ふれあいとなみ野
Tonamino
2020 Vol.305
7 July

JAとなみ野
JAとなみ野ホームページ
https://www.ja-tonamino.jp
となみ野 検索

特集1
令和２年産　雪たまねぎ初出荷
販売額５億５,０００万円を見込む

特集2
～心も体も超元気！笑うだけ健康法～
大人の笑トレ

今月の表紙
令和2年産「雪たまねぎ」初出荷
たまねぎ選別作業

▶2ページに関連記事掲載

令和2年産　雪たまねぎ初出荷
販売額5億5,000万円を見込む

JAとなみ野は6月19日、砺波市五郎丸のJAたまねぎ集出荷貯蔵施設で令和2年産のタマネギ「雪たまねぎ」を初出荷しました。

荷受け

鉄コンテナで荷受けしたタマネギ

仕分け

選別ラインでS、M、L、2L、3Lの5種類に仕分けしたタマネギは、ボックスフィリングシステムで箱詰めされます。

初出荷式

初出荷式で佐野日出勇組合長（左）と齋藤忠信出荷組合長（中）があいさつし、富山県砺波農林振興センターの柳瀬満次長が祝辞を述べました。

積込み

箱詰めされたタマネギをトラックに積み込むJA職員

出荷

関係者約40人が見送る中、10tトラック2台が市場に向けて出発しました。

JAとなみ野管内の砺波市、南砺市では今季、102経営体が計175ヘクタールで「ターザン」などの品種を栽培。出荷量は9,000トン、販売額は5億5千万円を見込んでいます。

暖冬の影響もあり生育はおおむね良好で、10アール当たり収量は目標の5トンを超える見込みです。気温の高い日が続き過大な生育が想定されましたが、4月の低温や5月の乾燥により、結果的にL玉中心の肥大に抑えられました。

乾燥選別したタマネギは、県内市場を中心に関東市場、中京市場などに出荷を行い、直売にも取り組みます。

初出荷式でJAとなみ野の佐野日出勇組合長が「心配していた需要も回復傾向にあり生産者の農業所得増大のために、しっかりと販売を行っていきたい」とあいさつしました。

JAとなみ野たまねぎ出荷組合の齋藤忠信組合長は「昨年の反省を生かし防除を徹底した。丁寧な収穫作業により、引き締まったタマネギを出荷したい」と述べました。

初日は、砺波市五郎丸のJAとなみ野たまねぎ集出荷貯蔵施設の選別機で、サイズごとに分けて箱詰めされた20トンが県内市場に向け出荷されました。市場向けの出荷は9月下旬まで続きます。

8月の運勢

モナ・カサンドラ

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解読・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を拓いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。
ルネ・ヴァン・ダール研究所　http://www.rene-v.com/

▲タマネギを収穫する組合員

1 たまねぎ収穫始まる

砺波市庄川町天正

農事組合法人天正営農組合は6月8日、砺波市庄川町天正の圃場で、丸々と育ったタマネギ「ターザン」を初収穫しました。

平成26年から栽培を始め、今年は3㌶に作付け。同組合員7人が専用の収穫機で畝から次々と拾い上げました。今年は暖冬で、4、5月も好天が続いたため生育は良好でした。

石黒勉組合長は「順調に育った。玉も大きく豊作」と話しました。収穫量は昨年並みの約150㌧を見込んでおり、6月下旬まで作業が続きました。

タマネギはJAとなみ野で調整選別し、6月下旬から県内を中心に関東、中京などの市場に出荷します。

2 高瀬神社が五穀豊穣を祈念

JAとなみ野　本店

越中一宮高瀬神社は6月11日、JAなんと、JA福光、JAいなば、JAとなみ野の4JAを廻り、五穀豊穣を祈念しました。

JA本店では職員参列のもと、斎主の藤井典弘禰宜が祝詞を奏上し、荒川弘章常務が玉串を奉納。本年の豊作を願いました。

藤井禰宜は「農業は国の根幹をなす産業です。病害虫を祓い作物が豊かに育つことを願いました」と述べました。

▲祝詞を奏上する藤井禰宜

▲表彰を受けた俵課長代理（左）と小竹会長

3 令和2年度 砺波市危険物安全協会会長表彰

JAとなみ野　砺波ライスセンター

砺波市危険物安全協会による「令和2年度砺波市危険物安全協会会長表彰」が6月12日、JAとなみ野砺波ライスセンターで行われ、個人の部で経済部販売施設課の俵康晴課長代理が受賞しました。

表彰式は長年にわたり危険物の安全管理を積極的に推進し、災害の防止に努めた個人および団体を同協会が表彰します。今年は砺波市内の1個人、1団体が表彰されました。受賞者には、同協会の小竹正記会長から表彰状と祝辞の言葉が贈られました。

俵課長代理は「農業施設内における危険物の安全管理に、よりいっそう努めたい」と話しました。

4 農機センターにサービスカー納車

JAとなみ野　農業機械センター

砺波市五郎丸のJAとなみ野農業機械センターに6月17日、農機具の出張修理に対応するサービスカー2台が納車されました。

農作業中に故障し自走ができなくなった農機、乾燥機や選別機などの大型農機の修理に出張します。

車両内には小型溶接発電機やエアーコンプレッサー、工具類を搭載し、溶接などの電源を必要とする修理が現地で可能になりました。

水田義一経済部農業機械センター所長は「砺波方面、南砺方面に各1台配置したサービスカーを活用し、よりスムーズな修理対応を心掛けます」と話しました。

▼▶小型溶接発電機やエアーコンプレッサーが積まれた車内

牡羊座 3/21～4/19

【全体運】運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸を。良いパワーを取り込めます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉。
【健康運】ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快　【幸運の食べ物】梨

▲生育状況を確認する生産者ら

5 スイカ栽培の圃場巡回

砺波市東別所新

JAとなみ野農産物直売所生産者協議会は6月24日、スイカ栽培の圃場を回り、7月の出荷に向けて生育状況を確認しました。

巡回にはスイカ生産者や県砺波農林振興センター、JA職員ら約10人が参加。同センターの向井和正班長が出荷までに行う整枝と孫弦の処理や、つる枯病、果実汚斑細菌病など湿気による土壌からの病害対策について説明しました。

令和2年産のスイカは目揃えを経て、7月中旬に農産物直売所「道の駅となみ野の郷」の店頭に並びます。

6 大麦全量1等に格付け

JA となみ野　北部倉庫

JAとなみ野は6月25日、砺波市林のJA北部倉庫で令和2年産の普通小粒大麦「ファイバースノウ」の初検査を行いました。

農産物検査員が形や光沢、粒ぞろいを調べ、420㌧全量を1等に格付けしました。止葉展開期の雲形病、登熟期の赤かび病の発生はほとんど見られず、総体的な品質、収量とも平年並みです。種子を含む管内の栽培面積は、前年より約20㌶多い802㌶に増加しました。

土田英雄常務が「雨が少なく、収穫から荷受けまで順調に終えることができた」とあいさつしました。

▲令和2年産の大麦を調べる農産物検査員

▲池田事務局長（右）に義援金を手渡す清水会長

1 東日本大震災被災地へ義援金

砺波市社会福祉協議会

砺波切花研究会は5月25日、東日本大震災からの復興に役立ててもらおうと、被災地に義援金を送りました。砺波市社会福祉協議会から日本赤十字社を通じて被災地に送られます。

震災後に同研究会の会員が「被災地の復興を支援したい」と義援金を送ることを提案。チューリップ切花1束につき100円を義援金に充てる商品の販売を始め、今年は181束が売れました。

この日は、清水穂会長と仙道秀松顧問が、集まった1万8,100円を同協議会の池田仁吾事務局長に手渡しました。

池田事務局長は「皆様方の温かい気持ちを責任をもって届けたい。有効に活用します」と述べました。

2 田んぼに「たま吉くん」植える

南砺市高堀

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20日、葉や穂の色が異なる複数種類の稲を植えて絵を描く「田んぼアート」の田植えを行いました。参加した約20人が7月下旬に見頃を迎える田んぼを想像しながら苗を植えました。

同委員会が新旧住民同士の融和を目的に始め、今年で9年目。小雨が降る中、参加者はキャンパスとなる縦約20㍍、幅約15㍍の水田で、手植えを開始。竹を使って区分けされた「たま吉くん」の図柄に合わせ、観賞用の稲計6種類を植え分けました。

浦嶋健一委員長は「今年は再び、たま吉くんを描くことにした。これまでの経験を生かして、くっきりと絵を浮かび上がらせたい」と意気込みました。

▲図柄に合わせて苗を植える参加者

牡牛座 4/20～5/20
【全体運】困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気に。
【健康運】アロマテラピーなど香りを使ってハッピー　【幸運の食べ物】エダマメ

心も体も超元気！ 笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表　高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング＝「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズミカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはずです。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなかが動けば効果は同じです。

動画はコチラ

空気を前に押すようにホホ（右）、下に押すようにハハ（左）。これを30秒×2回繰り返します。

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ

目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

動画はコチラ

ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥（ごえん）を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔（こうくう）機能もアップする素晴らしい笑いです。

言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

動画はコチラ

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまえば、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはずです。

双子座 5/21～6/21

【全体運】友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことにはトライして。面白い発見があるはず。
【健康運】家族と一緒に盛り上がれるスポーツが◎　【幸運の食べ物】カボチャ

農業機械センターより

営業時間	8:30～17:00
店舗住所	砺波市五郎丸 994 番地
ＴＥＬ	0763-58-5520

2020年6月から
砺波・庄東・福野・庄川・井波・
山野農機センターがひとつになりました。

○組合員の皆様のご来店をお待ち致しております。

混合油の販売について

JAとなみ野は、下記店舗で混合油の販売を行っております。
皆様のご利用をお待ち致しております。

●店頭購入の場合

JASS-PORTごかや（砺波市五郎丸1071-5）　TEL **0763-32-2304**
JASS-PORTふくの（南砺市柴田屋30）　TEL **0763-22-7244**

●電話注文の場合

いなみ配送センター　TEL **0763-82-0258**

※いなみ配送センターへご注文いただければ、20L携行缶にて配達致します。
可能な限り20L単位でのご注文をお願いいたします。
携行缶については次回配送時に引き取り交換致します。

いなみ石油配送センター 日曜日配送終了のお知らせ

日頃は、いなみ配送センター（TEL 0763-82-0258）をご利用いただき、
ありがとうございます。

誠に勝手ながら、**令和2年7月5日（日）**より、
毎週日曜日を**定休日**とさせていただくことになりました。

●**農繁期** 3月～6月上旬 / 8月中旬～10月 は日曜日も対応予定です。

お客様には大変ご不便をおかけ致しますが、
何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

JA-SS

ＪＡとなみ野　令和２年産

引き渡し期限　9月7日まで!!

お問合せ：JAとなみ野 生活総合課 TEL32-8641まで

獅子座
7/23～8/22

【全体運】あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり。
【健康運】山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを　【幸運の食べ物】オクラ

経済部 資材配送センターのご紹介

●資材配送センターの仕事内容について

肥料、農薬、種子、温床資材など農業生産活動に必要な資材を提供、配送業務を行っています。

【資材店舗　あぐり館】

肥料・農薬等の農業資材をはじめ、小農具（除草剤散布機・噴霧器など）、農作業靴、鍬・鎌など、組合員向けの生産資材から家庭菜園などの園芸用品等を品揃えしております。

また、「となみ野米コシヒカリ（玄米）」を精米販売しておりますので是非、お買い求めください。

※土・日・祝日も営農技術指導員が営農相談の対応をしております。（5 ～ 7月）

●営業案内と資材注文・配送について

	資材配送センター・あぐり館
営業日・営業時間	月曜日～金曜日　8：30 ～ 18：00 ※3月～ 11月　土・日・祝祭日営業（あぐり館）
受　注・配送日	午前10：00まで受付 → 当日午後配達 午後受付 → 翌日午前配達 月曜日～日曜日　※ 6 月～ 8月　日曜日休止 （休日配送は当用のみ）　※11月～ 3月　土・日・祝日休止

●環境に配慮した一発肥料（Ｊコート）へ切替

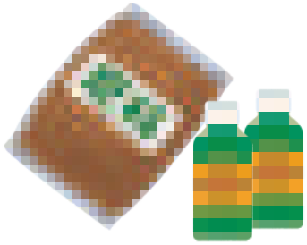
県内では、水稲の8割近くで一発肥料が使用されておりますが、肥料溶出後の樹脂被膜（※殻）が河川や海に流出し環境問題が発生しております。　※マイクロプラスチック

今年度より移植用コシヒカリ肥料を被膜の崩壊性を高めた**「Ｊコート」**を配合した肥料へ全面的に切替ました。

特長
- 肥料溶出後に土中で殻が割れやすく、代掻き後の殻浮上が非常に少ない。
- 被膜に使われている樹脂の量も削減されており、環境への負担低減。

今後、Ｊコート対応商品が商品化され次第、順次切替していきます。

◎農産物の生産に係る資材（肥料・農薬）を、早期予約注文する事により、生産コストの低減や安定供給に繋がります。



夏野菜の管理　発生しやすい害虫とその対処について

梅雨末期には局地的な集中豪雨があり、畑がかん水することがありますので、排水溝の手直しをしてください。また、梅雨が長引くと作物が軟弱に育ち、過繁茂になりがちです。アブラムシやアオムシなどの害虫も発生しやすい条件となりますので、早めの予防・防除に努めましょう。卵塊が付着していたり、若齢幼虫が集団で食害している葉を見つけたらすぐに摘葉し、同様にほ場の外で処分します。また整枝や剪定した残さに卵や幼虫が付着している場合があります。
これも同様にほ場の外で処分するようにしましょう。

汁液を吸汁する害虫

●アブラムシ

広範囲の作物の葉や新芽に寄生し、液汁を吸汁します。葉が縮れたり、生育が著しく阻害されます。排泄物の上にすす病が繁殖したり、ウイルス病を媒介したりと厄介な害虫です。

■防除例：アグロスリン乳剤、トレボン乳剤、モスピラン水溶剤　等

●ハダニ

葉裏に寄生して汁液を吸汁します。増えてくると葉色が悪くなったり、葉に黄斑を生じたり、被害がひどくなると葉が枯死し落葉することもあります。高温乾燥を好むので、梅雨明けから9月頃にかけての繁殖に注意します。薬剤に対する抵抗性が付きやすいため、2～3種類の薬剤を交互に散布します。

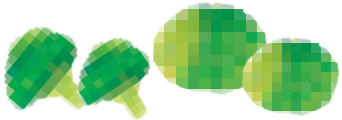
■防除例：マラソン乳剤、コテツフロアブル　等

●スリップス

アザミウマとも呼ばれ、ネギアザミウマ、ミナミキイロアザミウマ、ヒラズラハナアザミウマの3種類が主に野菜に寄生します。薬剤抵抗性のあるものもいるので、早期防除を心がけ、発生密度を下げておくことが大切です。

■防除例：オルトラン水和剤、ダントツ粒剤、アグロスリン乳剤　等

葉、茎、花などを食害する虫



●アオムシ・コナガ

ブロッコリーやキャベツなどのアブラナ科作物を食害します。アオムシは体長30㎜、コナガは体長10㎜ほどまで生長します。コナガの成虫は人が近づくと直線に素早く飛んで逃げるのが特徴です。アオムシは薬剤に弱いので1回の薬剤散布で比較的簡単に防除できますが、コナガは、薬剤に対して抵抗性があるので、2～3種類の薬剤を交互に散布する必要があります。

■防除例：アファーム乳剤、プレオフロアブル、オルトラン水和剤　等

●ヨトウムシ

雑食性で広範囲の作物を食害します。若齢幼虫は葉裏から薄皮を残すようにして食害するため、葉が白くなって見えます。老齢幼虫は夜間に現れて葉だけでなく花や果実も暴食します。

■防除例：プレオフロアブル、トレボン乳剤　等

●キスジノミハムシ

幼虫は根（だいこん等）を食害し、成虫はコマツナ・ハクサイ・カブなどのアブラナ科作物の葉を食害する。多発すると、葉に小さな穴が多数空き、見た目が悪くなります。播種時の防除が大切です。

■防除例：フォース粒剤、ダイアジノン粒剤　等

●ナメクジ・カタツムリ

幼虫や成虫が葉の軟らかい部分や地面に接した部分から食害し、穴を空けます。新芽や苗を好むので生長が止まります。食害跡の周囲に筋状の粘液が残っています。湿気が多い所に発生が多いので、ナメクジやカタツムリの住処となるような場所を畑の周囲に作らないことや早めの防除に努めます。

■防除例：スラゴ

※使用前には農薬のラベルに書かれている適用内容を確認し、散布できる作物や使用量・濃度、使用時期そして成分ごとに定められている総使用回数を必ず守って使いましょう。
※殺虫剤は基本的に、害虫に直接かかるか、作物に付着したり浸み込んだものを害虫が食べたりして効果が出ます。隠れていて薬液にかからなかった害虫には効果がないので、葉裏までムラなく散布しましょう。

天秤座
9/23～10/23
【全体運】ハプニング含みの運勢ですがうれしいどっきりも。シマッタと思ったらすぐに訂正、謝罪を。丸く収まるはず。
【健康運】金魚や風鈴を眺めて涼を取りましょう　【幸運の食べ物】トマト

エーコープマーク品 レシピ紹介

旬の野菜を食べよう！

とうもろこしご飯

材　料（5～6人分）

- とうもろこし（生）……1～2本
- 人参（すりおろし）…… 中1/2本
- 米……3合
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ1
- エーコープかつおだし……大さじ2
- エーコープこめ油……大さじ1
- パセリ（みじん切り）…… 適量

作り方

(1) 米を研いで、炊飯器の目盛通りに水を入れて、30分程度水に漬ける。
(2) とうもろこしは実を外す。（外したとうもろこしの軸も一緒に炊込む）
(3) 人参はすりおろす。
(4) とうもろこし、人参、しょうゆ、塩、かつおだし、こめ油を入れて混ぜて炊く。
(5) 炊き上がったら、よく混ぜて茶碗に盛り、パセリのみじん切りをかける。

きゅうりのスープ

材　料（4人分）

- きゅうり……2本
- 卵……2個
- コンソメ……2個
- 水 …… 800cc
- しょうゆ……小さじ1
- 酢……大さじ1強
- 塩、こしょう……少々
- 食べるラー油 …… 少々

作り方

(1) きゅうりは、斜めせん切りにする。
(2) 鍋に刻んだコンソメと水を入れて火にかける。
(3) コンソメが溶けて沸騰したら、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。
(4) きゅうりを入れて沸騰したら酢を入れて混ぜ、よく溶きほぐした卵を細く流し入れる。（かき混ぜないこと）
(5) 卵がふわっとしたら、火を止める。
(6) 器に盛り、食べるラー油を入れる。

なすとオクラのわさび漬け

材　料

- なす…… 300g
- オクラ …… 5本程度
- 「即席わさび漬の素」…… 1袋

作り方

(1) なすは縦半分に切り、1㎝ほどの厚さに斜め切り、オクラは小口に切ります。
(2) ポリ袋で（1）の材料に、「即席わさび漬けの素」を混ぜて、そのまま20分ほど置きます。その後空気を抜いて封をし、冷蔵庫で1時間程度置けば美味しくいただけます。

蠍座 10/24～11/22
【全体運】頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう。
【健康運】手軽な運動を毎日続けるのが大事です　【幸運の食べ物】カマス

シェフ永井のおすすめ

Chef Nagai's recommended recipe

茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」オーナーシェフ
永井　智一

「夏野菜のエスニックサラダ」

材料（2人分）

鶏モモ肉	4切れ
ミニトマト	3個
ナス	1/2本
オクラ（ゆでた物）	2本
キュウリ	1/2本
ブロッコリー（ゆでた物）	2個
パプリカ	1/4個
春雨（ゆでた物）	80ｇ
ゆで卵	1個
A	
豆板じゃん	小さじ2
ニンニク、ショウガ各みじん切り	小さじ1
サラダ油	大さじ2
B	
中華スープ	3/4カップ
ナンプラー	大さじ1と1/2
酢	大さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	少々

作り方

(1) フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
(2) (1)にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3～5分煮込む。
(3) 器に春雨を盛り、(2)を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。

「塩漬けスペアリブのポトフ」

材料（2人分）

豚スペアリブ	4本
ブロッコリー	1株
ジャガイモ（ゆでた物）	小2個
水	7と1/2カップ
昆布	1枚
粒こしょう	小さじ1
塩	適宜

作り方

(1) スペアリブは、材料外の塩10ｇ・砂糖小さじ1を全体に擦り込み一晩置く。
(2) (1)を水洗いしてよく水気を拭き取り、鍋にスペアリブ、水、昆布、粒こしょうを入れ中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し弱火にしてあくを取りながら1時間ほど煮込む。
(3) 鍋に小分けにしたブロッコリー（芯の部分も）、半分に切ったジャガイモを入れてさらに10分ほど煮込み、塩で味を調え出来上がり。

私の食育日記

好き嫌いの対処法

食育インストラクター
岡村　麻純

6歳になる息子は、好き嫌いが増えてきました。実は幼児食から卒業して大人と同じ食事ができるようになるこの時期は、好き嫌いが出やすい時期です。

子どもの好き嫌いの理由はさまざまです。子どもは大人より苦味を感じやすく、歯も弱いので硬い物が苦手です。また、この年頃は、好きな物への執着が強くなり、好きなお菓子、好きなメニューばかりを食べたがることも原因の一つです。そのため、子どもが嫌いと言って食べない物の中には、実は、食わず嫌いなだけの物が多くあります。

そこでわが家では、必ず一口は食べるというお約束があります。無理に食べさせることで食事を嫌いにはなってほしくない。でも食べずに嫌いとは判断しないでほしい。そこで、一口食べてそれでも食べられなさそうなら、食べなくてよいというルールです。その一口を食べさせるのも最初は大変でしたが、今は苦手な物でも一口食べれば好きなメニューをお代わりできるというモチベーションから、頑張って挑戦してくれます。また、嫌がっていたのに、一口食べた後、「思ったよりおいしかった」と言って完食してくれることも増えてきました。

もう一つ意識していることが、一緒にお料理をすることです。自分で作った物というだけで、一口は食べてみようかなという気持ちになってくれます。とはいっても、子どもたちと食事を作ると倍の時間がかかるので、毎日は大変。時間がないときは、みそ汁にみそを入れるだけ、一つの野菜を切るだけにしています。途中ちょっとみその味比べとなめてみたり、野菜を塩もみしただけで食べてみたりと味見を加えると、お手伝いを楽しんでくれます。

実際に一緒に調理してみると、お兄ちゃんはきちょうめんに時間をかけて同じ形に野菜を切り、妹はとにかくいろいろな物を次から次へと切りたがるという、性格も見えてきて親も楽しめます。

射手座 11/23～12/21

【全体運】とても勢いのある好調運です。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず。
【健康運】ハードなスポーツに挑戦。気力がアップ！　【幸運の食べ物】昆布

ほのぼの夫婦

太田

五十嵐（いがらし）　静夫（しずお）さん（74）
喜代子（きよこ）さん（71）

ーご職業など、これまでを振り返って

□建設会社の橋梁部門で施工管理をしていました。全国転勤があり非常に忙しかったのですが、レインボーブリッジや関門峡の建設など、地図に残る仕事に携わることができました。

○私立高校の事務員として40年間勤めました。長く勤めていたこともあり、卒業生が人生の節目で成績証明書や卒業証明書を取りに来たときなどに、声をかけてくれるのが嬉しかったですね。

ー趣味・楽しみなど

□囲碁です。囲碁は仕事の休み時間に同僚がやっていたのを見て覚えました。以前は、出張で他県に行ったときに、碁会所で地元の人と対局するのが楽しみでした。今はインターネットを利用して対戦しています。勝つまでやりたくなりますし、時間があるときは1日6時間くらいやることもあります。

○グリーンキーパーをやっています。地元で管理しているリバーサイドパークという公園があり、そこで花を10人くらいで育てています。この前、夏花のベコニアやマリーゴールドを植えました。当番を組んで水をやったり、週末はみんなで草むしりをしています。砺波市主催の花と緑のコンクールがあるので、上位入賞を狙っています。

ー相手のここが魅力・直してほしいところ

□いろいろな場面でアドバイスをくれるところがいいですね。時々、急に機嫌が悪くなり言葉づかいが荒くなったりするところは直してほしいです。

○今も昔も変わらず真面目なところです。正直すぎて、思った事をすぐ口に出すので困っています。

ーこれからの生きがいは何ですか

□○孫の成長を見ることです。部活動の大会や合唱団の定期公演などに子供が誘ってくれるので、県外まで応援に行きます。仕事の都合で自分の子供の時にはできなかった事をやりたいと思い、孫に関する行事は全て行きたいと思っています。

ー夫婦円満の秘訣はありますか

□自分が好きなようにやってきたので、よく続いたなと思っています。妻には、いろいろと我慢してもらったので円満でいられました。

○お互い健康だった事と、主人が単身赴任で離れて暮らしていたことが逆に良かったのかもしれません。そのため、一緒にいる時間が新鮮に感じられます。

ーお互いに一言

□健康に気をつけて、自分より1日でも長生きしてください。

○定年まで離れて暮らしていたので、今は1日でも長く一緒にいましょう。

我が家のアイドル

東般若

リカちゃん（10）
（雑種）

〈ご主人〉高畠　澄子さん

人が好きで寂しがりやなリカ。構わないでいると、ウサギのぬいぐるみを咥えて拗ねます。おねだりされるとついエサをやってしまい太りぎみに。家族が、幸せを運ぶ白猫と信じて可愛がる、リカは我が家の宝です。

選歌の園

若芽句会

草むしり終えて狭庭の広々と　砺波市　森田　英夫

丁寧に草を毟りぬ考の庭　砺波市　砂田　春汀

女三代選ぶ老舗の宿浴衣　砺波市　寺　沙千子

あちこちに農薬散布夏の朝　砺波市庄川町　藤井　雅晴

フラワームーン水田の蛙合コンか　砺波市　高島　潤

どこか似し夫婦となりて新茶汲む　砺波市　水木　柳子

手習ひの絵も掛けかへて夏暖簾　砺波市　宮田　衛

山羊座 12/22〜1/19

【全体運】イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決へ。
【健康運】ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に　【幸運の食べ物】高原レタス

うちの元気くん元気ちゃん

油田

南（みなみ） 琥博（こはく）くん（3）

H29. 3. 19生まれ

★おうちの人から一言
いろいろな事にチャレンジして、元気にすくすく育ってね。

パパ：博文さん
ママ：瞳さん

はじめまして！クルマが大好きな琥博です。いつもは網でカエルを捕まえたり、マルチーズのモモと散歩をしているよ。僕はクルマが好きだから、クルマを見たりミニカーで遊んだりしているんだ♪ この前もおばあちゃんと、庄川の水記念公園までドライブに行ったよ♫ 大きくなったら、お父さんやお母さんみたいに、クルマ屋さんになりたいな☆

利賀

高桑（たかくわ） なな実（み）ちゃん（3）

H29. 6. 28生まれ

実伶（みれい）ちゃん（0）

R2. 1. 8生まれ

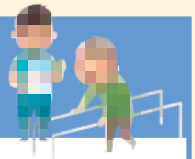
★おうちの人から一言
妹と仲良く遊ぼうね！

パパ：カルさん
ママ：舞さん

はじめまして！なな実（左）と妹の実伶です。この茅葺き屋根の小屋はお父さんが作ってくれたんだ☆この中で妹と、大好きな「塔の上のラプンツェル」のDVDを観るのがお気に入りです。お父さんはプテラノドンのおもちゃを買ってくれたり、家のプールで遊んでくれるよ♪ 夏になったら海にも行きたいな♫

健康百科

最近の医療におけるリハビリテーションの実際および必要性について



厚生連高岡病院
リハビリテーション科診療部長 糸川（いとかわ） 秀人（ひでと）

皆さんはリハビリテーション科に対してどんなイメージを持っておられますか？「脳卒中になったら行く、足が折れたら行く」科と思っておられる方が多いと思いますが、確かに現在もそのような疾患に対する治療を行っております。

しかし、基本的には脳梗塞や脳卒中で片麻痺になっても、また、手や足の骨折やけがによって体が不自由になっても家庭や仕事への復帰という目的があり、それに向かってリハビリテーションを行うということが重要であると思います。

当院ではリハビリテーションのスタッフ、職種には、理学療法士（簡単に言えば歩く練習などをする）、作業療法士（簡単に言えば手の運動の練習などをする）、言語聴覚士（簡単に言えば、脳梗塞などで言葉がでにくくなった患者さんに話す練習や嚥下、飲み込む練習をする）がおります。

たとえば、脳梗塞や脳卒中の患者さんには、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のすべてがかかわります。足の骨折には理学療法士がたとえ杖が必要でも歩いて退院できるように、手の骨折には作業療法士が食事や仕事ができるようになるために、それぞれがかかわっています。

最近、作業療法士の仕事において、脳疾患の患者さんが、家庭へ帰ってから車の運転を病気になる前のようにできるかという、運転適性検査というものが重要となってきております。もし、心配な方がおられる場合はぜひ検査を受けてみて下さい。

また、病気も多種多様になってきており、リハビリテーションも多種となってきております。肺炎、慢性閉塞性肺疾患、肺癌には呼吸の練習などの呼吸器リハビリテーションを行います。心筋梗塞や心不全には心臓リハビリテーションとして、その患者さんの心機能および体力に見合った負荷のリハビリテーションを入院、及び通院にて心臓リハビリテーション指導士が行っております。

また、一番新しいものとしては、がん患者に対して、消化器の癌、乳がん、肺癌などの術後を含めたリハビリテーションを行い、術後の早期の離床、入院中の活動性の維持、退院に向けての活動性の向上およびリフレッシュ、気分転換などもリハビリテーションの重要な役割となってきています。

リハビリテーション科は、いろいろな病気により入院ということになっても、リハビリテーションを行うことによって家庭や社会への早期の復帰への一助を担っている科であります。

水瓶座
1/20〜2/18

【全体運】周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて。目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵。
【健康運】知人の勧めてくれるエクササイズを試して　【幸運の食べ物】トウモロコシ

おたよりコーナー

今月のテーマ大賞に選ばれた1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！

9月のテーマ

『幸せを感じるとき』（9月号に掲載）

昨年の9月に、令和元年房総半島台風が発生しました。千葉県を中心に甚大な被害があり、停電の復旧にも長い時間がかかりました。そして被害状況が明らかになるにつれ、普通に生活できるありがたさを感じられた方も多かったのではないでしょうか。そこで今回は「幸せを感じるとき」をテーマにおたよりを募集します。おいしいものを食べているとき、病気が治ったとき、結婚をしたとき等、幸せを感じるときをご紹介下さい。たくさんのおたよりをお待ちしています。

テーマ 家での過ごし方

今月のテーマ大賞

3 年前に退職して以来、少しずつ断捨離をし、身の回りを軽くしてきました。洋間の本棚には、一度も読まれていない児童全集40巻があります。夫が小さい時に買ってもらったものです。（約50年前）「読まないなら処分しない？」「子供たちが読むかも…」子供たちは、一度も手にすることはありませんでした。今30代です。「もう捨てない？」「孫が読むかも…」孫は遠くにいて、年に数回来るだけです。「…どうする？」「俺が読むかも…」児童全集40巻は、今も本棚で場所をとっています。（T・Tさん）

県 境を越えての移動、首都圏への移動もまだまだ不安な今。自転車で、数十年前に通学で通った道や、自動車では通れない裏道など、楽しんで小旅行しています。（和田さん）

し ばらくできなかったフローリングのワックス掛けをしました。そのあとの気持ちのよい事！まだ続くようなので、キーボードの腕をあげたいですね。（松永さん）

久 しぶりにアルバムに見入ります。私は、アルバムに①②③…もう15冊目になりました。順番にその時代にタイムスリップし、なつかしく思いにふけっています。（山本さん）

夫 婦2人だけの生活には広すぎる我家。断捨離もそろそろと考えていたので、ふだん使っていない部屋を片付け。昔のレコードプレーヤーなぞをひっぱり出して、フォークソングなぞを聞いています。なかなかいいものです。（満保さん）

毎 日がサンデーの私です！いつもならお湯めぐりしたいのですが、自粛で自宅のお風呂に温泉めぐりの素を入れて、我家温泉を楽しみました。（武部さん）

夕 方より私、嫁、孫娘の3人で、家の近くを散歩しています。とりとめのないことなどを話しながら3㎞ほどの距離ですが、鳥の鳴き声やかえるの合唱など聞きながら歩くのです。家に着くと汗びっしょりになりますが、爽快な気持になります。これからもずっと続けられますように！（斉藤さん）

コ ロナで家にこもりっきりです。コロナが収まったら、一人旅で山城めぐりをしたいと空想中です。ナビで道路を確認し、宿を探し、土地の名物を食べて、夢は次から次へとふくらみますが、さて実現できるでしょうか？（嶋さん）

田 舎の為、納屋に私が嫁ぐ前からある古い食器類があり、私の代になった為、断捨離をしています。（高畠さん）

孫 が休みなので、毎日孫と過ごす時間が楽しみです。特に、孫がお昼ごはんの手伝いをしてくれたり、おやつを作ってくれたりと孫から元気をもらって過ごしています！（但田さん）

自 粛になり、すっかり人と会う機会もなくなり毎日、ラジオ片手に畑や屋敷の草むしりが日課になりました。昨年までは、春になるとお弁当を持って新緑の中をドライブして道の駅をめぐるのが楽しみでしたが、本当にさみしいです。（北野さん）

1 回も着ることも無く、タンスで眠ったままになっていた夏の麻地着物。リサイクルして上衣、スラックスに挑戦しました。素敵になり満足。端布でマスク8枚出来ました。（直江さん）

ヨ ガや縄跳びなど運動をしています。（堅田さん）

私 は花が大好きなので友人と交換したりして鉢植え・畑等にいつの間にか一杯になり、朝夕眺めています。なので、自粛生活も苦になりません。（アジサイさん）

頭 の体操としてクロスワードや数独に挑戦していますが、わからなくなると適当に当てはめるのでクロスワードではとんでもない言葉ができたり、数独では同じ数字がいっぱい出たり、すぐに嫌になりますが、練習と思いもう一度挑戦しています。（林さん）

プ リン作りにはまっています。牛乳で作るとおなかを壊すので、豆乳＋生クリーム＋卵黄でとろとろプリンを作っています。プレーンの他、チョコ、紅茶、ほうじ茶など味にバリエーションをつけて楽しんでいます。バニラエッセンスがなかなか見つからなくて苦労しました。（嶋田さん）

私 は、目が弱いので図書館でCDを借り、小説等の朗読をよく聴いています。日本語の多様な表現力、そして、その美しさに感動しています。コロナ禍で休館期間もあり、タブレットも慣れる様にしたいです。（米沢さん）

本 屋に行って「間違いさがし」の雑誌を買って来てクイズを解くことです！なかなか楽しいです。おまけに、懸賞もついていて、2倍楽しめますよ～。（上田さん）

今 は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出の機会が極端に減った。しかし、外出するのが、おっくうになり家にいることが多い。そこで、われら高齢者は家庭菜園に勤しむにはちょうど良い機会であり、念願だった畑、田んぼ、花壇の手入れが最近になく行き届くようになり、現在のところ生育がよい。何事も手を掛ければ、それだけ答えてくれるようだ。JAさんの「ちらし」や新聞の農業のコーナーも熱心に目を通すようになり農業が益々面白くなった。（須河さん）

感 染拡大で外出の自粛が求められて約3ヶ月になりました。週一回の100才体操や、月一回の女子のサークル活動や健康の為のゲートボールが中止になり、皆さんに逢えなくなりさみしい日々ですが、天気の日は草取りや花の植栽や手入や野菜の植栽する毎日です。雨の日は、初めてのマスク作りをして楽しんでいます。主人は私のマスクを付けて仕事をして喜んでいます。早くコロナとサヨナラ出来る日を望んでいます。（小幡さん）

魚座 2/19～3/20

【全体運】ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮。
【健康運】食べ過ぎに注意。食事はバランス良く　【幸運の食べ物】イボダイ

クロスワードパズル

正解者の中から抽選で7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します。

1	6	9 E	■	14	18	21
■	7		11	■	19	C
2		■	12	15		
	■	10	A		■	
3	8			■	20	
4 D		■	13	16		■
5			■	17 B		

二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は言何でしょう？

答え	A	B	C	D	E

官製はがきに、①**パズルの答え**②**おたよりコーナー「テーマ」または「フリー」**③**住所**④**氏名**⑤**年齢**⑥**電話番号**をご記入のうえ、ハガキかEメールで送ってください。

あて先

〇〒939-1388 砺波市宮沢町3-11
「ふれあいとなみ野」係
〇E-mail:kouhou@ja-tonamino.or.jp

応募締切

8月17日（月）必着

当選者（敬称略）

【砺波市】太田まり子
【砺波市】山本　優文
【砺波市】苗代　信子
【砺波市】齊藤　誠一
【砺波市】松本えみこ
【砺波市】福田ひとみ
【南砺市】直江冨美子

5月号の答え［イチジク］

1 ア	6 ジ C	サ	10 イ	■	16 シ	18 バ
2 サ	サ	■	11 イ	14 カ	ロ	ス
メ	■	9 カ	ン	タ	ク D	■
3 シ	7 コ	ナ	■	15 ミ	マ	19 イ
■	8 イ A	リ	12 グ	チ	■	ザ
4 ツ	ブ	ア	ン	■	17 ツ	カ
5 ユ	ミ	■	13 マ	ツ	チ B	ヤ

ヨコのカギ ➡

1 夏の夜空で打ち上げ――が開いた
2 飲ん兵衛（べえ）が好きな物
3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
5 私は――も育ちも東京です
7 ツナ、シーザー、海藻といえば
10 指先の腹側にある筋模様
12 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
13 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
14 力士が土俵上で取るもの
17 泳げない人が腰回りにはめます
19 職人さんに握ってもらって食べることも
20 まったく派手ではありません

タテのカギ ⬇

2 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
6 ――は人のためならず
8 釣り――と一緒に海に出掛けた
9 宣伝などを書いて通行人に配ります
10 上（かみ）の反対語
11 京都の夏の代表的な行事、――の送り火
15 原稿用紙につづることも
16 10円硬貨に最も多く含まれる金属
18 イスラム教の礼拝堂のこと
20 人の助けを借りずに――で切り抜けた
21 ――を引かれる思いでいとまを告げた

富山県旅行業協会加盟の
県内旅行会社を利用して、北陸3県の宿泊施設を応援しよう！

富旅（とみたび）応援
Let's support Tomitabi
キャンペーン第2弾

キャンペーン期間 2020 7/11(土)▸8/31(月) までのご宿泊

抽選で300名様にプレゼント!!
A賞 富山県特産品『富富富』今年の獲れたて！新米5kg 100名様
B賞 富山県特産品 富山湾の恵み詰合わせセット！（海産加工品） 100名様
C賞 ギフト商品券 2,000円 100名様

第2弾は、対象施設を北陸3県に拡大します！

石川県 計29施設
一里野高原ホテル
お花見久兵衛
いこいの村能登半島
たちばな四季亭
ホテルこうしゅうえん
吉田屋山王閣
ゆのくに天祥
白山菖蒲亭
かのや光楽苑
加賀観光ホテル
たがわ龍泉閣
すゞや今日楼
花つばき
湯の出旅館
ホテル海望
あえの風
虹と海
多田屋
のと楽
のとや
森本
翠明
佳水郷
雄山閣
瑠璃光
葉渡莉
まつさき
加賀屋
美湾荘
たわらや

福井県 計5施設
グランディア芳泉
清風荘
美松
まつや千千
三国観光ホテル

富山県 計18施設
ホテルおがわ
バーデン明日
とやま自遊館
ホテル森の風立山
ロイヤルホテル富山砺波
おやべクロスランドホテル
金太郎温泉
つるぎ恋月
ホテル黒部
延対寺荘
ゆめつづり
うみあかり
やまのは
三楽園
磯はなび
玄猿楼
延楽
川金

お気軽にお問合せください！ 旅はおまかせ となみ野セントラルツアー（株） TEL 32-8625

Tonamino 7
Vol.305
July. 2020

理事会だより

令和2年6月12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

■付議事項

1. 平成31年度決算監事監査整理顛末報告書について
2. 平成31年度ディスクロージャーについて
3. 施設・体制整備等検討委員会設置要領の一部改正及び施設・体制整備等検討委員会委員の選出について
4. 第26年度役員報酬について
5. 砺波そだち跡地の賃貸借契約について
6. 総代・地区支店運営委員合同会議の開催について
7. 組合と理事との契約について
8. カントリー、ライスセンターにおける精算について
9. 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2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. 役員賠償責任保険加入に伴う保険料の負担について
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（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2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
11. 理事との契約にかかる報告について
12. 令和元年産米の販売進捗状況について
13. 令和2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２年５月末現在

正組合員	9,361人	(9,435人)
准組合員	4,309人	(4,318人)
貯金	1,746億9,198万円	(1,730億5,753万円)
貸出金	249億1,020万円	(245億7,799万円)
長期共済保有高	4,664億4,019万円	(4,872億7,581万円)
購買品供給高	10億1,430万円	(12億3,807万円)
販売品販売高	13億6,174万円	(14億3,048万円)
出資金	28億1,361万円	(28億2,638万円)

※（　）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14日（金）　庄川地区
検診日の２週間前までに、生活総合課
（☎0763-32-8624）へお申し込みください。

■年金来店感謝デー

○８月14日（金）　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、
お問い合せ下さい。

農業を通じ
地域で活躍して
みませんか？

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

となみ野農業協同組合
発行：〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11　TEL 0763-32-8600　FAX 0763-32-8644
発行日：令和2年7月10日　編集：管理室 総務人事課　印刷所：有限会社 アカマツ印刷
https://www.ja-tonamino.jp/　E-mail　info@ja-tonamino.or.jp