

地 域 に 広 が り ・ 地 域 に 根 づ く ・ 拓 か れ た J A

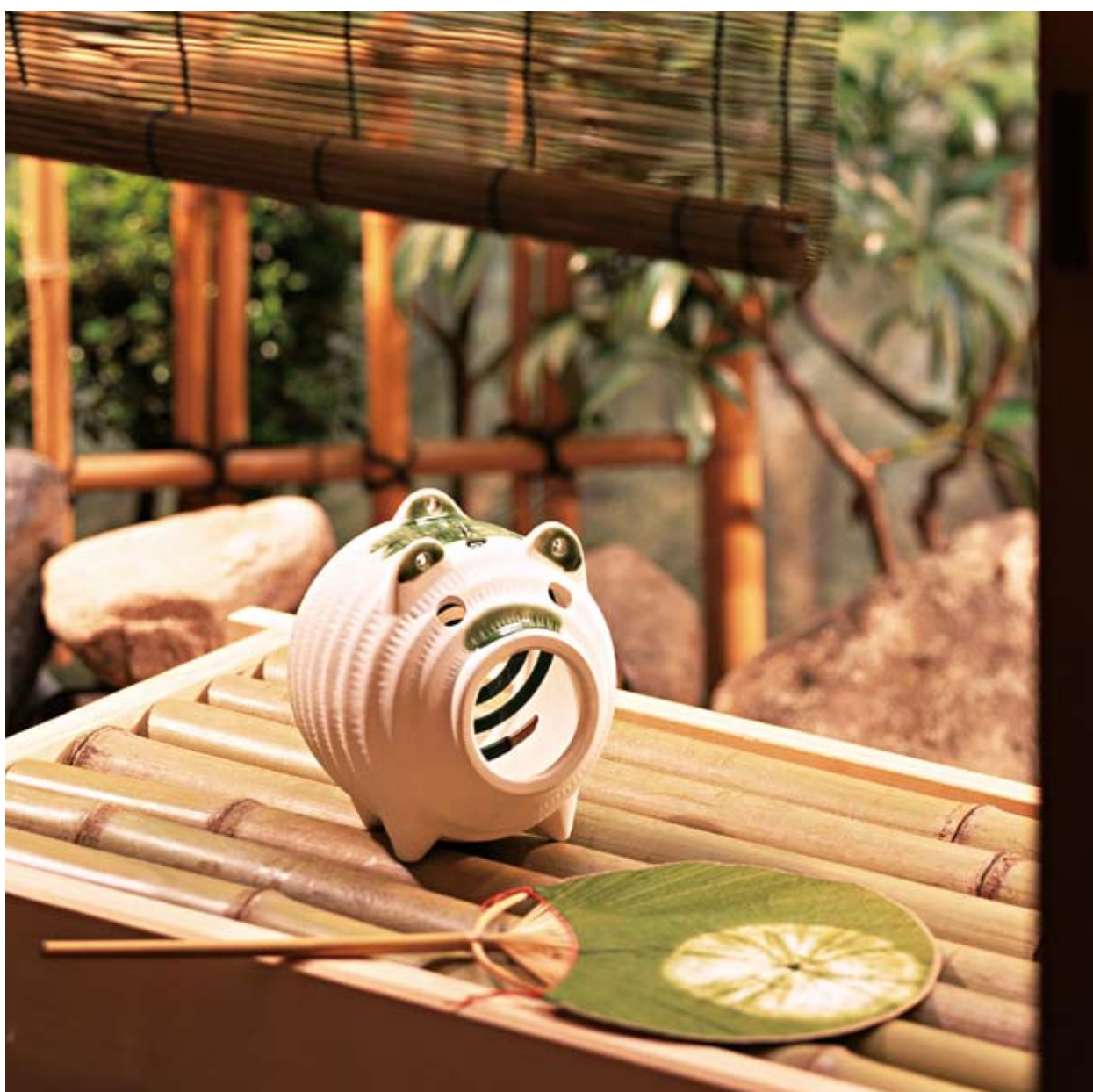
かがやき

2010

7

JULY

No.179



登熟期間の水管理

■ 出穂後の水管理はグレードアップ最大の山場 ■

米作りの栽培資料などで下表のようなものをよく目にすると思いますが、何故、間断通水なのか、どうして収穫直前までする必要あるのかを参考にして出穂後の水管理を行ってください。

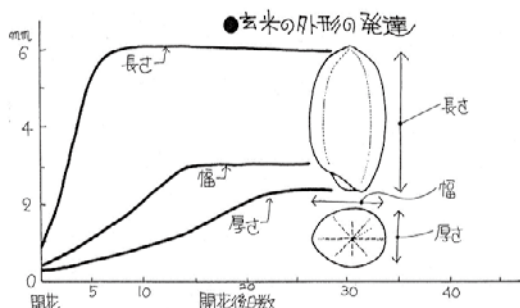
7月			8月			9月		
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
			コシヒカリ イクヒカリ 出穂・開花期					
中干し			間断通水			収穫		
米が肥大する(実る)時期			→			縦 (長さ)	横 (幅)	厚み (太さ)

稲の丈が伸びるようになる節間伸長期には新しい根の発生はほとんど無くなり、根の活力も弱まってきます。

一方、穂ばらみ期から出穂・開花期は最も水を必要とする時期であり、この時期には土壌中の水分が不足しないように心がけます。そのためにも決して強い田干しは行わないようにしましょう。

遅くまで田んぼに水を入れておくとコンバインの収穫作業が難しいので落水を早める人が多いのですが、早く落水すると米粒の肥大が悪く収量が伸びません。それだけでなく、根の活力が急速に弱まり、胴割れ米や未熟粒の増加につながります。

田面の足型に水が残る程度には水分を保ち、刈取予定の2日～3日前ごろまでは、土壌が急激に乾燥しないようにしてください。



玄米の大きさが決まるまでは、出穂してから約4週間かかります。概ね最初の1週間で開花・受精、次の1週間で玄米の長さが決まり、その次の1週間で玄米の幅が決まる。そして最後の1週間で厚みが決まるため、早く落水した田んぼの米は最後の厚みが十分でなく、粒厚の薄い米になってしまいます。

玄米の大きさが決まった後、ゆっくり成熟に向かいますが、細い分けつや遅れて出てきた穂はそれよりも後にずれ込みます。したがって、少なくとも穂が出てから35日程度は落水しないようにしましょう。

しかし、35日間湛水状態にしているわけではなく、出穂後は間断通水を心がけましょう。

間断通水で地固めをしながら玄米を太らせ、台風など強い風が吹くときだけ水を十分に張るようにしてください。

幼穂形成期以降は間断通水で根の老化と下葉の枯れ上がりを防止しましょう！

穂作り期に突入 穂肥二回目の施用と根を大切にす対策を！

間断通水はこまめに

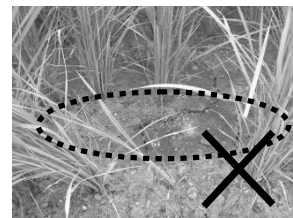
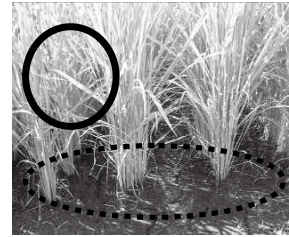
■ 今までの努力が無に帰さないよう ■

8月10日頃がコシヒカリの出穂期です。幼穂形成期(7月17日頃)以降は、田面が深くひび割れる(田んぼの土が白くなる)ような田干しは厳禁です。

今年の夏も猛暑、酷暑日が続くことが予想され、乳白米や胴割米の発生が懸念されますので、間断通水を頻繁に行いましょう。

又、出穂期から登熟期にかけてのフェーンは褐変粳の多発要因となります。このとき、稲体から水分が急激に蒸散し、水分不足によって葉先が焼けるなど稲が衰弱します。フェーン現象が予想されるときは予め湛水するか、入水して地温の上昇を防ぎ、稲体と根を守ってやると、変色米が少なくなります。

出穂期～成熟期は最も水分を必要とする時期で、間断通水は2～3日おきが基本ですが、高温時の稲体活力が消耗する気象条件化では、毎日でも通水して下さい。



水管理は圃場全体で水尻まで行き渡る水管理を！

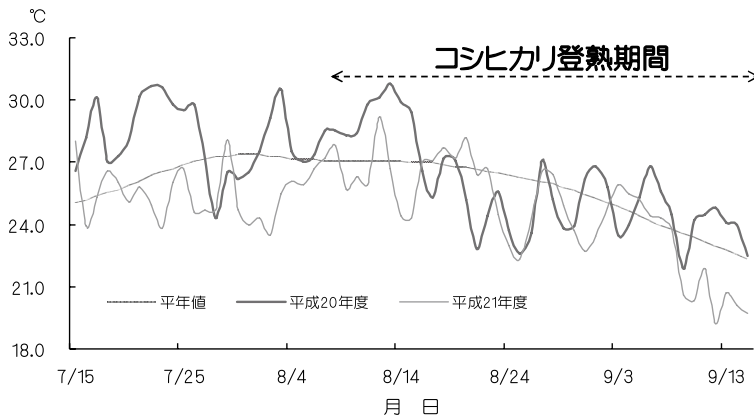
こまめな
入水管理を

間断通水のやり方は、土壌条件やその時の天候によってさまざまですが、(2～3日湛水し、1～2日落水など)水を入れたり、抜いたりしながら稲の根に必要な水分や酸素を補給することが大切です。

毎日の水管理が難しい場合は、4～5cmに湛水し、その水が自然になくなったら水を補充する管理を行いましょう。

出穂期～成熟期までの登熟期間(8月上旬～9月中旬)が高温(日平均気温27℃以上)に経過すると、乳白米および胴割米の発生が助長されるので間断通水の間隔を狭めるなど、気象や圃場条件に応じた水管理を実施しましょう。

平均気温(7月中旬～9月中旬)



平年値は7月下旬～8月上旬に気温のピークを迎え、その後平均気温が下がっているが、昨年や一昨年を見ると8月中下旬でも27℃を上回る日が多かったことから、収穫直前(刈取2日～3日前)までの間断通水を徹底するようにしてください。

フェーン時は湛水して、稲体からの水分蒸散を予防しよう！

四季の花づくし

乾燥時は、水やりでハダニ退治も

早川 京子

8月とはとにかく暑く、乾燥する時期ですので、まず水やりが重要な作業です。一方、乾燥する時期にはハダニが発生しやすくなります。少しぐらいの被害なら、植物が枯れることはありませんが、たくさん葉が吸汁され、白っぽい葉が多くなると、生育は悪くなり、枯れてしまうこともあります。

ハダニは葉裏について、葉の汁を吸うので、その部分が透けて、葉の表からは白っぽい斑点や筋状の斑紋のように見えます。そんな状態のときに葉裏を見ると、赤つぶかたり、黄緑つぶい小さな虫がいます。ハダニは1mm以下の小さなものですが、クモの仲間です。足が8本あって、6本足の昆虫とは形が違うので分かります。

ハダニは水に弱いので、大雨や夕立に当たると寄生密度が下がって被害が止まります。そこで、この自然現象と同じ状態を作り出せば、被害を出さずに済むことになります。つまり、水やりのとき、じょうろのハス口（蓮口）を上



向きにして、葉裏にも水がよく掛かるようにしてやるというでしょう。被害がひどいようなら、ダニ防除剤で対処します。

暑い平地では、サルビア、ダリア、マリーゴールドなどは、そろそろ、花つきが悪くなり、草姿が悪くなつてきます。8月初旬に、草丈の半分か3分の1ぐらいのところで、切り戻しておきましょう。肥料も施しておけば、新しい枝が出て秋になつてまた、きれいな花が見られます。ダリアは節と節の中間で切ると、水がたまって腐ったり、枯れてきますので、葉が2枚ついた節のすぐ上で切っておきましょう。

ちよつとびんご お米のあれこれ

夏の「ご飯をおいしく食べる

五ツ星お米マイスター●金子真人

夏の暑い時期は、どうしても食欲が落ちてしまうもの。熱々のご飯よりも、するするつと食べられる、めん類などがよく食卓に上ります。でも、暑さに負けないため

には、ご飯でパワーをつけたいところです。そこで、しゃきつとした食感がおいしい「夏向き」のご飯を炊く方法を紹介します。

まずは、炊飯時の水温をチェック。夏の水道水は温度が高く、ご飯を炊くのに適していません。冷蔵庫で冷やした水でお米を浸し、ご飯を炊いてみましょう。米

粒がしっかりと状態炊き上がりします。

また、ぐちゃつと団子状のご飯にならないよう、ほぐしもちんと行いましょう。釜の下の方からほぐしていき、ご飯を満遍なく空気に触れさせるのがコツです。

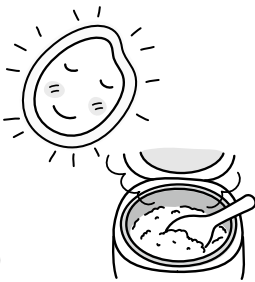
この夏向きのご飯は、冷や汁など、夏ならではのメニューとの相性も抜群。暑い日でも、冷や汁を掛けて食べればご飯が進みますよ！

※五ツ星お米マイスター・金子真人さん
日米連が認定する「お米マイスター」の中でも全国で約300人しかいない最高峰「五ツ星」の資格を取得。埼玉県川越市で（株）金子商店を経営。国内外での講演などを通じ、お米のおいしさや大切さを伝える活動を展開しています。



冷蔵庫で冷やした水を使つての浸しは、1時間くらいを目安にします

炊き上がったら、すぐにほぐします。ご飯は空気に触れると保水膜でコーティングされるので、おいしさが逃げません



夏向きのご飯は、汁物系の料理にぴったり。冷や汁は地域ごとにレンピが違ふので作り比べても楽しいですね



JA越前たけふのうごき

組合員10,447人(正5,489人・准4,958人)・組合員戸数9,888戸

事業実績 (6月末現在)

単位：百万円

○貯金	101,800	○出資金	2,885
○貸出金	36,395	○購買品供給高	2,315
○共済保有高	607,726	○販売品販売高	1,319

休日診療案内 8月

※都合により変更が生じる場合があります。

1日 今立中央病院・マルカ整形外科内科	22日 藤井病院・東武内科外科クリニック
8日 中村病院・こうの内科耳鼻咽喉科	29日 林病院・加藤医院
15日 岩堀病院・佐々木医院	

理事会・委員会報告

第5回

理事会報告

平成二十二年六月二十三日
開会：13時25分・閉会：16時55分
出席理事：二十一名
出席監事：四名

【報告事項】

- ①五月・六月主要業務報告について
- ②第一回営農委員会報告について
・長谷川営農委員会委員長より六月十六日開催の第一回営農委員会の協議内容について報告がありました。
- ③JAバンク「経営状況に関する事項の報告」について
・全国農協中央会、JAバンク中央本部が定める経営状況に関する事項に基づいて、平成二十一年十二月末決算基準日における報告について説明がありました。
- ④自由金利型貯金の金利及び余裕金の運用状況について
- ⑤貸出金利の一部変更について
- ⑥平成二十二年産米JA出荷申出（契約）数量について
・平成二十二年産米の出荷申出数量は六月十一日現在十四万三千九百五十七・五俵（加工用米含む）で、前年度出荷申出数量対比一〇九・六四％との報告がありました。
- ⑦平成二十二年産大麦の荷受状況について
・六月二十五日をもって東部カントリーでの平成二十二年産大麦荷受を終え、総荷受重量は千五百五十四tとの報告がありました。
- ⑧融資承認の報告について

【附議事項】

- ①五月末残高試算表の承認について
- ②就業規則の一部変更について
- ③育児休暇等に関する規定の一部変更について
- ④嘱託職員就業規則の一部変更について
- ⑤臨時職員就業規則の一部変更について
・育児・介護休業法改正に伴う職員の各就業規則及び規程の変更について承認されました。主な変更点は次の通りです。
 1. 育児休業の取得促進
 2. 子の看護制度の充実
 3. 子育て中の労働時間短縮
- ⑥農産物検査業務規程の一部変更について
- ⑦固定資産の取得について
・平成二十二年産水田営農条件整備事業（強い農業づくり交付金・産地競争力強化）に伴う固定資産取得の次の項目について承認されました。
 1. 穀粒判別機の導入
 2. 味度メーターの導入
- ⑧融資承認について
- ⑨出資口数の減口承認について
- ⑩職員夏季賞与支給について

【その他】

- ①役員退任慰労金及び経営保証供託金の支払について
- ②参議院議員選挙の対応について
- ③㈱コープ武生主要業務報告について
- ④福井県ジェイエイ酒販㈱主要業務報告について
- ⑤七月行事予定表について

第1回

営農委員会報告

平成二十二年六月十六日
開会：13時30分・閉会：16時25分
出席委員：六名

【協議事項】

- ①営農委員長の選任について
・営農委員の互選により吉野地区長谷川委員が委員長に選任されました。
- ②平成二十二年産米の田植え、生育状況について
・県下のコシヒカリ「五月（さつき）半ばの適期田植え」の実施状況、育苗・田植え・直播の課題と対策、ハナエチゼンとコシヒカリの生育調査圃の経過について報告がありました。
- ③穀粒判別機の導入について
・穀粒判別機の導入について、目的・特選しきぶ米販売計画、機種・特選しきぶ米販売計画、補助事業を活用し、固定資産として取得する内容について協議されました。
- ④平成二十二年産大麦の荷受状況について
・六月十五日現在の大麦の荷受、各地区での刈取り状況について報告がありました。
- ⑤「特選しきぶ米」の予約受付状況について
・二十二年産「特選しきぶ米」の購入予約受付状況について、報告がありました。
- ⑥味度メーターの導入方針について
・味度値と食味値との違いや味度メーターの全国的な導入状況、導入した際の活用方針について説明がありました。

3月の行事予定

1日	
2月	
3火	
4水	女性生活講座
5木	
6金	
7土	
8日	年金無料相談会（中央支店）
9月	安全衛生委員会 企画会議
10火	
11水	
12木	
13金	
14土	
15日	
16月	広報委員会
17火	
18水	
19木	
20金	
21土	
22日	コープ武生取締役会 第7回理事会
23月	年金無料相談会（南条支店）
24火	
25水	全員外務日
26木	経営検討会 カントリー稼働予定
27金	
28土	
29日	
30月	部課長連絡会
31火	

あぜみち最前線

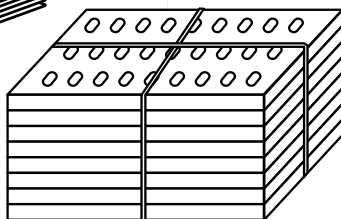
AZEMICHI SAIZENSEN

使用済み農業用生産資材を二斉回収

六月二十日(日)、使用済み農業用生産資材の回収がJA越前たけふ管内で行われました。

武生地区はJA越前たけふ機械センター奥の駐車場と国高低温倉庫の二会場、南条・河野地区は南条カントリーエレベーター前駐車場、今庄地区は今庄ライスセンター前駐車場で、それぞれ回収されました。各会場では朝早くから、使用済み農業用生産資材を載せた自動車の長い列ができていました。

使用済み農業用生産資材は全会場合計で二万二千五百二十四キロを回収しました。

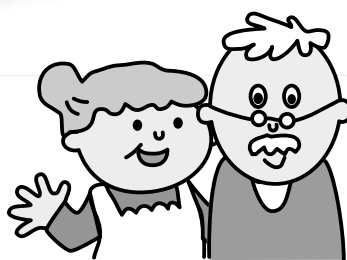


市役所でトマト販売



六月三十日（水）、越前市役所において、トマトの販売会が開かれました。生産者が、購入した市役所職員にトマトを手渡し、調理法をアドバイスするなど好評でした。

いきがい教室開催！

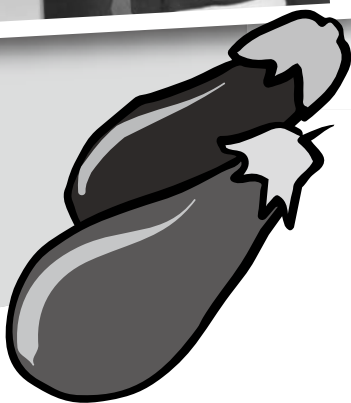


七月七日（水）南越前町の社谷地区にて、JAいきがい教室が開催されました。JAやまびこ会による体操や、健康についての講習がありました。昼食には、地元食材を使った手作り弁当が振舞われました。参加者は、心身ともにリフレッシュしていました。

長ナス目ぞろえ会開催！



七月九日（金）JA越前たけふ営農センターの研修室において、平成二十二年度長ナス目ぞろえ会が開催されました。
会には生産者や市場関係者などが参加し、市場情勢、生育状況や共販要領について協議された後、ナスの目ぞろえが行われ、出荷の規格が決められました。



女性大学「フレッシュ」開催！



七月十一日（日）、JA越前たけふ女性部の女性大学「フレッシュ」の第二回講座が開催されました。
指導員に「高木ダンスクラブ」の田中由起子さんを迎え、健康エクササイズの講習を行いました。

自慢の野菜をバスケットに！

野菜バスケットコンクール入賞のみなさん(敬称略)

七月十五日(木)「野菜バスケットコンクール」がJAみどり館にて開催されました。

JA女性部が毎年開催しているこの行事は、朝収穫したばかりの野菜(十種類まで)をバスケットに盛り付け、作り方の難易度・色つやや形状・新鮮さなどを審査します。今回は八十点の応募があり、審査の結果、福井県知事賞に山岸ゆり子さん(文京)が選ばれました。なお入賞された方々は下記の通りです。

◆福井県知事賞

山岸 ゆり子(文京)

◆越前市長賞

前川 てる子(氷坂町)

◆南越前町長賞

新谷 美智子(赤荻)

◆丹南農林総合事務所長賞

前川 栄子(氷坂町)

◆福井新聞社賞

田中 夏枝(中新庄町)

◆家の光協会賞

桑 賀代子(池ノ上町)

◆JA越前たけふ組合長賞

小嶋 昭子(中平吹町)

◆JA越前たけふ女性部長賞

石田 文子(四郎丸町)

◆優良賞(二十八点)

田 辺 千代子(北府)
土井内 泰子(妙法寺)
橋 本 清子(池ノ上町)
渡 辺 喜久子(池ノ上町)
河 野 信子(本保町)
堀 宮 重子(永坂町)
永 崎 静代(家久町)
白 崎 久子(村国)
橋 本 としえ(高木町)
上 木 美津子(高木町)
上 崎 ミツ工(高木町)
塚 崎 美香子(上太田町)
大 久 保 実枝子(四郎丸町)
山 影 すみ子(大塩町)
富 坂 とよ子(戸谷町)
橋 本 文子(矢放町)
佐 野 幸子(矢放町)
川 端 二子(矢放町)
三 田 紀子(南小山町)
水 野 国宏(曾原町)
恒 本 まつを(都辺町)
小 川 文子(西大進)
上 木 津留子(東大進)
丸 岡 英子(脇本)
川 下 貞子(社谷)
堂 下 富美子(赤荻)
川 島 藤枝(大良)



今回は、「新医療共済と養老生命共済」のセットプランのお話しです。

0歳～10歳用

貯蓄と入院保障がお手軽な掛金でOK!

充実保障がなんと月々10000円以下!!

JAの

新

医療共済

& 養老生命共済

セットプラン

※下図の保障内容で加入年齢が0～10歳の場合

プラン内容

ご契約期間／養老生命共済 10年満期 ・医療共済 10年（更新）

保障内容：養老生命共済 100万円 特約：災害給付特約 100万円

：医療共済（10年更新型） 入院共済金日額 5,000円（200日型）先進医療保障・入院見舞保障あり

「医療共済は共済期間満了後に更新することが出来ます。その際は更新時の年齢および共済掛金率にて掛金が再計算されます。」

10年間しっかり保障

養老生命共済
100万円災害などで万が一の場合※
200万円
+
据置割もどし金※4病気などで万ーの場合※
100万円災害給付特約
100万円災害で後遺障害のとき障害の程度に応じて
第2級 80万円～第10級 5万円うれしい!
満期共済金
100万円

+

満期時割りもどし金

+

据置割もどし金 ※4

※死亡・第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態のいずれかに該当する場合

医療共済

5,000円（1日あたり）※1

1回の入院につき※2

最高200日まで保障

入院中に公的医療保険対象の手術を受けたとき	10万円※3
入院以外の公的医療保険対象の手術を受けたとき	2.5万円※3
公的医療保険対象の放射線治療を受けたとき	5万円※3
1回の入金につき※2入院お見舞金	2.5万円
先進医療を受けたとき※5	先進医療にかかる技術料に 応じて定める額



※1. 1日入院（日帰り入院は入院基本料の支払の有無などにより判断されます）から保障し、1回の入院の支払限度日数は200日（通算支払限度日数は80歳まで無制限、特定の疾病の入院は700日までとなります。）となっており、長期入院にも備えることができます。

※2. お支払対象となる入院の退院日の翌日以後200日以内にその入院と同一の原因または直接関係がある原因で再入院された場合は、これらの入院を1回の入院とみなします。

※3. 治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医科診療報酬点数表により手術料、放射線治療料（60日に1回を限度）が算定されるものを保障します。一部の手術を除きます。

※4. 割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となることがあります。

※5. 先進医療とは、療養を受けられた時点において、厚生労働大臣が定める先進医療をいいます。（一定の施設基準があります。）

共済金の額は、先進医療の技術料が2万円以上の場合は1万円未満切捨て、2万円未満の場合は一律1万円となります。

JAの医療共済には 3つの安心 があります。

安心
1

日帰り入院からばっちり保障

病気・災害による日帰り入院※1から、入院共済金のお支払い。入院日数の通算支払限度はありません。※2

安心
2

先進医療もしっかり保障

全額時自己負担となる先進医療の技術料に応じて定める額を保障。最新の治療が安心して受けられます。（先進医療保障ありを選択した場合）

安心
3

入院見舞金であんしん

入院共済金が支払い対象となれば自動的に支払い。入院前後の療養費に充てることができます。（入院見舞保障ありを選択した場合）

※1 日帰り入院は、入院基本料の支払の有無などにより判断されます。

※2 統合失調症（精神分裂病）、そううつ病、アルコール中毒による精神障害による入院については、通算支払限度日数は700日です。

※ 医療共済の更新後の共済掛金は更新時の年齢および共済掛金率により算出されます。

●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

【10209990041】

○お問い合わせはJA越前たけふ各支店・支所まで

身近な金融情報

Money Information

成年後見人の仕事について

※以下の説明は保佐人、補助人にもあてはまります。

成年後見人には、
どのような方が
選ばれるのですか？



- 家庭裁判所が、最も適任だと思われる方を選任します。本人が必要とする支援の内容などによっては、申立ての際に挙げられた候補者以外の方（弁護士、司法書士、社会福祉士、税理士等の専門職や、法律又は福祉に関わる法人など）を選任することもあります。
- 本人に対して訴訟をしたことがある、破産者である、以前に成年後見人を辞めさせられたことがあるなど、一定の事由がある方は、成年後見人となることができません。
- ※成年後見人から請求があった場合、家庭裁判所の判断により、本人の財産から報酬が支払われることになります。

成年後見人の役割は何ですか？

- 成年後見人の役割は、本人の意思を尊重し、かつ本人の心身の状態や生活状況に配慮しながら、本人に代わって、財産を管理したり必要な契約を結んだりすることによって、本人を保護・支援することです。
- 成年後見人の仕事は、本人の財産管理や契約などの法律行為に関するものに限られており、食事の世話や実際の介護などは、一般に成年後見人の仕事ではありません。
- 成年後見人はその事務について家庭裁判所に報告するなどして、家庭裁判所の監督を受けることになります。

ご注意！ 成年後見人は本人の財産を適切に維持管理しなければなりません。

成年後見人は、本人の利益のために、本人の財産を適切に維持し管理する義務を負っています。保佐人、補助人も、与えられた権限の範囲内で同様の義務を負っています。

そのため、たとえ本人と成年後見人が親族関係にある場合でも、あくまで「他人の財産を預かって管理している」という意識を持って、成年後見人の仕事に取り組むことが大切です。

成年後見人が本人の財産を投機的に運用することや、自らのために使用すること、親族などに贈与・貸付けをすることなどは、原則として認められません。

成年後見人が、家庭裁判所の許可なしに、本人の財産から報酬を受けることは認められていません。

成年後見人が本人の財産を不適切に管理した場合、成年後見人を解任されるほか、損害賠償請求を受けるなど民事責任を問われたり、業務上横領などの罪で刑事責任を問われたりすることもあります。

みどり館情報

★ JAみどり館は、農産物販売・玄米、精米販売・農業生産資材販売のお店です ★

JA越前たけな特産

◇夏を飾るイベント◇

“しらやま西瓜祭”

8月7日(土)～8日(日)

抜群のシャリ感と甘さが自慢!

★試食コーナーもご用意致します!

★地方発送承ります!

“お盆市”開催

★★★安価で、日持ちが良い! 地元の切花

★盆花の予約承ります!

★お盆期間中、混雑が予想されるため、お早めのご予約をお奨めします。

8月12日(木)～15日(日)

12日(木)～14日(土)は早朝7:30分より営業致します。



夏野菜も
盛り沢山!



店頭精米コーナー

“新米”^(ハチエチン) 8月末入荷予定!

★特選しきぶ米予約受付中!

◆県外発送も承ります◆



店舗のご案内

JAみどり館

越前市塚町56-22-1

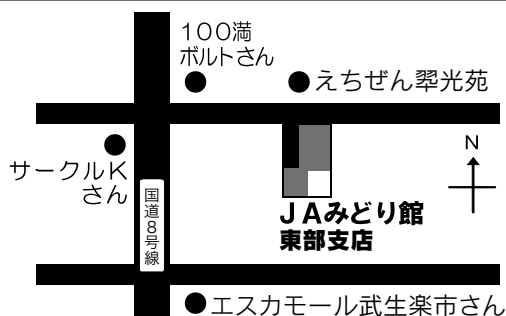
TEL 0778-24-1717

FAX 0778-24-3737

お米のフリーアクセス: TEL 0120-35-3310

◆営業時間/AM 8:30～PM6:00

◆定休日/毎週水曜日



健康長寿のマメ知識（パート3）

●筋トレを始めるのに遅いことはない!

歩くとすぐに疲れる、長い距離を歩けなくなった、という声をよく聞きます。これは、加齢により筋力が低下する割合が、下半身は上半身よりも1.5～2倍近くも高いからです。

筋肉量の減少を抑制するためには、筋力トレーニングが必要ですが「高齢だから」とか「激しいことは出来ない」と諦めてしまう人もいます。しかし、様々な研究から、筋力トレーニングは何歳から始めても筋肉量が増えることが、また簡単な筋トレを継続することで、効果が得られることが分かってきました。

【筋トレの注意点】

- *息(呼吸)を止めない!
- *反動をつけない!(ゆっくりと)
- *使っている筋肉を意識する!
- *最初から頑張りすぎると筋肉痛になります。
- 徐々に回数を増やしましょう。



★太ももの内側の筋トレ (股関節内転筋)

足を肩幅に開き、膝と膝の間にボールをはさみます。(座布団やクッションを挟んでもかまいません)

両膝に力を入れてボールを5秒間つぶしたら力をゆるめます。3～5回程度くりかえしてください。



★太ももの前側の筋トレ (大腿四頭筋)

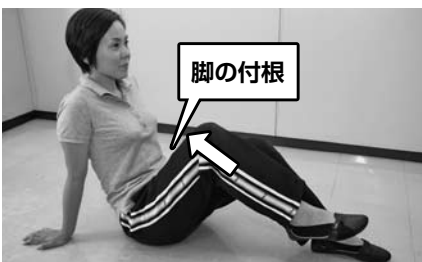
片方の膝は立て、もう片方は伸ばします。伸ばした足の膝を曲げないようにして、8～10秒かけてゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。

左右交互に3～5回行ってください。(足は高く上げなくても床から離れればOKです)



★足が上がりやすくなる筋トレ (大腰筋)

ゆっくり息を吐きながら膝を胸に引き寄せのように足踏みをします。最初は20回程度から始めましょう。



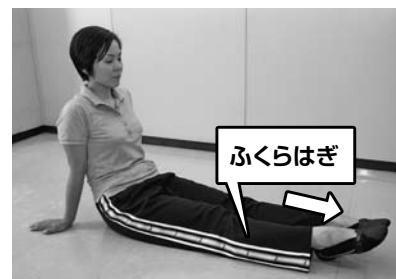
★スネの筋トレ (前頸骨筋)

両足の“つま先”を手前に引き寄せ、5秒数えたらゆるめます。(5～10回くりかえします)



★ふくらはぎの筋トレ (下腿三頭筋)

両足の“つま先”を伸ばして、5秒数えたらゆるめます。(5～10回くりかえします)



これまで紹介したストレッチ体操の後に筋トレを行うと歩行能力の効果が更に期待できますので、ウォーキングの前や、テレビを観ながら、朝お布団の上など、できれば毎日行うようにしましょう。

今月の特選句

二年のみ住みし街なり夏まつり

富士見が丘 山内 ミチ子

選評 俳句は全てを喋り過ぎたら「ああそうですか」で味わいが無い、かと言って作者しかり理解出来ない内容では「何も言い得ていない」となる。この句感情も表現されていない。一句を声に出して読んでみると韻律の良さが読者に訴えるものがある。二年は短かすぎて辛かったのか楽しい思い出だったのか、住んだ時の年令にもよるが、作者の強い思い入れと儚げなものの錯綜した齟齬送りが目に浮かぶ。この句から短編が書けそうな気がする。



旬のキニ

サラダごまうどん

■材料(2人分)

ゆでうどん(冷凍でも).....	2玉
すりごま(黒).....	大さじ6
ツナ.....	小1缶(90g)
卵.....	1個
トマト.....	1/3個
オクラ.....	4本
めんつゆ(市販).....	仕上がり180ml分

●1人分578kcal

■作り方(調理時間 20分)

- ①卵はゆでて殻をむき、くし形に4つに切ります。
- ②トマトはくし形に4つに切ります。オクラは塩少々(材料外)で塩もみして、さっとゆで、小口切りにします。
- ③うどんを表示通りにゆで、水で洗います。水気を切り、全体にすりごまをまぶします。
- ④器に③を盛り、①、②と軽く油を切ったツナをのせます。めんつゆを表示通りに薄め、食べる直前に掛けます。



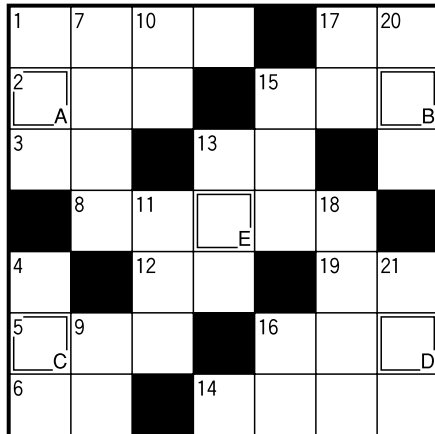
路上観察学入門

連載第124回 三田村善衛

いわゆるカラスの巣作りが原因の営巣停電は、春から夏の産卵時期を中心に年間数千件もあるらしい。ほとんどは巣の材料に運んでくる針金製ハンガーによるショートのようなのだ。最近のカラスは木の枝よりは、ベランダから拝借してくるハンガーでマイホームを建ててくらしい。カラスも鉄筋や鉄骨造にあこがれるのだろうか。子育ての頃はイライラして切れやすいのはいずこも同じのようで、子供がカラスに襲われたというニュースも聞かれる。ヒッチコックの「鳥」さながらの惨劇も実際に起こり得るのだ。自然は復讐する。平和とパニックは常に背中合わせなのだ。(つづく)

読者の広場

二重枠に入った文字を、A→Eの順に
並べてできる言葉はなんでしょう？



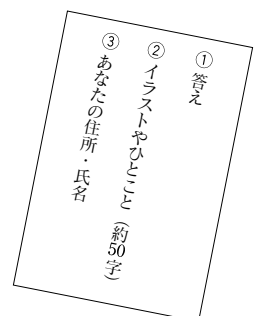
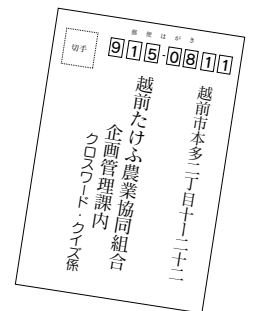
- ★タテのカギ
- 早起きの花 ツルが特徴です
 - 飾り気のないシンプルなこと
 - 昔話の「桃太郎」でおじいさんが山に刈りに行くもの
 - 釣りエサにもする、によりによろした生き物
 - アリ バッタ 「オロギ
 - 「禁煙」や「女性専用」もあります
 - 大きな角のある動物
 - 月日とともに取っていくもの
 - 太陽に向かって大きな花を咲かせます
 - 信楽焼や薩摩焼、益子焼などが有名です
 - チヨコレートの原料です
 - 孫から「おじいちゃん」と呼ばれます
 - 「にぎり」や「ちらし」、「巻き」があります
- ★ヨコのカギ
- 「子午線のまち」として有名な兵庫県の市
 - 伸縮性があり、物を手早く束ねられます
 - 船を横づけする場所
 - おやつに食べます
 - デジタルカメラなどを買うときに気になります
 - ピクセル
 - ナス キュウリ レタス
 - 神社の前に立っています
 - 本、書物 — 館
 - 草などを刈る道具
 - 積み重なっているもの 地 — 断
 - まんじゅうはあんこがたっぷり
 - 食器などをふく布
 - 挟まれるのが仕事です

クロスワードパズル



★締切日8月6日(金)消印有効
★抽選で15名様に「梨」を差し上げます。
★先月号の答えは「アイスクリーム」でした。
★応募いただいたお葉書の中から数点、一筆啓上コーナーにご紹介させていただきます。採用分には粗品を進呈。

- ★タテのカギ
- 「子午線のまち」として有名な兵庫県の市
 - 伸縮性があり、物を手早く束ねられます
 - 船を横づけする場所
 - おやつに食べます
 - デジタルカメラなどを買うときに気になります
 - ピクセル
 - ナス キュウリ レタス
 - 神社の前に立っています
 - 本、書物 — 館
 - 草などを刈る道具
 - 積み重なっているもの 地 — 断
 - まんじゅうはあんこがたっぷり
 - 食器などをふく布
 - 挟まれるのが仕事です



パズル当選

吉江 光子(常久)
鳥田 久美子(瀬)
福塚 子余(田)
徳島 葉子(屋)
山内 博文(幡)
三田 進瓜(生)
増田 久子(上太田)
小原 勇二(北山)
谷口 美次(天塩)
坂口 優羽(春日野)
大石 眞由美(申居)
柴田 まつ(安養寺)
中村 収(鑄物師)
高橋 たつ(湯尾)
出倉 康憲(甲楽城)

応募総数 89通
正解数 89通

(敬称略)

収集した個人情報については、当JAで厳重に管理し、他の用途には使用しません。

あけぼの歌壇

殺される子豚へエサやる無念さは

豚飼うわれに痛くこたえる

鴉ヶ平 川崎 久士

評）宮崎県に発生した口蹄疫を思う。作者も同じ養豚をしているゆえに、その無念さと子豚への愛情が自分のものとして感じ取れるのだろう。他人事ではない思いが伝わる。

節くれし指に受け取る知事表彰造林コンクルの片隅で見守る

土山 山口 元子

背をのびし歩く姿が素的だと八十路の吾は心がおどる

糠田 中愛子

五月晴れ入道雲が原発を睥睨すること浮び動かず

糠藤 野博

手こぎ舟の櫓の音聞きつつのんびりと近江八幡水郷めぐり

鯖波 的矢晃子

迷い来しやせ細りたる野良猫の産みし子三匹日向に遊ぶ

上野 笛吹定子

若葉せる谷地田の小陰に夫子らといっふくの間の甘夏旨し

土山 内上照子

台風のとふ予報ありし夜の庭のあちさる闇に揺れをり

西大道 安川 信子

初成りのブルーベリーの一粒を真珠ふるるがにそつと摘みおり

西大道 沢崎 澄子

七年になると遺影に言ひてをりむしとした夏がまた来る

選者 市村 善郎

みのり俳壇

晩学の道ひたすらに夏椿
石垣の風に色点す七変化

金粕 井上はなゑ
矢放 西嶋 良枝

一群れの鯉すぎ青葙の揺れており
栗の花組体操のチアガール

中平吹 小島 洋児
菅 柳下 君枝

下校児の道草ゆるす麦の秋

葛岡 杉本恵美子

暑き日や足踏ん張つて仁王像
腰揚げを解き娘の浴衣とす

大虫本 芹川甫久斉
下太田 野村香代子

船頭の多弁かき消す行行子
クラス会若づくりしてサンガラス

北 金森 信子
大虫 土谷ミサヲ

茶の老舗茶染めの屋号夏暖簾
海よりの茅花流しや夕明り

押田一 三好 友子
五分市 玉村 一子

麦秋の空の青さを鳶の舞ふ
女梅雨止の辻の石だたみ

中新庄 古川 時江
帆山 小林ちる子

螢手に卒寿の母を語りをり
蓮の葉の破れし水玉また戻る

上野 笛吹 峯代
高木 塚崎きぬゑ

子燕の親ともどもに翻る
帯のみを残し青柿散らばりぬ

北 宗近 惣助
五分市 中村 信二

自転車の親子揃ひの夏帽子
母の忌や粽解きつつ涙ぐみ

家久 安川 浩江
大虫 谷上百合子

大仏の暗きに在す薄暑かな
水張田掻き回しゆく走り梅雨

帆山 山口 馨子
矢船 山崎 豊子

菖蒲湯の菖蒲抜かれてばらばらに
近寄れば蛙の声の遠ざかる

村国三 湊 明子
島 坂川 晴海

葱植ゑし匂ひのかすか寺参り
幸運の四つ葉探しに夕焼くる

北小山 川井きよ子
戸谷 池田やす子

玄関の思はぬ所に守宮ゐる
凌霄花ヨハネの首にまとひつく

東千福 水上 康男
選者 小山 柴門

一筆啓上

朝

顔の芽がでてきました。種をまいた覚えもないのに、土の中で生き続けた種の生命力に驚いています。どんな花を咲かせてくれるのでしょうか。

家久 笹川 安江

い

つも子どもと考えながら答えをかき、答えがわかった時は三人で喜び合っています。これからもクロスワードパズルをつづけていきます。

湯尾 高岡 勝

農

「食・遊」ふれあい祭にでかけました。色々なイベントもありとても楽しむ事が出来ました。

村国二 大塚 康子



税の
相談日

毎週火曜日

場所/JA 越前たけふ本店2階
時間/午前10時～午後4時

※問い合わせ：総務部企画管理課 TEL.21-2600



JA 職員募集のお知らせ

JA越前たけふでは、平成23年4月採用(初級)の職員を募集いたします。詳細は下記募集要領をご覧ください。
ご不明な点は、総務部企画管理課 0778-22-1111(代)までお問い合わせ下さい。

平成23年4月採用JA職員募集要項(初級)

●募集人員

3名

●勤務地(旧武生市内および、南越前町内)

JA越前たけふ本店および支店・支所、その他各事業所

●賃金

基本給(147,200円/月給) 平成22年現在
週休2日、有給休暇制度有、社会保険健康保険完備

●その他

※事前職場見学につきましては、各学校からの申込み連絡にて願います。

●応募資格

- ・高等学校卒業および平成23年3月までに卒業見込みの者、またはこれに準ずる者。
- ・平成3年4月2日以降に生まれた者。

●受付期間

平成22年9月6日(月)～9日(木)まで

●試験日時・会場

- ・筆記試験：平成22年9月16日(木)・福井県農業会館
- ・面接試験：平成22年9月24日(金)・JA越前たけふ本店

8月の金利

キャンペーン

資金名	適用金利
マイカーローン キャンペーン第3弾 車の購入資金に (8月2日から10月29日まで)	年 1.50% (固定)

※福井県農業信用基金協会の保証を付保(年1.0%)

農業資金のご案内

資金名	適用金利
特別農業資金 乾燥機(7年以内) トラクター(7年以内) コンバイン(7年以内) 農舎(15年以内)	年 0.75%～2.75% (変動)
アグリサポート資金 用途同上 対象者 (認定農業者または、集落営農組織)	年 5年以内 1.30% 10年以内 1.60% (固定)

住宅関連ローン

『ローンセンターOPENキャンペーン』 (長期固定金利型)

住宅ローン あんしんプラン (新築、増改築(リフォーム)、借替対応)	適用金利
当初10年間(固定)	年 1.80%
11年目以降(固定)	年 2.90%

(但し、金利軽減はありません。)

(固定金利選択型)

住宅ローン とくくとくプラン(新築、借替対応)	適用金利
変動金利型(年2回見直し)	年 1.65%
※但し、下記の特約を選択できます。(最高引き下げ金利)	
固定特約	特約期間2年 年 2.30% →年 1.10%
	〃 3年 年 2.35% →年 1.15%
	〃 5年 年 2.80% →年 1.60%
	〃 10年 年 3.50% →年 1.85%

軽減金利(上記の金利より)

給与振込・年金振込・公共料金・プレミアム付定期積金・JAより購入などのご利用に応じて金利を軽減いたします。(最大1.65%)

※福井県農業信用基金協会債務保証利用可。(0.20～0.35)

《詳しいお問い合わせはローンセンター、JA各支店・支所まで》

※但し、8月14日金利見直しあり

おかげさまで 40周年 大感謝祭 カメラレポート

7月10・11日に「オートパル武生」「農機サービスセンター」にて40周年大感謝祭が開催されました。



7月13日 温泉旅行招待抽選会



いらっしゃい!!
いらっしゃい!!



出発進行!!



どれに
しようかな。



花のプレゼント!!



なつかしい...



らくがき
たのしい!



Aコープ

旧盆おもてなしメニュー ご予約承ります!!

- ◆ご予約はご希望日の3日前までにお申し込み下さい。
- ◆商品のお渡し期間は、8月7日(土)～15日(日)の間とさせていただきます。
お渡し時間は、午前11時30分以降と午後4時30分以降のどちらかとなりますのでご希望時間をお申し出下さい。
- ◆各店のサービスカウンターにて、代金と共にご予約下さい。尚、配達はいたしておりませんので予めご了承ください。

お寿司

① 
海鮮寿司10種盛(5人前)
(10種50貫入)
まぐろ・かんぱち
いくら・うに・あなご
カニ・数の子・はたて
甘えび・いか
7,800円

② 
海鮮寿司10種盛(4人前)
(10種40貫入)
まぐろ・かんぱち
いくら・うに・あなご
鯛・けそ・はたて
甘えび・いか
4,800円

③ 
海鮮寿司8種盛(3人前)
(8種24貫入)
まぐろ・甘えび・いか
かんぱち・いくら
サーモン・あなご
けそ
2,800円

お造り

④ 
特上お造り盛合せ
(5～6人前)
7,800円

⑤ 
お造り盛合せ(大)
(5～6人前)
4,800円

⑥ 
お造り盛合せ(中)
(3～4人前)
2,800円

海鮮オードブル

⑦ 
特上海鮮オードブル
(5～6人前)
7,800円

⑧ 
海鮮オードブル(大)
(5～6人前)
4,800円

⑨ 
海鮮オードブル(中)
(3～4人前)
2,800円

黒毛和牛 若狭牛

福井県産

⑩ 
若狭牛サーロインステーキ用
(約150g×4枚)
7,800円

⑪ 
若狭牛肩ロース肉焼肉用
(約600g)
4,800円

⑫ 
若狭牛モモ肉焼肉用
(約500g)
2,800円

Aコープ平出店 TEL.23-8781 Aコープ南条店 TEL.47-3036