

ふれあい となみ野

2025
10
月号



輝く農業人 西能 司 さん

▶ 12ページに関連記事掲載



みんな
頑張ったよ

第1回 JAとなみ野杯 U-12サッカー大会を 開催しました!!



9月14日(日)
砺波総合運動公園
多目的競技場



庄南サッカースポーツ少年団



井波サッカースポーツ少年団



ホクショーFC



鷹栖スポーツ少年団サッカークラブ



砺波南部サッカースポーツ少年団



PARTIDA TONAMI



FCふくのJr

午前中は雨が降る悪天候の中にもかかわらず、
熱戦が繰り広げられました。

がんばれ！



フレンドリーマッチ

午後からは青空も見え、
決勝トーナメントは
白熱した試合になりました。

惜しい！



決勝戦



3位決定戦

選手に
労いの言葉を述べる
土田英雄組合長

優勝

井波サッカースポーツ少年団

準優勝 ホクショーFC

3位 PARTIDA TONAMI



子ども達に
大人気



ふれあい となみ野 2025 10 — もくじ —

02 特集：第1回JAとなみ野杯
U-12サッカー大会

04 JAトピックス
TOPICS

06 ほっとライン
HOTLINE

09 家庭菜園

10 ウェルカム女性部
Welcome

11 農産物直売所

12 フレンドリー広場

14 おたよりコーナー

15 クロスワードパズル

16 健康百科

令和8年産雪たまねぎ播種 始まる

JAとなみ野 大規模園芸施設

8月25日～9月5日に、令和8年産雪たまねぎの播種を行いました。品種はアドバンスやターザン、赤たまねぎなどを含めた8品種を播種機を使い、トレーに蒔きました。令和7年産では、積雪期間が長く雪解け後の生育期間が短く小玉傾向となったため、前年より早い播種となりました。作付面積は135.8畝を予定しており、播種をした約69,000枚は育苗期間を経て10月15日頃から定植を始めます。



▲ レーン別に播種作業を行う

JAトピックス
TOPICS

徹底した品質管理に感動

JAとなみ野 稲種センター

9月11、12日に、(株)スーパーストックトーキョーの工藤萌取締役社長をはじめ社員8名と、(株)むらせの社員3名が稲刈り体験に訪れ、9月11日は稲種センターの見学を行いました。

まず、紹介動画で稲種センターの役割や取り組みについて学んだ後、藤崎実所長より、種もみの選別や管理方法について詳しい説明を受けました。参加者からは「品種によって育てやすさの違いがあるのか」や「昨今の気象状況での栽培について」など様々な質問が寄せられました。

実際の施設も見学し、参加者は種もみの徹底した品質管理に感動していました。



▲ 施設設備の説明を聞く参加者



▲ 研修会で熱心に説明を聞く生産者の皆さん

第3回花卉栽培研修会を開催

JAとなみ野 本店

9月11日に、農産物直売所生産者協議会花卉部会の第3回花卉栽培研修会が開催されました。研修会では、令和7年度の気象状況や切花の生育について県砺波農林振興センター担い手支援課園芸振興班の谷口操枝副主幹より解説がありました。その内容を踏まえ、次年度の作付計画やほ場管理についての説明が行われ、今後の品質向上に向けて意見交換が行われました。また、お盆切り花即売会の販売実績と反省点について生活総合課谷田一浩主任より報告がありました。

「た・ま・ね・ぎ」作戦で交通安全を呼びかけ

砺波市高道

9月21日～30日の秋の全国交通安全運動の一環として、9月24日に「シートベルト・チャイルドシート着用徹底の日」が実施されました。当日はJAとなみ野キャラクターのたま吉くんが、砺波市交通安全協会庄下地区の会員や砺波署員約20名とともに、国道359号線沿いでドライバーに交通安全を呼びかけました。参加者は声をかけながら、JAとなみ野特産の「雪たまねぎ」と反射材入りの袋を手渡しました。受け取ったドライバーは「ありがとう」と笑顔になっていました。



▲ ドライバーを見守るたま吉くん

た ま ね ぎ
作 戦

た しかに締めよう
ま ず締めよう
ね まったら(座ったら) 締めよう
ぎ ゆつと締めよう



稲刈り
したよ!

コンバインの見学や
手刈り体験



管内で稲刈りが
行われました。

収穫の秋!



J Aとなみ野
女性部も協力

9月10日
砺波市立
庄南小学校
5年生

11月の農業まつりでは
親子で作ろう太巻き寿司
に参加します。



飯田 凧さん

稲を刈るのは初めて
だったが、ちゃんと鎌
で刈れて楽しかった。

立田 莉望さん

地区でも稲刈りをした。
上手く刈れた。



稲架掛けをして2週間後に
脱穀体験



9月16日
砺波市立
鷹栖小学校
5年生



佐伯 那央さん

手刈りも機械で刈るのと変わらない
と思っていた。昔は大きい田んぼが
たくさんで大変だと思った。



大浦 結生さん

思っていたより1株が大きく大変だっ
た。昔のことが知れて良かった。



©みんなのよい食プロジェクト

千歯極きなどでの
脱穀体験



岩尾 佑都さん

初めて稲刈りをした。
大変だった。

石崎 詩織さん

バケツ稲で苗が成長するのが
見れた。お米を作るのは大変。

9月22日
砺波市立
北部小学校
5年生



手刈り体験と自分で育てた
バケツ稲の刈り取り



©みんなのよい食プロジェクト



牡牛座

4/20～5/20

【全体運】勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
【健康運】痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効 【幸運の食べ物】セロリ

9月12日 (株)スープストックトーキョー、(株)むらせ

砺波市大門

5月に苗を植えた田んぼを見て、黄金色に色づいた稲に感激されていました。コンバインでの機械刈りと、手刈りを体験しました。



五十嵐 千晶 さん

初めて参加した。実家は兼業農家だが改めてありがたみを感じた。

磯部 誠 さん

今回種もみの事を初めて知って、お米になるまでの流れを実感した。



9月14日 令和7年度高瀬神社献穀田拔穂祭

南砺市沖



奉耕者の農事組合法人ファームハ乙女の澤田秀継代表より、鎌を受け取った刈女の方5名がお祓いを受けた田んぼに入り、稲を丁寧に刈り取りました。刈り取った稲は高瀬神社を通して、伊勢神宮へ10月の神嘗祭に奉納されます。

このお祭りは昭和59年度に第1回目が始まり、今年で42回目を迎えました。



9月21日 キラリ高堀実行委員会

地域の親子32名 南砺市高堀



明瀬 さん 親子

明瀬 純一 さん 体験は小学生以来で、新鮮でよかった。
菜乃陽 さん 昨年にも参加した。楽しかった。

地域内の親子が手刈りで稲を刈り取りました。地域内交流として行っており、今年で14年目になります。稲を刈り、束ねて稲架掛けと参加者全員で協力し合い約1時間ほどで作業を終えました。



越冬野菜(たまねぎ)の植え付け

たまねぎを栽培をしていて心配なのは、とう立ち(抽苔)ではないでしょうか?今まで順調に育っていたのに、収穫前に花茎が伸びてきて、がっかり…という経験をされた方も多いかと思います。

とう立ちを確認できるのは、日が長くなってくる生育の終盤ですが、実は初期の生育状況によって、とう立ちするかどうか左右されます。

とう立ちの主な原因

たまねぎは、「一定の大きさに達した時に、一定期間連続した低温に遭うと、花芽ができる」という性質があり、日が長くなってくると、とう立ちします。冬よりも春先の日の長くなった時期の低温に敏感に反応します。

つまり、雪解け後の春の低温期に、大きくなり過ぎている株は、収穫する前(たまねぎが肥大する前)にとう立ちする可能性がある、という事です。



とう立ちさせないために

① 早植えをしない

早植えするとその分、生育期間が長くなりますので、春の低温期を迎える時には、株が大きくなり過ぎてしまい、とう立ちの危険性が高くなります。

たまねぎは11月1日～10日頃を目安に、焦らず定植しましょう。

② 元肥を入れすぎない

元肥を入れすぎると成育が過剰になり、春の低温期を迎える時には、株が大きくなり過ぎてしまい、とう立ちの危険性が高くなります。

肥培管理は元肥は少なめで、追肥を主体とします。1回目の追肥は融雪後速やかに施し、その後2週間おきに2回目、3回目を施します。

追肥が不要な一発肥料もあります。
にんにくにもご使用いただけます。

1袋で たまねぎ→ 約250株分

にんにく→ 約155～240株分

お買い求めは JAとなみ野あぐり館 まで!



一発肥料：玉ねぎ・にんにく専用(1kg)



蟹座

6/22～7/22

【全体運】運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
【健康運】ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて 【幸運の食べ物】ナギイモ



秋冬野菜の管理

長かった残暑も終わり、いよいよ秋らしくなってきました。

秋冬野菜、越冬野菜は1年の中でも病害虫の発生が少なく、作りやすい時期です。

秋どり野菜の収穫の見極め

ダイコン ニンジン



収穫期の目安

ダイコン・ニンジンなどの直根類は根の肩の部分の張り具合や根元の直径を目安に判断します。収穫が遅れると、ダイコンはスが入ったり、ニンジンでは裂根になりやすいので、注意して下さい。

ハクサイ



収穫期の目安

ハクサイの結球は通常タネまき後、40～50日で始まります。結球した頭の部分を軽く手で押さえて硬く締まった頃、また結球葉の頂部と外側の葉が並ぶ頃が収穫適期です。収穫は晴天の日に行うようにしましょう。

**結球
しなかった!?**

ハクサイは葉っぱがやや硬いですが、煮込んだりすれば美味しく頂けますので、きちんと収穫してあげましょう。

サツマイモ



収穫期の目安

サツマイモは葉っぱと茎が枯れ始めて来たら収穫時期のサインですが、定植後の日数もポイントとなります。定植後120日を目安に一度試し掘りをし、肥大を確認してみましょう(焼きいもにするなら200g～300g程度の方が良いでしょう)。サツマイモは霜が降りる前に掘り終わしましょう。

**おいしく
食べるコツ**

サツマイモは収穫してから置いておくと、デンプンが糖に変わり甘味が増します。ぜひ2週間ほど保管してから食べて下さい。ただしサツマイモは寒さに弱いので冷蔵庫に入れるのはNGです。12℃～13℃の温度の場所に置いておくようにして下さい。



ブロッコリー



収穫期の目安

花蕾が10～12cmくらいになったら、朝の涼しい時間に収穫します。収穫が遅れ、花蕾が緩んで膨らんでくると味も見た目も落ちてしまいます。

紫色に変色している

紫色に変色しているのは病気ではなく、ブロッコリーが寒さから身を守るためにアントシアニンという成分を作り出したものです。茹でれば緑色に戻りますし、糖度も増しているの、むしろ美味しく召し上がれます。



みんなでごはんを食べよう！運動



JAとなみ野女性部は、9月24日(水)農産物直売所『となみ野の郷』前にて来店されたお客様に「ごはんを食べましょう！」と呼びかけながら「となみ野米コシヒカリ」のパックごはん250個を配布しました。

この取り組みは、米の消費拡大を目的として毎年実施していますが、今年は価格高騰の影響により、米離れや消費離れが心配されています。だからこそ、あらためてお米のおいしさや魅力を伝えていくことが、これまで以上に大事だと感じました。



第23回JA砺波地区女性大会・家の光大会

9月27日(土)JAとなみ野農業機械センターにて、JA福光・JAいなば・JAとなみ野の3JA合同による「第23回JA砺波地区女性大会・家の光大会」を開催いたしました。

記念講演では、医療法人 真生会富山病院 理学療法士の種田啓之氏をお招きし「膝痛・腰痛予防エクササイズ」と題したご講演をいただきました。



簡単な体操を毎日3セット続けることで、健康の維持につながることを、まずは3か月間継続することの大切さについて教えていただきました。講演後には参加者から多くの質問が寄せられ関心の高さがうかがえました。

なごやかな雰囲気の中、他のJA女性部との交流も深めながら、健康への意識も高められた実り多い大会となりました。



2026年家の光家計簿

今年度より2026年家計簿は家の光12月号の付録として付かず、増刊号として家計簿のみの販売となりました。ご希望の方は家計簿申込書の提出が必要となりますのでお近くの支店・生活総合課にお申してください。(1冊税込み660円となります)

家計簿の注文は11月末締切となりますので宜しくお願い致します。
※12月以降も注文可能ですが、自宅へ直送のため家計簿の価格が1,000円となります。

家の光
JE no HIKARI

『家の光』増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 **660円(税込)** (11月1日発行)

お問合せ先 **JAとなみ野 生活総合課 TEL 0763-32-8624**



乙女座
8/23～9/22

【全体運】 あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
【健康運】 油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を **【幸運の食べ物】** サトイモ



「となみ野米コシヒカリ」新米キャンペーン開催!



今年も「となみ野米コシヒカリ」が直売所に登場!
9月19日(金)~10月13日(月祝)まで、キャンペーン価格にて販売いたしました。

期間中は多くの方にお買い求めいただき、県内外への発送も多数承りました。

「待ちに待ったコシヒカリ新米を、県外の子供に送ってあげたい」と発送された方もいらっしゃいました。記録的猛暑を乗り越え、生産者の努力が詰まったお米を皆様にお届けできるのはありがたいことです。

次第に秋も深まり、旬の食材も直売所に並べられてきているので、新米とあわせてご賞味いただけたらうれしい限りです。

先祖に感謝!「秋のお彼岸セール」 9/20(土)~23(火祝)

9月23日は「秋分の日」。祖先を敬い、なくなられた方々をしのぶ日です。秋分の日はお墓参りに適した日とされており、この日に仏壇仏具を清め、祖先への感謝を新たにされた方も多いかと思います。

直売所では、お彼岸用のお花をたくさん揃えてお彼岸セールを開催! 多数のお客様にご来店頂きました。

お彼岸といえば「おはぎ」ですが、五穀豊穡とご先祖への感謝を込めてお供えするそうです。そしてお供えしたおはぎを「お下がり」として持ち帰り、家族で食べることでご先祖の供養になるといわれています。

また、おはぎに使われる小豆には邪気を退け災難を払う力があるとされています。物事には必ず理由があるものですね。



となみ野の郷
農産物直売所

イベント情報

「ハロウィーン🎃&秋に食べたい旬の野菜・果物」祭り 10/25(土)・26(日)

実りの秋! そして食欲の秋!

秋は美味しい野菜や果物がたくさんありますよね!

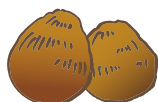
秋の野菜といえば…「カボチャ」「サトイモ」「サツマイモ」「ハクサイ」「ダイコン」など。

果物は…「カキ」「リンゴ」など…栄養豊富な秋の旬の食材を食べて元気に過ごしましょう!

秋に食べたい旬の野菜、果物など多く取り揃えていますので是非ご来店お待ちしております♪

お買い上げの方へ

ハロウィーン
お菓子プレゼント



サトイモ

特別価格で販売(予定)



利賀の白爵カボチャ

販売(予定)



フレンドリー広場

JAとなみ野管内の
キリンと輝く農業者を紹介します

輝く農業人

さい のう つかさ
西 能 司 さん

広 塚

就農場所 南砺市広安
栽培品目 水稻、大豆、大麦
栽培面積 水稻14㍏、大豆8㍏、大麦4㍏

いつ就農されましたか

2023年4月です。

就農のきっかけは

当初は東京の大学在学中、そのまま都内での就職を考えていました。しかし、祖父が1人で農業をしている姿を見て、年齢的にも限界ということもあり、このままだと折角祖父が築き上げた施設設備が無駄になると思い、自分が後継者になろうと思いました。

仕事のこだわりは

作業が円滑に進むよう計画を立てるようにしています。自分自身まだ経験が少ないところもあり、作業が重なり手が回らないことがあるので、毎日スマホのアプリに作業内容などを記録しています。昨年の記録を見返し、計画を立てることにより作業がスムーズに進められます。

また、安全面でも気をつけています。怪我をしてしまうと全ての仕事が出来なくなってしまう為、機械作業から周りの安全も気をつけながら行うようにしています。

農業に関わってみて

人との繋がりが増えました。就農当時は家内中心で完結し



10年先、50年先を見据えた農業を
していきたいです

てしまうことが多く、同期や先輩がいる環境が羨ましく思いましたが、今では地域の方々や農業に携わっている方との交流も増え、良い刺激をもらっています。

また、作業面では昨年の失敗や課題をクリアした時には、とてもやりがいを感じます。

今年度から事業主となります。農業経営する楽しみ、苦労を経験して若さを生かした取り組みを行っていきたいです。

ストレス発散方法は?

ジムに通ったり身体を動かすことです。

目標や夢は

現在、請負させて頂いている農地を綺麗に管理することが目標です。

将来的には法人化も視野に入れて行きたいと思っています。また販売など、今まで力を入れてこなかった所にも力を入れていききたいです。

選抜の園

若芽旬会

お捻りのとんで来そうな菊人形
今日もまた続く残暑に目がくぼみ
新涼にひとり奏でるセレナーデ
帰省子に家乗っ取らる三晩かな
あぜ草も稲に負けじと伸びにけり
紫蘇の実をしごく指先香りけり
朝採りの母の秋なす我が家へと

砺波市柳瀬 堺井清美
砺波市太田 平木純子
砺波市太田 平木和一
砺波市安川 般林雅子
砺波市頼成 坂東國香
砺波市頼成 林正子
砺波市安川 八田幸子

我が家のアイドル



東野尻

ライムくん(7) コーギー

〈ご主人〉 野村 吉和 さん

我が家の2代目のコーギーです。名前の由来は、いくつか候補があった中から、一番良かったものにしました。怖がり特に音に敏感で、ペットボトルのへこむ音や雷には弱いです。私にだけ見送りや出迎えをしてくれます。家族皆んなの癒しになっています。



蠍座

10/24～11/22

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて
【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意 【幸運の食べ物】食用菊



うちの元気くん



青島

かにざわ しゅうと
蟹澤 柁斗くん(6) (右)
蟹澤 桜志くん(3)

★おうちの方から一言★

兄弟仲良く
元気に育ってね

パパ：悠也さん ママ：佳苗さん

こんにちは、柁斗です！虫取り網で、トンボやカエル、バッタを弟と一緒に捕まえたよ。自転車に乗ってお家の周りを走ったりしてるんだ♪3年生になったらバレーボールを始めて、大きくなったらバレーボールの選手になりたいな。



うちの元気ちゃん



林

こばやし たまき
小林 珠生ちゃん(3)

★おうちの方から一言★

いつまでも
仲良く姉妹で過ごしてね

パパ：寛明さん ママ：早苗さん

こんにちは、おままごとが好きな珠生です♪夏休みの終わりに関西・大阪万博に家族と行ってきたよ。ドローンショーや花火がすごかったんだ。楽しかったよ。今度七五三の記念写真を撮るんだ。着物やドレスを着るのが楽しみ！

ふれあいギャラリー



チューリップタワーの上からの真夏の大きな花壇。コキアが見事にチューリップくんを描き出していました。

「真夏のチューリップ公園」

投稿者 砺波市 ひな子さん

ふれあいギャラリー 写真・イラスト大募集

令和7年度

募集テーマ「となみ野の四季」

JAとなみ野管内の四季折々の風景やイラストを募集中です！応募された中から毎月1枚ふれあいギャラリーコーナーに掲載いたします。掲載された方には薄謝を差し上げます。

締め切り
11月14日(金)
12月号に掲載
いたします。

募集要項

- 郵送** 下記の宛先まで。サイズはL、又は2Lサイズ。
 - メール添付** データは1枚まで。JPEG形式(5MB以内)。
 - SNS投稿** JAとなみ野のXもしくはInstagramをフォローし「#JAとなみ野フォト」のハッシュタグをつけて投稿してください。ハッシュタグがあるもののみ対象となります。
- 「タイトル」と「説明もしくはコメント」を添えてご応募・投稿してください。／郵送、メールの場合は必ず、氏名、郵便番号、住所、電話番号を記載してください。SNSの場合は採用時にメッセージで確認致します。＊郵送応募の場合、応募作品は返却いたしません。／掲載時にはお住いの市とお名前(ペンネーム可)を掲載致します。
- 応募先** 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11
JAとなみ野「ふれあいギャラリー」係
メールアドレス
kouhou@ja-tonamino.co.jp

「となみ野の四季」を募集します。
皆さまのご応募お待ちしております！



← 投稿はこちらからもできます。



今年が終わるまであと2ヶ月と少し。今年目標にしていたこと、やりたかったことは達成できましたか？そこで今回は、今年やり残したことを募集します。もちろん、まだ2ヶ月ありますのでこれから達成できることもお寄せください。たくさんのおたよりお待ちしております。

おたよりコーナー



今月の「テーマ大賞」と「たま吉くん賞」に選ばれた方に、道の駅砺波「となみ野の郷」で使える商品券をプレゼント！

今月のテーマ

スポーツにまつわる
思い出

今月のテーマ大賞



息 子が小学生の時、投球練習をするために自宅敷地内に土を盛りピッチャーズマウンドをつつた。既に不要となっていたが、ゴムシートを掛け、孫とキャッチボールをする日を目論んだ。しかし、二人の娘も息子も独身を謳歌し、ゴムシートをめくる日はまだ、まだ遠い。

（中川さん）

ス ポーツはするのも大好き！見るのも大好きです！毎日、スポーツクラブで体を動かしています。

（城宝さん）

私 が現役だった昭和50年代、職場では軟式テニスが盛んだった。昼休みや仕事が終わった午後5時以降、天気が良ければ毎日ボールを打ち合って汗を流した。就職するまで、ラケットを持ったことがなかった私も、見よう、見まねでラケットを振り回すうちに夢中になっていった。年一回の北陸三県対抗試合にも何回か出た。今はもう歩くのも覚束なくなっているが、テニスは楽しかったなあと思いつく頃である。

（石崎さん）

ス ポーツ観戦が大好きです。中でも、野球が特に好きで、夏の高校野球に力が入ります。

（中嶋さん）

中 高短大（高校OB指導）とハンドボールを続けていました。当時は屋外競技として行っていました。その頃の暑さが今とは比較にならないと、しみじみと感じます。良き思い出として、蘇ります！

（清原さん）

● 息子が部活でハンドボールをしています。屋内のプレーを見ましたが暑かったです。

（銀時）

埼 玉国体。平成16年「第59回彩の国まごころ国体」に富山県代表の銃剣道選手として出場しましたが、試合中に右膝半月板負傷で敗れて、たまたま応援に来ていた埼玉在住の弟に砺波まで送ってもらい、直ぐに病院で手術治療を受けました。国体選手として、最初で最後の経験で多くの方々にご迷惑をかけて、忘れたい思い出の出来た人生の思い出です。

（笑楽沖田さん）

今 は昔、昭和40年代の頃、市民体育大会が各地区盛大に行われ、各種目に頼まれ「年代別リレー」に出場。大勢の声援を受け、総合グラウンドを気持ち良く走り抜きました。あれから40年。若かった頃の思い出です。

（武部さん）

小 学校の運動会で、障害物競走ではしごの間を通り抜けるとき、顔や膝を擦りむいたけど一等になり、いつも負けちゃうのに、この時だけとてもうれしかったこと忘れません。

（明巴さん）

卓 球が好きで、やっていました。いろいろな所へ（会社内）試合に行きました。その時に、友達になった人と何十年も文通しています。心が救われます。

（広谷さん）

● 私は学生の頃ですが同じく卓球をしていました。試合にはあまり勝てませんでしたが卓球自体はとも好きで楽しかった良い思い出です。

（あかつき）

ス ポーツというと、応援です。子どもたちが学校に行っていた頃は、長男の卓球、次男のテニス、陸上。今は夫のマラソン。おかげで東京や大阪、長野、千葉などいろいろな所に行くことができました。

（ハッピーさん）

私 は、足が遅いので運動会は苦手でした。孫の一人に私のDNAがいてほしい、申し訳ない思い出いっぱいあります。

（小西さん）

コ ロナ禍で入場制限があったなか、父の最後の剣道大会を見に行きました。頑張っている姿に、自分たちの方が励まされました。

（福澤さん）

今 から五十年前に卓球台一式を買いました。子供とペアを組んで体を動かして楽しんでいます。その頃のルールは、七点先取した方が勝利でした。その卓球台も今は、納屋の隅に眠っています。楽しかった親子の思い出は、永久の財産です。

（斉藤さん）



今月のたま吉くん賞

ス ポーツはする事も観ることも好きだった学生時代。1964年の東京オリンピックは中学生で、体育の時間にテレビで観戦。そして、二度目のオリンピック。夫は「冥土の土産に」と2人で行くことに。しかし開催は1年延期。夫の病気が進み、生観戦は私1人で行くことになりました。しかし無観客開催となり中止となりました。スポーツにまつわる一番残念な思い出です。

（永井さん）

中 学校でサッカーをしている孫が、庭でボール蹴りをしていて、車庫の大きなガラス戸を割りました。小学生の弟も一緒だったので、連帯責任ということでガラス破片に気をつけながら後片付けをさせました。翌日、業者にガラス戸の修理と合わせて戸車も交換してもらい、開閉が大変スムーズになったのは、怪我の功名ですね。

（斉藤さん）

● 私の家もボール好きな少年によって、壁やガラスがいつ壊れるかと心配しています笑

（しおぼん）

中 学校最後の運動会、競技があまり得意でなかった私は応援合戦のパフォーマンスをさせていただきました。さらに友達もできて楽しい思い出となりました。

（平岡さん）

マ ラソン大会に向けて、毎日ランニングしています。

（砂田さん）

2 年前のことですが、ある登山ツアーに参加しました。白馬大雪渓を踏破し白馬岳を目指すものでした。真夏に長い雪渓を歩くのは涼しく、初めての体験でしたが、私が一番感動したのは、色とりどりの高山植物が咲き乱れるお花畑の中を登ったことです。霧の中の幻想的な景色は今でも鮮明に覚えています。体力に合せてですが、また登山に挑戦したいです。

（山本さん）

産 後、ママさんバレーの練習中にパスを受け、右親指を骨折しました。カルシウムが不足していたのでしょう。仕事や家事、右手で字を書くのが大変でした。

（K・M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！

暑 い中、稲刈りが始まりました。熱中症にならないよう、気をつけてください。新米を食べるのを楽しみにしています。

（中島さん）

今 年も酷暑の夏です！近年は自宅の融雪装置を夏場の屋下がりにも一時的に活用し、宅内に散水して涼をとっています。

（八田さん）

い つもクロスワードパズルにはチャレンジして脳トレしています。「ふれあいとなみ野」の楽しみの一つになっています。今回、はじめて応募します。当たると嬉しいです。

（宮西さん）

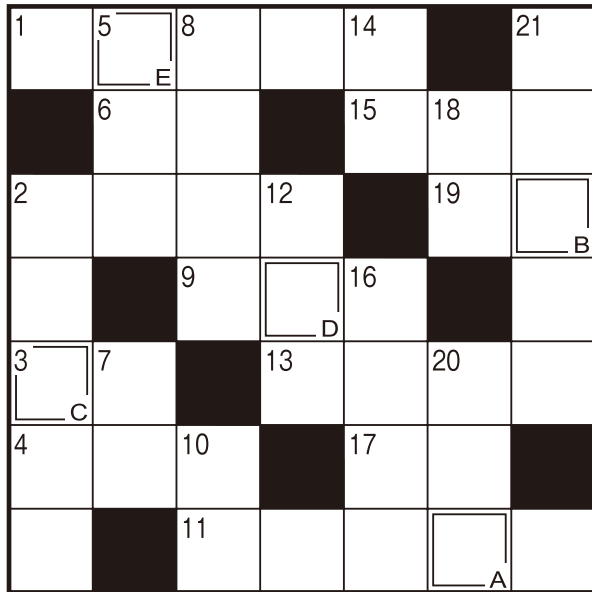
今 年初めて菜園でスイカを作ってみました。びっくりする位に大きくなりました。ドキドキしながら収穫し、食べてみたらその甘さに感激しました。

（近江さん）



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！



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「今年やり残したこと」、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 11月14日(金)必着
「ふれあいとなみ野」係
○mail kouhou@ja-tonamino.or.jp

応募締切



当選者 (敬称略・実名掲載)

【砺波市】佐藤幸子
【砺波市】大矢真紀
【砺波市】齊藤誠一
【南砺市】北野律子
【南砺市】蓑口弥生
【南砺市】中井邦夫
【南砺市】佐藤三津男



8月号の答え [ラツカセイ]

← エロのカギ →

- 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。——カツ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張ります

↑ タテのカギ ↓

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く——肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫——です
- SLとも呼ばれる蒸気——

JRで行く がんばれ朝乃山!

両国国技館“大相撲観戦”と

東京散歩 2日間

旅行実施日 2026年1月22日(木)・23日(金)

旅行代金 新高岡駅発着 **69,800円** (大人2名様1室利用) ※1名様1室利用は5,000円増し
※富山駅発着は1,500円引き、黒部宇奈月温泉駅発着は5,000円引き

募集人員 **24名様** (最少催行人員15名様)

申込金 **20,000円** (旅行代金に充当いたします)

両国国技館 (イメージ)

大相撲の聖地“両国”でのご宿泊 **ポイント**

- 夕食は両国名物の『ちゃんこ鍋』
- 十両土俵入りからのご観戦
- らくらくJR利用で、富山県内3駅からのご乗車
- 安心の添乗員同行

詳しくは別途専用チラシがごさいます。

食事条件 朝1回、夕1回 宿泊ホテル 両国ビューホテル

申込締切日 12月19日(金) ※ただし満席になり次第締め切ります。

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社 農協観光 中部支店
〒460-0003 名古屋市中区錦3-3-8 JAあいちビル西館9F

株式会社農協観光

ボンド保証会員

旅行業公正取引
協議会 会員

TEL(052)951-2124
総合旅行業務取扱管理者/三品 孝之・畔柳 豊

一般社団法人日本旅行業協会(JATA)の正会員です。

契約成立後、お客様の都合により契約を解除される場合、または旅行代金が所定の期日までにお支払いがなく当社が契約を解除した場合、旅行代金に対してお一人さまにつき取消料または同額の違約料をいただきます。
※出発日・コース等の変更も左記取消料の対象となります。
※オプションプランおよび宿泊等各種追加料金も左記取消率による取消料が利用日を基準として別途適用されます。
ただし旅行開始後の取消料は100%となります。

詳しい旅行条件を説明をした書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上お申込みください。

お申込み お問合せ **となみ野農業協同組合** TEL 0763-32-8625
砺波市宮沢町3-11 富山県知事登録 第2-314号

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引に関する責任者です。この旅行契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご連絡なく上記総合旅行業務取扱管理者までお尋ねください。

編集後記

初めて開催したサッカー大会はあいにくの雨天から始まりました。でも出場する選手たちは、雨でもなんのその。会場に入るとすぐに準備運動を始め、試合に向けて息を合わせていく様子を見ると、元気を貰えました。試合には勝ち負けがありますが、元気いっぱい選手たちは全員優勝です!

(シマ)

「朝から手足の調子が悪くて、しばらくすれば良くなると思っていたけど良ならず、病院に行ったのは夕方でした。」こうした声を私たちはよく耳にします。

脳卒中とは、脳の血管が詰まる“脳梗塞”、脳内の血管が破れる“脳出血”などがあります。いずれもある日突然、体に大きな変化をもたらす病気です。しかし、早く気づいて行動することで命を守ることができます。そこで、今回は脳卒中のサインに気づく方法についてお話をさせていただきます!

FAST(ファスト)! 一分一秒でも早く治療を!

脳卒中は予防することが一番大切ですが、もし発症した時には死亡や後遺症のリスクを下げるためにも“FAST”を覚えておくくと便利です。

F



Face

顔

顔の片側が下がる。
ゆがみがある。

A



Arm

手

片腕に力が入らない。

S



Speech

言葉

言葉が出てこない。
ろれつが回らない。

T



Time

すぐに

このような症状に気づいたらすぐに救急車を呼びましょう(119番)

最後に、脳卒中は“早めに気づくこと”が命を守るポイントです。「何か変だな」という気づきが脳卒中のサインだったということも少なくありません。“顔のゆがみがある”“腕に力が入らない”“しゃべりにくさがある”といった症状がみられた時には迷わず救急車を呼んで速やかに受診することをおすすめします。

御隠居と熊さんの ぜい・きん・小話

— 確定申告が間違っていたとき —

砺波税務署

熊さん 御隠居、少し涼しくなってきたでやんすね。

御隠居 そうじゃのう、今年の夏も暑かったのう。ところで熊さん、稲刈りは抜き終わったのかい?

熊さん ええ。稲刈りは抜き終わったでやんすが、令和6年分の所得税の確定申告に、抜きがあったでやんす。

御隠居 おお。それは大変じゃ。「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば自動で計算してくれるから計算誤りはないはずじゃが、いったい何を抜かっておったのじゃ?

熊さん 実は、生命保険が満期になって受け取った一時金を申告に入れ忘れていたでやんす。

御隠居 そうじゃったか。税額を少なく申告していたことに気付いたときは、「修正申告書」を提出して正しい税額に直す必要があるのう。生命保険の一時金の申告が漏れておったり、扶養控除の要件を満たさない親族を控除していた場合などがあてはまるのじゃ。

その結果、新たに納めることになった税額は、修正申告書の提出の日までに納める必要があるのじゃ。さらに、延滞税や加算税もかかる場合があるから注意が必要じゃぞ。

熊さん 御隠居、それは大変でやんす。早速、税務署に行って、「修正申告」をしてくるでやんす。

御隠居 熊さん、慌てるでない。生命保険の一時金が漏れてい

るだけか、もう一度きちんと見直してから「修正申告」をするのじゃ。ちなみに、申告期限を過ぎてから、税額を多く申告していたことに気付いたときは、「更正の請求書」を提出して正しい税額へ訂正を求めることができるぞ。請求内容が正当と認められたときは、納めすぎた税金が返ってくるのじゃ。

熊さん わかりやんした。もう一度しっかり見直してから、税務署へ行くでやんす。

御隠居 まあ待て、熊さんや。修正申告書や更正の請求書も、確定申告と同じように国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作ってe-Taxで提出することができるのじゃ。さらに、確定申告のデータが残っておれば、より簡単に作成することができるぞ。修正申告や更正の請求の手続については、国税庁ホームページにも掲載されておるから参考にするとよいぞ。

熊さん 確定申告のデータは残っているはずなんで、忘れないうちに済ませてしまおうでやんす。

御隠居 そうじゃな。熊さんの場合は酒を飲みすぎて忘れてしまう前にするのがよからう。

熊さん 御隠居、それはないでやんす…トホホホホ…。

さなくちゃ!!



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
【健康運】血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎ 【幸運の食べ物】カツオ

ダイコンが主役のボリュームおかず

薄切り豚バラ大根

材料(2人分)

ダイコン …… 1/2本 だし汁(かつおだし) 350ml
豚バラ肉(薄切り) …… 200g 砂糖 …… 大さじ1
ショウガ(薄切り) …… 1片 しょうゆ …… 大さじ2
ごま油 …… 大さじ1/2 酒 …… 大さじ2

作り方のアイデア

落としぶたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

アレンジ

●ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

台湾では朝ご飯で食べることも。
子どももパクパク食べられます

大根餅

材料(2人分)

大根おろし …… 100g 塩 …… 1つまみ
小ネギ …… 2本 こしょう …… 少々
白玉粉 …… 50g ごま油 …… 大さじ1
サクラエビ …… 3g 酢じょうゆ …… 適量

作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

アレンジ

●溶けるチーズを入れる
●酢じょうゆに砂糖を入れる



レシピ提供 料理研究家 和田麻紀子

旬の根菜を食べて元気に過ごそう

私の食育日記

食育インストラクター

岡村 麻純



子どもたちとは1食のうち必ず何か野菜を食べる約束をしています。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、元気に過ごすために必要な栄養素が含まれています。そんな大切な野菜ですが、忙しい毎日の中で必ず取り入れようとすると、調理しやすいトマトやレタスなどの生野菜が中心になってしまいがち。しかし、健康を考えればいろいろな種類の野菜を食べるのが理想的です。中でも意識して取りたいのが根菜類です。

土の中で育つ根や茎の部分を食べる根菜。根菜というと、ダイコンやゴボウ、レンコンなど冬が旬の野菜が思い浮かびます。根菜は、野菜の中では水分が少ないため体を冷やしにくく、血行促進効果のあるビタミンEを含むものが多く、また、加熱調理に向いていることから体を芯から温めてくれます。根菜を一年中意識して取ることで、強い体づくりにつながっていきます。例えば、春には胃の粘膜を保護する効果があるガイモ、消化を助ける力があるカブが旬を迎えます。新しい生活が始まり、心身共に疲れやすい春にぴったりです。また、水分が多く、体を冷やす力を持つキュウリやトマトなどの野菜が旬の夏。そんな夏でも旬となる根菜類が、新ショウガや新ゴボウです。夏野菜に加えて根菜を食べれば、クラーなどで冷え過ぎてしまった体を温めてくれます。さらにショウガには、消化を助け免疫力を高めるなどの力もあります。

そして実りの秋になると多くの根菜が旬を迎えます。少しずつ寒い日も増えるこの時期に、体の抵抗力を高めてくれるビタミンAが豊富なニンジン、ビタミンCが豊富なサツマイモ、整腸作用のあるサトイモなどを意識して献立に加えましょう。

子どもたちと、今日は野菜あるかな、根菜入っているかな、と意識しながら、いろいろな種類の旬の野菜を食べ、その季節を元気に乗り切る力を付けてもらいたいと思います。



JAバンク富山 マイカーローン キャンペーン実施中!!

期間中 (2025年10月1日~2026年3月31日)

の新規申し込みで適用金利が

年1.3% ~ 3.3%

ただしJA富岡は1.85%~2.85%になります。
JAによっては事務取扱手数料 (1,100円~3,300円) が
かかる場合があります。



変動金利
(保証料込み)

ご融資金額
最大 **1,000万円**

ご融資期間
最長 **15年**

ローンに関して、
ご留意いただきたい事項

●ローンのご利用にあたっては、JAが指定する保証期間の審査が必要です。●融資の利率によっては、お客様の要望に添えない場合がございます。●お借入れの際は、JAが返済金をお預けする場合がございます。●返済に滞り続くと返済利率の上昇や返済条件の変更等がある場合があります。別途お支払の手数料が必要となります。●ローン利率の引き下げについては、返済に滞り続くと適用されません。●金利などの融資条件は各JAによって異なりますので、実際の適用金利については各JAにお尋ねください。●ご返済中に延滞が発生した場合は、金利引き下げの適用を受けられないことがあります。●詳細については最寄りのJA窓口、またはホームページをご確認ください。●キャンペーンは予告なく変更、終了する場合があります。

お問合せ先

JAとなみ野 融資課
TEL 0763-32-8613

JAとなみ野
2025

みのり定期

取扱
期間

9/29 月

12/19 金



対象者 個人および法人

受入条件 農産物販売代金の預入に限る。
※既存定期貯金への増額は不可

預入期間 6ヵ月

適用商品 スーパー定期貯金 (単利)

預入金額 10万円以上

預入限度 令和7年8月1日以降に
振込まれた販売代金まで

キャンペーン特別金利

窓口預入
6ヵ月

(税引き後 利率)
0.7968%

1.0%

お問合せ・ご相談は、お気軽にJA窓口または渉外担当者まで

あぜ草刈りから解放!!

施工例：砺波市

JAとなみ野に
お任せください!!

料金

耐用年数

約5~7年

※使用状況や環境により異なります。

1㎡あたり

1,200円~

※条件により変動します

(税込)

- 防草シート、ピン、施工料金込み!
- 施工期間: 10月~来春までの間

お問合せ先

JAとなみ野 資材配送センター
TEL 0763-32-5440

資材配送センターよりお知らせ

1. 農業用廃プラスチック回収のお知らせ

11月8日(土) 午前8時30分~午前12時

収集場所

① ライスターミナル

(資材配送センターあぐり館奥)

② 苗島たまねぎ施設

- ・ 印鑑 を必ずご持参してください。

- ・ 回収経費(100円/kg税込)は

当日現金 で申し受けます。

※端数がある場合1kgに満たなくても100円いただきます。大量の硬貨でのお支払いはご遠慮ください。

2. 廃棄農薬回収のお知らせ

11月22日(土) 午前9時~午後2時

収集場所

資材配送センター

- ・ 印鑑 と 廃棄農薬処理申込書(今月同封)を記入
当日ご持参ください。
- ・ 回収経費は 当日現金 で申し受けます。

3. あぐり館 農閑期営業時間について

令和7年11月1日(土)~
令和8年2月28日(土)

営業時間 8:30~17:00

休業日 土・日・祝日
(12/31~1/3の期間含む)

お問合せ先

JAとなみ野 資材配送センター
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. 第5回本店施設整備検討委員会の報告について

付議事項

1. 当組合における取引のリスク評価書の改正について
2. 自主検査要領の変更について
3. 令和7年産米の米穀共同計算にかかる委託契約内容の一部変更について
4. 令和7年産米概算金(備蓄米)価格の変更について

●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7年度上半期末仮決算監事監査日程表について
2. 「コンプライアンス・マニュアル」の一部改訂について
3. 令和7年度「コンプライアンス・プログラム」および「個人情報保護計画」の進捗状況について
4. 令和7年度第2四半期苦情・クレーム受付状況について
5. 事務ミス等の発生状況について
6. 8月末財務の状況及び7月末月次損益について
7. 8月末支店別組合員異動状況について
8. 理事との契約にかかる報告について
9. 令和7年度第2四半期余裕金運用状況及び第3四半期余裕金運用方針・計画について
10. 有価証券の取得及び保有状況について
11. 年金友の会会員状況について
12. 本店南館ATMの増設について
13. みのり定期の取り扱い開始について
14. フィッシング詐欺への注意喚起について
15. 令和6年産米の販売実績について
16. 令和7年産米出荷状況について
17. 令和7年産たまねぎ選別調製結果について
18. 令和8年産たまねぎ関連利用料金表及び園芸機械等利用料金表について
19. 8月末事業実績について

私たちのJA

[令和7年8月末現在]

正組合員	8,676人	(8,810人)
准組合員	4,061人	(4,102人)
貯金	1,847億8,587万円	(1,862億4,265万円)
貸出金	232億2,018万円	(240億8,185万円)
長期共済保有高	3,819億3,424万円	(3,952億782万円)
購買品供給高	23億9,918万円	(20億9,019万円)
販売品販売高	20億4,657万円	(14億4,466万円)
出資金	27億5,412万円	(27億6,756万円)

※()内は昨年同期

お知らせ

■辞令 (令和7年10月1日付)

配属部署 試採用 福野支店
氏名 菊山 智子

■日帰り人間ドック 厚生連高岡健康管理センター

11月21日(金) 若林・林地区

26日(水) 高波地区

12月 4日(木) 〃

(検診の1カ月前までに、生活総合課(☎32-8624)へお申し込みください)

新規就農者

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
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

となみ野

2025年10月号
令和7年10月10日発行 第368号

発行: JAとなみ野 〒939-1388 富山県砺波市宮沢町3-11
TEL 0763-32-8600 FAX 0763-32-8644

□URL <https://www.ja-tonamino.jp>

□MAIL info@ja-tonamino.or.jp

印刷: 有限会社 アカマツ印刷



URL



MAIL



MAP



エックス (旧 Twitter)



Instagram



YouTube