

ふれあい

となみ野



今月の表紙

砺波市立庄南小学校
田植機で田植え体験

▶ 5 ページに関連記事掲載

業務効率化と合理的な組織体制の構築へ

第26回通常総代会

J・Aとなみ野は5月29日、砺波市五郎丸の農業機械センターで第26回通常総代会を開催しました。総代数499人のうち、481人（本人出席43人、書面議決438人）出席のもと、第26年度事業報告及び剰余金処分案、第27年度事業計画、店舗再編計画、固定資産の取得を含む10議案が慎重審議され、すべて原案通り可決承認されました。



▲あいさつを述べる佐野組合長

令和2年度の事業総利益は25億6,000万円、経常利益は3億1,000万円、当期剰余金は2億3,000万円、自己資本比率は13.07%となりました。

総代会で佐野日出勇組合長は「農業者の協同組織として、農産物の販売力強化による農業者の所得増大、地域農業の発展と地域の活性化に結び付く事業を積極的に行い、次世代に繋がる持続可能な農業に取り組み」とあいさつ。議事では、井波高瀬地区の寺西雅典総代が議長を務め、提出された全議案の進行に尽力されました。

今年度の基本方針として、当組合は店舗・ATMの再編に着手し、更なる業務効率化や合理的な組織体制の構築を図り、新しい時代の経営環境に対応した組織を築くことで、引き続き組合員の暮らしと地域農業の活性化を進めます。

営農面においては、高温対策のための計画的な土づくりを継続的に推進し、高品質で高収量の確保に取り組みむほか、産地間競争に勝ち抜く米づくりをすすめ、複数年契約への取り組みや実需と連携した生産販売体制の強化を図ります。

また、基幹施設である福野カントリーエレベーターの改修を行い、農業者の経営の安定化を図ります。さらに、スマート農業技術の活用による生産性向上と、コスト低減を連動させた取り組みを加速するとともに、施設園芸を加えた「となみ野型複合経営」をさらに進め、高収益で高所得を実現する農業経営の確立を目指します。

運営面では、店舗再編計画を着実に実行するとともに、強固な経営基盤の確立による持続的な健全経営と、積極的な意識改革のもと人材の育成強化に取り組み、利用者満足度の高い組織づくりに努めます。

今後は、さらなる自己改革をすすめ、組合員をはじめとする地域の皆様のニーズの変化と多様化に対応しながら組合員の利益を最優先の目標として取り組みます。



▲議長を務められた寺西総代

〈第26回通常総代会付議議案〉

- 第1号議案 第26年度事業報告及び剰余金処
分案承認の件
- 第2号議案 定款の一部変更の件
- 第3号議案 信用事業規程の一部変更の件
- 第4号議案 共済規程の一部変更の件
- 第5号議案 第27年度事業計画設定の件
- 第6号議案 第27年度賦課金の額、賦課方法、
徴収時期及び徴収方法決定の件
- 第7号議案 店舗再編計画の件
- 第8号議案 固定資産の取得に関する件
- 第9号議案 第27年度における理事の報酬に
関する件
- 第10号議案 第27年度における監事の報酬に
関する件
- 報告事項 「J・Aバンク基本方針」の変更
について

J Aとなみ野をご利用の皆様へ

店舗再編のご案内

皆様方には、日頃よりJ Aとなみ野をご利用いただき誠にありがとうございます。
さて、当J Aでは、機構改革の一環として、下記のとおり店舗再編を実施させていただくこととなりましたので、何卒ご了承賜りますようお願い申し上げます。

【再編の概要】

- 令和4年1月22日をもって再編を行う支店
出町支店を中央支店に統合
油田支店を北部支店に統合
井波本町支店を井波中央支店に統合
- 令和4年4月に本店を基幹店舗として人員および相談業務を移管

【店舗再編後の業務内容】

【本店】 信用・共済事業担当者				
貯金	為替	融資	共済	各種相談
○	○	○	○	○
貯金・為替業務はもちろんのこと、これまで各支店で行っていた融資・共済・相続(出資金)等の各種相談業務に引き続き対応いたします。				

【庄西・中央・北部・庄東・福野・庄川・井波中央・利賀の各支店】				
貯金	為替	融資	共済	各種相談
○	○	遠隔相談	遠隔相談	遠隔相談
主に貯金・為替・諸届受付・各種収納業務に特化し、相談業務については受け皿となる本店に遠隔相談システム等を使って、つなぎ対応いたします。				

【出町・油田・井波本町の各支店】				
貯金	為替	融資	共済	各種相談
ATM		×	×	×
ATMのみ設置いたします。職員の対応が必要な場合は本店、最寄りの支店にご来店いただくか、お電話でお問い合わせいただくことになります。				

※本店・支店において購買品等の販売は原則行いません。(利賀支店を除く)

今後もより一層のサービス向上に向けて、役職員一体となって努めてまいりますので、変わらぬご支援、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。





▲ゲレンデにスイセンで描かれた「となみ」の文字

1 せんだん山水仙そば祭り開催

砺波市五谷 となみ夢の平スキー場

砺波市五谷のとなみ夢の平スキー場で5月1、2日の両日、せんだん山水仙そば祭りが開かれ、来場者は見頃を迎えたスイセンを楽しみました。

会場のスキー場には19品種20万本のスイセンが植えられ、ゲレンデ上部には花で「となみ」の文字を浮かび上がらせた。

地元の梅檀山地区で栽培したソバを使い、となみブランドにも認定されている「せんだん山そば」やそば餅、地元産のウド、コゴミ、タラノ芽などの山菜を使った天ぷらが販売されました。

実行委員会の古井節雄代表は「新緑の中でスイセンを眺めながら、いろいろな種類のそばを食べ比べてほしい」と話しました。

2 梅檀野直売所が営業開始

砺波市福岡 梅檀野地場産農産物直売所

砺波市福岡の梅檀野地場産農産物直売所が5月5日、今年の営業を開始しました。

この日はオープン前から約30人が列を作りました。店頭には地元農家が収穫したワラビやフキ、ウド、ヨシナなどの山菜や野菜がそろい、来店客が品定めしていました。営業開始を記念し、先着70人には同地区特産の千石豆の野菜苗がプレゼントされました。

直売所の山岸節子店長は「これから色々な種類の野菜や山菜が出そうなので、たくさんの人に来てほしい」と話しました。直売所は12月中旬まで。毎週水曜日、午前9時～12時に営業します。



▲梅檀野産の農産物を買求める来店客

3 海藻アルギットにら初出荷

JA となみ野苗島集出荷施設

JAとなみ野アルギットにら生産組合は5月29日、南砺市苗島の同JA苗島集出荷施設で「海藻アルギットにら」の出荷作業を始めました。今年は販売額1億3,000万円を目指します。

海藻アルギットにらは、カルシウムやビタミン、食物繊維などを含む海藻肥料を土に施し栽培したニラ。今年産から、夏の高温に強い新品種を導入し、収量増加と品質向上を図ります。同組合は南砺市、砺波市、小矢部市、高岡市の生産者36人でつくり、今季は約5.2㌔に作付けしました。

初日は、ニラ750㌔を出荷。組合員は収穫したニラ50袋(1袋100㌔)を箱に詰め、冷蔵庫に運び込みました。予冷した後、富山、高岡、金沢、名古屋、大阪、東京などの市場に出荷し、県内のスーパーには5月31日から並びました。

今季は3月に好天が続いたため生育も順調で、昨年比17㌔増の150㌔の出荷を見込んでいます。生産組合の寺西雅典副組合長は「肉厚で甘味も十分なニラに育ったので、たくさん食べてほしい」と話しました。



▲初出荷した海藻アルギットにら



サツマイモ植えと田植え体験

JAとなみ野管内で子どもたちが、農家やJA職員の指導のもと、サツマイモ植えと田植えを行ないました。子どもたちは秋の収穫を楽しみに、丁寧に苗を植え込みました。

📍 砺波市立鷹栖小学校



砺波市立鷹栖小学校のサツマイモ植えが5月6日、隣接する圃場で行われ、4年生24人が苗を植えました。鷹栖長寿会連合会やJAとなみ野の営農指導員ら10人が定植をサポートしました。

児童らは同会の辻直道さんに教わり、マルチシートが張られた畝に穴を空け、「べにはるか」の苗300本を植え込み、シャベルで土をかぶせました。

同校4年の加賀友唯君は「最初は植える深さが分からず難しかったけれど、最後はうまくできた」と話しました。水やりは4年生が担当し、10月に全校生徒で収穫を予定しています。



5月18日は、5年生25人が、児童と地元農家が共同で管理する「たかの子田ふれあい農園」で田植えを体験しました。

鷹栖地区の児童育成会で作る「たかの子田おたすけ隊」、JAとなみ野の営農指導員が参加。児童は「わくころがし」で苗を植える場所に目印を付けた後、170平方メートルの田んぼに裸足で入り、泥の上に引いた升目に沿って富山米の新品種「富富富」の苗を手植えました。

田植えは総合的な学習の時間を活用して行い、児童は収穫まで稲の成長を観察。9月には稲刈りと脱穀を予定しています。同校5年の宮本泰人君は「泥の中はバランスを取るのが難しかったけれど、慣れるとうまく苗を植えられた」と話しました。



📍 砺波市立庄南小学校



砺波市立庄南小学校で5月18日、5年生41人が田植えを行いました。

わくころがし、手植えを行った後、全員が交代で田植機に乗りました。

田植えは、地元農家やJAとなみ野女性部が協力して行いました。
(表紙)

📍 越中一宮高瀬神社



南砺市高瀬の越中一宮高瀬神社の献穀田御田植祭が5月23日、同市山斐の水田で開かれました。井波地域農業者会が毎年行い、今年で38回目です。

神事では藤井秀嗣宮司が田と苗をはらい清めた後、白い小袖に赤いたすきを掛けた早乙女が、ぬかるみに足をとられ泥だらけになりながらも、田んぼにつけた目印をたよりに苗を植えました。

今年は同市山斐の青山雄一郎さんが奉耕者として、田植えから抜穂までの1年間、水稻を管理します。青山さんは「手をかけて株を太くし、稲が倒れないように育てたい」と話しました。収穫した稲穂は、同神社と伊勢神宮に奉納されます。



住宅の新築、建替、リフォーム、
他金融機関からの借換をご検討の方へ

住宅ローン

お借入期間は
最長 40 年まで

団信の加入について
体調に不安のある方
でもご相談下さい。

リフォーム資金
もお任せ下さい！

3大疾病付10年固定金利

年 **0.90** % 【保証料込】
(基準金利年3.30%)



※基準金利は令和3年3月1日の金利です。原則毎月見直します。

金利引下げ条件

下記の条件を満たしていただくことにより、最大軽減適用金利でご利用いただけます。

- 給与振込によりローンを返済（ローン返済額以上）
(軽減金利及び軽減条件の詳細は窓口までお問い合わせください)

他の金融機関でお借入中のローンもおまとめ可能！（500 万円まで）
家電・家財の購入資金も借入できます。（200 万円まで）

※現在利用中のJA住宅ローンのお借入にはご利用いただけません。

※ローン商品の詳しい内容については最寄りの支店の説明書、またはホームページの説明書をご覧ください。

※店頭にて返済額の試算を承っております。

※金利引下げ条件については最寄りの支店にてお問い合わせください。

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

※ローンをご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。なお、ネットバンクからの一部繰上返済の手数料は無料です。

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



JAとのお取引が初めての方もお気軽にご相談下さい。

JAとなみ野



蟹座

6/22～7/22

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です 【幸運の食べ物】ゴーヤー



梅雨明けからの夏野菜の上手な育て方 (トマト・ナス・キュウリ・ピーマン編)

梅雨明け頃からアブラムシやアオムシなどの害虫や、雑草も多く発生する時期になります。早めの防除や除草を心がけましょう。作物を問わず、病気に対する抵抗を持った品種を選んで作付するのがオススメです。詳しい内容については、最寄りの支店などでお問い合わせください。



トマトの上手な育て方 (収穫前)

摘果、摘芯

- 1 花房あたり4果を目安に残し、小さな実を摘み取ります。花房の先端に近い小さい実や形の悪い実を摘み取ります。
- 2 草丈が支柱の高さに届いたら、最上段の花房の上に2枚の葉を残して摘芯します。一般的に質の良い実がつくのは4～5段目までといわれています。摘芯するときの目安にしましょう。



ナスの上手な育て方 (収穫前)

摘葉

- 1 ナス特有の紫色はナスニンという色素によるもので、日光(紫外線)が当たることで色づきがよくなります。葉が混み合ってきたら下葉や老化した(枯れてきている)葉を摘み、果実に光を当てるようにしましょう。

病害虫対策

- 2 梅雨明け後に多く発生するのがダニ、アブラムシ類です。葉の色に注意して早めに葉の裏表、先端部を念入りに防除しましょう。特に、へたの色が抜けて白っぽくなるのはチャノホコリダニの被害です。適期防除を行いましょう。



キュウリの上手な育て方 (収穫前)

かん排水

- 1 キュウリの根は浅く広く張り、過湿や乾燥に弱いので、特に梅雨時期は圃場の排水に気をつけましょう。ただし、土壌の水分が不足すると、肥料吸収が悪くなり、果実の艶が落ちたり果実が曲がり品質・収量の低下につながるので、梅雨明け後、晴天がつづき圃場が乾燥する場合は早朝の涼しい時間帯に灌水しましょう。

摘葉

- 2 老化した(枯れてきている)葉は摘んで光を当てるようにし、果実の肥大および果色を保つようにしましょう。

病害虫対策

- 3 水はけが悪くなる梅雨時期はうどんこ病、べと病・アブラムシ等が発生しやすいので注意し、適期防除を行いましょう。



ピーマンの上手な育て方 (収穫前)

収穫時期の施肥

- 1 収穫が始まったら2週間おきを目安に化成肥料(やさいS540)、油粕を大さじ2～3杯を畝の横にまき、軽く耕します。

病害虫対策

- 2 ピーマンは病気に強い作物ですが、ヨトウムシ、アブラムシ類が付きやすいのでよく観察して防除しましょう。収穫したピーマンの一部に小さな穴が空いているものがある場合、ヨトウムシ類が原因と思われます。幼虫が夜間に活動し実を食べるので「夜盗虫」と書きます。被害が大きくなる前に防除を行いましょう。



〈減塩レシピ〉 トマトとツナの 冷製麺



材 料 2人分

麦とろ麺 …………… 200g
トマト …………… 200g
ツナ缶 …………… 100g
青じそ …………… 4g
すりおろししょうが …… 10g
めんつゆ(ストレート) … 100g
レモン汁 …………… 4g
粗挽き黒こしょう …… 0.02g
オリーブオイル …………… 6g



作り方

- ① トマトは1cmの角切りにし、青じそは細切りにします。
- ② トマトはツナ、オリーブオイルと合えておきます。
- ③ めんつゆ、水、しょうが、レモン汁を混ぜ合わせます。
- ④ 麦とろ麺をゆでて、流水で洗い、氷水でしめておきます。
- ⑤ お皿に麦とろ麺、②を盛り付けます。
- ⑥ 青じそ、粗挽き黒こしょうをかけます。
- ⑦ 最後に、③をまわしかけます。

ブルーベリーの サワードリンク



材 料

ブルーベリー …………… 250g
エコープ
くだものを漬けて飲みま酢
…………… 1本(500ml)

作り方

- ① ブルーベリーはよく洗い、水気を拭きとる。
- ② ブルーベリーを容器に入れ、分量のエコープくだものを漬けて飲みま酢を注ぐ。
- ③ 2〜3日間ほど漬け込み、ブルーベリーを取り出す。



タコと青ジソの チャーハン



材 料 4人分

ご飯 …………… 茶碗4杯分
ゆでたこの足 …………… 2本
白ねぎ …………… 1本
卵 …………… 2個
(塩、こしょう …………… 少々)
こめ油 ……大さじ1(炒り卵用)
……………大さじ4(炒め用)
塩、こしょう …………… 少々
醤油 …………… 小さじ4
青ジソ …………… 10枚
飾り用穂ジソ …………… 適宜



作り方

- ① タコとねぎは小口切りにし、青ジソはせん切りにする。
 - ② 卵は軽く塩こしょうし、熱したこめ油大さじ1で炒り卵を作る。
- ※以下の調理は2人分ずつをお奨めします。
- ③ 中華鍋に、こめ油大さじ1を熱し、たこと白ねぎを炒め、軽く塩こしょうし、端によせ、こめ油大さじ1をたし、ご飯を茶碗2杯分加えさらに炒める。
 - ④ ご飯がパラパラになったら、②の卵を加え塩こしょうで味を整え、香り付けの醤油小さじ2を鍋肌から入れ、ひと混ぜし、火を止める。
 - ⑤ 残りの材料で③、④の手順をくりかえす。
 - ⑥ 器に盛り、青ジソを天盛りにのせて、穂ジソを飾る。

きゅうりの ビール漬け



材 料

きゅうり …………… 750〜800g
砂糖 …………… 50g
ビール …………… 50〜100ml
あっさり漬の素 …………… 1袋(30g)



作り方

- ① きゅうりはへたを取り、横2つ又は4つ切りにします。
- ② ポリ袋等にきゅうりを入れ、分量のあっさり漬の素と砂糖を振り込み、
- ③ 良く混ぜ合わせビールを注いで軽い重石をして冷蔵庫で保存します。
- ④ 1〜2日程でおいしく食べられます。



乙女座
8/23〜9/22

【全体運】運勢はまずまずですが心の中は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて 【幸運の食べ物】 オクラ



作り方

- (1) むきエビから片栗粉までの材料をボウルに入れてよく混ぜてあんを作る。
- (2) 春巻きの皮を広げて、あんを巻き上げて、皮の縁にのりを付けてとじる。
- (3) サラダ油を160度に熱し(2)をきつね色に揚げろ。
- (4) (3)を器に盛り付け、レモン・パクチー(材料外)を添え、エスニックソースの材料を混ぜ合わせ、別の器に入れて添えて出来上がり。

エビ春巻き エスニックソース

材料 (3人分)

春巻きの皮(小) 6枚

〈あん〉

むきエビ 120g

(包丁で粘りが出るまでたたく)

タケノコ水煮 60g

(みじん切りして湯通しする)

青ネギ(みじん切り) 大さじ1

ショウガ(みじん切り) 小さじ1

塩 小さじ1/4

ごしょう 少々

しょうゆ 小さじ1

ごま油 小さじ1

砂糖 小さじ1/4

ナンプラー 小さじ1

片栗粉 小さじ1

のり(小麦粉1:水2) 適宜

サラダ油 適宜

〈エスニックソース〉

マヨネーズ 大さじ1

ナンプラー 大さじ1

レモン汁 大さじ1

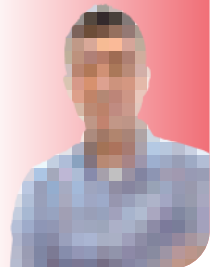
豆板じゃん 小さじ1



シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある
三日月キッチン晴人
オーナーシェフ

永井 智一



タコの エスニック炒め

材料 (2人分)

蒸しタコ(ぶつ切り) 120g

キュウリ 1本

ダイコン 1/8本

トマト 中1個

セロリ 1本

ニンニク(みじん切り) 小さじ1

タカノツメ 3本

オリーブ油 大さじ1

白ワイン 大さじ1

塩・ごしょう 適宜

砂糖 小さじ1

ナンプラー 大さじ1

レモン汁 大さじ1



作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、タコを入れ弱火で香りに移しながら3~4分ほど炒める。
- (2) (1)に白ワインと食べやすい大きさに乱切りした野菜類を入れる。塩・ごしょうを振り、砂糖、ナンプラーを入れ2分ほど強火で炒める。火を止めてレモン汁を入れる。
- (3) (2)を器に盛り付けて出来上がり。



食育インストラクター

岡村 麻純



最近では、豚も肉を使ったハムにも挑戦しています。もともとハムとは、豚のもも肉を指しています。豚肉の方が臭みもあり、ばさばさしやすいので、塩漬けするときは、塩やローリエを入れた液に漬ける方法で作っています。これからさらなるアレンジハムを考えて時短でヘルシーな食卓を目指していきたいです。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

手作り鶏ハム

テレワーク続きの夫が、最近太り過ぎたと食事を気にし始めました。一方、外食もあまりできず、1日3食の家族の食事作りに追われる私としては、できるだけ簡単に夫が希望する食事を作りたい。さらにいうと、子どもも食べられる物を中心にしたという願いから、鶏ハム作りを始めました。

そこで活躍しているのが、鶏胸肉です。鶏胸肉は、和牛サーロインと比較すると、100g当たりのエネルギーは約半分、タンパク質は約2倍含まれていて、主要な肉の中でも、高タンパク質、低脂質、低炭水化物なのが特徴です。その鶏胸肉に、砂糖や塩をすり込み、密閉できる耐熱の袋に入れて熱湯に入れたり、お酒で短時間ゆでて余熱で火を通したり、オーブンで蒸し焼きにしたりと、加熱し過ぎないことに気を付ければ、簡単に軟らかいハムが完成します。

シンプルな味付けから、コンソメ味、レモンとオリブ油の味、大人にはバジル味、子どもにはほんのりみそ味など、いろいろ楽しめます。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。

鶏ハムを作るようになってからは、毎食、たっぷりの野菜に、鶏ハムを載せるだけで1品完成。子どもたちにも、レタスや水菜などに細かく切ったハムを載せ、ポン酢などをあえるだけです。大人用もたまにはパクチーなどの癖のある物に手作りハムを入れて、ナンプラーとレモンを垂らしたらアジアン風なサラダに变身。鶏ハムを作り置きするようになって、食事作りの時間が少し短くなったように感じています。



フレンドリー広場

ぼの の 夫婦

きだ かずお
木田 和雄 さん(83)
やすこ
安子 さん(85)

利 賀

一 ご職業など、これまでを振り返って

□ 村営バスの運転手をしていました。地域から民間のバス会社が撤退し、村がバスを購入した事がきっかけでした。他にも送迎用のバスやトラックの運転手をしました。勤務した約60年間は安全運転に努め、無事故無違反だった事が誇りです。

○ 紡績工場や縫製工場、土木工事の現場、村にあるレストランなど、いろいろな仕事をしました。レストランで働いた時は、ハイキングシーズンやスキーシーズンには、たくさんの観光客の方が村に来られるので、本当ににぎやかでした。

一 趣味・楽しみなど

□ 車の運転と大工仕事です。仕事でも運転手をしていましたが、運転をすること自体が好きです。500*。程度のドライブはなんでもないですし、四国にある親戚の家にもよく車で行きました。

○ 山が大好きで、雨が降っても行っています。今の時期はワラビやウド、ゼンマイ、ススタケなどの山菜を採りに行き、それが食卓に上ります。ススタケは利賀にある缶詰工場で加工し、子供や親戚に送ったり販売したりしています。



一 二人の思い出

□ ○ JAの年金友の会で旅行に行ったことです。いつも必ず2人で参加します。JAの旅行は、前から行きたいと思っていた場所が、度々行き先に選ばれるのでうれしいです。以前に兵庫県の神戸市に行った時に見た夜景と船上でのバイキングが忘れられません。

一 夫婦円満の秘訣

□ ○ 我慢する事です。怒ってもしょうがないので、細かい事は気にしません。

一 お互いに一言

□ 健康で長生きして下さい。
○ 最後まで一緒にいましょう。

選歌の園

うぐいす
鶯のつたなき唄に頬緩む

つばめ
燕来る少年切符にぎりしめ

しゅんこう
春耕の鋤にうすれし屋号印

あさき
朝な朝な時計代りの雉の声

ふじだ
藤棚や風吹くたびに色揺らぐ

ひとり
ひとり居の昼は筍冷やご飯

はは
母の日の花鉢の水切らすまじ

若芽旬会

砺波市	砺波市	砺波市	砺波市	砺波市	砺波市	砺波市
砂田	大谷	林	二俣	源通	田村	中邨
春汀	こうき	正子	い子	ゆきみ	浩美	宗承

我が家のアイドル



東山見

ラテくん(2)

(ポメラニアン)

〈ご主人〉山本 敏彦 さん

カフェラテのような毛色だったので、家族会議を経てこの名前に決めました。週末は、うちの庭に作ったドッグランで、近所に住むシーズー犬と一緒に遊んでいます。2匹は買った店もまたま同じで、誕生日も近く近い年。まるで兄弟のように気が合うようです。これからもご近所どうし仲良くね。



蠍座

10/24～11/22

【全体運】苦勞が報われます。やるべきことははっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて
【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス 【幸運の食べ物】トウガン



うちの元気くん



油田

★おうちの方から一言★
運動神経抜群の男の子に育ってね。

もりた あきと
森田 陽仁くん(2)

ゆあ さや
瑶彩ちゃん(4) 紗彩ちゃん(8)

パパ: 仁さん
ママ: 由季子さん

こんにちは! 陽仁と、お姉ちゃんの紗彩(右)、瑶彩(左)です。今は雨の日が多いから、大好きなカエルをたくさん見られてうれしいな! カエルが描いてある服を持っているし、カエルの歌も歌うよ! 天気が悪い日は、家の中でアンパンマンのゴーカートに乗って遊んでいるんだ。僕は乗り物を運転するのが得意だから、大きくなったら新幹線の運転士になりたいな☆



うちの元気ちゃん



梅檀野

★おうちの方から一言★
病気になるないように元気に育ってね!

まつだ さや
松田 紗矢ちゃん(1)

パパ: 将宏さん
ママ: 佳代さん

はじめまして。家で採れたブロッコリーが好きな紗矢です。いつもはテレビで、「みいつけた!」や「いないいないばあ!」を見たり、ボールをビニールプールに集めて遊んでいるよ☆それから、4月はお母さんとおじいちゃんと3人でチューリップフェアに行き、大きなすべり台をすべったよ! またチューリップ公園に行きたいな!

健康百科

厚生連高岡病院
精神科診療部長

みなべ よしお
三邊 義雄



高齢化時代の基幹総合病院における精神科対応の重要性

厚生連高岡病院精神科は令和元年4月から常勤医の外来診療をスタートさせ、毎日対応となつていきますので、お気軽に御相談、御紹介いただければ幸いです。精神科全般を扱いますが、特に、うつ・不安・不眠、児童・思春期精神医学の経験が豊富です。入院病棟はありませんが、当院一般病棟や救急病棟や緩和ケア病棟のメンタル面に対応しており、改めて診療科間・病院間・医療職種間の連携の重要性を強く感じております。

高齢化が進行し身体・精神両方の問題を有する患者さんが増加し、特に厚生連高岡病院のような総合病院の精神科では、精神疾患患者さん以上に精神症状を合併する身体疾患患者さんへの対応が重要に

なっています。身体疾患患者さんの精神症状はうつ、不安、不眠、意識障害、認知症症状、興奮、拒否などとても多彩で、患者さん御本人の身体的回復を妨げるばかりでなく、御家族や担当医療者などの大きな負担になることもあります。

これまで良く言えば独立傾向悪く言えば孤立傾向があった精神科医療ですが、高齢化を反映して数年前に5大疾病(国民の健康を最も脅かす疾患)がん、心臓病、脳血管障害、糖尿病、精神疾患に認定されてから特に、総合医療の中でより重要な位置に国の政策で誘導されました。総合病院精神科の医療は、心身一体の連携(リエゾン)対応で、今後その重要性は高齢化の進行とともに益々増加することは間違いありません。

厚生連高岡病院は救急・がん・緩和医療などの拠点病院として、また北陸の基幹病院としてとても活発に活動していますので、身体疾患に対する精神科対応の必要性はより大きいと感じています。関係各位の皆様におかれましても、このような高齢化社会での医療対応の変化を御理解頂き、引き続き御支援頂ければ幸いです。



夏のつきつき キャンペーン!

農機GOGO
JA 躍進運動

商品・価格などの
お問い合わせは
JA農機
センターまで
お近くの

【キャンペーン期間】
2021 6月1日^火～7月31日^土

※応募締切 8月5日(木)まで

期間中に対象メーカー(丸山・やまびこ・アサバ・マキタ)の製品を
1万円(税込)以上ご契約のお客様に記念品を進呈!

さらに! 3万円(税込)以上の製品をご契約のお客様に応募用紙を
お渡しいたします。ご応募いただいた方の中から

抽選で100名様に
富山県産和牛ロース肉(焼肉用)400g
またはグルメギフトをプレゼント!!

記念品



※写真はイメージです

対象メーカー

※一部対象外の商品がございます。

MARUYAMA



YAMABIKO



Makita



ASABA



★応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お近くのJA農機センターまでお持ちください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※本キャンペーンは、景品表示法に基づき実施します。

富山県JAグループ



山羊座

12/22～1/19

【全体運】 大事な話から始めましょう。計画もやり残しが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ

【健康運】 古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉 【幸運の食べ物】 ホタテ

米麦水分計の修理検定実施について(ご案内)

受付期限

令和3年 7月23日(金)

統合支店 または 農業機械センターまでお持ち下さい。

(必ず水分計とケースに住所と氏名の記入をお願いします。)

検定日

令和3年7月27日(火)

検定場所

農業機械センター 砺波市五郎丸994

返却日

8月2日(月)以降にお持ちいただいた場所で返却いたします。

検定料

1,100円(税込)／台

(補償期間外水分計の修理・部品代は実費をいただきます。)

対象機種

農協取扱水分計

(メーカーにより検定できないことがありますのでご了承ください。)

その他

この機会に更新される場合、メーカーを問わず3,000円／台で下取りします。

推奨水分計

ケットライスターf 組合員価格49,500円(税込)

お問合せ先

となみ野農業協同組合 農業機械センター ☎0763(58)5520

購入後5年以上経過した水分計は、精度に不安があります。
検定を受けましょう。

人形供養祭の開催中止について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度開催予定の人形供養祭は中止させていただきます。

楽しみにされていた皆様には申し訳ありませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

葬祭会館

秋桜の郷
コスモス

《ホームページ》

<http://cosumosu.org>

砺波市高道 11-1 TEL(0763)32-6623 FAX(0763)32-6618

《メールアドレス》

cosumosu@p1.tst.ne.jp



『夏祭りの思い出』(8月号に掲載)

8月は各地で夏祭りが開催されます。コロナ禍で中止する祭りも多いですが、規模を縮小したり、感染対策をして実施するところもあるようです。そこで今回は「夏祭りの思い出」をテーマにおたよりを募集します。全国規模の祭りに行った、露店で必ず〇〇を買ってしまう、地元で盆踊りを企画した等、夏祭りの思い出をご紹介下さい。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」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 雨にまつわる エピソード

今月のテーマ大賞



大 学生になってからは、車によく乗るようになりまして。高校まで雨具を着て自転車通学していた頃、靴の中までずぶぬれになって友達と文句を言っていたことを思い出します。今ではいい思い出になっています。(タタさん)

新 築して3年。北東の風雨が強く、ひどく雨漏りがして、がっかり。設計士を入れて、少しデザイン性の家。昔ながらの建築が良いように。(山本さん)

私 は雨が降っていると傘をさしていき帰りに雨がやんでいると忘れて置いてきてしまい、何本買ってもなくなりました。そこで傘に名前をつけておくことにしました。すると名前をみて、わざわざ届けてくださる方がおられ大変感心しました。又、自分でもこんな所に置いてきていたのかと思い持ち帰ります。年を重ねると名前をつけた方がいいですね。(斎藤さん)

雨 が降っていても散歩が好き。雨が水たまりを作った時は、もうすぐ2才の孫は、ジャブジャブ入ります。マアーい！の心です。(メンメバーさん)

中 学校ではじめて自転車にのっていった日に、帰り学校の横の田んぼに横たおしになり、上から下まで「ショめぬれ。どうして帰ってきたのか、制服はどうしたのか、何もおぼえていません。ショック。(北堀さん)

ふ だん雨がふると、うっとうしく感じてしまうが、強風時には、雨がふり出すと風がおちつくので、雨を待ちわびてしまします。つくづく勝手だなあと感じます。(小西さん)

雨 の日いつも置き忘れる傘。絶対忘れないように高価なのを買った。2、3回は持ち帰ったが、やっぱりどこかに置き忘れた。「カサはあり合わせでよし」。(前川さん)

息 子が高校生のとき、雷雨にもかかわらず自転車ですぐ下校する頃、なかなか帰らないので、とーっても心配しました。電話も通じないし、迎えに行こうにも嵐の中、どう帰るのか分からずオロオロするばかり。その息子が今春、父になりました。親になって、私の気持ちも理解してくれるかな。(林さん)

水 玉模様の雨傘を、いつも車に入れてあります。東京へ婦人会の研修旅行に行った時の自由時間に街の傘屋さんで買いました。雨傘をさす度に、若かった頃の友達と行動した楽しい思い出が浮かんできます。(明風さん)

●大切な思い出詰まった、お気に入りの傘だと絶対忘れなさそうだし、気分も上がり、いいですね！(なっば)

ま だバインダーで稲刈りしていた頃、単身赴任していた主人が無理して3反の田んぼ一枚刈って仕事へ。その後ずっと雨降りが続かず、稲穂から芽が出て大変苦労しました。(武部さん)

ア メがふると必ず銭湯にいきます。じめじめした気分を転換するためです。(上田さん)

雨 と言ったら雨ガエル。水田に水を張った梅雨期の夜は、雨ガエルの合唱が鳴り響き、生命の息吹を感じます。小さな孫も、雨ガエルを追いかけ遊ぶのが大好きです。ただ、6月の田の中干し作業で、多くのおたまじやくしが犠牲になるといふ悲しい現実も忘れてはいけません。(斎藤さん)

●私もこの時期の雨ガエルの合唱には、心が癒されています。しかし、早苗の生育に必要な中干し作業で、おたまじやくしが犠牲になるのは仕方ありません。毎年、生命の息吹を感じられるのも、先人の方々が農耕を続けてこられたお陰です。これからも、砺波平野の自然を守っていききたいものです。(ふみ)

力 タツムリとあじさいが、いつも私を慰めてくれます。(今田さん)



今月のたま吉くん賞

雨 の日、いただいた傘をもって買い物に出かけた。店の出入口の傘立てにおいておいた。帰りに傘を見たらボロボロの傘にかわっていた。それからは、必ず持ち歩いている。苦しい思い出である。(はるさん)

自 分が子供の時は、どんな雨であろうと雨風であろうと、登下校は歩きが自転車でしたが、我が子となると不思議です。車で送り迎えをしてやりたくありません。あまあまです。(窪田さん)

雨 上がりの虹は、臆病な自分の背中を押してくれます。(大窪さん)

フリー 最近あった事やちよつとした発見など何でもどうぞ！

晴 れた日には主人と近くを散歩しています。家庭菜園を楽しんでいるので、散歩しながら畑の様子をみたり、皆さんがどのようにしていらっしゃるのかみたりするのも勉強になります。(池田さん)

先 日、家庭で余っている食品を福祉団体などに寄付する「フードドライブ」に食品を持参しました。その時にテレビ局のインタビュアーを受けました。びっくりするやらはざかしいやら。いろいろ頂いても食べきれなくて賞味期限が過ぎてしまったりしてもったいないと思っていました。もっとこんな機会があったらいいなと思います。テレビにしっかり写りました。(もったいないさん)

チ ユーリッパフェア開幕に合わせたブルーインパルスの展示飛行に大興奮。近所の方々は勿論、知らない方々とも良かったねえと感動を共にできました。

●ブルーインパルスがよかったですね!!きつと多くの方々が感動し、沢山の勇気を貰えたと思います。(なっば)

母 を亡くして8ヶ月経ち、生前のやさしかった母の顔をいつも思い出し、野菜等作り、趣味の日本画等を描いている姿をこの頃思い出します。(尾田さん)

久 しぶりに、庄川へお花見に行ってきました。昔を思い出し、楽しい一時でした。(チューリップさん)

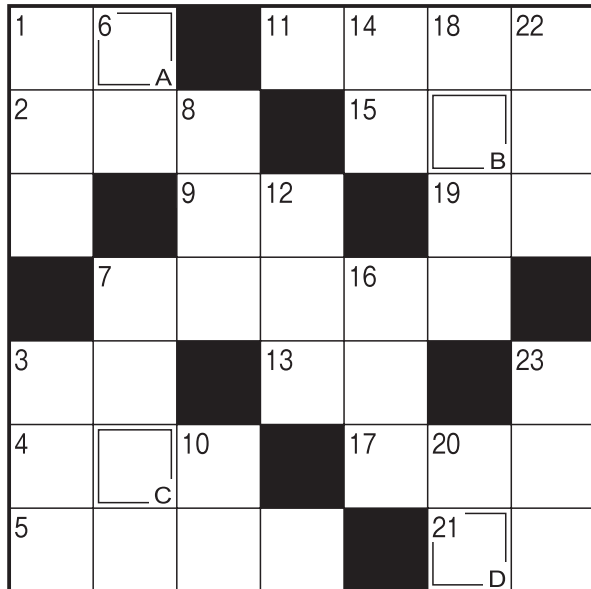


魚座
2/19~3/20

【全体運】 好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
【健康運】 初めてのスポーツは専門家の指導の下で 【幸運の食べ物】 エダマメ

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「夏祭りの思い出」、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 7月15日(木)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】中居 茂喜
【砺波市】小倉 和子
【砺波市】山本 治子
【砺波市】森田 昌枝
【砺波市】高畑 睦子
【砺波市】田中 和子
【南砺市】一本嶋俊枝
【南砺市】山本 治美

4月号の答え 【コドモノヒ】



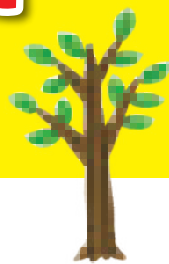
ヨコのカギ➡

- 雨や日光を避けるために差します
- 緑に黒のしがある果実
- 増の反対語
- ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- 片目をパチンとつぶります
- キャッツアイとも呼ばれる宝石
- 木材を薄く加工した物
- 一つ目小僧とか小豆洗とか。——変化
- 量より重視されることもあります
- 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- つば焼きにするとおいしい貝
- 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- みんな出掛けている状態

タテのカギ↓

- 仙人が食べているというもの
- 学校を出て家まで帰ること
- 年齢を数えるときに使う言葉
- ラジオから1970——の曲が流れてきた
- この虫が作る繭から絹が取れます
- 下から5桁目です
- ものは一だ、まずやってみよう
- サーフィンやヨットを楽しめる場所
- 「やれ打つな蠅が手をすり足をする」は小林——の句です
- 日本髪に挿す飾り
- ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- 親同士が兄弟姉妹です
- 将棋に似た西洋のゲーム

お庭に落ちた枝や落葉を 収集して欲しいが...



そんな時は！

落葉収集・剪定枝収集はこちらにお電話を！！

080-2960-8766

となみ野セントラルツアー(株) ガーデンサポート事業部まで
(電話受付:朝8時~夜8時まで)

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3年5月28日(金)

付議事項

● 詳細は各支店にお問い合わせ下さい。

1. 総代の皆様からの意見・要望事項とその対応策について
2. 行政庁提出用業務報告書及び連結業務報告書について
3. 令和2年度資産自己査定延滞債権等の処理方針について
4. 旧広塚ふれあいセンター及び旧生活センターの解体工事について
5. 余裕金運用規程の一部改正について
6. 令和3年産水稻種子共同計算基本規程について
7. 令和元年産水稻種子の最終精算について
8. 令和3年産米・大麦・大豆の手数料設定について
9. 固定資産の取得について

報告事項

1. 令和2事業年度末基準財務モニタリングについて
2. 4月末財務の状況及び3月末月次損益について
3. 4月末支店別組合員異動状況について
4. 大口貸出金の実行報告について
5. 稲種選別調製施設建設予定地の入札結果について
6. 令和2年産米販売実績について
7. 4月末事業実績について

私たちのJA

令和3年4月末現在

正組合員	9,247人	(9,357人)
准組合員	4,289人	(4,306人)
貯金	1,820億4,499万円	(1,747億5,297万円)
貸出金	239億3,227万円	(246億9,566万円)
長期共済保有高	4,508億 757万円	(4,673億 389万円)
購買品供給高	4億8,069万円	(4億3,483万円)
販売品販売高	8億6,353万円	(9億5,520万円)
出資金	28億 950万円	(28億1,361万円)

※()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

- 7月16日(金) 五鹿屋・東野尻地区
- 7月19日(月) 庄川地区

(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)

■ 依願退職 (令和3年5月31日付)

深島 弘樹 経済部 農業機械センター

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 2021年6月号 令和3年6月10日発行 第316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

印刷: 有限会社 アカマツ印刷

□ URL <https://www.ja-tonamino.jp/>

□ E-mail info@ja-tonamino.or.jp



URL



E-mail



MAP