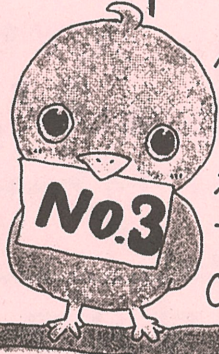


発行日
平成29年5月15日
JA 夢みなみ
古殿支店

こゆめ通信



住所～
古殿町大字
松川字新桑原39
TEL～
0247-53-3121

今年度より新しくなりました!



三本松 好徳

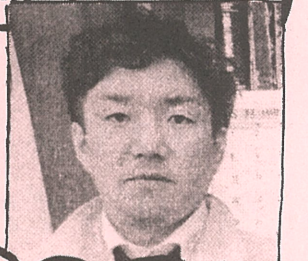
3月1日から定期人事異動により、支店長になりました三本松です。組合員の皆様の付託に応えられる支店にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



根本 博美

古殿営農センター長になりました、根本です。頑張りますのでよろしくお願い致します!

3月の人事異動でまいりました、融資担当の鈴木と申します。よろしくお願い致します。



鈴木 崇史



吉田 翔

3年振りに古殿営農センターへ自己属になりました吉田です。担当は園芸販売担当です。よろしくお願い致します。

笑顔はじける? ♪のお得?

JAカード(一体型)

使うほどおトク JAならではの割引特典♡
JA直売所でのお買い物でご利用代金引き落としの際 **5%割引**
全国のJA-SS、ホクレンSSでご利用代金引き落としの際 **2%割引**

2017年4/1より開始!

2 年会費がおトク 初年度年会費は **無料!**
さらに! ①、②、③ いずれかに該当すれば 次年度年会費も **無料!**

① 年間12万円以上のカードショッピング
② 電気料金のJAカード支払い
③ 携帯電話のJAカード支払い

3 携帯電話の支払いでおトク ★三菱UFJニコスギフトカード
平成30年3月まで **1000円分**をプレゼント♪

4 安心保償の海外旅行傷害保険サービス
おトク カード盗難・紛失時の補償

5 ロードアシスタンスサービスがおトク **24時間 365日**
二輪車問わずサポート!

6 JAカードなら安心・安全 **ICチップ搭載**で偽造・不正読み取りを防ぎます!

7 JAカードならいつでも便利 **ATM**
セゾン銀行・ゆうちょ・ローソンなど、平日日中の入出金手数料が無料です!!

JA住宅ローン

29年6月30日までの期間限定商品です!

3年固定 年0.75% 店頭標準金利 2.35%	5年固定 年0.85% 店頭標準金利 2.65%	10年固定 年0.90% 店頭標準金利 3.15%
---------------------------------------	---------------------------------------	--

上記の固定期間終了後

選択時の店頭標準金利から【全期間】年1.0%差し引きいたします!

上記金利適用条件 <<3項目以上>>

- ☆ 給与振込 または 年金振込 ☆ JAカード
- ☆ 公共料金口座振替 2件以上
- ☆ JAネットバンク ☆ JA火災共済(保険)

～詳しくは融資担当の鈴木まで～

知,てもらいたい! あなたのトラクターは自動車共済にご加入ですか?

さまざまナリスク(例)

人をケガさせてしまった時
 他人の物を壊してしまった時
 運転者がケガをした時
 衝突事故などでこわれてしまった時
 盗難にあった時

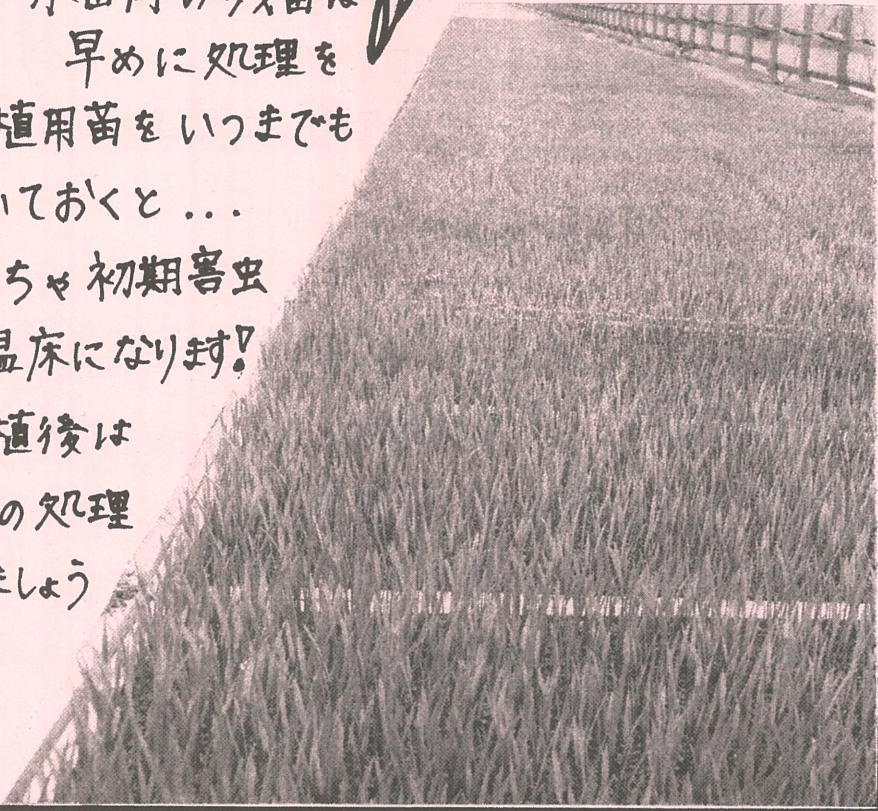
こちらすべてに対応!

お見積りは最寄りのJA、又はJA古殿支店共済担当の岡部までご連絡下さいませ

営農センターからお知らせ

田植えの最盛期を迎えました。田植え後の除草、水管理はもちろんのこと、田んぼのガス抜きもしっかり行って下さい。ガス抜きを行わないと稲の生育が悪くなり、追肥をしても思うような効果を得られなくなり、農業所得、収量の向上のため、ぜひ行って下さい☆

水田内の残苗は早めに処理を
 補植用苗をいつまでもおいておくと...
 いもちゃ初期害虫の温床になり封!
 補植後は早めの処理をしましょう



町税等納期(5月~7月)

5月25日	6月26日	7月25日
固定資産税(1期)	町県民税(1期)	国民健康保険税(1期) 固定資産税(2期)

編集後記
 今年度から、人事移動で人が変わった事やレッピなど沢山書いてみました。今年度もよろしくお願ひ致します。

スベガル! ごゆめちゃんノート

かんたんレシピつき
 トマト、って本当にすごい! ~トマトの栄養~

トマトにはたくさんの栄養素が入っています!!

ケルセチン
クエン酸
グルタミン酸
ビタミンC

リコピン
カリウム
食物繊維

特にグルタミン酸は、疲労回復に圧倒的に威力があります! 筋肉の疲労... 肩こりなど肩や首の筋肉が常に過労状態な方におすすめ♪

さらに! リコピンは高血圧の原因である「動脈硬化」の予防になることも分かっています♪

またカリウムは体の中でナトリウムとともに水分を引きつけ、細胞浸透圧を維持し、ナトリウムによる血圧上昇を抑制する作用があり、水分と一緒に摂取することによって体内の塩分を排泄して血圧を下げる効果があります♪

トマトを使ったカンタンレッピ

『タコライス』(2人分)

タコソースの材料	サルサソースの材料	盛り付け用材料
合いびき肉 150g	トマト 1/2個	ごはん 2人分
玉ねぎ 1/4個	玉ねぎ 1/6個	レタス 2枚くらい
にんにく 1かけ	タバスコ 小さじ1	トマト 1/2個
ケチャップ 大さじ2	レモン汁 小さじ1/2	ピザ用チーズ 適量 (生食可のもの)
ウスターソース 大さじ1	塩 少々	
チリパウダー 小さじ1/2		
こしょう 少々		
サラダ油 適量		



- 1 タコソース用の玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
 - 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
 - 3 玉ねぎが透き通ってきたら、合いびき肉を入れてさらに炒め、肉の色がだいたい変わったら、②の材料を入れて、水気がなくなるまで炒め煮する。
 - 4 サルサソース用の玉ねぎとトマトをみじん切りにしてボールに入れる。
 - 5 ④に③を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
 - 6 盛り付け用のレタスは細切りに、トマトは1cm角に切る。
 - 7 お皿にご飯を盛り、タコスミート、レタス、トマト、サルサソース、チーズの順に乗せればできあがり♪
- ♡ スライスチーズを細切りにしてもおいしいです♡

是非作ってみてね♡