

ふれあい と な み 野 Tonamino

2020 Vol.306

8
August



JA と な み 野 ホームページ
<https://www.ja-tonamino.jp>

と な み 野 検 索



特集

家の光協会 郷土料理「よごし」を取材



今月の表紙

ふく福すいか初収穫
カットすいか新発売

▶5ページに関連記事掲載

家の光協会 郷土料理「よごし」を 取材



HPに、よごしのレシピがあるよ！
<https://www.ja-tonamino.jp/archives/1624>



- ① いもじのよごし
- ② パセリのよごし
- ③ 乾燥ニンジンのよごし
- ④ ニンジン葉のよごし
- ⑤ ナスのよごし
- ⑥ オクラの味噌汁
- ⑦ ダイコンの甘酢漬
- ⑧ ズッキーニの漬物



農産物加工グループ「散居の会」とJAとなみ野女性部は7月8日、砺波市の郷土料理「よごし」について、家の光協会が発刊する月刊誌「家の光」の取材を受けました。よごしを紹介するとともに、その歴史や調理のこつなども伝えました。

よごしは、野菜をゆでて細かく切り、みそで味付けをして炒める郷土料理です。この日は、JAとなみ野研修センター調理室で「散居の会」の丹羽光代代表、JA女性部の干々石弥生部長と川邊弘子副部長らが、ナスや乾燥ニンジンなどを使った5種類のよごしを作りました。味噌汁や漬物なども用意し、砺波の食卓を再現しました。

丹羽代表は「先人が考えた砺波の伝承料理を多くの人に知ってほしい」と話しました。

研修センター 調理室の概要

設置場所／富山県砺波市五郎丸994番地
(農業機械センター事務所棟)
TEL: 0763-58-5520
FAX: 0763-58-5568
延床面積／107.9㎡
設備／ビルトインIHクッキングヒーター
ビルトインオープンレンジ
冷蔵庫、冷凍ストッカーなど
備品／調理用具(フライパン・まな板・包丁・計量カップなど)
基本的な食器



家の光協会



でコロナに負けるな！

特設ウェブサイト
オープン！

URL <http://www.iekatsu.net>
右のQRコードからもアクセスできます



『家の光』の活用と家(自宅)での活動に役立てるために、記事をもとにした特設ウェブサイト「家活でコロナに負けるな！」をオープンしました。

おたよりコーナーにいただいたハガキにご要望があった、家の中でできる簡単な体操に関するコンテンツも掲載しておりますので、ご覧ください。

コンテンツは
全7ジャンル！

- ① マスクを作って感染予防
- ② おうちでエクササイズ
- ③ おうちごはんをもっと楽しく
- ④ 子どもといっしょに挑戦しよう！
- ⑤ やさしいハンドメイド
- ⑥ ぐらしのベストアイデア集
- ⑦ 心を癒す世界の子どもの絵

『家の光』『ちゃくりん』と併せて
ご活用ください！





▲VRで農作業事故を体験する来場者

HPに、オープニングフェアの
写真を載せたよ！

[https://www.ja-tonamino.jp/
nouki20200710](https://www.ja-tonamino.jp/nouki20200710)



経済部農業機械センター 水田義一所長

「農業機械センターでは毎月1日と15日の朝礼時に、作業の安全と各々の目標必達を祈願し、全員で神棚に参拝しています。そして各地区担当職員が組合員宅にこまめに足を運び、丁寧な対応をとることを心掛けています」



▲神棚に参拝する農機センター職員

1 農作業事故をVRで体験

JA となみ野 農業機械センター

JAとなみ野は7月10日、11日の両日、今年6月に完成した砺波市五郎丸のJA農業機械センターでオープニングフェアを開催。2日間で約500人が来場しました。

農機メーカー15社がトラクターや田植機、草刈機、除雪機など約50機種を展示。担当者は来場者に性能の説明や、使い方の提案などを行いました。

特設会場ではドローン（小型無人飛行機）の実演会を開き、バーチャルリアリティ（VR）を活用した農作業事故を体験できるコーナーも設けました。

会場で商品を1万円以上購入した来場者に、タマネギ詰め放題の特典も用意しました。

令和2年度 JAとなみ野農業機械センター 農繁期の営業について

いつもJAとなみ野農業機械センターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

当センターの農繁期の営業につきまして、改めてご案内申し上げます。

農 繁 期	営 業 時 間
下期：8月17日（月）～ 10月25日（日）	平日：8:30～18:00 休日：8:30～17:00 （土日・祝祭日含む）

※上記期間以外については、通常営業8:30～17:00となっております。
組合員の皆様のご来店心よりお待ちしております。

お問合せ先

JAとなみ野農業機械センター

〒939-1327 砺波市五郎丸994番地

TEL：0763-58-5520 FAX：0763-58-5568

2 北海道のJAがタマネギ施設視察

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視察するJAふらの役職員

北海道富良野市のJAふらの役職員約10人は7月8日、JAとなみ野を訪れ、JAたまねぎ集出荷貯蔵施設などを視察しました。

JAたまねぎ集出荷貯蔵施設では、経済部特産振興課職員が施設内を案内し、運び込まれたタマネギを自動で調製・選別・荷造りするまでの工程を説明しました。

見学したJAふらのの担当者からは、たまねぎ自動選果機の性能や稼働状況について質問がありました。JAふらののは老朽化が進んだ施設を再編し、令和3年からの稼働を目指し取り組んでいます。

JAふらのの加茂博昭専務は「機械化一貫体系を進め、選果能力の向上と省力化を図りたい」と話しました。

3 野菜品目の多様化提案

JA となみ野 本店

JAとなみ野農産物直売所生産者協議会は7月15日、JA本店大ホールで野菜栽培研修会を開き、生産者ら約40人が参加しました。

研修会では富山県砺波農林振興センターの今井徹課長が、直売所の集客と販売拡大について解説。生産品目を多様化することや、消費者が使いやすい規格の野菜作りなどを提案しました。

県内で冬に作られる寒甘野菜について、品種の特徴や育てる上でのポイントなども確認しました。

今井課長は「来店者が、季節感や値頃感を感じる野菜作りをしてほしい」と話しました。

▶直売所の販売拡大について話す今井課長



ほっとライン HOTLINE

1 6種の野菜栽培方法研修

砺波市庄川町五ヶ

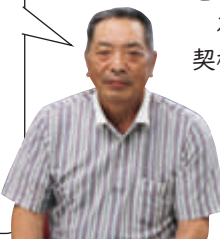


▲サトイモの圃場を巡回する参加者

私の野菜(里芋)に取り組む理念は、土を愛し里芋の品質向上を常に考える事です。本年は畝間灌水(川の水を畝間に流す)を行っています。6月15日から灌水を始め、現在も順調に流れています。

本年は梅雨が長く草対策が大変ですが、家族の理解と協力で目標とする3,500袋を、となみ野の郷、大阪屋ショップ、アルビス、ヴァローレに出品する予定です。

皆様に、安全安心でおいしい里芋をお届けします。



◀庄川町野菜生産組合
組合長 石黒秀夫

砺波市野菜出荷組合協議会と庄川町野菜生産組合は7月21日、野菜の品質向上を目指し、合同現地研修会を開きました。富山県砺波農林振興センターやJAとなみ野の関係者、組合員ら約20人が参加しました。

研修会では6種類の野菜について、8人の生産者が各自の栽培方法を紹介。ネギ生産者の今井俊之さんとニラ生産者の加藤辰夫さんが、栽培方法や使用資材、10畝あたりの粗収入について説明しました。

サトイモの圃場では、庄川町野菜生産組合の石黒秀夫組合長が、畝間灌水の頻度や時間帯、病害虫対策について解説しました。参加者からは収穫量や出荷時期などが質問されました。

石黒組合長は「研修を通して、新たな作物を栽培する契機になってほしい」と話しました。



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】 好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて、明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎。
【健康運】 筋トレなど目的を絞っての運動がおすすめ 【幸運の食べ物】 エノキタケ



▲「でかうま」を収穫した武田さん

2 スイカ 巨大に成長

南砺市谷

南砺市谷の農業、武田久夫さんは7月9日、自宅近くの畑で巨大スイカを収穫しました。武田さんは5年前に近所の農家に勧められ、スイカを作り始めました。

毎年栽培している「べにまくら」に加え、今年は「でかうま」という品種を4月中旬に植えました。5月下旬に実がつき、同種では特大の胴回り92㌢、重さ17.4㌔に成長しました。

スイカは家族で食べる予定。武田さんは「スイカ作りは生きがい。来年は妻の協力を得て、さらに大きいものを育てたい」と意気込みました。

3 チューリップ球根初集荷

砺波市大門

砺波市大門の富山県花卉球根農業協同組合は7月9日、チューリップ球根の集荷作業を開始しました。今年度の出荷量は昨年より80万球少ない1,250万球を見込んでいます。

この日は、生産者が収穫した黄小町や、とやまレッドなどの球根を運び込み、検査員がサイズや球数、傷、腐敗の有無を調べ四つの等級に格付けしました。品質は平年並みで、今年度の生産者は昨年度比6軒減の60軒、作付面積は1㌔減の52㌔となりました。

石田智久組合長は「生産者と生産量を増やし、とやまブランドとしての期待に応えたい」と話しました。球根は全国に出荷し、9月上旬から「道の駅 となみ野の郷」などの店頭に並びます。



▲集荷した球根を調べる石田組合長(右)

4 ふく福すいか初収穫

砺波市東別所



▲ふく福すいかを収穫する宮木代表

砺波市梅檀山地区の生産者でつくる「ふく福グループ」が特産化を目指す「ふく福すいか」の収穫が7月23日、同市東別所の圃場で始まりました。今シーズンは、8月上旬にかけて1,500玉の出荷を見込みます。

今年から新たに、一口サイズに切ったカットすいかの販売にも乗り出しました。「ふく福すいか」は、同グループで生産するスイカの統一ブランド。今年は前年比1.8倍の50㌢で栽培しました。同グループの宮木武司代表は「雨の日が多かったが順調に育ち、糖度も14前後になった」と自信を見せました。

カットすいかは、赤色の「羅皇Z」と、黄色の「サマーオレンジ」の2品種を一口サイズに切り、パック詰めしました。食べ切りサイズで、女性や一人暮らしの人をターゲットにしています。

8月1日、2日には東京都の県アンテナショップで特別販売しました。

安心と信頼

車検整備はおまかせください。

土曜日限定
お得で早い！

56分 車検

予約した時間にご来店頂き、車検担当整備士がお車を分解整備点検致します。
整備内容によっては56分で終わらない場合がございます。

	軽四	小型乗用 1+以下	普通乗用 1.5+以下
基本整備料	9,500	9,500	9,500
法定費用	自賠責保険	21,140	21,550
	重量税	6,600	16,400
	検査印紙代	1,100	1,200
検査料	9,000	9,000	9,000
代行手数料	3,000	3,000	3,000
合計	50,340	60,650	68,850

同時作業割

エアコンフィルター工賃 半額
バッテリー本体価格より ¥1,000引き

車検・钣金塗装・一般修理のご用命は…

株式会社 オートパルとなみ野

〒939-1327 富山県砺波市五郎丸1116-1

☎0763-32-8630 (日曜休業)

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

24時間 故障・事故受付しております



豪雨災害から身を守る

みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？今回は「**防災スイッチ**」という災害への備えについて紹介します。

文／京都大学防災研究所 特定准教授 竹之内健介
イラスト／服部新二郎

防災スイッチって何？ なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられましたが、やはり多くの人々が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ること大切ですが、もう一つ重要なことがあります。



参考HP: 防災スイッチ <http://bosaiswitch.net/wp/bosaiswitch/>

す。それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数%程度です。ほとんどの人が避難していないのです。昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合っ

なくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなっていました。実は、まさにそこが問題なのです。

「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するかをあらかじめ考えておき、実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしっかり考える機会を持つというわけです。

防災スイッチを 考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的にみていきましょう。

例えば、写真(1)。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がって、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子が避難の防災スイッチになっているのです。

次に写真(2)。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災

スイッチにしています。

写真(3)は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そこで、この地区では、「ちょっといつもと違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めていくわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないこともあります。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるのでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人暮らしの親がいる場合は、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかという、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？明日は雨だから今



////////// 防災スイッチの例 //////////

この岩が隠れたら…



写真(1) 福岡県朝倉市

川へ流れ込む水門が
閉まったら…



写真(2) 三重県伊勢市

「これはいつもと違う」と
感じたら…



写真(3) 高知県四万十町

防災スイッチのための 五つの活動

- (家やベランダなど、安全な場所から)
- 1 普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
 - 2 地域の気象情報を普段から確かめる。
 - 3 大雨のときは、水害の素振り(行動練習)と振り返りを行う。
 - 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
 - 5 実際に大雨の際には行動する。

防災スイッチを作るときの 五つのポイント

- 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす(1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く)。
- 1 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
 - 2 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
 - 3 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
 - 4 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

梅雨の季節が過ぎると、次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるように、今年は「防災スイッチ」を考えることから始めてみてはどうでしょうか。そして、危なくなったらしっかりあなたの防災スイッチをONにしてください。

最後にもう一つ大切なことをお伝えします。それは自分一人で防災スイッチを考えないということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫と思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報を、しっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

**地域や家族、
みんなで考えよう。
災害情報も利用しよう**

日中に耕耘(こううん)機を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しようとか、大雨のときの農作業の防災スイッチはすでに持っています。次は、命を守る「防災スイッチ」を考えてみてください。



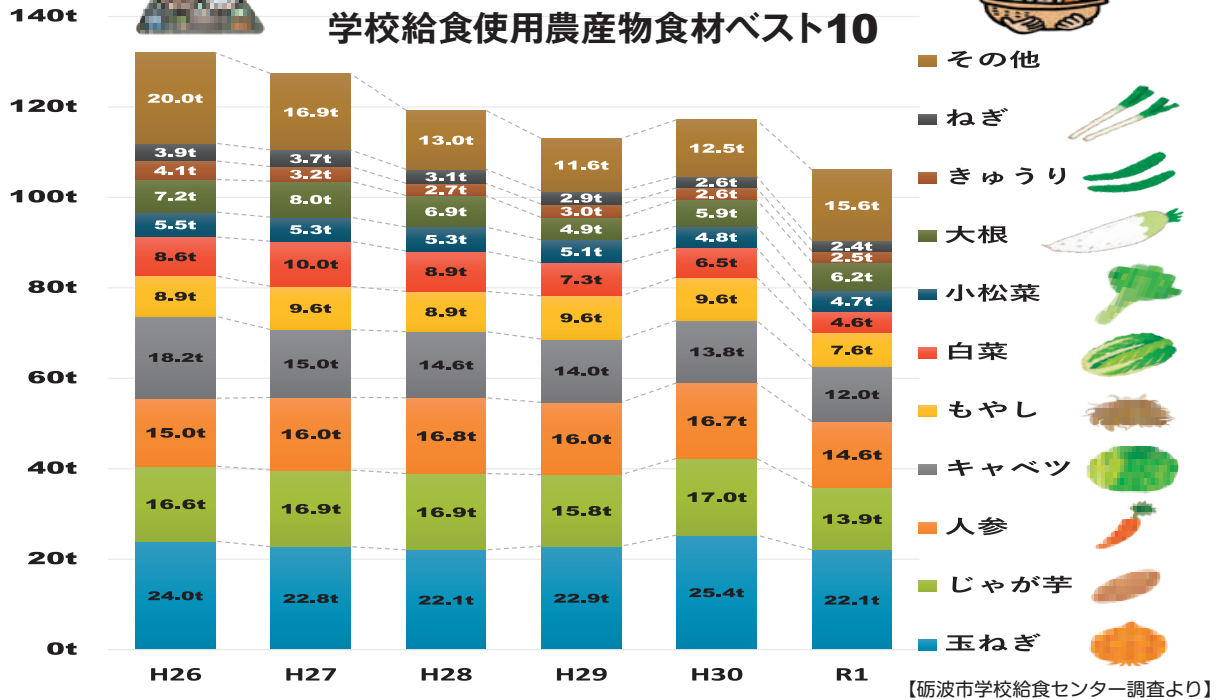
地域のおいしい農産物を子供たちへ届けましょう!!



もっともっと地産地消!

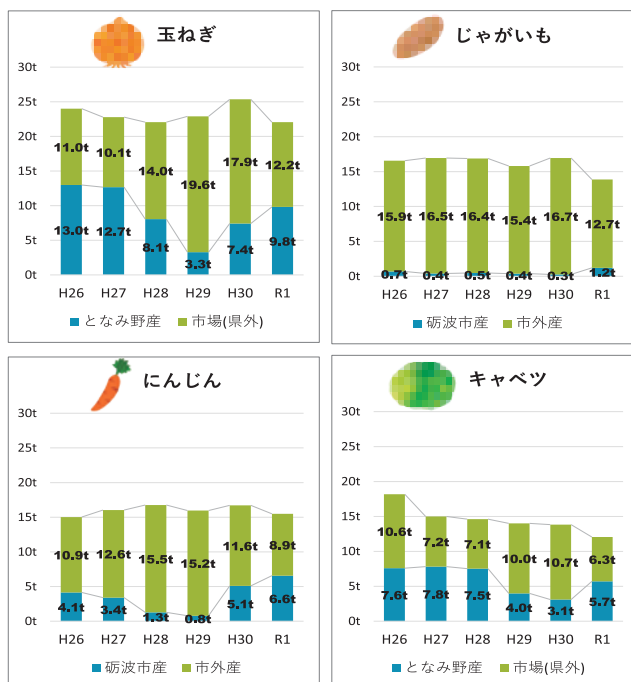


学校給食使用農産物食材ベスト10



ベスト4食材の地場産率

玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツは、1年を通して多く使用しています。子供たちとともみ野産の野菜をもっと提供できるよう、ひとりでも多くの生産者さんに学校給食用の食材を納品していただけることを期待しています!



学校給食用の農産物納入を 考えておられる生産者の皆様へ

以下のQ & Aを参考に、ぜひ納入のご検討をお願いします。

Q1 どんな種類の野菜でも納めていいの?

A1 旬の農産物を中心に納めていただいています。
砺波市学校給食センターが、過去6年間に使用した農産物食材ベスト10等を参考にして下さい。
特に通年使う、**生姜、にんにく、青菜、パプリカ**等を求めています。

Q2 大きさや、品種に決まりはあるの?

A2 学校給食で使用する食材に関して、品種ごとに規格を定めています。詳しくはJAとみ野 生産企画課にご連絡ください。

Q3 少ない量でも大丈夫?

A3 大丈夫です(2~3kg可)。とみ野産のおいしい野菜をたくさん待っています。

食材納入に関して、何か知りたいこと等がありましたら、JAとみ野 生産企画課(32-8619)までご連絡下さい。



乙女座
8/23~9/22

【全体運】運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的。
【健康運】楽しみながらできる運動を。継続は力なり 【幸運の食べ物】カレー

秋冬野菜の播種

秋冬野菜の防除について

アブラムシ、コナガ、キスジノミハムシなどに注意し、早期に薬剤で防除を行いましょう。播種時に殺虫剤の粒剤を土壌に散布し、混和しておくのと効果的です。特によく見られるのは、キスジノミハムシの被害で、だいこんやカブの根部の表面に小さな穴が多く開いていたり、表面がかさかさになっていたり、アブラナ科の葉に小さな穴が多く開いていたりするのは、この虫が原因となっていることが多いです。



キスジノミハムシ成虫
体長約2mm。黒色の翅に黄色スジのような模様があるのが特徴。



幼虫による食害痕



成虫による食害痕

【参考】登録のある薬剤

薬剤名	登録のある作物名	適用害虫名
フォース粒剤	ハクサイ、ダイコン、カブ、非結球アブラナ科等	キスジノミハムシ、ネキリムシ類
スタークル粒剤	ハクサイ、ダイコン、チンゲンサイ、カブ等	アブラムシ類、キスジノミハムシ

だいこんの播種について

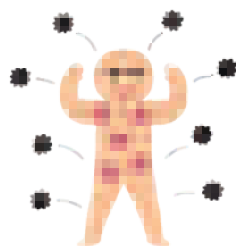
◆だいこんのおすすめ品種

撒き時	品種名	特徴
8月まき	夏つかさ	耐暑性があり萎黄病、ウイルス病、生理障害に強く、晩春から播種できる早太りの青首総太り大根。播種後55日頃から収穫可能で尻づまりが良い。地上部は緑葉で立性、葉数が少ないため過繁茂になりにくい。
9月まき	耐病総太り	耐病性が強く、早太りで、特にス入りの遅い青首総太り。適期播きでは播種後60日から収穫可能で、60日程度で根長38cm、根径8cm程度となる。尻づまりが良く、早くから形が整うので若どりも可能で、収穫適期までおけば均整のとれた総太り型となり、揃いも良い。
	役者横丁	草姿立性、葉できにならず、ひげ根が少なく作業性が良い。播種後60日程度で収穫でき、根長35cm程度、根重1.0～1.2kg程度になる。裂根や曲がり、生理障害の発生が少なく、よく揃い一斉収穫ができる。
	おでん大根	草勢がやや旺盛なため気温が低下していく秋作において、生育に滞りがなく安心して栽培できる。ス入りが遅いので、収穫適期幅を広くとれる。肉質が緻密で苦味がなく、煮食はもちろん、サラダや浅漬けにも適した食味の良い品種。

◆だいこんの又根を防ぐためのポイント

だいこんの根が石などの障害物に当たったり、未熟有機物やたくさんの肥料が根の周りにあると又根の原因になります。栽培前に十分な深さまで耕し、根の障害物となるようなものはとり除きましょう。また、肥料のやりすぎにも注意しましょう。





「今こそ高めたい免疫力 ～食事から～」

新型コロナウイルス感染拡大がまだまだ心配な状況の中、7月18日(土)『ほほえみの会 第1回介護研修会』を新しくなった農業機械センターで開催しました。

当日は50名の参加があり、3密を避け、「入室時の検温・マスク着用」「アルコール消毒液の設置」「室内の換気・広めの席配置」等を考慮しました。

講師に厚生連高岡病院健康管理センター管理栄養士の林 睦美氏をお招きして、『今こそ高めたい免疫力～食事から～』をテーマに講演をして頂きました。

新型コロナウイルスをはじめ、私たちが生活する環境の中には細菌やウイルスがいっぱい存在しています。その細菌やウイルスから、からだの防御システムである「免疫」の力を高めるにはどうしたらよいのか。

免疫力低下対策として、適度な運動・食生活の改善・ストレス発散・良質な睡眠など、特に食事に関してわかりやすく講演して頂きました。皆さん真剣に聞いておられましたが、久しぶりの研修会の開催と仲間に会えてとても楽しかったです。

講演後は、みんなで「みつばち体操」をしました。

今回の研修で、毎日の食事への心がけがいかに大事か、再認識することができました。

第2回 介護研修会のご案内

『健康体操』～皆で楽しく体操しましょう～

- 開催日時 令和2年8月22日(土) 午後1時30分～
- 開催場所 JAとなみ野本店 南館会議室
- 講師 ステップ21
公認インストラクター 台蔵 成子 氏
- 持ち物 タオル

※動きやすい服装・ズックでお越し下さい。
※マスク着用をお願いします。



◎お問合せ・申込先

JAとなみ野 生活総合課
 ほほえみの会事務局(藤田)
 TEL 0763-32-8624 FAX 0763-32-8628





シェフ永井のおすすめ

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



「簡単洋風玉子丼」

材料 (2人分)

豚ひき肉	120g
フルーツトマト	2個
鶏卵	1個
サラダ油	大さじ1
水	1カップ
ブイヨンキューブ	1個
アサツキ (小口切り)	適宜
ご飯	2膳分

作り方

- (1) フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- (2) (1) に角切りにしたフルーツトマトを入れさらに炒める。
- (3) (2) に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- (4) フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- (5) 丼にご飯を盛り付け、(4) をのせアサツキを散らし出来上がり。

「手羽先と トウモロコシのスープ」

材料 (2人分)

手羽先	6本
トウモロコシ (生のまま6つにカット)	1と1/2本
ローリエ	1枚
塩	小さじ2
粒こしょう	小さじ1
水	1200ml



作り方

- (1) 手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどをすり込む。
- (2) 鍋に水、(1) の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- (3) カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

子どもの飲み物

私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



子どもの食事の内容やおやつ、水の量はいつも気にしていますが、1日に摂取する水分量はあまり意識していません。気が付きませんでした。

赤ちゃんの体内は70%から80%が水分とされます。そして成長とともに水分量は減り、成人で60%ほどになるそうです。つまり、子どもは大人以上に水分補給が必要です。

子どもが1日に摂取が必要な水分量は幼児期ならば、体重1kg当たり約1000mlだそうです。例えば、体重18kgの息子の場合は1800ml。そのうち4割ほどは食べ物に含まれる水分で得られるとしても、毎日約1Lは水分補給が必要です。

子ども用のプラスチックカップが1杯約100mlなので10杯分となります。しかし、10杯分飲まなければ1回の量を増やしてしまったり、今度は胃に負担がかかってしまいます。幼児が1回に飲むに適した水分量は約100mlとされるので、このコップ10杯を1日のうちになるべく均一に間隔で飲むことが理想的となります。

もう一つ、水分補給をジュースや甘い物に頼ってしまうと、今度は糖分の過剰摂取になってしまいます。甘くておいしいジュース類だと、飲むスピードも速くなってしまいます。子どもが、喉が渇いているときこそ、ジュースや甘い物は避け、水やお茶をお勧めします。100%の果物ジュースでも、100ml当たり糖分量が約10g含まれています。これは砂糖大さじ1杯分です。ジュースはおやつの一環として捉えておくことが大切です。

わが家では朝と寝る前は牛乳を、そして日中は水かルイボステイを飲んでいました。夏はこれに体を冷やす効果のある麦茶もプラスします。ルイボステイはカフェインも無く、ミネラルも含まれているので1年中活躍しています。

喉が渇く前に小まめに少しずつ水を飲んでいくことが理想です。わが家では、出かける際「ハンカチ持った?」「水筒持った?」が習慣です。



山野

もり やま とよ あき
守山 豊秋さん (77)
きぬ よ
絹代さん (75)

一ご職業など、これまでを振り返って

- 小矢部市の工場で、バイクなどの部品製造の仕事をしつつ、兼業農家として多くの農産物を作っていました。春はチューリップとニラ、夏は米、秋は里芋、冬はシメジとなめこを収穫し、農業に没頭していました。
- 砺波市の洋服店で服を作っていました。結婚後は農業です。主人が仕事で半年ほど家を空けたときなどは、トラクターで田んぼを耕したりと、私が中心になってやっていました。

一趣味・楽しみなど

- メンバー 5、6人で年3回、国内2回、海外1回の旅行に行くことに決めています。
- 歴史が好きで、世界遺産を中心に回っています。特にエジプトで、ピラミッドやスフィンクスなど5千年前の遺跡に触れた時は、人間の偉大さに感嘆しました。
- 旅行の行き先を決めるのが自分の仕事です。農業ばかりやっていると息が詰まるので旅行に行き、現地の空気を吸い、食事を楽しめます。

一これからの生きがいは何ですか

- 野菜を作り、道の駅となみ野の郷へ出荷することです。年間30種類ほどの野菜や山菜を出しています。目標を決めて計画を立て、それに向かって進む事にやりがいを感じています。となみ野の郷から1日に4回送られてくる、売上メールを見るのも楽しみです。
- 「出会い、ふれあい、めぐり逢い、ご縁」を信条に、これからも他の生産者さんとの交流を楽しみ、たくさん野菜を作っていきたいです。
- 生産者同士、野菜の作り方など情報交換しながらやって



います。話が長くなり、よく主人を車で待たせてしまいます。

一相手のここが魅力・直してほしいところ

- どんなに疲れていても、食事をしっかり作ってくれます。それが家族の健康に繋がっています。直してほしいところはないです。今となっては好きなようにやってくれればいいです。
- 仕事に対してまじめなところ。直してほしいところは、お酒を飲みすぎる場所ですね。昼間からビールを飲むのは困ります。

一夫婦円満の秘訣はありますか

- 喧嘩をしても長く引っ張りません。O型なので解決は早いほうです。
- 自分のやりたいことを、自由にやらせてもらっている事です。時には喧嘩も大事です。

一お互いに一言

- 健康でいてもらわないと私が困るので、よろしく。
- よく怪我をするので、年齢を考えて行動してください。

我が家の
アイドル



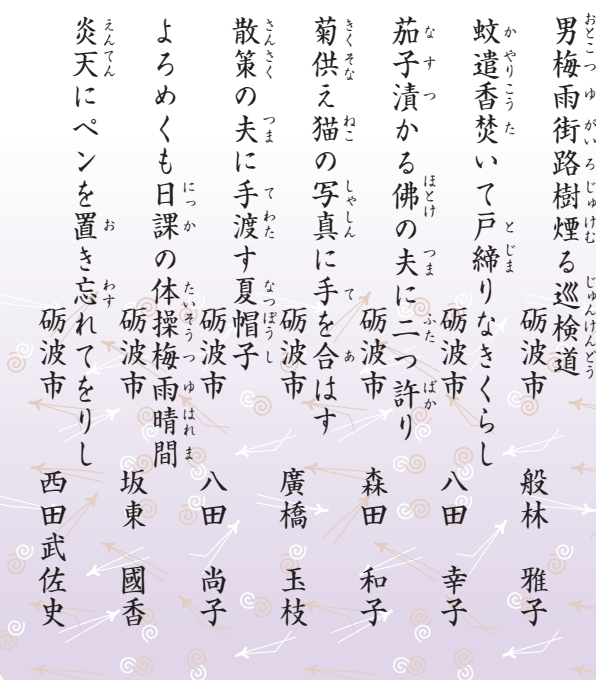
庄川

キンくん (0)
(ゴールデンレトリバー)

〈ご主人〉
森松 美保子さん

生まれて8ヵ月ですが、家で採れたキュウリや新じゃが、ササミなど何でも残さず食べて、これからますます大きくなりそうです。体は大きいけれど温厚な性格で、お客さんが来てもおとなしいキン。だけど、朝の5時30分になると散歩をねだり、吠えて家族を起こすキンは、森松家の目覚ましです。

選歌の園



山羊座
12/22~1/19

【全体運】 飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます。
【健康運】 腰痛の予防、改善など腰回りを中心にケアを 【幸運の食べ物】 サンマ

うちの元気くん元気ちゃん

五鹿屋

きしかわ ひろと
岸川 大隼くん(4)

あかり
明香里ちゃん(1)

★うちのひとから一言
兄弟仲良く
一緒に遊んでね!

パパ：稔彦さん
ママ：悦子さん

はじめまして!ペンギンとアイスクリームが好きな大隼(左)と妹の明香里です。だから、大きくなったらアイスクリーム屋さんになりたいんだ☆ペンギンは、魚津水族館でやったガチャガチャで、フィギュアが当たった時から好きだよ。今度は、パンダを見に和歌山県のアドベンチャーワールドに行きたいな♪



野尻

にしぶ
西部 ことはちゃん(7)

あさひ
旭陽くん(3)

みほ
未歩ちゃん(0)

★うちのひとから一言
いつも、弟や妹のお世話を
してくれてありがとう。
これからもやさしい
お姉ちゃんいてね。

パパ：考紘さん
ママ：恵さん

はじめまして!おばあちゃんが畑で作ったキュウリが好きな、ことは(左)と弟の旭陽(右)、妹の未歩です。わたしも、学校菜園でオクラを育てたよ☆休み時間に水をやったり、草むしりをしたんだ。でも、大きくなりすぎて、食べてもあまり美味しくなかったな。今は、学校が休みの日にクッキーを焼いたり、グミを作ったりするのがお気に入りです♪

健康百科

厚生連高岡病院

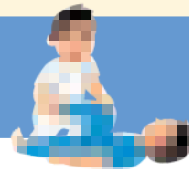
リハビリテーション部技師部長 理学療法士

てらだ いちろう

寺田 一郎



多様化する 当院理学療法のご紹介



皆さんは理学療法をご存じでしょうか?病後、けが、高齢、障がいなどによって運動機能が低下した状態にある人に対し、運動機能の維持・改善を目的に運動や物理的手段(温熱、電気、光線など)を用いて行われる治療法です。一般の方が持つておられるリハビリ治療のイメージに、最も近いものだと思います。

当院では、脳卒中による片麻痺や骨折の手術後に対する運動機能回復だけでなく、多様な理学療法を行っております。

例えば、

- ①胸部・腹部の外科手術を受ける方に、術前から術後の痛みや不動により起こる合併症の予防と早期の運動機能回復の目的で、肺炎予防のための呼吸練習や傷の痛みを伴わない基本動作(寝返り、起き上がりなど)を指導。
- ②前立腺がんの手術を受ける方に、術後の排尿障害に対する尿漏れ対策を術前から指導。
- ③乳がんの手術を受けた方に、肩関節の動き、リンパ浮腫改善のための治療。
- ④心筋梗塞や心不全などの方に、体力、日常生活動作能力の改善を図るため、心電図や血圧、呼吸状態を観察しながら負荷を調節しての運動指導。
- ⑤肺炎や慢性肺疾患などの方に、排痰方法や呼吸苦を伴わない日常生活動作の指導。
- ⑥身体機能・能力に応じた、生活環境整備や適切な福祉用具利用の提案。

など、皆さんがあまりリハビリとしてイメージを持つておられない治療も担っています。

一昔前、リハビリテーション(理学療法)は病状が安定してからのもので、後療法という認識でした。しかし、今や発症・術後早期どころか術前より開始し、合併症の予防、早期の機能回復を目指す重要な手段となっています。

リハビリ治療は「辛いもの、痛いもの」と思われるかもしれませんが、決してそのようなことはありません。私たちは、患者さんが少しでも早く、より自立した日常生活・社会生活へ復帰され、本人・ご家族が笑顔を取り戻せるようサポートしていきたいと思っております。



『おすすめの読み物』（10月号に掲載）

先日、第163回芥川賞が発表され、富山県出身の作家、高山羽根子さんの小説『首里の馬』が受賞しました。そして10月27日からは読書週間が始まります。そこで今回は『おすすめの読み物』をテーマにおたよりを募集します。読んで面白かった小説、毎月買っているマンガや雑誌、役立った参考書などの読み物をご紹介下さい。たくさんのおたよりをお待ちしています。

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！

テーマ

夏のスタミナ料理

今月のテーマ大賞



た まに、車庫の中で焼とりをします。息子が焼いて、孫3人と嫁、私（ばあちゃん）の6人で冷凍の串50本入り3箱をたいらげます。田んぼの中の1軒家ですから、近所に迷惑をかけることもなく、わいわい、がやがやと話をしたり、笑ったりしています。息子は、汗を垂らしながら一生懸命に焼いています。さすが、ごきげなそう。町の中ではあじわえないひとときです。田舎はいいなー…。

数 年前に東京浅草で食べた、うな重のおいしさが忘れられません。注文してから捌くので、すぐ待つのですが、それが苦にならない美味しさ！香ばしい香りの中ふわっとしたやわらかい身。また食べに行きたいです！

暑 い夏には、我が家ではサラダうどんが定番です。ゆであうどんの上に、レタス、胡瓜、ゆでた豚肉、おくら、玉葱、ゆで卵、トマトをトッピングして、めんつゆをかけていただきます。いろんな野菜がたくさんのって、夏バテ予防の我が家の一品です。

な ンと言っても「ステーキ」ですね。ただし、涼しいお店で食べるといい条件でないと、ガッツリ食べられません。（アノニマスさん）

酒

粕でのきゅうり和えです。私の小学5年生、6年生の頃、今は亡き母が夏休み中、近くの庄川へ水遊びに行く時、畑から決まってきゅうりを探ってきて、すぐにきゅうり和えを作ってくれて、きゅうりつけて帰ってこれた。と送りだしてくれました。今は、妻も大好きで、暑くなると冷蔵庫で冷やしたものと一緒に食べてます。これから夏本番ですが、何食作ってくれることやら。（山本さん）

ゴ ーヤ料理です。炒めてよし、揚げてよし、ジュースもよし。あの苦みがたまりません。（山本さん）

夏 に食べる大門ソーメンは格別です。あの太さがいいんです。食欲がない時は、スルスルと食べることができて元気がでます。そして、自宅ですし、いたけをもどして、だし汁を作ります。我ながらおいしいんです。（ナベさん）

A コープの「らっきょう酢」を使って、らっきょう漬けと、新しょうがの甘酢漬けを作りました。らっきょう漬けはお弁当に、新しょうが甘酢漬けは豚しゃぶや玉ねぎサラダに加えると、おいしくいただけました。（野原さん）

家 になっていく、梅を取ってきて、梅酒を作って飲む事です。お風呂あがりは最高で疲れが飛んでいきますよ。（上田さん）

夏 バテ対策はやはり焼肉です。それもニンニクを入れたり、つけたりして食べる事です。もう一品はゴーヤチャンプルでスタミナを確保。今年もゴーヤを6本植えました。（下保さん）

畑

で採れたナスを縦に切ります。厚さ5mm程度です。フライパンにサラダ油か、ごま油を入れて焼きます。両面とも、こげ目がつく程度がおいしいです。しょう油をかけて食べます。ご飯がいくらかでも食べられて好きです。（天ちゃん）

毎 年、お盆に帰省する長女夫婦と3人の孫、一緒に住む長男夫婦と2人の孫を交えて、庭先でにぎやかに牛肉やエビ、シイタケ、玉ねぎ等を炭火で焼くバーベキュー、そして冷たいビールが夏の暑さを忘れさせてくれます。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響で、集まれるか微妙ですね。（斎藤さん）

暑 くて、水分ばかりで汗も多くかきます。私は家で、大量に採れるナスでよごしを作ります。味は少し濃い目!! ごはん、何杯でも食べれますよ。肉やうなぎも良いですが、昔からの食べ物が一番かな？（あるあるさん）

料 理とはいえませんが、にんにくをかつたまりのまんま、ラップをかけてレンジでチンして食べています。（ちよっとしょう油をかけて）（河合さん）

ス タミナ料理といえば「すき焼き」です。幼い頃から山奥に住んでいる者にとっては、肉料理は年に数回しか食べる機会がなかった。今でも家族が揃った時や盆暮れには、我が家の定番は「すき焼き」です。今年のお盆は、新型コロナウイルスの關係の特別定額給付金を活用して、特別上等な肉を購入して少し贅沢な「すき焼きパーティー」で孫達に食べさせて、日頃のコロナ疲れを少しでも癒してやりたいと思っています。（須河さん）

祖

父、祖母2人で家庭菜園に励み、採れた野菜で毎日、嫁の作ってくれる美味しい料理を晩酌しながら食べるのが最高です。（高野さん）

酢

豚です。少しすっぱく甘いタレは食欲を刺激します。我が家ではパイナップルを入れることもあります。さらに歯ごたえのよい、となみ野たまねぎが入った酢豚を食べれば夏のスタミナはバッチリですね。まあ夏でなくても酢豚はとっても大好きです（笑）（山本さん）

フリー

※最近うれしかった出来事や、ちょっとした発見など何でもどうぞ！

コ ロナ対策で孫達は、学校が休みになりました。今まで二人の食事の準備で、とりあえずある物で済ませる事が多かったのに、一度に四人分の食事の準備です。「あれが食べたい」「これ食べたい」と言っていて、手作りハンバーグや手作りピザ、グラタンと作り、今ではレパートリーも増え、手作りのおいしさを実感した今日この頃です。これも孫がいたからこそできた事です。ありがとうございます！（上田さん）

た まねぎの収穫の頃となりました。私はこの季節に県外の親戚へ毎年箱詰め、となみ野の郷より送って戴いております。都会では買物時に重いのと、美味しいとの事で、重宝と喜んでもらっています。健康な限り実行し続けたいと思っています。（林さん）

私

の父は、88才で亡くなりました。車の運転は出来なくなり自転車で電気工事の仕事で頑張る、夕食の晩酌が楽しみの人でした。（市堰さん）



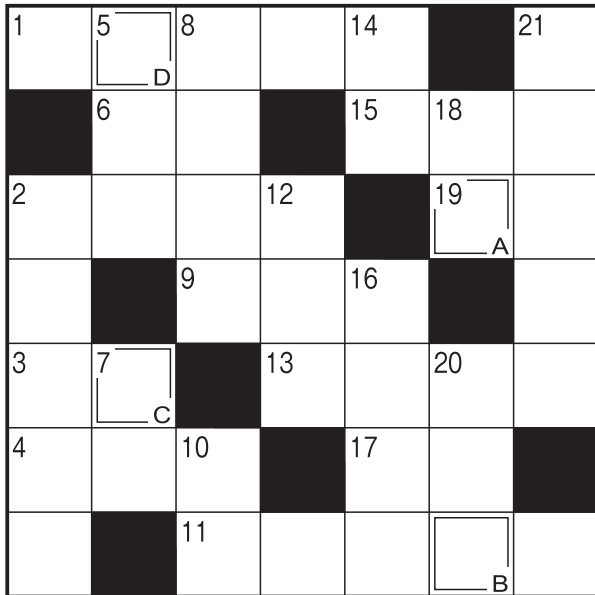
魚座

2/19~3/20

【全体運】 抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め。
【健康運】 鏡で姿勢やポーズを確認。運動効果がアップ
【幸運の食べ物】 シメジ

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。



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？

答え

A	B	C	D

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

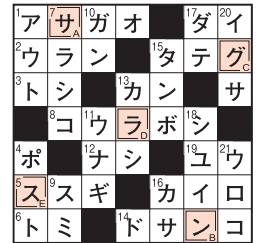
○〒939-1388 砺波市宮沢町3-11 9月15日(火) 必着
「ふれあいとなみ野」係
○E-mail:kouhou@ja-tonamino.or.jp

応募締切

当選者 (敬称略)

【砺波市】石田 徳子
【砺波市】米沢 義昭
【砺波市】武部 昌子
【砺波市】八田まり子
【南砺市】川原 正子
【南砺市】寺西千鶴子
【南砺市】金田 淑子

6月号の答え [サンダラス]



ヨコのカギ →

- 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
- 写真を並べて入れたり、貼ったり
- きつねうどんのメインの具
- 厳しさの度合いを緩めること。規制——
- すしに添えるショウガの酢漬け
- 涼しくなると不快——も下がります
- ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- 秋桜とも呼ばれる花
- 郵便物に料金分を貼り付けます
- イチカバチかの——に出た
- うどんやそば、ビーフンなどのこと

タテのカギ ↓

- 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- 半島は青森県北西部に位置します
- ギターやバイオリンに張ります
- 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ホークはタカ、イーグルは——
- 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- 算数の文章題を解くために立てることも
- ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
- 猫は出したり引っ込めたりできます
- 人体——を使って内臓の配置を学んだ
- 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

感動の宮古ブルーに出会う旅

大自然の美と文化に触れる

宮古諸島5島めぐり

3日間

「GO TO TRAVEL」適用コース!

伊良部大橋(イメージ)

旅行出発日 2020年11月1日(日)
旅行代金 大人お一人様／2～3名様1室ご利用の場合 123,000円 (別添お申し込みください)
お支払実額 95,000円 ※1名1室利用時15,000円増

■募集人員: 20名様 (最少催行人員16名様) ■利用航空会社: 全日空
■利用バス: 宮古協栄バス又は当社基準同等クラスバス会社
■宿泊ホテル: サンタモニカウィンズ (洋室)
■食事条件: 朝2回、昼3回 (内弁当1回)、夕2回
■添乗員: 出発地より同行いたします

行程	1日目	2日目	3日目
	富山空港—(空路・羽田経由)—宮古空港—宮古島—ホテル	ホテル—来間島—宮古島—池間島—ホテル	ホテル—伊良部島—下地島—宮古空港—(空路・羽田経由)—富山空港

※この行程表は予定であり天候・交通事情またはその他理由により変更になる事もございます。 ※後日改めて、集合・解散地(および時刻)をお知らせいたします。

この他、バスで行く「日光・草津3日間」のコースもございますので、お問合せください。

この広告は募集チラシではありません。専用パンフレットをお渡しいたしますので、ご覧いただいた上でお申込みくださいませ。

■旅行企画・実施 農協観光富山支店 ■受託販売 となみ野セントラルツアー(株)

J Aおすすめ旅行

秋の道南名所・温泉めぐり
函館と登別温泉 2泊3日の旅

登別温泉(イメージ)

旅行出発日 2020年10月25日(日)
旅行代金 大人お一人様／2名様1室ご利用の場合 116,000円 (別添お申し込みください)
お支払実額 88,000円

■募集人員: 20名様 (最少催行人員16名様) ■利用航空会社: 全日空 ■利用バス: 【現地】エルム観光
■宿泊ホテル: 函館 ホテルリソル函館 【登別温泉】登別石水亭
■食事条件: 朝2回、昼3回 (内弁当含む)、夕1回
■添乗員: 同行して旅程管理業務を行います

行程	1日目	2日目	3日目
	富山空港—(空路)—千歳空港—函館山—ホテル	ホテル—函館市内—大沼—洞爺湖—旅館	旅館—支笏湖—千歳空港—(空路)—富山空港

ポイント

「Go TO TRAVEL」適用ツアーです！
新型コロナウイルス対策は万全です！
安心の添乗員付き

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

理事会だより

令和2年7月14日(火)

●詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

委員会報告

1. 施設・体制整備等検討委員会の報告について

付議事項

1. 「コンプライアンス・マニュアル」及び「不祥事対応規程」の一部改正について
2. 外部出資の一部譲渡について
3. 賃貸借契約の締結について
4. 農機センター東側駐車場の取得について
5. 農業経営維持継続資金(危機対応)融資要項の制定について
6. 組合と理事との契約について
7. 福野カントリーエレベーターの改修について
8. 稲種プラントの改修について

●審議の結果、すべての議案が承認されました。

報告事項

1. 北陸監査法人期中監査日程について
2. 第1四半期自主検査結果報告について
3. 6月末財務の状況及び5月末月次損益について
4. 6月末支店別組合員異動状況について
5. 令和元年産米の販売進捗状況について
6. 令和2年産たまねぎの出荷状況について
7. 令和2年度施設運営計画について
8. 令和2年産米の出荷申し込み(Web)について
9. 経済部の機能移転について
10. 6月末事業実績について

私たちのJA

令和2年6月末現在

正組合員	9,368人	(9,439人)
准組合員	4,307人	(4,327人)
貯金	1,801億403万円	(1,769億7,080万円)
貸出金	246億6,665万円	(246億1,311万円)
長期共済保有高	4,650億8,773万円	(4,852億6,011万円)
購買品供給高	13億8,855万円	(16億2,500万円)
販売品販売高	17億1,207万円	(18億4,422万円)
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

- 9月23日(水) 鷹栖・油田地区
- 9月24日(木) 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25日(金) 全地区
- 10月1日(木) 全地区
- 10月2日(金) 全地区
- 10月7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。

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

秋農繁期間の支店日直について

各統合支店(中央・北部・庄西・庄東・福野・井波中央)では、下記の期間の休日(土・日・祝日)に日直(米出荷申込書の受付等)を行います。ご利用ください。

- 期間 令和2年8月22日(土)～9月27日(日)
- 時間 午前8時30分～午後5時