

2024
11
No.332

JA かが

さあ、笑顔の産地へ

広報

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



西支店新店舗オープン!!

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------------|----|
| ●リンゴ取材 | 2~3 | ●元気村 | 11 |
| ●カメラレポート | 4~5 | ●農業用廃プラ・
不要農薬回収 他 | 12 |
| ●TAC農業レポート | 6 | ●LINEレシピ・日直案内 | 13 |
| ●支店レポート | 7 | ●理事会より 他 | 14 |
| ●新NISA | 8~9 | ●クロスワードパズル 他 | 15 |
| ●灯油配送 | 10 | ●インフォメーション | 16 |



JA加賀



徳前藍のリンゴ収穫体験

こんにちは！食べることが何よりも大好き！なアナウンサー、徳前藍です。実りの秋、食欲の秋。皆さん楽しんでいらっしゃいますか？（私は9月はじめから3キロも太ってしまいました…）連載3回目の今回、私は加賀市での「リンゴ」の収穫に小塩辻町の瀬戸将人さん（65）の元へ！最初にこのお話を聞いたときは「加賀市でリンゴ??あんまりイメージないけれど…」と思ってしまいましたが、実際に加賀市内で大規模なリンゴ栽培を行っている方は本当に数少ないそうです。瀬戸さんの畑では、約50年前減反政策により、水田から梨やリンゴの栽培に転換しました。最初は私と同じような反応も多かったですが、梨を買いに来たお客さんが「あれ？リンゴも販売してるん？」とついで購入され、その美味しさに虜になり、口コミでファンが増えていったそう。今ではお客さんの方から「リンゴまだけ？」と催促されるほどに。「ワシよりも収穫時期に詳しい常連さんもおるんや」と嬉しそうに話していました。

そんな瀬戸さんの畑にお邪魔してみると、収穫最盛期ということもあり、頭上に見渡す限り美味しそうなリンゴがごろごろと風に揺られています。一部、袋がかかっているリンゴもあり聞いてみると、なんと5月終わりから1か月半かけて1つ1つ袋をかけていくのだとか。その数なんと4万個!!!単純計算でも1日約900個以上のリンゴに袋をかける必要がありますね…！

そして、畑を回っていて気が付いたことがもう一つ。エリアごとにリンゴの色が少しずつ違う「シナノスイート」、ふじ、秋星…瀬戸さんは現在12種類の

リンゴの栽培をしているということでした。しかも、これから初出荷予定の新品種も！（現在注目されている「ムーンルージュ」という品種らしい、中身がオレンジ色！）。やはりそれぞれの品種で育て方もガラッと変わるらしく、毎回苦労しながら栽培をしています。

一大産地・青森や長野でおなじみ品種でも、ここ加賀市では環境も異なるので、新しい境地を開いていかなければいけない。そんな中でも瀬戸さんは様々な産地に足を運んで研究したり、試行錯誤を繰り返しながら新しい品種を向き合ってきたそうです。瀬戸さんは「試行錯誤してリンゴに向き合うのが楽しいんや」と、ニカッと笑って話してくれました。

そして、やはり気になるのはこれからオスメの品種。瀬戸さんによると「ぐんま名月」がオスメとこのこと！名前の通り、名月をイメージさ





せる薄い黄色。つるつと美人さんなリンゴです。一つ頂いてみると、爽やかな甘みが広がって美味しいう!!! 上品な甘みと繊細な口当たりで何個でも食べられちゃう。私は勉強不足で知らない品種でしたが、今全国的にも美味しいと大注目だそう。ただ、まだ石川県では知名度が低いことと「赤リンゴ以外は甘くない」というイメージが強いためのなかなか手に取ってもらえない。コロナ禍を経て、試食コーナーが減ってしまったのも影響しているそう。勿体ない!!! ぐんま名月の販売はこれから11月はじめにかけて! 元氣村で見つけたら是非一度! 手に取って食べてみてくださいね。

瀬戸さんのスゴさは出荷方法にも。手塩にかけて育てたリンゴたちを、少しでも美味しく味わってほしいから、瀬戸さんは多い時で1日3回に分けて出荷することもある。

【徳前藍さんPROFILE】

元テレビ金沢アナウンサーで、現在はテレビ・ラジオ・CMで活躍するフリーアナウンサー。おしゃべりと食べるのが大好きで、加賀市に移住してからは旅館の新米若女将としても奮闘中。



あります。3回に分けるのは大変ですが、ちよつとでも長く枝に付いていた、いい状態のリンゴを皆さまでに届けたいから。そして、出荷前には一つ一つ丁寧に拭きをしてから送り出します。瀬戸さんの愛情をたっぷり受けたツヤツヤのリンゴたち。地元・加賀のリンゴが食べられるのは元氣村だけだそう! 是非一度手に取ってみてくださいね!



収穫体験絵日記

画:徳前藍

おなさんのお陰で 連載3回目

スゴサ①

多くの行程が
手作業で
手間暇かけて育っている

・4万1千個のリンゴに1つ1つ
袋をかける☆
(しがもほぼ(実)さんお1つ)

高いところにあるものは
脚立もつかないから大変...

・出荷の際は
1つ1つ手拭きで
キレイツヤツヤに☆

最後の
一歩も
おぼろ

加賀のリンゴ

スゴイぞ!!

ぜひ
食べてね!!

今回取材したのは...
瀬戸将人さん(65)

★イケオジ
★超美味はない、
強いて言えば火田!!

スゴサ③

にべられるのは元氣村だけ!!
1日3回に分けて 出荷中!!

みなさんに少しでも良い状態のリンゴを味わってもらうため
3回に分けて42袋 → 出荷している。スゴイ!!

スゴサ②

新品種にも挑戦中
常に40種類を栽培している

～現在12品種～

りんご名 ぶし じしすー

・いろんな地域へ努力強に行ったり
試行錯誤重ねて...
現在も新品種の出荷に向け
挑戦中々々

あぐり スクール収穫

10月9日(水)、動橋小学校のあぐりスクールで定植した、サツマイモの収穫が行われました。

今年も猛暑が続く中、児童たちが一生懸命育てたサツマイモが大きく成長しました。児童たちはとても楽しそうにさつまいもを収穫し、「大きいのが獲れた!」「早く食べたいな」と嬉しそうに話していました。



JA加賀と 市役所が包括 連携協定締結

10月16日(水)に、JA加賀と加賀市役所で包括連携協定を締結しました。

県内の自治体とJAによる包括連携協定締結は初めてであり、市内の田園地帯と観光産業を融合させた新たな都市形態を田園観光産業都市と位置づけ、自然との共生、観光誘客、産業活性化、都市と農村の融合を進める目的で行われました。締結式は加賀市役所で行われ、宮元陸市長と中村真組合長が協定書を交わしました。宮元市長は「農業の担い手不足や食糧問題の解決に向けて努力したい」と話し、中村組合長は「地域の魅力を発信し、一体となって市の発展に取り組みたい」と意気込みを示しました。



西支店 新店舗 オープン!!

10月17日(木)に、西支店竣工式が行われ、21日(月)に、テープカットが行われました。

竣工式には多くの来賓の方にご出席頂き、無事執り行うことができました。

新店舗では、さらなるサービスの向上と地域貢献に努めてまいります。また、お客様にご満足いただけるよう、職員一同、精一杯努力してまいります。

今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。



秋ブロッコリー栽培講習会



10月15日(火)に集出荷貯蔵施設にて、秋ブロッコリーの出荷講習会が開催されました。

8月以降、圃場に定植されたブロッコリーは、猛暑の影響により生育が心配されましたが、9月30日(月)に初出荷を迎えることができました。講習会では、出荷市場との情報交換や、出荷規格等についての確認が行われました。



大豆刈取適期調査



令和6年産大豆については、9月初旬に葉焼病が心配されましたがどの圃場についても生育は順調となっております。

10月16日(水)に大豆刈取適期調査を行いJA加賀管内の大豆の刈り初めは10月21日(月)より、刈取適期については10月23日(水)～11月10日(日)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



中央支店

サツマイモ収穫

10月7日(月)に庄小学校へサツマイモの収穫に行つて来ました。

1年生・2年生が5月に自分で植えた苗のところにいき、道具を使わず手でまわりの土を

掘つて泥んこになり、歓声をあげながら格闘していました。たくさん収穫でき大変喜んでいました。これからも食育の活動を続けていきます。



東支店

地域貢献活動に参加しました

10月6日(日)に動橋川瑞穂休憩所にて、除草作業ならびにプラントナーの花植え作業に参加しました!!

地域の皆さまと触れ合うことができ、良い機会となりました。



JAバンクで NISAを はじめませんか？



投資って聞くと不安があるけど、
でも何もしないのも不安・・・

今から始めても
間に合うの？

大きな金額でなくても
できるの？

今からでも間に合うそう！
国がつくった制度だから
使わないなんてもったいないそう！



はじめるのは
今からでも遅くない！



©よりそう

あなたのライフプランの悩みに対して手助けができるのが、国がつくったNISA制度です！

2024年に制度が変わり、さらに使いやすくなりました！

国も普及促進していて、投資信託等の金融商品から得られる利益が非課税になる制度なので、
使わないなんてもったいない！

始めるのは今からでも遅くありません。どんな制度なのか詳しく見ていきましょう！



NISA制度ってよく聞くけど、
みんなやっているの？

NISA口座を保有しているのは
国民の**約6人に1人**(注1)に増えてきています！

NISAを利用する個人の7割は年収500万円未満であり、また、NISA利用者の過半数は世帯保有金融資産が1,000万円未満です。NISA制度は中間層を含めた幅広い層の資産形成のために活用されている制度です。

(注1) 金融庁、総務省のデータを引用し、QUICK、農林中央金庫にて作成
(注2) マイナンバー導入前に開設された口座で、非課税保有期間が終了したものを2022年1月1日をもってみなし廃止したため、2021年12月末時点に比べて口座数が減少。(出所) 金融庁「NISA口座の利用状況調査」



JA加賀

▶ 中央支店 ☎73-3931
▶ 西支店 ☎72-0443

詳しくは、店頭窓口または渉外員にお気軽にご相談ください。

▶ 江沼支店 ☎78-0280
▶ 南支店 ☎76-0880
▶ 東支店 ☎74-1562
▶ 北支店 ☎74-0147



NISA制度について分かりやすく解説！

いまさら聞けない！？

NISAってどんな制度？

NISA（ニーサ：少額投資非課税制度）とは、国民の資産形成を応援する**国の税制優遇制度**です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金（復興特別所得税を加味）がかかるのに対し、

NISA口座では投資から得た利益に税金がかかりません。

投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。



比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	いつでも開設可能	
非課税保有期間	無期限	
両制度の併用	併用可	
年間投資枠	120万円	240万円
	年間合計 360万円	
非課税保有限度額	買付残高 1,800万円	
	買付残高 1,200万円（成長投資枠のみ利用の場合）	
買付方法	積立	スポット・積立
対象年齢	18歳以上（非課税口座開設年の1月1日現在）	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託（金融庁の基準を満たした投資信託に限定）	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外

【注意事項】 本資料は2023年12月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性があります。

POINT
1

非課税で保有できる期間が**無期限**！

NISA制度では、非課税保有期間が**無期限**です。制度が恒久化されているため、いつでも期限を気にせず投資ができ、**長期・積立投資による継続的な資産形成**をするためにご利用いただけます。もし払い出したい場合はいつでも払い出すことが可能です。



つみたて投資枠と成長投資枠の**併用が可能**！

POINT
2

つみたて投資枠（年間120万円）と成長投資枠（年間240万円）のどちらもご利用いただけます。

あわせて、年間360万円まで投資することが可能です。

併用可能 合計年間360万円



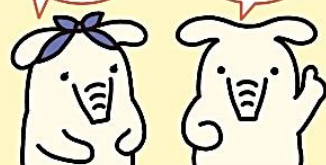
POINT
3

最大**1,800万円**まで利用可能！

買付金額ベースで最大**1,800万円**（成長投資枠のみは最大1,200万円）の非課税保有限度額が設定されます。つみたて投資枠だけで非課税保有限度額（1,800万円）を使い切ることも、成長投資枠（1,200万円）だけを利用することも可能です。

つみたて投資枠だけで非課税保有限度額を全部利用できるのかな？

できるぞ！成長投資枠（1,200万円）だけを利用することも可能だぞ！



NISA制度
4つのポイント！

売却しても枠の**再利用が可能**！

POINT
4

NISAを利用して購入した投資信託等を売却した場合、買付金額分の非課税枠が翌年以降に復活します。必要な資金が発生したときは売却するなど、ライフイベントに合わせてご利用いただけます。

非課税保有限度額の枠の再利用のイメージ



詳しくは表面記載の店舗またはJA窓口までお問い合わせください

投資信託に関してご留意いただきたい事項

- 投資信託は、貯金等ではありません。
- 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。
- 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

【本資料についてのご注意】

本資料は、投資勧誘を目的としたものではなく、特定銘柄の購入等を推奨するものではありません。金融商品等を購入される場合は、ご自身のご判断と責任においてお願いします。



JA SS JA店頭配送灯油



灯油わくわくキャンペーン 2024



WEBでカンタン応募

右記のQRコードから応募サイトへアクセス!!
レシートの写真を撮って特設サイトからご応募ください!!

こちらからも応募ができます

https://www.jass-cp.com/ishikawa_2024/



第1弾

レシート有効期間

2024年

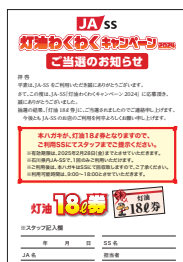
11/1金~12/15日

WEB応募
受付期間

2024年 11月1日(金)~
2024年 12月20日(金)23時59分まで

キャンペーン期間中、JA-SS店頭にて灯油36ℓ以上で

灯油18ℓ給油券



抽選で
200名様に
当たる!!

第2弾

レシート有効期間

2024年

2025年

12/21土~2/16日

WEB応募
受付期間

2024年 12月21日(土)~
2025年 2月21日(金)23時59分まで

キャンペーン期間中、JA-SS店頭または
定期配送にて灯油90ℓ以上で

能登牛 500g
焼き肉用(冷凍)



※写真はイメージです。

抽選で
100名様に
当たる!!

さらに期間中、定期配送を新規ご契約の方には、**もれなく**
「ひやくまん穀パックご飯」をプレゼント ※180g×3個

対象期間:2024年11月1日(金)~11月30日(土)



応募方法

キャンペーン期間中、灯油購入の際に発行される【レシート】
または【納品書】を撮影し、応募手順に沿って必要事項入力し
ご応募ください。第1弾は36ℓ以上、第2弾は90ℓ以上を
一口としてご応募ください。※お一人様何口でもご応募できます。

※賞品の抽選は景品表示法に基づいて実施いたします。 ※SSによりキャンペーンを実施していない場合がございますが、その際はご了承ください。

●当選発表

キャンペーン終了後、応募者の中から厳選な抽選を行ない、

第1弾:2025年1月中旬頃

第2弾:2025年3月中旬頃

商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

注意事項

・第1弾は36ℓ以上、第2弾は90ℓ以上、で1口となります。・複数レシートの合算でも応募いただけます。(例/第1弾の場合)18ℓのレシート2枚で1口として応募
・一度応募に使用したレシートの再利用はできません。・スマートフォン、およびPCからご参加いただけます。・ご応募いただくレシート画像のファイル形式はJPEGもしくはPNG
のみとなり、1回の読取画像容量は5MBとなりますのでご注意ください。・キャンペーンに参加される方は、WEBサイト記載内容をご確認いただき同意の上でご参加ください。

詳しくはお近くのJA-SSへお問い合わせください。



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〉



寒い季節だからこそ玄関先を美しく花で彩る!

冬でも楽しめる
ガーデニング

パンジー
ビオラ



ガーデンシクラメン



ポインセチア



ジュリアン



コニファー



予告

冬の贈答用
シンビジウム
シクラメン

※掲載写真は全てイメージです

漬物を
つくろう!



ベジフレンド
べったら漬の素
30g×3

白菜漬の素
24g×5

だいこん漬の素
30g×3



Aコープ
麹漬の素
たくあん漬用
836g・518g



Aコープ
三五八
500g



Aコープ
べったら漬の素
500g



Aコープ
たくあん漬
の素
130g



Aコープ
白菜漬の素
65g



ベジフレンド
あっさり漬の素
30g×4

冬の味覚大集合!!



香箱ガニ

お待ちかねの香箱ガニ、
漬物や鍋に大活躍の
冬野菜は元気村で!



白菜



大根



かぶ

11月～2月までの〈営業時間／8:30～18:00〉3月～12月無休(1月～2月は火曜定休日)

農業用廃プラスチック・不要農薬回収のご案内

- 回収日：令和6年12月1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**(税別)
〔但し2kg以下は128円(税別)となります。〕

【申込について】

廃プラ…回収申込書を記入の上、当日にご持参ください。

廃農薬…回収申込書を記入の上、期日(11月22日)までに最寄りの支店
もしくは営農業務課まで提出下さい。

※回収申込書は、営農業務課、各支店に置いてあります。

お問い合わせ：JA加賀 営農業務課 ☎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

大聖寺	通常営業時間 (月曜日・木曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)	休業日	臨時休業日
	8:00～18:00	8:00～19:00	火曜日・土曜日 日曜日	火曜日
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)		休業日
	8:00～18:00	8:00～19:00		土曜日・日曜日
山代	通常営業時間 (月曜日・火曜日)	特売日営業時間 (水曜日・金曜日)	休業日	臨時休業日
	8:00～18:00	8:00～19:00	木曜日・土曜日 日曜日	木曜日
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

日直廃止のお知らせ

農閑期(12月、1月、2月)は日直を
廃止いたします。

ただし12月の土曜日のみ日直対応
いたしますのでご了承ください。



LINE ^{おいしい} Recipe

今回の
料理

「長芋とキノコのグラタン」

元気村の
旬な野菜を使った
レシピをお届け!!



材料(2人分)

長芋(すりおろし)	100g
卵	1個
牛乳	30ml
塩	小さじ1/2
胡椒(粗挽き)	少々
エリンギ	50g
しめじ	50g
ブロッコリー	1/2個
ウインナー	2本
パセリ	適量

作り方

- 1 長芋をすりおろし、ボウルに長芋(すりおろし)、卵、牛乳、塩、胡椒を入れ混ぜ合わせる。
- 2 エリンギを薄切り、しめじを小房にわけ、ブロッコリーを薄切り、ウインナーを5mmの厚さに切り分ける。これらをグラタン皿に入れる。
- 3 グラタン皿に1で混ぜ合わせたものを流し込み、トースターで10分～15分ほど、長芋が固まるまで加熱する。(途中で焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせる)
- 4 トースターから取り出し、パセリを散らす。

理事会より

とき ● 令和6年9月30日(月) 午後1時55分
ところ ● JA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 再雇用規程の一部変更について
- 第3号議案 宅地等供給事業実施要領の一部変更について
- 第4号議案 西支店事務所移転について
- 第5号議案 支店管理規程の一部変更について
- 第6号議案 理事との契約について①
- 第7号議案 理事との契約について②

報告事項

1. 令和6年度上期内部監査報告について
2. 令和6年度上期決算スケジュールについて
3. 令和6年度下期主要会議等の日程について(予定)
4. 令和6年度JA理事研修会開催について
5. 農閑期の日直廃止期間延長について
6. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
7. 令和6年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
8. ㈱加賀ガスサービスセンターの貸付条件変更について
9. 第28回農業まつりについて
10. 大聖寺給油所臨時休業について
11. 令和6年度産米集荷・検査状況について
12. 令和6年度産米共同乾燥調製施設の精算について
13. 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

パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう

パイプハウス(以下、ハウス)は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

【ハウス栽培のメリット】

(1) 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってから収穫する「抑制栽培」もできます。

(2) 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

(3) 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

(4) ハウスで育苗する

ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

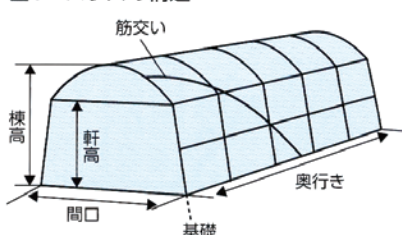
【ハウスを建てる】

(1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高(ハウス頂点の高さ)と軒高(ハウスの左

右の柱の高さ)の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます(図1)。

図1 ハウスの構造



(2) 建てる場所

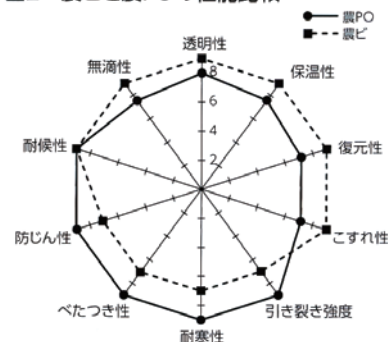
南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

(3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ(塩化ビニールフィルム)」が多く使われてきましたが、最近では「農PO(ポリオレフィン系フィルム)」の使用が増えています。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類

に合った素材を選びましょう(図2)。

図2 農ビと農POの性能比較



【栽培管理のポイント】

(1) 春と秋は小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

(2) 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

(3) ハウス内の空間を立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

CROSSWORD 頭の体操



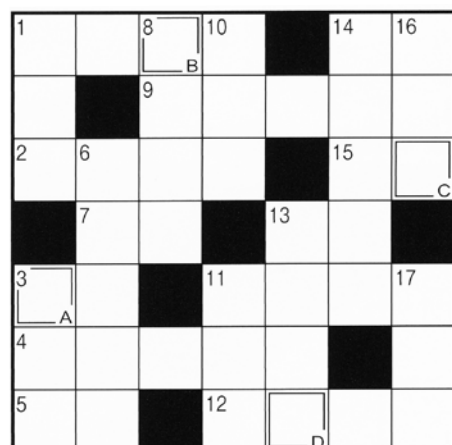
ヨリのカギ

- 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 灰皿にたまります
- 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 焼き鳥を食べると残るもの
- 金融——、——髪
- そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ギンナンがなる木
- 「九里よりうまい十二里」と売りに来るもの
- 茶わんと反対の手で持ちます
- 3の3——は61です
- クリの実を守るトゲトゲ

タテのカギ

- 「鳥より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり！まるで——ね
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出たさびだね
- 漢字で書くことと雲母。さららともいう鉱物です

二重枠に入った文字を、A→D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→D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。

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

★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
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



★応募総数66件 (メール応募26通)

★当選者

能登 伯子 様
橋本 昌和 様

景品

JA加賀
6次化商品詰め合わせ

9月号の答え及び当選者

「ツキアカリ」

★締切り

令和6年11月30日(土)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和7年1月号誌上

★郵送料金が改訂されましたのでご注意ください。

〇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

★郵送料金が改訂されましたのでご注意ください。

922-0497
加賀市作見町
JA加賀
広報係

編集後記

朝晩にグンと冷え込む日が増え、晩秋を感じるようになりました。これから更に冷え込む日が増えてくると思いますので、秋の食材をたくさん食べて元気に日々を過ごしましょう。

今月号では、徳前さんの取材記事や、西支店新店舗オープンの記事を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて体重



の増加が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、おいしく食べながら健康な体づくりができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などがおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が増進する恐れがあります。タンパク質をしっかり取ると、満腹ホルモン(グレリン)が、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働

省・2020年版)によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いですよ。旬のサンマをかは焼くすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト・ゆで卵を食べると良いですよ。

■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体重が増えにくいので秋の味覚をおいしく楽しく食べられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取る、良いですよ。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかり食べるようにしましょう。



11月
12月

にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
11月5日(火)・19日(火)
12月3日(火)・17日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **書道**
11月12日(火)・26日(火)
12月10日(火)・24日(火)
午前9時30分～にこにこランド
- **生け花**
11月8日(金)・22日(金)
12月13日(金)・27日(金)

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

- **俳句**
午前9時30分～にこにこランド
(合) 同 11月11日(月)・18日(月)
(合) 同 12月9日(月)・16日(月)
午後1時30分～にこにこランド

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(金)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部
- 12月7日(土)
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



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

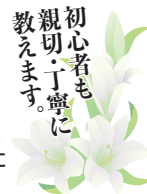
葬祭業務

*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 加賀市作見町水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 加賀市大聖寺南町二68-2 ☎72-0443
- 東支店…………… ☎922-0304 加賀市分校町へ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
- 自燃課 (自動車) …… ☎73-1314 ● 農機課…………… ☎73-1455
- 自燃課 (燃料(LPガス夜間・休日対応)) …… ☎73-5855

