



JA京都にのくにが 青色防犯パトロール団体に新規加入

▲ 青色回転灯を付け防犯パトロールに出発する「JA京都にのくに青色防犯パトロール隊」



◆ 綾部警察署会議室において、青色回転灯等の貸与式

JAは、綾部市内で実施されている青色防犯パトロール隊に新規団体として加入しました。これに伴い、10月16日(火)、綾部警察署会議室において、青色回転灯等の貸与式がありました。

この活動は、青色回転灯を予め登録された車両に付け、学校の下校時間となる午後3時から4時頃に、通学路・こどもの集まる公園等の施設周辺のパトロールを実施して安全・安心な地域の確立に貢献することを目的として実施するものです。

貸与式後JAは、既存団体と共に、綾部警察署からパトカーを先導車として防犯パトロールを実施しました。



▲ JA京都にのくに青色防犯パトロール隊



▲「チャリティバザー収益金」を福知山市福祉保健部・夜久豊基部長(右)に手渡す足立福知山統括支店長・11月6日



▲「祝・長寿」舞鶴市の小谷おなつさんに仲道組合長が記念品を贈呈・9月12日



▲管内12チームの参加で「JA京都にのくにカップ少年サッカー大会」・7月7日



▲交通安全ミュージカル「魔法園児・マモルワタル」を舞鶴会場と綾部会場を開催・6月13.14日



▲「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」をJA京都にのくに本店特設会場で開催・9月15日 ▲



JA京都にのくには、地域の皆様と一体となって
地域に愛され、親しまれる、ふれあい重視の
社会貢献活動を展開しています。



▲お手玉の会・老人施設訪問（舞鶴市）



▲敬老会へ訪問（綾部市・西八田支部）

JA京都にのくに
女性部の皆さんの活動



◆農ふれあい教室でのJA青壮年部



JA京都にのくに
青壮年部の皆さんの活動

三和支店
福知山市三和町千束 600 ☎0773-58-2006
夜久野支店
福知山市夜久野町額田1357 ☎0773-37-1121

大江支店
福知山市大江町河守274 ☎0773-56-1121
加佐支店
舞鶴市字大川174-1 ☎0773-82-0008

舞鶴西支店
舞鶴市字南田辺11-1 ☎0773-75-2288
青葉支店
舞鶴市八反田南町1 ☎0773-62-0999

舞鶴東支店
舞鶴市字平1106 ☎0773-68-0101

旬の味

《管内農産物をつかったレシピ》

ご飯をおいしく
食事を楽しく

白菜

分類……アブラナ科のアブラナ属
概要……西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なります。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びる為「白菜」と呼ばれるようになりました。
栄養・効能……水分が95～96%ですが、色々な栄養素が微量ながらもまんべんなく含まれています。ビタミンCが比較的豊富で、外側の葉に最も多く、ついで芯に近い部分の葉に多く含まれています。煮た白菜には、体の中の余分な熱を冷ます作用があるので、風邪で熱がある時には効果があります。また、熱に弱いビタミンCは、漬物にすると壊れずに生かされ、風邪や美肌に効果があります。食物繊維も豊富に含まれているので、便秘の改善や、大腸がんの予防を期待できます。
保存法……4～10月頃に出来る夏白菜は、痛みやすい品種なので、4～5日で使いきるようにします。一方11～2月頃の冬白菜は、長持ちします。丸ごと数枚の乾いた新聞紙に包んで、凍らないぐらいの冷暗所に、根の部分を下にして立てかけておけば、2～3週間は保存できます。新聞紙がぬれると傷むので、湿ってきたら取り換えて下さい。



京都料理学校
 京都市中京区三条通柳馬場東入中之町1-1
 小川 洸 副校長
 ☎0120-865850 資料提供/京都料理学校

白菜サラダ



材料 (4人分)

白菜…1/4個、人参…適量、ツナ…小1缶、塩…小2、マヨネーズ、胡椒

作り方



1 白菜は芯をとって、繊維に逆らって2センチ幅に切る。洗って、水を切る。塩小1を加えてよく混ぜる。

2 15分ほどして水分が出てきたら布巾に包んでしっかりしぼる。

3 油をきったツナ缶、マヨネーズ、胡椒で和える。

白菜のグラタンスープ



材料 (4人分)

白菜…1/4個ほど、ベーコン…2枚、バター…大2、塩、胡椒、ブイヨン…3カップ、おもち…4個、ピザ用チーズ

作り方



1 白菜の芯をとり、繊維に逆らって細く切る。ベーコンは1センチ幅に切る。

2 バターでベーコンを炒めて、香りがあがってきたら白菜を加えてしっかり炒める。白菜がしんなりとして、ややあめ色になってきたらブイヨンを加えて2分ほど煮込む。塩、胡椒で味を調える。

3 耐熱皿にスープを入れ、焼いた餅、チーズを載せて220度のオーブンで6分ほどこんがり焼き上げる。

あなたもJA京都にのくにの組合員になってみませんか？

☆農業者以外の方も加入OK!

JA京都にのくに管内(綾部市、福知山市の一部、舞鶴市)に居住しておられる方ならば、農家以外の方もJAの組合員に加入することが出来ます。[当JA定款等の規程に照らして、ご希望に添いかねる場合もあります。]

☆組合員に加入すればこんなメリットが!

- ・ 様々な事業を利用したり、また暮らしのアドバイスを受けることが出来ます。
- ・ 出資配当、利用高配当などを受け取ることが出来ます。[JAの経営状況によります。]
- ・ 総代会などで、あなたの意思をJAに反映することが出来ます。[正組合員のみ]
- ・ 料理レシピや家庭菜園、JAイベントなどのお得な情報を掲載したJA情報誌をお届けします。
- ・ JAポイントサービスにおいて、ポイントが付与されます。

☆ご加入いただくには

JA本店または最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。



クイズコーナー

Q 中の絵の名前を、絵をかこんでいるカタカナから消していくと、使わなかった4文字が残ります。その4文字でできる言葉が答えです。

テ	ラ	ブ	タ	ダ	チ	ン	ト
イ	ア	グ	ラ	ビ	ツ		ロ
カ	セ	リ	ク	レ			ケ
テ	コ	ド	ト	ク	ニ	メ	ケ

応募方法

※はがき、Eメールでクイズの答え、郵便番号、ご住所、お名前、年齢、職業、性別、電話番号、お便り・感想をご記入のうえ、下記へお送りください。正解者の中から抽選で10名様に彩葉館商品券(1,000円分)をプレゼントいたします。

はがき 〒623-0053 綾部市宮代町前田20
 JA京都にのくに 企画管理部「ふれ愛」係 へ
 Eメール ninokuni@ja-kyotoninokuni.or.jp



※締め切りは、平成24年12月25日(火)当日消印・発信有効。※当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。

ヒント・・・落ち葉の陰で見つける……。

JAバンク 京都

Welcome! JAバンク

ウィンターキャンペーン 2012

新規スーパー定期貯金 募集中!

キャンペーン期間:平成24年11月1日(木)～12月28日(金)

期間1年 **どなたでもお預け入れできます!!**

年0.40%

(税引き後 年0.318%)

- 新規お預け入れ10万円以上、1,000万円未満。
- 期間中に満期となる定期貯金額の20%以上増額での書替。

※新たな資金によるお預け入れで、個人の方に限ります。
 ※お預け入れは自動継続に限りさせていただきます。
 ※キャンペーン金利は当初の約定期間のみで、ご継続後は店頭表示金利となります。
 ※お利息に20%(国税15%-地方税5%)の分離課税がかかります。
 ※平成25年1月以降は優遇特別所得課税が適用され、20.315%(国税15%-15%-地方税5%)の分離課税となります。
 ※満期日前にご解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用いたします。

お預けいただいた方にはいずれか1点プレゼント!

ちょきんぎょ ルームシューズ **または** ちょきんぎょ 3WAYブランケット

●プレゼント商品は十分に用意しておりますが、数量に限りがありますので、無くなり次第終了とさせていただきます。
 ●商品の色、柄は実際と異なる場合があります。

JAと初めてお取引の方もぜひご相談ください。

JAバンク 京都
 http://www.jabankkyoto.or.jp/

お問い合わせは ☎0120-39-2412 (受付時間:平日の午前9時～午後5時) または最寄りのJA/バンク窓口まで

お料理カレンダー 365日 家の光 1月号
 定価980円 (本体839円)

特別栽培米 丹の国穂まれ

JA京都にのくに・新商品 ▶ 「丹の国穂まれ」販売を開始

支店一覧	
上林支店 綾部市八津合町神谷4-3 ☎0773-54-0011 綾部支店 綾部市宮代町前田20 ☎0773-42-2101	豊里支店 綾部市栗町タコラ田55 ☎0773-47-0343 何北支店 綾部市志賀郷町岸ヶ下2 ☎0773-49-0203 八田支店 綾部市上杉町渋市4 ☎0773-44-0008 福知山支店 福知山市宇新庄100-2 ☎0773-22-2321

農産物直売所紹介



是非、「彩菜館」にご来館ください。



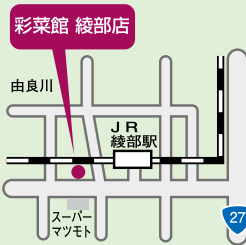
*写真は、前年度の「彩菜館」での写真です。

今年も、農家手作りの「しめ縄飾り」や「鏡餅」などお正月商品を多数取り揃えています。

新鮮で「安全・安心」な地元の農産物を取り揃えてお待ちしております。

「彩菜館」綾部店

綾部市宮代町前田20番地 (JA本店横)
☎0773-43-0831
営業時間 / 9:30~16:00
駐車場 / JA本店駐車場をご利用ください。

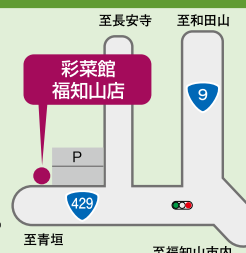


イベント情報

「年末売り出し」 12月27日(木)~29日(土)
「新春初売り」 1月 7日(月)
・七草がゆ振る舞い (先着300食)

「彩菜館」福知山店

福知山市新庄100-2番地 (JA福知山支店隣)
☎0773-22-2444
営業時間 / 9:00~17:00
駐車場 / JA福知山支店の駐車場をご利用ください。



イベント情報

「年末売り出し」 12月27日(木)~29日(土)
「初売り」 1月 7日(月)

「彩菜館」西舞鶴店

舞鶴市南田辺 (JA舞鶴西支店隣)
☎0773-75-9330
営業時間 / 9:30~16:00
駐車場 / JA舞鶴西支店の駐車場をご利用ください。

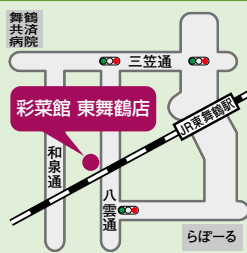


イベント情報

「年末売り出し」 12月27日(木)~29日(土)
「初売り」 1月 7日(月)

「彩菜館」東舞鶴店

舞鶴市字浜町10-1番地
☎0773-65-3131
営業時間 / 9:30~16:00
駐車場 / 完備



イベント情報

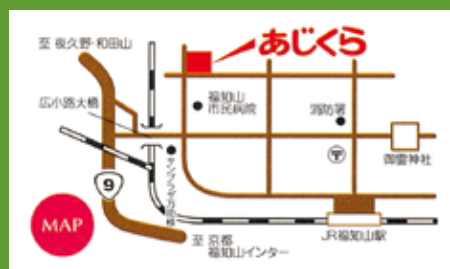
「年末売り出し」 12月27日(木)~29日(土)
「初売り」 1月 7日(月)

当店も農産物直売所「彩菜館」を利用しています。



福知山市厚中町121番地
Tel 0773-24-3600

休日 / なし
駐車場 / 有
営業時間 / 11:00~22:00 (21:30 オーダーストップ)



Q: 現在の利用している彩菜館の店舗はどこですか?
福知山店。

Q: 彩菜館の食材を使用したメニューを何点か教えて下さい。
天プラ・炊き合せ・漬物・添え物等です。

Q: そのメニューについてお客さんの反応はどうですか?
新鮮さが喜ばれています。“地産・地消”が好評です。

Q: 貴店が当JA彩菜館を利用された理由は何ですか?そして、コメントをお願いします。
以前、厚中町で開催されていた「JAふれあい朝市」の生産者の馴染みの方が多くおられ、新鮮で安心感があります。

Q: 貴店が自慢するメニューは何ですか?
“京都ぼーく”を使った「蔵出しトンカツ」や「蔵かつサンド」・「和定食」

Q: 「ふれ愛」を見たよと告げて注文すると何か特典は?
お食事後のコーヒー又は紅茶をサービス.....平成24年12月30日まで

Q: その他.....読者に伝えたいこと。
地元の「安全・安心・新鮮な素材」を使ったファミリーレストランを目指します。



営業のご案内

	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(日)	1月 1日(祝)	1月 2日(祝)	1月 3日(祝)	1月 4日(金)	1月 5日(土)	1月 6日(日)	1月 7日(月)
綾部店	○	○	○	○午前中	×	×	×	×	×	×	×	○
福知山店	○	○	○	○PM4時まで	×	×	×	×	×	×	×	○
西舞鶴店	○	○	○	○午前中	×	×	×	×	×	×	×	○
東舞鶴店	○	○	○	○午前中	×	×	×	×	×	×	×	○

○ 通常営業
× 休業