

麗華薫風の中

コロナ収束を願う

7

月号

2020

Vol.683



氷見あいやまガーデンにて

 広報 **JA** だより 氷見

営農管理情報

1 水 稲

今月のポイント

- 1 幼穂形成期の生育を見極め、的確に穂肥を施用する
- 2 幼穂形成期～出穂期は飽水管理を行い、稲体の活力を高める
- 3 草刈りと本田防除を徹底し、カメムシ斑点米をなくす

(1) 穂 肥

1) てんたかく81 (施肥方法は「てんたかく」と同様です)

5月4日頃の田植えほ場は、近年より3～4日程度早い生育となっています。この傾向が続けば、幼穂形成期が6月27日頃、出穂期が7月19日頃と見込まれます。「肥効調節型基肥（一発肥料）」であっても6月中旬から出穂直前に葉色が4.2以下の圃場は、すみやかに「追肥3号を10kg/10a程度」施用し、穂揃期の葉色を4.5以上に誘導して下さい。

2) コシヒカリ

田植え直後の強風等により、初期の生育は抑制されていましたが、現在の草丈、茎数、生育のスピードは近年並みとなっています。

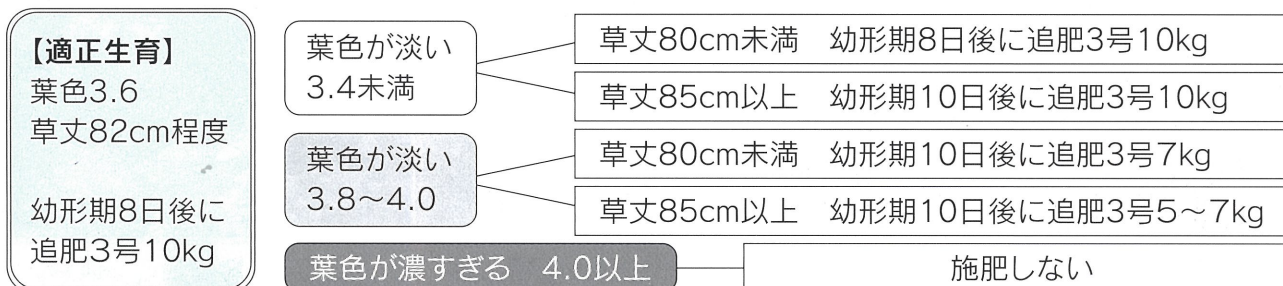
幼穂長や生育状況を必ず確認し、的確に穂肥を施用しましょう。品質を低下させないため、穂揃期の葉色を4.2～4.5に誘導して下さい。

表 5月中旬植え
コシヒカリの目標生育量

	幼穂形成期 (幼穂長2mm)
草丈	72cm
茎数	470本/㎡
葉色	3.8

◆分施肥系

〈1回目穂肥〉10a当たりの施肥量



〈2回目穂肥〉

- ・ 1回目穂肥の7日後に、「追肥3号を10～13kg/10a」確実に施用し、収穫期まで稲体の活力を維持しましょう。

◆肥効調節型基肥（一発肥料）栽培

- ・ 穂肥相当窒素成分が生育に応じて溶出するため、原則として追肥はしません。
- ・ ただし、幼穂形成期2週間後（7月下旬頃）に葉色が3.8以下と薄いほ場は出穂3日前（走り穂の頃）に「追肥3号を7kg/10a程度」施用し穂揃期の葉色を4.2～4.5に誘導しましょう。

3) 富富富

◆分施肥系

〈1回目穂肥〉

- ・ 幼穂長15mmの時期（幼穂形成期から7日目頃）に「追肥3号を7kg/10a」施用して下さい。

〈2回目穂肥〉

- ・ 1回目穂肥の7日後に、「追肥3号を10kg/10a」確実に施用し、収穫期まで稲体の活力を維持しましょう。

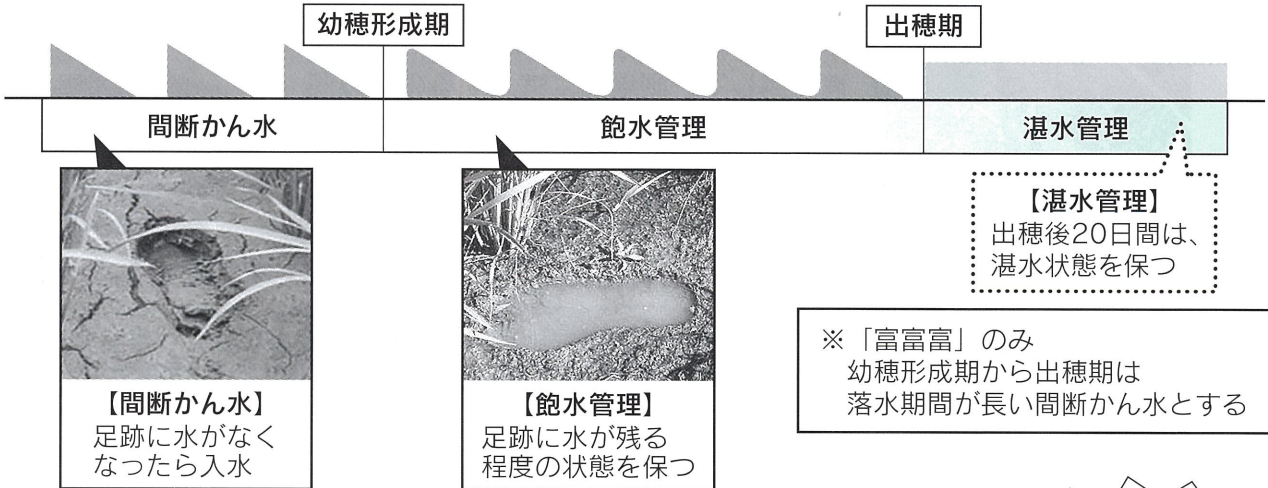
◆肥効調節型基肥(一発肥料)栽培

・穂肥相当窒素成分が生育に応じて溶出するため、原則として追肥はしません。

穂肥施用の詳細は、直近の生育状況等を基に、7月の稲作情報でお知らせしますので必ずご確認ください。

(2) 水管理 (幼穂形成期～収穫期)

- ・幼穂形成期から出穂期にかけては、飽水状態を保ち、稲体の活力を高めましょう
- ・出穂期以降20日間は湛水状態 (田面が見えない2～3cm程度の水深) を保ち、登熟期間の稲体活力を維持するとともにカドミウムの吸収抑制を図りましょう。



(3) カメムシ・病害虫対策

◆ポイント1：草刈りを確実にし、カメムシの発生密度を低減！

草刈り運動期間：7月1日～10日〔一斉草刈日：7/4(土), 5(日)〕

・カメムシの発生源となる畦畔、農道、雑草地等の草刈りを実施し、発生密度を下げましょう。

◆ポイント2：集落一斉防除で、カメムシによる斑点米ゼロへ！

- ・穂揃期、傾穂期防除を、集落一斉共同防除で実施しましょう。
- ・防除効果を高めるため、畦畔も含めて散布しましょう。

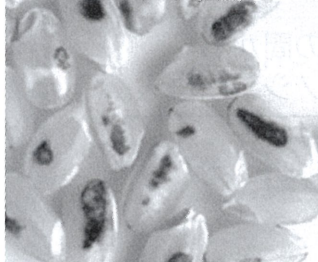


アカヒゲホソミドリカスミカメ



アカスジカスミカメ (近年の優先種)

【カメムシによる斑点米被害】



1000粒に1粒を超えて混入すると等級が下がる

「富富富」は、基本、ラブサイドキラップ粉剤の1回散布です。

※カメムシの被害の多いところは、協議会にご相談ください

防除時期	防除薬剤	散布量	対象病害虫
1回目 (出穂直前)	ビームスタークル粉剤5DL	4kg/10a	いもち病、カメムシ類、ウンカ類
2回目 (穂揃～傾穂期)	ラブサイドキラップ粉剤DL	4kg/10a	いもち病、カメムシ類、ウンカ類

※紋枯病の発生が確認された圃場は、モンセレン粉剤DLを4kg/10a散布して下さい。

防除日は、稲の生育状況や防除機械の対応等を考慮の上、決定後に各支部より案内します。

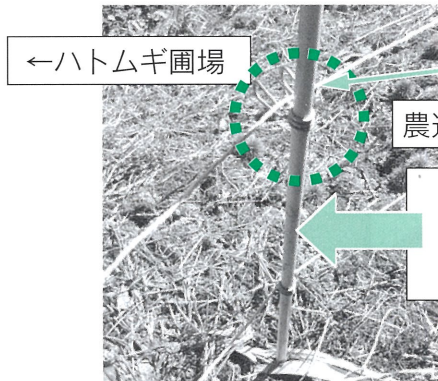
== 農作業事故による死亡事故が多くなっています。作業するときは安全に注意しましょう ==

2 イノシシ対策（電気柵の設置について）

こんな間違いしていませんか？

きちんと設置されて
いない箇所が多い！

① ガイシが作物側にある【ポールや木杭ごと倒して進入します】

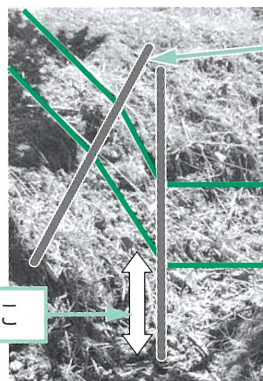
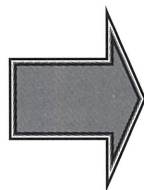
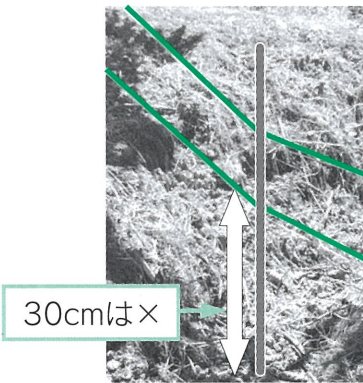


電気さく線は、作物栽培ほ場の外側に向けて張りましょう。

イノシシが、通電していないポールに突進・倒して、圃場内に進入するので外側に設置しましょう。



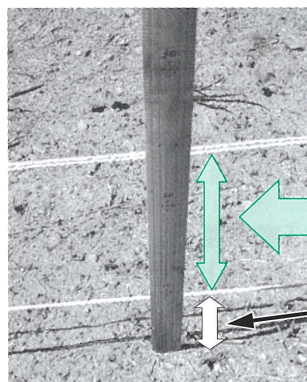
② 下の線が地面から20cm以上離れている【20cm以上空いていると下から侵入します】



ポールを1本増やしましょう

電気柵を設置している場所には、地面の凹凸があり、凹は20cm以上の空間ができます。
凹にポールを立てて20cm以上にならないようにしましょう。
排水溝部分は、地面から電線が離れがちです。
排水部にポールを立てて20cm以上にならないようにしましょう。

③ 下の線が地面から10cmしか離れていない【下の線と上の線の間から侵入します】



この間から
イノシシが侵入

④ 電気柵の淵まで雑草がある【雑草地から躊躇なく、突進し侵入します】



雑草地と電気柵の間を刈り払い緩衝帯を設置することで、イノシシが躊躇して侵入する可能性が低くなります。

⑤ 距離が長い【電池式（B12の型番の場合）は、400m以上で電圧が低下します】



距離が長くなる場合は、400m毎に区切り、設置しましょう。

⑥ 夜間のみ通電している【イノシシは夜間に動く場合が多いですが、夜行性ではありません。薄暗い朝や夕方に進入します】

電柵を張ったら24時間通電しましょう。

今一度点検を

一度入られると効果がなくなります。

『いきいき直売の会』の活動より



アスパラガスをJA直売所の特産に!! ～ 懸札地区で約400株を新植 ～

氷見市懸札の奥原 藤造さんは、5月23日、同地区の圃場にアスパラガスを約400株定植しました。

定植作業には、同地区出身の奥山 貞義さん他2名が応援に駆け付け、野菜部会で育苗した苗を30cmの間隔で丁寧に植え付けました。

いきいき直売の会では、平成25年度よりアスパラガスの生産拡大に向けた活動を実施し、春収穫を終了した後に親茎を立て、その後に出てくる若芽を6月下旬～9月下旬まで収穫する夏採りに取り組むなど、徐々にその成果が表れてきています。

奥原さんは、「アスパラは本格的な収穫まで約2年かかるが、鮮度重視の品目なので直売の魅力が発揮しやすい。地元産の牛ふん堆肥を施用するなど土づくりにこだわり、良いものを地元の消費者に届けたい。」と抱負を語られました。



右端より 奥原 藤造さん、奥山 貞義さん、
山本 一二三さん、山本 良子さん



マルチ張りや植え付け作業を行うメンバー



親茎を立てて、若芽を収穫する夏採り
最盛期の圃場



JAグリーンひみでは定番コーナーに
なりつつあります

②金融共済部 共済LA編

一人は万人の為に、万人は一人の為に…過去から脈々と流れる「JA共済」の理念です。今回は、共済部門の統括責任者 北浜 毅金融共済部長と共済LA(ライフアドバイザー)として普及・保全活動の第一線で奮闘するLA20名のリーダー丁場 和也普及課長に、共済・保険業界の情勢、県内・JA氷見市管内の動向、LAの取り組み等について尋ねました。



北浜 毅 金融・共済部長

Q…始めに国内全体、ならびに氷見市における、共済・保険の需要動向についてお聞かせ下さい。

A…(北浜部長)

少子化の進展により人口減少が進む一方、医療の発達等により長寿化が進展しており、特にJA氷見市管内においても人口減少と農業者の高齢化が顕著となっています。生命保障については、死亡保障よりも医療や介護などの生存保障(長生きするリスクに備える保障)へのニーズが高まっています。また、建物保障では最近の異常気象による自然災害への対応ニーズが高く、火災以外の地震や雪災、風災にも備えられる「総合保障型」への加入が

多くなっています。

Q…共済「LA」って、何を意味しますか？

A…(丁場課長)

LAとは、ライフアドバイザーの略称です。お客さまの人生における様々な問題や不安を、共済を通して解決のお手伝いをしていく共済の専門家です。

Q…JA氷見市のLAは、日頃どのような仕事をしていますか？

A…(丁場課長)

お客様のお宅を訪問し、皆様にお変わりがないか、お困りごとがないかを確認しています。問題や不安を抱えている方に対しては、解決策として共済・保険を提案しています。その他に、皆様にお役に立ちそうな情報をお知らせして、家族やお金のこと、人生の中に潜む不安やリスクについて考えていただく、きっかけ作りをしています。また支所の共済担当として、自動車共済・火災共済等の継続手続きや共済契約の保全

業務、共済掛金の収納管理など共済業務全般を主務としての仕事もしています。

Q…LAは、現在何名いますか？

A…(丁場課長)

LAは、私を含めて20名います。各統括支所(母店)に配属され、その中で各支所の担当を割り当てています。

Q…LAの活動の中で3Q訪問活動とは、何ですか？

A…(丁場課長)

『3Q訪問活動』とは、お客様に日頃の感謝(サンキュー)をお伝えするとともに、お客様の期待に応え「安心」と「満足」をお届けするために、近況確認や請求漏れの有無など、3つの確認・点検(3Q)を行う活動です。契約内容を正しく理解していないために、お支払できるものを請求されていないお客様は意外と多いので感謝いただけます。お客様と一緒に加入内容を確認し、その保障が現状にあっているかを点検

する『あんしんチェック』という活動もあわせて行なっています。

Q…現在積極的に取り組んでいる事は何ですか？

A…(丁場課長)

保障点検活動です。共済は、万一の際に備えて加入いただくものですから、いざというときに役に立たないという意味がありません。現在加入いただいている内容と、お客さまの『こうありたい』という思いにギャップがあると問題ですので加入内容を一緒に確認させていただいています。

Q…長期共済とともにJA氷見市が普及に力を入れていく「自動車共済」に対する取り組みについて教えてください。

A…(北浜部長)

JA氷見市では、これまで総合保障を確立するという観点から、自動車共済の普及拡大に取り組んできました。昨年1年間の契約数(新規・継続契約含む)は、14,300件にも上りま



丁場 和也 共済普及課長

す。また、1月から3月にかけては「自動車共済新規獲得キャンペーン」を実施して数多くの損保証券を回収し、新規契約の獲得に力を入れました。LAと支所の自動車担当者が連携を取りながら活動できたことも新規契約を伸ばせた要因と思っています。4月からも継続して「自動車共済新規獲得キャンペーン」を実施しており、証券回収の取組みの定着化を図りたいと考えています。

Q…仕事で常に心がけている事や、「大切にしている事」はありますか？

A…(丁場課長)
推進実績をあげていくことは大切ですが、同時に推進の中身も大切に、組合

員・利用者の立場に立った対応を行うように心がけています。組合員・利用者とのつながりを強化しながら、保障ニーズにお応えし、「JA氷見市にご相談いただくことが最良の選択」と思っていただけのように取り組んでいます。

Q…これまで、LAをしてきて一番うれしいと感じた瞬間はどのような時ですか？

A…(丁場課長)
組合員・利用者から感謝された時です。

お客さまと共済のお話しをさせて頂く際には、家族構成や持病のお話などの深い話題になるためお客さまとの信頼関係が重要になります。

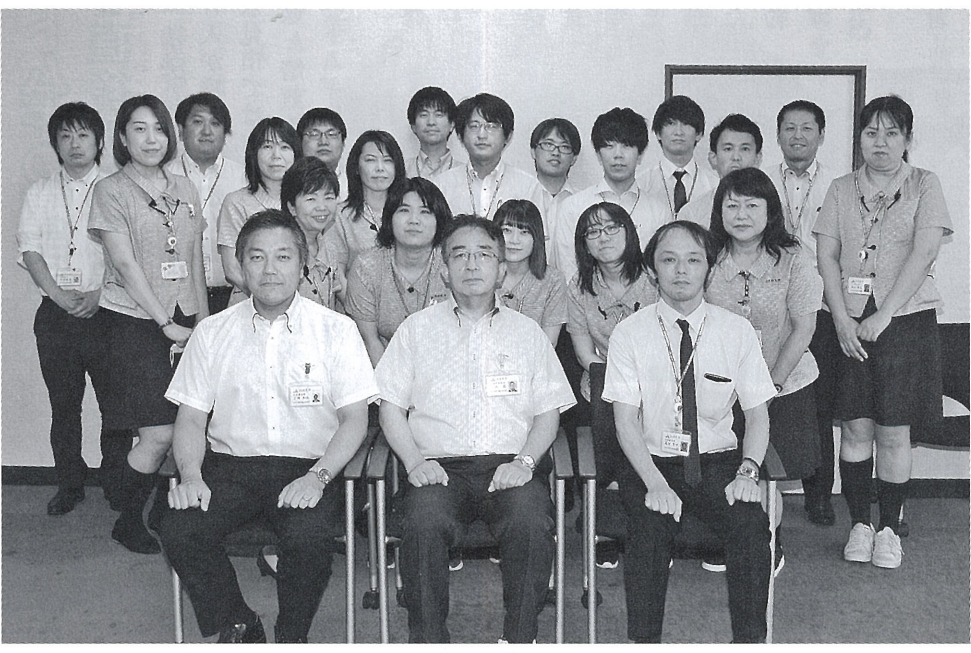
以前、JAをよく利用していたいただいていた組合員の方に「JA共済にご加入していただきました。ご加入当時は、がん共済の必要性を感じていなかったようです。ところが、病気になるまで共済金の請求をされた時、「治療費が高額で大変だが、あの時、加入をす

められ、契約して本当によかった。」と言っていたいただきました。残念ながら、その組合員さんは、お亡くなりになりましたが、後でご遺族の方からわたし宛の感謝の手紙を手にした時、本当にうれしく涙が出てきました。そして、改めてこのLAの仕事の意義とやりがいを感じました。

Q…最後に、LAとして「JAファンづくり」について、どう取り組んでいますか？

A…(丁場課長)

JAという組織の特徴は、農業を中心に捉えて金融など多様な事業が行われていることです。共済事業をきっかけにJAファンができれば、それを他の事業に波及させてサービスを提供していければよいと考えています。そのためには、まず共済事業の専門知識をもったLAを育成し、強固なチームを組むことが重要です。すべての組合員に対し、均一にJAのサービスや保障提案ができるように取り組んでいきたいと思えます。



氏名	担当地区
上野諭美子	本所
蔵田 智平	氷見
高田 依世	稲積
前 友樹	余川
干越 龍弥	暮石
野 裕樹	窪
小堀 大介	柳田
桐 瑞貴	島尾
若林恵利子	田子
野畑 友実	神代
高山 明美	仏生寺
米田 涼	布勢
浜本 広美	十二町
油谷 陽介	上庄
南 さくら	丸三・双光
田中 直美	速川
中村 聡志	久目
丁場 和也	阿尾・藪田
花尾 智史	宇波
向井 諒真	女良・八代

※今回のインタビュー企画に、対応いただいた北浜部長・丁場課長はじめ20名のLAスタッフの集合写真を撮りました。担当地区とともに顔と名前を憶えて下さい。

Ⅱ 農業体験教室 窪小学校 Ⅱ

嬉しい野外活動 野菜苗の定植体験で土に親しむ

J A 窪 支所と柳田支所が毎年共同で実施している「食農体験教室」は、6月4日、窪小学校近くの食農教育圃場で開催され、低学年の児童が野菜苗の定植作業を体験しました。新型コロナウイルス禍、久しぶりの野外活動に児童たちは笑顔・笑顔・笑顔。

窪 支所 澤田 大介、柳田支所 水谷 恭平の両営農指導員が世話役を務め、3年生児童82名に白ねぎ苗の定植作業を丁寧指導しました。

水はけの良い圃場で両指導員から（間隔・植え付け深さなど）の説明を聞いた後、児童たちは汗ばむ陽気の中しっかりとマスクを着用し、互いの距離を保ちながら全員で約2,000本の苗の定植に挑戦。土に触れ、農作業に心地よい汗を流しました。

今後、児童たちは植えた苗の成長を観察し、自分たちで収穫体験を行い、農作業の大変さ・収穫の喜びを体感します。



教材園でハトムギの種まき体験 Ⅱ 灘浦小学校 Ⅱ

梅雨入り直後の畑で農作業に挑戦

灘浦小学校（山崎 清美 校長）において、6月12日、ハトムギ栽培体験学習が行われ、5年生8人が校舎前の畑（教材園）でハトムギの播種作業を体験しました。J A 氷見市では市内の小学校児童を対象に、ハトムギの栽培管理、収穫体験、乾燥・焙煎施設の見学、焙煎茶の袋詰め作業等の体験を通して、氷見市特産のハトムギについての理解を深めてもらい、食農教育を支援しております。

宇波支所 小路 修 営農指導員から「ハトムギ」の植物としての特徴と成長過程、収穫後に加工食品の原材料になる事など説明を受けた児童たちは、砂地の畑にスコップを使った畝作りから始め、約3cmの深さで3粒ずつを3カ所に種播きしました。

夏休み中も、水管理を励行し、管理されたハトムギは、秋には児童の身長を超える高さにまで伸び、多くの実をつける事でしよう。

9月下旬頃の収穫作業を楽しみに、成長を見守ります。



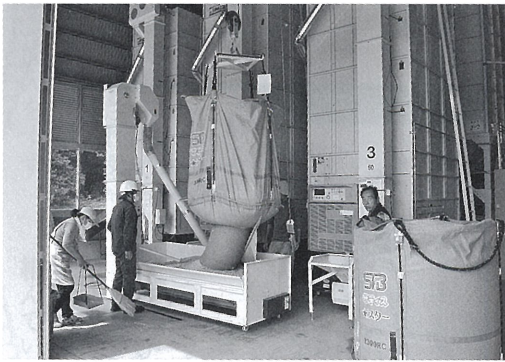
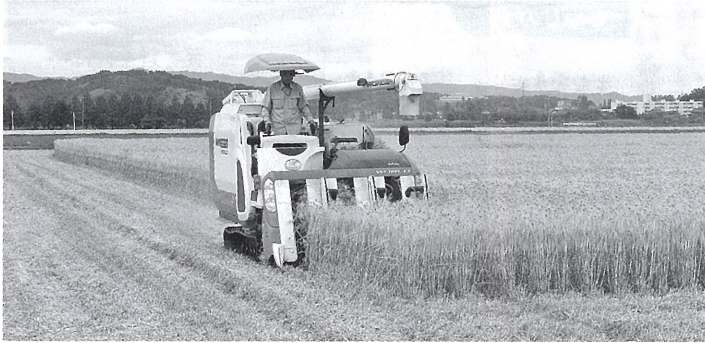
麦秋、大麦の刈取りが始まる 田植え後の水田横コンバインの心地よい刈音

「農事組合法人 大浦営農組合（中本 良三代理事）」は、6月1日、地区内の圃場約15haで転作作物大麦の刈取り作業を開始しました。品種は六条大麦「ファイバースノウ」。主に麦茶、大麦麴の原材料として加工されます。天候に恵まれ作況は昨年並みに良好との事で同組合では約55tの収穫を見込んでいます。コンバインの刈音が耳に心地よく、軽トラックのフレコンは次々に満載となりました。

刈り取った大麦は、同営農組合が平成

29年9月に竣工した大麦乾燥施設で乾燥・調整され、7月上旬に検査されます。

氷見市内において大麦の作付けに取組むのは、大浦・加納・いなづみの各営農組合。作付け面積は合計で約35haに及びます。



乾燥・調整された大麦は7月上旬に検査

軽トラックのフレコンは次々と満杯に

氷見牛の放牧を開始（碓石管内懸札地区の遊休農地） 2頭の繁殖雌牛が元気に草を食む 耕作放棄地の解消・イノシシ対策・繁殖牛の増頭目指し

ひみ牛改良組合（舟塚 満組合長）は6月4日、市内懸札（碓石）の遊休農地で繁殖牛の放牧事業を開始。10月まで市内16カ所（合計約16ha）に繁殖牛を1カ所当たり2頭（延べ32頭）放牧します。

同組合が氷見市の「令和2年度水田放牧事業」の補助を

活用して実施したもので、荒廃地の解消・イノシシ対策・繁殖牛の増頭を目指します。

放牧された懸札の土地は、同所の奥原 藤造氏が管理する約1haの旧耕作地で、この日（株）J Aアグリ

ひみで飼育の2頭を放しました。放牧開始にあたり、給餌を担う奥原氏は「放牧は荒廃地の増加を防ぎ、イノシシ対策にも有効で期待しています。2頭の繁殖牛にはお盆頃までの2カ月間、元気に過ごしてほしい。」と目を細めて話されました。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

もやし

～節約野菜の王様～

現在、日本では、リョクトウやブラックマッペ、大豆を種子とするもやしが主に生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。

もやしのプロフィール

- 【分類】マメ科
- 【原産地】インド(リョクトウ)
- 【おいしい時期(旬)】通年
- 【主な栄養成分】アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄、ビタミンB群・C、タンパク質など

解説：KAORU



もやしの力

主な栄養成分と期待される効果
 カリウム；高血圧予防
 葉酸・鉄分；貧血予防
 ビタミンB群；代謝促進
 ビタミンC；免疫向上

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ

発芽野菜の特徴
 発芽によってビタミンCの含有量が増加
 発芽部分は消化酵素・ジアスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる

ダイエット

約95%が水分の低カロリーでヘルシーな食物繊維も豊富



注目成分

アスパラギン酸
 新陳代謝を促して疲労回復に作用!



見分け方

適度に太さがあり全体的に白い

全体に張りつつやがある

透明感がある

袋を持ってしっかりとした堅さを感じる



NG

全体的に褐色になっている

水っぽくしんなりしている

変色している折れている

保存方法

基本的には使う日に買ってきてなるべく早く食べ切る

冷蔵保存

野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

冷凍保存

袋のまままたは保存容器に入れて全体が浸るくらいの水を入れてふたをして保存の水はできるだけ毎日交換の水に浸すと約1週間日持ちする

お薦め

生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きおかず

急げ急げ



鮮度が落ちるとともにビタミンなどの栄養や食感が落ちてしまう



上手に冷凍保存すれば1か月日持ちするの炒め物や汁物などに利用



購入した袋のまま、または洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

楽しみ方・食べ方のコツ

注意

水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出してしまふの水洗いはざるにあげて半早く!



加熱調理が基本

ゆでた後は水にさらさない
 パットやざるに広げるとして冷ます



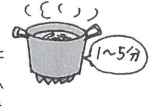
リョクトウもやし ブラックマッペ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10～15秒ほどゆでる



大豆もやし

水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1～5分ゆでる



大豆もやし

スープやあえ物に



おいしいゆで方

歯応えを保つため短時間でゆでる
 ※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要



リョクトウもやし

炒め物
 おひたし

大豆もやし

あえ物
 鍋物

ブラックマッペ

鉄板焼きや
 お好み焼きに



もやしのいろいろ



リョクトウもやし
 国内の主流品種で、リョクトウ(マッペ)を原料にしたもの軸が太めで、シャキシャキとした食感の価格の年頃さも魅力

大豆もやし

別名「豆もやし」大豆を原料としたもの豆の歯応えとうま味を楽しめる。韓国料理のビビンバやナムルには定番



ブラックマッペ
 ブラックマッペ(黒リョクトウ)が原料で、「黒豆もやし」とも呼ぶのしっかりとした食感と、豆のほのかな甘味が特徴



もやしのヒミツ

「スプラウト」の一種の豆類の種子を軟白栽培(日光を当てずに栽培)して発芽させた若芽の総称

名の由来

萌(も)ゆ ⇒ 萌やす ⇒ 萌やし

歴史

平安時代には「もやし」という名前は存在していたと考えられる



光を遮断した施設内(室内)で水耕栽培の袋詰めまで1週間オスロッド栽培



緑豆をもやしにして味甚(はなはだ)よし

江戸時代には食べる習慣があった?





「
ホタルイカと花ワ
サビのチャーハン
」



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) 花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬けて密封し一晩置く。
- (2) ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく。
- (3) 熱したフライパンにサラダ油をひき、(2)をバラバラになるまで炒める。
- (4) 漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大さじ1の水(材料外)を(3)に入れ、強火でサッと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

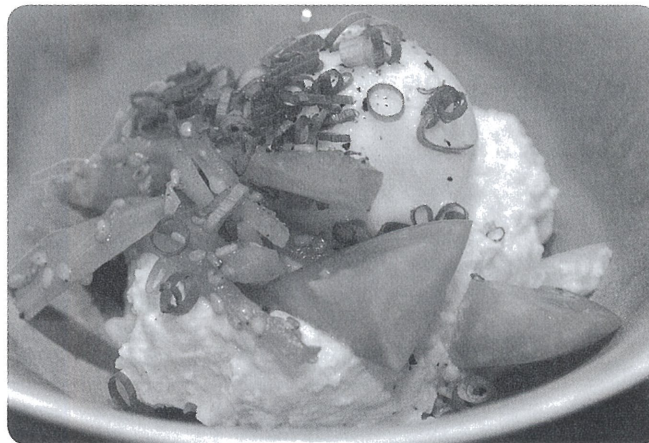
材料(2人分)

- ご飯……………200g
- 鶏卵……………1個
- ホタルイカ
(ゆでて目と口を取っておく) ……50g
- 花ワサビ……………1わ
漬けだれ
- 煮切り酒……………1/2カップ
- 煮切りみりん……………1/2カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- 塩・こしょう……………適宜
- サラダ油……………適宜

和風ポテトサラダ

材料(2人分)

- ジャガイモ……………中3個
- ゆで卵(細かくほぐしておく) ……1個
- ポテトサラダ調味料
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………適宜
- 酢……………小さじ1/2
- ウドきんぴら
- ウド……………1/2本
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2
- いりごま……………大さじ1
- 温泉卵……………1個
- トマト……………1/2個
- 粉さんしょう……………適宜
- アサツキ……………適宜

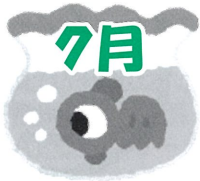


作り方

- (1) 鍋に水、塩少々(共に材料外)を入れ、ジャガイモをゆでる。ゆでたジャガイモをボウルに入れてつぶし、熱いうちにポテトサラダ調味料とゆで卵を混ぜ合わせる。
- (2) ウドのきんぴらを作る。フライパンにごま油をひき、千切りしたウドを炒め、酒、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、仕上げにいりごまを振る。
- (3) 器に(1)、温泉卵、(2)、小口切りにしたアサツキの順に盛り付け、トマトを添え、粉さんしょうを振って出来上がり。

永井智一(ながいともかず)
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」





梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。

コロナウイルス感染予防のための「新しい生活様式」を身につけながら、食事はしっかりと、水分補給もこまめにとりましょう。今月は、親子でたのしめるおうち遊び（戸外遊び、室内遊び）を紹介します

戸外遊び … 散歩、金魚すくい、しゃぼん玉 …

☆散歩…心も体もリフレッシュ

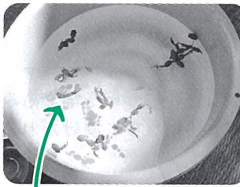
自然の光や風、モノに実際に触れ感じる事が幼少期には大切です。五感が鍛えられ、心も体も開放的になれる外でのあそびは、家の中では感じる事が出来ない刺激がたくさんあります。日中外でいっぱい遊んだ夜は子どもの寝つきが良くなるという話もよく耳にします。戸外であそぶことで、生活リズムにメリハリをつけることができるようです。親子で近所を散歩しながら、草花を摘んだり、鳥のさえずりに耳を傾けたり、自然にたくさんふれてみて下さい。新しい発見があるかも!!

☆金魚すくい



暑い日にはびったりの遊びです

たらい、おたま、しょうゆさし（食紅で溶かした水を入れました）



サルビアの花びらを金魚に見立ててみました

☆しゃぼん玉

ストロータイプのスタンダードなシャボン玉から、電動でできるものもあります。青い空に虹色に輝くしゃぼん玉あそびを楽しんでみて下さい



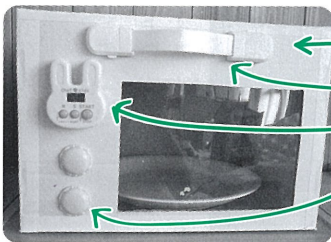
ひろいお空にとんでいけ～



室内遊び … 手作りおもちゃ

☆ままごとあそびの電子レンジ

（モモちゃん、ゆずちゃんパパ製作）

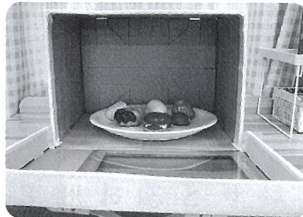


- <100均で購入>
- ・ダンボールの箱
- ・持ち手は、安全ガード
- ・キッチンタイマー
- ・スイッチはスイーツデコのマカロン

レンジの中だよ 本物みたい



おうちでクッキング



キッチンタイマーが鳴り、お料理が出来たよ

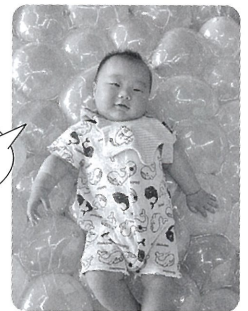
☆風船でトランポリン…お家の中でも体を動かそう



- <準備する物>
- ・圧縮袋、100×130cm
- ・風船15～20個



圧縮袋に風船をいれて思い切り圧縮したら出来上がり



寝ころがって見たよ

諸永けいたくん（6カ月）

7月の講座の紹介(予定)

講座の開催については、変更することもあります

7月のお楽しみ会

足形アート“スイカ”

日時 7月27日(月) 10時～

子どもの足形を使って、スイカの作品をつくります。参加を待っています

らくらく離乳食講座

日時 7月20日(月) 10時～

炊飯器でパンケーキをつくろう

炊飯器で作る簡単なケーキです。レシピも配布します。

子育て講座

ビューティ“YOGA”

講師…Kimiko氏

日時 7月31日(金) 10時～

気持ちの良い汗を流しましょう

子育て支援室か

100均商品で手作りおもちゃ

支援室では子どもが夢中になるツボ満載の発達に合った手づくりおもちゃを紹介しています。

支援室で夢中になっておもちゃであそんでいる我が子の様子を見て、家でもできたらなあと思ひ、作り方をおしえてもらいました。

作っている自分も楽しんでいきます。

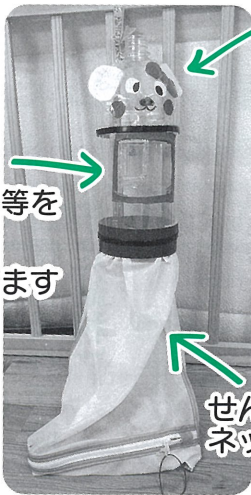


谷畑美佐子さん（泉在住）と
明日香ちゃん（1歳）

支援室は、ちょっとした悩みも先生や出会ったママと共有し解決できるところが魅力です。

作り方は

私が作ったおもちゃを紹介します



ペットボトル

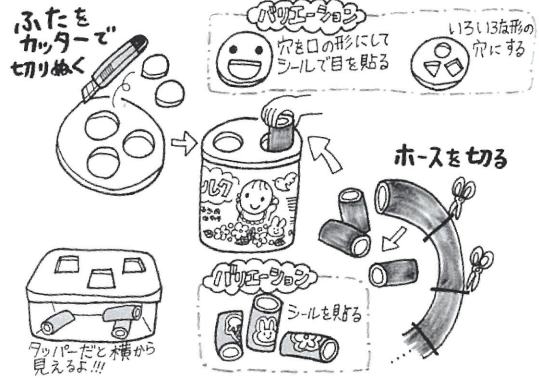
ここにボール等を入れてあそびます

せんとくネット

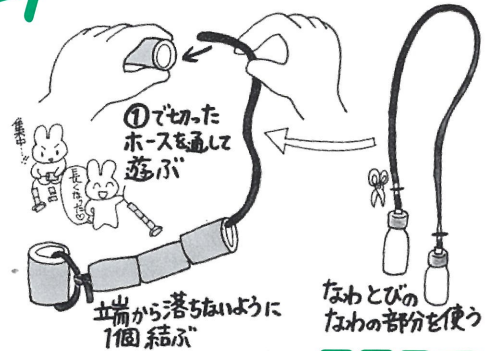


作ってみてね

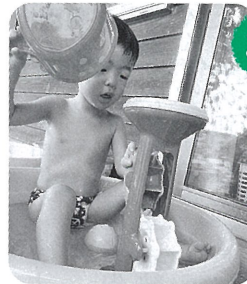
①ポットン落とし



②ひも通し



テラスで水あそび



7月中旬からお天気の良い日は水あそびを楽しみましょう。

7月の子育て講座

※講座はすべて要予約です。

楽しくてためになると大好評
はじめての方 大歓迎です。お気軽に

赤ちゃんママの手づくりおもちゃ

とき 7月1日(水) 午後何時でも

手形アートで七夕づくり

とき 7月1日(水)～7日(火)

※講座のない時間に随時

夏野菜離乳食講座

とき 7月13日(月) 10時～

トマト・なす・きゅうりなどの活用

新米ママの

離乳食スタート講座

とき 7月21日(火) 13時半～
対象：これから離乳食をはじめる
4～6カ月程度

赤ちゃんママと

保健師ばばのおしゃべりタイム

毎週水曜午後

とき 7月1日・8日・15日・22日・29日
13時半～15時半の間いつでも
対象：生後2カ月～よちよち歩き程度
離乳食・あそび等の疑問にもこたえます。
ネットで調べてますますわからなくなる新米ママさん ほっとできるよ。

親子ヨガ&

ママの美ボディ講座

とき 7月31日(金) 午後1時半
対象：3カ月位から
親子でお家でできる体操



一緒にお仕事しませんか?

*子どもが大好きな人 *子育てに関心のある人
*子育ての経験がある人 *免許はいりません!
詳しくは園までお電話を!!

●問い合わせは
【相談員】保健師 塚口依久子

コロナウイルス感染予防のため、変更になる場合がありますので、はじめての方は電話でご確認ください。

厚生連高岡病院からのお知らせ

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？病氣、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。一般の方が持っ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。

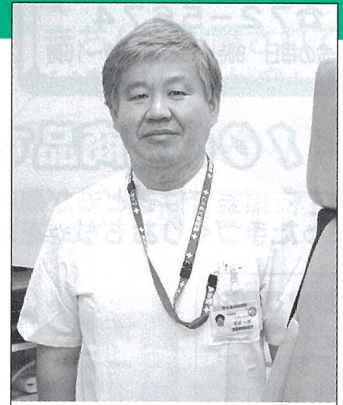
当院では、脳卒中による片麻痺や骨折の手術後に対する運動機能回復だけでなく、多様な理学療法を行っております。

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られた方に、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っ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」と思っておら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く思います。



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

寺田 一郎

ぜい・き・ん・小話

「所得税及び復興特別所得税の 予定納税」

（高岡税務署）

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、前年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告に基づき計算した予定納税基準額（申告納税額）が15万円以上となる場合に、原則その1/3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2年分）の所得税を7月と11月に納めて、確定申告でもう一度納めると二重に納めることになるやせんか？

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

めないと言ってるでやんすが・・・
御隠居・それは、大変じゃのう。廃業や休業、業績不振などの理由により、6月30日の現況で、今年（令和2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15日（水）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てくるのじゃ。

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。さつそく八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（金）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・そうじゃ、熊さんもたまにはうまい事を言うのう。

熊さん・御隠居、たまにはだなんて、それはないでやんす。



お中元に

『氷見の味』をお届けします。

氷見はとむぎ茶

2,400円

(税込)

(350ml 24本入 1箱)

※送料は別途となります。



氷見牛 箱入り

- ・ももスライス
- ・もも焼肉用
- ・ローススライス など



各種ご予算に合わせてご用意します。

クール便でお届けします。

氷見キトキト米 (コシヒカリ)

※送料は別途となります。

- ・特別栽培米 氷見こめ自慢 (5kg) 2,650円 (税込)
- ・ひみ穂波 (10kg) 4,500円 (税込)
- ・ひみ穂波 (5kg) 2,350円 (税込)

ご注文・お問い合わせはお近くの各支所まで

＼ 応募受付中! ／

氷見はとむぎ茶 ご愛飲感謝キャンペーン!

キャンペーン
期間

2020年

5月15日▶8月15日

JA氷見市各事業所にて「氷見はとむぎ茶」ペットボトル350mlまたは500mlを、1ケース(24本入)ご購入につき「キャンペーン応募ハガキ」を1枚進呈します。

応募方法

応募ハガキに、お名前・ご住所・お電話番号をご記入の上、JA氷見市各事業所にご持参、または郵送にてご応募ください。抽選で合計175名様に、「氷見特産」の美味しい商品が当たります!



お客様へのお願い

氷見市農業協同組合

当JAは新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組むとともに、お客様の健康・安全を最優先とし、お客様の金融サービス、共済の保障提供、生活インフラ、農産物の安定供給、福祉サービス等を継続してまいります。

お客様には以下のご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

1. 富山県への緊急事態宣言の発令や感染拡大状況より、支所・事業所・店舗等各施設において、職員の交代での勤務や窓口業務等サービスの一部縮小、時短営業等を行う場合がございます。ご不便をおかけする場合がありますと思われませんが、何卒ご了承ください。
2. 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来店いただく際にはマスクの着用にご協力いただきますとともに、お待ちいただく際には、他のお客様との間隔をお取りいただく・混雑状況に応じて店舗外でお待ちいただくなどの感染予防策へのご協力をお願いします。

第6回定例理事会

日時 令和2年6月16日(火)
午前9時30分から

場所 農業会館 4階 401号室

報告事項

- 1、令和2年度5月末財務状況について
- 2、令和2年度5月末部門別実績について
- 3、令和2年度上期内部監査報告書について
- 4、令和2年度上半期末監事監査の日程(案)について
- 5、令和2年度第3四半期の余裕金運用方針について

付議事項

- 1、就業規則及び臨時傭員就業規則の一部変更について
- 2、出資金の減口について

その他

・新任理事研修会について
・非常勤理事研修会について

- 1、全農による肥料・農薬の担い手規格等
- 2、令和2年産米の需給情勢等
- 3、農林中金及び全共連の2019年度決算概況等
- 4、新たな農業予算等

※付議議案は全て承認されました。

税の相談日

日時 令和2年
7月1日(水)
15日(水)

10時～16時
10時～16時

担当所 川本 所 顧問税理士

年金友の会共催イベント中止のお知らせ

8月7日(金)に開催予定の第37回JA氷見市組合長杯ゲートボール大会は諸般の状況を考慮し「中止」を決定いたしました。
ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

JA氷見市年金友の会会長 川淵優二郎
JA氷見市代表理事組合長 伊藤 宣良

編集後記

II 自粛制限緩和とともに入梅
これからが正念場II

不快指数が上昇する鬱陶しい季節が到来した。梅雨入りである。紫陽花だけがその鮮やかな花弁を誇らしげに見せているが、梅雨前線停滞の不快さを思えば、へそ出して転寝できる夏の方がよっぽどましである。夏と云えば甲子園。行進テーマ曲「栄冠は君に輝く」は歌詞を口ずさむだけで目頭がキョーと熱くなる。(個人的に)プロ野球には全く興味が無くなりまして、夏の甲子園の激闘は欠かさず観戦。その球児達の夢の舞台も春に続いて「中止」。高野連も断腸の思いで春の決断を下したと思えます。

緊急事態宣言が全国で一律解除。「新生活様式」を実践しながらの「夜間外出制限」も緩和された。各県の首長はウイグルの自粛制限緩和を宣言した。スポーツ界も動き出し無観客ながら開幕を決定。飲食店の「テイクアウト」も定着したが、これからの季節怖いのは食中毒である。ウイグルに怯え、ばい菌に怯え、3密を回避し、…これから先、何年も続くかと思うと憂鬱になるのですが、ある科学者が力説していました。「人類の進化の歴史はウイルスとの闘いの歴史でもある。先達は、英知を結集して乗り越えてきた実績がある。」大きく頷ける前向きな言葉で、印象深いものでした。正しく恐れ、正しく備え、明るい未来を信じましょう。

T・K