

2026

1

No.346

JA さあ、笑顔の産地へ かが 広報

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

謹賀新年



今年も
いいことありますように…

●新年のご挨拶	2
●おちいまばりかんきつフェア	3
●カメラレポート	4~6
●支店レポート	7
●冬のキャンペーン等	8~9
●元気村	10
●スマホ教室 他	11
●ニコスポット交換についての ご案内 他	12
●LINEレシピ 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



新年のご挨拶

加賀農業協同組合

代表理事組合長

道田肇



謹んで新年をお祝い申し上げます。

新春を迎へ、組合員の皆様には、
益々ご健勝のこととお慶び申し上
げます。

平素は、JA加賀の事業に格別のご支援とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

令和7年は役員改選による新体制となりましたが、各支店での年金旅行やあぐりスクール事業を始め、農業まつりやふれあい体験農業、その他の行事やイベントを開催させていただき、大変多くの組合員・利用者の皆様と直接ふれあう事ができました。これもひとえに皆様方の多大なるご協力の賜物でありますことと、厚く御礼申し上げます。

令和7年における管内の農業生産や販売状況を振り返りますと、「水稻」では、登熟期の高温少雨による不稔粒の多発が懸念されましたが、飽水管理の徹底と適期刈取りの励行により、1等米比率は約90%と前年並みとなりました。園芸作物のブロッコリーでは、販売高目標である3億円を前年度達成することができ、令和7年産ブロッコリーについても、出荷量・販売額ともに前年並みとなる見込みです。「梨」「ルビーロマン」の果実については、水稻同様高温少雨の影響を受け出荷量は減少しましたが、良品質で、美味しい果実を多くの消費者の方に提供できました。特に8月と9月にJAグリーン加賀「元気村」にて開催いたしました「加賀しずく試食販売会」「加賀ぶどう祭り」では市内外からひとえに生産者の皆様における努力の賜物と心から敬意を表しますとともに、心より厚く御礼申し上げ

また、令和の米騒動といわれる中で、米価は上昇しましたが、高溫傾向は常態化し、天候不順の影響や更なる物価高騰など農家には厳しい状況が続いており、JA経営においても、金利上昇局面による資金調達・運用環境の変化や高齢化・人口減少等の情勢下、厳しい経営環境におかかれています。JA加賀は加賀市の農業振興と地域の活性化に必要とされる協同組合であり続けるため、県や関係団体との連携を深め、効率的な事業体制の見直しを図り、自己改革の実践を支える持続可能な経営基盤の確立・強化にむけ、信頼される組織づくりに努めて参ります。

結びに、組合員をはじめ地域の皆様には、JA事業に対する一層のご理解とご協力を心からお願ひ申し上げますとともに、皆様方の更なるご繁栄をご多幸を心よりお祈り申し上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。



本年もよろしくお願ひ致します

組合長	代表理事	道田	肇
常務理事	小坂	隆男	
常務理事	北村	俊浩	
理 事	新保	嘉康	
理 事	桶谷	誠	
監 事	阿慈知昌子	：	
監 事	奥村 哲也	：	
常勤監事	西出 一郎	：	
常勤監事	下出 幸緒	：	
代表監事	寺井 清春	：	
代表監事	津川与史寿	：	
監 事	上出 克弘	：	
監 事	中出 達夫	：	
監 事	東野 正則	：	
監 事	廣澤 貴子	：	
監 事	東野 昌代	：	
常勤監事	新家 勝次	：	
常勤監事	西野 和幸	：	
員外監事	中谷 隆	：	
職員一同	加藤 正則	：	

JAおちいまばり・JA加賀

姉妹協定 8周年かんきつフェア



12月5日(金)～7日(日)にJAグリーン加賀元気村で、かんきつフェアが開催されました。今治から直送の柑橘を販売しております。12月7日(日)にはJAおちいまばりの職員の方々に来店いただき、販売会を実施しました。

かんきつフェアでは愛媛生まれのオリジナル品種「紅まどんな」や厳選した果実だけを搾ったストレートジュース「瀬戸の晴れ姫」などが販売され、越智今治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。

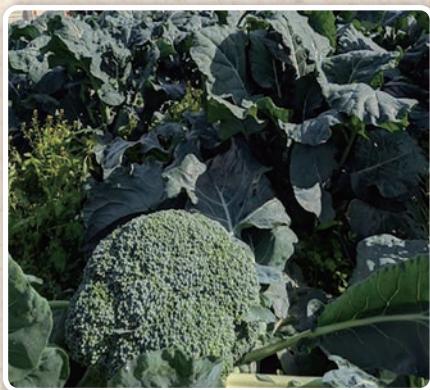
J AおちいまばりとJA加賀は平成29年に姉妹提携を締結し、今年で8周年となりました。人材交流や特産品の相互販売の推進、災害時支援など、相互支援活動を行っています。



カメラレポート Camera Report!



ふれあい体験農業（収穫）



11月16日(日)、JA加賀青年部・女性部主催の「ふれあい体験農業」の収穫作業がJA加賀野菜集出荷貯蔵施設横圃場にて開催され、約30名のご家族に参加いただきました。

この日は自分たちで定植・草取り作業を行ったブロッコリーを収穫してもらい、お持ち帰りいただきました。

収穫の後には、実際にブロッコリーの選果作業や氷詰めされる様子などを見学いただきました。また、JA加賀にここにランドにて女性部による昼食も準備され、収穫されたブロッコリーを使った手作り料理を味わっていただきました。



クリスマス子供大会



12月7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子供大会が開催されました。この日はたくさんの親子が参加し、サンタやトナカイと一緒に歌や踊りを行うほか、ミニゲームの玉入れや人形劇が行われ、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っていました。



『加賀じねんじょ』初出荷

11月20日(木)に加賀市の特産品「加賀じねんじょ」の初出荷式が行われました。この日は3人の生産者が収穫した約200kgの「加賀じねんじょ」が出荷されました。

「加賀じねんじょ」の特徴は色の白さと粘りや香りの強さに

あり、今年度も夏期の高温や干ばつの心配がありましたがあ、各生産者の努力により無事出荷されました。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めのことです。



- 2 美味を
せき
- 12 つくる責任
つかう責任
- ∞

奥谷梨生産組合 創立50周年記念式典

奥谷梨生産組合の創立50周年記念式典が12月2日(火)、JA加賀本店で行われました。

当日は昭和50年6月に設立してからの組合の歩みが資料と写真で報告され、山口組合長は「節

目年の年だからこそ、先人が築いてくれた貴重な財産を後世に引き継ぐため、初心に立ち返り努めています。

力してまいります」といさつし、単体で販売額3億5,000万円を目指していくと力強い言葉が述べられました。

また、組合に貢献された方への功労者表彰や新規後継者及び新規就農者の紹介も行われました。現在奥谷では生産者27人で梨の栽培をしており、今年の販売額は2億4,500万円となっています。



- 11 住み続けられるまちづくり
- 2 美味を
せき
- 12 つくる責任
つかう責任
- 9 美麗と持続可能な
まちづくり
- ∞

カメラレポート Camera Report!



J A 東海北陸青年大会



11月21日(金)、福井県民ホールで開催されたJA東海北陸青年大会に青壮年部作見支部の東出さんが石川県代表として参加しました。東出さんは青年の主張の部で様々な転機を経て就農に至った軌跡や青壮年部活動を通じた地域との関わりについて堂々と発表し、優秀賞を獲得しました。



J A 石川県青壮年部 スポーツ交流会



12月13日(土)にコロナキャットボウル金沢店でJA石川県青壮年部スポーツ交流会(ボウリング大会)が開催されました。

当日は県内の青壮年部盟友が多く集まつた中、JA加賀からは4名が参加し、和やかな雰囲気でボウリングを楽しみました。

参加したJA加賀青壮年部石本委員長は「普段は交流がない青壮年部員の方達と交流できて楽しかった。JA加賀青壮年部としても地域の皆さんと交流の場を作れるよう青壮年部活動をがんばりたい。」と話しています。



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

グラウンドゴルフ大会&ゴルフコンペ

11月11日

火

に

山

代

温

泉

桔

梗

が

丘

広

場

で

「南

支

店

年

金

大

会

」

開

催

致

し

ま

し

た

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

ふゆたま

「冬にしっかり貯まる」定期貯金キャンペーン

令和
7年 12/15(月)

令和
8年 2/27(金)



©よりぞう

総額30億円限定!

対象

預入期間1年の定期貯金を
新規でお取組みの個人(組合員限定)の方

新規50万円以上で

年 **0.65%**

税引後 年0.518%

新規1,000万円以上で

年 **0.70%**

税引後 年0.557%

対象

預入期間1年の定期貯金を新規10万円以上のお取組み
または20万円以上増額のお取組みの個人の方

年 **0.40%**

税引後 年0.318%

► 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

*自動継続方式のスーパー定期または大口定期に限ります。

*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。

*特別金利商品は当キャンペーン対象外商品となります。

詳しくは、店頭窓口または金融専門家にお気軽にご相談ください



こんなお悩みありませんか？

預貯金？株式？投資信託？
さまざまな方法があって、
よく分からな…

将来のために、
計画的にお金の準備が
できるか不安…

あなたの将来の備えに新提案！

JAの予定利率変動型年金共済 **ライフロード** なら、
“確かな安心”と“増える期待”の両方で
老後の生活にバランス良く備えることができます。

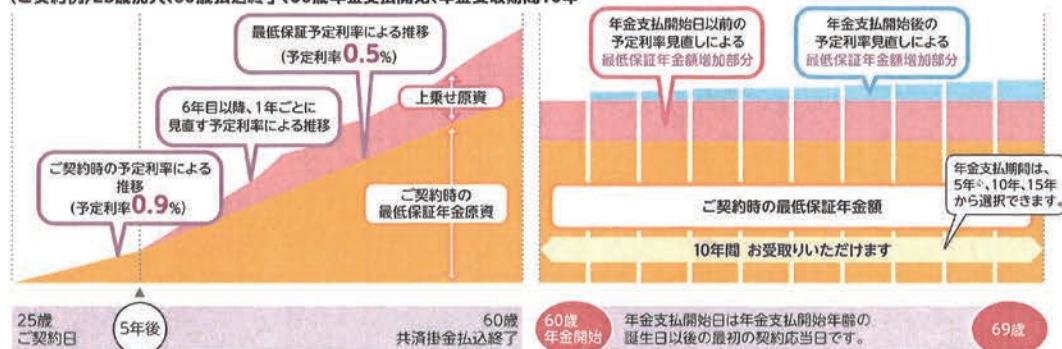
ためる

ふやす

年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません。

- 1 毎月(毎年)の共済掛金で将来の生活資金を積立感覚で準備できます。
- 2 初当5年間は、ご契約時の予定利率が適用されます。
- 3 6年目以降は、1年ごとの予定利率の見直しにより、年金原資が上乗せされます。
- 4 また、最低保証予定利率の設定があるため、ご契約時に年金額は最低保証されます。
- 5 さらに、加入年齢・払込終了年齢・年金支払開始年齢に応じた柔軟な保障設計ができます。

(ご契約例)25歳加入、60歳払込終了、60歳年金支払開始、年金受取期間10年



※この共済は、6年目以降、毎年予定利率を見直す予定利率変動型の年金共済です。※税制適格特約を付加している場合、5年タイプはお選びいただけません。

トクする

税制適格特約を付加した場合、一般生命保険料控除・介護医療保険料控除とは別枠で個人年金保険料控除を受けることができます。*

*一定の条件を満たし、税制適格特約を付いている場合。

～生命保険料控除とは?～

生命保険料控除とは、個人が支払った生命保険料の一部を、所得税や住民税の課税所得から差し引くことができる制度です。

「一般生命保険料控除」「介護医療保険料控除」「個人年金保険料控除」の3つの種類があります。

保険料控除	保障内容	該当するJA共済の共済種類(例)
一般生命保険料控除	遺族保障等	終身共済、養老生命共済、定期特約、生活保障特約
介護医療保険料控除	医療保障等	医療共済、がん共済、介護共済
個人年金保険料控除	老後保障	予定利率変動型年金共済(税制適格特約が付加された契約)

【所得税】税額控除表(平成27年以降)

課税所得金額	税率	速算控除額	所得税	合計で
195万円超 330万円以下	10%	9.75万円	4万円×10% = 4,000円	6,800円の節税
330万円超 695万円以下	20%	42.75万円		
住民税の税率(所得割)	一律10%		2.8万円×10% = 2,800円	

※平成25年からの復興特別所得税は考慮していません。※契約日が平成24年1月1日以降の場合です。※他の契約の状況により、生命保険料控除の合計額は、上記と異なる場合があります。※個別の税務の取扱いについては税理士・税務署等にご確認ください。※令和7年4月1日時点の法令等にもとづき記載しています。



今月の



元気村



〈営業時間／通年 8:30~18:00〉

今年も元気村を よろしくお願ひ致します

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!!

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?

1 令和8年1月23日金
10時00分～
(所要時間:約1時間)
西支店の会員様
場所:西支店

2 令和8年1月23日金
14時00分～
(所要時間:約1時間)
南支店・江沼支店の会員様
場所:南支店

3 令和8年1月26日月
10時00分～
(所要時間:約1時間)
中央支店の会員様
場所:本店3階研修室

4 令和8年1月26日月
14時00分～
(所要時間:約1時間)
東支店・北支店の会員様
場所:東支店

内容

- 安心安全に利用するために
- 災害に備えよう

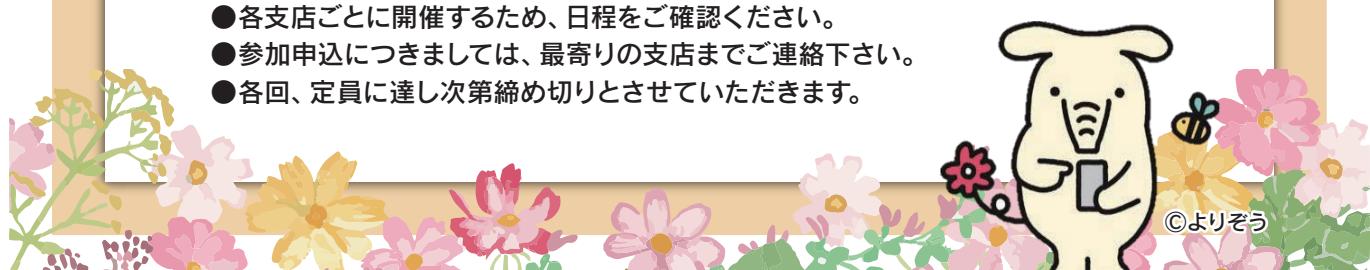
定員

各回 先着16名

講師

ドコモショップスマホ教室講師

- 各支店ごとに開催するため、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。



米作りは、くらしや環境を

守ることにもつながっています。

お米が食卓に届くまでには、多くの工程が必要です。収穫できるのは基本的には1年に1回。お米はすぐには生産できないのです。



生産者を支える
JAグループの
取り組み

お米の種もみ、
肥料、機械の提供

高温に強い品種の導入
など、高温対策への支援

ドローンによる農薬散布
など、スマート農業への支援

米作りを支えることは、
私たちのくらしの安心を
守ることにつながります。



米作り



生産したお米を消費者に届けるためのJAグループの役割



天然のダムとして機能し
洪水や土砂崩れを防ぐ

水田の水が蒸発することで
気温の上昇を抑える



耕そう、大地と地域のみらい。JA GROUP

令和8年度(令和9年3月)からの 確定申告手続変更のお知らせ

税務署より毎年JAに臨税(臨時の税務書類作成)の許可が与えられていましたが、**令和8年度よりJAでの臨税の許可が廃止となり、税務署への確定申告の手続きができなくなります。(本年度がJAから確定申告できる最終年度となります。)**

当JAにおいて確定申告の手続きをされていたお客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご了承願います。令和8年度申請分より各自スマートフォン・パソコン等(e-TAX)や税務署申告会場での申告手続をしていただくこととなります。詳細につきましては今後ご案内いたしますのでよろしくお願ひいたします。



JAカードポイントから カガッコリーちゃんポイントへの 交換終了について

この度ポイントサービスシステムの移行に伴い、JAカードのポイント(ニコポイント・わいわいポイント)から、カガッコリーちゃんポイントへ交換するサービスにつきましては、**令和8年3月31日をもって申込み終了**とさせていただきます。

大変急なご案内で申し訳ありませんが、ポイント交換をご利用いただいている皆様方におかれましては、早めの交換手続きをお願いいたします。



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

今回の
料理

LINE

おいしい
Recipe



「大根のくるくる巻き煮」

調理時間 30分

元気村の旬な野菜を使ったレシピをお届け!!

~~~~~ 材料 (2人分) ~~~~

大根	6cm	Ⓐコンソメ	1と1/2カップ	Ⓑコンソメ	1/2カップ
にんじん	1/2本	Ⓐ酒	大さじ2	Ⓑ酒	大さじ1
いんげん	6本	Ⓐ砂糖	大さじ1	Ⓑ砂糖	大さじ1
スパゲティ	1~2本	Ⓐ薄口しょうゆ	大さじ1	Ⓑ薄口しょうゆ	大さじ1
塩	適宜	Ⓐみりん	大さじ1	Ⓒ片栗粉	大さじ1/2
鶏ひき肉	50g	Ⓐ塩	小さじ1/4	Ⓒ水	大さじ1
生姜のしづり汁	小さじ1	Ⓐコショウ	少々		

~~~~~ 作り方 ~~~~

- ①大根は3cm幅のかつらむき、にんじんは6cm長の6~7mm角の拍子木切りにし、いんげんは6cm長に切る。
- ②にんじんといんげんを塩ゆでし、それぞれを2本ずつ1組にして大根でくるくると適当な厚さになるように巻き、ようじの代わりにスパゲティをさして巻き終わりを留める。
- ③鍋にⒶを煮立て、Ⓑを入れて落としブタをし、弱火で10分くらい煮込む。
- ④別の鍋にⒷを煮立て、鶏ひき肉を入れてポロポロになるようによく混ぜながら、アクを取り除き、生姜のしづり汁を入れる。Ⓒの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤③を器に盛りつけ、④のあんをかける。



理事会より

とき
令和7年11月28日(金)午後1時より
ところ
JA加賀本店会議室

議件

- 第1号議案 「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の一部改訂について
- 第2号議案 JA加賀旅行センター事業の廃止について
- 第3号議案 加工事業の廃止について

報告事項

1. 令和7年度内部監査の品質評価について
2. 令和7年度上期 資産査定部門 内部監査報告書について
3. 令和7年度上期員外利用状況について
4. マネー・ローン・キャッシング等の防止にかかる対応状況について
5. JA加賀再発防止策取組状況について
6. 給油所年末謝恩キャンペーんの実施について
7. 奥谷梨園防霜ファン設置工事にかかる入札結果について
8. 令和7年産米集荷・検査実績について
9. 令和8年度以降の確定申告支援について
10. JA加賀年末年始の営業及び稼働時間について
11. その他



あなたもチャレンジ!



園芸研究家●成松次郎

シunjingikuのトンネル栽培 品種の使い分けに留意

シunjingikuの生育適温は15~20度と冷涼な気候を好み、一般には春(3~5月)と秋(9~11月)が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

[品種]

シunjingikuの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種(株立ち型)では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生の多い品種(株張り型)では、「さとにしき」(サカタのタネ)、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」(タキイ種苗)、「おたふく春菊」(中原採種場)などがあります。

[畑の準備]

種まき2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。

1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70~80cmとし、高さ5cm程度の平畠を作ります。

[種まき]

条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします(図1)。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水(かんすい)し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

[トンネル被覆と換気]

中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜

温は低いですが、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります(図2)。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

[間引き・追肥]

発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10~15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

[収穫]

中葉種の株立ち型は、草丈が25~30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります(図3)。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20~25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します(図4)。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。

栽培カレンダー(シunjingikuのトンネル栽培)

	1月	2月	3月	4月	5月
中間地			●	○	■
暖地		●	○	○	■

●種まき ▷トンネル一生育 △トンネル除去 ■収穫

図1 種まき

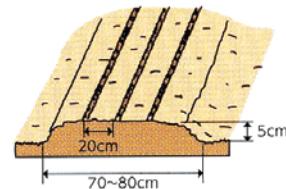


図2 トンネル被覆(穴開きフィルム)

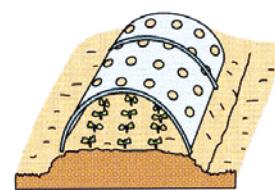


図3 摘み取り収穫

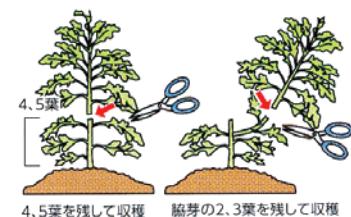


図4 抜き取り収穫
(中葉種の株張り型と大葉種)



CROSSWORD

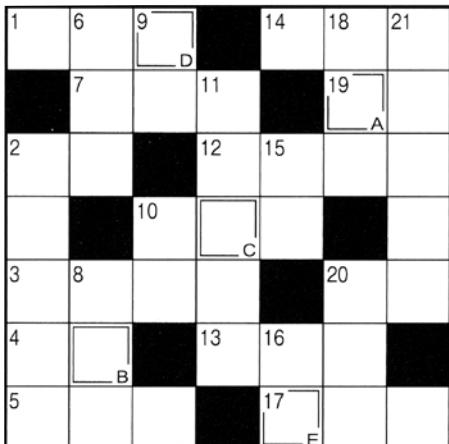
●頭の体操

四口のカギ

タテのカギ



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。

- 1 正月に食べる、玉子入り汁物といえば
2 どら焼きに挟み込まれているもの
3 おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
4 交差点、及第
5 右手が――、という人が多数派です
6 鍋料理の締めにも使う麺
7 晴れかなあ雨かなあ
8 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
9 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
10 令和8年の干支です
11 歯ブラシにつけます
12 旅立つ人の――に駅のホームまで行つた
13 ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
14 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
15 自分の兄弟姉妹の息子
16 ダルメシアンは――模様の犬です
17 曲初めて大会で――に選ばれた
18 曲受験生が空欄に書き込んでいくもの
19 単位はアンペアです
20 焚くとよいかおりが広がります
21 焚くとよいかおりが広がります

★応募方法
①メールまたは郵便ハガキで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
Eメール件名に「JA加賀広報パズル」と必ず書き
fureai@kaga.is-ja.jpまで
★締切
令和8年1月31日(土)消印有効
★今月号当選者発表
令和8年3月号誌上

922-0497 JA 加賀 広報係 85 90101-1 加賀市作見町 〒922-0497
--

* JA 加賀所定の厳選なる抽選に
より決定しております。
★応募総数82件
(メール応募51件)
★当選者
平野 敬子 様
中村 長次 様



「ブンカサイ」

JJA加賀特別栽培米
「加賀ほまれ」

11月号の答え及び当選者

おいしく食べて美しく

栄養士●吉田理江

しつかり食べて冬の健康な体づくり



お正月のごとくを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないでしょうか。つい食べ過ぎてしまつたときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえつて体重が戻らなくなります。大切なのは、しつかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお薦めの栄養素を三つ紹介します。

■食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与えて、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などを取り入れてみましょう。

■タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に

含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費エネルギーが増え、太りにくく体になるため毎食意識して取りましよう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりお椀ん1杯分を目安にすると良いでしょう。

■ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましよう。豚肉とキノコ、野菜と一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付けて、無理なく健康的に体を整えていきましょう。



2月1日 にこにこ俱楽部
予定表

●書道	1月13日(火) 午前9時30分～／にこにこランド	1月20日(火) 午前9時30分～／にこにこランド	●パッチワーク	1月24日(火) 午前9時30分～／にこにこランド
	2月10日(火) 午前9時30分～／にこにこランド	2月17日(火) 午前9時30分～／にこにこランド		
	2月27日(火)			

●俳句
1月19日(月)
午後1時30分～／にこにこランド

●生け花
2月13日(金)～27日(金)
午前9時30分～／にこにこランド

見学も随時行つております。
どなたでも参加できます。

【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。

2月7日㈯ 午前9時～午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部

1月8日㈰ 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
(自動車・燃料)



Instagram

JA加賀



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。

初心者も
丁寧に
教えます。

「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

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 加賀市作見町木10-1

●江沼支店……… 〒922-0101 加賀市山中温泉中田町二32-2

●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 加賀市大聖寺南町二68-2

●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

☎ 73-3931

☎ 78-0280

☎ 78-0281

☎ 76-0880

☎ 72-0443

☎ 74-1562

☎ 74-0147

●経済課(米・生活用品)……… ☎ 73-5555/FAX 73-5319

●元気村……… ☎ 75-7100

●農機課……… ☎ 73-1455

●JA加賀



JA加賀