

t-jan

広報たかおか

takaoka JA news
の頭文字から名付けられました
「食と地域貢献を大切にするJAの情報誌」

JA高岡
2021 10
vol. 689
令和3年10月発行



特集

- ・地球にやさしい暮らし
できることから始めてみませんか
- ・心も体も超元気! 笑うだけ健康法

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|----------------|
| 2 | 地球にやさしい暮らし
できることから始めてみませんか | 12 | 宮農情報 |
| 4 | 心も体も超元気! 笑うだけ健康法 | 14 | 園芸情報 |
| 6 | 進めよう! 国消国産 | 15 | 知得情報 |
| 7 | ホットライン | 16 | インフォメーション |
| 8 | 高岡宝物伝 | 18 | 理事会だより・協同のあしあと |
| 10 | 食彩の泉 | 19 | カレンダー・おたより・運勢 |

心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。

それだけではありません。

笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、

病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえば面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、

2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしつかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。

笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として①②③の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には①と③を行いましょ。

1

手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。



2

深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



3

元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。





動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでのQRコードを読み込んでください。
高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまう、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはずです。



進めよう!!

国消国産



民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



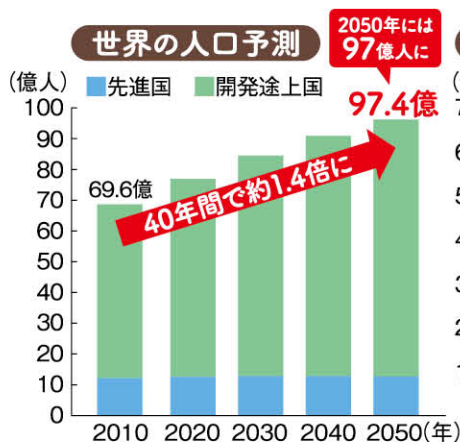
【今回のテーマ】

世界の人口増加…
食料は足りる？

日本が国内での生産を増やさずに、食料を
海外に依存し続けると、飢餓が深刻な国・
地域の食料を奪うおそれがあります。

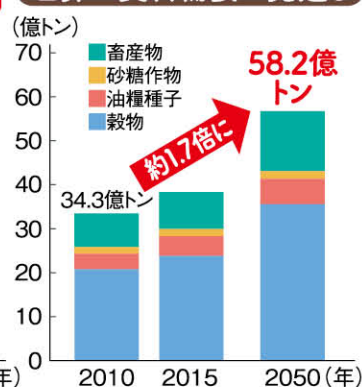


世界の人口予測



出典:農林水産省「知ってる?日本の食料事情 2020
～食料自給率・食料自給力と食料安全保障」

世界の食料需要の見通し



出典:農林水産省

世界の人口は2020年の統計で約78億人※。人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまうおそれがあります。

また、世界が必要とする食料は2010年から2050年までに約1.7倍に増える予測であり、今後、世界は食料供給の観点で大きなリスクを抱えています。

こうした実態を知り、日本で食料生産を増やせるよう、日本の農業を応援しましょう。

※出典:国連人口基金「世界人口白書2020」



【今回のテーマ】

日本の食料供給は
大丈夫？

食のグローバル化が加速する中、有事の際
にも食料の安定供給が求められています。



農産物輸入額の推移



出典:農林水産省

わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20カ国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。



耕そう、大地と地域の未来。

丁寧に検査をすすめます

令和3年産米 検査開始



検査済のシールを貼る、等級印を押す係員

8月31日(火)から各倉庫において、令和3年産米の農産物検査が始まりました。早生品種の「てんたかく」については、8月20日から刈り取りが始まり8月26日ごろが収穫の最盛期となりました。

粒形は昨年に比べると粒揃いが良く、カメムシによる被害粒(斑点米)の混入は平年に比べて少なくなっていますが、8月中旬の雨雲の停滞による低温寡日照の影響もあり、基部未熟粒・背白粒・乳白粒は多くなっています。

コシヒカリの収穫は9月10日ごろから始まり、適期の刈取りと丁寧に乾燥調製の実施により高品質な高岡産米に仕上げるよう努めています。

新米については、てんたかくは9月4日から、コシヒカリは9月17日から、あぐりっち各店や生活センターで販売しています。

「大きくなあれ！」

みつば保育園児が大根の種まき



丁寧に種をまく園児たち

9月10日(金)みつば保育園駐車場南側の圃場で、みつば保育園の年長児60名が大根の種まきを行ないました。当日は心地よい秋風が吹く種まき日和となりました。

まず営農指導員が、図を見せながら種のまき方を伝えました。大きな円の中に大根の種に見立てた「赤い点」が三角形に配置されている図です。説明を聞いたあと園児たちは種が入ったカップを手に圃場に入り、教わったとおりに一つの穴に種を三角の形に3粒ずつまきました。

園児たちは、「大きくなりますように」「おいしい大根になりますように」と声をかけながら丁寧に土をかけました。最後に、全員で「大きくなあれ！」とおまじないを3回かけて、大根が大きく育つように願いました。

TAKAOKA HOT LINE

収穫した新米を学校や施設へ贈呈

青年部西部支部 西部ダッシュ村



収穫作業を行なう先生と盟友ら

地域の子どもたちを対象とした、青年部西部支部の食農伝承運動『西部ダッシュ村』の稲刈りが8月30日(月)午後1時から四屋地区の圃場で行なわれました。

収穫したのは、西条小学校の5年生が5月13日に田植えを行なった早生品種の「てんたかく」。

稲刈りも、西条小学校の5年生全員で体験する予定でしたが、8月16日に富山県内の新型コロナウイルス感染症対策の警戒レベルがステージ3に引き上げられたことから、子どもたちの参加は取りやめ、青年部の盟友と学校の先生方で行ないました。

収穫した新米は、9月2日(木)に子どもたちへ2kgずつ渡されたほか、介護老人施設や児童福祉施設など4つの施設に贈呈されました。

防犯体制と安全対策の徹底をはかる

施設安全パトロールを実施



南条カントリーエレベーターの点検を行なう職員ら

J A 高岡の事業所および施設の安全パトロールが、8月30日(月)・31日(火)、9月1日(水)・3日(金)の4日間にわたり実施されました。

パトロールは、山内常務理事と2名の職員が対象先を訪問。多数のチェック項目を設定し、事業所や施設の整理整頓・衛生・防火・防犯体制の整備状況などの点検を行ないました。

8月31日(火)に行なわれた南条カントリーエレベーターのパトロールでは、危険個所の確認や作業者のヘルメット着用の徹底などについて再確認しました。

引き続き、防犯体制の意識向上と労働安全対策の徹底を図り、皆さまが安心して施設を利用できるよう、安全な施設の維持管理に取り組んでまいります。

たかおか万葉歌碑めぐり

第22回



天離る 鄙に名かかす
 越の中 国内ことごと
 山はしも しじにあれども
 川はしも さはに行けども
 すめ神の うしはきいます
 新川の その立山に
 常夏に 雪降り敷きて
 帯ばせる 片貝河の
 清き瀬に 朝夕ごとに
 立つ霧の 思ひ過ぎめや
 あり通ひ いや毎年に
 よそのみも ふりさけ見つつ
 万代の 語らひぐさと
 いまだ見ぬ 人にも告げむ
 音のみも 名のみも聞きて
 ともしぶるがね

(巻十七四〇〇〇 大伴家持)

天平19(747)年4月27日、現在の暦で6月13日に家持が詠んだ「立山の賦」と題した歌のなかの1首です。この歌の後に「立山に降り置ける雪を常夏に見れども飽かず神からならし」という名歌を含む2首が続き、ひとつの作品となっています。

ちょうど1年前に高岡市万葉歴史館の正面に建っている「二上山の賦」の歌碑を紹介しましたが、それと同じく《長歌》という種類の歌を刻んだ歌碑です。しかも、同じ万葉歴史館の、こちらは屋上庭園の、歌碑越しに立山連峰を眺められる場所に平成6年10月に建てられました。有名な万葉学者である犬養孝名誉館長(故人)の揮毫によるもので、当時の歌の記し方である万葉仮名で刻まれています。

歌の意味は「天皇の住む都から遠く離れた地方のなかでも有名な越中の国にいたるところに、山は数々あり、川はたくさん流れているが、国の神が鎮座されている新川郡のその名も高き立山には、夏だというのに雪が降り積もっていて、山裾を流れる片貝川の清らかな瀬に朝夕ごとに立つ霧のように、この山を忘れることなどあろうか。通い続けて、ずっと毎年、遠くからでも仰ぎ見て、万代の語りぐさとして、まだ見たことのない人にも話そう。噂だけでも名前だけでも聞いて、うらやましがるように」です。簡単にまとめると、夏でも雪をいただく立山を見た感動は忘れられないので、毎年通って遠くからでも見たいし、まだ見たことのない人に話して、うらやましがりたいと言うのです。

高岡と言えば、雨晴海岸から眺める海越しの立山が有名ですが、じつは、万葉歴史館の屋上庭園からは、勝興寺本堂の大屋根越しに立山を眺めることができます。この隠れたビュースポットから、ぜひ一度立山を眺めてみてください。

執筆者 高岡市万葉歴史館 学芸課長 新谷 秀夫



歌碑の所在地 高岡市万葉歴史館 屋上庭園 高岡市伏木一宮 1-11-11

わがやの アイドル



上黒田(二塚地区)

まつざき ひな 松崎 緋菜ちゃん(9歳) かなた 奏多くん(5歳) あお 蒼くん(1歳)

【父：友樹さん 母：なぎささん】

キャンプでクワガタを見てから虫に興味を持った緋菜ちゃん。虫が好きになり、理科で昆虫の観察をする授業がとても楽しいです。奏多くんや蒼くんのお世話もたくさんしてくれるので、お母さんはとても助かっています。

料理や洗濯のお手伝いをがんばっている奏多くん。プラレールや新幹線変形ロボ「シンカリオン」が好きで、新幹線のこまちやのぞみの運転手になりたいなと思っています。

蒼くんはあっという間に食べるほどバナナが好き。お母さんが作ってくれる料理が大好きなので、時にはお姉ちゃんやお兄ちゃんの分も食べてしまうこともあります。

とてもにぎやかな三人。「これからもみんな元気にのびのびと成長してほしい」とご両親は願っています。

高岡タイムトラベル



写真提供・お話

太田(太田地区)

藤本 進さん

平成14年9月、JR氷見線全線開通90周年を記念して、蒸気機関車「SLシーサイド号」が氷見線を走行したときの写真です。雨晴海岸の女岩を背景にSLシーサイド号の“顔”を写真に収めることができました。黒煙をあげながら走るSLはとても勇壮で、懐かしく感じられ、汽笛を響かせながらSLがどんどん近づいてくる時の高揚感は今でも忘れられません。

壮大な自然を背景にSLが雨晴海岸沿いを駆け抜ける光景に、全国各地から駆けつけた多くのカメラマンたちが魅了されました。

家族の健康のためにエコープマーク品を利用しましょう

JA高岡のいち押し!!エコープマーク品紹介



「エコープマーク品」は.....

- ◆安全・安心な国内産食品原材料を優先使用
- ◆地球環境に優しい商品を開発

- ◆安全・健康に配慮した品質基準や表示基準を設定
- ◆JAグループ（全農）が品質を保証

エコープ 杏仁豆腐の素

熱湯で溶かすだけで簡単に杏仁豆腐をつくることができます。室温で固まります。

ちょっとアレンジ

コーヒー風味の杏仁豆腐

【材料】

- ・エコープ杏仁豆腐の素... 1袋（75g）
- ・インスタントコーヒー.....小さじ2
- ・熱湯.....500ml

【作り方】

- ①インスタントコーヒーはあらかじめ大さじ2の熱湯で小さい容器に溶かしておく。
- ②ボウルに1でつけた残りの熱湯を入れて、エコープ杏仁豆腐の素、①を加えて泡だて器で溶かす。
- ③器に注ぎ、固める。



エコープ杏仁豆腐の素は
あぐりつつ佐野店で
好評販売中

料理楽々！ ステップアップ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井智一

サトイモの 煮っころがし ～みそ風味～



材料（4人分）

サトイモ..... 12個	合わせみそ
スナップエンドウ..... 4本	田舎みそ..... 大さじ2
すりごま..... 大さじ1	料理酒..... 大さじ1
オリーブ油..... 大さじ1/2	みりん..... 大さじ1
サラダ油..... 適宜	砂糖..... 大さじ1/2
	おろしショウガ..... 小さじ1
	おろしニンニク..... 小さじ1/2
	おろしタマネギ..... 小さじ1

point/

素揚げにするときはとにかくカリッと揚げること。

作り方

- (1) サトイモは皮をむき、水大さじ1（材料外）を入れた皿に載せ、ラップフィルムを掛け乾かくなるまで電子レンジで加熱する。
- (2) (1)の粗熱を取り、180度のサラダ油で素揚げにする。
- (3) ボウルに合わせみその材料を混ぜ合わせる。
- (4) フライパンにオリーブ油を熱し、合わせみそを入れ加熱し、(2)を入れ手早く絡める。
- (5) (4)を器に盛り、ゆでたスナップエンドウを散らし、すりごまを回し掛ける。



県内最大級のりんご畑 農事組合法人 国吉農林振興会の国吉りんご

早生品種『^{せんしゅう}千秋』から、りんごの収穫シーズンが始まります。りんご畑には7品種が栽培されていて、10月半ばから『王林』、11月からは『ふじ』も登場し、年内いっぱい収穫する予定です。品種によって食感や甘味、酸味のバランスに特徴がありますので、食べ比べて、お気に入りのりんごを見つけてみませんか。

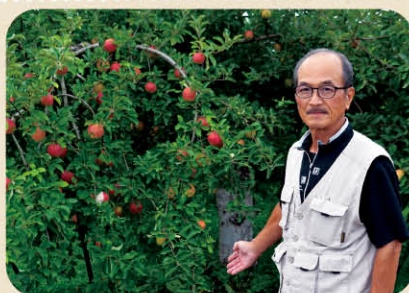


収穫に向けて色づく『千秋』

あぐりっち佐野店・
アグリピア店で
販売中

農事組合法人 国吉農林振興会

住 所 高岡市国吉1431-2
電 話 0766-31-1695
定休日 なし



代表 前田 富雄 さん

国吉りんごは、県内最大級の約5haの面積で栽培しています。減反政策でりんごを作り始めて30年が経ちました。数十回にわたる防除作業や霜、台風などの苦労があるからこそ、収穫するときの喜びもひとしおです。地道に手間をかけたおいしい国吉りんごをお召し上がりください。



野菜ソムリエ ちあき 食にまつわるエトセトラっ!

●プロフィール ちあき/チューリップテレビ社員で野菜ソムリエ。

3日坊主なんて言わせない! の巻

最高に彩りよく漬かったナス。お気に入りにはセロリとブロッコリーの茎。隣の愛読者(T局長)からいただいたゴーヤも、ほどよい苦みでうまく漬かりました!



ナス



セロリとブロッコリー茎



ゴーヤ

あまりに生活に密着しているものですから、マイぬか床ちゃんが、いったい何年床かをも忘れるくらい。T-janのバックナンバーをさかのぼること2019年。4月号でぬか床教室へ行って来たと報告し、5月号でぬか漬けを初披露していた(言うほど昔でもなかったですね)。え〜っと、2年半床ですか。2年半!! 好奇心は旺盛だが、割と長続きしないタイプの私が、こんなにも続いているなんて、感動ものです!!

いつも静かに冷蔵庫にたたずむマイぬか床ちゃん。なんたって毎日混ぜていない。一度、野菜を漬けたら開けるのは約1週間後。このスケジュール感で、十分おいしいぬか漬けになることを発見したので、週イチサイクルが板についた感じなのです。

「2日とぬか床の様子を見ないと、なんだかソワソワして・・・」と書いていたのは、いったい、どこのどいつだい? 追いぬかにもこだわっていたのは、誰だっけ? という疑問はさて置き。旨味を出したい一心で、あれやこれやと投入していたある日のこと。酸っぱい靴下のような香りに、のけ反ったことがあったのですけど。ネットで調べたところ、どうも乾燥シイタケを投入しすぎたことが原因だったようで。なんでもやり過ぎは良くないのですねー。ほどほどが一番! 人生の教訓にしたいものです。

さて、よかれと思ってやったことが、面倒くさっと、半ば投げ出そうとしていた所に、いいものを発見したのです。その名も「うまみの素」。ぬか漬け専門の漬物屋さんが使用しているそれは、「ぬか床がよりおいしくなる足し糠」で、干し大根や昆布、唐辛子、みかんの皮、きなこまで入っている。まさに、オールインワン! 最高じゃないですかあ! 3回(週イチ×3)連続で漬けたら、1回休む。このお休みにオールインワンを投入しぬか床をメンテナンスする。これぞ、私にピッタリサイクルのザ☆ズボラ漬けなのでございます。が、最近ふと思うことがあります。このままだと味に変化が生まれないのではないかと。どなたか、ちょびっとぬか床交換しませんかあ〜! ?

●令和3年産 出荷契約米の概算金(JA米)

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和2年産概算金
うるち米	富 富 富	1等	11,800円	14,500円
		2等	10,000円	13,500円
	コ シ ヒ カ リ	1等	11,000円	13,000円
		2等	10,000円	12,000円
	て ん た か く て ん こ も り	1等	9,500円	11,500円
		2等	8,500円	10,500円
	そ の 他	1等	9,000円	11,000円
		2等	8,000円	10,000円
も ち 米	新 大 正 糯	1等	13,500円	14,000円
		2等	12,900円	13,400円
	そ の 他	1等	12,700円	13,200円
		2等	12,100円	12,600円

※「JA米」の要件を満たさない「一般米」は、上記金額から▲300円となります。

※富富富の概算金については、栽培マニュアルの流通基準(「検査等級：1等」かつ「化学合成農薬の成分使用回数：12以内」)を満たしたものに概算金11,000円/60kg(税込)に800円/60kg(税込)を加算した表記となっております。

●令和3年産 加工用米の概算金

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和2年産概算金
うるち米	全 銘 柄	1等	6,700円	8,200円
		2等	6,100円	7,600円

●令和3年産 備蓄米の概算金

(紙袋60kgあたり、消費税込)

種 類	銘 柄	等 級	概算金金額	(参考) 令和2年産概算金
うるち米	コ シ ヒ カ リ て ん た か く て ん こ も り	1等	7,800円	9,800円
		2等	7,476円	9,476円

※フレコン・ばらについての、出荷契約米・加工用米・備蓄米は上記金額の(60kgあたり) ▲172円となります。

★ 高品質で安全・安心な米づくりは土づくりから!! ★

土づくり資材の継続的施用

土づくり資材の施用量及び成分

資 材 名	施用量 (kg/10a)	成分含有量 (%)							
		ケイ酸	リン酸	苦土	鉄	加里	有機 (アツミン)	アルカリ分	マンガン
有 機 加 里 入 り シリカロマン2号	80kg以上	20	3	4	4	4	20	34	
シ リ カ ロ マ ン	80kg以上	25	5	7	5			45	
鉄 田 満 太 郎	100kg以上	20		2.7	20	6		26	2.3
砂 状 ケ イ カ ル	200kg	31						48	

ケイ酸は稲にとって大変重要な成分です。ケイ酸は、葉や根を丈夫にして病気や倒伏に強い稲を作り、登熟を向上させます。また近年、酸性化した圃場が増加していますので、毎年継続してケイ酸質資材を施用しましょう。

各地の土壌で鉄分が不足しています

鉄・加里・マンガン入り土づくり肥料

てつだ まんたろう

鉄田満太郎

含有成分別 (%) ※含有量は平均的な測定値です。

加 里	けい酸	アルカリ分	苦 土	マンガン	鉄
6	20	26	2.7	2.3	20

施用量 ◆ 水稲耕起前 100kg以上/10a

加里 加里不足は未熟粒が増え、少しずつお米の収量を減らしていきます。一発肥料だけでは不足する加里を補給します。

鉄 鉄分により根を活性化し、黄化・根腐れ・秋落ちを軽減します。

けい酸 けい酸により稲の茎・葉を丈夫にしますので倒伏に強くなります。

マンガン マンガンは葉の光合成活動を助けます。葉緑素の質と量を高め、作物の品質向上が期待できます。

各地の圃場で土壌の「鉄分」が不足している傾向にあります。

「鉄分」は根を充実させる働きがあるため、根腐れ・秋落ちを軽減できます。

土づくり肥料「鉄田満太郎」は新たな土づくり資材として「JA高岡独自に開発された資材で、他の土づくり資材より「鉄分」を多く含有しています。

新たな土づくり資材をぜひご活用ください。



秋起こしの実施

- 土づくり資材の施用後、秋起こしをしましょう。
- 土壌と稲わら等が混和するように起こしましょう。稲わらや籾がらにはケイ酸が多く含まれているので、焼却せず、圃場に均等に散らして確実にすきこみましょう。
- 秋起こし後は、腐熟を促進させるため、排水溝を掘って、水吐尻にしっかり連結し、排水を良くしましょう。

期間 9/15 ~ 11/15

秋の土づくり運動推進中

いざ土づくり!

美味しい富山を届けよう!

- ① 土づくり資材の散布
- ② 有機物の施用
- ③ 深耕の実施

富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

たのしい家庭菜園



ほうれんそう

品 種

ミストラル (サカタ): 葉は濃い緑色で光沢があり、横にあまり広がらないので収穫が簡単。寒さにも強く、べと病に抵抗性も持つので作りやすい品種。

秋播きでは40～60日で収穫できます。特に冬の霜にあたったほうれん草は一段とおいしく栄養価もたかくなります。ここでは作りやすい秋播きを紹介しますが、品種を選べば、春まき夏まきもできます。



作型の例 (◆ — は種 ● — 収穫)

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
秋まき					◆ — ◆		● — ●		

栽培管理 収穫までの期間が短いことから基肥主体で栽培します。

耕 起

肥料を全面に散布し、根が深く張るようによく耕します。
中性の土を好むので石灰質資材を施しましょう。

畦立て

畝を立てて播種しますが、土が細かく、水が溜まらないような場所なら平畝栽培もできます。また、ハウス栽培の場合はハウス外に排水溝を設け、雨水が入らないようにしましょう。

播 種

条間15cmにしてスジまきし、ふるいなどを使って薄く覆土します。4～5日で発芽するので本葉が一枚でたころに3～4cm間隔になるように間引きし、草丈が7～8cmになったら5～6cm間隔に間引きします。

水管理

播種後は十分に水をやり、発芽まで土を乾かさないようにしましょう。発芽後は立ち枯れ病を防ぐため、本葉2～3枚まで水やりは控えめにしましょう。

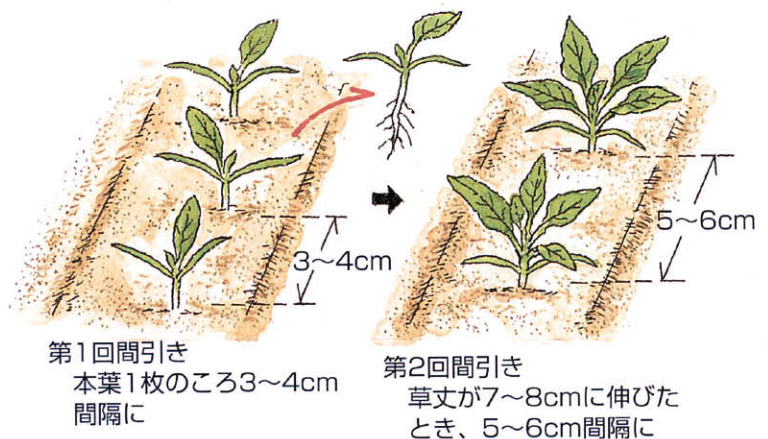
収 穫

収穫適期が短いので適期を逃さないように注意。ほうれん草がしおれないように収穫作業は涼しい時間帯に行いましょう。

施肥例

(kg/a)

肥料の種類	基肥
苦 土 石 灰	20
よ う り ん	10
ミドリトップ	15
硝加磷安333	2



栽培のポイント

播種後から発芽までは、畝の表面が乾きすぎると発芽が悪くなる場合があるので、乾かさないように注意しましょう。



もえぎの里
いきいき
だ・よ・り

高岡市の介護予防事業

すこやか 運動教室が 始まりました



すこやか運動教室では、地域にお住まいの生活機能に低下がみられる高齢者を対象に、運動器の機能向上訓練を行なっています。体力測定や効果的な運動方法など「元気で過ごすためのコツ」を楽しく学んでいます。

スポーツの秋、楽しんで運動しよう！

10月に入り、涼しくなって運動しやすい季節になりました。新型コロナウイルスの影響で、気持ちもふさぎがちになっていますが、心身ともに健康を取り戻すためには運動が一番です。

運動は筋力や体の機能を維持したり、生活習慣病を予防したりと身体のために大切なものです。また、精神的にも認知症の予防やストレスの発散に効果的で、人間にはなくてはならないものなのです。

まずは、週2回30分の運動から始めてみましょう。とはいえ、運

動だけする30分は大変長く感じます。続けるためには〇〇しながらの「ながら運動」がおすすです。音楽を聞きながら、テレビを見ながら、買い物しながら…。自分のライフスタイルに無理のないように取り入れましょう。

「スポーツの秋」と言われるようになったきっかけは、1964年10月10日に開催された東京オリンピックだと言われています。東京オリンピック・パラリンピックが開催された今年、そんなことを考えながら運動を楽しむのもいいですね。

●福祉のこと・介護のことお気軽にご相談ください

JA高岡もえぎの里 ☎(26)7470

(JA高岡もえぎの里)ケアマネジャー 佐藤 圭悟

そくさい掲示板

厚生連

皮膚癌について

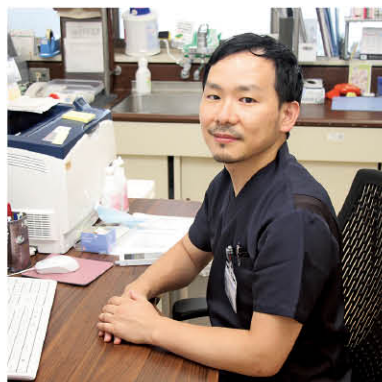
皮膚癌の多くは日光にあたる顔面や四肢に発生します。高齢者に多いため、高齢化社会を迎える今後、皮膚癌の発生増加が予想されます。皮膚癌は目に見える部位に発生するため、早期での発見が可能であり、適切な治療を行うことにより完治する皮膚癌も数多くあります。

皮膚癌の種類には放置しておくことと癌化する前癌病変である日光角化症、ボーン病、ほとんど転移を起こすことのない基底細胞癌、皮膚癌の中では比較的多く、転移をきたすこともある有棘細胞癌、外陰部に発生して湿疹と勘違いされやすい乳房外パジェット病、転移することが多く、悪性度が高い悪性黒色腫、メルケル細胞癌など様々な特徴を持ったものがあります。皮膚癌はそのまま放置しておくことと徐々に大きくなり、全身の他の臓器に転移して、最終的には生命を脅かす可能性があります。そのため診断されれば必ず治療を受けていただく必要があると考えます。

に行う細胞の検査を行い、診断を行ってから手術を行うこともあります。いつも全ての検査を必要とするわけではありませんが、適切な治療を選択していただくためにこのような検査を受けていただく場合があります。

手術は腫瘍の悪性度などにより切除範囲が異なります。悪性度が高いものは幅広い切除が必要です。基本的には切除後に皮膚を縫い縮めますが、大きく切除する場合など腫瘍を切除した部位が縫い縮められなかった場合には、人工の皮膚、別の場所からの皮膚移植、周囲の組織を使った皮弁術などを組み合わせて可能な限り術前の見た目と機能を取り戻す再建を行います。

気になる皮膚病変がある場合は形成外科を受診していただき、相談していただければ幸いです。最善の治療方針を提案させていただきます。



厚生連高岡病院
形成外科診療部長 杉下 和之
すぎした 和之

2021年10月以降に新たに 普通貯金口座・貯蓄貯金口座を開設されるお客様へご案内

長期間ご利用のない口座の犯罪不正利用防止および金融サービス維持向上の観点から、当組合では、**2021年10月1日以降に開設されるすべての普通貯金口座や貯蓄貯金口座などに「未利用口座管理手数料」(以下、本手数料)を新設いたします。**

適用対象口座	2021年10月1日以降に開設されるすべての普通貯金口座および貯蓄貯金口座 *対象貯金：普通貯金、普通貯金無利息型(決済用)、総合口座取引、総合口座(普通貯金無利息型)取引、こども貯金、貯蓄貯金 *2021年9月30日以前に開設された口座は対象外です。
未利用口座となる口座	適用対象口座のうち、お預入れやお引出し(当該口座のお利息入金や本手数料の引落しを除く)、記帳等のご利用が2年以上ない口座。ただし、以下のいずれかに該当する口座は対象外です。 ・貯金残高が10,000円以上の口座 ・当組合でお借入れがある場合
未利用口座に対するお取り扱い	(1)対象口座のお客様には当組合に登録されているご住所に事前に文書でご案内します。送付した文書が到着しなかった場合でも、通常到着すべき時に到着したものとみなします。 (2)(1)のご案内により、口座のご利用またはご解約をご検討ください。ご案内到着後、一定期間(約3ヶ月)を経過しても、ご利用またはご解約がない場合は、本手数料を引き落としさせていただきます。 (3)残高不足により、本手数料の引き落としができなかった場合は、残高全額を引落とし、当該口座を自動的に解約させていただきます。お客様の口座残高を超えたご負担はございません。 (4)引落しさせていただいた本手数料のご返却、および解約後の当該口座の再利用には応じかねます。
未利用口座管理手数料	年間1,320円(税込) *原則、本手数料の領収書は発行いたしません。
その他	・総合口座の当座貸越において貸越金残高がある場合は、当組合でお借入れがある場合に相当しますので、本手数料の負担はありません。 ・お取引の状況によって口座を解約しない場合がございます。 ・口座解約後のお客様のお手続きは一切ございません。

お問い合わせはお近くの窓口まで

無料

年金
相続
資産

相談会



「いつから?」「どのように?」年金についてのお悩み

「相続税はいくらぐらいかかるの?」
「子どもや孫に生前贈与するにはどうすればいいの?」
相続についてのお悩み

日時 10月9日(土) 9:00~12:00

場所 JA高岡伏木支店 (高岡市伏木古国府1-24)

社会保険労務士と税理士による
無料相談会を開催いたします

お申し込みについて：相談会は予約制となっております。会場となる店舗へお越しいただくか、お電話にてご予約ください。

相談会[10月9日]のご予約・お問い合わせは
伏木支店 ☎0766-44-1288 まで

年金相談 [予約先着6組様]
社会保険労務士 杉本 まさ子 氏

相続・資産相談 [予約先着4組様]
税理士 浦畑 勉 氏

次回の年金、相続・資産相談会の開催予定

11月13日(土) 戸出支店

お問い合わせは戸出支店まで

JA高岡
給油所

お客様感謝デー!

10月9日(土)
23日(土)

ガソリン・軽油10ℓ以上給油された方に

ガソリン・軽油1ℓあたり
2円引き
(配達は除く)

四屋給油所・カーポート中田・戸出給油所



JAバンク富山 優遇プログラム

2021年9/25日サービス開始!



©よりぞう

優遇対象となった方について、翌月25日から翌々月24日まで

POINT
01

JAネットバンクでの振込手数料が
最大2回まで無料!

※JAネットバンクにおいて振込手数料の発生するお取引が対象です

POINT
02

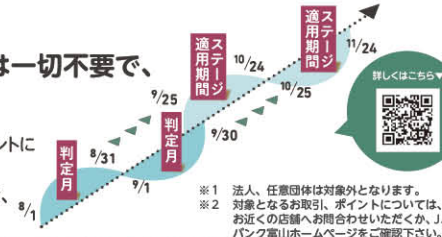
提携ATM入出金手数料が最大3回まで無料!

※提携ATM(セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行)の入出金手数料が対象です
※2021年9月25日～2021年9月30日のお取引については、上記提携ATMに加え
MICS提携行でのお取引もキャッシュバック対応となります

対象となる方は?お申込方法は?

個人のお客さまであればどなたでも対象になります。面倒な申込手続きは一切不要で、自動的に申込となります。申込費用・年会費等も一切かかりません。

- お客さまとJAとのお取引内容(給与・年金受取、JAカード利用、組合員資格、ローン残高等)を毎月末時点でポイントに換算します。(初回判定月は2021年8月)
- 合計得点に応じて、お客さまごとにステージ1、ステージ2、ステージ3の3段階のステージを設定させていただき、翌月25日～翌々月24日までの1か月間、ステージに応じて各種手数料の優遇を行います。



- ※1 法人、任意団体は対象外となります。
- ※2 対象となるお取引、ポイントについては、お近くの店舗へお問い合わせいただくか、JAバンク富山ホームページをご確認ください。



コンビニATM無料サービス終了について

・JAバンク富山優遇プログラムのサービス開始とあわせ、2021年9月30日(木)をもちまして、コンビニATM入出金無料サービスを終了予定です。

・JAバンク富山は、今後も利用者の皆さまにご満足いただけるように、一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

セブン銀行・ローソン銀行・イーネットATM

	0:00	8:00	8:45	18:00	21:00	24:00
お引出し	平日	取扱いなし	110円	取扱いなし		
お預入れ	土曜・日曜・祝日	取扱いなし	220円	取扱いなし		
残高照会	全日	取扱いなし	無料	取扱いなし		

ゆうちょ銀行ATM

	0:00	8:00	8:45	9:00	14:00	18:00	21:00	24:00
お引出し	平日	取扱いなし	110円	取扱いなし				
お預入れ	土曜・日曜・祝日	取扱いなし	220円	取扱いなし				
残高照会	全日	取扱いなし	110円	取扱いなし				
残高照会	全日	取扱いなし	無料	取扱いなし				

※いずれも当JAキャッシュカード利用の場合[2021年10月1日(金)～] ※稼働時間はATMによって異なる場合がございます

JAバンクのキャッシュカードなら...

JAバンクATMは全国どこでも無料で利用可能!

※稼働時間はJAごとに異なります

お問い合わせは
お近くの店舗まで

JA高岡

住宅ローン

新築

土地購入

リフォーム

借換

他金融機関でお借入中の目的型ローンの借換
(例) 教育ローン + マイカーローン + 奨学金 + etc.

10年固定金利特約

【対象期間】2022年3月末日まで資金実行のできる方

最軽減金利
(保証料込)

年 0.80 %

【金利軽減条件】

※店頭金利 年1.20%(保証料込)

給与振込(自動送金含む)をいただける方 または 当JA正組合員の方(ご家族の方)

※特別金利の対象になる住宅ローン商品は、富山県農業信用基金協会の保証付住宅ローンで、保証料利息方式(金利に保証料を含めてお支払いいただく方式)の10年固定特約型となります。

※分割後取保証料は、お客様からJAへお支払いいただく利息の中からJAが富山県農業信用保証協会へ支払います。

新規取扱手数料
無料!!

保証料は金利に
含みます!!

固定期間再選択手数料
無料!!

一部繰上返済手数料
無料!!

※JAネットバンクからの一部繰上返済の場合に限りです

スマホ&パソコンでも
お申込み可能!

※商品内容について詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。※当JA店頭にて説明書をご用意しています。
※金融情勢により取扱いを中止する場合がございます。※詳しくは、ホームページの説明書をご覧ください。→ <http://www.ja-takaoka.or.jp/>

「JAとお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ
(ご利用に関しては、組合員加入のための出資が必要となります)。

JA高岡

検索





家計簿記憶で
SDGs!
12月号第1別冊付録
ひと工夫
明日のしあわせ
家族の笑顔😊
未来を楽しく
HAPPY
12月号第2別冊付録

家の光
12月号・1月号
購読申込受付中

JAグループ 家の光協会
お申し込みはお近くの支店・地区センターへ
お問い合わせは組織広報課 TEL 26-7410

超図解 いちばんよくわかる
土と肥料入門
好評発売中



良し悪しは、
土で決まる!
野菜の
土づくり

土づくりと肥料についての基本知識を、
写真とイラストでていねいに解説。
自分の畑にあった土づくりができる

加藤哲郎 著 定価: 1,650円(税込) A5判・128ページ

理事会だより

1. 承認事項

- ①理事と組合員の利益相反取引承認の件
- ②農林中央金庫に対する劣後ローンの条件変更の件
- ③固定資産取得の件
- ④出資口数減少承認の件

2. 報告事項

- 内部監査室関係
 - ①令和3年度上半期末監事監査の実施について
- 営農部関係
 - ①高岡市農林水産業功労者表彰候補の推薦について

● 第27回定例理事会 (令和3年8月20日開催)

- ②令和3年度お盆切花販売大特売市の実績について
- ③令和3年度出荷契約米の概算金について
- 経営管理部関係
 - ①JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- 総務部関係
 - ①2021たかおか食彩フェアの開催中止について
- 金融部関係
 - ①令和3年度第3四半期余剰金運用計画額及び方針について
- 経済部関係
 - ①令和3年度新米特売について

令和3年8月末現在

協同のあしあと ※()内の数字は前年同期比

正組合員 7,176人(△65人)										准組合員 9,255人(△241人)									
出資金残高	27億4,878万円	(△439万円)	貯金残高	1,818億5,887万円	(39億3,844万円)														
販売品受入高	5億3,931万円	(△7,276万円)	貸出金残高	305億897万円	(15億1,984万円)														
購買品供給高	15億1,694万円	(8,767万円)	長期共済新契約高(保障)	163億5,774万円	(△34億2,643万円)														

23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金
給油所お客様感謝デー			定例理事会					金 監事会	税務相談日					給油所お客様感謝デー	年金・相続資産相談会(伏木支店)	税務相談日		万葉米特売日(11日まで)				

10月
行事予定

パズル?

頭の体操

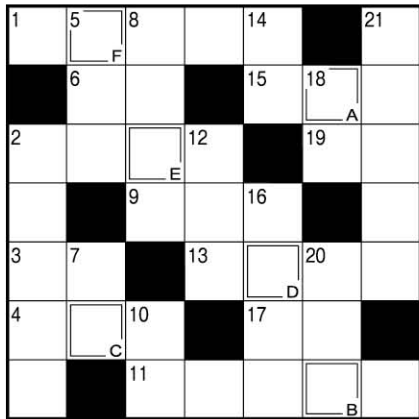
出題:ニコリ

9月号の答え

A B C D E

マスカット

応募締切
10/25
月



Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

→ ヨコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛ばない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されていきます
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

↓ タテのカギ

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きものの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くことほしくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

景品

正解者の中から5名に愛媛県産みかんの
ドライフルーツ1袋をプレゼント。
愛媛県産のみかんのうま味を凝縮しました。



ハガキの送り先

〒933-8502 高岡市あわら町1-1
JA高岡 クロスワードパズル係

- クイズの答え ●住所 ●郵便番号 ●氏名(ふりがな) ●年齢 ●電話番号
- 今月のテーマ わが家のエコ活動

みなさんが実践している「エコ活動」を教えてください。家族や仲間と取り組んでいること、暮らしにやさしいアイデアなど、おたよりをお待ちしています

応募される方へ

お寄せいただいたおたよりは「おたよりコーナー」で紹介させていただくことがあります。お名前を掲載しますので、匿名を希望される方はその旨を書いてください。ペンネームも受け付けます。応募の際の個人情報(景品の発送およびJAからのご案内)にのみ使用いたします。

お願い 景品を確実にお手元へお届けするため、応募の際の氏名はペンネームではなく本名をご記入ください。ペンネームはおたよりコーナーへ掲載する際に使用させていただきます。

おたよりコーナー

お題 わたしの自慢の友だち

二人目の子どもがお腹にいるときに病院で知り合いました。子どもも同級生で、今もいっしょに旅行したり、食事したりと連絡を取り合っています。コロナ禍がおさまったらまたどこか行きたいです。(柴田 範子さん)

今年75歳で英語の先生を退職した友人は、「脳活」と言って近くの小学校でお話しの読み聞かせをしています。人と向き合っているのが元気の素。ステキな方です。(えり〜さん)

学生時代に寮生活を共にした友人です。長い年月、楽しいことやつらいこと共にいろいろありましたが、今では月はじめに電話で一時間あまりも話をしています。私には至福のひとつです。家族のような友人がいてしあわせです。(S.Sさん)

小学校の同級生です。6年間クラス替えもなく、70歳を過ぎても「あかぐみ」という同級会をしています。(館 清志さん)

定年退職をきっかけに5人グループができました。何でも話せるすてきな仲間です。今、全員でランチができないのが残念です。(みにこさん)

幼なじみのえみちゃんです。縁あって、今は義姉妹です。これかもよろしく。(キミコさん)

今月のあなたの運勢★10月★

モナ・カサンドラ



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んでくれます【幸運の食べ物】ジャガイモ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ【幸運の食べ物】リンゴ



双子座

5/21~6/21

【全体運】新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ【幸運の食べ物】マツタケ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】より過ごしやすい環境を目指す運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族団らんの時間も大切に【幸運の食べ物】ギンナン



獅子座

7/23~8/22

【全体運】人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ【幸運の食べ物】カボチャ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に【幸運の食べ物】チンゲンサイ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を【幸運の食べ物】ニンジン



蠍座

10/24~11/22

【全体運】予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め【幸運の食べ物】レンコン



射手座

11/23~12/21

【全体運】交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受け【幸運の食べ物】エビイモ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要があります。下旬以降は好転の兆し【幸運の食べ物】柿



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています【幸運の食べ物】カラシナ



魚座

2/19~3/20

【全体運】前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです【幸運の食べ物】栗

編集後記

JA全中は10月16日を「国産消費の日」と制定しました。今般のコロナ禍で食料安全確保への意識の高まりをうけて、日本農業の課題を知り農業の応援者を一人でも増やしていこうと制定されたのです。▼新型コロナウイルスの感染が広がりはじめたとき、マスク不足が大きな問題になりました。いざという時、マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し自然と調和しながら長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作ることはできません。▼昨年度の日本の食料自給率はカロリーベースで37%。60%以上を輸入に頼っています。だからこそ日本で食べるものは日本で作るといふ考え方が重要視されているのです。▼富山県では食品ロス削減をめざす3015運動を展開しています。本誌2ページをご覧ください。毎月30日と15日は冷蔵庫をチェックして、大切な食べ物をムダなく使いきりましょう。(エリマ(マ))

31	30	29	28	27	26	25	24
日	土	金	木	水	火	月	日

おいしい新米 越中高岡

万葉米

大特売

10/5^火～10/11^月

10kg **3,780円**(税込)



ご注文はお近くの支店・地区センターまたは生活センター ☎27-8890 (10/9・10は除く)
あぐりっち各店では10/5^火から10/11^月まで通して販売します

JA SS

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて

富山県下JA-SS統一

大抽選会

ハイオクガソリン レギュラーガソリン 軽油

のレシートを

10,000円分(税込)

集めてステキな賞品を
当てちゃおう!!

1等
5名様

4Kの美しい映像が楽しめる
Wチューナー内蔵液晶テレビ。



シャープ
50型液晶テレビ

※テレビの取り付けはお客様でお願いします。

2等
80名様



花王
アタックZEROギフト

※記載の当選者数は富山県下全体での総数となります。※賞品は予告なく変更となる場合もございます。ご了承下さい。
※写真はイメージです。※プレゼントは景表法の規定により差し控えます。

3等
100名様



5-めん
詰合わせ

レシートを集める期間

応募締め切り

この期間の
レシートを集めて、
給油時にお渡しする
応募台紙に貼り
店頭の受付箱に
入れてください。

2021
8/1日～**10/31**日

2021
11/5金 閉店
まで

期間中のガソリン(ハイオク・レギュラー・軽油)
10,000円(税込)毎に1回抽選のチャンス!!

参加条件

- 2021年8月1日(日)～10月31日(日)の期間に店頭で給油した対象のレシートを応募台紙に貼りつけ、1万円(税込)を一口として店頭での受付箱に投函して下さい。
- 期間中であればお一人様何回でも応募可能です。
- レシートの再発行は致しておりません。
- レシートのコピー及び複写したもの、また再発行されたものは無効です。
- 商品は、諸事情により同等金額の賞品に変更となる場合があります。
- 富山県下JA-SSで給油し、発行されたレシートが対象となります。
- 抽選は2021年11月下旬に行います。
- 当選の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

お問い合わせは 四屋給油所☎22-7634 カーポート中田☎36-0195 戸出給油所☎63-3031