

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2017 SEPTEMBER



JA広報

ウイズ・ユー2017 VOL.54

- 編集／美瑛町農業協同組合 総務部
- 発行／2017 9(年2回発行)

協同組合が「無形文化遺産」に

昨年、「協同組合」がユネスコ(国連教育科学文化機関)の無形文化遺産に登録されることになりました。と言われても「どういうこと?」となりますよね。

まず、「無形」という表現が、いまいちピンときません。よく知られている「世界遺産」は貴重な遺跡や自然環境など形あるものを国際的に保護していこうという取り組みで、日本では、富士山などが登録されています。

一方、音楽や演劇、祭礼など形を伴わない“生きた文化”を守っていくためにつくられたのが、「無形文化遺産」。2003年にユネスコ総会で「無形文化遺産の保護に関する条約」が採択され、日本も2004年に条約を締結しました。現在、わが国では能楽や歌舞伎、近年話題になった「和食」などが登録されています。

もちろんなんでも登録されるわけではありません。「世代から世代へと伝承されていること」「その社会や集団が自己の環境、自然との相互作用及び歴史に対応して絶えず再現している」などと定義されています。ちょっと難しいのですが、要は「社会に浸透して人々の営みをより豊かにし、長年受け継がれてきたもの」ということだと考えています。

今回はドイツが「協同組合」を無形文化遺産として申請していました。それが2016年11月にエチオピアのアディスアベバで開かれた無形文化遺産保護条約第11回政府間委員会で「共通の利益の実現のために協同組合を組織するという思想と実践」として登録されることになったのです。単に「協同組合」という名称を、後生大事に保管するのではなく、この先も「思想と実践」をとおして、守ろうと思っています。

隣近所同士のなにげない助け合いも立派な協同です。さらにJAやJAの事業の意味をもう一度確認していただき利用をとおして改善していくことも大切だと考えています。

無形文化遺産の登録ということは、裏を返せば「いま、守らなければ、いずれ消滅してしまう」事態にあるともいえます。それほど世界中の人々が多国籍企業の利益が優先されるグローバル化に対して危機感を持っている証(あかし)ではないかと思っています。

編集後記 ▶美瑛町で約3千291畧の面積を有する小麦の収穫が終了致しました。この小麦面積は上川管内では勿論、作付面積はトップです。美瑛の丘を彩る小麦にける農業者の思いは特別なものがあります。収穫期の天候が小麦の品質を大きく左右するからです。美瑛の小麦はラーメンやうどんなどの製麺、製パン向けなど用途別に作付され収穫されます。今年も昨年に引き続き良い品質の小麦が沢山収穫されました。まずは一安心です。ありがとうございました。

みなさんと親しいおつきあいを心から……

JAびえい
Information

〒071-0298 北海道上川郡美瑛町中町2丁目6-32
TEL 0166-92-2111(代表)・FAX 0166-92-2977
URL <http://www.ja-biei.or.jp>

クロスワードパズル

(日本語能力試験2級レベル)

1	2		3	4
			5	
6		7		
	8			9
10				

次のクロスワードパズルを解きましょう(すべてのマスを埋めること)。また、赤枠の文字を組み合わせてできる単語で例文を作ってみましょう。

- 家で料理や食事をする溜まるもの。
- 堅牢な城の周りは、〇〇で囲まれている。
- 鳥取県の最も有名な観光名所、鳥取〇〇〇〇。
- 〇〇の大食いなんているから、人は見た目によらない。
- 自分の会社と取引の多い〇〇〇〇〇〇に年賀状を送る。
- 突然の〇〇〇〇〇〇に、慌てて家を片付ける。
- 他のものに似せること。
- 主におにぎりに巻いて食べる。有明海が最大の産地。
- 水性ペンの汚れは落ちやすいが、〇〇〇のものは落ちにくい。
- 駅前には、何軒もの飲食店が〇〇を連ねている。

(ヒント)

サラダやお寿司、漬け物の材料として使われる。

太枠の文字を組み合わせてできる単語

--	--	--	--



観測史上1位の記録になった。

カスリーン台風
1947年9月15日、カスリーン台風は、関東の南の海上から房総半島をかすめて三陸沖まで進みました。関東や東北で大雨による大きな被害が出て、災害の記録に残る台風となりました。この台風襲来から今年で70年になります。
カスリーン台風が接近したときは、勢力は衰えつつありましたが、秋雨前線が停滞しているところへ台風が接近し、湿った空気を送り込んだため前線が活発になりました。台風の動きがそれほど速くなかったことも影響し、雨量が多くなりました。1日の降水量としては、群馬県の前橋や埼玉県秩父では、いまだに観測史上1位の記録になった。

お天気カレンダー

夢 DREAM この人

一般財団法人
丘のまちびえい活性化協会
キョ セン
許 玉萱さん

台湾の中南部に位置する27万人の地方都市、嘉義市出身。大学時代は台北にある、国立政治大学で外国語を専攻。母国語である台湾語と中国語の他に、日本語、英語、ロシア語を話す。

観光分野への強い興味から、北海道大学大学院で、日本の観光学について学ぶ。大学院では、地域の観光資源の保存と活用について研究しながら、北海道台湾留学生会の会長を務め、台湾外交部と協力して、各種式典や交流会への参加、雪まつりなどのイベントの際の台湾ブースの運営や、団体交流旅行の企画など、北海道と台湾の民間レベルの交流に力を注ぐ。

現在は、丘のまちびえい活性化協会の職員として、美瑛の魅力をインターネット上で観光客に情報発信をする国際観光交流推進事業などに取り組む。



私は、もともと日本が大好きで北海道には何度も旅行で訪れていました。幼少期よりJポップやアニメなどに触れて育ち、日本が大好きになりました。中でも北海道、そして美瑛は台湾に住んでいる時からあこがれで、縁あって観光分野のお仕事をさせていただき、とても嬉しく思っております。

活性化協会の事務局はビ・エールにあり、施設管理やブランディング事業などとても幅広い仕事内容です。昨年は美瑛新地域グルメ「豚テキ部会」を担当し、定期的に事業者さんと打ち合わせ、地元食材のPRに努めました。近年の観光は「物見遊山」から「体験・交流」へと変化しているため、「食の体験」や「親子麦刈り体験」などの取り組みを拡げることで、美瑛の付加価値をより高めていきたいです。

現在の主な担当は国際観光交流推進事業で、外国人観光客の受け入れ態勢の整備や、美瑛の冬の魅力を発掘・宣伝するため、今年はモニターツアーを開催しました。外国人を集めて、美瑛へのイメージや旅行ニーズ、外国人目線で感じた冬の魅力点などについて調査し、事業へと活用しています。

これからも美瑛町や町民の皆さまを台湾、そして世界とつなげる役割が果たせればと思っています。

美瑛の景勝 麦秋の大地の恵み

Contents

■DREAM／許 玉萱さん	3
■お米はダイエットの味方	4
■エダマメ	6
■トラブル回避の基礎知識	7
■料理	8
■ウィズ・ユープラザ	10

表紙の写真

松本 侑隼くん(4才)
 吳磨くん(2才)



今回の表紙は、ルベシベの松本陽介さん・優香さん宅のご兄弟に、大好きなトウモロコシを手にご協力いただきました。ちょっぴり喧嘩もするけど仲良しで、戦隊モノが大好きな元気なキッズです。お父さんお母さんに大切に育てられ、グングン成長中です！

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせた食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおか

4週間のダイエットにチャレンジしよう

168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。



おにぎりダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の④表・⑤表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

④基礎代謝基準値 × ⑤生活活動指数 × ⑥体重 kg = 消費カロリー kcal

④基礎代謝基準値

年齢(歳)	男 性	女 性
18〜29	24.0	23.6
30〜49	22.3	21.7
50〜69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

⑤生活活動指数

筋力	週1回	週1回	週2回以上
生 活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指 数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

④21.5 × ⑤1.5 × ⑥70(kg) = 約2,258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本 ※昼夜は逆も可
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	〜1,500kcal	〜2,000kcal	〜2,500kcal	〜3,000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	1個	2個	3個
夜 おにぎり	1個	1個	2個	3個
1日の合計	4個	6個	8個	10個
おかず	780kcal	920kcal	1,060kcal	1,200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
---------------	---------	----------	-----------	------------

ずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。

まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？
冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

お米はダイエットの味方になる

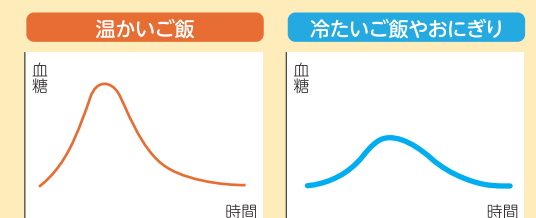
スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べるようになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いとすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。





プリペイドカードの仕組みを悪用した詐欺が多発しています。

【事例】インターネット検索中に突然アダルト動画サイトのサンプル画面が現れた。タッチしたら「会員登録完了しました」と表示されたので、慌てて業者に電話した。「登録は完了している。通常会費は30万円だが、登録から1時間以内に支払うならキャンペーン価格の10万円となる」と言われた。驚いて指示された通りコンビニエンスストアに行き、大手通販業者が発行する2万円のプリペイドカードを5枚購入し、カードに記載された番号を写真に撮って業者にメールで送った。その後、インターネットで調べると詐欺の手口と分かった。返金してほしい。コンビニエンスストアなどでさま

プリペイドカードを悪用した詐欺にご注意



国民生活センター相談情報部 ● 井澤美智子

ざまなプリペイドカードが販売されています。なかでも最近で購入した金額(価値)を発行会社のコンビニユーターで管理するサーバー型プリペイドカードが増えています。このタイプはプリペイドカードに記載された番号をインターネット上に入力することで、商品やサービスの購入に利用できます。詐欺業者はこの仕組みを悪用し、購入者からプリペイドカードに記載された番号を聞き出すことで、価値をだまし取るのです。

万ー、プリペイドカードに記載された番号を伝えてしまった場合には、すぐにプリペイドカード発行会社に連絡するとともに、最寄りの消費生活センターに相談してください。ただし、詐欺業者は価値を取得するとすぐに利用してしまうため、既に価値が残っていないことが多い。一方で、業者とは連絡が取れなくなるなど、解決が困難な場合がほとんどです。

プリペイドカードを購入して支払いに充てるよう指示する業者は詐欺業者の可能性がありま。指示されるままプリペイドカードを購入したり、記載された番号を他人に教えるりすることは絶対にやめましょう。



地球温暖化による海面の温度上昇は日本にさまざまな気候変動を起こしています。その中でも顕著なのが豪雨による被害の発生です。気象情報の精度が上がり、治水事業も行われている結果、以前のように数千人もの被災者が出るような洪水被害は出ていませんが、単位時間の降水量は明らかに増加傾向にあり、毎年のように「過去最大の降水量」が各地で観測されています。

これまで、多くの自治体で下水の排水能力は1時間50mmの雨に耐えられるように設計されていましたが、近年では1時間100mmを超える雨が全国で多発するようになりました。当然ながら設定された排水能力を超える雨が降り続ければ、水はあふれて地域は浸水状態になってしまいます。これを「内水氾濫」といいます。また、集中豪雨の発生

大雨・洪水に備える



災害危機管理アドバイザー ● 和田隆昌

により河川などの堤防が決壊、その流入により甚大な被害が発生することを「外水氾濫」といいますが、2015年9月10日、茨城県の鬼怒川流域で大規模な「外水氾濫」による洪水被害が発生しました。

翌日テレビクルーと共に現場に入りましたが、常総市の決壊現場近くはさながら、津波が発生したかのような惨状が広がっていました。堤防から流れ込んだ土砂混じりの水の威力はすさまじく、家を根こそぎ倒し、道路を破壊するほどでした。防災無線の情報が各戸に届いていなかったため、多くの人が浸水地域に取り残されてしまいました。

河川の流域ではこのような被害が常に発生する可能性があります。気象情報だけではなく、国土交通省の「川の防災情報」などウェブサイトにアクセスし、上流の降雨情報も入手しておけば、より早期の避難行動につながります。

大きな河川の周辺では自分の住む地域に雨が降っていないくても、洪水被害が発生してしまうということも知っておきましょう。

国土交通省【川の防災情報】……
<http://www.river.go.jp/>

マメ科

原産地：中国東北部

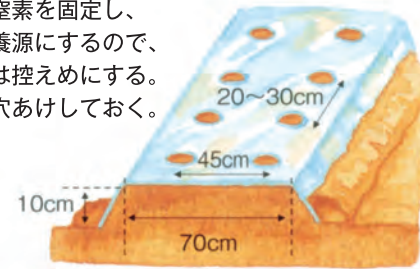
エダマメ

風味抜群！ 夏の栄養補給に

ダイスの未成熟マメを枝つきのままでゆでて食べたことからエダマメと呼ばれ、17世紀末の江戸時代から利用されています。ふつうのダイズは熟すと薄茶色になりますが、熟すと茶。黒となるのはそれぞれ茶豆、黒豆と呼ばれます。茶豆は古くから山形、新潟、長野などでエダマメとして利用されていました。タンパク質、ビタミンAとCを多量に含んでいます。

①畑の準備

種まき2週間前に1m²当たり苦土石灰100gを施し、深く耕す。1週間前に1m²当たり普通化成肥料100g、堆肥2kgを土によく混ぜ込む。エダマメなどのマメ科植物は空中の窒素を固定し、これを栄養源にするので、窒素肥料は控えめに。マルチに穴あけしておく。



②種まき

株間20～30cmとし、1カ所に2～3粒まく。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、不織布のべた掛けなどで保護する。なお、気温がまだ低い時期や鳥害を避けるために育苗の場合は直径9cm程度の小さなポットに2～3粒まき、本葉2枚の頃、畑に植えつける。



指先などで種を押し込む

③管理

本葉が開いてくれば鳥が食べないので、べた掛けを除く。追肥は花が咲き始めの頃に畝の両側に溝を掘り、溝1m当たり普通化生肥料30g程度を施し、土寄せする。



追肥後は子葉が隠れる程度に土寄せをする

④収穫

さやが膨らんで、指で押さえると子実が飛び出すようになれば収穫期。株ごと引き抜いて収穫する。



収穫後は食味のよいうちに早めに食べる



主な品種：早生で食味のよい『おつな姫』『サッポロミドリ』『ユキムスメ』『湯あがり娘』、茶豆種の『イチバン茶』、黒豆種の『濃姫』



■ 種まき ■ 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
一般地				■	■	■	■	■				
寒地・寒冷地					■	■	■	■				
温暖地				■	■	■	■	■				





「キッチン晴人」のオーナーシェフ
永井智一（ながい とまかず）

1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修行後、帰郷し懐石料理を学ぶ。2013年12月に畑とつながるをコンセプトとした「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中！

料理楽々 ステップアップ

今回から茨城県笠間市にあるキッチン晴人（ハレジン）のオーナーシェフ・永井智一さんに教えていただきます。

洋風タマネギ まるごと肉じゃが

材 料（4人分）

タマネギ……………2個	青み野菜（お好みで）……適宜
ジャガイモ……………2個	固形スープのもと……………3個
ニンジン……………1本	水……………3カップ
牛肉（煮込み用）………100g	オリーブ油……………大さじ1
ヒラタケ……………1パック	こしょう……………適宜

作 り 方

- (1) 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、横半分に切ったタマネギ、牛肉に焼き色を付ける。
- (2) 炊飯器に固形スープのもと、水、ジャガイモ、ニンジン、ヒラタケ、(1)の材料を入れ、50分炊く（50分たったらスイッチを切る）。
- (3) 器に盛り付けるお好みの青み野菜を飾り、こしょうを振って出来上がり。



point

炊飯器での簡単調理ながらも、タマネギの甘味が十分に引き出せます。忙しい主婦の方にピッタリのうれしいメニューです。

洋タマネギの さっぱりサラダ

材 料（4人分）

新タマネギ……………2個	塩昆布……………2つまみ
トマト……………2個	ポン酢……………大さじ2
小ネギ……………1/2束	かつおだし……………大さじ2
しらす……………適宜	ラー油……………小さじ1/2
いりごま……………大さじ1	

作 り 方

- (1) 新タマネギは薄切りにして水にさらす。トマトはさいの目に切っておく。
- (2) 十分に水気を切ったタマネギをボウルに入れ3cmほどに切った小ネギ、塩昆布、いりごまと混ぜ合わせる。
- (3) 器に(2)、トマト、しらすを盛り付ける。
- (4) ポン酢、かつおだし、ラー油を合わせたドレッシングを回し掛けて出来上がり。



point

この時期に甘くておいしい新タマネギのサラダです。さっぱりといくらでも食べられます。お好みでちぎった韓国のりを散らすとおいしさアップ！



イラスト：小林裕美子

タマネギのプロフィール

【分類】ユリ科
【原産地】中央アジア～地中海沿岸
【和名】玉葱、葱頭
【おいしい時期(旬)】秋～冬
(新タマネギは4～6月)
【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、
ビタミンB6、カリウムなど

保 存 方 法

日の当たらない
通気性の良い
場所でつるして
保存



新聞紙に一つ
ずつ包み、風通
しの良い場所で
保存

薄切りやみじん切り
を冷凍して、料理に
活用する



新タマネギは水
分が多く日持ちし
ないので、冷蔵庫
で保存

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中どんな料理にも
欠かせない定番野菜だよ！
料理のうま味や隠し味としても♪



皮をむくときは、
丸ごと水に浸して
むくと表面の皮が
軟らかくなり、む
きやすいよ

切れ味の悪い包丁で切ると細
胞がつぶれ涙を誘発する成分が
出やすくなるので、切れ味の良
い包丁を使って断面をきれいに
切ることで刺激を抑えられるよ

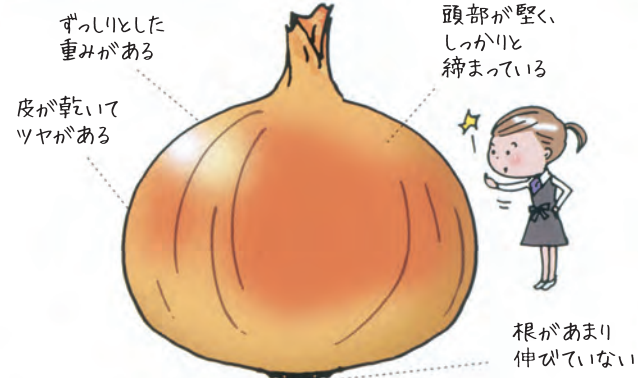


切る前に冷蔵庫で冷やしておく、硫化アリルの揮発が
減り、目への刺激が少なく涙が出にくくなる

タマネギ

～疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜～

見 分 け 方



タマネギのチカラ

独特の香り成分、辛味成分「硫化アリル」がビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める

ビタミンB1が豊富な豚肉や
ウナギと一緒に♪



タマネギのいろいろ



黄タマネギ

最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴。収穫後1ヵ月ほど乾燥させて出荷される



新タマネギ

春先にに出回る早生種の乾燥させずにフレッシュなまま出荷される。扁平で柔らかく、辛味が少ない生食にも向いている



白タマネギ

辛味や刺激臭が少ない甘タマネギの生で「サラダ」などの春先にに出回る「サラダたまねぎ」と呼ばれるものも白玉種



赤タマネギ
(紫タマネギ)

水分が多く甘味がある。彩りを生かしてサラダに利用される。酢に漬けると美しいピンク色に



葉タマネギ

白タマネギを土寄せして早取りしたもの。葉も食べることができ、甘味とうま味が強く、粘りがある。ぬたやみそ汁などに



ペコロス
(小タマネギ)

黄タマネギを密植し成長を抑えて育てたもの。直径4cmほどで、丸ごとシチューやポトフなどに

タマネギのヒミツ

栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったという説が有力

onionはラテン語で「unio（真珠）」が語源。古くは魔除けとして利用されていた

日本には江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが始まりといわれる





JAバンク北海道
http://www.jabank-hokkaido.or.jp

会いたい人、
行きたい場所、
まだまだ、
やりたいことが
沢山ある。

あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

年金請求手続き代行サービス

JAびえいでは、お忙しくて年金事務所へ行かない方のために、年金請求手続きを無料で代行しています。日本年金機構からお知らせが届きましたら、ぜひご相談ください。(JAびえいで年金受給の方に限ります。)

年金請求代行の流れ

- ① お電話もしくは金融店舗窓口へご相談ください。
- ② 必要書類をご案内いたします。
- ③ ご都合の良い日に必要書類をご持参ください。
- ④ 請求書類に必要事項をご記入いただきます。
- ⑤ 当JA担当が年金事務所に請求書類一式を提出します。
- ⑥ 年金証書が届くのをお待ちください。

窓 口……金融店舗 ☎92-4325

年金お受取り・ご紹介キャンペーン

お受取り手続きのご相談は
お気軽に!

2017 7.3月 ▶ 12.29金

全国 95,000カ所のATMなど、
便利!

JAでお受取りされる方へ

- ① 年金のお受取り口座をJAにご指定・開設
- ② すでにお受取りの年金をJA口座にご変更
- ③ 将来の年金のお受取り口座をJAにご予約

期間中、以上のいずれかをお申込みの方に
**今治「しまな美織」タオルセットを
プレゼント!**

JAにご紹介いただいた方へ

期間中、年金のお受取り口座をJAにご指定・ご変更・ご予約(年金受取口座の新規開設を含む)される
お客さまをご紹介いただいた方に
**今治フェイスタオル「白銀」、「紋このみ」を
いずれかおひとつプレゼント!**

※キャンペーンの詳細はJAによって異なりますので、お近くのJAにご確認ください。なお、プレゼント品は数に限りがございます。柄の指定はお受けしかねますので、ご了承ください。

ホクレン大町セルフ給油所 営業時間が変わりました

いつもホクレン給油所をご利用頂き誠にありがとうございます。大町セルフ給油所ではこれまで24時間営業を致しておりましたが、平成29年9月1日から下記の通り、営業時間を変更しております。組合員の皆さまのご理解をお願い致します。

大町セルフ給油所
営業時間9月1日(金)より
午前6時から午後9時まで

ホクレン美瑛北町給油所 ☎92-2157 ホクレン大町セルフ給油所 ☎92-0021

※ホクレン美瑛北町給油所の営業時間は変更ありません。(午前 8 時から午後 7 時まで)