

2024

5

No.326

JA かが 広報

さあ、笑顔の産地へ

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

元気いっぱい頑張ります！
よろしくお願いします！



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

- | | | | |
|---------------------|---|---------------------|----|
| ●新規採用職員紹介 | 2 | ●日本農業新聞 | 10 |
| ●20歳の誓い・仕事始め式 | 3 | ●元気村 | 11 |
| ●カメラレポート | 4 | ●農業用廃プラスチック回収 他 ... | 12 |
| ●支店レポート | 5 | ●寒試し 他 | 13 |
| ●国消国産 | 6 | ●理事会より 他 | 14 |
| ●かぼちゃみるく | 7 | ●クロスワードパズル 他 | 15 |
| ●経済農機センター | 8 | ●インフォメーション | 16 |
| ●ATM休止のお知らせ | 9 | | |



JA加賀

中央支店 鹿野 航生

自分自慢

趣味は映画観賞。自己アピールは人に優しく接することです。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

令和4年の8月に小松市で起きた記録的大雨による土砂災害で被害にあった人たちの為にボランティアに参加しました。そこで人との助け合いの大切さを知り、自分も何か地域に貢献できることがしたいと考えようになりました。

JA職員としての抱負

どんな人にも優しく接することができ、どんなことにも落ち着いて柔軟な対応をとることができるそんな職員を目指したいと思っています。最初は初めてのことばかりで戸惑ってしまうと思いますが、上司の人に質問したり、同期と協力し合いながら一生懸命がんばりたいと思います。



共済課 関本 滉太郎

自分自慢

私は小学校、中学校、高校とソフトテニスが続けました。最終的に団体で県大会ベスト8という結果を残すことができました。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

友人と2人で名古屋旅行に行った帰りにサービスエリアでヒッチハイカーを尼御前まで乗せたことです。横浜でスリにあったと話していた彼は富山まで帰れたのが今でも気になっています。

JA職員としての抱負

私は地域の方々や組合員の方々、職員の方々から信頼されるように相手に寄り添って考えることができる職員になりたいと考えています。明るく笑顔でコミュニケーションをとれるように頑張ります。

令和6年度
新規採用職員のご紹介

宮農推進課

ニシグチ ケント

西口 健翔

自分自慢

温泉やサウナを巡るのが趣味です。サウナは最長で20分耐えたことがあります。仲良くなったら、ぜひ一緒に温泉に行きましょう。



JA職員としての抱負

僕はJA紀南のように加賀市の特産品を全国にアピールして加賀市の農業をさらに盛り上げていきたいと思っています。その目標を実現するためには、農家さんに信頼される職員にならないといけません。まずはその第一歩として、明るく元気で誠実に仕事をして農家さんに顔と名前を覚えてもらえるように努力していきたいと思っています。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

大学1年生のときに北海道で1か月間ファームステイをしてきました。毎朝早く起きて牛を追いかけて回す日々でとても大変でしたが、終わったときはとても達成感がありましたし、男として一皮むけた感覚がありました。

タチムラ マヒロ

総務人事課兼企画管理課 舘村 真博

自分自慢

自分自身人と話をすることがとても好きなので、聞き上手、話し上手だと思います。また楽天的な性格なので常に明るく元気にがんばれると思います。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

大学では友人とシェアハウスをしていました。その中で起こったことや学んだことがたくさんあり、他人と生活を共にするという貴重な体験が印象深いエピソードです。

JA職員としての抱負

自分の性格を活かして様々な人と話をしたり、交流を深めたいと思います。その中で信頼されるようなJA職員を目指したいと思います。今は分からない事ばかりですが、知識をつけて先輩職員の技術を学び、日々成長し続けられるよう頑張ります。



20歳の誓い

本年20歳を迎えたJA加賀の職員です。

20歳を迎えた今後の抱負

私は普段は金融渉外員をしています。訪問先のお客様に「来てくれて助かったわ」と言っていたくれたこともあり、少しでも役に立つことができたのかなと思い嬉しかったです。まだまだ分からないことだらけなので日々勉強し、信頼される職員になれるように頑張りたいです

ヤマシタ ミサト
山下 実智



仕事始め式

8
働きがいも
経済成長も



● 組合長挨拶

4月1日(月)、JA加賀本店3階ホールにて、令和6年度の仕事始め式が行われました。

初めに、中村代表理事組合長は昨年度の優秀店舗ならびに職員、資格取得職員の表彰を行い職員への労をねぎらうと共に、令和6年度目標必達へ向けて激励の言葉を贈りました。

また、令和6年度の新採職員の紹介が行われ、最後に、JA加賀労働組合 数下委員長による今年度の事業目標必達に向けた「ガンバロウ三唱」が力強く行われました。



● 新採職員の挨拶



● 優秀店舗表彰



JA加賀青壮年部総会

3月21日(木)、JA加賀本店3階ホールにおいて、第27回JA加賀青壮年部通常総会が開催されました。
執行部による令和5年度の収支決算報告、令和6年度の予算案報告が無事可決され、委員長を勤め上げた東二千翔委員長は「令和6年度の新メンバーには今年度以上に一丸となって青壮年部活動に取り組んでほしい」と述べ、令和6年度の委員長に就任した石本和也委員長は「新メンバーを迎え、一つ一つの活動を意義あるものに、そして全員でより良い青壮年部組織を築いていきたいです」と述べました。





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



石小 鹿野 角目
寺岡 花谷
金融渉外



営農もお任せください
野崎 西山 蔦谷
三部 永井
共済渉外



今年度もよろしく
お願いいたします。



令和6年度の中央支店渉外員のご紹介です！

中央支店レポート



どうぞ今年度もよろしく
お願いいたします。

新メンバーの紹介!!

令和6年度、東支店の新メンバーとして支店長の澤田、共済渉外員（LA）の北村、金融渉外員（LPC）の後藤、窓口担当の田畑・北出が加わりました。

東支店では、組合員・地域の皆様とのふれあい・交流を大事にし、利用しやすい東支店になりますよう努めてまいります。

東支店レポート



加速する「食」のグローバル化 有事にも食料供給の 安定をはかるために



JAグループサポーター・林修

なぜ今？ 国消国産

農産物の輸入額は 大きく増加

日本の食料自給率（カロリーベース）は38%と低迷していますが、2000年からの約20年間で、農産物の輸入額は約2.3兆円も増え、2020年には約6.2兆円輸入しています。一方で、輸出額は同じ期間に約4,900億円増加し、2020年の輸出額は約6,600億円となっています。

農産物輸入額の推移



出典：農林水産省

「食」のグローバル化が、日本の食料供給に与える影響

近年、農産物市場を含めた経済連携協定の発効がすすみ、「食」を取り巻くグローバル化が加速しています。これらの経済連携協定は、私たちの食生活に豊かさを与えてくれる一方で、日本にとっては食料の輸入増加を促す可能性があり、それは結果として、さらなる食料自給率の低下を招く可能性もあります。

近年発効した経済連携協定

2018年発効 TPP11
2019年発効 日EU-EPA
2020年発効 日米貿易協定

だから今！ 国消国産

「国消国産」で、輸入に依存せず 食料供給に安定を

食料自給率が低い状態で万一輸入がストップしてしまったら、国内の食料需要を満たせるのか。コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。幸いにも、それらの国から日本は食料を多く輸入していなかったため、大きな影響はありませんでしたが、輸出国もいざという時は自国内の供給を優先する傾向がわかりました。「食」のグローバル化がすすむ中だからこそ、「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」するという「国消国産」をすすめていくことに、大きな意味があります。

ここがポイント！

- ① 日本の農産物輸入は増加傾向で2020年の輸入額は6.2兆円にのぼる
- ② 「食」のグローバル化がすすみさらなる食料自給率低下の可能性
- ③ 輸出国もいざという時は自国内の供給を優先、「国消国産」で食料供給に安定を



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

加賀温泉郷限定



サクサクおいしい

かぼちゃ
キャンディ

サクサク
ミルフィーユ

原料提供元: JA加賀



あの「いちごみるく」で有名なサクマ製菓とJA 加賀が、コラボレーションして生まれた商品です。石川県加賀市産の味平かぼちゃのペーストを使用。かぼちゃとみるくのハーモニーをお楽しみ下さい。

378円(税込)

【お問合せ先】 JA加賀 経済部経済課 0761-73-5555

物流センターが 経済農機センターとして 稼働いたします。

令和6年5月24日(金)より



新店舗建設におけるATMのご利用について

ATMのご利用を 一時休止させていただきます。

現在ご利用いただいております、下記ATMにつきまして、新店舗建設工事に伴い、ATMのご利用を休止させていただきますので、皆様には、当面の間ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

対 象	西駅前出張所ATM
休止開始日時	令和6年5月24日(金) 12:00より

※ATMの再開につきましては、新店舗完成時を予定致しております。

休止期間中の近隣ATMのご案内

JA加賀 最寄りのATM



★イオン加賀の里ATM
★アビオシティ加賀ATM

手数料無料で 出金手続き 可能な提携ATM



★北國銀行 各ATM
※入金手続きは出来ません

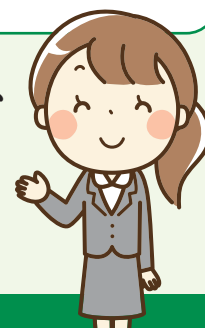
その他の 提携ATM



★セブン銀行
★ローソン銀行
★イーネットATM 等



※手数料・利用時間等ご不明な点がございましたら、
店舗までお問い合わせください。



農のゆめ、情報がひらく



食のトレンド、
指先でキャッチ
日本農業新聞電子版

令和6年度
電子版アプリを
リリース予定



食と農の総合情報メディア
日本農業新聞





今月の



元気村



3月～12月無休 〈営業時間／8:30～18:30〉

JAの

さつまいも苗

5月10日頃から入荷予定!



さつまいも
育ててみませんか?



ほくほく系

昔ながらのさつまいもの水分の少なさ、さらさらとした粉質の舌触りで上品な甘さが特徴。

- パープルスイートロード
- 栗芋 ● 金時 ● 紅あずま

ねっとり系

スプーンでも食べられるほどのクリーミーな口当たりと、濃厚な甘みが特徴。

- 安納蜜芋 ● 紅はるか

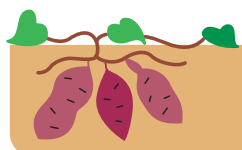
しっとり系

程よい甘みに喉越し滑らか、まるで芋ようかんを食べているような食感。

- シルクスイート

植え付けがポイント

- ◆ 暖かく風のない日を選ぶ
- ◆ 植え付けの後は十分に灌水する
- ◆ 追肥 (チッソ分) のやり過ぎに注意



分からない事があれば何でもお答えします。お気軽におたずねください。



お詫び

JA加賀広報4月号16PにおいてJAグリーン加賀「元気村」店長の名前が定期人事異動前の内容で記載されておりました。今年度より店長は「阪本」から「田川」へ変更となっております。

今後このようなことがないようチェック体制を強化・徹底してまいります。

この度はご迷惑をおかけいたしまして、誠に申し訳ございませんでした。

農業用廃プラスチック回収のご案内

- 回収日：令和6年6月16日(日)
- 回収時間：午前9時～午後3時
- 回収場所：JA加賀本店カントリーエレベーター荷受前広場
- 農家負担額：ハウスビニール、農ポリ、肥料袋、育苗箱、畦シート等
……1kgあたり**64円**(税抜)
- その他：搬入に際しては、農ビ関係(塩化ビニール系資材)を他の廃プラ類と分別してください。
ダンボール・わら縄・金物等は必ず持ち帰ってください。
フレコンでの混入持込は禁止とさせていただきます。
(万一の場合は持ち帰りをお願いする時もあります。)
収集場所へは印鑑をご持参ください。

お問い合わせ：JA加賀 営農業務課 (TEL:0761-73-5309)

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	通常営業日 (月曜日・火曜日・木曜日)	特売日営業日 (水曜日・金曜日)	休業日	祝日 (土日除く)
	8:00～18:00	8:00～19:00	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	祝日
	7:00～21:00		なし	営業

※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

5月

日付	曜日	天気	日付	曜日	天気
1	水	雨	17	金	晴れ
2	木	曇りのち雨	18	土	晴れ
3	金	雨のち曇り	19	日	晴れ
4	土	曇り	20	月	晴れ
5	日	雨	21	火	晴れ
6	月	曇り	22	水	晴れ
7	火	雨	23	木	晴れ
8	水	曇りのち雨	24	金	晴れ
9	木	雨のち晴れ	25	土	晴れのち曇り
10	金	曇り	26	日	曇り
11	土	曇り	27	月	曇り
12	日	曇り	28	火	曇り
13	月	曇り	29	水	曇り
14	火	曇り	30	木	曇り
15	水	曇り	31	金	曇り
16	木	晴れ			

6月

日付	曜日	天気	日付	曜日	天気
1	土	雨	17	月	晴れのち曇り
2	日	雨のち曇り	18	火	曇り
3	月	雨	19	水	曇り
4	火	雨	20	木	曇り
5	水	雨	21	金	曇り
6	木	雨	22	土	曇り
7	金	雨	23	日	曇り
8	土	雨	24	月	曇り
9	日	雨	25	火	雨
10	月	雨	26	水	雨
11	火	雨	27	木	雨
12	水	曇り	28	金	曇りのち雨
13	木	曇り	29	土	雨
14	金	雨のち晴れ	30	日	雨
15	土	晴れ			
16	日	晴れ			

column

カガッコーの特選コラム

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

食品ロスはなぜ減らさなければならないの？

2024年、第6回となる恵方巻きの売れ残り調査を実施しました。2019年から毎年、節分の夜に小売店を回り、売れ残っている恵方巻きの本数を数えるというものです。

今年は高校生や大学生なども含め、10代から60代までの有志が調査に協力し、大手コンビニエンスストア101店舗を回りました。

ところで、多くの人が恵方巻きの売れ残りなんて人ごとだと思っていま

せんか？店が捨てるんだから、自分たちには関係ない、と。決してそんなことはありません。

なぜなら日本では多くの自治体

が、コンビニやスーパーの売れ残りを「事業系一般廃棄物」として収集するものの、最終的には家庭ごみと

一緒に焼却処分しているからです。

東京都世田谷区ではこの処理費に1

kg 63円の税金を費やしています

(2023年4月、世田谷区発表)。

日本全体では、一般廃棄物の処

理費は年間2兆1449億円です。

これは、われわれが納めた税金の結集です。一般廃棄物のうち

40%が生ごみと考えれば、約

8500億円が単に食べ物を燃やすために使われています。生ごみの80%以上は「水」です。燃えにくいものを、わざわざ膨大なエネルギーとコストをかけて燃やしているわけです。

今回調査したコンビニ101店舗では、1750本の恵方巻きが売れ残っていました。もし全国のコンビニ5万5713店舗で同様に残っていたとすれば、7億881万6442円分の恵方巻きの食品ロスが発生していたことになります(著者調べ)。

食品ロスは、なぜ減らさなければならないのか。経済損失であり、環境負荷であり、そのお金があれば雇用や医療、教育、福祉など、他の有用なことに使えたはずだからです。

捨てるコストは食料品価格に含まれています。食品ロスを大量に出す限り、われわれ消費者は、食品価格と税金と、ダブルで余計な費用を負担し続けなければならないということを肝に銘じておきましょう。

STOP!

Illustration of a girl shouting STOP! next to a trash bin full of food waste.

理事会より

議 件

と き ● 令和6年3月29日(金) 午後2時より
と ころ ● JA加賀本店 会議室

- 第1号議案 第28事業年度(令和5年度)決算方針について
- 第2号議案 第29事業年度(令和6年度)事業計画について
- 第3号議案 出資口数の減少について
- 第4号議案 職制規程の一部変更について
- 第5号議案 組合員資格喪失による法定脱退について
- 第6号議案 令和6年度上期主要会議等の日程について(予定)
- 第7号議案 子会社への取締役等の派遣について
- 第8号議案 支店管理規程の一部変更について
- 第9号議案 手数料徴求減免措置期限延長について
- 第10号議案 令和6年度農産物販売手数料及び各種利用料金について
- 第11号議案 第29事業年度(令和6年度)内部監査計画について
- 第12号議案 財務管理委員会設置規程の一部変更について

報告事項

- 1. 令和6年度ジェイエイサービス㈱事業計画について
- 2. 令和6年度(株)加賀福祉サービス事業計画について
- 3. 令和6年度(株)アグリサポート加賀事業計画について
- 4. 令和6年度監事監査計画について
- 5. 令和5年度決算監事監査日程について
- 6. 令和5年度下期内部監査(資産査定)報告について
- 7. 令和5年度下期内部監査報告について
- 8. 令和5年度内部監査業務活動報告について
- 9. 令和5年度力ガツコリーちゃんポイント特別付与について
- 10. 令和5年度第3回職員賞罰委員会の実施状況について
- 11. 理事に対する貸付実行について
- 12. 令和5年度コシヒカリ品質低下にかかる支援措置の追加払いについて
- 13. 生産資材に係る全農農家戸配送体制の検討について
- 14. 令和4年度大豆共同計算の最終精算と生産者開示について
- 15. 令和4年度産民間流通共同計算の最終精算と生産者開示について
- 16. 地域おこし協力隊の受入れについて
- 17. 自然薯部会の取扱いについて
- 18. 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

キュウリ 追肥・水やりで 長期収穫

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなっても楽しめます。生育適温は日中22~28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」(サカタのタネ)は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきます(図1)。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。加温育苗しないときは、5月上旬から中旬ごろが種まき時期です。購入苗はつる割れ病に強い接ぎ木苗を選びましょう。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布

し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【植え付け】中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬ごろが植え付け時期です。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80~90cm、株間60~70cmにします(図3)。

【誘引・摘心】植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図4)。親づる(主枝)の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘みし、親づるは支柱の高さで摘心します(図5)。

【摘葉・摘果】黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘

果して、株の負担を軽くします。

【追肥・水やり】肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをします。

【病害虫防除】べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】長さ21、22cm、重さ100~120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

図1 加温育苗

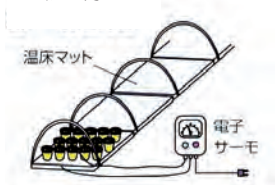


図2 畑の準備



図3 植え付け

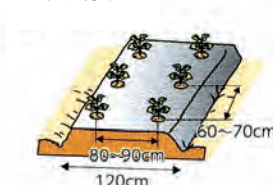


図4 支柱立て

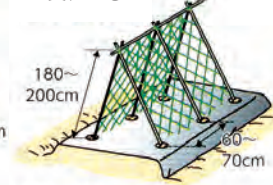


図5 摘心



クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

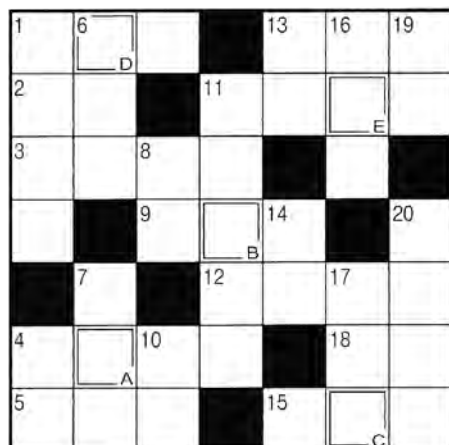
ヨロのカギ

- 陰暦の5月のこと
- 棋聖・天元、本因坊といえは
- ワインやウイスキーはこれ
- 話題となるような出来事
- ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 指揮者が振るもの
- 家臣が仕えます
- 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- 遠くの親類より近くの——
- 1と1の中間点

タテのカギ

- アルバイトの——試験を受けた
- 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- の良い日にお越しください
- ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 味を感じ取ります
- 沖縄では5月中旬に——入る
- することが多いですね
- ゴルフデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 魚偏に占と書く魚
- 凸という字の音読みは
- 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 衣服のしわをのばします

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
〇ハガキ
① ことば
② 本誌の好きなコーナー
③ 住所・氏名・年齢・職業
電話番号
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

922-0497
加賀市作見町
ホ101
JA加賀
広報係

〇Eメール件名に「JA加賀 広報パズル」と必ず書き
fureai@kaga.is-jp まで

★締切り
令和6年5月31日(金)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和6年7月号誌上

景品
JA加賀
6次化商品詰め合わせ
3月号の答え及び当選者
「ウシオジル」



★応募総数70件
(メール応募35通)
★当選者
西谷 照子 様
荒木美喜子 様

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

編集後記

新型コロナウイルスが5類に移行してからこの5月で1年がたちます。北陸新幹線の敦賀延伸などにより人の流れが非常に活発になっている中、気を付けなければいけないのは「春バテ」や「蒸し暑さ」といった天気の変化です。連休中に生活リズムが崩れてしまった方は暑さを乗り切れるよう、生活リズムを見直しましょう。

今月号には新規採用職員紹介等を掲載しております。経済センターの工事も終了し、新体制となりますが、変わらず皆様のために尽くしていけるよう努力しますのでよろしくお願いいたします。



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

食べ物で新生活のストレス対策

新しい環境と生活リズムが変化してストレスを感じやすい時期になりました。新生活のストレス対策にお薦めの栄養素を三つご紹介いたします。

■ビタミンC

野菜、果物に含まれるビタミンCは、抗ストレスホルモンの合成に欠かせない栄養素です。ストレスを感じると、体内で抗ストレスホルモンが分泌され、ビタミンCが多く消費されます。ビタミンCは、コラーゲンを合成するのに欠かせない栄養素です。ストレス対策だけではなく、美肌づくりに役立ちます。過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食取るのが好ましいです。食後のデザートに果物を取り入れると良いでしょう。

■マグネシウム

バナナ、ヒジキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間がながいときの朝食ややつにはバナナを食べると良いでしょう。ヒジキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

■タンパク質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。このセロトニンは不足すると精神のバランスが崩れ、ストレスを感じやすくなるため、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。トリプトファンは体内で作ることができず、食で摂る必要があります。タンパク質は体内で作り出すことができず、食で摂る必要があります。タンパク質は体内で作り出すことができず、食で摂る必要があります。タンパク質は体内で作り出すことができず、食で摂る必要があります。





5月
6月

にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
5月7日(火)・21日(火)
6月4日(火)・18日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **書道**
5月14日(火)・28日(火)
6月11日(火)・25日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **生け花**
5月10日(金)・24日(金)
6月14日(金)・28日(金)
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
(にこにこ) 5月13日(月)
(原) 石 5月20日(月)
(にこにこ) 6月10日(月)
(原) 石 6月17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
5月8日(木)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部
6月8日(木)
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!

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



フォローよろしくお願いします!!

「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

加賀市上河崎町才120

TEL.0761-75-7815

FAX.0761-75-7816

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 田川まで)



男性正社員募集

ジェイエイサービス(株)
からのお知らせ

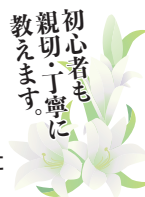
葬祭業務

*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: 40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。



- 中央支店…………… ☎922-0497 加賀市作見町ホ10-1 ☎73-3931
- 江沼支店…………… ☎922-0101 加賀市山中温泉中田町二32-2 ☎78-0280
- 南支店…………… ☎922-0322 加賀市上野町子103-1 ☎76-0880
- 西支店…………… ☎922-0004 加賀市大聖寺上福田町ハ14-1 ☎72-0443
- 西駅前出張所… ☎922-0811 加賀市大聖寺南町二68-2 ☎72-1763
- 東支店…………… ☎922-0304 加賀市分校町ヘ20-1 ☎74-1562
- 北支店…………… ☎922-0442 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(自動車) …… ☎73-1314 ●自燃課(燃料<LPガス夜間・休日対応>) …… ☎73-5855

