

2025

1

No.334

JA さあ、笑顔の産地へ かが 広報

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

謹賀新年



● 新年のご挨拶.....	2	● スマホ教室、税務署案内	11
● おちいまばり7周年フェア	3	● 元気村.....	12
● 加賀白ねぎ取材	4~5	● 山中プラザ案内・給油所案内 他 ..	13
● カメラレポート	6~7	● 理事会より 他	14
● 支店レポート	8	● クロスワードパズル 他	15
● 車共済	9	● インフォメーション.....	16
● 定期貯金	10		



JA加賀

JAおちいまばり・JA加賀

姉妹協定 7周年記念フェア



12月6日(金)～8日(日)にJAグリーン加賀元気村にて「かんきつフェア」が開催されました。7日(土)にはおちいまばりの職員の方々と一緒に、「紅まどんな」「はれひめ」「温州みかん」を販売しました。

「かんきつフェア」では厳選した「はれひめ」の果実だけを選んだストリートジュース「瀬戸の晴れ姫」などが販売され、おちいまばりのみずみずしい柑橘類を味わっていただきました。たくさんのご来店誠にありがとうございました。

JAおちいまばりとJA加賀は平成29年に姉妹提携を締結し、今年で7周年となりました。人材交流や特産品の相互販売の推進、災害時支援など、相互支援活動を行っています。



徳前藍の 加賀白ねぎ 収穫体験



あけましておめでとございませう！
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。最近お買
い物に行くとお店の至る所に鍋のつ
ゆコーナーが登場し、ああ、冬が
やってきたな…と感じます。我が
家でも週3日は鍋を食べるのですが
（食べすぎと思われるかもしれませ
んが、最近は様々なテイストの鍋つ
ゆが販売されているので全く飽きま
せん）最近の鍋の主役は、肉…では
なく、「白ねぎ」です。寒くなり、ふ
とく栄養を蓄えた白ねぎをぐつぐ
つ煮込んで口に運べば、たっぷりしみ
込んだおつゆと、とろっとしたねぎ
の旨味がじゅわ〜と広がります。野
菜ステーキ、なんて言葉も最近あり
ますが、お鍋でもねぎが主役になる
な、と大人になればなるほど感じる
のです。

今回はそんな加賀白ねぎの取材に
村中真治さん、正美さんの畑に伺い
ました！寒い中、笑顔で迎えてくれ
るお二人。ねぎを沢山食べているお
二人は、風邪にかかったことがない
そうです。（さすが！）

一本収穫しようとする、なかなか
抜けない。聞くとところによると白
ねぎは4
月〜12月
頃まで半
年以上か
けてじつ
くりと育
てるとい
うこと。伸
びる度に
ふかふか
の土をか



けてもらい、奥深くしっかりと根を
はります。ヘルニア持ちの腰をいた
わりながらも勢いよく抜くと、真っ
白なねぎのきれいな肌が現れました。
寒くなってきたこれからの季節、栄
養をたくわえた白ねぎはとも立派
で太く、甘く甘〜く仕上がるそう
で、抜いた瞬間からねぎのいい香り
がふわっと漂い、もうたまりません。

収穫された白ねぎは、村中さんの
作業場へ運び込まれます。エアーを
利用して、土や皮をとって、一本一
本手作業で商品の状態へ。機械はな
かなか導入しにくいとのこと、正
美さんの素早く的確な目利きでほぼ
手作業で行われます。お店で買うと
き何気なく見ていましたが、長さや
シールの位置が揃っていたり、私た
ちが気持ちよく買い物できるのはこ



んな心配
りを手間
なのに行
ってくだ
さってい
るからな
んだと改
めて感じ
ました。
そして、今
の季節、作

業場にはス
トーブが欠
かせません
が、お二人は
余ったねぎ
をこのスト
ーブでその



【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。



まま焼いておやつに食べるのが好きです。シンプルにあぶって食べると、白ねぎの特徴のとうっとした食感を堪能できます。
取材中、村中さんは白ねぎのこと

を何度も「強い野菜」と話していました。半年以上という長い間、育てる必要のある加賀白ねぎですが、その栽培中幾度もねぎの生命力の強さを感じるそう。場合によっては「あまりいじりすぎない」ということも白ねぎを栽培する上でとても大事なことだということです。作物として強い生命力を持つねぎだからこそ、私たちも食べてパワーを貰えるんだなあと感じました。
村中さんご夫妻にとつて、白ねぎの収穫は一年の締めくくりの仕事。ねぎを出荷していると、今年もよく頑張ったなあ」と感じるそう。そんなねぎを食べて、私たちもいい年末年始を過ごしましょう。元氣村では、土のついたままでも販売されているので、年末年始なかなか買物に行きにくい忙しい時期でも買えるときに沢山買って庭に埋めておくのもオススメです。
皆様からのご感想、ご依頼をお待ちしております！

★応募方法

Eメールまたは郵便ハガキで①感想、②取材してほしいものなど、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

922-0497 加賀市作見町 9101 JA加賀 広報係	① 感想 取材してほしいもの ② どのねぎ ③ 住所、氏名、年齢、職業、 電話番号
---	---

※郵便料金が改訂されましたのでご注意ください。

○Eメール件名に「JA加賀広報係」と必ず書き

fuzeai@kaga-ja.jp まで

収穫体験絵日記 画:徳前藍





加賀自然薯初出荷

11月22日(金)にJA加賀自然薯生産組合は、JA加賀ねぎ出荷場にて「加賀自然薯」の初出荷式を行いました。この日は3人の生産者が収穫した大きいもので重さ1.5kg以上のものをはじめとした約200kgの自然薯が出荷され、集荷場に並びました。



村谷部会長

山口さん

宮下さん

「加賀自然薯」の特徴は色の白さと粘りや香りの強さにあり、今年度は夏期の高温や干ばつの心配がありました。無事自然薯が出荷されました。

部会長の村谷氏は「今年の夏も猛暑に見舞われ天候の心配があったが、何とか出荷することができた。自然薯ならではの粘りや香りを楽しんで頂きたい。」と話しました。すりおろして食べるのはもちろん、煮物や天ぷらなど違った食感が楽しめる料理もおすすすめとのことです。



加賀農業青年グループが
加賀市内の保育園へ
農産物寄贈

11月21日(木)に加賀農業青年グループとJA加賀から加賀市産農産物(ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ、梨、米)を聖光保育園、開陽保育園、清心保育園の3施設へ寄贈しました。



同グループの中田徹会長は「頑張って栽培した野菜を皆さんで食べて、年末年始を元気に過ごしてほしい。野菜のことに少しでも興味を持ってくれると嬉しい」と話していました。農産物はすべて前日に収穫された新鮮なものが用意され、各施設に寄贈されました。



元気村産直 感謝祭

11月22日(金)～23日(土)の二日間、JAグリーン加賀元気村にて「産直感謝祭」が開催されました。

地元の農家さんが丹精込めて育てた新鮮な農産物が出品され、様々な農産物がお得な価格で販売されるとあって、多くの方々ににぎわいを見せました。



西支店 金融防犯訓練

11月26日(火)に西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、強盗犯罪や振り込み詐欺の対応法を習得するために毎年行われています。

訓練では大聖寺警察署職員が強盗犯に扮し、事前確認に支店を訪れていたたり、銃を突きつけ現金を要求するなど、実際に起こりうるシチュエーションを想定して行われました。また、窓口で振込詐欺防止に向けたお客様対応を訓練しました。



クリスマス 子供大会

12月8日(日)にJA加賀本店3階ホールにて、JA加賀女性部クリスマス会が主催されました。

66名の親子が参加し、サンタやトナカイと一緒に歌や踊りの他、様々なゲームや人形劇が行われ、会場は大盛り上がりでした。

最後には、サンタさんから一足早いクリスマスプレゼントが手渡され、子供たちはたくさん笑顔を見せていました。





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

女性部河南支部 大根寿司講習会



12月4日(水)、江沼支店にて昨年好評だったかぶら寿司講習会につづき、今年は「大根寿司」作り講習会を開催致しました。製造元の厚生産業の方を講師に迎え、共同購入や元氣村で購入できる「Aコープ米こうじ」を使って簡単においしく作れるレシピを教えていただきながら、各家庭の作り方と比べてみたり、ポイントをメモしたりみなさん熱心に参加されていました。

お米と自然薯即売会



御歳暮時期にあわせて、12月7日(土)、「山中温泉 山中座」前にて、お米と自然薯の即売会を実施したところ、あいにくの天候にもかかわらず多くの来場者があり、昨年を上回る売れ行きで大盛況となりました。自然薯については、山中出張所の閉鎖に伴い今期からは元氣村を中心に販売となりましたが、今後も皆様のご要望に合わせた即売会を開催してまいります。なお、当日は冬の貯金キャンペーンや1月14日に稼働開始となるATMコーナーのご案内も併せて行いました。今年も皆様に愛される店舗を目指して職員一同励んでまいりますので、1年間よろしくお願ひいたします。



南支店

年金友の会 グラウンドゴルフ大会開催!



11月20日(水)、山代桔梗丘公園にてグラウンドゴルフ大会を開催いたしました。男女合わせて35名の会員さんが参加されました。お天気にも恵まれ、グラウンドゴルフ日和の一日となり、みなさん笑顔でプレーされていました。



男性の部

優勝：表 征志さん
準優勝：鈴木 通男さん
第三位：辻森 哲さん

女性の部

優勝：水 上 洋子さん
準優勝：山下谷 豊美さん
第三位：表 和枝さん

年金友の会ではただいま新規会員募集中です!!



JAの自動車共済
にすると

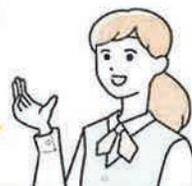


えっ!こんなに 安くなるの!?

- 新型コロナウイルスの影響で家計が心配
- 現在の自動車保険料が高いと感じている
- 更新時期はまだ先だけど、保障・掛金が気になる



そんな方は、ぜひJAの自動車共済をご検討ください。



Good Point

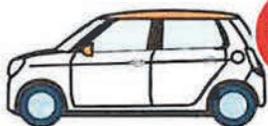


共済掛金の安さ!

JAの自動車共済なら“えっこんなに安くなるの”と
驚きのご提案ができるかも!?

掛金例

日産
デイズ
自家用軽乗用車
型式:B43W



車両保障
110万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,790円** 一時払 20,130円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,350円** 一時払 37,600円

掛金例

トヨタ
ヴォクシー
自家用普通乗用車
型式:ZRR85W



車両保障
235万円
の場合

車両保障なし

月払 **1,320円** 一時払 14,630円

車両保障あり

全損害担保 月払 **3,100円** 一時払 34,590円

(保障内容・ご契約例) 個人契約 共済期間:12ヵ月/等級:20等級(事故有償共済期間0年) 運転者年齢条件:35歳以上限定保障 記名被共済者年齢制限別掛金区分:40~49歳/車両保障:有(車両共済金額別掛金)、免責金額5万円/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限(対物賠償建付保障付)、免責金額0円/人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定特約)有/任意定期補償保障:1,000万円(他業型/被共済者限定特約)有/弁護士費用保障特約:有/長期優良住宅特約:有(選挙1年目) コールド免許利用掛金/自動車共済割引:有 自転車共済セット割引:有 新車割引:有(初年度登録:令和5年4月)/レンタカー・ロード商用保障:有 5社別割引の適用には一定の条件があります。令和6年6月現在の共済掛金です。



【お問い合わせ先】

詳しくは最寄りの支店までご連絡ください

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

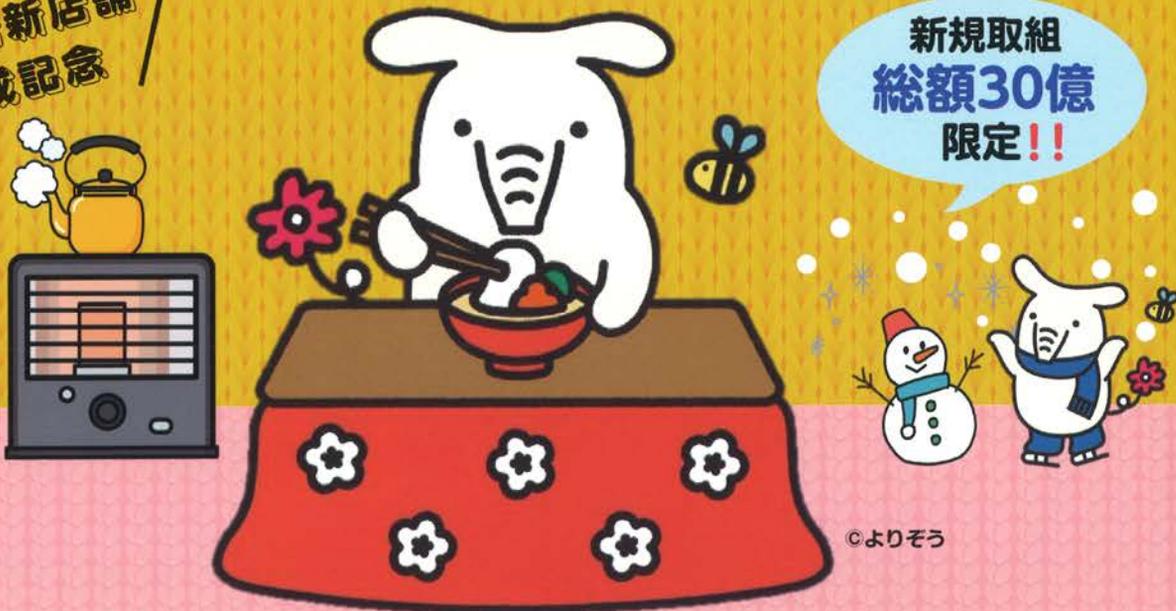
冬の定期貯金

金利上乘せキャンペーン

令和6年 11/18(月) ~ 令和7年 1/31(金)

西支店新店舗
完成記念

新規取組
総額30億
限定!!



©よりぞう



新規のお取組で



新規または**増額**のお取組で

対象の方 個人 (組合員限定)

預入期間 6ヶ月 対象貯金商品 スーパー定期 大口定期

新規50万円
以上で

年 **0.50** % 税引後
年0.398%

新規1,000万円
以上で

年 **0.55** % 税引後
年0.438%

対象の方 個人

預入期間 1年 対象貯金商品 スーパー定期 大口定期

新規または
増額30万円
以上で

年 **0.15** % 税引後
年0.119%

*自動継続方式のスーパー定期または大口定期に限りです。
*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または大口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。
*特別金利商品は今キャンペーン対象外商品となります。

- ▶ 中央支店 ☎73-3931 ▶ 江沼支店 ☎78-0280
- ▶ 東支店 ☎74-1562 ▶ 西支店 ☎72-0443
- ▶ 南支店 ☎76-0880 ▶ 北支店 ☎74-0147



詳しくは、店頭窓口または金融渉外員にお気軽にご相談ください

JA加賀 年金友の会 スマホ体験教室

今や生活必需品となりつつあるスマートフォン。年金友の会のイベントでスマホ操作やアプリの使用方法を学んでみませんか？

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>令和7年1月14日(火)
10時00分～
(所要時間：約1時間)</p> <p>西支店の会員様
場所：西支店</p> | <p>2</p> <p>令和7年1月14日(火)
14時00分～
(所要時間：約1時間)</p> <p>南支店・江沼支店の会員様
場所：江沼支店</p> | <p>3</p> <p>令和7年1月21日(火)
10時00分～
(所要時間：約1時間)</p> <p>中央支店の会員様
場所：本店3階ホール</p> | <p>4</p> <p>令和7年1月21日(火)
14時00分～
(所要時間：約1時間)</p> <p>東支店・北支店の会員様
場所：北支店</p> |
|---|---|--|---|

内容

- ・安心安全に利用するために
- ・アプリを楽しもう
- ・災害に備えよう

定員

各回 先着16名

講師

ドコモショップスマホ教室講師

- 各支店ごとの開催するため、日程をご確認ください。
- 参加申込につきましては、最寄りの支店までご連絡下さい。
- 各回、定員に達し次第締め切りとさせていただきます。



©よりぞう

書かない✕確定申告 マイナンバーカードで e-Tax

確定申告書等作成コーナーなら
金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成！



e-Taxに必要なもの

- マイナンバーカード**
※マイナンバーカード及び電子証明書の有効期限にご注意ください。
- マイナンバーカード読み取り対応スマホ**
(またはICカードリーダライト)
- マイナンバーカードパスワード2つ**
 - ①署名用電子証明書のパスワード (英数字6～16文字)
 - ②利用者証明用電子証明書のパスワード (数字4桁)



スマホに
マイナポータル
アプリを
インストール

e-Tax の5つのメリット

パスワードを忘れた場合や、ロックされた場合の対処法については、公的個人認証サービスのポータルサイトをご確認ください。



自宅から
申告可能



確定申告期間
24時間利用可能



※メンテナンス時間を除きます

申告書が
データで取得可能



添付書類
提出不要



※一部の書類を除きます

早期還付
(3週間程度で還付)



書面提出の場合は
1か月～1か月半程度で還付



今月の



元気村



〈2月までの営業時間／8:30~18:00 火曜日定休日〉

今年も元気村を よろしくお願い致します

昨年は、元気村をご愛顧いただき
誠にありがとうございました。
皆様にこれまで以上に安全で安心な
旬の加賀九谷野菜などを提供できるよう、
会員一同ガンバっていきます。
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

産直部会員一同



加賀九谷
野菜



加賀梨



加賀ぶどう



肉・魚介



今年も約380人の生産者が
自慢の朝採り野菜・果物・切花などを
真心込めて出荷します!!



【イメージ図】

山中プラザ(ATM)先行オープン決定

令和6年3月1日から閉鎖しておりました山中座前のATMが「**令和7年1月14日午前9時より**」ATMのみ先行オープンいたします。大変ご不便をおかけいたしました。ご利用いただきますようお願い致します。

なお、ふれあいの場創出のための職員配置については要員計画等の関係から、令和7年4月以降となりますので、ご了承ください。

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・JACカード・JASSクレジットカード・プリカの方対象

片山津 大聖寺	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	
	8:00~18:00		8:00~19:00		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

LINE おいしい Recipe

元気村の
旬な野菜を使った
レシピをお届け!!



今回の
料理

「鶏もも肉と白菜のうま塩にんにく蒸し」

材料 (3~4人分)

鶏もも肉 250g 長ネギ 1/2本
 酒 大さじ1 にんにく 1片
 塩・胡椒 適量 エーコープ塩こうじパウダー
 白菜 1/4個 (だし入り) 1袋
 ニンジン 1本 だし 220cc

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大にカットして酒・塩・胡椒・塩こうじパウダーを揉みこみ下味をつける。
- 2 白菜を一口大にカットし、ニンジンはいちょう切り、長ネギは斜めにスライスする。にんにくは厚めにスライスする。
- 3 深めのフライパン(鍋)に白菜を敷き、ニンジンとネギ、にんにくをバランスよく散らす。
- 4 中央に鶏肉を乗せ、だしを入れてふたをして強火~中火で鶏肉に火が通るまで蒸し煮する。



理事会より

とき ● 令和6年11月28日(木) 午前10時10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 信用事業方法書(3)(為替取引)並びに信用手数料徴収規程の一部変更について
- 第3号議案 理事との契約について

報告事項

- 1. 令和6年度内部監査の品質評価について
- 2. 令和6年度内部監査(上期資産査定及びマネーコントロール等)の結果について
- 3. 令和6年度内部監査(下期無通告の結果)について
- 4. 令和6年度上期員外利用状況について
- 5. 加賀農協会館使用規則の一部変更について
- 6. マネーコントロール等防止にかかる対応状況について
- 7. 令和6年度余裕金運用計画額及び運用方針の変更について
- 8. JA加賀年末年始の営業及び稼働時間について
- 9. 令和6年度給油所年末謝恩キャンペーン実施について
- 10. その他

自宅等いつでも申告

税務署では、来署せず、自宅等から申告手続きが完了する「e-Tax申告」を推進しております。

「マイナンバーカード」とお持ちのスマホやパソコンがあれば、いつでも自宅等からe-Taxで申告書等を提出することができます。



【詳しくはこちら】



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

園芸研究家 ● 成松次郎

果菜苗の作り方と選び方 野菜作りは苗半作

苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。葉菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

【育苗用土の条件】

限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土(培土)が必要です。

- ・水はけ(排水性)が良く、水持ち(保水性)、肥持ちに優れること。
- ・生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性～中性(PH5.8～7.0)であること。
- ・病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。
- ・土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が簡便です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

【苗作り中の管理】

(1)温度

果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします(表1)。

(2)光

苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒しゃなどで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

(3)水分

セルトレーやポット育苗では用土が少

ないため、頻りに灌水(かんすい)が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半に果菜苗の作りの後半には、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥気味に管理します。

(4)慣らし

植え付け前に外気に慣らすことを馴化(じゅんか。※順化とも)といいます。手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやります。

(5)植え付け

果菜類は晩霜の恐れのない時期(平均気温16、17度以上)を目安に、逆算して播種(はしゅ)日を決めます(表2)。

【良い苗の選び方】

良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。

- ・子葉が付く、莖が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがっしりしているもの。
- ・病気や害虫が付いていないもの。
- ・トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。
- ・トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。
- ・ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの(図1)。

図1 良い苗の選び方(例トマト)

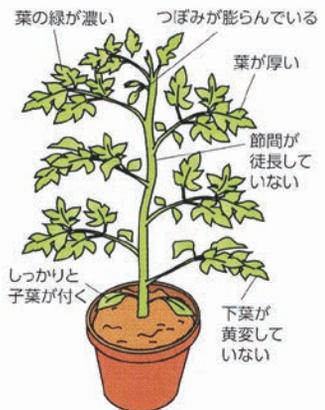


表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20~25	3~13	5~8
ナス	30~40	23~28	15~18	10~15
ピーマン	32~35	25~30	15~20	12~15
キュウリ	35	18~25	12~15	8~12
スイカ	35	23~28	13~20	10~13
メロン	35	20~25	10~15	8~10
カボチャ	28~35	20~22	10~15	8~10

参考:長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬~	60日前後	7, 8
ナス	2月下旬~	80~90日	10~12
ピーマン	2月下旬~	80日前後	10~12
キュウリ	3月下旬~	30日前後	2, 3
スイカ	3月下旬~	30日前後	4, 5
メロン	3月下旬~	30~35日	3, 4
カボチャ	3月中旬~	30日前後	3, 4

※中間地での例

参考:タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園野菜栽培マニュアル」

ヨロのカギ

1 宝船の絵を枕の下に入れておくといよ見られるとか

2 窓を開けて取り込みます
3 カード式のホテルもあります
5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン

6 きねと曰でつくもの
8 「本の虫」と呼ばれることも七草を入れて炊くことも
12 初詣で一年の——を祈った
13 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます

14 マスカラを付けるところ
15 脊椎動物にはあります
16 「R」がつかない月には食べるなといわれる貝
17 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

タテのカギ

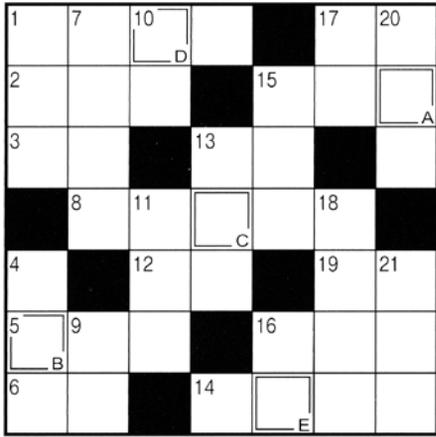
1 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
4 サトイモの親芋のまわりにできます

7 コートなどに用いる毛織物
9 ここで話していても——がないから見に行こう

10 しんしんと降り積るもの
11 箱根駅伝は10——、計2171kmで競います
13 さんずい、うかんむりなど
15 ほうきに乗って飛べるとか
16 10を3回かけ合わせると

17 縁起をかついで食べる受験生もいます
18 おせち料理に入れる紅白の食材といえば
20 チャールズ・チャップリンは——の王様です
21 可燃ではありません

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
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。

★あて先
○ハガキ
① ことえ
② 本誌の好きなコーナー
③ コーナーで気になった
住所、氏名、年齢、職業、電話番号

922-0497
加賀市作野町
ホ101
JA加賀
広報係

※郵便料金が改訂されましたのでご注意ください。
○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7年1月31日(金)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和7年3月号誌上

景品
JA加賀
6次化商品詰め合わせ
11月号の答え及び当選者
「ホシガキ」



★応募総数68件
(メール応募31通)
★当選者
山崎 朱美 様
坂本 大輔 様

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

食べ物で冷え性対策

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはずらいつ時期ですね。今回は、冷え性対策にお薦めの食べ物を三つお伝えします。

■ ショウガ

ショウガの辛味成分シンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。シンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

■ カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢(まっしゅう)血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良い

でしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麵つゆであえると手軽に食べられます。

■ 長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切ります。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？

家族や友人と大切な時間をのんびり過ごせましたでしょうか？

お正月といえばで連想されるものランキングは「おせち」「お年玉」「初詣」がトップ3だそうです。自分は、圧倒的に「お年玉」を連想しました。今年からはもう側から渡す側になったので、これからも元気に頑張ります。

本年もJAかが広報を宜しくお願致します。





1月 2月 にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク教室**
1月21日(火)
2月4日(火)・18日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
- **書道**
1月14日(火)・28日(火)
2月25日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
- **生け花**
1月なし
2月14日(金)・28日(金)

- **俳句**
午前9時30分〜にこにこランド
(合 同)1月20日(月)
2月10日(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。



- 1月8日(木)
午前9時〜午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部
- 2月8日(木)
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ニ32-2 ☎78-0280
- 南支店…………… ☎922-0322 加賀市上野町子103-1 ☎76-0880
- 西支店…………… ☎922-0811 加賀市大聖寺南町ニ68-2 ☎72-0443
- 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
- 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

