

2023

7

No.316

JA かが 広報

さあ、笑顔の産地へ

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

ヒント

カガッコーを探せ!

この広報誌のどこかにいつもとは違うカガッコーが隠れているので探してみてください!

あぐりスクール 開校してます!

- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------------|----|
| ●あぐりスクール | 2~3 | ●給油所案内 | 10 |
| ●職員紹介 | 4 | ●金沢港クルーズターミナル | 11 |
| ●カメラレポート | 5 | ●ふれあい体験農業、LINEレシピ | 12 |
| ●支店レポート | 6 | ●JA加賀からのお知らせ | 13 |
| ●貯金キャンペーン | 7 | ●理事会より | 14 |
| ●住宅ローン | 8 | ●クロスワードパズル 他 | 15 |
| ●元気村 | 9 | ●インフォメーション | 16 |



JA加賀

2023年度



あぐりスクール開校!



今年もJA加賀あぐりスクールが開校しました。

今年は加賀市内の小学校13校からの申し込みがあり、5月から6月にかけてサツマイモ等の定植を行いました。

あぐりスクールは、次世代の子供たちに「農産物を楽しく育て、収穫と新鮮なものを食べる喜び」を体験してもらうことを目的に平成25年度より実施しています。

野菜の定植や土作りなど様々な活動を各小学校の児童達は笑顔で取り組んでいました。あぐりスクールの実施風景をご覧ください。



▲ 金明小学校

サツマイモ、ヘチマ、ジャガイモ等



▲ 湖北小学校

サツマイモ、キュウリ、ナス等



▲ 山代小学校

サツマイモ、ダイコン等



▲ 庄小学校

ブロッコリー、ヒョウタン等

▶ **錦城東小学校**

サツマイモ、
トマト等

▶ **橋立小学校**

サツマイモ、
キュウリ等

▶ **勅使小学校**

サツマイモ、
ミニトマト等

▶ **作見小学校**

ジャガイモ、
スイカ、ミニトマト等

▶ **河南小学校**

サツマイモ、
ミニトマト等



▲ **動橋小学校**

サツマイモ、ジャガイモ等



▲ **分校小学校**

サツマイモ、トマト等



▲ **片山津小学校**

サツマイモ、キュウリ等



▲ **錦城小学校**

サツマイモ、カボチャ等



Do you know JA KAGA staff?



JA加賀で働く〇〇職員

～あなたの知っている職員はいますか～

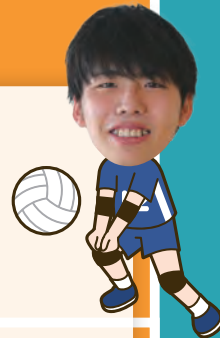
今月号では、中学、高校時代に
バレー部だった職員をご紹介します！

- 1 所属部署
- 2 バレー経験
- 3 ポジション
- 4 コメント

- 1 宮農推進課
- 2 中学高校
- 3 レフト
- 4 中学から高校とバレー部に所属していました。社会人でも同じメンバーが集まり大会に出場して、楽しく試合ができたことが、今では一番の思い出です。



- 1 総務人事課 兼 企画管理課
- 2 中学高校
- 3 ライト
- 4 高校1年の時に、あまり上達を感じなくなり辛かった時期がありましたが、2年で急成長することができて試合で活躍できるようになったことが嬉しかったです。社会人からもバレー始めました！



- 1 中央支店
- 2 中学高校
- 3 レフト
- 4 なんとなく始めたバレーですが、多くの方との出会い、良い関係を築くことができました。数十年たった現在、クラブチームの指導者として、バレーの楽しさを伝え、子供たちの日々成長する姿に大きなやりがいを感じています。



- 1 企画管理課
- 2 高校
- 3 マネージャー
- 4 おまもりやおにぎりを作ったりするのが楽しかったです。強いチームだったので土日はほぼ1日練習で辛かったですが、その分色んなところへ遠征に行ったりできたのがとてもいい思い出です。



- 1 南支店
- 2 中学
- 3 センター
- 4 夏休みの間も練習があり、日程表の中に「休」マークを見つけた時に、みんな喜んでいて記憶があります。



- 1 宮農推進課
- 2 中学高校
- 3 中学(レフト)高校(リベロ)
- 4 中学・高校時代は、持久走・筋トレばかりさせられていた記憶があります。米袋30kgを持てるのも、学生時代の筋トレのおかげかもしれません。



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、
ご来店の際に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





県下初! 子実コーン栽培実験

12 つくば農業
の未来

5月23日(火)、(株)テライフアームの圃場にて子実コーン播種作業が行われました。
この取り組みは、新たな輪作体系による水田のフル活用や鋤き込みによる連作障害の防止を目的としており、10月頃に収穫予定となっております。



春ブロッコリー 本格出荷!

2 収穫量
増加

12 つくば農業
の未来

ブロッコリーの北陸最大産地でもあるJA加賀では、春ブロッコリーの本格出荷が始まりました。
5月初旬から6月末にかけて、今シーズンで約6万kgの出荷を見越しています。
今後、秋ブロッコリー、越冬ブロッコリーと生産、出荷が予定されています。



ブロッコリー即売会

2 収穫量
増加

ブロッコリーの北陸最大産地でもあるJA加賀では5月28日(日)、JAグリーン加賀元氣村にて春ブロッコリーの即売会が行われました。
当日は、生産者が新鮮なブロッコリーの葉をその場で切り落として提供していました。
多くのお客様にご来店いただき、11時頃には完売するほど大盛況となりました。





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



江沼支店・山中出張所

あぐりスクール開校！

6月1日(木)、河南小学校において、あぐりスクールが開催され1年生と2年生がさつまいも苗の定植作業を行いました。

今年度も日当たりのよいグラウンドの隅に畑を作り、植え方の説明を聞いてから、先生たちと協同で作業を行いました。

今後の成長を確認しながら、秋の収穫時にはたくさんのおさつまいもが獲れるのを生徒たちも楽しみにしています。

江沼支店・山中出張所では、

今後も子供たちに野菜を育てて食べる楽しみを知ってもらい、少しでも農業に興味を持って頂けるようなお手伝いを行いたいと思います。



南支店

あぐりスクール開校！

今回、南支店では、勅使小学校でアグリスクールを開催しました。

5月17日・18日に1年生と2年生が野菜苗を、5月26日には6年生がさつまいも苗を定植しました。

1年生と2年生は、「おおきく育つといいな」「おいしく食べれるといいな」と言いながら小さな手で一生懸命、土を掘り苗を植え、水もたっぷりかけていました。



JAでは、このように地域の子供達を対象に農業体験を通じて食と農を学ぶ活動を行っております。

6年生は経験済みですのでベテランの域、力強く土を掘り、あつという間に植え付けが終了しました。

秋の収穫時にはたくさんのおさつまいもが獲れるのを生徒たちも楽しみにしています。



JA加賀
2023夏の

定期貯金

令和5年7月1日(土)～令和5年8月31日(木) キャンペーン

取扱商品 スーパー定期貯金(単利型) 1年

新規または増額取組 **30万円** 以上で...

店頭金利
年0.002%

なんと!!

5倍UP

金利が高い
いまがチャンス!!



*個人の方限定でご利用いただけます。 *自動継続方式のスーパー定期に限りません。
*キャンペーン金利の適用は、初回満期日までとなります。継続後の金利は継続日におけるスーパー定期貯金の店頭表示金利が適用されます。
*原則として、中途解約できません。やむを得ず中途解約される場合は、預入期間に応じた所定の中途解約利率が適用されます。
*「年金定期」「年金福祉定期」「つながる」「能登地方地震復興支援定期貯金」は今キャンペーン対象外商品となります。

ATM・ネットバンクからの定期貯金のお取組も… **金利上乘せ中!!**



定期預金をするなら…この**2ヶ月間**が**おトク**だぞう



JA加賀

詳しくは店頭窓口・金融渉外員
にお気軽にご相談下さい。

●中央支店……………	☎73-3931	●西駅前出張所……………	☎72-1763
●江沼支店……………	☎78-0280	●東支店……………	☎74-1562
●山中出張所……………	☎78-0525	●北支店……………	☎74-0147
●南支店……………	☎76-0880	●本店推進課…	☎73-5310
●西支店……………	☎72-0443		

JA以外で住宅ローンをご利用中の皆様へ...

3大特典特約付き図章
当初固定期間に限り...

金利上乘せなし!!

借換応援型

JA住宅ローン

申込期間:令和5年5月1日から令和5年9月30日まで

令和5年5月1日現在

3年固定特約

【保証料込】

最軽減後
金利

年0.60%

店頭基準金利:3年固定 1.80%

5年固定特約

【保証料込】

最軽減後
金利

年0.70%

店頭基準金利:5年固定 2.20%

10年固定特約

【保証料込】

最軽減後
金利

年0.80%

店頭基準金利:10年固定 2.60%

今だけ3大特典進呈!!

特典①

お借換相模の方にいづれかをプレゼント♪
A:カガゴローちゃんポイント

1,500P

B:JA商品券

1,500円

※他金融機関の償還予定表を提出いただいた方が対象となります

特典②

お借換いただいた方にいづれかをプレゼント♪

※借入額500万円以上かつ借入期間3年以上の方が対象となります

A:こしひかり精米

10キロ

B:トイレトーパー

12ロール×8ヶ入

特典③

通常時実行手数料

165,000円(税込)

実行手数料

33,000円(税込)

借換応援型JA住宅ローン商品概要

- お使いみち 現在ご利用中のお借換資金
- お借入期間 3年以上40年以内(1か月単位) ※現在ご利用中の住宅ローンの残存期間内
- お借入金額 10万円以上1億円以内(所要金額の範囲内)
- お借入利率 固定特約を選択された期間中(3年・5年・10年)のお借入利率は変動致しません。お申し出により固定特約期間終了後に再度その時点のJA所定の固定特約を設定することができます。お申し出がない場合には「変動金利型」に切り替わります。
- ご返済方法 元金均等返済もしくは元利金均等返済。月賦返済と年2回増額返済併用のいずれかをお選びいただけます(ただし、年2回の増額返済の割合はお借入金額の50%以内)。
- 保証・担保 お借入対象の住宅(土地を含む)に原則として第1順位の抵当権を設定登記していただきます。石川県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。
- 団体信用生命共済 団体信用生命共済に加入していただきます(共済掛金はJAが負担します)。
※団信の加入に関しては、所定の審査がありますので詳しくはJA担当者までお問い合わせください

注
意

※本商品は、お申込時からお借入時までが6か月以内の場合、お申込時からお借入時のいずれか低い方の金利が適用されます。
※金利情勢等の変化によっては、期間中に見直しをさせていただく場合もあります。
※金利軽減にあたっては、JA所定の軽減項目に該当する必要があります。
※ローンのご利用は、当JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。なお、組合員加入のための出資が必要でございます。
※住宅ローンご利用中に、全額繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要でございます。
※ローン商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。
※店頭にて返済額の試算を承っております。
※審査の結果、ローン利用のご希望に沿えない場合がございますので、ご了承下さい。

お近くのJA加賀の窓口にお気軽にお問い合わせください。

中央支店 ☎73-3931

江沼支店 ☎78-0280

山中出張所 ☎78-0525

東支店 ☎74-1562

西支店 ☎72-0443

西駅前出張所 ☎72-1763

南支店 ☎76-0880

北支店 ☎74-0147

ロー営業センター ☎73-0032





今月の



元気村



3月～12月無休 〈営業時間／8:30～18:30〉

7月の旬のご紹介

※天候により入荷がない場合があります



加賀市産 スイカ&小玉スイカ

柴山地区のスイカは県下でも珍しく砂丘地での栽培ではなく、肥よくな黒ボク土（黒土と砂が混ざった土壌）で栽培したスイカなので、特に味に定評があります。



加賀市・豊町産 デラウェア

加賀ぶどうの産地「豊町」で糖度にこだわって栽培しました。スイカ同様、砂丘地ではなく地力のある土壌で栽培していますので、味の評価が高い産地です!!



加賀市産 とうもろこし

果実のように生のまま食べることができます。粒皮はやわらかく、張りのある粒が口の中ではじける食感が特徴です。実はとてもみずみずしく、高い甘みがあります。

毎月第2、第4 **金** 曜日

夕市

7月
14日・28日
15時～

開催!

新鮮野菜、
加賀市産農産物



ボリューム満点

新盆用 切花



JA加賀給油所からのお得なお知らせ

営農用燃料(軽油・灯油)



早得割

令和5年7月20日(木)～8月10日(木)

営農用燃料(軽油・灯油)特別価格!!
農繁期前、お早めのお申し込みがお得です!!

ご注文は下記の給油所へご用命ください



庄給油所 0761-74-3222
 山代給油所 0761-77-0825
 大聖寺給油所 0761-73-2557
 片山津給油所 0761-74-7377



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
	8:00～18:00	8:00～19:00	木曜日・祝日	土曜日・日曜日
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
	7:00～21:00			なし

※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

2023
5/22

月

金沢港クルーズターミナルにて納品



2023年5月22日(月)、横浜に本社がある郵船クルーズ株式会社が所有・運航するクルーズ客船、飛鳥Ⅱが金沢港に入港。

日本に籍がある客船では、日本最大の客船。JA加賀では、平成27年より飛鳥Ⅱでお客様に提供するお米(加賀市産こしひかり)を納品しています。

昨年度はコロナ禍でもありながら年間25トン以上の納品実績。

今年は4月5月の2ヶ月間で8,000kg分を納品しました。

普段は横浜港で積込を行っていますが、今回は金沢港に入港するということから、金沢港にて納品することとなりました。

飛鳥Ⅱでの船旅で出されているお米は加賀市産コシヒカリです。

日本中、いや世界中の飛鳥Ⅱのお客様が食べるお米は加賀市産。

皆様も加賀市産のコシヒカリを食べながら飛鳥Ⅱと船旅を試みるのはいかがでしょうか？

飛鳥Ⅱ

全長241メートル、幅29.6メートル、総トン数50,444トン、旅客定員872人



参加募集

ふれあい体験農業

ブロッコリー等の植付け・収穫体験してみませんか？

内 容

8月に苗の定植と9月に草取り作業、
11月に収穫の農業体験を実施!!
収穫時には自分たちで植えた、獲れた
てのブロッコリーをお持ち帰りいた
だきます。

日 時

定 植：令和5年8月26日（土）
午前10時～
草取り：令和5年9月下旬 予定
収 穫：令和5年10月下旬または
11月上旬 予定

集合場所

JA加賀野菜集出荷貯蔵施設
（加賀市作見町ト20）

申込期日

令和5年8月18日（金）

定 員

親子先着150名（定員に達し次第申し込みを
締め切らせて頂きます。）

参 加 費

大 人 500円
中学生以下 200円 3歳未満 無料

持 ち 物

長靴、軍手をご持参下さい。
少雨決行いたします。その場合は雨
具をご用意ください。

そ の 他

傷害保険はこちらで対応致します。
*原則、親子での参加をお願い致します。



☆お申し込み・お問い合わせ先

お申し込み先：JA加賀本店企画管理課
ふれあい係、JA加賀各支店
お問い合わせ先：JA加賀本店企画管理課
ふれあい係
☎0761-73-5304

☆主 催

JA加賀青壮年部、JA加賀女性部

LINE ^{おいしい} Recipe

今回の
料理

「豆腐ツナマヨサラダ」

元気村の
旬な野菜を使った
レシピをお届け!!



作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー等で包んで皿などで軽く重しをして水分を切っておきます。（30分程）
- 2 きゅうりは斜めに薄くスライス、タマネギは縦半分に切って薄切りにし、水にさらして辛みを抜く。（新玉ネギならそのままでもOK）
- 3 ボウルに手でちぎった豆腐・ツナ缶（油ごと）・分量のマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
- 4 3にきゅうり、水を切ったタマネギ・かつお節・醤油・和風だしを加えて再度よく混ぜる。
- 5 仕上げにブラックペッパーで味を整えて完成です。

※マヨネーズが少なめだとあっさり、多めだと濃厚クリーミーな仕上がりになります。お好みで調整してください。

材料（4人分）

木綿豆腐	1丁(300g)	醤油	小さじ1杯
ツナ缶	1缶	かつお節	2.5g
きゅうり	1本	【A】和風だし	小袋1袋
タマネギ	1/2個		（袋から中身を出す）
マヨネーズ	大さじ4～6杯	ブラックペッパー	少々

夏の贈り物

感謝の気持ちをギフトに込めて

2023 SUMMER GIFT

元氣村での手土産に加えて「JA加賀九谷野菜BOX」を全国発送できる、
こだわりの「ACOOPギフトカタログ」を経済課及び各支店にご用意しております。
お世話になった方や帰省できない大切な方に贈ってみませんか？



JA加賀 加賀九谷野菜 お楽しみ野菜BOX



【カタログお問合せ先】
JA加賀経済課・各支店まで



能登牛 サーロインステーキ用



シャインマスカット

令和5年度

年金友の会

事業計画	場所	日時
JA加賀年金友の会 家庭菜園教室(秋冬野菜の育て方)	JA加賀本店 3階ホール	令和5年8月上旬
第24回 JA加賀年金友の会 グラウンドゴルフ大会(兼県大会予選)	加賀市中央公園 運動広場	令和5年9月下旬
第16回 JAバンク石川年金友の会 グラウンドゴルフ大会(県大会)	かほく市 高松グラウンドゴルフ場	令和5年10月上旬
第24回 JA加賀年金友の会 ゴルフ大会	加賀カントリークラブ	令和5年10月中旬

※上記、イベントの実施につきましては、今後の新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止または規模を縮小して実施するなど、変更となる場合がありますので、ご了承ください。

理事会より

と き ●令和5年6月5日(月) 午後3時より
と ころ ●JA 加賀本店会議室

議 件

- 第1号議案 第27事業年度(令和4年度)決算報告の一部変更について
- 第2号議案 第27事業年度(令和4年度)剰余金処分案の一部変更について
- 第3号議案 第28事業年度(令和5年度)事業計画の一部変更について
- 第4号議案 第27回通常総代会提出議案について
- 第5号議案 第10次中期3カ年計画について
- 第6号議案 自己改革実践サイクルに係る取り組みについて
- 第7号議案 第28事業年度(令和5年度)における理事及び監事の報酬額について
- 第8号議案 令和5年度主な固定資産取得計画について
- 第9号議案 施設整備積立金の目標額設定について
- 第10号議案 加賀地区広域合併構想について
- 第11号議案 第27回通常総代会について
- 第12号議案 出資口数の減少について
- 第13号議案 個人情報及び情報セキュリティ管理体制について

報 告 事 項

- 1. 令和4年度監査報告について
- 2. 会計監査人の再任について
- 3. 令和4年度末における員外利用状況について
- 4. 令和4年度自己資本比率について
- 5. 第27回通常総代会における支店説明会の日程について
- 6. JAバンク基本方針の変更について
- 7. 令和5年度事業奨励要項について
- 8. ふれあいまつり並びに農機・自動車合同展示会の開催について
- 9. 令和5年度第1回職員賞罰委員会の実施状況について
- 10. 山中プラザ(仮称)建設に係る設計業者の決定について
- 11. その他



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

トリビス 苗作りは十分な灌水を

赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間で結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。発芽と成長の適温は15～20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品 種】「ヴェネチア」(トキタ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

【苗作り】小型ポットかセルトレに1穴当りに4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。

暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるように間引きます。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)



図1 苗作り

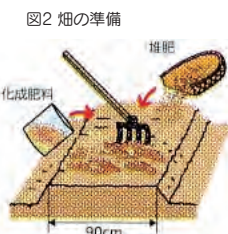


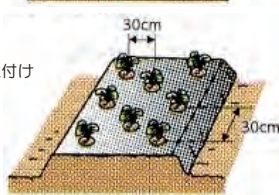
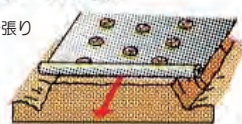
図2 畑の準備

【植え付け】栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります(図3)。

条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)

図3 マルチ張り

図4 植え付け



【追 肥】1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃にそれぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

【病害虫の防除】高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生の多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

【収 穫】秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調製します(図5)



図5 収穫

栽培カレンダー

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

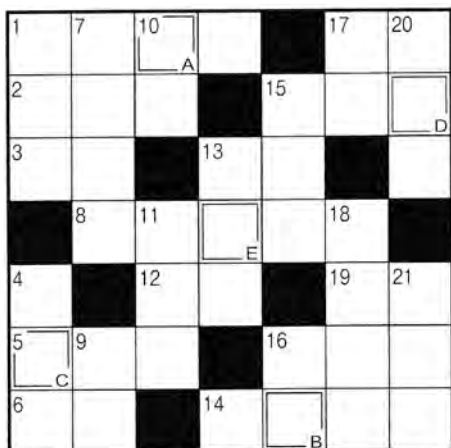
- 種まき
- 苗作り
- ▲ 植え付け
- 生育
- 収穫

クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

ヨロの力ギ

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。

- 1 セタ伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ーを聞いて十を知る
- 8 ルーベともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ータオル、ースープ、ゴッドー
- 16 一時的に建てるものこと。ー住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえ
- 19 地球の衛星です

タテの力ギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)とーと女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきらない頃のこと
- 15 種から芽がでること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつります
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会でーを繰り広げています
- 20 トップ・ーボトム
- 21 駅の券売機で買います



★応募総数64件
(メール応募24通)
★当選者
野手 典子 様
西村 美治 様

チ	マ	キ	ア	オ	イ
ク	シ	ヨ	ウ	リ	カ
ト	ラ	ウ	ズ	シ	オ
オ	キ	ス	イ	モ	テ
リ	ソ	タ	イ	ア	カ
ア	カ	ロ	ウ	カ	リ
メ	イ	ジ	ミ	リ	ン

アマリス

JA加賀
6次化商品詰め合わせ
5月号の答え及び当選者

★景品
★締め切り
令和5年7月31日(月) 当日消印有効
★今月号当選者発表
令和5年9月号誌上

○Eメール件名に「JA加賀
広報パズル」と必ず書き
fureai@kaga-is-ja.jp まで

922-0497
加賀市作見町
JA加賀
広報係

① 本誌の好きなコーナー
② 本誌で気に入ったコーナー
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。

★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、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。

編集後記



7月に入り、徐々に気温が上がり蒸し暑い季節になっております。外出の際は水分補給や休憩をしっかりと、熱中症対策を忘れずに行いましょう。

今月号は、あぐりスクールの記事やふれあい体験農業のご案内を掲載しておりますので、是非ご確認ください。



家族の健康

栄養士 ● 吉田理江

夏バテ予防にお薦めの食べ物

梅雨が明けて本格的な夏がやって来ます。暑い日が続くと、だるさ、食欲不振など不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そうめん、アイスクリームなどの冷たいものは、かり食べると栄養バランスが乱れ、夏バテがひどくなる可能性があります。今回は、夏バテ予防にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

① 豚肉

豚肉に含まれるビタミンB1は、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されます。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めるため、豚肉と組み合わせると食べると良いでしょう。ビタミンB1は炭水化物物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まります。刻んだニラとしょうゆなどをあえたたれを豚肉の冷しゃぶにかけると暑い日でも食べやすいです。

② 梅干し

梅に含まれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活性化

にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあるため、食欲がないときにお薦めです。梅干しと野菜をあえたり、おむすびの具にすると爽やかな酸味がさっぱりと食べられるでしょう。

③ スパイス

シロウガ、唐辛子、カレー粉などのスパイスには、胃腸の働きを活発にし、食欲増進効果が期待できます。暑い夏は熱が体内にこもりやすいため、唐辛子などの辛いスパイスを食べると汗をかき、体内の熱を発散できるので夏バテ予防にお薦めです。いつものメニューに少し加えるだけで、暑い日でも食べやすくなるでしょう。肉を炒めるときにカレー粉を加えると手軽にスパイスを取り入れられますよ。紹介した食べ物を日々の食事に取り入れて元気に夏を乗り切りたいですね。





7・8月 にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
7月4日(火)・18日(火)
8月1日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **書道**
7月11日(火)・25日(火)
8月8日(火)・22日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **生け花**
7月14日(金)・28日(金)
8月25日(金)

- **俳句**
午前9時30分～にこにこランド
(合同) 7月10日(月)
(にこにこ) 8月14日(月)
(原石) 8月21日(月)
午後1時30分～にこにこランド
- 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
☎73-15304

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。



- 税務相談のご案内**
- 7月8日(土)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀 物流センター2階
- 8月8日(火)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店 2階総務部

旬の情報を
いち早くお届け!! **JA加賀公式SNS配信中!**
イベント情報や旬の野菜の出荷情報、レシピなどのお得な情報をお伝えします!

公式LINE

JA加賀



JA加賀
(自動車・燃料)



Instagram

JA加賀



みんな
友だちに
なろうよ!



Instagram

「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

お客様 各位

平素は、JA農機修理サービスセンターをご利用頂き有難うございます。
農機課では七月十六日から八月十三日までの日曜日・祝日を休業日とさせていただきます。
皆様にはご不便をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。尚、八月二十日より日曜日・祝日の営業を再開致します。

JA加賀 農機課

LINEスタンプ 第3弾 販売中♪



- 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

- 加賀市作見町オ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
- 加賀市分校町ヘ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