、昨年より31㍓増えました。今季の収穫量は約2,550トンを見込んでいます。JAの土田英雄組合長は「麦の刈り取りは順調に進んだ。JAの乾燥調製施設で丁寧に調製し、良い品質のものを消費者に届けたい」とあいさつ。JA全農とやま米穀園芸部の中野裕司部長が「大麦の作付面積は拡大しているが、需要に対して供給が足りない。国産大麦が確実に実需者へ届けられるように適正な検査をお願いしたい」と祝辞を述べました。

出荷した大麦は、押し麦や麦茶用に加工され販売されます。検査は8月上旬まで続きます。



▲ 大麦を検査する農産物検査員

南砺市高堀地区の児童が田植え

南砺市高堀

南砺市高堀の田んぼで6月3日、キラリ高堀田植え会が開かれ、地元の親子連れら約40人が参加しました。農作業体験を通して住民同士の交流を深めようと、高堀自治会などでつくるキラリ高堀実行委員会が企画しました。

子どもたちは、はじめに「ころがし」と呼ばれる昔ながらの道具を使って苗を植える位置にしるしを付けていきました。その後、小分けにされた苗を受け取ると、はだしになって田んぼに入り夢中になって苗を植えました。約5㍓に植えたコシヒカリは有機栽培、減農薬で作られ、高堀集落営農組合が栽培を指導します。

参加した中田香夏さん(福野小6年)は「しるしに沿ってうまく植えられた。きれいに育てほしい」、実行委員会の窪辰夫委員長は「行事を通して地域の活性化を図りたい」と話しました。10月に稲刈りと稲架掛けを予定しており、収穫した米は高堀地区の全戸に配布される予定です。



▲ ころがしで目印を付ける子どもら



牡牛座
4/20～5/20

【全体運】 うまくいきそうで一筋縄ではいかないとき。上昇運なので焦らずじっくり進めましょう。好結果が待っています
【健康運】 楽しく体を動かして健康をキープ 【幸運の食べ物】 モロヘイヤ

大門営農が素麺用の小麦を収穫

砺波市大門



▲ コンバインで小麦を刈り取る今村組合長ら

砺波市大門地区で特産「大門素麺」の原料となる小麦の刈り取り作業が始まりました。大門素麺は細く長い麺をまるまげ状に丸めて作る手延べ素麺で、砺波市が市産品の中から特に優れたものを認定する「となみブランド」にも選ばれています。

天候に恵まれた6月12日は、大門営農組合の今村博信組合長らが大型コンバイン2台を使い、黄金色になった小麦「さとのそら」を刈り取っていきました。昨秋の種まき後、春は気温の高い日が多く雨も少なかったため、例年より約1週間早く作業が始まりました。今季の作付面積は23畝で、収穫量は昨年より1ト多し55トを見込んでいます。

小麦はJAとなみ野のカントリーエレベーターに出荷し乾燥調整した後、県内の製粉会社で素麺用に製粉され、大門素麺の生産者10軒に運ばれます。今村組合長は「豊作になった。昨年並みの収量を期待している」と話しました。

第一ファームが サツマイモの生産を開始

砺波市野村島

農業法人「第一ファーム」は、砺波市野村島地内でサツマイモの生産を始めました。昨年12月から大規模圃場の整備に着手し、4枚の水田を1枚約1畝の畑に区画整理。5月にサツマイモ「紅はるか」の苗18,000本を植え、今季は約20トの収穫を見込んでいます。

第一ファームは令和4年9月に、南砺市高堀の第一レンタル株式会社が設立しました。同社は東京銀座の焼き芋店「銀座つばやきいも」を運営しており、サツマイモの価格上昇と品不足から自社での栽培に踏み切りました。

6月14日は、砺波市野村島の桑野神社で豊作祈願祭としめ縄奉納祭を開きました。大しめ縄は島根県飯南町の注連縄企業組合が作り、第一レンタルの釋永一男会長が奉納しました。祭事には釋永会長やJAとなみ野の佐野日出勇会長、神社氏子ら関係者約30人が参列。野村泰則宮司が神事を行い豊作を祈願しました。



▲ しめ縄を見上げる釋永会長(左)、野村宮司(中)、佐野会長



▲ タマネギを収穫する参加者

「雪たまねぎ」の 収穫まつりを開催

砺波市庄川町金屋

砺波市庄川町の舟戸町内会環境保全推進協議会は、同市庄川町金屋地内のタマネギ畑で、「雪たまねぎ」の収穫まつりを開きました。コロナ禍で町内行事や世代間の交流が減る中、地域の親睦と会員の三世交代を目的に企画しました。同会は令和4年10月から同地内の耕作放棄地を借り受け、町内住民の協力を得てタマネギの栽培を始めました。

6月18日は、会員約30人が参加し、JAとなみ野の営農指導員の手ほどきを受けながら収穫作業を体験。畝に並んだソフトボール大のタマネギを引き抜き、用意された袋に次々と詰め込んでいきました。袋には10kg以上入り、参加者は目一杯入れて持ち帰りました。参加者からは「世代を超えて楽しめた。次年度以降もやってほしい」「取り組みは農業への理解が深まり産地地消にも繋がる」といった声が聞かれました。



施肥例

kg/1aあたり

肥料名	施肥量 (kg / 10a)	備考
苦土石灰	10	耕起前散布
そさいS 1号	8	
硝加磷安333	4	



◎ 根こぶ病の発生が予想される畑では、フロンサイド粉剤を散布後、耕起してください。

うね幅と栽植密度

- うね幅150cmとし、できるだけ高うねとする。
- 株間35cm、条間50cmの2条。(カリフラワーは株間25~35cm)

追肥例



POINT

初期生育を促し、発蕾までに外葉を大きくすること

①

②

③

ブロッコリー

定植7日後

定植25日後

カリフラワー

定植7日後

定植15日後

発蕾時

病害虫防除

- コナガやアオムシの発生に注意して、適期の防除をこころがける。(モスピランなど)
- ブロッコリーは黒すす病に注意する。(発蕾前後の予防散布が効果的)

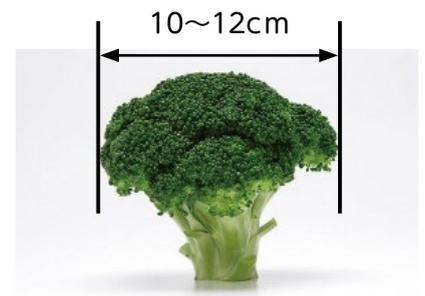
収穫

気温の低い早朝、花蕾の直径が10~12cmを目安に収穫を行う。

多少花蕾が締まっている物

花蕾が開いて軟らかく黄化するので、
収穫遅れに注意する。

※花蕾収穫後、わき芽からも収穫できます。



蟹座

6/22~7/22

【全体運】 運に恵まれ順調です。気になっていたことを片付ければ気分もすっきり。友人との交流や旅行も楽しめます
【健康運】 仲間とおしゃべりしてストレス発散 【幸運の食べ物】 ミョウガ



秋どりブロッコリー・カリフラワー栽培のポイント

ブロッコリーやカリフラワーは収穫適期が短い野菜ですが、適期の新鮮な朝どりはとても美味しく、ぜひ家庭菜園でも育てていただきたい野菜です。どちらもビタミンCを多く含み、特にブロッコリーはビタミンCが野菜の中でもトップクラスに多く、ビタミンKも豊富に含み栄養たっぷりの野菜です。

主な品種と特徴

ブロッコリーには大きく分けて、茎の頭にできた花蕾^{からい}を食べる頂花蕾型^{ちようからい}、わき芽が次々とでる側花蕾型^{そくからい}の2つがあります。

カリフラワーは、ホワイトがポピュラーですが、紫、オレンジとカラフルなものや、「ロマネスコ」といった変わった見た目の種類もあります。ゆでても色が変わらない品種もあり、彩りが良い品種も人気です。



おすすめ品種



ブロッコリー

「おはよう」

播種後95日前後で収穫でき、栽培適応性が高い

カリフラワー

「美星」

花蕾はきめ細かく純白、コンパクトで使いやすい



育苗

- 出芽が見られたら良く日があたり、風雨にさらされないところで管理する。
- 水のやりすぎや、夕方方の水やりは徒長の原因となるので行わない。
- 本葉3~4枚を目安にがっちりした苗を定植する。特に気温の高いお盆前の定植は避けましょう。



「たまねぎ掘り取り体験会」



今年も東野尻青年部管理ほ場にて、6月10日に親子農業体験「たまねぎ掘り取り体験会」を開催し、女性部員家族10組40名あまりの参加がありました。

参加者は、青年部員からたまねぎの収穫の説明を聞いた後、畑に植わっているたまねぎを収穫しました。「今年のだまねぎは大きいね」など



話しながら楽しく作業をしたり、田畑の生き物に興味を示したりと、農業体験を通じて良い経験が出来ました。皆さん沢山のたまねぎを収穫し、専用の袋に詰め持ち帰ることができました。



女性部員随時募集中

JAとなみ野管内にお住いの方で、女性部活動に興味がある方。年齢は問いません。

お問い合わせは **JAとなみ野 生活総合課**
TEL : 32-8624

「第1回介護研修会」

6月17日に、第1回介護研修会「ゆのくにの森伝統工芸体験金箔貼り」とゆのくに天祥日帰り入浴」を行いました。雲一つない良い天気の中、ゆのくにの森でトレーに貼った金箔を削って絵を描く体験をしました。金箔の99%は石川県で製造されており、1万分の1の薄さなので素手で触ると溶けてしまうとの事。最初に金箔を貼るときは皆さん緊張した面持ちで貼っていました。その後、見本等を見ながら思い思いの絵を描きました。「飾っとうかね」「コップなら乗るね」と出来上がったトレーを家で使う楽しみができました。



園内を散策後、お昼はゆのくに天祥で食事と入浴をし、日頃の疲れをリフレッシュすることができました。



健康寿命を延ばそう!!

JA共済のホームページの「おうち時間を充実させよう!」で、仲間由紀恵さんや全国の皆さんと一緒に血液循環体操(レインボー体操)をしましょう!



動画で見れます

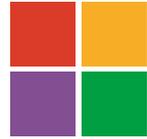
JA共済イメージキャラクター 仲間由紀恵さんからのメッセージ Check!

おうち時間でレインボー体操!



乙女座
8/23~9/22

【全体運】口は災いのもと。発言には気を付けましょう。言葉よりも態度で示す姿勢が吉と出ます。映画やドラマを楽しんで
【健康運】ヘッドマッサージで気分転換。歯科検診が吉 【幸運の食べ物】ゴーヤー



今年も大盛況! 新たま祭り!! 6/24(土)・25(日)実施

今年は、久しぶりに「たまねぎつめ放題」を開催! 袋からたまねぎが落ちなければOKにしたので…これでもかってくらいに大盛に詰めて…すぐお得に!

お客様にも楽しんでもらえたみたいで大好評でした。

となみ野産新たまねぎ、みなさん美味しく食べていただけましたか?

今年は、「RURUメダカ」さんの”めだかすくい”、散居のちいさなスコーン屋さん「そらもよう」さんが出店されいづれも大盛況! でした。縁日コーナーの「水風船すくい」…

たまねぎお買上げで1回無料も好評! お客様のたくさんの笑顔が見られました。イベントでは、お客様に喜んでもらえる企画をいろいろ考えていきますのでご来店お待ちしております。



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

道の駅 砺波 となみ野の郷 JA 農産物直売所

お盆 切り花即売会

8月12日(土)・13日(日)・14日(月)

販売時間 6:00~18:00

早朝 6時より販売

売切れ次第終了

【販売会場】道の駅北側
特設会場

※同日店舗では、お盆感謝セール
を開催しています!
旬の夏野菜や果物がいっぱい!

毎月第2週は  の日

8月の特売品
8/7(月)~8/13(日)

夏の涼麺フェア (麺各種)





賀茂なすのグラタン

材 料(2人分)

賀茂なす	1個
黄ズッキーニ	1/4本
むきエビ	2尾
パプリカ	1/4個
ソラメ	6粒
ホワイトソース(市販品)	大さじ2
パルメザンチーズ	適宜
サラダ油	適宜
ディル	適宜



作り方

- (1) 賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周りに1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に切る。ズッキーニは厚さ1cmにいちょう切りする。
- (2) サラダ油を180度に熱し、(1)をむきエビ、パプリカと共に素揚げする。ソラメは皮をむきゆでる。
- (3) 素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く(写真参照)。
- (4) 器に盛り付け、ディルのをせ出来上がり。



魚介と新ジャガのスープ

材 料(2人分)

新ジャガイモ	2個
ニンニク	1片
アンチョビフィレ	1片
白身魚	40g(2切れ)
ハマグリ	100g
切りガニ	2肩
オリーブ油	大さじ4
白ワイン	大さじ2
タイム	1本
水	400ml
塩・こしょう	適宜
レモンスライス	2枚

作り方

- (1) 新ジャガイモは皮をむき半分に切り下ゆでしておく。
- (2) フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、アンチョビを入れ、弱火で香りを移す。
- (3) (2)に(1)、白身魚、ハマグリ、切りガニを入れ、中火で3、4分焼き、白ワインを振ってから水とタイムを入れ、ふたをし中火で7、8分蒸す。
- (4) (3)に塩・こしょうを振り味を調える。皿にレモンを置き、上に具材を盛り付けスープを注ぎ出来上がり。

私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



年齢とともに変化する好き嫌い

大切なのは、好き嫌が増える時期にさまざまな味に挑戦し、他の物で同じような栄養が取れるようにすること、今の好き嫌いは一生のものではないことを忘れずに、時々食卓に出し続けることだと思います。皆さんにも小さい頃は嫌いだっただのに今は大好き、そんな食材があるのではないのでしょうか。

その後幼児期になると、食の好みができ、好きな物ばかりを大量に食べたがる傾向が出てきます。しかし、まだ自分の体に必要な量を判断できず、食べ過ぎておなかを壊してしまつこともあるので注意が必要。この頃、大人より味蕾の多い子どもたちが、苦い、渋いなどを敏感に感じて好き嫌が増えるのは当然です。一方で、幼児期は体だけ食べればよいことに慣れてしまつと、その意識が続いてしまいます。この時期にこそ、食への感謝の気持ちと嫌いでも食べてみるという思いを大切にしたいです。そうすれば、小学生、中学年の頃から食べられる物が増えていきます。

9歳の息子は近頃好き嫌いが減り、苦手だった生野菜も、少し辛い物なども食べることが増えました。喜びもつかの間、今度は何でも食べていた6歳の娘が、好き嫌いが多くなりました。このように好き嫌いは、個人差だけでなく、年齢によっても変化するよう。好き嫌いの始まりは生後間もなく、いつても生まれてすぐは甘いと苦いを感じ、本能で苦い物を吐き出します。その後、生後6カ月にかけて味覚が敏感になり、離乳食を始める時期となります。味覚を感じる味蕾(みらい)は、乳児期が一番多く、年を重ねるごとに減少し、30代では約3分の1になります。大人にとっては味気ない離乳食の薄味も、乳児にとっては十分なことになります。敏感な味覚ゆえ、同じホウレンソウでも食べる日と嫌がる日があるなど、むらが出ます。この頃は好き嫌いよりもいろいろな食材に出合う経験が最も大切です。



シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある
三晴(ミキチン晴人)
オーナーシェフ

永井 智一



蠍座
10/24~11/22

【全体運】言質を取られないように気を付けて。多くを語らない方がうまくいきます。連絡は密に。友人との旅行や外出は◎
【健康運】健康スクールに参加を。役立つ情報をゲット 【幸運の食べ物】クウシンサイ

知っ得! インフォメーション

年々増え続ける空き家! 空き家にならないためのポイントは?



1 なぜ、空き家が増えているの?

「空き家」とは、一般的には「誰も住んでいない家」のことをいいます。総務省が実施している「住宅・土地統計調査」では、空き家を4種類に分類しています。

「その他の住宅」に分類される空き家の発生原因は、居住者の死亡や転居、実家を相続した子などが居住しないなど様々です。また、生まれ育った家に愛着があるため売却をためらったり、将来親族の誰かが使うのではないかと考えたり、他人が住むことに対する抵抗感があって賃貸にも出さなかったりして、居住可能な住宅であるにもかかわらず、結果的に空き家になってしまうケースもあります。

空き家の問題は他人事ではありません。たとえ今、空き家を所有していなくても、親が一人で暮らしていたりすると、親の死や老人ホームへの入所などがきっかけで、思わぬタイミングで空き家が発生してしまいます。実家が空き家“予備軍”になっていませんか?



2 空き家のデメリットとは?

家屋は、適切な管理がされないと劣化が早く進みます。放置された空き家は、「外壁材や屋根材の落下」、「家屋の倒壊」など保安上危険な状態となるほか、「ごみの不法投棄」、「悪臭」、「ねずみや野良猫、害虫などの繁殖」、「雑草の繁茂」など衛生面や景観の悪化などをもたらし、地域住民の生活環境に深刻な影響を及ぼします。

このような適切に管理がされていない空き家があるだけで、近隣の不動産の資産価値が下がってしまうおそれや、「不審火や放火」、「不審者の出入り」など地域の防犯性が低下するとの指摘もあります。

また、外壁材や屋根材の落下、火災などによって通行人や近隣の家屋に損害を与えてしまうと、損害賠償責任を問われる可能性もあります。



3 空き家を放置しないためには?

●空き家について相談する・選択肢を知る

自治体によっては空き家の相談窓口を設置し、空き家の所有者のニーズにあった専門家や事業者等の紹介などを行っている場合があります。

専門家の例: 弁護士、司法書士、行政書士、宅地建物取引士、不動産鑑定士、土地家屋調査士、建築士等

事業者の例: 不動産業者、建築・リフォーム業者、解体業者、リサイクル業者、金融機関等

●空き家バンクに登録する

空き家バンクは、全国の約7割(令和元年10月アンケート)の自治体に設置されています。空き家バンクに登録しておけば、空き家を「買いたい・借りたい」人が登録された物件の中から自分に合ったものを検索できるので、申込みをしてきた人に空き家を売ったり貸したりすることができます。

●空き家の活用サービスを利用する

空き家を手放したくないけれど、自分では管理ができないので、誰かに使ってもらいたいような場合は、地域で活動するNPO法人などによる活用サービス(活用したい人とのマッチングや空き家の賃貸、管理など)を探してみましょう。自治体によってはNPO法人や民間事業者と提携などを行い、サービスを紹介している場合もあります。



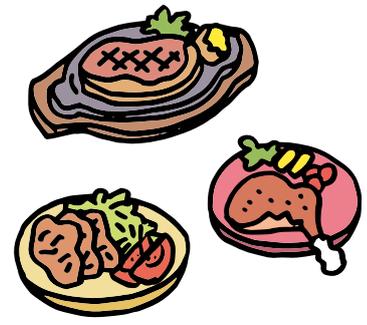
家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



動物性脂肪は
生活習慣病の
原因？

↓
適当な
データはない
牛脂と植物油を使った動物実
験では良否を議論する適当な
データはありません。

その「お肉の常識」 もう古いかも！

↓
古
粗食の方が
長生きできる？

↓
100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い
100歳以上の高齢者の調査で
は平均的な日本人よりも動物性タ
ンパク質を多く摂取しています。

↓
お肉を食べると
コレステロール値が上昇する？

↓
影響はわずか
血液中のコレステロールの大部分は体内で合成で
れ、食事からの影響はわずかです。

健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新開 倉一

「肉は健康に悪い」という誤ったイ
メージは、日本人の3、4倍もの多
量の肉を食べるため、栄養過多によ
る心臓病リスクが高い欧米人の医学
データを基にした情報です。ですが
ほとんど日本人には当てはまり
ません。コレステロール値を気にして
肉食を避ける方もいますが、コレス
テロールのほとんどは体内で作られ、
食事はそれほど影響しないことが分
かっています。また、高コレステロー
ルでリスクが高くなりやすいのは心
筋梗塞ですが、日本人は比較的心
筋梗塞になりにくい民族といわれて
います。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方に多い
というデータもあるのです。
肉の取り過ぎよりも大きな問題
として懸念されているのが、日本女
性およびシニア世代の低栄養による
健康への影響です。「粗食の方が健
康的」というのは迷信です。肉は効
率良く総合的に貴重な栄養を取る
ことができる優れた食品ですから、
避ける必要はありません。むしろ、
野菜と共に肉や魚を毎日、バランス
良くしっかり食べることを心がけて
ほしいと思います。

ぽっちゃり型の方が
健康長寿だった！



新開教授が8年間にわたって行っ
た大規模な調査では、BMI(※)が
高めの肥満気味のグループよりも、
BMIが20以下と低い痩せ気味のグ
ループの生存率の方が低いことが
分かりました。さらに65歳以降の女
性に限定すると、小太りの体形を維
持している人が最も寿命が長いと
いう結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

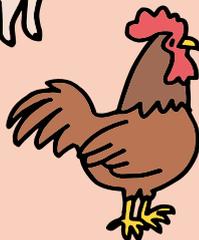
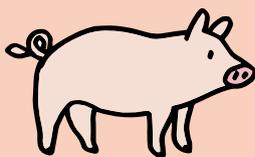
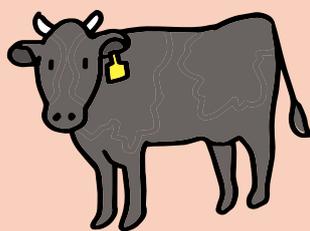


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補う心がけましょう。

健康のために、 全世代で もっとお肉を!



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

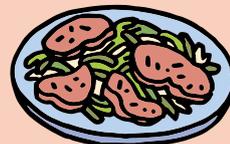
タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



フレンドリー広場

ほのぼの夫婦

庄下

ねお まさひろ
根尾 正廣 さん(75)
ゆりこ
百合子 さん(74)



一 ご職業など、これまでを振り返って

- 初めて飲んだコカ・コーラに感動し、北陸コカ・コーラボトリングに就職しました。石川、福井、長野、砺波の工場立ち上げに携わり、60歳の定年まで、3分の2以上は単身赴任でした。退職後は、農協理事、JA年金友の会や出荷組織(※)の会長、矢木宮農組のタマネギ担当などを務めており、農協との繋がりは強いです。
- 高校を卒業後、名古屋の服飾関係の会社に3年間勤めた後リターンし、実家に近かった北陸コカ・コーラボトリングに転職しました。コカ・コーラは結婚を機に退職し、北陸道路サービスや昔亭で事務員として働きました。55歳で仕事を辞め、義父母を終末まで自宅で介護し、その後は外孫の世話に邁進しました。

一 趣味・楽しみなど

- 登山、ランニング、ゴルフ、鮎釣り等多趣味です。中でも、登山は毎年1回どこかの山に登ると決めており、有名な所はだいたい行きました。山中を6時間以上歩いたり、山小屋に泊まったりと大変な面もありますが、登頂後に頂上から見る景色は、登った者だけが味わえる感動があります。
- ボランティア活動を長くやっています。砺波市内の福祉施設でお年寄りと話したり、一緒にお茶を飲んだりするヘルスボランティアを10年以上続けました。現在は、地元

の公民館で毎週1回「いきいき百歳体操」の手伝いをしています。その他、グランドゴルフをやります。

一 二人の思い出

- ○ 外孫2人が学校で吹奏楽をやっているの、壮行会や北陸三県で開かれる大会には欠かさず応援に行っています。
- アクトシティ浜松での吹奏楽の大会や、大阪城ホールのマーチングバンドの大会など、全国各地に行きました。大会後に、その土地の名物を食べる事も楽しみの一つです。

一 夫婦円満の秘訣

- ○ 共に行動し、よく話をします。
- 相手の気持ちを考えて、思いやりを持って接する事です。
- 価値観が似ているので、そもそも喧嘩をしません。

一 お互いに一言

- いつも美味しい料理を作ってくれてありがとう。元気の源になっています。
- 様々な面でフォローしてもらっています。これからもいろいろな事を教えて下さい。

※とみな野学校給食食材出荷組織連絡会

選歌の園

若茅旬会

わかばかぜしょうねん
若葉風少年そつと夢を告ぐ

砺波市

田村 浩美

おいたれど目測確か西瓜植う

砺波市

堺井 洋子

「おんも」にと出たがる吾子に夏来たる

砺波市

般林 雅子

梅雨寒や今日より白寿登り坂

砺波市

八田 幸子

鳥居越え伸びる竹の子普羅の碑に

砺波市

平木 純子

新しき風迎へけり夏のれん

砺波市

家城久美子

父の日の父の胡坐を奪ひ合ふ

砺波市

水木 柳子



福野高瀬

ナインくん(7)

(シェットランド・シープドッグ)

〈ご主人〉新井直輝 さん

性格はさみしがりで照れ屋。鳥足と納豆ご飯が大好きです。牧羊犬という事もあり、走るのは得意です。私も体を動かす事が好きなので、散歩の時は一緒にランニングをします。家族の話す言葉を理解し、言い付けをしっかり守るナインを、我が子同様に可愛がっています。



魚座
2/19~3/20

【全体運】 正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず
【健康運】 野菜もタンパク質もバランス良く食べて 【幸運の食べ物】 イチジク



うちの元気くん



林

よこがわ こうた
横川 航大くん(2)

パパ: 雅一さん ママ: 友恵さん

はじめまして! 今日はお姉ちゃんの咲良(左)と一緒に写真を撮ったよ。僕は、働く車が大好きなんだ♪ダンプカーやホイールローダーもいいけれど、一番はショベルカーかな♪この前、家族で石川県にある「こまつの杜」に行ったよ。働く車がたくさんあって全部に乗りたかったけれど、身長が足りなくて駄目だったんだ。早く大きくなりたいな☆

★おうちの方から一言★
元気いっぱい、お姉ちゃんと仲良く、すこやかに育ってね!



うちの元気ちゃん



雄神

すぎもり あやね
杉森 絢寧ちゃん(5)

パパ: 智和さん ママ: 雅子さん

こんにちは! 絢寧(左)とお姉ちゃんの夕楓です。今はお姉ちゃんと工作に熱中しているんだ☆家とか太閤山ランドのこどもみらい館で、紙や木を切ったり貼ったり、色を塗ったりして、いろいろな物を作っているよ。それから、今年の夏休みは家族でサンリオピューロランドに行くの♪大好きなキティちゃんやシナモロールに早く会いたいな♪

★おうちの方から一言★
6歳になったら、補助輪なしの自転車に乗れるように練習をしようね!

職員紹介



ながい りょうた
永井 亮太

所属部署
経済部
生産企画課
(東石黒・安居)

仕事で心がけていることは何ですか
しっかり人の話を聴くこと。

休日はどのように過ごしていますか
外食に行ったり、サウナに行ったり、映画を観たりその日の気分によって過ごしています。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
友人夫婦に子供が産まれたこと。

今後の意気込み
暑い季節になるので体調に気を付けてがんばります。

さかもと ゆうき
坂本 夕貴

所属部署
金融共済部
融資課 渉外
(庄西)



仕事で心がけていることは何ですか
分からないことは先輩に聞いたり調べたり、わからないままにしない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
子供3人が皆テニスをしているのでテニスコートにすることが多いです。

最近、仕事やプライベートで嬉しかったことは何ですか
娘が、テニスの北信越大会に出場出来たことです。

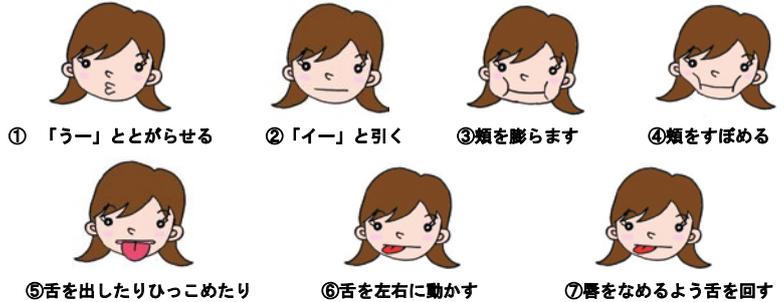
今後の意気込み
4月より融資課に配属になり、まだまだ不慣れではありますが1日でも早く慣れてお客様に自信を持ってご案内・ご提案出来る様頑張りたいと思います。

新型コロナウイルスの流行によりマスク生活が始まって3年が過ぎました。今年の3月にマスク着用は個人の判断へと緩和されましたが、人が密集する所に出かける時などは着用されている人が多いように思われます。感染対策に気を付けなければなりません、マスクの下では口呼吸の状態となりやすく、また表情も乏しくなることが報告されています。顔や口まわりの筋肉を使わなくなることで、呂律の回りにくさや顔のたるみが気になるという人、食べ物飲み込みにくくなったと感じている人もいないのでしょうか。

口まわりの筋肉は表情を豊かにして容姿を保つだけでなく、話したり食べたりするのに重要な役割を担っています。普段何気なく話したり食べたりしていますが、口の動きは意外に複雑です。舌は単純に前後、左右に動くだけでなく捻ったり回旋したり、それらの動きを組み合わせることで多様な発音ができます。また頬や唇と一緒に動くことで咀嚼する時に食べ物が口の外へ出ないようにしながら、唾液と食べ物を混ぜ合わせて飲み込みやすい形に整え、のどへと送っています。

口まわりの運動を行うことで、話すことや食べることの機能低下を予防する効果が期待できます。家族や友人と会話を楽しんだり、美味しく安全に食事を続けられるよう、舌や唇、頬の運動で口の動きをしなやかに保っていきましょう。

口の体操



発声練習



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5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云ってるでやんすが...

御隠居 それは、大変じゃのう。廃業や休業又は業況不振などの理由により、6月30日の現況で、今年(令和5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18日(火)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7月31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でやんすね。

御隠居 振替納税の場合、自動的に引き落とされるから口座の残高に気を付けるのじゃな。振替納税の他に、ダイレクト納付やインターネットバンキング等を利用した電子納税などの納付方法もあるぞ。それにしても、たまには熊さんもいい事を言うのう。

熊さん 御隠居、たまにはだなんて、それはないでやんす。



食品ロスを減らす、買い物前の工夫

コロナ禍の初期の頃、英国やオーストラリア、イタリア、アイルランドなど、多くの国で家庭の食品ロスが減る傾向が見られました。なぜかという、買い物前の行動が変わったからです。

コロナ前は、いつでもどこでも何でも買うことができました。

でも、コロナ禍では、例えばイタリアではスーパーに入れる人数が制限されたり、手袋をして買い物してくださいと言われたりするようになりました。

日本でも、買い物は3日に1回にしましょう、家族全員で行かないで1人で行きましょう、という呼びかけが某知事から出ました。

コロナ前に比べて、買い物に行きづらくなったのです。

人々は買い物に関して、今までより真剣に考えるようになったのでしょう。大勢では行けないし、買い物に行ける時間



が限られるとなれば、本当に必要な物だけを取捨選択して買わなければなりません。買い物に行く前に、冷蔵庫や家の食料品庫に何がいくつあるか、賞味期限まではどれくらいか、などをチェックする。それに基づいて、買い物リストを作り、持っていく。すると、無駄買いや重複買いが減ります。

ある全国紙の投書欄には、60代の会社員女性が、コロナ禍で、買い物に思うように行けなくなったので、冷蔵庫の野菜を使い切ろうと努力するようになったら食費が3割も安くなったとの投稿がありました。

消費者が日々の食事をするための購買行動や消費行動は、次のように分けられます。①買い物前 ②買い物の中 ③買った後の保管 ④調理 ⑤食事 ⑥片付け。

環境配慮のキーワードである「3R（スリーアール）」のうち、最も優先順位が高くて節約になるのは「Reduce（こみを出さない・廃棄物の発生抑制）」です。つまり、必要以上に買い過ぎないことがポイントなのです。

家庭の食品ロスを減らすためには買い物前が勝負！ です。

すし店のこだわり

小池精米店がお付き合いしている飲食店には、『ミシユランガイド』に掲載されているお店がいくつもあります。うち2店舗はすし店です。『ミシユランガイド』で星を獲得するようなすし店はお米にどこまでこだわりを持つのか、ご紹介します。

銀座のA店はお米の味に妥協しませんでした。

まず私が、大将からどのようなお米が良いのか聞き取りをします。「粒は大きめがいい。もっちりしていて、しかしアルデンテ。正直、何を言っているのかよく分からないと思います。しかし私はこれを聞いて「食感はあるけれどもパサッ

ては駄目」と理解しました。そしていくつかのサンプルとして「里山のつぶ」（福島県）、「たかたのゆめ」（岩手県）、「さびより」（佐賀県）を出します。大将が実際に使った後、

感想を再度聞き取ります。「さがびよりは問題なかったが、時間がたつとダマ（塊）になる。そこが改善すればいい」。



そこでいくつか最初に出したサンプル米をベースに、ダマにならないように改善したブレンド米を出したのです。

渋谷のB店は「もみを保管して、発注のたびにのみずりして玄米にしてから出荷するような生産者から仕入れてほしい」という、産地の人にしてみればかなりハードルの高い条件を提示してきました。それでも条件を満たしたいくつもの生産者からサンプル米を試食して、ある生産者の「コシヒカリ」に決まったのです。

さらに今度はその「コシヒカリ」の白米と八分づき（ぬかや胚芽が少し残っている米）の2種類を「ご望まれたのです。すしのシャリはぱらつきが大事です。しかし「コシヒカリ」は白米だけだとどうしても粘ります。そこで「コシヒカリ」のうま味を損なわずに、かつ握りやすさを求めて白米と八分づきをブレンドしました。

こだわっているお店はお米に対してここまで桁違いなこだわりを有しているのです。こういった世界を知れば知るほど、私はお米の無限の可能性を感じることもできるのです。

『私の癒し』(9月号に掲載)

9月9日は温泉の日です。大分県の中西部にある九重町が制定しました。同所にある温泉郷のうち、9つの温泉を「九重九湯」としていたため、この日付が記念日になりました。そこで今回は「私の癒し」をテーマにおたよりを募集します。飼いや遊ぶ、マッサージを受ける、旅行に出掛けるなど、私の癒しの内容とその理由をご紹介します。たくさんのおたより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!

今月のテーマ大賞 私がハマったゲーム



今月のテーマ大賞



パ ソコンです、無料マジャンゲーム。60才までは週1ペースで、近所の人と普通のマジャンをしていたのですが、自分の都合で切り上げるのが難しかった。それで、60才の時にきっぱりと決別したあと、好きな時にできるゲームにはまっています。(安全さん)

今 から三十数年前にファミコンゲームがはやり、自宅のテレビに向かって「スーパーマリオブラザーズ」や「ドンキーコング」に夢中になり、時間を忘れて楽しんだ事を思い出します。(中本さん)

年 代的に50年以上前ですが、喫茶店に置いてあった大きなBOX型のインベーダーゲームに夢中でしたが、今では携帯電話の脳トレにハマっています!!(片山さん)

← ツムツムゲームがハマって楽しいです。LINE仲間と、点数を競いあっています。反射神経とボケ防止にとっても良いと思います。(今堀さん)

● 様々なスキルを持った、可愛らしいデイズニーキャラクター達が沢山いて楽しいです。ね!時間も60秒というちょっとした隙間にできてやりやすいなあと思いつつも、いつの間にか30分過ぎてたりして...、ゲームは時間泥棒ですね...!(なほ)

高 校の時、トランプの「大貧民」が流行り、休み時間によくやったのを覚えてます。家族でもよくやりました。「2が一番強いのですが、たまに入れる「ジョーカー」にだけは負けるのが逆転を呼び、おもしろかったです。(山本さん)

私 はゲームをしません、孫がビックリ!!タプレットで花札ゲームをしています。簡単なものなら相手はしますが、スピードについていきません!!1年生が花札とは????(竹山さん)

い きいきサロンで最近始め、皆で大声を出して楽しんでいるのが「ポッチャー」です。公民館の畳の間でも出来ません。(干場さん)

● ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールへいかに近づけるかを競う競技ですね。さらにあなたの投球技術を磨き、サロンへ集う仲間の皆さんと一戦一戦を楽しんでください。(ふみ)

一 ペタンクです。鉄の球を投げて、ピット(的)に近づける競技です。投球の技術だけでなく、相手チームとの「かけひき」が勝敗を決するので、難しく面白いです。(武部さん)

今 から48年前(約半世紀前)になりますね、職場で仕事が終わった後、休憩室(その頃は和室)ではコタツが有りまして、4~5名でトランプをしました。専らセブンリッジでしたが、初めは負けていても、何故か最後は勝っているというパターン。もしかしてギャンブルの才能があるのか?と、真剣に思っていた懐かしい思い出です。(富田さん)

ハ マったゲームは「風来のシレン」です。ローグライクでダンジョンに入る度地形が変化するのでキャッチコピー通り、1000回遊べるくらい楽しいゲームです。(ゆい)

30 代ころ、大阪で単身赴任していましたが、よくやったゲームは単身赴任仲間のおじさん3人で、暇な週末にUNOをよくやりました。おじさんの暇つぶしなので、盛り上がることはないですが、延々とやっていますね(笑)。(中居さん)

今月のたま吉くん賞

30 年以上も前ですが、「ネトリス」にはまりました。夜、子ども達が寝たあと、1人でどんどん落ちてくるブロックをはめていく単純なゲームに夢中になりました。クリア出来た時、花火があがるのですが、ある日、急にこの先には何も無いとむなしくなり、やめてしまいました。(森田さん)

四 人の子育てに追われていた私に、まさかこんな日が来るなんて!今はナンプレにはまっています。解けたときの爽快感がなんとも言えません。が、だんだん難しくなってきた、ちょっと時間をおいて考えると解けたりして嬉しさ倍増です。時間が経つのを忘れてはまりまくります。(齋藤さん)

ボ リングですね!!プロ志望!!平均スコア2000ピンを超えていました。ネ!!最高スコア279ピン(公式戦、準々パーフェクト)。数年前、トロフィー、メダルetcの処分に大変困りました。(笑)(八兵衛さん)

● 最高スコア279ピン 凄いですね!トロフィーやメダルなどもたくさんあったのでしょね。(きな)

桃 太郎電鉄(桃鉄)です。昔使っていた携帯に入っていました。駅名を覚えたり、その地のグルメを知ることができたり、妄想旅行ができて楽しかったです。(本多さん)

ク レンゲームは孫にせがまれよくしませんが、最近は何のせいかなかなかゲットできません。(谷井さん)

パ ズドラにハマって大変でした。(富田さん)

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!

若 い頃、昔の柱時計が動かなくなったら、時計の扉を開け、盃に灯油を入れて置くのと動くようになると聞き、私も実行してみたら動くようになりました。五十年以上経っても今だ元気で我が家の時を刻んでいます。(清水さん)

5 月初めに植えた野菜の苗もだんだん大きく育ち、毎日見るのが楽しみになってきました。早く実がならないかなあ?と思う今日この頃です。(赤ちゃんばあ)

今 、家の玄関前とカーポート前の土地を、コンクリート打ちしてもらっています。早く完成しないかな。冬場の除雪が楽になると思うとうれしいです。(マイコ)

野 菜を少し作っています。何か今年の天候が少し変なので、あまりうまくいかないのが大変な思いをしています。(有沢さん)

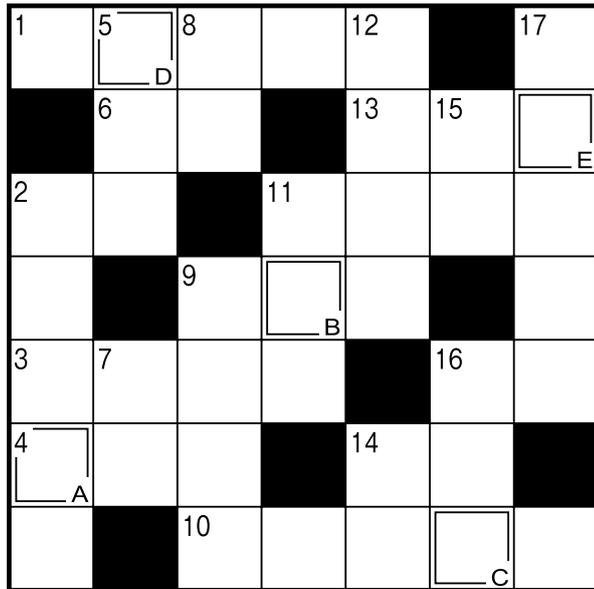
遠 くにいる娘に、いつもやさしい言葉に元気をもらっています。(T.Kさん)

孫 から赤ちゃん誕生のメールが届いた。私たちにとってはひ孫だ。孫の結婚式には、はるばる大阪まで来てくれた感謝の手紙に「子供が出来るまで長生きして下さい」と書いてあった。それが実現したのだ。(岸さん)

コ ンクリートジャンブルで育ち、子育てで最中に移住して、やっと一息入れ、美しい花々に囲まれて、美味しい野菜を収穫して思っていたらもはや手遅れです。体がガタが来て、歩くのもやっとです。人生って何?(内記さん)

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「私の癒し」、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、ハガキかEメールで送ってください。

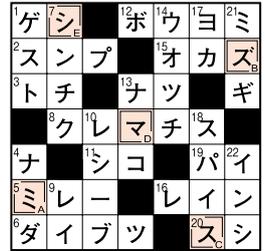
あて先 ○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 「ふれあいとなみ野」係
応募締切 8月15日(火)必着
 ○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp



当選者 (敬称略・実名掲載)

- 【砺波市】 柴田恵
- 【砺波市】 大伴光子
- 【砺波市】 斉藤和芳
- 【砺波市】 武部昌子
- 【砺波市】 鈴木年枝
- 【砺波市】 安念英憲
- 【南砺市】 小西厚子
- 【南砺市】 川原せつこ

5月号の答え 【ミズスマシ】



ヨコのカギ →

- 1 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2 エビネモカトレアもこの花の仲間
- 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4 どのドレッシングで食べようかな
- 6 骨切りをする細長い魚
- 9 イタリアの現在の通貨単位
- 10 山の頂上と麓の間
- 11 一緒に暮らしています
- 13 突破して決勝に進みます
- 14 夕空に輝く——の明星
- 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

タテのカギ ↓

- 2 パラシュートともいいます
- 5 法やルールなどに背くこと
- 7 イタリアの1つ前の通貨単位
- 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 9 日暮れ頃にザーッと降ります
- 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- 12 植物に水やりをするときに使う道具
- 14 陰(いん)の反対語
- 15 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 16 紙幣や貨幣を入れます
- 17 カレンダーに「FRI」と書かれていることも

信州日帰り

ブドウ狩りと パワースポット

旅行内容

- 1.シャインマスカット1房狩り
- 2.松茸ご飯定食 ご飯お替り自由
- 3.ガイド案内戸隠神社パワースポット参拝
- 4.お土産付

旅行行程

JA本店8:30出発 —
 —ブドウ狩り— 昼食 —
 —戸隠神社—
 —JA本店19:30帰着

旅行実施日

9月30日(土) 出発 8:30

ご旅行代金

お一人様 **13,000円** (税込) (添乗員同行、昼食あり)
 最少催行 30名

取消料 9月25日～28日 30%
 9月29日、当日 50%

旅行企画

富山県知事登録旅行業第2-291号

となみ野セントラルツアー株式会社

砺波市宮沢町3-11 TEL. 0763-32-8625

国内旅行業務取扱管理者 福田 守

募集
締切日

9月8日(金)

信用手数料改定のご案内

平素は当JAの信用事業をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

信用手数料につきまして、**令和5年9月1日(金)**より下記のとおり、改定させていただきます。
また、この度の改定に伴いまして、下記の出金および入金手数料を新設いたします。

何卒、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

両替手数料 (1回あたり)

(消費税込)

紙幣・硬貨の合計枚数	改定後	改定前
～100枚	無 料	無 料
101～300枚	330円	110円
301～1,000枚	660円	330円
1,001枚から1,000枚毎	330円加算	330円加算

- 無料のお取り扱い、1日1回とします。
- 窓口ならびに渉外係の扱う両替についても、同様とします。
- 両替枚数は、ご持参枚数の合計または持ち帰り枚数の合計の多い方の枚数とします。
- 新札への両替も対象とします。

金種指定出金手数料 (1回あたり)

(消費税込)

紙幣・硬貨の合計枚数	新 設
～100枚	無 料
101～300枚	330円
301～1,000枚	660円
1,001枚から1,000枚毎	330円加算

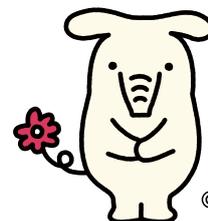
- 無料のお取り扱い、1日1回とします。
- 窓口ならびに渉外係の預かる出金についても、同様とします。
- 同日に複数回または持参された複数口座からの出金は合算いたします。
- 新札への払い戻しも対象とします。

大量硬貨入金手数料 (1回あたり)

(消費税込)

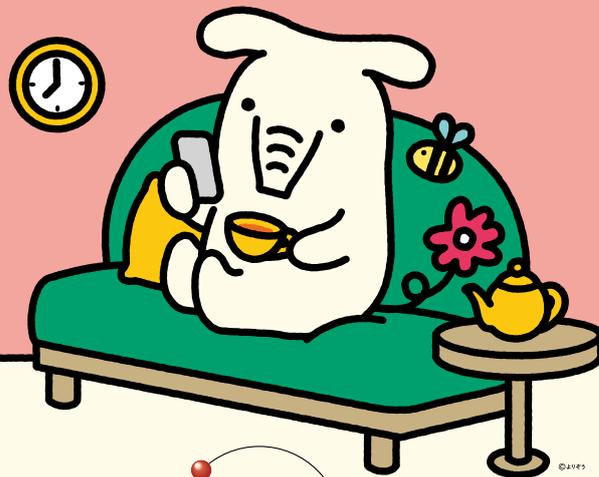
硬貨の合計枚数	新 設
～100枚	無 料
101～300枚	330円
301～1,000枚	660円
1,001枚から1,000枚毎	330円加算

- 無料のお取り扱い、1日1回とします。
- 窓口ならびに渉外の預かる入金についても、同様とします。
- 同日に複数回または持参された複数口座への入金は合算いたします。
- 紙幣・硬貨を同時に入金される場合は、硬貨の枚数のみ対象とします。



©よりぞう

いつでも、どこでも
手軽で便利だぞう。



JAバンクアプリ



アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

残高照会

入出金明細照会

投信残高照会



定期預入明細照会

アプリのサービス画面から、JAネットバンクにアクセスできます。

ダウンロードはこちら

振込・払込

定期貯金

ローン繰上返済



カードローン

マネーフォワード for JAバンク

(家計簿アプリ)

アクセスはこちら

●「投信残高照会」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JAによってお取扱できない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。●「マネーフォワード for JAバンク (家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。



2023年4/25(火)さらにお得に!

JAバンク富山 優遇プログラム

JAバンクを活用すればするほど振込も入出金もおトクに!

優遇対象となった方について、翌月25日から翌々月24日まで

提携ATM入出金手数料が最大4回まで無料!

※提携ATM(セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行)の入出金手数料が対象です

JAネットバンクでの振込手数料が最大3回まで無料!

※振込手数料が先方負担の場合は対象外です

詳細は右記をご覧ください →



お元気ですか キャンペーン

「最近いかがお過ごしですか？」
近況確認アンケートに答えるといいことが次々と。

詳しくはこちら



CHANCE ① 抽選で合計600名様に豪華賞品が当たる!



シャープ プラズマクラスター
ドレーブフロードライヤー
200名様
(各期50名様)



シャープ ヘルシオ グリエ
ウォーターオープン専用機
200名様
(各期50名様)



ル・ルオーゼ シグニチャー ココット・ Rond
22cm チェリーレッド
200名様
(各期50名様)

応募期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募締切

第1期:令和5年6月30日

第2期:令和5年9月30日

第3期:令和5年12月31日

第4期:令和6年3月31日

※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。※賞品のデザイン・仕様・機能等は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

さらに!! CHANCE ② 近況確認アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で
合計20,000名様にデジタルクーポンがその場で当たる!



※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。※ご提供いただいた個人情報(JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。※当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。

詳しくは、JAとなみ野のお近くの支店まで

庄西支店 TEL 0763-32-2134

中央支店 TEL 0763-32-2030

北部支店 TEL 0763-32-3140

庄東支店 TEL 0763-37-0046

福野支店 TEL 0763-22-4320

庄川支店 TEL 0763-82-1237

井波中央支店 TEL 0763-82-1551

利賀支店 TEL 0763-68-2211

JA農機ハウスローン



農機具や農業施設等をJAとなみ野農機センター・資材配送センター
(株)オートパルとなみ野で購入申込された場合

【基準金利】

1.65%



1.35%

(令和5年4月1日現在)

さらに!

100万円以上のお借入で

利子補給後3年間

0.35%

JAとなみ野は農業資金を
全力でサポートします!

- ① 農業経営の促進、改善のお手伝い!
農機具の購入から、購入に付帯する諸費用まで、資金調達をお手伝い!
- ② ゆとりの返済計画
お借入期間は1年以上10年以内で返済方法もいろいろ!
- ③ 経営規模に応じた資金対応
お借入額は最高3,600万円までなので様々な農機具・農業施設に対応!

※ローン商品の詳しい内容についてはホームページをご覧ください。

※融資課にて返済額の試算を承っております。

※金利はお申込日ではなく、実際にお借入れいただく日の金利が適用されます。

※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。

※その他、各種営農資金を取り扱っておりますので、融資課までご相談ください。

お問い合わせ先 JAとなみ野融資課 TEL 0763-32-8613まで

令和5年産
となみ野特産
たまねぎ



でも販売しています!

予約受付中

締切 8月18日(金)まで

※配送は8/31(木)まで

L玉 10kgダンボール



税込 **1,680**円

お問い合わせ先 JAとなみ野生活総合課
TEL 0763-32-8641 FAX 0763-32-8628



2023 ありがとう館
感謝セール



期間

8/9(水)・10(木)

午前8:30～午後5:00

※2日間限定のお持ち帰り価格です。

※数に限りがございます。

目玉!



醗酵けいふん(粉) 15kg

限定商品
店頭価格

目玉!



ザクサ液剤 2ℓ

通常価格
8,370円

7,200円
(税込)

特価商品

そさい3号、やさい磷加安s540、ダイアジノン粒剤5、ダコニール1000など秋野菜資材がお買い得!!

お問い合わせ先

JAとなみ野資材配送センター・あぐり館

砺波市五郎丸111-1 TEL 0763-32-5440

●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

■付議事項

1. 令和4年度決算監事監査整理顛末報告書について
 2. 令和4年度ディスクロージャーについて
 3. 第29年度役員報酬について
- 審議の結果、すべての議案が承認されました。

■報告事項

1. 令和5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. 子会社等の役員について
4. 令和4年事業年度財務モニタリングについて
5. 総代の皆様からの意見・要望事項とその対応策について
6. 新任総代事業説明会及び地区支店運営委員会の開催について
7. 令和5年度第1四半期「コンプライアンス・プログラム」及び「個人情報保護計画」の進捗状況について
8. 第1四半期苦情・クレーム受付状況について
9. 事務ミス等の発生状況について
10. 5月末財務の状況及び4月末月次損益について
11. 5月末支店別組合員異動状況について
12. 令和5年度第1四半期の余裕金運用状況及び第2四半期の余裕金運用方針・計画について
13. 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の制定及び「JAバンク健全化要綱」の一部改正について
14. 共済友の会の活動助成について
15. 理事との契約にかかる報告について
16. 令和4年産米の販売進捗状況について
17. 令和5年産米の出荷契約状況について
18. 5月末事業実績について

■その他

- 役員報酬の支払いについて

私たちのJA

令和5年5月末現在

正組合員	8,985人	(9,104人)
准組合員	4,167人	(4,228人)
貯金	1,872億 414万円	(1,875億6,539万円)
貸出金	244億9,413万円	(242億3,734万円)
長期共済保有高	4,174億7,866万円	(4,348億6,066万円)
購買品供給高	14億4,861万円	(11億5,326万円)
販売品販売高	11億8,466万円	(11億1,686万円)
出資金	27億7,790万円	(27億8,502万円)

※()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
 - 8月21日(月) 庄川地区
 - 9月12日(火) 鷹栖・油田地区
 (検診日の3週間前までに、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(火) となみ野産たまねぎ 1袋
- 依願退職 (令和5年6月30日付)
 - 西田 一裕 金融共済部 融資課

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。

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

JAとなみ野広報誌「ふれあいとなみ野」の誤表記について

ふれあいとなみ野6月号6ページの「第12期総代に500人が就任」の内容に関して、誤った表記がありました。ご迷惑をお掛けした、今川義彰様及び関係者の皆様にお詫びして訂正致します。

- ・般若地区
- 【正】今川 義彰
- 【誤】今井 義彰



URL

MAIL

MAP

Twitter

採用Twitter

YouTube