

2023

2

No.311

JA さあ、笑顔の産地へ

かが 広報

<https://www.is-ja.jp/kaga>

2月3日は節分
 今年の恵方は南南東のやや南



●TACレポート	2	●JA加賀オリジナル商品紹介	10
●カメラレポート	3	●車の自己点検をしよう	11
●女性部活動紹介	4	●元気村	12
●SNSのお知らせ	5	●カガッコリーの特選コラム	13
●JA加賀で働く〇〇職員	6	●インボイス制度について	14
●支店レポート	7	●クロスワードパズル 他	15
●信用手数料のご案内	8~9	●インフォメーション	16



JA加賀

ねぎ部会中間報告会および栽培講習会を開催しました

1月13日(金)にJA加賀本店3階ホールでねぎ部会中間報告会および栽培講習会を開催し、ねぎ部会員22名が参加しました。

今年の秋冬ねぎは11月1日から出荷が始まり、一部で害虫の被害による生育遅れが心配されましたが、前年並みの出荷があり、12月にピークを迎えました。出荷は3月頃まで続く予定です。



エアリーフローラ出荷講習会を開催しました

1月13日(金)にJA小松市 野菜総合集出荷場にて令和5年産エアリーフローラ促成型出荷講習会を開催しました。

全農いしかわより出荷規格、収穫・調整方法等の説明がありました。

加賀市では6名の生産者が栽培しており、1月中旬から4月上旬にかけ、6万本が出荷される見込みです。



水稲直播研究会メンバーによる鉄コーティング作業が開始されました。

1月15日(日)より、水稲鉄コーティング直播で使用する種子の鉄コーティング作業を開始しました。直播栽培(湛水直播の場合)とは育苗をせずに水田に直接種子を播種する方法で、一般的な田植機で苗を移植する方法と比べ、春作業の労力軽減等の省力化を図ることができます。種子に鉄粉等の資材をコーティングすることで、鳥害や浮き苗を軽減することができ、また長期保存も可能となります。

加賀市では昨年30名の生産者が約50haを作付しました。





あぐりセンターふらっと。
JAグリーン加賀元気村防災訓練

12月15日(木)にあぐりセンターふらっと、1月5日(木)にJAグリーン加賀元気村にて防災訓練を行いました。

この訓練は、加賀市消防部の協力のもと、火災発生時の被害を最小限に食い止めるために、避難誘導並びに消防用設備等の取り扱いの周知を図ることを目的として毎年行われています。訓練では実際に起こり得るシチュエーションを想定して、火災が発生した際の通報連絡、火元の特定と初期消火の防火対象物防火訓練、消火器の取り扱い訓練を実施しました。



避難誘導の様子



消火器の取り扱い訓練



金融防犯訓練開催

12月20日(火)、東支店で金融防犯訓練を開催しました。

この訓練は大聖寺警察署の協力のもと、JA職員を対象に強盗犯罪や振り込め詐欺の対応方法を習得するために毎年行われています。訓練では実際に起こり得るシチュエーションを想定して、大聖寺警



強盗犯罪の対応訓練



振り込め詐欺の対応練習

察署職員が強盗に扮し、現金を奪い出す状況、振り込め詐欺防止に向けたお客様対応を訓練しました。



JA 加賀女性部活動紹介!

元氣村で子供たちにクリスマスプレゼントを配布しました!

12月17日(土)にJAグリーン加賀「元氣村」にてクリスマスプレゼント企画を実施しました。女性部員がJA加賀のイメージキャラクター「カガッコリちゃん」やサンタクロースに扮した職員らとともに子ども連れの元氣村利用者にお菓子などを配りました。

女性部では以前から管内の子どもを対象にクリスマスイベントを実施していましたが新型コロナウイルスの流行によりイベントを実施することができませんでした。今年度は規模を縮小して開催しました。令和5年度のクリスマスは賑やかに開催される事を願っています。



『内緒にしたいお金の話』講座で勉強しました!

12月13日(火)、家の光協会 佐川啓太氏を講師にお招きし『内緒にしたいお金の話』講座を開催しました。講座では家の光12月号を資料として使用し、人生100年時代に合った賢いお金の貯め方や、気持ち良く使う方法を学びました。健康でいることがお金を節約することにも繋がると、肩こりを楽にする簡単な体操も教えていただき、身も心もリフレッシュしました。



寄せ植え教室

12月26日(月)、JA加賀本店3階ホールにて花卉農園宮本の方々に講師にお迎えし、お正月向けフラワーアレンジ教室を開催しました。



いつもの寄せ植えとは違うアレンジ教室でしたが、皆さん自由に、そして大胆にオアシスに生け込み、素晴らしい立派な出来栄えに大満足されていました。早くも来年の予約を希望される方もいて、良い一年の締めくくりイ



ベントとなりました。当日はホテル翠湖の荒谷さんが来組され、参加者にハンドタオルのプレゼントもいただきました。



金融 共 済 部

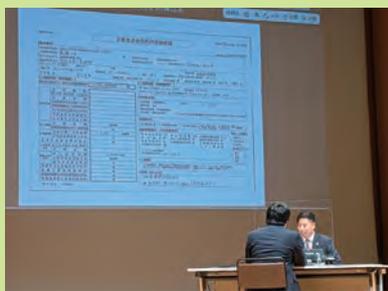
レポート

清谷君のコメント

日頃からお客様には万が一の時に必ずお役に立てる保障内容をご案内しています。これからの最高の安心を提供し「勧められた保障に入っていてよかった」とお客様に言っていただけるよう心掛けていきたいと思えます。

11月25日(金)にJA共済連石川主催の令和4年度スマイルサポータースキルアップセミナーが開催され、県下4JAのスマイルサポーターによる自動車共済契約者を対象とした「安心・満足の提供」や「万が一の際の不安解消」を中心としたロールプレイングを実演し、参加者95名(うちスマイルサポーター73名)で取り組み内容を共有しました。

尚、当セミナーにはJA加賀を代表し、山中出張所のスマイルサポーターである清谷友太郎君が日頃の取り組みを実演しました。



令和4年度スマイルサポーター スキルアップセミナー

JA加賀公式SNS配信中!



Instagram

Instagramのフォローはこちら

JA加賀 Instagram



LINE

LINEスタンプ販売中!!

LINEの友達追加はこちらから



JA加賀 LINE

購入はこちら



Instagram・LINEにてイベント情報や旬の野菜の出荷情報などのお得な情報をお伝えしております!

Do you know JA KAGA staff?

JA加賀で働く○○職員

～あなたの知っている職員はいますか～

スイーツ作りを楽しむ職員



- 1 共済課
- 2 チョコブラウニー
- 3 月1回程度
- 4 レシピに忠実が基本だと思いますが、あまり甘すぎるのは好まないのでもチョコはブラックを使ったり、トッピングもアーモンドチップに変更したり試行錯誤しています。



- 1 企画管理課
- 2 チーズケーキ
- 3 食べなくなった時
- 4 たまに自宅で料理をする延長でケーキなども作るようになった。でも簡単なものしか作れません。



1 所属部署 2 よく作るもの 3 作る頻度 4 コメント

材料 12個分

- A**
- 薄力粉 150g
 - ベーキングパウダー 7.5g
 - 塩 0.8g

- キャラメルソース**
- グラニュー糖 20g
 - 水 5ml
 - 生クリーム 45g

- ブロッコリー(3分茹でる) 60g
- 無塩バター 60g
- きび砂糖 75g
- グラニュー糖 10g
- 牛乳 60g

- クランブル**
- ブロッコリー(3分茹でる) 50g
 - アーモンドパウダー 12.5g
 - 薄力粉 25g
 - グラニュー糖 25g
 - 無塩バター 25g

ブロッコリーのクランブルマフィン



作り方

【下準備】

- キャラメルソース、クランブルはあらかじめ作っておく。
- Aを合わせて2度ふるう。

【キャラメルソースを作る】

- 1 グラニュー糖、水を鍋に入れ火にかける。
- 2 こげ茶色になったら火から下ろし、生クリームを少しずつ加え泡立て器で混ぜる。

【クランブルを作る】

- 1 ブロッコリーを3分茹で、フードプロセッサーで細かくする。
- 2 バター、グラニュー糖を加え混ぜ、さらに薄力粉、アーモンドパウダーを加え混ぜる。
- 3 ラップで包み冷凍庫で冷やし固め、包丁で細かく刻む。

1 茹でたブロッコリーをフードプロセッサーで細かくする。バターを加え混ぜ、さらに砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。

2 ボウルに移し、粉類を1/3入れて混ぜ、粉気が残っているうちに牛乳の1/2を加え混ぜる。なじんだら、また粉類の1/3を入れて混ぜ、残りの牛乳を入れてなじませる。最後の1/3の粉類を加えて空気を含ませるように混ぜる。

3 型の半分くらいまで生地を入れたところで、キャラメルソースを小さじ1/2位ずつ入れる。さらに上から生地を入れて上にもキャラメルソースを小さじ1/2位ずつかける。

4 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。キャラメルソースをかけ、クランブルをのせて、さらに8分焼く。



ご存じの職員や最寄りの店舗に勤務する職員がいましたら、ご来店の際は是非お声掛けください。

※職員を騙った詐欺等を防止するため氏名の掲載を控えております。

本企画に関するご意見・ご感想をお届けください。今後の企画展開の参考に活用させていただきます。 届け先: fureai@kaga.is-ja.jp



支店レポート



各支店の活動の様子を皆様にご紹介致します

中央支店

中央支店「来店感謝デー」を開催しました。

中央支店では、11月25日(金)に、「来店感謝デー」を開催いたしました。

来店されたお客様に日頃の感謝を込めて、当日朝採れの南郷産ブロッコリーをプレゼントさせていただきました。

当日は、大変多くのお客様にご来店していただき、誠にありがとうございました。

これからも、感謝の気持ちを忘れず、親しみやすく安心してご来店いただける店舗を目指してまいります。



いりますので、今後ともよろしくお願いたします。



東支店

東支店だけの特別な貯金キャンペーン実施中！

現在、東支店では特別な貯金キャンペーンを実施しております。

現在お取組んでいただいている方はもちろんのこと、新規の方にも喜んでいただけるキャンペーンをご用意いたしました！この機会にぜひご検討くださいませ。

キャンペーン詳細や、不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

東支店ではすてきなスタッフが笑顔でお待ちしております！



ご案内について

日ごろは、当JAをご愛顧いただき誠にありがとうございます。

JA加賀では、令和5年4月1日より信用手数料の一部につきまして、下記のとおり改定とさせていただきますので、ご案内致します。

今後ともより一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

代金取立手数料

		金額(税込)		
		改定前	改定後	
電子交換手数料	1件	新設	440円	小切手・約束手形等の口座入金
個別取立手数料	1件	系統宛 440円 他行宛 660円	1,100円	

○支払金融機関が当JAとなっている小切手・約束手形等については無料とします

手形・小切手用紙代

		金額(税込)		
		改定前	改定後	
小切手帳(50枚)交付	1件	550円	2,200円	
約束手形帳(50枚)交付	1件	550円	2,200円	
保証小切手	1件	550円	1,100円	自己宛小切手 (顧客から依頼のもの)

信用手数料改定の



詳しくは窓口または担当者までお問合せください。

両替手数料

お客様のお持込枚数またはお受取枚数(紙幣+硬貨)			
改定前		改定後	
枚数	金額(税込)	枚数	金額(税込)
1~100枚	無料	1~20枚	無料
101~300枚	110円	21~100枚	660円
301~1000枚	330円	101~500枚	880円
1001~2000枚	660円	501~1000枚	1,100円
2001枚以上	1000枚ごとに330円追加	1001枚以上	500枚ごとに550円追加

○お持込枚数またはお受取枚数のいずれが多い方を基準で計算します

○同時に複数件の手続き・1日に複数回に分けての手続きについては、枚数を合算とします

窓口現金整理手数料

お客様のお持込枚数またはお受取枚数(硬貨)			
改定前		改定後	
枚数	金額(税込)	枚数	金額(税込)
1~300枚	無料	1~100枚	無料
301~500枚	220円	101~500枚	880円
501~1000枚	330円	501~1000枚	1,100円
1001~2000枚	660円	1001枚以上	500枚ごとに550円追加
2001枚以上	1000枚ごとに330円追加		

○多数の硬貨入金・硬貨出金・硬貨による振込等に必要となる手数料です

○同時に複数件の手続き・1日に複数回に分けての手続きについては、枚数を合算とします

大人気!

JA加賀オリジナル商品 醤油せんべいのご紹介!!



井村商店



畑醤油醸造場



皆本醤油味噌醸造元



山中醤油醸造



富士菊醤油醸造元
山本醤油

各**378**円
(税込)

JA加賀と加賀醤油組合が「加賀市産こしひかり醤油煎餅」を共同開発しました。煎餅は、加賀市産コシヒカリと市内生産の5つのブランド醤油が原材料として使用され、それぞれの醤油の味を特徴とする5種類が販売されています。柔らかい食感で子供からお年寄りまで食べやすく、お米の甘味と醤油の香ばしい風味が楽しめます。

パッケージデザインは
九谷五彩
(緑・黄・紫・紺青・赤)が
使用され、蔵別に
分かれています。



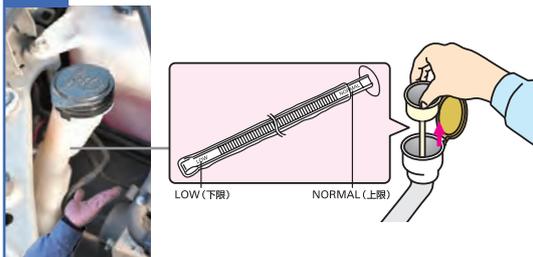
令和2年10月の販売開始から累計2万袋突破!

思いがけない故障は大変！
安全・安心のためにも

車の自己点検をしましょう!!



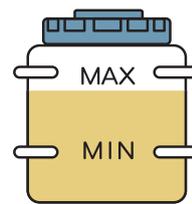
1. ウインド・ウォッシャ液の量



チェック欄



2. ブレーキ液の量

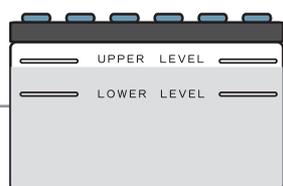


ブレーキ・リザーバ・タンク

チェック欄



3. バッテリー液の量



チェック欄



4. 冷却水の量



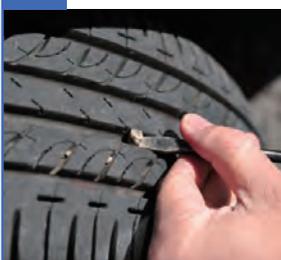
ラジエータ・リザーバ・タンク

冷却水の量が減ると
エンジンがオーバー
ヒートするよ!

チェック欄



5. タイヤの亀裂、損傷及び異状な摩耗

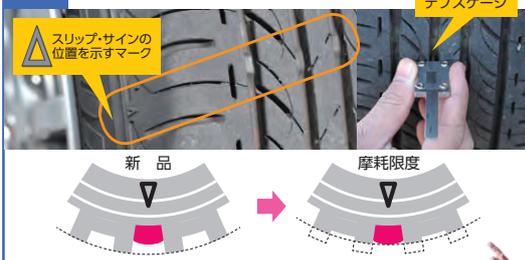


- ① 著しい亀裂や損傷がないかをタイヤの全周にわたり点検します。また、釘、石、その他の異物が刺さったり、かみ込んだりしていないかを点検します。
- ② タイヤの接地面の片側だけや一部だけが異状に摩耗していないかを点検します。

チェック欄



6. タイヤの溝の深さ



溝の深さが十分あるか点検!

チェック欄



1～6のチェック欄に×がある場合はJA加賀自動車サービスセンターまでお気軽にご連絡下さい。☎73-1314 一般社団法人 日本自動車整備振興連合会資料より

令和5年2月・3月はJA加賀自動車サービスセンターは土曜日でも営業致します。

給油所案内

山代・大聖寺・片山津給油所 **水・金曜日**は **ガソリン**が**お得DAY!**
庄給油所 **水・土・日曜日**は **ガソリン**が**お得DAY!** ※現金会員・JAカード・JASSクレジットカード・プリカの方対象

山代・大聖寺・片山津	通常営業時間 (月曜日・火曜日・木曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)	洗車割引DAY	休業日	祝日 (土日除く)
	8:00～18:00	8:00～19:00	木曜日・祝日	土曜日・日曜日	営業
庄(セルフ)	通常営業時間 (月曜日・火曜日・木曜日・金曜日) 特売日営業時間 (水曜日・土曜日・日曜日)		休業日	祝日	
	7:00～21:00		なし	営業	

※月曜から金曜の祝日は各曜日の営業時間と同じです。

※灯油の配送は庄給油所、軽油の配送は各給油所までご連絡ください。

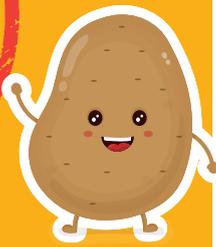
●庄給油所 74-3222 ●山代給油所 77-0825 ●大聖寺給油所 73-2557 ●片山津給油所 74-7377

2月の営業時間 <8:30~18:00> ※1月・2月は火曜日定休日

種いも入荷! 植付け3月中旬~、収穫7月~

じゃがいもを作ろう!

家庭料理に大活躍のじゃがいも! 野菜づくり初心者でもOK
実はプランターでも栽培できて、手間もかからないので、初心者でもつくれる野菜なんです!是非チャレンジしてみたいかがでしようか!



- 男爵芋 ●きたあかり ●メイクイン
- インカのめざめ ●こがね丸 ●アンデス赤
- 十勝こがね ●とうや ●ホッカイコガネ ●シャドークイーン

じゃがいもの肥料はコレ!

- 腐敗発芽抑制
- 発芽・発根促進
- 根圏土壌改造



病害虫対策も!

根付けまでに行けるものはそうか病とケラ対策です!

不明な点があればお気軽にスタッフまでお声掛けください!



じゃがいも作りアドバイス

- ①窒素分が多すぎると茎葉ばかり大きくなりイモがちいさくなるので専用肥料を。
- ②弱酸性土壌を好むので石灰のやりすぎに注意。
- ③種いもは、明るく乾いた10℃ぐらいの暖かい所で芽出しさせましょう。

野菜苗を植える場合野菜づくりはまず土づくりから!





なくそう食品ロス「節分の恵方巻き」

2月3日は節分。恵方巻きは、その年の縁起のいい方角を向いて、黙って食べると良いとされませんが、食品ロスの代名詞になってしまっているのも事実です。

恵方巻きの売れ残り処分費は、誰が払っていると思いますか？店も負担してはいますが、私たちが納めた税金が使われている場合も多いのです。食品メーカーが出したごみは「産業廃棄物」としてメーカーが処理コストを負担しますが、コンビニエンスストアやスーパーで売れ残ったものは「事業系一般廃棄物」に区分され、多くの自治体では家庭ごみと一緒に焼却処分されます。その処理コストは自治体によって違いますが、東京都世田谷区では1kg当たり57円です。安くはない税金が、食べ物を燃やすために使われるなんて、もったいないと思いませんか。

私は2019年から、大学生インターンと一緒に、恵方巻きの売れ残りがどれくらいあるか数えてきました。19年2月3日、閉店間際のあるデパ地下へ行ったら、5割引きで1000円の恵方巻きが272本残っていました。全国で捨てられる恵方巻きによ

る経済損額を概算で出したところ、16億円になりました。

翌20年の節分では、すでに食品ロス削減推進法という法律が施行されていたため、企業による予約販売の導入や、納人数の調整により、19年より売れ残りが減りました。コロナ禍の21年には、時短営業もあり、さらに売れ残りは減りました。

しかし22年には前年より売れ残りが増えていました。夜10時、コンビニのバックヤードから、大量の恵方巻きを出してきて、棚にぎっしり詰める店もありました。

恵方巻きを構成している食材は、のり、米、卵、刺し身、青菜などです。どれも、本来、何かの命をいただいでできているものなのです。

恵方巻きは命の結晶という思いで、節分の恵方巻きに向き合いたいものです。



記帳代行サービスのお得なご案内

●記帳代行サービスとは

組合員、皆様の確定申告をサポートする取り組みとして、日常の作業で経理事務まで手が回らないなど多忙な組合員に代わりJA加賀が必要な資料(通帳、請求書の写し等)を預かり、簿記記帳をして確定申告に必要な決算書(貸借対照表、損益計算書等)を作成するサービスです。

●安心と信頼

JA担当者がお客様から依頼された情報を適切に管理し、守秘義務を遵守し、お客様から安心と信頼を高めていきます。

●青色申告への対応

必要な資料を期限内に提出していただくだけで、青色申告の方で農業、もしくは不動産の規模が事業的規模(例えば、アパート10室以上または、貸家5棟以上)の場合、最高65万円の青色申告特別控除が受けられます。

●記帳代行サービス料(消費税別)

- 初年度登録料:2万円
- 記帳代行利用料(年間)

仕訳件数	利用料金
500件以下	40,000円
500件超1,000件以下	50,000円
1,000件超	60,000円

★お問合せ先

JA加賀営農部 ☎73-2323

((株)アグリサポート加賀)

- 第1号議案
- 第2号議案
- 第3号議案
- 第4号議案
- 第5号議案

出資口数の減少について
女性総代選出規約の一部変更について
第9期総代選挙の日程について
西支店建設委員会の設置について
信用手数料徴収規程の一部変更について

議 件

理事会より

とき ● 令和4年12月27日(火) 午前10時より
ところ ● JA加賀本店会議室

報告事項

1. ディスクロージャー半期開示について
2. 自動車・農機合同展示会の開催について
3. その他

消費税 令和5年10月1日から 事業者の方へ
インボイス制度が始まります!

制度開始時に

インボイス発行事業者となるためには、
原則、令和5年3月31日までに
登録申請が必要です!

〇「インボイス」とは？

売手が買手に対して、正確な適用税率や消費税額等を伝えるものです。

具体的には、現行の「区分記載請求書」に「登録番号」、「適用税率」及び「税率ごとに区分した消費税額等」の記載が追加されたものをいいます。

「インボイス制度」とは？

売手であるインボイス発行事業者は、買手である取引相手(課税事業者)から求められたときは、インボイスを交付しなければなりません(また、交付したインボイスの写しを保存しておく必要があります)。

買手は仕入税額控除の適用を受けるために、原則として、取引相手(売手)であるインボイス発行事業者から交付を受けたインボイスの保存等が必要となります。

【軽減・インボイスコールセンター】

インボイス制度に関する一般のご質問やご相談は、以下で受け付けています。

【専用ダイヤル】0120-205-553

【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く) 小松税務署 ☎0761-22-1171

詳しくは、国税庁ホームページ
「消費税インボイス制度
特設サイト」へ



登録申請手続



インボイス制度
特設サイト

※e-Tax を利用した登録申請手続には、
電子証明書(マイナンバーカード等)が
必要です。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

リーキ トロリとした食感を楽しむ

西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェヌといい、柔らかで生食もできます。

【栽培時期】根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くなります。

【品種】「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポト・フルレ」(渡辺農事)などが、莖葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】地床では、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)を100g、苦土石灰100gくらいを散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作ります。畝の方向と直角に20cm間隔に、深さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます(図1)。その後、本葉3、4枚までに株間2、3cm(セルトレーでは1本立ち)に間引きします。

【畑の準備】元肥は事前に1平方m当たり苦土石灰200g程度を散布し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用します。畝幅は90cm程度、植え付け溝は深さ20cm、幅

15cmに掘り下げます(図2)。

【植え付け】中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや腐葉土を5~10cmの厚さに入れます(図3)。

【追肥・土寄せ】秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧に行います(図4)。

【病害虫の防除】リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病にはZボルドーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはベニカ水溶剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。

【収穫】莖の太さが3~5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます(図5)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

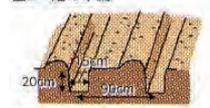


図3 植え付け



図4 追肥・土寄せ



図5 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				●	▲						
中間地				●	▲						
暖地				●	▲						

●種まき 苗作り ▲植え付け — 生育 ■ 収穫

クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

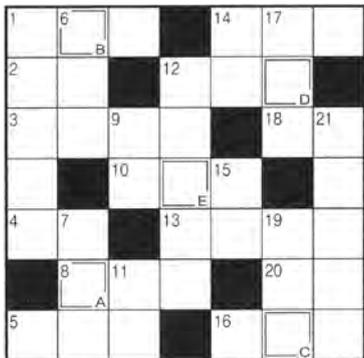
ヨコのカギ

- 1 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとギリギリして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温かくなるタイプもありません
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぶらを天——に漬けて食べ

タテのカギ

- 1 2月の誕生日・アメジストは紫色の——です
- 6 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7 Lが大ならMは
- 9 こうなつた——を知りたいなあ
- 11 暖炉にくべます
- 12 3度の食事以外に食べるもの
- 14 バレンタインデーに実らせる人もいます
- 15 囲碁や将棋の指し手の記録
- 17 百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- 19 昆布と——節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



〈解き方〉
普通のクロスワードの要領で全部を解いてください。次にA→Eの二重枠の文字を順に並べると、一つの言葉ができます。それが答えです。それをEメールかハガキに書いてご応募下さい。正解者の中から2名の方に景品を差し上げます。



★応募方法
応募はEメールまたは郵便ハガキで①答え、②本誌の好きなコーナーや本誌で気になったコーナー、③住所、氏名、年齢、職業、電話番号をご記入の上、左記までお送りください。
★あて先
○ハガキ
①こたえ
②本誌の好きなコーナー
や本誌で気になったコーナー
住所・氏名・年齢・職業
電話番号
922-0497
加賀市作良野
JA加賀
広報係
63
fureai@kagais-ja.jp まで
★締め切り
令和5年2月28日(火)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和5年4月号誌上

フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
ユ	ー	ロ	ク	ヨ	シ	ク
ヤ	ド	ク	サ	キ	ヨ	ミ
ス	オ	ソ	ン	ク	ウ	ウ
ミ	オ	ク	リ	ク	ウ	ア
ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

「ユキアンソビ」

12月号の答え及び当選者
JA加賀
6次化商品詰め合わせ

景品

○Eメール件名に「JA加賀 広報パズル」と必ず書き
fureai@kagais-ja.jp まで
★締め切り
令和5年2月28日(火)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和5年4月号誌上

編集後記



今年の冬は、あまり雪が降らなくとも嬉しい反面、冬と言ったら「雪!」というイメージなので少し残念です。
今月号には、JA加賀本店で行いました防災訓練などの記事等を掲載しております。また、1月号より始まった職員紹介やJA加賀公式SNSの紹介をしております。

家族の健康

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

正月太りを解消したい

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついて食へ過ぎてしまつことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。
冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、朝食や夜食はやめましょう。
医療現場の保健指導でも使う表現ですが二つのための取り過ぎに注意しましょう。①アルコール②甘いもの③脂物。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようにすれば甘いものもみならず、脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。
運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中での階段昇降、できる場所を見つて縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。





2月 にここ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
2月7日(火)
午前9時30分〜にここニランド
- **生け花**
2月10日(金)・28日(火)
午前9時30分〜にここニランド
- **書道**
2月14日(火)・28日(火)
午前9時30分〜にここニランド

● 俳句

(にここい) 2月13日(月)
(原石) 2月20日(月)
午後1時30分〜にここニランド

■ 各行事は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合がございます。

どなたでも参加できます。見学も随時行っております。

「問合せ先」総務部企画管理課ふれあい係
☎73-53004

税務相談のご案内

2月8日(水)
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

3月8日(水)
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

午前9時〜午後1時に
行っております。所得譲渡、
相続、贈与税などお気軽に
ご相談ください。JA加賀顧
問税理士がご指導します。



■ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各行事は中止または延期になる場合がございます。

また、各支店、出張所、元気村、給油所につきましても営業時間等が変更になる場合がございます。JA加賀HP及びLINEにて最新の情報を発信しておりますので、右記QRコードからご確認ください。



▲JA加賀HP

2月の日直のお知らせ

2月の日直対応につきましては、下記の通り行っておりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

土 曜 本店事務所
日 曜・祝日 JAグリーン加賀
※2月11日(土)は本店事務所

LINEスタンプ 第3弾 販売中♪



よろしくネ!!

パートさん募集中

ジェイエイサービス(株)からのお知らせ

8:00〜16:00、15:00〜20:00のシフト勤務
1日6時間程度 週3〜5日
*勤務日・時間帯相談 *年齢不問
*初心者も親切・丁寧に教えます。
●応募 TEL:0761-73-5335 (前田)
ご連絡お待ちしております。

男性正社員募集

ジェイエイサービス(株)からのお知らせ

親心者も
教えます。
親切丁寧
に
葬祭業務
*葬儀の施行
(搬送〜打合せ〜施行)
*葬儀の際に付随する業務全般
年齢:35歳以下(長期勤務による
キャリア形成の観点から期間の定め
のない契約で募集)

●応募 TEL:0761-73-5335 (前田)
ご連絡お待ちしております。

「えがお」と「まごころ」で「安心」

ケアセンター ヘルパーステーション
えがお えがお
訪問看護ステーション 輸送サービス
えがお えがお

(株)加賀福祉サービス
☎73-0294

小規模多機能ホーム なんごうえがお

加賀市上河崎町オ120
TEL.0761-75-7815
FAX.0761-75-7816

- 中央支店…………… ☎922-0497
- 江沼支店…………… ☎922-0101
- 山中出張所………… ☎922-0138
- 南支店…………… ☎922-0322
- 西支店…………… ☎922-0004
- 西駅前出張所… ☎922-0811
- 東支店…………… ☎922-0304
- 北支店…………… ☎922-0442
- 物流センター………… ☎73-5309
- 自燃課 (自動車) …… ☎73-1314
- 加賀市作見町ホ10-1 …… ☎73-3931
- 加賀市山中温泉中田町二32-2 …… ☎78-0280
- 加賀市山中温泉栢野町ハ47-1 …… ☎78-0525
- 加賀市上野町子103-1 …… ☎76-0880
- 加賀市大聖寺上福田町ハ14-1 …… ☎72-0443
- 加賀市大聖寺南町二68-2 …… ☎72-1763
- 加賀市分校町へ20-1 …… ☎74-1562
- 加賀市篠原町609-1 …… ☎74-0147
- 営農推進課…………… ☎73-5311
- 農機課…………… ☎73-1455
- 自燃課 (燃料<LPガス夜間・休日対応>) …… ☎73-5855



JA加賀