

溪流に涼を求めて

8

月号

2020

Vol.684

 広報JAだより氷見

# 営農管理情報

## 1 水 稲

「てんたかく81」がもうすぐ成熟期を、「コシヒカリ」「富富富」が穂揃期を迎えます。今後は、出穂期から20日間は湛水管理を維持し、適期に刈り取ることで「高品質で良食味な氷見米」に仕上げましょう！

### 今月のポイント

- 1 出穂後20日間は湛水管理、刈取り5～7日前までは間断かん水を実施し、稲体の活力を維持
- 2 「てんたかく81」の適期収穫と、適切な乾燥により胴割米の発生を防止

### (1) 水管理 出穂期以降は水不足にならないように注意！

- ・ 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。
- ・ 「刈取り5～7日前までは、水不足にならないように間断かん水」で根の活力を維持しましょう！  
※フェーンが予想される場合は、あらかじめ入水し、水不足にならないように注意しましょう！

### (2) 刈取り 適期刈取りで刈遅れによる胴割米の発生防止！

- ・ 「てんたかく81」は、籾黄化率85～90%（出穂後積算気温950～1,000℃）を目安に黄化の進んだ圃場から計画的に収穫を進めましょう。  
なお、作土が浅い、地力が低いなど、枯れ上がりが早い圃場では、胴割れが発生しやすいので、籾黄化率80%（積算気温900℃）から収穫を開始しましょう。

早刈りの場合	刈り遅れの場合
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 青未熟粒が多い</li><li>・ 乾燥ムラになる</li><li>・ 玄米白度の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 胴割れの発生</li><li>・ 穂発芽の原因に…</li><li>・ 光沢が悪く品質が低下</li></ul>

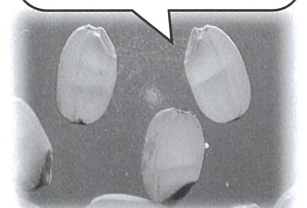
- ・ 高温登熟の場合は、籾黄化率80%からの収穫を基本とします。  
（詳細は稲作情報にてお知らせします）
- ・ コシヒカリの刈取適期については9月号でお知らせします。

※カサネムの種子は選別で除去できないため、必ず収穫前に抜き取り、米への異物混入を防ぎましょう。

### (3) 乾燥・調製 玄米水分14.5～15%に仕上げ、過乾燥米の発生防止！

- ・ 刈取り後に長時間放置しておくとうやけ米（変質米・茶米）が発生します。収穫後4時間以内に乾燥機に張り込み、通風乾燥しましょう。
- ・ 外気温が高い場合や、収穫時に籾水分が低い場合は、送風温度を下げ、ゆっくりと乾燥しましょう。
- ・ 籾水分が17%以下になったら、手持ちの水分計でこまめに測定し、青米の混入程度に応じて乾燥機を停止させ、玄米水分14.5～15%に仕上げましょう。

軽微な胴割れは、精米時の碎米、炊飯時の水浸割粒の発生を助長します。



グレインスコープで見た胴割米

表 乾燥機停止水分の目安

玄米100粒中の青米粒数	乾燥機停止時の玄米水分	乾燥機停止後の水分変化
5粒以下	15.0～15.5%	乾く（-0.5%）
6～10粒	14.5～15.0%	変化なし
11粒以上	14.0～14.5%	もどる（+0.5%）

- ・乾燥後は常温に戻し、玄米水分が均一になってから**粳摺り**を行い、肌ずれ米の発生を防ぎましょう。
- ・1.9mm篩を使用すると共に、選別機的能力に応じた流量を守り、未熟粒の混入を防ぎましょう。

## (4) カントリーエレベーターの利用 積極的に利用を！

- ・栽培管理記録簿を必ず記帳、提出し、安全な農産物生産に取り組ましましょう。
- ・カントリーエレベーター（南部・中部）を活用し、高品質な氷見米の安定出荷に取り組ましましょう。
- ・搬入時間の短縮を図るため、営農組合・中核農家を対象に、通風フレコン（スタンドバック）の無料貸し出しを行います。

## 令和2年度カントリーエレベーターの受入れ品種の変更について

J A氷見市では、多種多様の品種（てんたかく・富富富・コシヒカリ3種）を中部・南部両カントリーエレベーターにて受入れ致しております。本年度は、各支所の作付け面積の変更や受入れ施設における円滑処理を維持する目的で、各カントリーにおける受入れ品種を下表のとおり変更させていただきますので、生産者の皆様には、運搬距離等が変わりご迷惑をおかけする事もあるかと存じますが、ご理解を賜りご利用のほど宜しくお願い申し上げます。

### ■受入れ品種一覧（○は受入れ）

施設名 品種名	中部カントリー	南部カントリー
てんたかく	○	○
富富富	○	受入れ致しません
コシヒカリ	○	○
B L コシヒカリ	○	受入れ致しません
契約栽培コシヒカリ	受入れ致しません	○

☆今年度より各カントリーでの受入れ品種が異なりますのでご注意ください。

### ■ご利用いただくカントリーエレベーター（支所別）

カントリー名	利用支所名
中部カントリー (加納：TEL 74-8734)	氷見・稲積・余川・碓石・※窪・柳田・島尾・田子・上庄・丸三・ 双光・阿尾・藪田・宇波・女良・八代 ※本年度より窪支所は中部カントリーへの搬入に変更させていただきます。
南部カントリー (中谷内：TEL 91-3123)	神代・仏生寺・布勢・十二町・速川・久目・上庄（上田）

※なお、受入れ期間・荷受け休止日等については、次月（9月号）に掲載予定です。

## ③ 機械燃料センター一部 建築住宅課 編

“夢のマイホーム”一生に一度あるかないかの大きな買い物です。今回は、そんな住宅の建築や改装業務に従事する、建築住宅部門の責任者 飯澤 孝 建築住宅課長、長井 和之 次長に、住宅業界の情勢、県内・J A氷見市管内の動向等について尋ねました。マイホームの新築・リフォームを検討中の皆様にも少しでも参考になるQ & Aがあれば幸いです。

**Q**…全国的に新規住宅取得件数は冷え込んでいると聞きますが、富山県内における新築件数、氷見市内の新築件数など最新の指標はどのように推移していますか。

**A**…まず全国では、2008年のリーマンショックで80万戸を切る激減の後は、消費税8%への増税時の駆け込みの2013年(98万戸)を除き、2016年の96・7万戸に至るまで堅調に推移していましたが、2017年からは減少傾向となり、2019年は90・5万戸とされています。ただし、持ち家の着工数においては、2013年以前は30万戸超、2013年以後は30万戸を少し下回る着工数でほぼ横ばいとなっています。富山県内の着工数においても2017年からの3年間は若干の減少傾向になっております。

さらに氷見市に目を向けると、ここ数年は1割程度の差はあるものの、1000戸前後の件数で推移しています。今年度に関しては増税に対しての駆け込み需要の終了と新型コロナウイルスの影響もあって非常に低迷しています。今後10年は更に減少傾向となり、全国的には2025年には73万戸、2030年には63万戸

にまで減少するのではとの予測もされており、非常に厳しい先行きとなっております。

**Q**…J A住宅の新築住宅の特徴を教えてください。

**A**…一言でいうと「地震と台風に強い家」です。昨今、各地で地震や台風による被害がニュースで聞かれます。熊本の地震では築数年の新しいお家が倒壊しました。

住宅には性能表示制度があり長期優良住宅の認定で戸建て住宅には8項目の条件をクリアすることが求められます。J A住宅ではその項目の中でも特に耐震性能にこだわっています。長期優良住宅で求められる耐震等級は2以上ですがJ A住宅が採用しているパナソニック・テクノストラクチャーの家は耐震等級3の家になります。この家は全



飯澤 孝 建築住宅課 課長

棟構造計算を行い地震や台風に強い家です。坪単価46万円(税別)より提供しています。

また、テクノストラクチャー工法以外にも省エネ性能に優れた工法も採用しています。

お客様のご予算とご要望に合わせて提案させていただきます。

**Q**…J A住宅と他のハウスメーカーとの違いは何ですか？

**A**…「現場1担当者」です。一般的なハウスメーカーの担当者は、営業・設計・工務に分かれてそれぞれお客様に対応することが通常です。J A住宅は、お客様と対応させていただく担当者を基本的に1名で最初から最後まで変えません。ですからお客様はずっと同じ担当者に話ができますので安心してお任せいただけます。また、お客様とのプランを打ち合わせさせていただいた後に職場に戻り、プランの練り直しや改善案をスタッフ間で協議し、より良いご提案ができるようにしています。

**Q**…スタッフは現在何名ですか？

**A**…男性8名・女性3名です。

そのうち、1級建築士3名・2級建築士5名。宅建士・1級施工管理技士などの資格を持っているスタッフもいます。

**Q**…住宅展示場はありますか？

**A**…住宅展示場は、ございません。年に数回お客様のご厚意により入居前のお家をお借りして、現場見学会をさせていただいています。また、今後はVR(バーチャルリアリティ)人間の感覚器官に働きかけ、現実ではないが実質的に現実のように感じられる環境を人工的に作りだす技術)にて展示場をお客様に見ていただけのコンテンツを準備しています。

## VR 展示場



▲つながりを楽しむ家 (浜松)

3例を展示してあります。QRコードを読み取ってご覧下さい!!



▲大阪門真モデルハウスZEH住宅



▲大阪門真モデルハウス都市の家



長井 和之 建築住宅課 次長

**Q**…住宅の設計図は平面的で実イメージが湧きにくいのですが、(例えば)3D映像など設計図を立体化したもので提供する事は可能でしょうか。むしろ、その方が主流になっていくのでしょうか？

**A**…はい、J Aでもアーキテンドゼロという3D CADを採用しており、必要と思われる部分はパース(建物を立て的に表現する図法)やCG画像を用いて打ち合わせさせていただいております。

**Q**…こだわりがある部屋(場所)は、リビング・寝室・台所・お風呂・玄関だと思のですが、それぞれのトレンドを教えてください。

**A**…要望は多種多様になっていて、トレンドと言われると難しいですね。特徴的なのは光でしょうか？テレビの大画面化だっ

たり、プライバシーの確保の面から正面に大開口の窓ではなくテレビや外からの視線を避けるような位置に窓を配置したり、LED照明の普及により、ダウンライトやスポットライトの照明器具を多用したりと光に関する考え方は変化したと思います。

**Q**…今では比較的使用頻度の低い「座敷」「仏間」などを新居に設えるお客様は減りましたか？

**A**…座敷、仏間といわれるような独立した和室はかなり減りました。和室を設けてもリビング等との続間が多く、畳コーナーとして設ける事もありますし、床の間や仏間を設けないという住宅も増えています。

**Q**…今の住宅は機能的に設計され、無駄なスペースが無いよう、動線が配慮されていますが、特に要望の多い動線はどのようなものでしょうか？

**A**…「家事動線が少しでも短くなるように」という要望が多いですね。以前は何処に行くにしても一度廊下に出てという住宅が多かったと思いますが、今はキッチンから洗濯、洗濯から物干し、物干しから収納といった動線が短くなるようにという要望が多くなり、共働

き世帯も多い為、屋内物干しスペースの要望や、衣類を個人毎に収納するのではなく、ファミリークロゼットを設けて、家族の衣類をまとめて収納」というアイデアも出てきています。

**Q**…施主様の好みもあるでしょうが、氷見市内で屋根の部材で瓦は圧倒的に多いですか？

**A**…圧倒的に多いとまでは言えなくなってきました。屋根の重量を軽くする為にスレート瓦や、緩い勾配の屋根を採用する為に板金屋根の割合も大分増えていると思います。

**Q**…瓦の色、外壁の色 最近のベスト3を挙げるとしたら？

**A**…素材・柄は多種多様なベスト3と言われると難しいですが、白もしくは黒というような両極端な色使いが多い傾向だと思います。

**Q**…一般的に新築住宅の着工が最も多いのは、何月でしょうか。その理由はやはり降雨などの天候が第一要因ですか？

**A**…氷見市においては春先の3〜5月、もしくは9月が多い傾向にあります。やはり、雪解けを待っての着工や雪が降るまでに完成を目指す工事が多いと考えられます。

**Q**…車庫は家に必須の付属建物ですが、最近の特徴的傾向はどのようなものでしょうか？

**A**…J A住宅の実績としてはカーポートが多いですね。施主からの要望によってはインナーガレージを採用することもありますが、予算や間取りの制約が出る事もあり、カーポートに落ち着く事が多いと思われます。

**Q**…アフターサービスの対応についてお聞かせください。

**A**…住宅における最大の不安はアフターサービスの対応だと考えられています。J A住宅では損害発生時に共済課の査定部門と連携し、アフターサービスや修繕の対応を行っており、年間の修繕対応は約600件になります。お客様に安心していただける対応を心がけています。

**Q**…では最後に、新築住宅やリフォームをお考えの読者に一言。

**A**…J A住宅は垢ぬけない、というイメージをお持ちだったり、印象的

に大きな和風のお家を造っていると思われがちですが決してそうではありません。和風のお家も得意ですが、最近では30坪〜40坪前後のお家が多く、要望に合わせて「オールドアメリカンなお家」「北欧風のお家」「吹き抜けリビングのお家」などもさせていただきまます。また、大規模リフォームも増えて来ていますので、おっしゃれなお家のご提案もさせていただきます。



建築住宅課 スタッフ11名

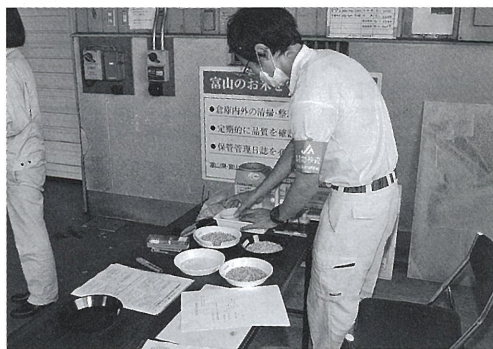
# 令和2年産、大麦の初検査実施 若干の単収減も品質は良好 「産地パワーアップ事業」4年目の取り組み

令和2年産大麦（普通小粒大麦…※ファイバースノウ）の初検査が6月26日、十二町支所基幹倉庫で行われ、この日検査の約125トンは全て1等に格付けされました。検査した大麦は、昨年10月に播種。6月1日より6月6日頃までに刈取りされ、（農）大浦営農組合 大麦乾燥施設（平成29年竣工）にて乾燥・調製されたものです。

暖冬の影響で収穫が早回ると思われましたが、4月が低温で推移したため、ほぼ平年並みの収穫時期となりました。単収は昨年を若干下回るものの、天候に恵まれ品質面では例年を上回る結果となりました。市内では大浦・加納・いなづみ 3農事組合法人が3年前から「産地パワーアップ事業」に取組み、合計で約36haの水田で大麦が作付けされました。

本年度も、昨年度と同程度の作付け面積を予定しています。

（※土壌環境等から氷見市内での作付けは限定的ですが、同品種は富山県内各地で水稲に替わる転作作物として栽培されています。氷見市では平成28年度に24年ぶりに作付けされました。）



# 水稲の生育診断研修会・ドローンのデモンストライト

## Ⅱ 氷見市集落営農組織協議会Ⅱ

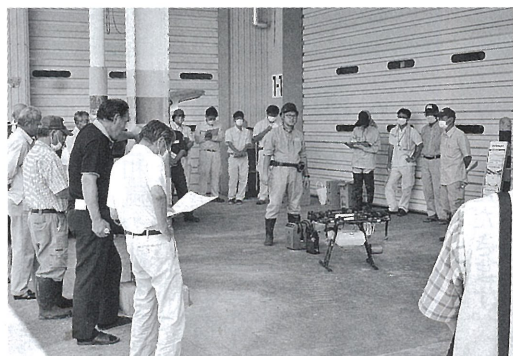
集落営農組織協議会の水稲生育診断研修会は6月24日、中谷内営農組合の圃場で行われ、営農組織15経営体、約50人が参加しました。研修の前に近年導入されてきているドローンのデモンストライトが行われ、講師のヤマアグリジャパン担当者が、最新型ドローンを説明し、水散布の実演を行いました。

散布した水が稲にしっかりと付着しているか、高度を変え2回フライトし、感熱紙を使用した検証を行い、全体にしっかりと付着していることを確認しました。

参加者からは「小さい機体で操縦も簡単そうで、非常に実用性が高い。導入を検討してみる。」といった声もあり、市内での需要の高まりを感じました。

ドローンの実演後には、高岡農林振興センターの斎藤班長より、水稲圃場における生育の見方について実際に圃場に入り、生育状況の確認をいたしました。今年度から採用された、てんたかく81号は生育が旺盛で、昨年より4〜5日程度早まっているとのこと、防除、収穫の目安を生産者に早めに伝えられたと思っています。

また、生育状況を確認することにより、自分たちの圃場との比較、検証ができ、今後適正な管理の実施により、良い収穫の秋を迎えられたらと思います。



最新型ドローンの説明を聞く研修参加者



水稲圃場における生育状況の確認

## 色彩豊かな林間ユリ園に遊ぶ

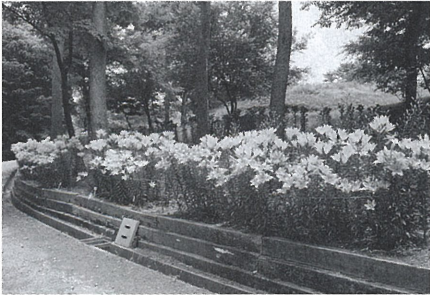
### 6系統・26品種のユリが園見をお出迎え 上庄保育園のバスハイク Ⅱ氷見あいやまガーデンⅡ

梅雨入り直後の6月下旬、上庄保育園の年長児20人が、初めてのバスハイキングで「氷見あいやまガーデン」を散策しました。

新型コロナウイルス禍の外出自粛により、魅惑の薔薇園は断念せざるを得ませんでしたが、自粛解除後の林間遊歩コースには、オレンジ（ハイドパーク）・イエロー（パビア）・レッド（ダイナミックス）のユリ群が色鮮やかに咲き始め、笑顔で歩く園児達を出迎えてくれました。

「うわあ〜綺麗な花がいっぱい咲いている!!」各自が好みの色を指さして間近で鑑賞。独特の香りも体感し、視覚と嗅覚で林間のユリ園を満喫しました。

ユリの遊歩道の先には、待望の自然遊戯場が広がっており、シーソー、ロープ登り、滑車付き遊具で広場を駆け回りました。久しぶりの野外遊戯に林間には歓声が飛び交い、梅雨時の鬱陶しさも吹き飛ばすバスハイクとなりました。

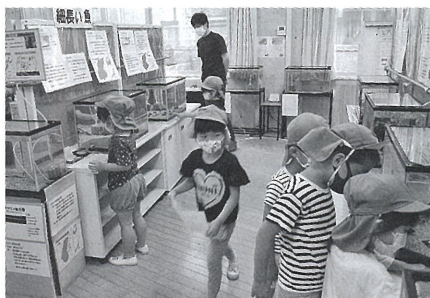


## 川や池に生息する淡水魚・昆虫に興味津々

### 天然記念物イタセンパラってどんな魚なんだ みどり保育園のバスハイク Ⅱ氷見ラボ水族館Ⅱ

みどり保育園の年長児18人は、進級初めてのバスハイキングで「氷見ラボ水族館」(惣領)を訪ねました。同施設は富山大学理学部と氷見市の連携研究施設で氷見や周辺地域がもつ豊かな自然の大切さを理解する第一歩として、身近な川の生き物を実際に観察する事により、自然に関心を高め、もろう事を目的に開設された地域密着型「水族館」です。氷見の川に生息する在来生物のうち、約30種類の魚を水槽展示しています。

園児は、保育園でも飼っているメダカの群衆を覗き込み、興味深く観察しました。「ザリガニ釣り」も体験する事ができ、ちくわを餌に付けた竹竿で上手にザリガニを釣り上げ、歓声を上げていました。最後に質問コーナーが設けられ、園児たちは身近な魚の生態や、餌やりの方法などを次々に尋ねていました。自然の大切さを幼い頃から理解し、心豊かに育ってもらいたいと思います。



## 野菜の苗植え・収穫・ミニトマトの鉢植えを体験

### JA女性部「親子食農教室」

JA女性部主催の親子食農教室は6月20日、島尾地内の畑（村田美知子JA女性部長宅所有）で行われ、親子やその他家族、女性部員約15人が集い、さつまいも・カイランの苗植えと玉ねぎ・春大根の収穫を体験しました。

島尾支所 高田 新平支所長が植え方の注意点を指導、子供達は畑地の土に触れ、農作業の楽しさ・大変さを肌で体験しました。

畑での植付け体験の後、島尾支所の倉庫前でトマトとパプリカのプランター植え実習と育て方の説明を受けました。

各自はプランターのトマト・パプリカを家に持ち帰り、家族で楽しむ農業体験ができた事と思います。実りを待つてサツマイモの収穫体験を実施する予定にしています。参加した子供たち!! 島尾の畑でまた会いましょう。



## 脱水症を予防しましょう

### 家族の健康

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

人間の体の60〜70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出るから水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお薦めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩

あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減るとドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると



脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞（そく）栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

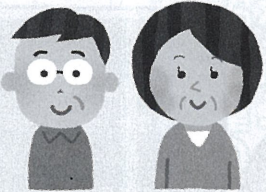
脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保てできません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



# 年金請求のお知らせです

令和2年に「年金請求書」が送付されるのは・・・

- |                          |   |                         |   |
|--------------------------|---|-------------------------|---|
| ① 厚生年金請求<br>（昭和34年4月2日   | ⇒ | 61歳女性<br>昭和35年4月1日生まれの方 |  |
| ② 厚生年金請求<br>（昭和32年4月2日   | ⇒ | 63歳男性<br>昭和33年4月1日生まれの方 |   |
| ③ 共済組合年金請求<br>（昭和32年4月2日 | ⇒ | 63歳男女<br>昭和33年4月1日生まれの方 |   |
| ④ 国民年金請求<br>（昭和30年4月2日   | ⇒ | 65歳男女<br>昭和31年4月1日生まれの方 |   |

誕生月の約3か月前に送付されます。年金口座はぜひJAをご指定ください！

## 手続きのポイント

- 年金請求書が届いたら、年金請求の合図です！  
65歳まで支給される特別支給の厚生年金、共済組合年金は請求を遅らせても年金額は、増えません。
- 年金手続きは、誕生日の前日から受付可能となります。
- 年金手続き時に、その人に応じて添付書類が必要となります。

JA氷見市に口座をご指定いただければ、年金請求手続きのお手伝いをさせていただきます。



現在年金をJA氷見市でお受取りのお客様

**年金定期貯金（期間1年）0.1%**（おひとり様500万円まで）

（店頭表示金利含む） ※取扱期間：令和3年3月31日まで

ご不明な点があれば、最寄りの支所にお問い合わせください。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、みなさまのご契約内容を確認しています。

Check

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか？

ご加入いただいている契約内容のご説明



- どの保障に加入しているか忘れてしまった
- 加入している保障がいつまで続くかわからない
- 共済金がどんなときに受け取れるかわからない

もしもの時に備えて、**契約内容を確認**しましょう！



新型コロナウイルス感染症の被患に伴う共済金のお支払いに関する相談もお受けしております。いつでもみなさまに寄り添うことで、安心して満足できる毎日をお過ごしいただきたいと願っています。

詳しくはお近くの支所までお問い合わせください





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

## フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6～10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など

解説：KAORU



### 見分け方

葉が濃い緑色で、張りや艶がある

軸がしっかりしている

軸や葉脈の色(赤・黄・ピンク・オレンジなど)が鮮やかで美しい

切り口がみずみずしい

**×** 堅くなるのでNG  
軸が長く伸び、葉が大きく育ち過ぎたもの

**ベビーリーフ**  
葉が折れたり、しおれていない葉がピンと張りがあるものは新鮮

### 保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ

凍らせる

1分程度さつとゆで、冷水に取って軽く絞る

調理しやすい長さに切ってラップに包み、保存袋などに入れる

湿らせた新聞紙やペーパータオルで包むと乾燥を防げる

### フダンソウのいろいろ

西洋種

**白茎種**  
軸が白色で、太めの葉は縮れていて、幅広のどんな調味料とも合う癖のなさと柔らかさが魅力

**スライスチャード**  
葉は緑色、軸と葉脈が赤・黄・ピンク・オレンジなど色鮮やかで、軸が太めで、葉の縮れと肉厚さが特徴

在来種

**小葉種**  
葉は緑色で、小さく、軸も細めの見た目はホウレンソウや小松菜に似ているが、肉厚の葉が特徴

### フダンソウの力

**β-カロテン、ビタミンE**  
抗酸化作用があり、免疫アップ、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つ。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き

**カリウム、マグネシウム**  
ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも

**葉酸、鉄**  
体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ

**食物繊維**  
血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的

**ビタミン マグネシウム マンガン**  
骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミン。マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ

**スッカリ**

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**ゆでる**  
さつとゆでてから使うと食べやすい。栄養素が損失しやすいので、短時間でゆでる。軸が太い場合は葉と切り分けて長めにゆでて、火の通りを均一に

**煮る**  
洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う！  
軸までしんなりとした食感の煮物に。煮汁に流れた栄養素も無駄なく摂取！

**炒める**  
オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさつと炒めたり、バターソテーに

**生**  
スイスチャードの幼葉「ベビーリーフ」は、サラダなどで生で食べられる

### フダンソウのビミツ

**歴史**  
紀元前；地中海沿岸原産。16～17世紀ころ、中国から日本に伝来。現在の主流；西洋種は明治時代に導入

**名の由来**  
漢字では「不断草」。葉が次々に成長し、一年を通して収穫できることが由来

**ホウレンソウの仲間**  
同じヒユ科の古くからホウレンソウの代用野菜。暑さに強く、ほぼ一年を通して栽培収穫ができ、青菜類が不足する夏にも収穫できる

**英名**  
チャード

**さまざまな呼び名**  
京都 うまい菜  
沖縄 スナバー

葉が大きくて肉厚、軸は太めの癖がなく柔らかいため、ホウレンソウと同じように幅広く調理可能♪



# シェフ永井のおすすめ

## 夏野菜の エスニックサラダ



### 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。

### 材料(2人分)

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

## ポトフ 塩漬けスペアリブの



### 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。

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



# らのお知らせ

みどり保育園 子育て支援室  
すくすくサロン  
☎91-1277

少しずつですが、いつもの日常に戻り、かわいい子どもたちの笑顔や楽しそうなママたちの会話を耳にしながら、ささやかな幸せを感じています。初めての経験に戸惑い、コロナ自粛期間では、外出も控え、食事の準備に追われ、子どもと向き合う時間が増え、ほんとに大変だったと伝えるママたちは、以前より、ずっとたくましく心優しい姿でした。この経験は、これからの力に繋がると信じています。



東 りゆうきくん



すくすくサロンで6か月をお祝いしましょう



ハーバースターをお祝いしました  
諸永 けいたくん



森 きこちゃん



向 さやちゃん



平井 りんがちゃん



渡辺 えいたくん



平井 はるたくん



## 簡単離乳食講座

旬の野菜…トマト、ジャガイモを使って離乳食を作りましょう  
(ちなみにジャガイモ、ニンジンの2センチ角の重さは20g)

(5～6か月…ごっくん期)

### トマトヨーグルト

#### 材料

ミニトマト 3個  
プレーンヨーグルト 大さじ2

#### 作り方

- 1、トマトは湯むきしてから種をとりのぞき、なめらかにすりつぶす
- 2、プレーンヨーグルトを器に盛り、1をかける

用意はこれだけ



トマトヨーグルトの出来上がり



トマトソースがおいしい

(7～8か月…もぐもぐ期)

### ジャガイモとシラスのおやき

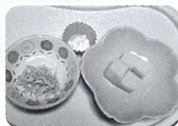
#### 材料

じゃがいも 2cm角 4個  
しらす干し 小さじ2  
片栗粉 少々

#### 作り方

- 1、ゆでたじゃがいもを軽くすりつぶす
- 2、シラスは、こし器に入れ湯通しし、みじん切りにする
- 3、1と2に片栗粉を混ぜ合わせーロ大にしてフライパンで

じゃがいも2cm角×4個とシラス小さじ2



小さいおやきが5～6個作れます



手にもって食べられるよ

(9～11か月…かみかみ期)

### ツナじゃが

#### 材料

ツナ水煮 20g 人参 10g  
じゃがいも 10g 玉ねぎ 10g  
離乳食用和風出汁 100mℓ  
しょうゆ少々 砂糖少々  
水溶き片栗粉 適量

#### 作り方

- 1、じゃがいも、人参、玉ねぎは細かく切りふんわりラップをかけ、500Wの電子レンジで2分半加熱する
- 2、ツナ水煮は湯どうしします
- 3、鍋に離乳食用和風出汁、1と2を入れて弱火で煮て、ひと煮立ちしたら醤油、砂糖を入れて、再び加熱をする
- 4、水溶き片栗粉でとろみをつける



出汁は市販のものを利用しました



ツナじゃがおいしい!!

## 8月の講座の紹介

(いずれも予約をお願いします)

### 子育て講座

#### ベビーマッサージ教室

講師…西村 好美氏

日時 8月28日(金) 午前10時～

対象：1か月健診を終えられた赤ちゃんから未就園児の子どもとママ



### 8月のお楽しみ会

#### ミニお獅子をつくろう

日時 8月31日(月) 午前10時

牛乳パックを利用して作るミニお獅子。子どもたちも楽しんで遊んでくれます。みなさんも一緒に作りましょう。お待ちしております。



### 離乳食らくらく講座

#### トマトヨーグルトを作ってみよう

日時 8月24日(月) 10時～

今月 紹介したトマトヨーグルトを作って、試食してみよう

### “ウエルカムあおむし”を作ろう

すくすくサロンに初めて遊びに来てくれたお友だちの足形を取ってはらぺこあおむしを作ります

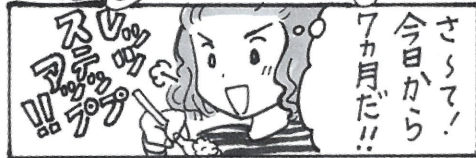


## 離乳食ステップアップの気がかり解消

KANA

### 離乳食中期

- ・どんな固さ
- ・お肉はどうやって？
- ・卵の進め方は？
- ・果物は生でもいい？
- ・与えたい食材は？



## よくある???

### 離乳食後期



- ・鉄分の多い食材って？
- ・どんな調味料？
- ・メニューがマンネリ
- ・食べむらがる
- ・増やしたらよい食材は？
- ・量は？

## 新米ママ 離乳食に奮闘中

ネット情報を見て、なおさら不安になることがしばしばでした。



穴田 楓さん(鞍川在住)  
捺栞ちゃん(10カ月)

ゆったり相談にのってもらえるし、**基本のキ**からおしえてもらえる私のおすすめ支援室です。



## 8月の子育て講座

※講座はすべて要予約です。

楽しくするために大好评 はじめての方 大歓迎です。お気軽に  
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。  
はじめての方は電話でご確認ください。

### 赤ちゃんママの手づくりおもちゃ

とき 8月5日(水) 午後何時でも

### 開放園

とき 8月12日(水) 10時

### ミニ獅子頭づくり

とき 8月27日(木) 随時

### 新米ママの離乳食スタート講座

とき 8月25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

### 親子ヨガ&ママの美ボディ講座

とき 8月28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

## 離乳食ステップアップの気がかり解消Day

とき 8月4日(火)・19日(水)  
午後1時～4時の間のいつでも

お得な情報ゲットできるかも  
※離乳食の相談はこの日以外でもどうぞ。

## 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 8月5日・12日・19日・26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。

●問い合わせは  
【相談員】保健師 塚口依久子

# 厚生連高岡病院からのお知らせ

## 作業療法士として大切にしていること

皆さんは朝起きて、真っ先に何をすることを習慣としていますか。顔を洗う、新聞を読む、身なりを整えるなど、年代に応じてライフスタイルは千差万別です。私達作業療法士は、そんな皆さんの何気ない生活動作を全て「作業」ととらえ、病気やけが、もしくは生まれながらに障がいのある人に、年齢に関係なく、「からだ」と「こころ」に対するリハビリテーションを提供しています。

例えば脳梗塞で右半身麻痺となったら、今まで当たり前でできた「箸を使って食べる」「字を書く」などの動作ができなくなり、馴れない左手を使っての不自由な生活になってしまいます。以前は麻痺が重いと早々に右手をあきらめ、左手を利き手にする「利き手交換訓練」を行っていました。しかし最近では発症翌日から作業療法士が病室に出向き、電気刺激なども利用し、手の麻痺の改善を積極的に促すことで、「道具を使える手」となることを目指しています。また、頭部外傷などが原因で注意力が低下したり、感情のコントロールが困難になる「高次脳機能障害」という症状がみられることがあります。その場合、年齢や必要に応じて、運転適性検査などの機器を使用し、運転支援も社会復帰を見据えて行っています。

当院のような救急搬送が多い急性期病院では、脳卒中や交通外傷に加え、「がん」「誤嚥性肺炎」「心不全」など様々な病気に対して、息切れの少ない、無理なくできる着替えの仕方など、より安楽な生活動作を練習することもあります。また、「肩の腱板縫合術」や「手の腱縫合術」など専門性の高い手術に対しても、整形・形成外科との連携により作成した術後プログラムに基づいて対応しています。近年、統合失調症や発達障害、アルツハイマー型認知症など「こころ」への配慮が必要な患者さんも多くなっており、コミュニケーションの重要性を痛感する毎日です。

作業療法士として大切にしていること、それは「作業をすることで元気になる！」という信念と、患者さんからの「ありがとう」の一言です。これからも患者さんの思いに寄り添い、少しでも早く仕事や家庭生活に戻る支援ができるよう、チーム全体で取り組んでいきたいと思っています。



厚生連高岡病院  
リハビリテーション部技師課長  
作業療法士

森 伊津子

### ぜ・い・き・ん・小話



### 「税に関する作文募集」

中学生・高校生

(高岡税務署)

熊さん・御隠居、今日も暑いでやんすね。これだけ暑い日が続くと、もううんざりでやんす。できることなら、夏休みが欲しいもんでやんす。

御隠居・夏休みといえば、国税庁は、「税に関する高校生の作文」を募集しておるし、中学生の「税についての作文」も納税貯蓄組合と国税庁が共催して募集しておるぞ。

熊さん・なんとも！でも、今年は学生さんも、夏休みが短くなるとか。宿題となると大変でやんすね。

御隠居・そうじゃな。ただ、今年ほど税金の使われ方について、関心が高まっている時期はないじゃ。多くの学生さんも税の意義や役割について考えておるのではないかのう。

熊さん・なるほど、今年個人で応募してみても手でやんすね。募集要項をご存知でやんすか？

御隠居・募集要項は次のとおりじゃよ。

【応募資格】中学生・高校生  
【文字数】中学生 1,200字以内  
高校生 800字以上

1,200字以内

【テーマ】税に関すること(税に関して自分で考えたこと、感じたこと、体験

したことなど何でも結構です)。

【応募点数】1人1編

【締切り】中学生

令和2年9月3日(木)

高校生

令和2年9月7日(月)

【提出先】富山税務署

【表彰】優秀作品には賞状と記念品を贈呈  
【発表】優秀作品は、都道府県名・学校名・学年・氏名とともに国税庁ホームページや国税当局が作成する広報誌等に掲載するほか、報道機関等に資料を提供するなど、広く発表します(作品は返却いたしません)。

熊さん・学校名や名前も書くでやんすか？

御隠居・作文の冒頭に題名、学校名、学年、氏名を忘れずに記載するのじゃ。

熊さん・なにか参考になる資料があつたほうが考えやすいかもしれやせんねえ。

御隠居・そうじゃな、募集用資料を掲載したパンフレットが税務署に備え付けておるぞ。また、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「税の学習コーナー」では募集要項や、原稿用紙のひな形なども掲載されておるぞ。それから、税について詳しく知ることができるとよいぞ。

熊さんなら、いい作文が書けそうじゃのう。

熊さん・いやあ御隠居、あつしは毎月、御隠居と税について、とことん語り合っておりやんすから、作文といわず長編小説でも書けそうでやんすよ。

御隠居・……。



こんな時だから！

# 氷見牛応援 キャンペーン!!



**A** 氷見牛  
バーベキューセット

氷見牛ロース焼肉 200g  
氷見牛モモ焼肉 640g

限定  
価格

¥9,800 (税込)



**B** 氷見牛  
バーベキューセット

氷見牛ロース焼肉 100g  
氷見牛モモ焼肉 320g

限定  
価格

¥5,000 (税込)

氷見牛

ご注文  
期間

お届け日	ご注文締切日
8月7日(金)	7月30日(木)
8月14日(金)	8月6日(木)

ご贈答にも是非ご利用下さい。

※宅配料・箱代等は別途となります。お気軽にお問合せ下さい。

ご注文・お問合せはお近くのJA氷見市各支所まで

／ 締切まぢか! ／

# 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 8月15日 まで

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!



# 創作工房ひみ

## 創作工房ひみからのご案内

### お盆期間中のオーダブル等の注文締切日について

注文受付け締切日時	
注文日（配達日）	注文締切日時
8月8日（土）～10日（祭）分 配達10時～18時	8月3日（月） 17時まで
8月11日（火）～13日（木）分 配達10時～17時	8月5日（水） 17時まで
8月14日（金）～16日（日）分 配達10時～17時	8月7日（金） 17時まで ※但し、サンドイッチは8月5日（水）までとなります。

※お刺身・サンドイッチは外注品の為、期日厳守となります。

ご注文はJA氷見市各支所で承ります

☆締切日を過ぎてからの、注文及び数量等の変更はできません。  
☆この期間の特注品はお受けできません。

創作工房ひみ

氷見市北大町25-4  
電話 73-7250  
FAX 73-1070

### 第7回定例理事会

日時 令和2年7月30日（木）  
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年度上半期末仮決算等について
- ① 上半期末仮決算の状況
- ② 資産の自己査定結果
- ③ 自己資本充実度の評価
- 2、子会社の上半期末業務報告について
- ① (株)JAアグリひみ
- ② (株)JA保険サービス
- 3、令和2年度6月末部門別実績について
- 4、コンプライアンスプログラムの進捗状況について
- 5、令和2年度第2四半期苦情対応状況について
- 6、令和2年度第2四半期事務ミス等発生状況について
- 7、連続職場離脱実施状況について（上半期末）
- 8、役員による職場巡回の結果報告について
- 9、令和2年度第2四半期反社会的勢力との取引排除にかかる疑わしい取引の届出等、組織犯罪等の防止にかかる対応状況について
- 10、令和2年度C/S定期確認結果（速報値）について
- 11、令和2年度第2四半期の余裕金運用状況について
- 12、令和2年度6月末有価証券評価損益状況について
- 13、令和2年度6月末発行体別与信状況・保有限度額について
- 14、利益相反取引状況等の報告について
- 15、令和2年度第2四半期固定資産の取得及び処分について
- 16、組合員の加入・脱退について

#### 付議事項

- 1、外部出資の買取請求について
- 2、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
- 3、JA農業経営維持継続資金（危機対応）融資要項（統一版）の制定等に関する件について
- 4、理事の利益相反取引に係る承認について
- 5、令和2年産米販売手数料の設定について

その他  
非常勤理事研修会

### 辞令

依願退職 (令和2年6月30日付)

嶋 彩華 余川支所

人事異動 (令和2年7月1日付)

新職務  
余川支所長 田職務  
兼 指導係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長  
兼 融資係長

余川支所 吉井 真代 管理部長 総務人事課付  
余川支所 上手 裕美 余川支所 金融係長  
余川支所 中村 正宏 兼 融資係長 兼 融資係長 兼 融資係長  
余川支所 経済係長 兼 融資係長

### 税の相談日

日時 令和2年 8月5日（水）10時～16時  
担当 場所 川本 事務所 顧問税理士

### 編集後記

〓コロナ禍・豪雨禍：せめて紙面で清涼感を〓

いまだ沈静化の兆しも見せない新型コロナウイルス。加えて九州を襲う豪雨の惨劇。新聞紙面は読むに堪えない文字が列挙される。個人的に最近唯一の興味は、天才高校生棋士「藤井総太7段」の初タイトル獲得が何時になるかという事ぐらいです。今夏も予想される猛暑の連続と大型台風襲来に気持ちは鬱ざがち。せめて爽快な気分だけでも堪能して頂こうと、表紙には隠れた名瀑（長坂の青滝）の清涼感に満ちた写真をチョイスしてみました。T・K 落水の轟音と沢風を連想ください。