

ふれあい体験農業 開催しました!

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!

ヒント



●特集 お米の魅力	2	●洗車祭り	10
●カメラレポート	3~4	●カートンセール	11
●ふれあい体験農業	5	●国消国産	12
●支店レポート	6	●金沢法務局からのお知らせ	13
●JA住宅ローン	7	●理事会より	14
●農業まつり	8~9	●クロスワードパズル 他	15
		●インフォメーション	16



お米の魅力

新米の季節がやってきました。
 今年は猛暑が続く中でしたが、生産者の愛情に作られた、新鮮で安心・安全なお米を食べてみましょう。

新米の特徴

見た目

つやつやで美しい白色が際立ちます。

食感

水分量が多いため、柔らかく粘り気があり、瑞々しさを味わえます。

香り

新米ならではの濃厚でやさしい香りを感じられます。



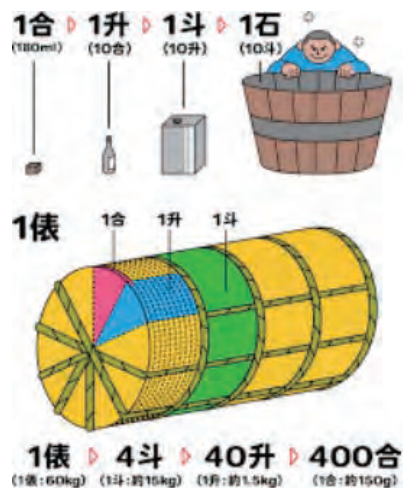
毎年、秋には辺り一面の田んぼが黄金色に輝きます。生産者が心を込めて作る美味しいお米は、様々な過程を経て、食卓へと並びます。
 毎日の食生活に欠かせない主食であり、多くの方に愛されています。



お米の豆知識

お米の量を表す単位！

日本には古くから容積を表す単位(尺貫法)に、合(ごう)、升(しょう)、斗(と)、石(こく)があります。メートル法で表すと、1合＝180ml(お茶碗約2.2杯分)、1升＝1.8ℓ、1斗＝18ℓ、1石＝180ℓです。10倍ずつ単位が改まり、例えば10合＝1升になります。お米でもこの単位が用いられます。他によく聞く「俵(ひょう)」は米を運搬する際に用いたワラで編んだ米俵を数える単位です。明治時代に1俵に入れる米の量は4斗＝400合と定められていました。重さにするると1俵で約60kgになります。





令和5年産新米初検査・初出荷式



8月22日(火)、令和5年産「ゆめみづほ」の初検査・初出荷式を行いました。今年の気温は平年より高く、胴割れ米の発生防止のため例年より早い刈り取りが行われ、加賀市が県内で一番早い出荷となりました。品質・収量については平年並みとなる見込みです。

営農部の小林部長からは、「ゆめみづほは粒が大きくてあっさりとしているお米なので、是非新米を美味しく食べていただきたい」とお話がありました。

検査されたお米は新米として、JAGグリーン加賀元気村や県内のスーパーの店頭で販売されています。



J A 共済交通安全旗リレー引継式



9月1日(金)、J A 加賀本店にてJ A 共済交通安全旗リレー引継式が行われました。

式では中村眞組合長が全共連石川推進支援部の坂井部長より交通安全旗を手渡され、交通安全の呼びかけを引き継ぎました。

また大聖寺警察署の宮永署長の挨拶や中交通課企画規制係長よりお話を頂き、職員一同交通ルール、運転マナーを再確認し、安全運転を誓いました。

最後にJ A 加賀労働組合の篠下雅寛委員長（農機課）が交通安全運転重点6項目を宣誓して、交通安全への意識を高めました。

安全旗は9月1日から9月29日まで、本店や支店・出張所など9カ所の店頭に掲げました。



塩麴作り体験



9月7日(木)、にこにこランドにて吉川昌恵氏を講師にお迎えし、「塩麴作り体験」発酵食品について学ぼうの講習会を行いました。

麴をほぐす作業はとても楽しそうで、塩麴を使ったアレンジレシピなども教えていただきました。皆さん仕上がりをとても楽しみにしていました。





信用事業 「決起大会」



9月1日(金)、JA加賀本店にて、信用事業「決起大会」が行われました。

式では夏の定期貯金キャンペーン実績報告や、「預かり資産獲得」店舗競進会の表彰が行われ、下半期に向けての宣言「ガンバロウ三唱」が力強く行われました。

農業・くらし・地域に寄り添う「金融相談機関」として、JAバンクらしい金融仲介機能を発揮し、皆さまと共に成長し続けるメインバンクを目指しますので、これからもJAをよろしく願います。



店舗競進会 最終結果

- 第1位 東支店
- 第2位 北支店
- 第3位 西支店



加賀ぶどう・ 加賀梨まつり



9月1日(金)から3日(日)の3日間にJAグリーン加賀元気村にて加賀ぶどう・加賀梨まつりが開催されました。

当日は、加賀しずくやシャインマスカットなど数種類の加賀ぶどうが店頭に並びました。その他にも加賀市内の菓子店が加賀ぶどうや加賀梨を使ったスイーツを販売しました。



分校小学校 稲刈り体験!



9月7日(木)、分校町圃場にて分校小学校5年生17名がコシヒカリの稲刈り体験を行いました。

ご協力いただいた農家さんが説明を行い、児童たちは鎌での刈り取り体験を行いました。初めて行う作業に、戸惑いながらも笑顔で稲刈りを行う姿が見られました。鎌での稲刈り後、コンバインを使った脱穀の体験も行いました。



ふれあい体験農業



定植作業



8月26日(土)、JA加賀青壮年部・女性部主催の「ふれあい体験農業」の定植作業が、加賀市作見町のJA加賀野菜集出荷貯蔵施設横圃場にて開催されました。

今回の「ふれあい体験農業」では県内から親子約40名が参加し、ブロッコリーの苗約1000本の定植が行われました。

定植の前にみんなで記念撮影会が行われ、その後子供たちは楽しそうにブロッコリーの苗を一本ずつ手植えました。参加された保護者からは「みんなが楽しそうで一生懸命な様子をみられてよかった。」とお言葉をいただきました。

作業後には参加者にお土産として、きたむら農園のぶどうが配布されました。

「ふれあい体験農業」はJA加賀青壮年部と女性部で行っている行事で、9月に草取り作業を行い、10月～11月に収穫作業を予定しています。





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



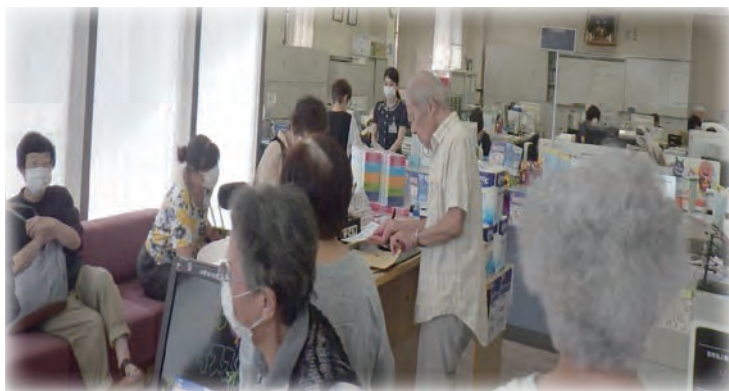
来店感謝デー開催！

南支店

令和5年8月24日(休)南支店で来店感謝デーを開催しました。

当日は来店して頂いた方全員に地元産梨とひやくまん穀おにぎりをお渡しし日頃の感謝をお伝えする事ができました。

これからも、地域の皆さんに喜んでいただけるような支店を目指し職員一同がんばってまいります。



新米即売会

江沼支店・山中出張所

9月9日(土)、JA加賀江沼支店前と山中座前広場の2会場において、新米コシヒカリの即売会を開催致しました。当日は新米に加え、JAグリーン加賀「元氣村」の朝採れ野菜や加賀梨の販売などを行い、お買い上げ頂いた方には先着で「ひやくまん穀」のおにぎりをプレゼントいたしました。

多くの方々にご来場頂きまして、誠に有難うございました。今後も地域の方々に寄り添い、愛されるJAを目指し皆様と共に歩んでいきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



女性部 河南支部

9月24日(月)、女性部活動として「加賀フルーツランド」にて、ぶどう狩りを行いました。

参加された会員みなさんは、久しぶりのお友達との外出により、会話が弾みながら美味しくぶどうを頂き楽しく過ごされました。

女性部では、今後も親睦を図る楽しい活動を計画しております。新規会員も募集しておりますので、興味のある方は支店までお問い合わせ下さい。



JA以外で住宅ローンをご利用中の皆様へ...

3年固定特約は当初に限り...

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10月1日から令和6年3月31日まで

令和5年10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

お借換相談の方にいずれかをプレゼント♪

A:カガコリーちゃんポイント

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ずれかをプレゼント♪

※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:トイレットペーパー

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)

あなたのおふろさと
加賀市の
活性化についで

2023.10.27(金) 19:00~20:15

JA加賀本店3階ホール(受付18:30)

参加無料 ※どなたでも気軽にご参加ください。

なぜ地域に元気がない?

人口増加(社会増)をめざす

Uターン奨励金、サテライトオフィス、メタバース
ふるさとワーキング・ホリデーなど

経済的な豊かさ

地域産業の継業、加賀市独自の資源を活かす
廃校や遊休施設の活用など

住みやすいまちづくり

利便性、活性化活動、教育機関等との連携など

みんなで
地域を元気に
していきましょう!

やまだ しゅじ
講師 山田修路

1954(昭和29)年3月18生まれ A型

出身地/加賀市大聖寺

学歴/金大附属高卒、東大法学部卒

1976年に農林省(当時)入省、水産庁長官、農林水産審議官
などを歴任して、2012年に農林水産省を退職し、13年に参院
選石川県選挙区で初当選した。総務政務官を務め、19年に
再選。21年に辞職。

主催 JA加賀青壮年部・女性部



特選中古車情報

掲載車両は一部です。詳しくはホームページまで
※価格は車両本体価格(税込み)です。
※登録諸経費、税金等は含まれておりません。



R1 エスクァイア
(ブラック)
グレード GiプレミアムPKG
ブラックテラーード
距離 13000km
装備 純正ナビ・TV、
バックカメラ、
ETC、シートヒーター…

259万円



R1 アクア
(パールホワイト)
グレード Sスタイルブラック
距離 50000km
装備 純正ナビ・TV、
バックカメラ、
ETC…

139万円



R2 タンク
(レーザーブルー)
グレード G COZY EDITION
距離 31000km
装備 ナビ・TV、バックカメラ、
両側パワースライド
ドア…

149万円



H29 デイズルークス
(ブラック)
グレード S
距離 47000km
装備 ナビ・TV、ETC…

70万円



R1 フレアワゴン
(パールホワイト)
グレード HV XS
距離 22000km
装備 CD、ラジオ、全方位モニ
ター、シートヒーター、
両側パワースライドドア…

132万円



R5 ハイゼットT
(ホワイト)
グレード スタンダード CVT 4WD
距離 10km
装備 未使用車、4WD
エアコン、パワステ、
ラジオ…

107万円



JA加賀 自動車サービスセンター

加賀市加茂町290-5
TEL 0761-73-1314

【営業時間】8:30～17:30
土・日曜定休日

お気軽に
ご相談下さい



JAオートこまつ

小松市上小松町丙83-7
TEL 0761-22-2002

【営業時間】
9:30～18:00
水曜定休日

※価格は車両本体価格(税込み)です。
※登録経費・税金等は含みません。





今月の



元気村



〈営業時間／3月～10月 8:30～18:30／11月～2月 8:30～18:00〉



10/21日± 22日日

元気村ハロウィンイベント開催!!



農業まつり大展示会



10/21日± 22日日
9:00～16:00 9:00～16:00

10/21日± 22日日
11:00～16:00 9:00～16:00

展示品目

トラクター・コンバイン・田植機・乾燥機・刈払機・
玄米保冷庫その他盛り沢山!!



直進&旋回作業はハンドル操作不要!

ISEKI 8条植 田植機



ISEKI



Kubota



CARRY



営農車も展示



スタッドレスタイヤ
特価販売



セニアカー
試乗できます!



お問い合わせはJA加賀 農機課 ☎73-1455

お問い合わせはJA加賀 自燃課 ☎73-1314

庄給油所洗車お得セール!

洗車
営業時間

7:00-20:00

今だけお得な…

ガラス系
コーティング [セット
除く]

通常 1,500円分
→ 特別 **1,000円**(税込)

はっ水
コーティング [セット
除く]

通常 800円分
→ 特別 **500円**(税込)

簡単 ドライブスルー洗車

洗車受付から車に乗った
状態のまま操作と洗車が
できるタイプです。一方通行
になっているため、
洗車後はそのまま車で
通り抜けて移動します。



セール 期間

9月30日(土)から10月31日(火)
までのお得な1カ月間
土・日・祝日の洗車 大歓迎!!
お気軽にご利用ください♪

お問い合わせは JA加賀庄給油所 74-3222

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	祝日営業
	8:00~18:00	8:00~19:00	木曜日・祝日	土曜日・日曜日	8:30~17:30
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



まとめて買えば、グ〜ンとお買得!!

カートンセール

ご自宅迄配達
致します。

★オール特別価格で大提供!
この機会にぜひご準備ください。
★お申し込みは電話でOK!!

期間:10月23日(月)~27日(金)

1

ティッシュペーパー
ネピア"プレミアムソフトティッシュ"



さらに"ふんわり","なめらか",
"やわらか"仕上げて、手ざわり感アップ

360枚(180組)×60入
〈税込価格〉**¥5,500**
〈通常税込価格〉¥5,960

2

クレシアティッシュペーパー
"スコッティ カシミヤ"



ふんわりカシミヤのような
肌ざわりが支持される
ロングセラー商品。

440枚(220組)×10入
〈税込価格〉**¥2,530**
〈通常税込価格〉¥2,940

3

トイレットペーパー
"県リサイクルロール"
石川県リサイクル認定製品



地球にやさしい
100%再生紙。

ソフト90m×100入
〈税込価格〉**¥5,750**
〈通常税込価格〉¥6,150

4

トイレットロールペーパー
"ソフト若葉"



上質古紙を100%使用し
ておりますので溶解には
全く心配ありません。

60m×12ロール×8入
〈税込価格〉**¥4,290**
〈通常税込価格〉¥4,920

5

ネピア
asmori (アスモリ)
シングル



6ロールで12ロール分の
長尺ロール。
暮らしになじむデザインです。

120m×6ロール×8入
〈税込価格〉**¥4,840**
〈通常税込価格〉¥5,340

6

クリネックスコンパクト ダブル



品質そのままに、1.5倍長持ちへ
12ロールから8ロールになり、収納がスッキリ。
すぐなくなる心配もなく、
取り替える回数が減らせます。

45m×8ロール×8入
〈税込価格〉**¥5,060**
〈通常税込価格〉¥6,300

超お買得

7

クリネックスコンパクト シングル



品質そのままに、1.5倍長持ちへ
12ロールから8ロールになり、収納がスッキリ。
すぐなくなる心配もなく、
取り替える回数が減らせます。

82.5m×8ロール×8入
〈税込価格〉**¥5,060**
〈通常税込価格〉¥6,300

超お買得

JA加賀 加賀農業協同組合

○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
○西支店駅前出張所 72-1763

○南支店 76-0880
○北支店 74-0147
○本店経済課 73-5555

ご注文はもよりのJA各店・支店へ

※ご注文が集中した場合、商品によってはお届けに時間がかかる場合がございます。あらかじめご了承ください。

林修先生と学ぶ「国消国産」講座

Lesson
1

日本で食べるものは、日本で作る

「国消国産」をいっしょに考えよう

生きるために欠かせない食料は、日本で作ったほうが安心

なぜ今？
国消国産

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。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れるわけではありません。



JAグループサポーター・林修

日本の「食」をとりまく5つのリスク



日本の「食」は今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は38%です。つまり食料の約6割を輸入に頼っているのです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに、日本も含めた世界中で自然災害が多発しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのです。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

※カロリーベース 2019年 農林水産省による

だから今！
国消国産

「国消国産」で、「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「国」民が必要とし「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する、「国消国産」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「国消国産」は、日本の「食」のこれからにとって、大きな意義をもっています。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

金沢地方法務局からのお知らせ

法務局では、「所有者不明土地」が発生することを予防するため、自筆証書遺言書保管制度や相続土地国庫帰属制度をスタートさせています。
さらに、令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます。
詳しくは、法務局へお問合せください。



不動産登記推進
イメージキャラクター「トウキツネ」

自筆証書遺言書保管制度問合せ先：金沢地方法務局小松支局総務課 0761-22-6300

相続土地国庫帰属制度問合せ先：金沢地方法務局不動産登記部門 076-292-7820

相続登記申請の義務化問合せ先：金沢地方法務局小松支局登記部門 0761-22-6301

自筆証書遺言書
保管制度



相続土地国庫
帰属制度



相続登記申請の
義務化



また、法務局では遺言や相続に関する出前講座を無料で行っています。
皆様のご都合の良い場所に法務局職員が伺いますので、職場や町内会
などの勉強会・研修会等お気軽に御利用ください。

出前講座問合せ先：金沢地方法務局総務課 076-292-7811



金沢地方法務局
相続登記イメージキャラクター
「つぐとなく」

LINE おいしい Recipe

今回の
料理

「しめじとしおふき昆布の炊き込みご飯」

元気村の
旬な野菜を使った
レシピをお届け!!



材料(3合分)

お米 3合 【A】
しめじ 1パック しおふき昆布 30g
和風だし 小袋2袋

＊~~~~~作り方~~~~＊

- 1 お米を研ぎ、ザルで水切りをしておきます。
 - 2 しめじを小房に分けておきます。
 - 3 炊飯器にお米を入れたらお水を3合分よりほんの少し多めにします。
 - 4 次にしめじ、しおふき昆布、和風だし(袋を破り中身を入れる)を入れ軽にかき混ぜて炊けば出来上がりです。
- ※具材はお好みで変えても美味しくお召し上がりいただけます。

理事会より

と き ● 令和5年8月21日(月) 午後7時30分
と ころ ● J A 加賀本店会議室

議 件

- 第1号議案 出資口数の減少について
- 第2号議案 江沼支店・山中出張所及び西支店・西駅前出張所の統廃合について
- 第3号議案 職制規制における業務分掌及び職務権限表の一部変更について
- 第4号議案 令和5年産米の生産者仮渡金及び留保金の設定について
- 第5号議案 「当組合における取引のリスク評価書」の定例変更について

報告事項

- 1. 第27回農業まつりについて
- 2. J Aバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」について
- 3. J A加賀「国消国産」運動方針について
- 4. カントリーエレベーター色彩選別機の導入に係る入札結果について
- 5. 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

ラディッシュ サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州系の極早生種です。根部は小さくて球形や細長い形で色は白、赤や紫色があります。別名をハツカダイコン(二十日大根)というように、適期には1カ月程度で収穫できます。中間地ではほぼ周年種まきができます。種は少なめにまくか、間引きを早めに行って発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

【品 種】

代表的な品種は、早生で赤丸の「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘(ぼうすい)形で紅白の彩りの「紅白」(サカタのタネ)、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」(サカタのタネ)など、かわいらしい品種がたくさんあります。

【畑の準備】

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう(図1)。



図1 畑の準備

【種まき】

条間15~20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図2)。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くか

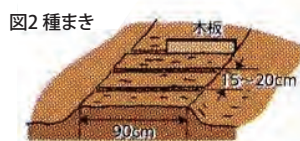


図2 種まき

ぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。

【間引き】

初め(図3-1)は本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。その後(図3-2)、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的(図3-3)に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1平方m当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。



【病害虫の防除】

アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

【収 穫】

肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です(図4)。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。

図4 収穫



栽培カレンダー(ラディッシュ) ● 種まき — 生育 () トンネル ■ 収穫

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

クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

?

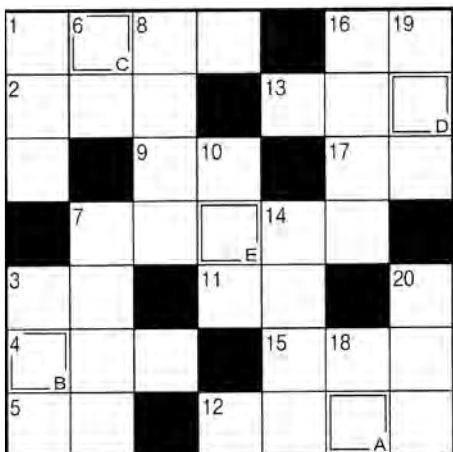
三ツのカギ

- 1 秋桜と呼ばれることもある花
- 2 有効利用されていない土地
- 3 イガに守られた実になります
- 4 野球では右翼手ということも
- 5 小説家がつづるもの
- 7 寒くなる頃に日本に飛んでくるものもいます
- 9 春日局は徳川家光の——でした
- 11 刺し身にとっていることもある花
- 12 手紙のこと。往復——
- 13 絵を描いたり粘土細工をしたりする教科
- 15 ローマやカイロ、マニラなど
- 16 日本海に大きく突き出た——半島
- 17 白川郷や下呂温泉で知られる県

タテのカギ

- 1 オーストラリア固有の動物。子守熊ともいいます
- 3 スパード、ハート、ダイヤ、——
- 6 なるべく——嫌いをせずに食べてね
- 7 2枚の書類にまたがるようにはんこを押します
- 8 カラオケでのレパートリー
- 10 HPと表される仕事率の単位
- 14 秋の夜長にページをめくりつつ楽しめます
- 16 木材を切る道具
- 18 天井と向かい合っています
- 19 絹ごしや木綿があります
- 20 リレーの選手がつなぐ物

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
〒101-8301 東京都千代田区千代田1-1-1
日本郵便株式会社
〒101-8301 東京都千代田区千代田1-1-1
日本郵便株式会社

922-0497
加賀市役所
JA加賀
広報係

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

★締切り
令和5年10月31日(火) 当日消印有効

★今月号当選者発表
令和5年12月号誌上

景品

JA加賀
6次化商品詰め合わせ
8月号の答え及び当選者

「サーフィン」



★応募総数62件
(メール応募31通)
★当選者
蔵 彩子
原 市郎
様 様

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

家族の健康

栄養士 ● 吉田理江

秋の肌荒れ対策

夏が終わって秋が深まるにつれて、肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■脂質

脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、1日当たり20粒程度(150〜200kcal)を目安に取るとうれしいですよ。

■ビタミンA

ビタミンAは皮膚の健康をサポートする働きがあるため、美肌づくりに欠かせない栄養素です。パプリカ、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜に

含まれるベータカロテンは、だいたいの色素成分で、体内で必要量に達してビタミンAに変換されます。ベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めやサラダにドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

ビタミンB6は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質の分解、合成を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。ニンニク、赤ピーマン、ピスタチオ、マグロ(赤身)、玄米などに含まれており、不足すると肌荒れなどを招くため、秋の肌荒れ対策には欠かせない栄養素です。主食を玄米にしたり、炒め物を作る際にニンニクを加える手軽に取る良いでしょう。

欠食するとこれらの栄養素が不足しやすくなってしまうので、3食しっかり食べて美しい肌を保ちたいですね。



編集後記



8月に定植を行ったブロッコリーの苗が、暑さに負けず少しずつ成長している様子がみられました。気が付けば暑い夏も終わり、過ごしやすい秋の季節に移り変わっていました。

今月号には、農業まつりの案内や、ふれあい体験農業の定植の記事、新米についての記事を掲載しております。季節の変わり目なので体調管理に気をつけて日々を過ごしていきましょう。



10月
11月

にこにこ倶楽部 予定表

- **生け花**
10月13日(金)・27日(金)
11月10日(金)・24日(金)
- **書道**
10月10日(火)・24日(火)
11月14日(火)・28日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **パッチワーク教室**
10月3日(火)・17日(火)
11月7日(火)・21日(火)
午前9時30分～にこにこランド

- **俳句**
午前9時30分～にこにこランド
(含 同) 10月16日(月)
(にこにこ) 11月13日(月)
(原 石) 11月20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。



11月8日(水)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

10月8日(水)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

税務相談のご案内

旬の情報を
いち早くお届け!!

JA加賀公式SNS配信中!

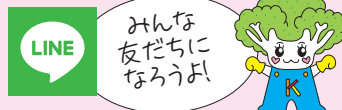
イベント情報や旬の野菜の出荷情報、レシピなどのお得な情報をお伝えします!

LINEスタンプ 第3弾 販売中!



公式LINE

JA加賀
JA加賀
(自動車・燃料)



Instagram

JA加賀



「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

パートさん募集中

ジェイエサービス様からのお知らせ

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・時間帯応相談 *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。

パートさん募集!

元気村で元気に
働きませんか!



詳細は下記までお気軽にお電話ください!

TEL.0761-75-7100

(担当: 店長 阪本まで)



- 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
- 営農推進課………… ☎73-5311
- 自燃課(自動車) …… ☎73-1314

- 加賀市作見町ホ10-1
- 加賀市山中温泉中田町二32-2
- 加賀市山中温泉栢野町ハ47-1
- 加賀市上野町子103-1
- 加賀市大聖寺上福田町ハ14-1
- 加賀市大聖寺南町二68-2
- 加賀市分校町ヘ20-1
- 加賀市篠原町609-1

- ☎73-3931
- ☎78-0280
- ☎78-0525
- ☎76-0880
- ☎72-0443
- ☎72-1763
- ☎74-1562
- ☎74-0147

- 農機課…………… ☎73-1455

- 自燃課(燃料<LPガス夜間・休日対応>) …… ☎73-5855

