

2025

11

No.344

JA さあ、笑顔の産地へ かが 広報

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



- カメラレポート 2~4
- 支店レポート 5
- 金融共済からのご案内 6~7
- 元気村 8
- 国消国産×レシピ 9
- 国消国産 10~11

- 農業用廃プラ・不要農薬回収について・日直廃止のお知らせ 12
- 給油所案内 他 13
- 家庭菜園 他 14
- クロスワードパズル 他 15
- インフォメーション 16





年金友の会 グラウンドゴルフ大会

9月25日(木)、第26回JA加賀年金友の会グラウンドゴルフ大会が加賀市山田町の中央公園運動広場にて開催され、たくさん

の会員の皆様にご参加いただき

ました。この大会は

グラウンドゴルフ愛好者の技術向上・競技の普及を図るとともに、親睦融和・健康増進と同会の発展を期すことを目的として開催されており、今回で26回目と

なりました。当日は天候が心配されました。当日は天候が心配されましたが、参加者は皆グラウンドゴルフを楽しみながら競い合いました。



年金友の会 グラウンドゴルフ県大会

10月3日(金)、年金友の会グラウンドゴルフ県大会がかほく市

開催されました。2名の方が成績

優秀につき表彰され、JA加賀

から新米ひやくまん穀が贈呈さ



親子ふれあい体験農業 『草取り』

9月28日(日)、JA加賀青壯年部・女性部主催「親子ふれあい体験農業」の草取り作業が、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。

今回の作業は、8月に定植したブロッコリーの畝に生えている雑草をとつもらう草取りを行いました。ブロッコリーの生育状況も観察してもらい、子どもたちはブロッコリーの収穫を楽しみしていました。



あぐりスクールの 収穫が始まりました

10月14日(火)、湖北小学校のあぐりスクールでサツマイモの収穫が行われました。

今年は猛暑が続く中、児童たちが育てたサツマイモが大きく成長しました。





秋ブロッコリーの出荷が ピークを迎えていきます



9月下旬より秋ブロッコリーの収穫が始まり、JA加賀野菜集出荷貯蔵施設には朝収穫されたばかりのブロッコリーが次々と運び込まれています。

秋ブロッコリーは8月上旬より定植が始まりました。その後の活着・生育は順調であり、収穫は11月上旬頃にピークを迎えます。



10月14日(火)に野菜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。

出荷講習会では、出荷市場との情報交換や、出荷規格・要領についての確認が行われました。

秋ブロッコリー 出荷講習会



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



東支店

分校地区文化祭に参加しました！



10月12日(日)開催の分校地区文化祭に、東支店も参加しました。当日は地域の人達とのふれあいを目的におにぎりの無料配布を行い、JA事業へのアン

ケートにもご協力いただきました。当日は天候にも恵まれ、沢山の人々に来場して頂き大盛況でした！

中央支店

グラウンドゴルフ大会が行われました！



9月25日(木)に加賀市中央公園にて本店グラウンドゴルフ大会が行われ、23名が参加されました。また、10月8日に行われた県大会には中央支店から上位7名が参加しました。両日ともに秋晴れの中、参加者はそれぞれのグループで楽しみながらプレーしていました。



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ぞう！
国がつくった制度だから
使わないなんてもったいないぞう！



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！

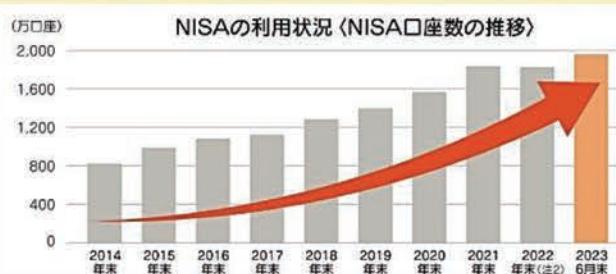
国も普及促進していて、投資信託等の金融商品から得られる利益が非課税になる制度なので、
使わないなんてもったいない！

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」

 JA加賀

► 中央支店 ☎73-3931
► 西支店 ☎72-0443

詳しくは、店頭窓口または専門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



お誕生月にかかる粗品変更のご案内

清秋の候、会員の皆様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

平素はJA加賀の年金友の会行事に対しまして、ご理解・ご協力賜りまして厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは、年金友の会の会員様特典といたしまして、誕生月に花鉢を進呈させていただいておりましたが、誕生月によって花の種類に偏りがあること、物価高騰により花の質が低下する等、会員様から様々なご意見をいただいております。

以上を鑑み、**誕生月粗品の花鉢を誠に勝手ながら下記内容に変更させて頂く**こととなりましたので、宜しくお願ひ申し上げます。

年金友の会会員の皆様には多大なご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますよう宜しくお願ひ申し上げます。

①誕生月粗品 変更時期

令和8年1月誕生月分より変更

②変更粗品

誕生月にJAグリーン加賀「元気村」の利用券「500円分」の進呈

●会員様宛にご登録の住所へ郵送させていただきます。

(※郵送手続きにより、誕生月以外の月にお届けとなる場合がございます。)

●会員様本人だけではなく、ご家族の方でも利用可能とします。

JAグリーン加賀「元気村」では、
季節に応じた花鉢や種など沢山の品を
取り揃えておりますので、
お好みのお花をお買い求めください。



©よりぞう



今月の
GENKI MURA

元気村



〈営業時間／通年 8:30~18:00〉



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
シシジウム
シクラメン

※掲載写真は全てイメージです



冬の味覚大集合!!



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！



3月~12月無休(1月~2月は火曜定休日)

乃木坂46のメンバーが好きな食材で!



私が大好きな桃と
マスカットで
爽やかな味に!

【作り方】

- 1 桃は皮をむき、一口大に切る。1/4個を飾り用にとっておく。
- 2 粉ゼラチンに水を入れてふやかし、600Wの電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- 3 ミキサーに1、2と、【A】を入れてかくはんする。
- 4 3をカップに注ぎ、2時間以上冷やす。
- 5 1で残した桃を縦半分に切ってのせ、半分に切ったシャインマスカット、ホイップクリーム、ミントの葉を飾ったら、完成!

梅澤美波

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「桃」「マスカット」「ヨーグルト」を使った桃とヨーグルトのムースのレシピを紹介します。桃は果物推しの梅澤さんが大好きな食材! 桃のおいしさで濃厚なのに爽やかな味に仕上がります!

桃とヨーグルトのムース

■材料(2人分)

桃	2個
粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
【A】生クリーム	80ml
【A】ヨーグルト	80g
【A】砂糖	大さじ3
【A】レモン汁	小さじ1
シャインマスカット	2粒
ホイップクリーム	適量
ミントの葉	2枚



詳しい調理の
ショート動画はこちらから



JAグループは、
地域の農業とくらしを
支えるために色々な取り組みを
行っているんですね!

田村真佑

JAグループは、地域の農業と くらしを支えています。

【農業支援】

- 農畜産物の流通・販売
- 肥料や家畜のエサなどの共同購入
- デジタル技術の活用
- 農業を始める方たちの支援など



【JA直売所】

- 地域でどれた新鮮な農畜産物などを届ける



【共済】

- 病気や事故、灾害など万に備える



くらしを豊かにする活動

助け合いの精神で 運営する協同組合

地域に寄り添う様々な事業

【地域貢献 食農教育】

- 地域の子どもたちに食と農の大切さを伝える
- 子ども食堂の支援
- 移動購買車の導入で買い物をサポート
- 子育て支援



【病院 高齢者福祉】

- 地域の健康と安心を守り支える



【金融】

- 貯蓄や融資金融などでくらしを支える



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、大地と地域のみらい。

46
乃木坂

いつものお店で、
初めてのお店で、
おいしさ発見！

実りの秋！国消国産

JAグループ

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

各300名様

合計

14,100名様に当たる!

3,000円
相当



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！

③ 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！



A賞 200
名様
国産和牛

B賞 300
名様
笑味ちゃん×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！

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！

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。

LINEで簡単応募♪

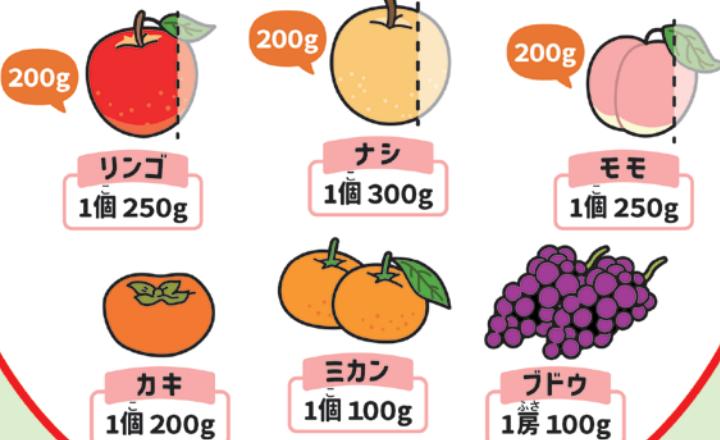
JA直売所キャンペーンLINE公式アカウント 検索ID: @jafmcp



まいにち 毎日200グラムの果物を食べると
からだにいいと言われているよ。※

200グラムの果物って どのくらいなんだろう?

リンゴなら1個、
ミカンなら2個が
200グラムの
めやすだよ。



くだもの果物には、病気の予防
になると言われている
ビタミンや、
食物繊維がたくさん
含まれているよ。

おいしくて
からだにいい果物を
まいにちた
毎日食べよう!



※厚生労働省
「健康日本21(第三次)」より



たいせつ
大切な食べものを
つく
作ってくれる
農家さん、
ありがとう!



食べものは、農家さんが心をこめて 作ってくれているよ。



あめ
雨の日も、暑い日も。耕して、
ひ
種をまいて、育てて、収かくして。
あつ
農家さんは、心を込めて
ひ
わたくしたちの食べ物を作つて
くくれているよ。



のう
そうやって農家さんが育てた
か
「いのち」のめぐみを
そだ
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
大切に食べよう!

笑みちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

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7年11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。
不要農薬…回収申込書を記入の上、期日(11月12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

日直の見直しについて



平素は当JAをご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、旧アグリサポート加賀の事務所(大豆野菜集出荷場内)にて土日祝日の日直対応を行っておりましたが、繁忙期ではない下記期間の日直を廃止させていただきますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。

なお、資材等の購入はJAグリーン加賀、自動車事故はフリーダイヤル

[0120-258-931]までお願いいたします。

○日直の廃止時期

現 状:7月の日祝日、12月の日曜日及び1月から2月末までの土日祝日



変更後:7月の日祝日、11月から2月末までの土日祝日

お買得中古車情報

<p>R6 スズキ キャリイトラック 年式 KCエココンパクター AT SS 4WD</p>  <p>総支払額 141 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備 0円 リ済別 修無 保付 No落 走行10km/検R8年10月/ブラック/未使用車 4WD キーレス 衝突被害軽減装置</p>	<p>R7 ダイハツ ハイゼットトラック 年式 スタンダード CVT 4WD</p>  <p>総支払額 134 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備 0円 リ済別 修無 保付 No落 走行10km/検R9年10月/シルバー/未使用車 4WD 衝突被害軽減装置</p>	<p>R7 スズキ ハスラー 年式 タフワイルド 4WD</p>  <p>総支払額 226 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備 0円 リ済別 修無 保付 No落 走行10km/検R10年8月/ソフトペーパー2/未使用車 4WD 衝突被害軽減装置</p>	<p>R7 ダイハツ タフト 年式 G クロムベンチャー 4WD</p>  <p>総支払額 209 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備 0円 リ済別 修無 保付 No落 走行10km/検R10年9月/グリーン/未使用車 TV 衝突被害軽減装置</p>
<p>R2 トヨタ プリウス 年式 S 2WD</p>  <p>総支払額 205 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備44,000円 リ済別 修無 保付 走行40,000km/検なし/ホワイト/ナビ TV バックカメラ 衝突被害軽減装置</p>	<p>28 スズキ ソリオ 年式 HYBRID MX 4WD</p>  <p>総支払額 126 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備33,000円 リ済別 修無 保付 走行8,000km/検R9年1月/シルバー/ナビ TV ETC 衝突被害軽減装置</p>	<p>R4 三菱 ekスペース 年式 G 2WD</p>  <p>総支払額 134 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備 33,000円 リ済別 修無 保付 走行38,000km/検R9年3月/ブラック/ディスプレイオーディオ 衝突被害軽減装置</p>	<p>R3 スズキ ワゴンR 年式 HV FX 2WD</p>  <p>総支払額 124 万円</p> <p>保証6ヶ月 6,000km 整備33,000円 リ済別 修無 保付 走行13,000km/検R8年12月/シルバー/ナビ TV バックカメラ 衝突被害軽減装置</p>

在庫車両の一部です。詳しくはJA加賀 自動車整備工場までお願いします！

TEL 0761-73-1314

JAオート
車両情報は
コチラから！



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)	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
			臨時休業日
			木曜日 火曜日

※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

理事会より

とき ● 令和7年9月30日(火) 午後2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 自店検査規程の改正について
第3号議案 固定資産の取得について
第4号議案 理事との契約について
第5号議案 奥谷梨園場防霜ファン設置工事
にかかる入札公告について

報告事項

1. 令和7年度上期内部監査報告書について
2. 加賀市長及び加賀市議会議員候補の推薦について
3. JA 加賀再発防止策取組状況について
4. JA 加賀再発防止策取組状況について
5. 令和7年度上期決算スケジュールについて
6. 令和7年度下期主要会議等の日程について
(予定)
7. 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
8. 令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果、及び改善方針の概要について
9. (株)加賀ガスサービスセンターの貸付条件変更について
10. 理事に対する貸付実行について
11. 第29回農業まつりについて
12. 片山津給油所キャンペーンについて
13. 和7年産米集荷・検査状況について
14. 令和7年産米共同乾燥調製施設の精算について
15. 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

トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

【野菜の種類と品種を選ぶ】

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬からトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

【被覆資材の選び方】

保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るもの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

【資材活用のポイント】

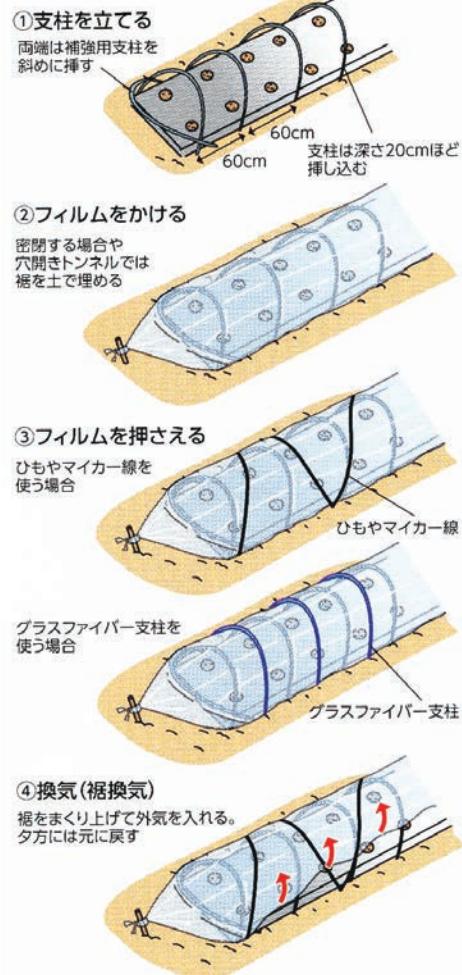
晴天日にはトンネル内の気温は外気よりも高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

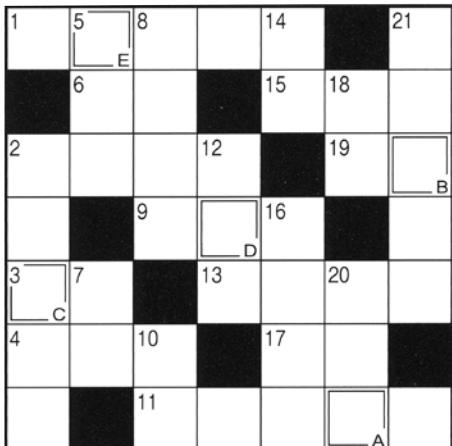
■表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔農PO、農ポリ	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
		透明	地温上昇効果大
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

図 トンネルの作り方



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の二重ワク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。

11 旅先の体験を書き綴ったもの

13 平安貴族の乗り物。モード

15 よく晴れた日の、夕日の色
といえば

17 佐渡島にはこの鳥の保護セ
ンターがあります

19 ギターに張ります

4 秋の山を彩ります

6 「豚」の音読み。——カツ

9 金属の輪を長くつないで作
ります

11 江戸時代のタクシーです

13 育つこと。七五三は子ど
の——を祝う行事です

15 果敢に若武者が戦う

2 川辺や海岸で見られる冬鳥
5 热海と並んで有名な、伊豆
半島東部の温泉地
7 分別して出します
8 雄弁は銀、——は金
10 陶器よりも高い温度で焼き
ます
12 耳の長い動物
14 天高く——肥ゆる秋
16 曆の上ではこの口から冬
18 柳(くし)の材料によいとさ
れる木
20 「源氏物語」の作者は紫
です
21 SOとも呼ばれる蒸氣——

★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。

★当選者
(メール応募41通)



★ 令和7年11月30日(日)当日消印有効
令和8年1月号誌上
今月号当選者発表

景品

J.A 加賀特別栽培米
「加賀ほまれ」

○メール件名」「つ△加賀
広報パズル」に添付
fureai@kaga.is-ja.jp あて

※郵便料金が改訂されましたので
ご注意ください。

22-0497 ○ハガキ あて先
JA 加賀 加賀市見町 10-1 本
③ ②① こたえ
や本誌が気になつた
「一」
住所、氏名、年齢、職業、
電話番号

編集後記

おいしく食べて美しく

羊養士・吉田理江

A photograph showing a field of young, green, leafy plants, likely cabbages, growing in rows in a dirt field. The plants have large, broad leaves and are spaced evenly apart in the rows.

11月になり紅葉シーズンがやってきます。赤や黄色に染まる色鮮やかな紅葉を見ると幸せホルモンといわれているセロトニンが分泌され、心が癒される効果があります。紅葉予報を確認して紅葉狩りに出かけてみるのもよさそうです。

また、本格的に秋の訪れを感じるようになりました。外出する際には防寒対策をしっかりして、旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

今月号では年金友の会グラウンドゴルフ大会や秋ブロックリーの出荷開始などの記事を掲載していますので、ぜひご覧ください。

ハクサイには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。また、ハクサイに含まれる豊富な水分は、肌の潤いを体の内側からサポートし、乾燥による肌荒れを防ぐ効果が期待できます。

ハクサイは加熱すると甘さが増すとともに、たくさんの量を食べられるのも魅力です。ハクサイと豚肉の重ね煮や、ハクサイたっぷりの鍋料理があ薦めです。

■ リンゴ

リンゴには、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれています。リンゴに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、アンチエイジング効果が期待できます。また、食物繊維は腸内環境を整える効

これらの栄養豊富な旬の食材を積極的に取り入れて、体の内側から肌をケアしていきましょう。



■ ブリには、オメガ3脂肪酸やビタミンD、ビタミンB群が豊富に含まれています。オメガ3脂肪酸は肌の細胞膜を強化し、水分の蒸発を防ぐばかり機能を高める働きがあるので、美肌になりたい人にお薦めです。また、ビタミンDは肌の新陳代謝を促進し、冷えによる肌のくすみや乾燥を改善する働きもあります。照り焼きやしゃぶしゃぶ、鍋料理などさまざまな調理法で楽しめます。

冬になると、乾燥や寒暖差により、かさつき、赤み、かゆみなどの不調を感じる「ゆらぎ肌」に悩む方も多いのではないか。 今回は、冬の「ゆらぎ肌」対策に、お薦めの食材を三つご紹介します。

きがあります。腸内環境が整うと肌荒れや吹き出物など、肌の不調を防ぐ効果も期待できます。

皮にはポリフェノールやビタミンCが多く含まれるため、皮ごと食べると良いでしょう。焼きリンゴにすると体も温まります。

食べ物での「ゆうきん」対策

11月 12月 にこにこ俱楽部 予定表

● 書道
午前9時30分／午後1時30分／にこにこランド
11月11日(火)・25日(火)
12月9日(火)・23日(火)

● パッチワーク
見学も随時行っております。
どなたでも参加できます。

11月4日(火)・18日(火)
12月2日(火)・16日(火)

【問い合わせ先】総務部企画管理課ふれあい係
☎ 73-15304

● 俳句
午後1時30分／にこにこランド
11月8日(月)・10日(月)
12月14日(金)・26日(金)

● 生け花
午前9時30分／にこにこランド
11月12日(金)・28日(金)

「えがお」と「まごころ」で「安心」
ケアセンター ハルバーステーション
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

加賀市上河崎町才120
TEL.0761-75-7815
FAX.0761-75-7816

- 中央支店 ☎ 922-0497 加賀市作見町ホ10-1
- 江沼支店 ☎ 922-0101 加賀市山中温泉中田町ニ32-2
- 山中プラザ ☎ 922-0121 加賀市山中温泉富士見町ム4-3
- 南支店 ☎ 922-0322 加賀市上野町子103-1
- 西支店 ☎ 922-0811 加賀市大聖寺南町ニ68-2
- 東支店 ☎ 922-0304 加賀市分校町ヘ20-1
- 北支店 ☎ 922-0442 加賀市篠原町609-1
- 営農推進課 ☎ 73-5311
- 営農業務課（肥料・農薬） ☎ 73-5309
- 自燃課（自動車） ☎ 73-1314
- 自燃課（燃料（LPガス夜間・休日対応）） ☎ 73-5855
- 経済課（米・生活用品） ☎ 73-5555/FAX 73-5319
- 元気村 ☎ 75-7100
- 農機課 ☎ 73-1455

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。



12月8日(月)
午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

11月8日(火)
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



Instagram



フォローよろしくお願いします!!

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）



パートさん募集集中

ジェイエイサービス（株）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（山本）
ご連絡お待ちしております。



JA加賀

丁寧に教えます。