

新米の時期が やってきました!



●新米初出荷	2	●元気村・農業まつり案内 ...	10～11
●お米の今と未来	3	●国消国産レシピ	12
●カメラレポート	4～5	●JA直売所キャンペーン	13
●ふれあい体験農業	6	●家庭菜園 他	14
●支店レポート	7	●クロスワードパズル 他	15
●年金友の会案内 他	8	●インフォメーション	16
●カートンセール	9		



令和7年産新米初出荷

8月22日(金)、令和7年産「ゆめみづほ」の初出荷式を行いました。

出荷の開始を祝う鏡開きが行われた後、「ゆめみづほ」の新米26トンを載せたトラック2台がJA加賀から県内精米施設に向けて出発しました。

県内では猛暑や水不足で品質が懸念されていたが、22日に出荷された新米はすべて1等に認定されました。

営農部の小林部長からは、「猛暑で品質が心配でしたが生産者の皆様のしっかりとした管理で今年もよい米になりました」と話していました。

検査されたお米はJA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。



鏡開きの様子



トラックが出発



米検査の様子





お米の未来のために、 何ができる？

様々な課題に直面する日本の米作り。
私たちの「食」にとって、他人事ではありません。

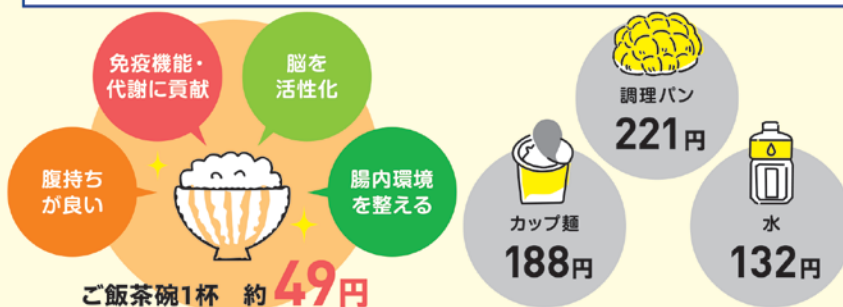
日本のお米は今、様々な課題に直面しています。一つは米作りのコストの上昇です。肥料や燃料などが高騰し、農家の経営を圧迫しています。また農家の減少と高齢化によって、水田を維持する労力も大きな負担に。さらに鳥獣被害や温暖化対策などの負担も増加しています。厳しい状況にある米作りの現場にとって、皆さんがお米を食べることは何よりの応援になります。

お米の生産をとりまく課題



生産コストの上昇などで、お米の値段は上がっていますが、他の食品と比べるとまだまだ値ごろだと言えます。さらにお米は栄養バランスにも優れています。健やかな食生活のために、まずは食べることから始めてみませんか。

お米って、実はコスパがいい！



※2024年12月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく ※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1個、水は2Lの値段
※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

専門家による
ワンポイント
解説

私たちが、自分なりの想いをもってお米を選ぶことが、
米作りを応援することにつながります。

お米には多様な産地があります。インターネットが発展している現代では、お米に関する様々な情報を受け取ることができます。その中で、お気に入りの地域のお米を選ぶ、環境に配慮したお米を選ぶ、輸入米に頼ることに違和感を持つなど、私たちが自分なりの

想いを持ってお米を選ぶことが、米作りへの応援となり、未来に「食」の安心をつなげていくことになります。

農業経済学者
おがわ まさ ゆき
小川 真如先生



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



JA加賀女性部 「サマーコンサート」

いしかわ
ウインズフィル
ハーモニック紹介



8月28日(木)、JA加賀本店3階ホールにて「サマーコンサート」を開催しました。

今年度は「石川ウインズフィルハーモニック」の皆さんを招き、サクソフォンと打楽器のアンサンブル形式で演奏をして頂きました。サクソフォンに関するクイズやデイズニーやジブリの曲の

演奏など皆が知っている楽しいプログラムとなっており、サクソフォンが奏でる素敵な音色はとても癒され、参加された方も終始笑顔で、楽しい時間となりました。



JA共済 交通安全旗リレー引継式

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

また大聖寺警察署の小坂署長の挨拶や清水交通課長より運転中気を付けることなどのお話を頂き、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JA加賀労働組合の山口雄基委員長が交通安全宣言をして、交通安全への意識を高めました。



加賀梨・加賀ぶどうまつり

2 加賀市
12 加賀市

JAグリーン加賀「元氣村」では8月29日(金)から31日(日)の3日間に加賀梨まつり、9月5日(金)から7日(日)の3日間に加賀ぶどうまつりが開催されました。

加賀梨まつりでは、みずみずしさとシャキシャキした食感が特徴の「幸水」や大玉で上品な甘さが特徴の「加賀しずく」などが店頭に並びました。

加賀ぶどうまつりでは、「シャインマスカット」や「巨峰」、「ルビーロマン」など17種類の色鮮やかなぶどうが店頭に並びました。

また、地元のお菓子屋さんの梨・ぶどうを使ったスイーツも販売されており、多くの方にお買い求めいただきました。



年金友の会 家庭菜園教室

2 加賀市

8月25日(月)にJA加賀年金友の会は「家庭菜園教室」を開催しました。講師にはNPOいしかわ農林水産サポートネットの橋本尚氏をお招きし、たくさんの方の皆様に参加いただきました。同教室は今回で21回目の開催となります。

この日は、秋野菜の種まき、植付の説明や、最近増えている病害虫対策、秋野菜の育て方についての説明がありました。参加者はメモを取るなど熱心に耳を傾け、その後個別での質疑応答なども行われました。



ふれあい体験農業

定植作業



8月30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園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29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が行われ、その後子どもたちは楽しそうにブロッコリーの苗を一本ずつ手植えしました。当日は大変高温でしたが、参加いただいた子どもたちは一生懸命定植作業を行いました。

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(デラウェア・かいみりん)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が主催の行事で、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



南支店

お客様来店感謝デー

8月7日(休)、
「お客様来店感謝デー」を開催しました。

当日は、暑い中
たくさんの方にご
来店を頂きました。

地域の皆様へ日
頃の感謝の気持ち
をお伝えしたく職
員一同笑顔で迎え
えました。

南支店では、こ
のようなイベント
を開催し地域に根
差したJA店舗を
目指し、皆様のお
役に立て
るよう頑
張ってま
いりま
す!!



江沼支店

新米即売会・来店感謝デー開催

9月13日(出)、江沼支店駐車場
において「新米コシヒカリ即売
会・来店感謝デー」を開催させ
て頂きました。当日は新米コシ
ヒカリや加賀梨、栢野大杉茶屋
の草だんご等の販売を行い、
ご来店頂いたお客様には先着
で「ひやくまん穀」のおにぎ
りをプレゼントさせて頂きま
した。

昨年同様に、開店30分前か
らお客様の長蛇の列ができる
など大盛況のなか、準備させ
て頂いた精米は早々に売り切



れとなつてしまい、お買い求め
頂けなかった方におかれまして
は、誠に申し訳ありませんでし
た。なお、12月頃に山中温泉地
区で「自然薯・お米即売会」を
開催させて頂く予
定ですので、皆様
のご来場、職員一
同お待ちしております。



女性部 河南支部

9月6日(出)、女性部河南支部
の活動として「加賀フルーツラ
ンド」において、恒例のぶどう
狩りを行いました。参加された会
員みなさんは、お友達との会
話も弾みながら美味しくぶどう
を頂き楽しく過ごされていました。

なお、女性部では今後も楽し
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。



秋のハイキングのご案内

上高地
プラン
200名限定

11月4日火 全支店

参加費 9,200円 (弁当代込)

★らくらくコース
約3.5km
歩行時間:約1時間

★頑張るコース
約7.0km
歩行時間:約2時間30分

近場
プラン
130名限定

小矢部・津幡・倶利伽羅「いにしへの街道」ハイキング

10月27日月 全支店

参加費 7,000円 (弁当代込)

★歴史国道「いにしへの街道」コース 約4.5km 歩行時間:約1時間30分
※しっかりと山道を登るコースです。
全体的に上り坂が続きます。

○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

給油所案内

片山津給油所 木・土・日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!
大聖寺給油所 火・木曜日はガソリンがお得DAY!
山代給油所 水・金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

片山津 (セルフ)	通常営業時間 (月曜日・火曜日・水曜日・金曜日)	特売日営業時間 (木曜日・土曜日・日曜日)	休業日	
	7:00~21:00		なし	
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	
大聖寺	通常営業時間 (月曜日・水曜日・金曜日)	特売日営業時間 (火曜日・木曜日)	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	土曜日 日曜日	木曜日

※灯油・軽油の配送は庄・山代給油所管内の方は庄給油所、大聖寺・片山津給油所管内の方は片山津給油所までご連絡ください。

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

ご自宅迄
配達
致します。

まとめて買えば、グーンとお買得!!

カートンセール



★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14日(火) ▶ 24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〉 **¥2,750**
〈通常税込価格〉 ¥3,160

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〉 **¥6,500**
〈通常税込価格〉 ¥6,820

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〉 **¥4,720**
〈通常税込価格〉 ¥5,140

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〉 **¥5,350**
〈通常税込価格〉 ¥6,300

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〉 **¥5,350**
〈通常税込価格〉 ¥6,300

お買得

JA加賀 加賀農業協同組合

○中央支店 73-3931

○東支店 74-1562

○南支店 76-0880

○江沼支店 78-0280

○西支店 72-0443

○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。



今月の



元気村



〈営業時間／通年 8:30~18:00〉



10/18日^土 19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



10/18日^土 19日^日
9:00~16:00 9:00~15:30

10/18日^土 19日^日
11:00~16:00 9:00~15:30

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



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



さあ、笑顔の産地へ

JA加賀

農業まつり

10/18^土 19^日

11:00~16:00

9:00~15:30

ステージ
総司会

森開 こゆき
(元テレビ金沢アナウンサー)



JA加賀本店構内

19日^日

パフォーマーシンクロウのコメ
ディボードビルショーもあるよ!

必見!地元ダンスチーム

11:00~

18^土 日

HIPHOP

ダンスパフォーマンス

観覧
無料



オモテカホ

19^日 日

ミニライブ

加賀市出身の
ソロアーティスト
12:30~

観覧
無料

JA共済プレゼンツ

それいけ!アンパンマン
ミニショー&握手会

※参加券をお持ちでなくても観覧は可能です
(握手会の参加はできません)。参加券は9月末
をもって抽選を終了いたしました。

※諸般の事情でイベントが変更・中止
になる場合があります。

19^日 日

<1回目>11:00~
<2回目>14:00~

観覧
無料

「新鮮野菜の即売会」

ネギやダイコン、白菜などの
様々な野菜が販売されます。



「青壮年部・女性部コーナー」

青壮年部では焼きそばや焼き鳥、
フランクフルトを販売します。
女性部では卑弥呼寿司、柿の葉寿
司を販売します。



「感謝のふるまいもち」

紅白餅を日ごろの感謝を込めて
お渡しします。



乃木坂46のメンバーが好きな食材で!

こくしょうこくさん 国消国産 ×レシピ

前菜編

メイン編

スイーツ編

乃木坂46メンバーのオススメ国産食材「お肉」「お米」を使ったオムライスのレシピをご紹介します。オムライスは五百城さんがチャレンジしたかった料理! 見た目が可愛く、お弁当にピッタリです!

ロールオムライス

■材料(2人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	60g
【A】塩	小さじ1/4
【A】コショウ	適量
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
ピーマン(みじん切り)	1/2個
国産スイートコーン	30g
ご飯	120g
トマトケチャップ	大さじ2
卵	2個
バター	5g



詳しい調理の
ショート動画は
こちらから



見た目も色鮮やかで
おいしそう!



動画では私が
チャレンジしました!
おいしかったので
みんなも作ってみてね!

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、【A】をもみ込んだ鶏もも肉を入れて焼く。火が通ったらみじん切りにした玉ねぎと、ピーマン、国産スイートコーンを加えて炒める。
- 2 しんなりしたら、ご飯、トマトケチャップを加えて炒め合わせ、粗熱を取る。
- 3 卵焼き器にラップを敷き、2のをせて丸く成形する。
- 4 卵焼き器にバターを引いて中火で熱し、溶いた卵を流し入れる。
- 5 手前に3のをせ、奥に向かってくるくる巻く。
- 6 切り分けたら、完成! ※お好みでミニトマト、ブロッコリーを添えてお召し上がりください。

賀喜遥香

五百城菜央

JA直売所に行こう!

地域のおいしい農畜産物を見つけよう!

いつもとれたての農畜産物が並ぶJA直売所が今とても人気。毎日にぎわっています。その地域ならではの旬の野菜や果物、魅力的な加工品に、きっと出会えます。ぜひお出かけください。



JA直売所を
さがしてみよう!



お近くのJA直売所をはじめ、全国約1,400店舗のJA直売所は上の二次元コードから探せます。

皆さんの地元や
旅先にある直売所を
訪れてみてください!

遠藤さくら



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。

46
乃木坂

いつものお店で、
初めてのお店で、
おいしさ発見!

こく しょう こく さん
実りの秋!国消国産

JA直売所 キャンペーン2025

実施期間 10/1(水) ▶ 11/30(日)



「国消国産」を知ろう!

私たちの「国」で「消」費する食べものは、できるだけこの「国」で生「産」するという考え方を「国消国産」と言います。私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。この秋は、JA直売所で秋の食材を楽しみながら、「国消国産」を進めましょう。

JAグループサポーター 林 修

📌 スタンプを集めて応募 | 選べる! 47都道府県の農畜産物・加工品コース

とっておきの“おいしい!”を
全国各地からお届け

3,000円
相当

各300名様

合計

14,100名様に当たる!

JA直売所の検索も!
賞品ラインナップは
特設サイトへ



JA直売所に2回以上ご来店で応募できます!

参加方法について詳しくは裏面をチェック!

📄 お買い物レシートで応募 | LINEから! 国産和牛・オリジナルグッズコース

2種から
選べる!



国産和牛



笑味ちゃんxハローキティ
オリジナルペアマグカップ

JA直売所で税込1,000円以上お買い物したレシートを
「JA直売所キャンペーンLINE公式アカウント」に送ろう!

合計

500名様に当たる!

※画像はイメージです。賞品の仕様等は予告なく変更となる場合があります。

両方に応募すると
選べる! 47都道府県の
農畜産物・加工品コース
の当選確率アップ!

LINEで簡単応募!

JA直売所キャンペーンLINE公式アカウント

検索ID: @jafmcp

理事会より

とき ● 令和7年8月12日(火) 午後7時より
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 不祥事関連規程等の改正について
- 第3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
- 第4号議案 加賀市長選挙・加賀市議会議員選挙の対応について
- 第5号議案 信用手数料徴収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
- 第7号議案 理事との契約について
- 第8号議案 理事との契約について
- 第9号議案 令和7年産米の生産者仮渡金及び留保金の設定について

報告事項

1. 令和7年産早生品種刈取適期調査結果について
2. 令和7年産米共同乾燥調製施設の稼働計画について
3. JA加賀再発防止策取組状況について
4. JA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
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

ルッコラ(ロケット) ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。



【栽培時期】

発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。春～秋まきでは30～40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

【品種】

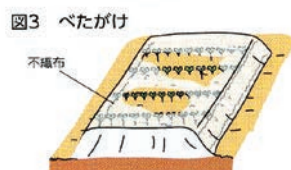
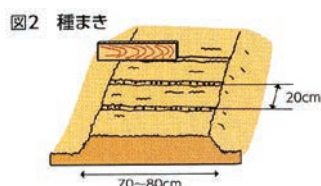
各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルパチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

【畑の準備】

種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱なりがちです。

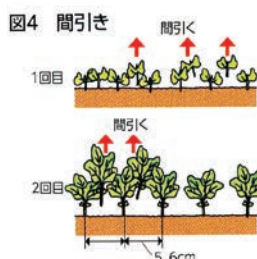


向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。



【間引き・灌水(かんすい)】

1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6



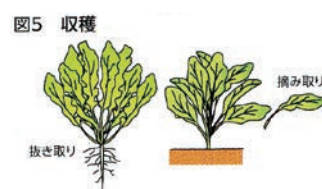
cmくらいにします(図4)。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

【病害虫の防除】

周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がお薦めです。

【収穫】

葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときが収穫適期で、株ごと抜き取ります(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。



栽培カレンダー(ルッコラ(ロケット))

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		春まき		夏まき				秋まき		
中間地・暖地		春まき		夏まき					晩秋まき	

● 種まき 一 生育 ■ 収穫

クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

ミミのカギ

1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした。

2 祭りのときに引く車

3 ——雨だよ、すぐに止むさ

4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌

5 ドングリになる木の一種

7 彼女は免許——の腕前だ

10 悪臭を放つことで知られる動物

12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ

14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器

16 玄関の上がり——に腰かけて話した

17 秋にもおいしい紫色の野菜

19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

タテのカギ

1 お代はいadakimase

3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまっ

6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県

8 皿を数えるときに使う言葉

9 あえるとパスタが黒くなり

11 落ち葉をかき集める道具

13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます

15 役場で——証明を取ってきた

17 新割りに使う刃物

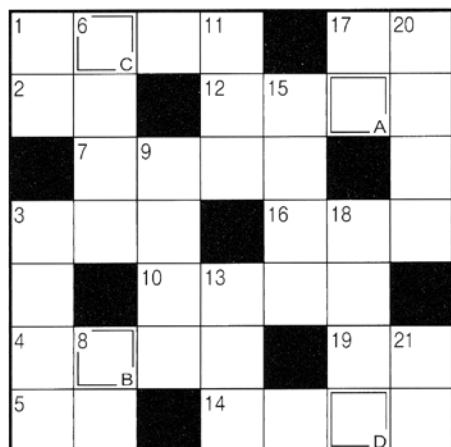
18 事件はあっけない——を迎えた

20 写生をこつもいいます

21 動物や鳥などの集団



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。

★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
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

① 本誌の好きなコーナー
② 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

922-0497
加賀市作見町
JA加賀
ハガキ係
電話係

※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
furea@kaga-ja.jp まで

★締切り
令和7年10月31日(金)当日消印有効

★今月号当選者発表
令和7年12月号誌上

景品
「新米コシヒカリ」

8月号の答え及び当選者

「ウミホタル」

★応募総数60件
(メール応募37通)

★当選者
南野志津代 様
幸西 清信 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

10月になり残暑も落ち着いて、
過ごしやすい季節になってしま
したね。季節の変わり目は体調を崩
しやすい季節でもありますので、
表紙に掲載しています新米を含め
秋のおいしい食材を食べて健康に
過ごしましょう。

また、今月はJA加賀の一大イベ
ントである農業まつりも開催しま
す。

イベントコーナー、露店コーナ
ー、農産物即売コーナーなど皆様
に楽しんでいただける催しを多数
ご用意しておりますので、ぜひご
来場ください。



おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

秋の味覚で美しく健康な体づくり

秋になると、旬のおいしい食材が
豊富に出回り、ついつい食べ過ぎて
しまいがちです。しかし、食べ方を
工夫することで健康的な体づくりが
できます。今回は、秋の美しく健康
な体づくりにお薦めの食材を三つご
紹介します。

■キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類
は、低カロリーでありながら栄養価
が高く、健康的な体づくりに最適で
す。キノコに含まれる豊富な食物纖
維は、便秘解消に役立ちます。また、
ベータグルカンという成分が免疫細
胞を活性化させ、風邪などの感染症
から体を守る働きがあるため、寒い
時期は積極的に取ることでよいです。
タラとキノコをホイルで包み、トース
ターで焼くとおいしく満足感のあ
る主菜になります。

■玄米

玄米は白米と比
べてビタミンやミ
ネラル、食物纖維
が豊富で、エネル
ギー代謝を活発に



し、疲労回復をサポートします。特
にビタミンB1は糖質の代謝に不可
欠です。食べた炭水化物を効率良く
エネルギーに変換します。パン粉の
代わりに炊いた玄米をつなぎとして
ハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ
増しになるだけではなく食物纖維も
取れます。

■柿

秋の味覚である柿には、ビタミン
Cが豊富に含まれています。ビタミン
Cは肌の健康維持にも欠かせませ
ん。また、柿に含まれるタンニンに
は抗酸化作用があり、美肌づくりに
も役立ちます。若々しい肌を保ちた
い方にはお薦めです。そして、体内
の余分な塩分を排出する働きがある
カリウムも豊富に含まれています。
むくみの解消にも役立つので、食べ
過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっ
こりおなかの気になるときは、柿と
ヨーグルトを混ぜておやつに食べる
と良いですよ。

秋の豊かな食材を上手に活用する
ことで、おいしく食べながら美しく
健康な体づくりをしたいと思います。



税務相談のご案内

10月8日(木)

午前9時～午後1時
(場所) JA加賀本店
2階総務部

11月8日(土)

午前9時～午後1時
(場所) JA加賀本店
2階総務部

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。



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!!

10月
11月

にこにこ倶楽部 予定表

どなたでも参加できます。
見学も随時行っております。

● パッチワーク

10月7日(火)・21日(火)
11月4日(火)・18日(火)
午前9時30分～にこにこランド

● 書道

10月14日(火)・28日(火)
11月11日(火)・25日(火)
午前9時30分～にこにこランド

● 生け花

10月10日(金)・24日(金)
11月14日(金)・28日(金)
午前9時30分～にこにこランド

● 俳句

10月6日(月)
11月10日(月)・17日(月)
午後1時30分～にこにこランド

【問合せ先】総務部企画管理課ふれあい係
☎73-15304

「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

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!

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)



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5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 (山本)
ご連絡お待ちしております。

男性正社員募集

ジェイエサービス様からのお知らせ

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 (山本)
ご連絡お待ちしております。

初心者も親切・
丁寧に教えます。

- | | | | |
|------------|-----------|-----------------|----------|
| ●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 |
| ●山中プラザ………… | 〒922-0121 | 加賀市山中温泉富士見町ム4-3 | ☎78-0281 |
| ●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 | ●経済課(米・生活用品)……… | ☎73-5555/FAX73-5319 |
| ●営農業務課(肥料・農薬)……… | ☎73-5309 | ●元気村…………… | ☎75-7100 |
| ●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 | | |

