

2026

5

No.350

JA さあ、笑顔の産地へ

かが 広報

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



元気いっぱい頑張ります！
よろしくお願ひします！

| | | | |
|---------------------|-----|------------------------|----|
| ●新規採用職員紹介…………… | 2 | ●LINEレシピ 他…………… | 10 |
| ●20歳の誓い 他…………… | 3 | ●元気村…………… | 11 |
| ●お米ができるまでを学ぼう！…………… | 4 | ●廃プラ回収 他…………… | 12 |
| ●カメラレポート…………… | 5 | ●KAKUICHI A-SITE オープン… | 13 |
| ●支店レポート…………… | 6 | ●理事会より 他…………… | 14 |
| ●特殊詐欺被害防止…………… | 7 | ●クロスワードパズル 他…………… | 15 |
| ●ローンのご案内…………… | 8~9 | ●インフォメーション…………… | 16 |



JA加賀

総務部 企画管理課 ふれあい係 **濱田 愛美**

自分自慢

私の強みは継続力があることです。どんなことでも手を抜かずコツコツと積み重ねることを意識して取り組んできました。

仕事においてもこの姿勢を大切に、着実に成長していきたいと考えています。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

高校時代に資格検定に挑戦したことが印象深い経験です。最初は覚える量の多さに戸惑いましたが、毎日少しずつ計画を立てて勉強を続けました。努力を重ねた結果無事に合格することができ、自分の努力が成果につながる喜びを実感しました。この経験を通して地道に積み重ねることの大切さを学び、仕事においても同じ姿勢で取り組みます。

JA職員としての抱負

総務部企画管理課での業務を通じて組織を支えるとともに地域や組合員の方々に役立つ活動に関わりたいと考えています。業務改善や企画立案を通じてJAの運営を円滑にし、地域の方々が安心してサービスを利用できる環境づくりに努めていきたいです。その上で、課内での連携を大切に、信頼される職員として成長し続けたいです。

また、常に向上心を持って学び続ける姿勢を大切に、どのような業務でも誠実に取り組んでいきたいです。



令和8年度 新規採用職員のご紹介

ミチシタ エイキ

営農部 営農推進課 **道下 瑛生**

自分自慢

小学生のころにそろばんと暗算を習っていたので、計算には自信があります。

今まで経験してきた出来事で特に印象深いエピソード

石川県全体のJA新規採用職員研修に泊まりで行ったときに空いた時間にグループみんなで卓球をして親睦を深めたことが印象に残っています。

JA職員としての抱負

営農部に配属が決まったので、農業に関することを農家の方、組合員さんから教わりながら自分でも勉強してサポートできるようにがんばりたいです。また、様々な業務を経験して社会人として成長していきたいです。



20歳の誓い

本年20歳を迎えたJA加賀の職員です。

20歳を迎えた今後の抱負

20歳になり、一つの節目を迎えることができました。

農協の職員として組合員の方々に満足していただける提案ができるようなLA(共済渉外員)を目指して日々一歩ずつ成長を感じながら前へ進んでいきたいです。

20歳おめでとう!



コバヤシ タイセイ
小林 大晟



仕事始め式

8 働きがいも
経済成長も



● 組合長挨拶

4月1日(水)、JA加賀本店3階ホールにて令和8年度の仕事始め式が行われました。

初めに、道田代表理事組合長は昨年度の優績店舗ならびに職員、資格取得職員の表彰を行い職員への労をねぎらうと共に、令和8年度目標必達へ向けて激励の言葉を贈りました。

また、令和8年度の新採職員の紹介が行われ、最後にJA加賀労働組合 山口委員長による今年度の事業目標必達に向けた「ガンパロー三唱」が力強く行われました。



● ガンパロー三唱



● 優秀店舗表彰

お米ができるまでも学ぼう!

①



お米ができるまでを学ぼう!



田植えから収穫まで
ってどんな流れなの?



どんな作業が、一緒に見ていこう!



②

春 田起こし・代かき

田んぼを耕し、土に肥料を
混ぜて栄養をたっぷり。
水を入れて表面を平らにし、
田植えの準備をします



初夏 田植え



大切に育てた苗を
田んぼに植えます。
田植え機を使うと苗をまっすぐ
ムラなく植えることができます

水分管理をしやすく、生育にも良いように
稲と稲の間に溝を掘ります

③

田植えの後は…



暑さ対策



病虫害



猛暑への対応として適切な水管理や、栄養を吸う
害虫の駆除など 毎日田んぼを丁寧にチェックします

夏の生育期を経て…

もみの中のでんぷんが少しずつ
固まって、お米になります。
重くなるので穂の頭が垂れてきます



④

収穫の秋

稲刈り

田植えから約4カ月前後(90~120日程度)、
穂の約90%が**黄金色**になった頃を目安に
いよいよ収穫です!





Camera Report!

第71回JA石川県 青壮年部協議会 通常総会

4月11日(土)に第71回JA石川県青壮年部協議会通常総会が開催されました。

総会では議案として令和7年度の収支決算報告、令和8年度の予算案報告が挙げられ、全て可決されました。

また、県内JAの活動が紹介され、優良組織・組織功労者には表彰が行われました。

総会終了後には今後の青壮年部活動をより良いものにしていくための研修会が開催され、参加者は意見を出し合っていました。



プール育苗

野菜集出荷貯蔵施設横でプール育苗を行っています。

プール育苗とは、水平な置床にビニールを敷いて灌水できるプールを作ります。育苗箱をこのプールに並べ、必要に応じてプ

ール内に水を入れて管理する育苗方法です。プール育苗をすることで灌水作業の大幅な省力化や、全体の苗を均一にすることができ、少しずつ普及しています。





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



中央支店

育苗ハウス巡回を開催しました

中央支店では、4月15日(休) 16日(休)に育苗ハウス巡回を開催しました。

15日(休)は小雨も降る中ではありましたが、たくさん生産者にご参加頂きました。

今年は天候にも恵まれ、生産者の方々の日々の管理の徹底の成果もあり、各ハウスの苗の生育状況は良好でした。いよいよ田植え時期がはじまります。



東支店

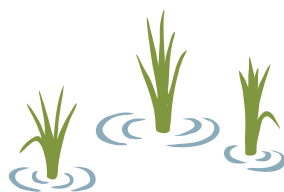
分校・動橋地区の水稲育苗巡回を行いました

4月16日(休)、東支店稲作部会で分校・動橋地区の水稲育苗巡回を行いました。

両地区ともに生育は良好で、草丈も順調に推移しています。

東支店管内では近年プール育苗も増えており、育苗管理もしやすく大変好評です。

営農相談など気になることがありましたらお気軽にご相談お待ちしております。



特殊詐欺被害防止に向けた ATM 等による利用限度額変更のお知らせ

令和8年3月30日

お客さま各位

加賀農業協同組合

平素より加賀農業協同組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の被害拡大を受け、お客さまが安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に日々取り組んでおります。

このたび、ATM においてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受け、キャッシュカードによるお取引時の 1 日あたりの利用限度額を以下のとおり引き下げることといたしました。

お客さまには大変ご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請を踏まえた対応でありますので、何卒ご理解賜りたくお願い申し上げます。

1. 対象となるお取引および利用限度額について

| 媒体種別 | 対象取引 ※1 | 変更前 | 変更後 |
|-------------|---------------|-------|---------|
| IC キャッシュカード | お引き出し お振込み | 200万円 | 50万円 ※2 |

※1：通帳・印鑑によるJA窓口でのお引き出し・お振込みについては制限の対象外です。

※2：あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

2. 利用限度額変更の開始日について

令和8年10月1日(木)

3. その他

キャッシュカードを利用した50万円を超えるお引き出し・お振込みを希望される場合は、キャッシュカード発行の当JA支店窓口にご相談ください。

なお、利用限度額変更の理由によっては、ご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

本件に関するお問い合わせ

加賀農業協同組合

(0761)73-5306

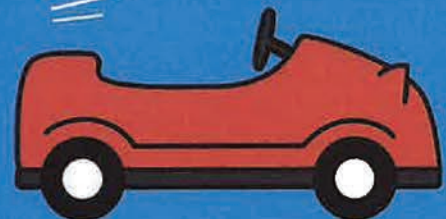
JA マイカーローン

ちよつと比べる
けっこう節約!

毎月の
返済額が、
少なくなる場合も!
ローンの借換相談も
お気軽にどうぞ



農家さんじゃなくても
ご利用OK!



WEBからの仮申込で

固定金利

年 **1.8%** ~ 2.0%

保証料込

組合員の方

固定金利

年 **1.7%** ~ 1.9%

保証料込

条件*に該当する 組合員の方

固定金利

年 **1.6%** ~ 1.8%

保証料込

*右記のいずれかに該当する方を対象とします。①JA住宅ローンのお借入れがある方 ②JAマイカーローン完済後2年以内の方 ③当JAに給与振込を指定の方

金利適用期間

2026年
4月1日(水)~
2026年
9月30日(水)

車のご購入以外にも
使いみちイロイロ!



カー用品
購入費用
(カーナビ等)



運転免許の
取得費用



カーポート
建設費用



ローンの
借換



スマホで簡単!
WEBから仮申込 仮申込後のキャンセルもOK



あなたに寄り添うパートナーバンク
JAバンク石川
JAバンク石川は、県下15JAとJAバンク石川信連の総称です。
JAバンク石川 マイカーローン

JAリフォームローン

適用期間: 令和8年4月1日~令和8年6月30日

令和8年4月1日現在

JAの「リフォームローン」は、選べる5タイプ!!!

① **固定変動選択型**(お借入期間: 1年以上20年以内)
(当初お借入時に、固定金利期間3年・5年・10年をご選択いただけます。)

3年固定金利

最軽減後金利

年 **0.80%**

(店頭基準金利)年 2.00%

※当初固定金利特約期間終了後の再選択時の金利については、JA窓口までお問い合わせください。

5年固定金利

最軽減後金利

年 **0.90%**

(店頭基準金利)年 2.40%

10年固定金利

最軽減後金利

年 **1.25%**

(店頭基準金利)年 3.05%

② **固定金利型**(お借入期間: 1年以上20年以内)
(お借入時の利率を、完済時まで適用いたします。)

○返済期間が5年以内
最軽減後金利

年 **2.02%**

(店頭基準金利)年 4.92%

○返済期間が5年をこえ20年以内
最軽減後金利

年 **2.72%**

(店頭基準金利)年 4.92%



JA 加賀とのお取引状況に応じて金利軽減が適用されます。
〈金利軽減が適用されるお取引の例〉 給与振込・定期積金・共済契約・公共料金の口座振替 等
金利は金利情勢の変化によっては、期間中に見直しさせていただく場合もあります。

○お使いみち: ・住宅の増改築、改装、補修
・他行リフォームローンのお借換
・借入にかかる諸経費
・外壁や屋根の塗装、葺き替えなど
・宅地内の植樹、造園、シロアリ駆除
・システムキッチン、ユニットバス、洗面化粧台
・門、塀、車庫、物置の建築

○お借入期間: ・1年以上20年以内

○お借入金額: ・10万円以上1,500万円以内
(所要金額の範囲内で1万円単位)

○ご返済方法: ・元利均等返済。毎月返済と2回増額返済併用のいずれかをお選びいただけます。
(ただし、年2回の増額返済の割合はお借入額の50%以内)

○担保: ・不要です。

○保証: ・石川県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。

○保証料: ・保証料率年0.35% (別途必要)

○ご利用いただける方: ・当JAの組合員の方
・当JA、他行の住宅ローンをご利用いただいている方、または現在住宅取得にかかるお借入のない方
・お借入時の年齢が満18歳以上66歳未満であり、最終償還時の年齢が満80歳未満の方
・前年度年収が150万円以上ある方 (自営業の方は前年度税引前年収とします)
・原則として、勤続(または営業)年数が1年以上の方
・団体信用生命共済(保険)に加入できる方
・当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方
・その他当JAが定める条件を満たしている方

詳しくは担当者まで
お気軽にお尋ね下さい!!!



JA加賀

中央支店 73-3931
西支店 72-0443
ローン営業センター 73-0032

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



今回の
料理

「新じゃがとひき肉の卵とじ丼」

元氣村の旬な野菜を使ったレシピをお届け!!

材料 (2人分)

| | |
|--------|--------|
| ごはん | 360g |
| じゃがいも | 1個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| さやえんどう | 5枚 |
| 豚ひき肉 | 80g |
| ①だし汁 | 3/4カップ |
| ①酒 | 大さじ1 |
| ①砂糖 | 大さじ2 |
| ①しょうゆ | 大さじ2 |
| ①みりん | 大さじ2 |
| 卵 | 2個 |

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて薄く半月切りにし、玉ねぎはくし切り、さやえんどうは塩ゆでしてから斜め半分に切っておく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒めたらじゃがいもを加え、じゃがいもが透き通るまで炒め合わせる。
- 3 2に玉ねぎとAを加えてひと煮立ちさせたら、溶いた卵をまわし入れ、さやえんどうをちらしてフタをし、弱火にして半熟になるまで軽く煮込み、ごはんを盛った器に盛りつける。



農家さんからのお願い

山菜のシーズンになりましたが、最近いろいろな被害が報告されています。特に近年は山菜の価格高騰に伴い、悪質な被害が報告されています。

山林や畑で栽培・管理している山菜（タラの芽、コゴミ、ウルイ、ゼンマイ、コシアブラなど）は「農産物」であり、管理者の許可なく採取する行為は森林窃盗罪（刑法238条・森林法201条）に該当します。

「自然に生えているもの」に見えても、地主が管理しているケースがほとんどです。

敷地内への無断侵入、路上駐車や自動車や農業機械の通行を妨げる行為はしないように気をつけましょう。





今月の



元気村



営業時間 <8:30~18:00> (通年)

JAの

さつまいも苗

5月10日頃から入荷予定!



さつまいも
育ててみませんか?



ほくほく系

昔ながらのさつまいもの水分の少なさ、さらさらとした粉質の舌触りで上品な甘さが特徴。

- パープルスイートロード
- 栗芋 ● 金時 ● 紅あずま

ねっとり系

スプーンでも食べられるほどのクリーミーな口当たりと、濃厚な甘みが特徴。

- 安納蜜芋 ● 紅はるか

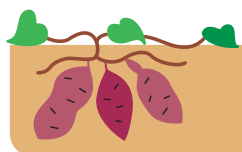
しっとり系

程よい甘みに喉越し滑らか、まるで芋ようかんを食べているような食感。

- シルクスイート

植え付けはここがポイント

- ◆ 暖かく風のない日を選ぶ
- ◆ 植え付けの後は十分に灌水する
- ◆ 追肥 (チッソ分) のやり過ぎに注意



分からない事があれば何でもお答えします。お気軽におたずねください。



農業用廃プラスチック回収のご案内

- 回収日：令和8年6月28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**65円**(税抜)
- その他：搬入に際しては、農ビ関係(塩化ビニール系資材)を他の廃プラ類と分別してください。
ダンボール・わら縄・金物等は必ず持ち帰ってください。
フレコンでの混入持込は禁止とさせていただきます。
(万一の場合は持ち帰りをお願いする時もあります。)
収集場所へは印鑑をご持参ください。

お問い合わせ：JA加賀 営農業務課 (TEL:0761-73-5309)

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 | 臨時休業日 |
| | 8:00~18:00 | 8:00~19:00 | 土曜日 日曜日 | 火曜日 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



カクイチの特色

全国120,000棟 信頼の施工実績

カクイチのガレージ・倉庫は、1967年に長野県で農業向けに誕生しました。

農家の皆様の要望に応え、雨除けや休憩スペースなどのオプションも開発し、農機具の大型化に合わせて製品を拡充してきました。

現在では、短工期・低コストの規格品ながら、オーダーメイド並みの豊富なプランとオプションを実現し、農業用だけでなく、企業や一般家庭にも展開しています。

もともと丈夫な構造を改良し続けた結果、東日本大震災や能登半島地震でも証明された高い耐震性・頑強さが最大の特徴です。



珠洲市N邸インタビュー

2024年の能登半島沖地震で甚大な被害を受けた石川県能登地区。現在も懸命に農業に取り組む営農組合さんにお話を伺いました。



どのようなきっかけでカクイチをお知りになりましたか？

地震の後、とにかく早く作業場が欲しかったので、知り合いに声をかけて探してもらいました。当時の状況では建ててくれる会社がカクイチさんだけでした。

広スペースハウス5棟はどのように使い分けていますか？

3棟は主に米・そば・大豆・小豆それぞれの乾燥施設として使っています。うち1つはお米の保冷库と、内装し事務所として休憩に使っています。

もう1つはトラクターなどを収納しておく車庫になります。



続きはA-SITEの
地域施工例
カタログで！

お問い合わせは…

JA加賀
加賀農業協同組合

本店経済部 ☎73-5555

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

施工：株式会社JA建設エナジー 小松営業所
(代) ☎0761-21-8588
指定メーカー：株式会社カクイチ

理事会より

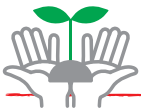
と き ● 令和8年3月30日(月) 午後2時
と ころ ● JA加賀本店 会議室

議 件

- 第1号議案 第30事業年度(令和7年度)決算方針について
- 第2号議案 第31事業年度(令和8年度)事業計画について
- 第3号議案 組合員資格喪失による法定脱退について
- 第4号議案 職制規程の一部変更について
- 第5号議案 理事との契約について
- 第6号議案 理事との契約について
- 第7号議案 信用手数料徴収規程の一部変更について
- 第8号議案 第31事業年度(令和8年度)内部監査計画について
- 第9号議案 令和8年度農産物販売手数料及び各種利用料等について
- 第10号議案 固定資産の取得について
- 第11号議案 固定資産の取得について

報 告 事 項

- 1. 令和8年度ジェイエイサービス(株)事業計画について
- 2. 令和8年度(株)加賀福祉サービス事業計画について
- 3. 令和8年度(株)アグリサポート加賀事業計画について
- 4. 令和8年度監事監査計画について
- 5. 第30事業年度(令和7年度)下期監事監査日程について
- 6. 令和7年度下期内部監査(資産査定部門)報告について
- 7. 令和7年度下期内部監査報告について
- 8. 令和7年度内部監査業務活動報告について
- 9. カガツコリーちゃんポイントサービスについて
- 10. 令和8年度上期主要会議等の日程について(予定)
- 11. JA加賀不祥事再発防止計画書取組状況について
- 12. 理事に対する貸付実行について
- 13. 高額な現金出金・振込時の警察への通報基準の設定について
- 14. 令和7年度宮農座談会の実施内容について
- 15. 令和7年度産米共同乾燥調製施設の精算について
- 16. 令和6年度大豆共同計算の最終精算と生産者開示について
- 17. 令和7年度第3回職員賞罰委員会の実施状況について
- 18. 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

エンサイ 真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「クウシンサイ(空心菜)」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどとの炒めものやごまあえに向きます。

【栽培時期】

高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】

広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」(タキイ種苗)、「エンツァイ」(サカタのタネ)など、細葉タイプには、「なつサラダ」(フタバ種苗)、「スラらん」(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】

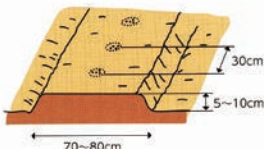
植え付け(または種まき)2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床(ベッド)を作ります。

【種まき・植え付け】

種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまきします

(図1) 苗作りをする場合は、7.5～9cmのポリポットに3、4粒まき、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間4、5cmに間引きします。

図1 種まき(じかまき)



【管理】

発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します(図2)。また、柔らかい葉を

図2 追肥

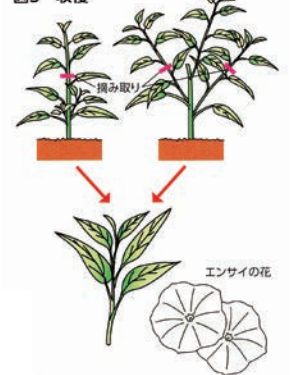


収穫するには灌水(かんすい)を十分行います。

【収穫】

つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します(図3)。

図3 収穫



細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度のとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

栽培カレンダー(エンサイ)

| | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 中間地 | | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 暖地 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

●種まき ●生育 ■収穫



クロスワードパズル

CROSSWORD ● 頭の体操

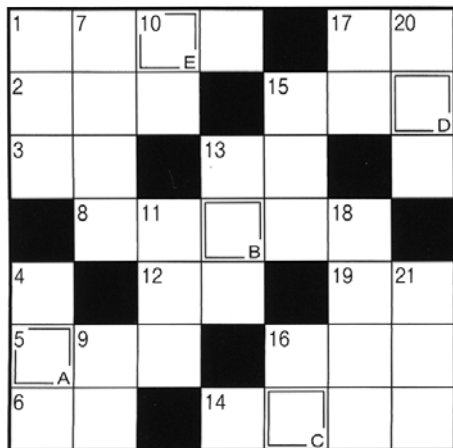
ヨリのカギ

- 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 変わると寝つけない人もいます
- 岩の多い海岸のこと
- 現在の元号です
- アルファベットの14番目
- 安、実、宝に共通の部首
- 漢字では羊歯などと書く植物のこと。——ナベ
- つくね、ハツ、砂肝といえはキャッチャーともいいます
- ゴルフクラブの種類のひとつ
- 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ウサギのものは長め

タテのカギ

- 女性同士のきょうだい
- トシューズをはいて踊ります
- 風呂場でお湯をためるところ
- 太古から人間に飼われている動物
- 表の反対側
- 端午の節句に——餅を食べた
- 日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ベース、アット——釣りがじっと見るもの
- 川を渡るためにかけます
- そろそろ行かないと！ タイム——だよ
- Sが小ならMは
- 5月4日は——の日。国民の祝日です

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。

922-0497 加賀市作野町 101-1
JA加賀 広報係

① ことえ
② 本誌の好きなコーナー
③ 住所・氏名・年齢・職業
電話番号

★締切り
令和8年5月31日(日)当日消印有効
★今月号当選者発表
令和8年7月号誌上

景品
JA加賀特別栽培米
「加賀ほまれ」

3月号の答え及び当選者
「チラシズシ」



★応募総数110件
(メール応募57通)
★当選者
鮎池八千代 様
山本 高広 様

*JA加賀所定の厳選なる抽選により決定しております。

夏の体形管理のポイント

夏は暑さで体を動かす機会が減り、冷たく甘い食べ物や飲み物を取ることで増えます。そのため、どうしても不健康な体になったり、体重が増えたりしがちです。夏の体形管理のポイント二つを押さえて、美しく健康に過ごしましょう。

ポイント①むくみ予防

むくみは皮下組織に水分がたまった状態のことです。人間は体内の塩分濃度を一定に保とうとするため、塩分を取り過ぎると塩分濃度を調整しようと体内に水分をため込み、むくみが起こりやすくなります。熱中症予防などで塩分を小まめに取る人も多いのですが、あまり汗をかいていないにもかかわらず、塩分を必要以上に取り過ぎてしまうとむくみにつながります。血液やリンパの流れが滞り、老廃物が排出されにくくなることで代謝の低下を招き、体形管理の妨げになると考えられます。汗を大量にかいたときだけ塩分を適量補給し、通常の水分補給はスポーツドリンクではなく水や麦茶にすると良いでしょう。また、余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富なブロッコリーやアボカド、バナナ、海藻類を意識して取りましょう。

ポイント②貧血予防

貧血のうち夏に起きやすい鉄欠乏性貧血は、血液中の鉄分が少なくなり、酸素が体に十分に供給されない状態のことです。夏場は汗とともに鉄やミネラルが失われます。それに伴う食欲・吸収力低下による栄養不足で貧血になりやすく、エネルギー代謝の低下につながって太りやすくなる場合があると考えられています。貧血を防ぐために、鉄が多く含まれている食品を積極的に取りましょう。なお、鉄は主に肉や魚などの動物性食品に含まれているヘム鉄と、野菜・豆などの植物性食品や乳製品・卵などに含まれる非ヘム鉄の2種類に分類されます。非ヘム鉄は吸収率が低いとされています。小松菜やホウレンソウ、大豆製品などの良質なタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に取ることで吸収率が高まります。



おいしく食べて美しく

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

編集後記

今月号では、令和8年度JA加賀新規採用職員の紹介や、仕事始め式の様子を掲載しております。ぜひご覧ください。また、お米の学習資料も掲載しております。5月の和風月名「皐月」は、「早苗月」（苗床から田へ移し替える時期）を略して呼ばれるようになったと言われています。ゴールデンウィーク中は、たくさんのお農家さんが田植えを行いました。秋の収穫まで、近くの田んぼを観察してみましょう。





5月6月 にこにこ倶楽部 予定表

- **パッチワーク**
5月19日(火)
6月16日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
 - **書道**
5月12日(火)・26日(火)
6月9日(火)・23日(火)
午前9時30分〜にこにこランド
 - **生け花**
5月8日(金)・22日(金)
6月12日(金)・26日(金)
午前9時30分〜にこにこランド
 - **俳句**
5月11日(月)
6月8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。



- 5月8日(金)
午前9時〜午後1時
〔場所〕JA加賀本店
2階総務部
- 6月8日(月)
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

共同乾燥調製施設 アルバイトオペレーター募集!

- ◆勤務地 カントリーエレベーター(本店)
南部ライスセンター(森町)
西部ライスセンター(大聖寺三ツ町)
- ◆勤務期間 令和8年8月上旬〜10月上旬
(天候及び収穫期間で変動します)
- ◆作業内容 お米(生籾)の荷受けや施設清掃作業、乾燥調整作業、他
- ◆勤務時間 アルバイト:午前8時30分〜午後5時まで(相談承ります)
オペレーター:夜勤がある為、変則となります。(面談にて説明します)
※天候や繁忙期によっては終了時間が遅くなる場合があります。
- ◆時給 1,100円〜
※夜勤の場合は割増あり
- ◆詳細 面談にて説明します。
- ◆お問合せ 営農部 施設課 ☎73-5311



「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

ジェイエイ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

ジェイエイ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

