

かみつが 2019 No.240

特集
Special Feature

平成31年度
人事配置
新人職員紹介



●第19回通常総代会において
選任されました理事・監事を紹介します



『より良いJAを目指して』

上都賀農業協同組合 理事
信用共済委員 高橋 忠久

北犬飼地区の理事として3期目となりました高橋です。家では米やニラなどを栽培しています。

私は農産物生産の活発化と職員の成長が、組合員の元気やJAの成長に繋がると考えています。組合員に「JAは必要である」と今まで以上に思っていただけのように、イチゴやニラなどの園芸振興や若手職員の教育に力を入れ、より良いJAを目指してまいります。

今後も積極的に組合員の声を聞き、反映に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



『身近なJAであるために』

上都賀農業協同組合 理事
営農経済委員 篠原 由明

今期より北押原地区の理事に就任しました篠原です。家では農繁期に家族の協力を得つつ水稲栽培をしています。

JAの催し物や地元の部会に参加し、組合員とコミュニケーションを取りつつ意見や要望などを反映できるように努めてまいります。また、組合員との距離を縮め、親しみを持ってもらえるよう職員のあいさつを大切にしたいと考えております。

これからも地域づくりに励み、地域のよりどころとなるJAを目指してまいります。

＼今月の表紙／

●上都賀地区小学生バレーボール新人大会 (JAかみつが)



JAかみつがは3月16日、鹿沼市のTKCいちごアリーナでJAが協賛する第17回上都賀地区小学生バレーボール新人大会 (JAかみつがいちごカップ) の出場チームにイチゴを贈呈しました。

管内の小学生13チームが出場し、優勝は清洲チーム、準優勝は鹿沼みなみチーム、3位はさつきが丘チームと日光ウイングチームでした。



No.240
[4月号]

2019.4.1

01 表紙

上都賀地区小学生バレーボール新人大会 (JAかみつが)

02 かみつが opinion

上都賀農業協同組合 理事 信用共済委員 高橋忠久
上都賀農業協同組合 理事 営農経済委員 篠原由明

03 あぐりNOW

いちごのもり開催
～いちご市(鹿沼市)をもっとイチゴ色に染めよう～

04 特集

①平成31年度定期人事異動
②平成31年度☆新入職員紹介☆

10 TOPICS

12 健康百科

「気持ちよく一日をスタートしましょう」
上都賀総合病院 健康管理センター 保健師 吉田優子
未来を拓く協同組合 JAと農業

13 営農情報

14 あぐりレシピ

鹿沼市下沢 細川康彦さん 卓也さん

かみつが de choice
花 Cuisine『平井生花店』

15 ベジタブルライフ

Happy Dream
日光市小百 大嶋桜奈ちゃん 麗可ちゃん

シェフ永井のおすすめ

16 LETTERS

おたよりひろば
みんなの作品
まちがいさがし

17 かみつが通信

18 インフォメーション

20 裏表紙



いちご市（鹿沼市）は2月17日、鹿沼市花木センターで「いちごのもり」イベントを開きました。2016年11月に鹿沼市がいちご市を宣言。「いちごのもり」は鹿沼市をよりイチゴ色に染めたいという願いを込めて昨年から開催されています。



販売コーナーは大盛況でした

いちごのもり開催 ～いちご市（鹿沼市）をもっとイチゴ色に染めよう～



イチゴを手渡す大橋組合長



会場内はイチゴを求める来場者で行列ができていました

イベントでは同市内外約40店から自慢のイチゴ商品が集結。会場内は多くの来場者で賑わいました。JAかみつがは、大橋正春組合長自ら店頭でとちおとめを手渡してPRし、1000パックの新鮮なイチゴを販売しました。来場者は「初めてこのイベントに来たが、様々なイチゴの商品があつて楽しい。JAかみつがのイチゴはよく購入していて、友人・知人にあげると喜ばれる」と話しました。

会場ではステージでライブショーが行われ、音楽ユニット「ケセラパサラン」による「いちごのもり」テーマソングが発表されました。その他にも同市のキャラクター「ベリーちゃん探しやクイズ」が出題されるなど、様々な催し物が行われ大盛況となりました。

平成31年度

人事配置

平成31年度人事異動が行われましたので、4月1日現在の配置表を掲載いたしました。

◎印は昇格・昇進
○印は異動
☆印は新規採用を示します

総務部

部長(参事役) 津吹 尚男

〈企画管理課〉

課長(審議役) 小杉 安治

係長 豊田 博昭

(主査) 齊藤 裕幸

(主査) 神長 真理子

○ 神山 楓

○ 田村 奈穂

○ 阿部 陽子

○ 臨時 大柿 暁己

〈くらしの活動課〉

○ 課長 小林 正実

◎ 課長補佐 菊地 緑

◎ 係長 大塚 信俊

○ 池田 佑輔

○ 石原 泰師

○ 篠原 花織

○ 高村 光昭

○ 臨時 山口 由佳

〈人事教育課〉

◎ 課長 宇賀神 敏

◎ 課長補佐 入江 照樹

○ 福田 磨美

○ 青木 貴宏

○ 臨時 秋澤 康子

○ 湯澤 麻衣

〈リスク管理課〉

○ 課長 目黒 典孝

○ 係長 齋藤 幹夫

○ (副調査役) 小又 啓一朗

◎ (副調査役) 清水 康行

監査室

◎ 室長 巖上 道夫

◎ 係長 森 啓之

○ 福田 翼

信用部

部長 毛塚 久

〈信用企画課〉

課長 大島 稔

課長補佐 森成 英樹

(副調査役) 丹治 佳代子

○ 益子 治子

☆ 派遣 遠藤 彩香

〈運用課〉

◎ 課長 加藤 真英

◎ 課長補佐 大嶋 克彦

○ 山崎 沙耶

○ 関口 樹

共済部

部長兼普及課課長 大島 和久

〈業務課〉

課長 野口 栄一

課長補佐 金子 良子

◎ (副調査役) 瓦井 美知子

○ (主査) 八木澤 輝恵

◎ (主査) 西村 綾子

〈普及課〉

課長補佐 長尾 謙

(副調査役) 久保田 昌也

(共済連出向) 赤坂 翔

○ 小林 浩

○ 梅澤 金三

○ 大牧 剛

○ 臨時(共済連出向) 黒崎 貴子

営農経済部

○ 部長 齋藤 修男

〈米麦畜産課〉

課長 吉澤 章雄

係長 大島 隆行

(副調査役) 篠崎 裕美

○ (主査) 鈴木 隆史

○ 神長 勇次

○ 福島 小百合

〈宮農企画課〉

課長 佐藤 豊

課長補佐(考查役) 廣瀬 政弘

○ 神山 淳

〈資材課〉

○ 課長 瓦井 昭

○ 係長 岡田 祐介

(副調査役) 新添 多美子

(副調査役) 秋澤 芳昭

(副調査役) 茂呂 雄介

○ (副調査役) 岩淵 美紀

○ 福田 実加

〈生活利用課〉

課長 野澤 克行

課長補佐(考查役) 北村 正男

○ 課長補佐 浦野 孝之

○ (副調査役) 若林 孝之

○ 手塚 功司

(副調査役)

(副調査役)

(副調査役)

(主査)

(主査)

(主査)

橋本 衛

八木 史彦

小林 春美

小太刀 淳

真鍋 直人

鈴木 正芳

宇佐美 裕子

廣田 記章

鈴木 拓也

田井 一樹

鷹 希

山崎 宏

鈴木 堅一

佐藤 吟子

大類 憲

関口 昌宏

黒川 朋之

☆

臨時 臨時 臨時 臨時 臨時

南部宮農経済センター

○ 宮農経済センター長 齋藤 圭一

〈南部米麦畜産G〉

グループリーダー 渡辺 忠男

副リーダー 廣田 隆

(主査) 佐藤 義博

(主査) 戸室 真明

(農業公社出向) 齋藤 和己

青木 臣地夫

山田 悟

川津 貴洋

岡田 和也

〈南部園芸特産G〉

グループリーダー 根本 勤一

○ 副リーダー(考査役) 黒崎 昇

○ 副リーダー (調査役) 池澤 光二

(主査) 円城寺 智子

(主査) 宇塚 誠

(主査) 上里 茂也

(主査) 大貫 善博

渡邊 雅弘

石川 智喜

渡邊 寿樹

渡邊 裕

稲川 貴則

大橋 徹也

大橋 優佑

手塚 侑生

大門 宗由

谷中 晶昭

福田 知之

阿久津 尚道

矢口 裕基

小野崎 伸亮

神長 宏稀

金子 亮太

堀江 隼人

篠崎 伶奈

赤羽根 一郎

臨時

臨時

臨時

臨時

二宮 智博

黒崎 昇

池澤 光二

円城寺 智子

宇塚 誠

上里 茂也

大貫 善博

渡邊 雅弘

石川 智喜

渡邊 寿樹

渡邊 裕

稲川 貴則

大橋 徹也

大橋 優佑

手塚 侑生

大門 宗由

谷中 晶昭

福田 知之

阿久津 尚道

矢口 裕基

小野崎 伸亮

神長 宏稀

金子 亮太

堀江 隼人

篠崎 伶奈

赤羽根 一郎

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

副リーダー

係長

係長

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

○ (主査)

小磯 貴史

松嶋 豊

佐藤 幸弘

野中 昌志

植野 裕二

巻嶋 昌敏

大出 明美

福田 義和

木村 敬一

藤田 真宏

渡邊 隆行

谷口 紀貴

飯島 祐太

山本 崇勝

塚原 春花

石川 恵一

橋田 文夫

高村 章

石川 佳延

川嶋 範子

中田 全紀

廣田 一弘

荻原 康雄

荻原 寿子

柴原 純子

小林 宏治

渡邊 由布

小島 千種

津吹 恭平

熊倉 愛由美

日光宮農経済センター

宮農経済センター長 齋藤 一夫

〈日光米麦畜産G〉

グループリーダー 石岡 正史

係長(調査役) 大嶋 藤雄

係長 柴田 卓哉

(主査) 池田 里美

(主査) 石川 真一

(主査) 吉澤 祐司

齋藤 雄史

佐藤 謙次

大貫 達也

大類 修

吉泉 岳人

神山 佳之

野澤 勇気

福田 一美

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

臨時

〈日光資材G〉

○ グループリーダー
○ 副リーダー
○ 係長
○ (主査)

関戸 和良
平久保 晴美
鷹 著 倫哉
江連 文一
中田 諒
丸山 茂幸
那珂 道高
沼尾 昌典
白井 良太
福島 俊亮
打越 良典
沼尾 侑
高村 充
大嶋 稔
沼尾 嘉之
田邊 登
神山 守
江連 誠
石岡 みゆき
大藤 優香

〈福祉G〉

○ グループリーダー
○ 係長
○ (主査)

佐々木 弘子
長嶋 由香里
木嶋 幸江
平山 洋子
小山 初美
佐藤 幸子
田邊 優子
大貫 和子

鹿沼支店

○ 支店長
○ 副支店長
○ 係長
○ (主査) LA

宮本 英明
西崎 幸子
大塚 由里子
戸田 博徳
黒本 陽平
佐藤 拓也
菅沼 麻里江
町田 有希
永田 恵理佳
宇賀神 麻衣
津吹 遥菜
木村 友梨香

菊沢支店

☆ 支店長(審議役)
○ 係長
○ (主査) 信用渉外
○ (主査) 信用渉外
○ (主査) LA

大貫 一成
小林 泰治
嶋田 輝実
加藤 久弥
伊矢野 宏
高橋 智美
池田 史織
前嶋 隼人

北犬飼支店

○ 支店長
○ (副調査役)
○ (主査) 信用渉外

加藤 肇
吉原 雅樹
齋藤 佳代子
斎藤 由香
中村 祥延
青木 裕史
赤羽 美香
善林 将貴
松本 裕介
宇佐美 心夢
柴野 敬太
前澤 真奈美

南部中央支店

☆ 支店長
○ 副支店長
○ 係長(調査役)
○ (副調査役) LA
○ (副調査役)
○ (副調査役)

横山 博之
巻嶋 ミヤ子
藤原 直美
倉持 正良
小林 真美
大橋 一子
谷中 有香
福田 圭介
神長 健仁

南押原支店

○ 支店長
○ 係長
○ (副調査役) 信用渉外
○ (主査) 信用渉外
○ (主査) LA

江俣 泰利
神山 俊光
阿部 和代
笠原 由起子
岩本 京子
荻原 ちはる
大森 英明
矢口 瑞希
松田 真弓

東大苜支店

○ 支店長
○ 副支店長(審査役)
○ (調査役) LA
○ 信用渉外
○ 信用渉外
○ 信用渉外

白井 良知
橋本 一
藤沼 毅
高橋 祐次
五十嵐 貴之
小島 梨沙
渡邊 碧
大竹 麻美
橋本 光穂
須永 裕美
戸倉川 玲海

☆

西方支店

支店長

佐藤 善明

○ 副支店長

中新井 雄之

○ (副調査役)

目黒 真里

○ (主査)信用渉外

高田 洋子

○ L A

金子 竜也

○ L A

吉田 慶子

○ L A

橋本 太志

○ L A

中新井 達也

○ L A

佐藤 宏美

○ L A

吉永 智

☆ 信用渉外

阿久津 姫香

☆ 派遣

桜井 歩美

栗野支店

支店長

荻原 茂

○ 副支店長

野中 真詞

○ (副調査役) L A

高野 信也

○ (副調査役) L A

小又 幸子

○ (主査)

中山 彩香

○ L A

大貫 達也

○ 信用渉外

鎌田 美幸

○ 信用渉外

阿部 香菜子

鈴木 ひとみ

○ 臨時

小杉 奈緒

○ 臨時

河原 実咲

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

日光中央支店

支店長(審議役)

江連 清人

○ 副支店長

細川 貴光

○ 係長

伊藤 大輔

○ 係長

大野 ひろみ

○ (主査) L A

杉山 義明

○ (主査) 融資渉外

阿部 厚史

○ (主査)

市川 達也

○ L A

藤村 綾子

○ 信用渉外

大島 秀章

○ 信用渉外

福田 有輝

○ L A

福田 篤人

○ L A

福田 寿江

○ L A

小又 光

○ L A

神長 志帆

○ 信用渉外

田中 祐太郎

L A

日向野 宏美

支店長

川田 久美子

落合支店

支店長

板垣 順子

○ 臨時

柴田 博子

○ 臨時

高橋 澄江

○ 臨時

狐塚 恵美子

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

○ 臨時

○ 副支店長(考査役)

渡邊 治

○ (副調査役) L A

佐藤 雅美

○ (主査)

平馬 ゆかり

○ (主査)

加藤 恵

○ L A

阿部 友貴

○ L A

松原 美幸

○ 臨時

齋藤 由奈

○ 臨時

我妻 義昭

○ 臨時

池田 芳子

○ 臨時

江田 真智子

○ 臨時

福田 勝美

○ 臨時

荒井 俊一

○ 臨時

沼尾 智光

○ 臨時

村田 篤志

○ 臨時

加藤 侑

○ 臨時

鷹崎 絢佳

○ 臨時

宮下 萌

○ 臨時

小杉 静香

青木 久子

植竹 晶子

佐藤 久海

石川 智美

○ パート

支店長

柴田 明美

○ 副支店長

伊藤 眞一

○ (副調査役)信用渉外

矢野 薫

○ (副調査役)

高谷 紀子

○ L A

臨時 佐藤 勇介

3月31日付退職者

塚原 満(企画部 部長)

大貫 逸男(監査室 室長)

▽石川 恵一(南部営農経済センター長)

福田 聡(リスク管理課 課長)

神山 稔秋(鹿沼支店 支店長)

谷中正幸(南部資材G副リーダー 考査役)

大貫 典子(南部資材G 係長 考査役)

▽小林 浩(事故相談課 考査役)

▽池田 芳子(落合支店 考査役 信用渉外)

▽青木 久子(菊沢支店 考査役 L A)

大門 稔明(南部資材G)

松崎 真紀(北犬飼支店)

川村 和暉(南部園芸特産G)

※退職者の配属については3月22日現在を掲載致しました。

長い間大変お疲れ様でした。

これからも健康に留意してご活躍ください。

▽につきましては、4月1日より臨時職員として継続雇用となります。



平成 31 年度 ☆新入職員紹介☆

平成31年4月1日付で採用された新入職員を紹介いたします。



1/好きな野菜 2/趣味 3/意気込み
について聞いてみました!!

1/レンコン 2/読書
3/常に前向きな姿勢と笑顔を忘れず毎日が勉強と思って、業務に励みます!!

1/ほうれん草 2/つまみ細工
3/組合員や職員の方々に信頼されるようになりたいです。

1/ピーマン・にんじん・おしんこ
2/読書・映画鑑賞
3/安心・安全・安定の職員を目指します。



きむら ゆりか
木村 友梨香
鹿沼支店



つかはら はるか
塚原 春花
南部資材G



やまざき ひろし
山崎 宏
生活利用課

- 1 トマト
- 2 音楽を聴くこと
- 3 精一杯仕事に取り組み、たくさんの方とコミュニケーションを取れる職員になりたいです。

- 1 イチゴ
- 2 サッカー
- 3 組合員や地域の方々、職員の方々の輪を大切に、信頼される職員になれるよう頑張ります。

- 1 キュウリ
- 2 映画鑑賞
- 3 少しでも早く仕事に慣れ、組合員の方や、職員の方から信頼される職員になりたいです。



あじろ まなえ
網代愛絵
南部中央支店



なかむら たつき
中村龍希
東大芦支店



あくつ ひめか
阿久津 姫香
西方支店

- 1 キュウリ
- 2 マンガ、散歩
- 3 先輩方の技術を少しでも早く覚えていきたいです。

- 1 じゃがいも、キャベツ
- 2 音楽を聴くこと
- 3 何事もあきらめずに最後まで取り組みます！

- 1 トマト、さつまいも
- 2 Youtubeでおもしろい動画を見ることが何事にも積極的に取り組みます。
- 3 明るく元気に笑顔で取り組みます。



たけざわ りょう
竹澤 諒
JAかみつがサービス



さいとう ゆな
齋藤由奈
落合支店



こばやし まりん
小林 茉鈴
日光中央支店

駐日モンゴル大使大好物のイチゴを味わう 鹿沼市

駐日モンゴル国特命全権大使ダンバダルジャー・バッチジャルガル氏は2月8日、鹿沼市奈佐原町の高橋広さんのイチゴ栽培ハウスを訪問し、大好物のイチゴを堪能しました。鹿沼市佐藤信市長やJAかみつが大橋正春組合長も同席し、鹿沼のイチゴをPRしました。



大橋組合長とダンバダルジャー大使

小林の風景画に感謝状 JAかみつが

JAかみつがは3月6日、小林支店に風景画を寄贈された小林地区の斎藤靖彦さんに、感謝状を贈りました。大橋正春組合長や柴田明美支店長、地元役員が出席し感謝の意を込めて授与式を行いました。

JAでは昨年12月に小林支店を新築し、それを記念して絵が支店に寄贈され、支店内に飾られています。タイトルは「早春の風」。風景画を専門とする斎藤さんが、小林地区から見える鬼怒川と上沢の山の景色を、人生に例えて描き、素晴らしい具象画に仕上げました。



感謝状をうけとる斎藤さん(右から3番目)

婦人による目ぞろえで高品質なイチゴを JAかみつがいちご部

JAかみつがいちご部は2月19日、鹿沼市で2019年産いちご婦人目ぞろえ会を開き、女性の部会員・関係者など150人が出席しました。

現物の目ぞろえでは、消費者の立場で選果選別し、収穫時カラーチャート2番の品質を重視した着色規格を申し合わせました。

江俣伸一郎部長は「規格を守って良いイチゴを安全、安心、安定した出荷で持続させてほしい」と呼びかけました。



出荷規格の説明を聞く女性ら

親子料理教室で地産地消拡大へ JAかみつが日光女性会

JAかみつが日光女性会は2月2日、森友直売所スマイル館で若い世代を対象とした「地産地消教室」を開催しました。

同会員の谷野三枝さん、森山勝子さんを講師に迎え、みそ作り、あんこから手作りしたあん団子作りを楽しみました。

参加した親子は「毎年ここで作る味噌を楽しみにしている」と話し、調理後手作りあんこの美味しさを味わいました。



料理教室を楽しむ親子

地域のくらしを守る活動称えられ表彰

JAかみつが

JAかみつがは2月28日、JA本店で、警察行政への理解と協力に対する功績が認められ、鹿沼警察署の谷島義則署長から感謝状を授与されました。

JAの各支店では、組合員・利用者の資産を守るため、積極的な声かけを行い、特殊詐欺防止などに努めています。

大橋正春組合長は「今後も地域の安全・安心を守るため、連携して協力していきたい」と意気込みます。



感謝状を送る谷島署長(左から2番目)と受け取る大橋組合長



イチゴ販売で賑わう来場者

地元病院祭賑わう

上都賀総合病院

JAかみつがと連携する上都賀総合病院は2月23日、院内で2年に1度の上都賀総合病院祭を開きました。

JAかみつがも地域との交流を深めようとイチゴやニラ、トマトを販売し、農産物PRに努めました。

上都賀病院祭実行委員長の須見弓洋さんは「当院は地域密着型の病院なので、今後も地域に愛される病院を目指してイベントなど開催したい」と話しました。

安全安心なドローン利用のために JAかみつがサービス(株)ドローン利用者協議会

JAかみつがサービス(株)ドローン利用者協議会は2月8日、日光農機センターで安全講習会を開きました。

講習会では、栃木スカイテック(株)が講師となり、ドローンによる薬剤散布を安全に行うための取扱方法や実際の事故事例などを説明しました。会員は散布場所の下見、オペレーターとナビゲーターの連携の重要性などを再確認しました。



真剣な面持ちで事故の原因を学ぶ会員



真剣に講習を受ける参加者

結成50周年記念 視察研修会開催

JAかみつがサービス(株)機械化推進研究会(日光地区)

JAかみつがサービス(株)機械化推進研究会は会社の取り扱う農機・自動車の推進、これからの技術の向上、機械の保安全管理の徹底を図ることを目的とした日光農機センターの下部組織です。同研究会は結成50周年を迎え、3月7日と8日、記念の視察研修会を行いました。

研修会では(株)クボタの農機工場を視察。下町ロケットの撮影にも使われたトラクターの生産ラインを見学し、安全講習会を受講しました。農機メーカーへ熱心に質問するなど、研修会は盛況となりました。

未来を拓く
協同組合
JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

未来を拓く
協同組合

JAと農業

これからも続くJAの「自己改革」

JAは、農業者と地域の皆さんのよりよい暮らしを実現するため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革に取り組んでいます。正組合員に対しては約97%、准組合員に対しては約90%のJAが訪問活動を行っており、各JAが地域の組合員のニーズを踏まえて、独自の改革を進めています。

自己改革の取組内容を定めた第27回JA全国大会決議の実践期間は19年3月、政府が定める農協改革集中推進期間は19年5月で期限を迎えますが、JAの自己改革に終わりはありません。現在、全国のJAでは、JA運営や自己改革に対するご意見をお伺いするアンケート調査を実施しています。組合員に必要とされる組織となることを目指し、さらなる改革を進めます。

語句解説

【農協改革集中推進期間】

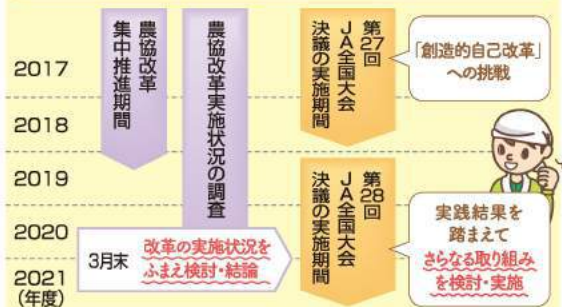
(のうきょうかいかくしゅうちゅうすいしんきかん)

政府がJAに対して「重大な危機感をもって」改革を実行するよう要請している、14年6月から19年5月までの期間。「規制改革実施計画」(14年6月閣議決定)に定められている。

訪問活動の取り組み状況 (対象者別)



自己改革・農協改革のスケジュール



耕そう、大地と地域のみらい。

健康
百科



上都賀総合病院
健康管理センター 保健師 吉田 優子

「気持ちよく一日をスタートしましょう」

新年度がスタートし、気持ちも新たにしているところではないでしょうか。そこで今回は気持ちよく一日をスタートするためのヒントを紹介します。

1. 朝日を浴びる

睡眠と覚醒のリズムには体内時計ホルモンであるメラトニンが深く関わってきます。メラトニンは眠りを促すホルモンで夜間の分泌量が多く朝方にかけて低くなります。また朝と夜の違いを光で感知しています。脳に光が伝わることでメラトニンの分泌が抑制され目覚めのスイッチをONにし、眠気を覚ましてくれます。目覚めたらまずカーテンを開け朝日を浴びましょう。

2. 朝食を食べる

朝食を食べることで体温が上がり代謝も上がります。体温が上がることで目覚めスイッチをONにし、眠気を覚ます効果があります。また朝食は脳を活性化させるためにも大切です。

3. お風呂で身体を温める

(38～40℃) めるめのお湯につかることで身体をリラックスさせ血流がよくなり寝つきもよくなります。(飲酒後はアルコールが抜けてから入浴してください。)

4. 寝床でスマートフォン・タブレットはNG

光の強い電子機器は脳を興奮させるため目が冴えてしまうことがあります。寝床に入ったら落ち着ける音楽を聴くなど別のリラックス方法に変えてみましょう。

5. 寝酒は要注意

アルコールを飲むと眠気を誘うこともありますが、眠り自体は浅くなる傾向に。睡眠薬代わりになっている寝酒習慣が結果的に睡眠の質を悪化させることとなります。

気持ちよく一日をスタートさせるためには朝だけではなく夜の過ごし方も重要になります。ついやってきた習慣は改善し、良い生活習慣を身につけましょう。





平成31年度 (第54回)

上都賀地方
フレッシュファーマーアカデミー

● 学園生募集について ●

上都賀地方農業振興協議会（事務局：上都賀農業振興事務所）では、鹿沼市及び日光市で農業を始めた方の学びの場として、「フレッシュファーマーアカデミー」を開催しています。

年齢に制限はありません。定年後に農業を本格的に始めた方や、農業を始めて年数が経過していても農業の基礎を学びたいという方、また女性も歓迎します。

内容は土壌肥料や病害虫防除、農薬、農業複式簿記、農地制度や農業共済、農業制度金融、新規就農支援制度など基礎的知識です。

また、農業の最新動向や先進農家の視察、農業機械整備などについても学びます。

6月から3月まで、およそ月1回、半日程度の研修を、原則として無料で実施します。

4月から参加者を募集しますので、参加を希望される方は5月末日までに上都賀農業振興事務所までお問合せください。

お問合せ先

上都賀農業振興事務所（経営普及部）
TEL: 0289-62-6125

毎月開催

就農相談会

次回の開催

- 日時：平成31年5月19日(日)
午前10:00～午後3:00
- 会場：2か所で同時開催
JAかみつが南部営農経済センター
(Tel.0289-75-3821)
JAかみつが日光営農経済センター
(Tel.0288-22-1178)

職員が相談にお答えします!!

【予約受付、問合せ先】
営農企画課
Tel.0289-65-1007

- ・退職後、農業を始めたい方
- ・本格的に農業を始めたい方
- ・野菜を作って直売所へ出荷したい方

※当日の受付は会場に直接お電話いただけますようお願いいたします。

農業情勢の今を考える



農業への思いを熱く語る山田議員

日光市農政対策協議会は2月23日、日光営農経済センターで農政研修会を開きました。講師に山田としお参議院議員を迎え、現在の農業情勢について学びました。山田議員は担い手の減少と高齢化、地域農業の変化、JAの改革などの問題に警鐘を鳴らしました。研修会では「日本を支えるのは各地域の活力、地域を支えるのは農業生産にある。農家の皆さんで日本を支えている。全力でサポートしていきたい」と話し、食と農を守る地域のためと力を込めました。報告を聞いた参加者は「農家があつて地域の発展がある。今後も農業に励み、行政や農業各種団体と協力して、地域貢献に繋げていきたい」と意気込みました。

報告を聞いた参加者は「農家があつて地域の発展がある。今後も農業に励み、行政や農業各種団体と協力して、地域貢献に繋げていきたい」と意気込みました。

親子で協力して 経営発展を目指す



あひま

鹿沼市下沢 細川 康彦さん (65)
卓也さん (35)

鹿沼市下沢で繁殖用和牛を飼育する株式会社 JB・YASHIKI 代表の細川卓也さんと父の康彦さんは県内有数の大規模繁殖経営に挑戦しています。

康彦さんは就農して35年目。市役所職員を退職し、子牛1頭から畜産農家を始めました。当時は苦勞もありましたが、経営は徐々に安定。卓也さんも13年前に就農し、時には意見の食い違いでぶつかりあいながらも、お互い支えあって経営規模を拡大していきました。

平成29年に経営者が卓也さんに移譲され株式会社 JB・YASHIKI を設立、法人化し、代表取締役社長に就任しました。社名の由来は、和牛を中心とした農業をこの地でがんばっていくという意志が込められているそうです。

子牛の生産・販売においても「子牛の品質への信頼がなければ、肥育農家は買いつけない」との考えから、「肥育にとって最良な子牛」の生産を目的として、育成を実践しています。

こうした取組の努力が実を結び、今年の日本農業賞で「個別経営の部特別賞」を受賞しています。

細川さん親子は「今後は繁殖から肥育まで一貫した経営ができるよう牛舎の拡大、雇用形態を考え、安定した経営を目指していきたい」と意気込みます。

かみつがaeChoice
かみつがでチョイス



花 Cuisine 『平井生花店』

数え切れないほど豊富な種類の花が色鮮やかに飾られているのは、鹿沼市にある平井生花店。品質はもちろんよいものを揃え、お客様のニーズに応えた花をデザイン・アレンジします。JAや地域企業と連携し、安心の価格で地域のくらしを豊かにと営業しています。店舗の会長、平井好さんは栃木県生花商協同組合理事長も務め、生花に関してとても理解の深い方です。4月に入り、春の陽気に合わせて花を飾るはいかがでしょうか。

今回、平井生花店でお買い上げいただいたお客様に「広報かみつが4月号を見た」と一言添えれば、先着50名の方に花苗を1つプレゼント致します。※なくなり次第終了とさせていただきます。期間は4月末まで。

住所：鹿沼市万町897-2 電話：0289-65-0165





二人で仲良く笑顔でポーズ

お姉ちゃんの真似をしてすくすく成長中。お姉ちゃんが読んでくれる本が大好きです。

両親は「仲良く姉妹でこれからも協力して支えあってほしい」と見守っています。

いつでも一緒に仲良く

今月から小学生の桜奈ちゃん。お友達がたくさんできるのを楽しみにしています。給食の時間もとっても楽しみ。大好きなイチゴとチョコレートは出てくるかな？桜奈ちゃんの夢はケーキ屋さん。美味しいケーキを妹の麗可ちゃんに食べさせたいと笑顔で話してくれました。

天真爛漫の麗可ちゃんは4月から幼稚園に通います。何でも良く食べ、おしゃべりも上手になって、

日光市小百
大嶋 桜奈ちゃん(6歳) **麗可**ちゃん(2歳)
 お父さん：高訓さん お母さん：襟香さん

おいしく食べて 今日スタート

シェフ永井のおすすめ

永井 智一 (ながい・ともかず)
 茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」オーナーシェフ

千草(ちぐさ)焼き



材料(4人分)

- マス(サーモンでも可).....60g×4
- 長ネギ.....1本
- ニンジン(小).....1/2本
- パプリカ.....1個
- シメジ.....1パック
- 西京みそ.....大さじ1と1/2
- マヨネーズ.....大さじ1
- 塩・こしょう.....適宜
- サラダ油.....適宜
- ※野菜は全て細切り

レシピ

作り方

- (1) マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- (2) (1)のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ポウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。
- (3) マスに(2)を載せ180度のオーブンで8~10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ピーツの葉(材料外)など彩りをお好みで添える。



ベジタブルライフ

フキ

～春を告げる香りと苦味～

イラスト：小林裕美子

フキのプロフィール

- 【分類】キク科フキ属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】3~5月ごろ(天然物)
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説：KAORU



保存方法

時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存の2日以内に使用する

鮮度が命!



ゆでてあく抜きしたものは、水に浸して食品保存容器などに入れて、冷蔵庫へ水を時々交換すれば1週間ほど保存可能な冷凍保存もできる

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きをする

鍋に入る長さにかたし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に伸ばすよう板ずりする

塩が付いたまま5分程度ゆでるゆで後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる



葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので水にさらす時間を長めにしよう



葉は茹でてつくば煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむくはまだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくとも良い

下処理後のアレンジメニュー

- ①煮物
フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物などのフキを煮過ぎずに、色良く仕上げることに一工夫やらぶきのようにしっかりと濃い味付けでつくば煮のように炊き上げても美味
- ②炒め物
他の野菜、豚肉・牛肉など、さまざまなたま食材と合わせて炒め物に。油との相性が良いので、パスタの具に、肉巻き、魚巻きにして焼いても美味
- ③みそ汁、お吸い物
コンソメスープなどと合わせても美味
- ④あえ物・おひたし
下処理したフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやガマなどであえても美味
- ⑤サラダ・マリネ
ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。グリーンチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても
- ⑥天ぷら
食べやすい長さに切って棒状で、またつき揚げのようにしても

フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるといわれている



中国や日本では、古くからたんを切りせきを止める薬用とされている(民間療法)



ベジタブルライフのナバナで保存方法や食べ方などを見て、春が身近にきているなあ〜と感づつつつ色々な食べ方で食べてみたいと思いました。(日光市Oさん)

ナバナは見ても綺麗で食べてもおいしい素敵な植物ですね!色々な食べ方があるということなので、皆さんのご家庭の味があれば知りたいです!

かみつがでチョイスのスタミナつけない冬野菜「ニラ」を早速求めてきました。太くて肉厚でおいしい玉子とじができました。風邪もひかなくて元気です。(鹿沼市Kさん)

ニラ玉子とじとてもおいしそうですね!段々暖かくなってきましたが、朝晩の気温差や突然の冷え込み等お気をつけて元気にお過ごしください。

ラジオ体操は3分という短い時間に400種類以上の筋肉を動かすように組み込まれていると知りました。早速実行したいと思います。(鹿沼市Aさん)

JAかみつが本店でも毎朝ラジオ体操を行っています。朝身体を動かすと一日、元気に過ごすことができるので大変おすすめです。

俳句
 【日光市岩崎 矢嶋三郎】
 風寒し今日は 一日炬燵猫
 【鹿沼市藤江町 朗魚】
 路の臺枯れ葉の下で覗いてる
 【鹿沼市久野 田村悦子】
 父母の仲よき証し如月忌
短歌
 【鹿沼市藤江町 秋朗】
 梅の香に誘われ来るメジロ達
 蜜を求めて枝を飛び交う
 【日光市猪倉 福田節子】
 脈みやくと受け継がれる阿波様は
 子等の参加に希望のひかり

みんなの作品

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】
 古稀迎えた同窓会返納介護に
 放棄地と話題は尽きぬ
 【鹿沼市上粕尾 若林弘子】
 華嚴の滝の美しき流れを身に受けて
 戦場ヶ原の彩にひたりたる
 【日光市猪倉 金田恵子】
 畦道の小草も花を咲き誇り
 友人共にしばし眺む
 【鹿沼市下遠部 相場栄子】
 我が友を詠草したる「かみつが」の
 二月号手に友を訪ねし
 【鹿沼市久野 広田文子】
 箱根路へ紅葉楽しむパスツァー
 「霊峰富士」が雪化粧しており
 【日光市木和田島 福田美江】
 とちおとめ送ってひ孫喜びて
 ありがとう言う声の弾んで

作品募集

(毎月10日締切)

作品は楷書で分かりやすくお書き下さい。漢字はふりがなをお願いいたします。

絵手紙や作品の写真などもお待ちしております。(掲載しない場合もあります)

右のイラストには左のイラストと違う部分が5か所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



出題・イラスト：酒井栄子



- 答えのわかった方は、官製ハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。正解者の中から抽選で「オリジナルクオカード」を差し上げます。
- 当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
- 締め切りは4月30日(火) ※当日消印有効
- このコーナーではまちがいさがしとクロスワードパズルを交互に掲載します。

3月号の答え
 ホワイトデー

まちがいさがし

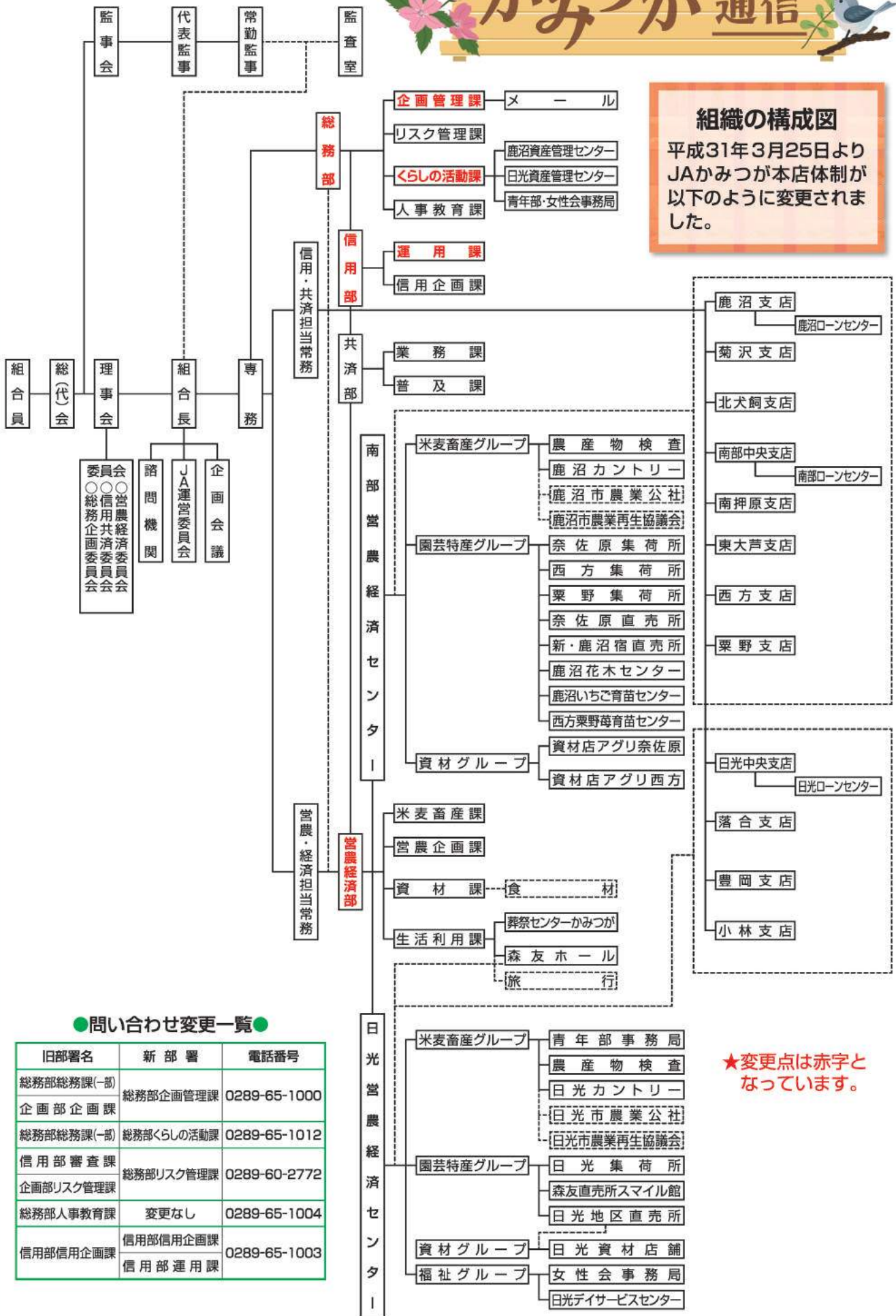
郵便ハガキ
 切手 322-0044
 鹿沼市鳥居跡町983-1
 JAかみつが
 くらしの活動課行

- 表
- ① 4月号 答え
 ○番の△△△が違う
 - ② 郵便番号・住所氏名・年齢
 - ③ 広報誌「かみつが」についての感想・意見
 - ④ あなたの身の回りでできごと、広報誌「かみつが」への投稿もお寄せ下さい。
- 裏





組織の構成図
 平成31年3月25日より
 JAかみつが本店体制が
 以下のように変更されま
 した。



●問い合わせ変更一覧●

旧部署名	新部署	電話番号
総務部総務課(一部)	総務部企画管理課	0289-65-1000
企画部企画課	総務部企画管理課	0289-65-1000
総務部総務課(一部)	総務部くらしの活動課	0289-65-1012
信用部審査課	総務部リスク管理課	0289-60-2772
企画部リスク管理課	総務部リスク管理課	0289-60-2772
総務部人事教育課	変更なし	0289-65-1004
信用部信用企画課	信用部信用企画課	0289-65-1003
信用部信用企画課	信用部運用課	0289-65-1003

★変更点は赤字と
 なっています。

●JAの管理アパート紹介

掲載している物件は一例です。他にも物件をご紹介しております。お気軽にお問い合わせください。

地区	間取	賃料・共益費	地区	間取	賃料・共益費
西茂呂	2LDK	45,000	千渡	2DK	38,000
栄町	3DK	46,000	緑町	3DK	40,000
幸町	3K	39,000	緑町	3LDK	50,000
上石川	2LDK	45,000	西鹿沼町	2DK	42,000
千渡	2DK	40,000~	吉沢	2LDK	50,000

掲載している物件は一例です。お気軽にご相談ください。

JAの管理アパートは更新料無料! インターネット接続無料物件取り扱い中!

問い合わせ

■JAかみつが資産管理センターへ

ホームページ: <http://jakamituga.jp/>
メール: sisan@ja-kamituga.or.jp

【南部地区】 ☎ 0289-65-1008 【日光地区】 ☎ 0288-22-1127

春のお部屋探しキャンペーン実施中!

平成31年4月までにご成約の方には
居室数分のLEDシーリングライトを

★プレゼント★

水稲育苗生産者大募集!!

かみつが管内では、農業従事者の高齢化・後継者不足に伴い、自分で水稲苗を育苗する方が年々減少しており、水稲苗の需要がますます高まっています。

そのような中、我々JAかみつが南部水稲育苗受託者連絡会は4名と少ない会員ではありますが、水稲苗の生産・受託を通じて稲作の低労力化と耕作放棄地を防ぐため、日々技術を磨きながら、生産者の方々へ水稲苗を供給しています。

水稲苗の生産・供給をメインに、会員同士で育苗技術や情報を共有する「現地検討会」や、苗供給後の「反省会」などを開催しています。

自分で苗を育苗してはいるけど、受託してもっと多くの生産者に供給してみたい方・興味はあるけど水稲育苗に不安のある方等々、まずは事務局までご連絡下さい。

一緒に技術を勉強しましょう!!

お問い合わせ先

JAかみつが 南部米麦畜産グループ
TEL: 0289-71-1125

5月大型連休に伴う営業体制について

	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
本店・支店窓口業務	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
事故相談業務	← 期間中、緊急時は下記フリーダイヤルへ →										
葬祭センターかみつが・森友ホール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
南部・日光営農経済センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○
資材店アグリ奈佐原	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
資材店アグリ西方	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日光資材店舗	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
資産管理センター(鹿沼・日光)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
かみつがサービス(株) 農機センター(鹿沼・日光)	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	○
かみつがサービス(株) オートバル(鹿沼・日光)	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※○は平常業務、△は特別勤務体制(農繁期対応)、×は休み(定休日含む)。

【緊急連絡先(フリーダイヤル)】

- 事故対応: 0120-258-931 ●レッカーサービス: 0120-063-931
- キャッシュカード紛失・盗難: 0120-082-065
- J Aカード紛失・盗難: 0120-159-674

※石油、ガス等についてはJAエルサポート(本社 TEL: 028-633-4800)にてご確認ください。

4月27日(土)の休日ローン相談会は通常通り開催します。

ATM稼働について

連休中の管内ATM稼働状況につきましては、
※上都賀病院、日光市役所に設置されているATM以外はすべて稼働しております。

※上都賀病院については4/27(土)は稼働しています。

※ATMの稼働時間はすべて9:00~17:00となります。ご注意ください。



中古農機情報

鹿沼農機センター（鹿） 日光農機センター（日）
TEL.0289-75-4861 TEL.0288-30-1191

品名	型番・備考など	希望価格
①タカキタミニロールペラー（鹿）	RB510-OS	50万円
②タイショー育苗器（鹿）	NT-180	6万円
③コバシサイバーハロー電動（鹿）	TX320-OS	56万円
④ニプロウイングハロー手動（鹿）	WGS3405B	36万円
⑤イセキコンバイン（日）	HFG452GZCATRLW 4条 キャビン付	200万円
⑥ミツビシ田植機（日）	LV4 4条植 施肥機付	60万円
⑦イセキ田植機（日）	PG6 6条植	35万円
⑧ヤンマー田植機（日）	JP1 4条植	40万円

仕上及び消費税は含まれていません。上記中古品は現品限りのため、受付順に契約をすすめておりますのでご了承ください。

中古農機無料査定実施中！

2020年度採用職員募集

- 採用予定者数 総合職3名程度
- 採用日 2020年4月1日
- 筆記試験 ○大学・短大・専門学校卒
2019年6月4日(火) 午前9時50分～
日時 ○高校卒
2019年9月20日(金) 午前9時50分～
- 応募受付期間 ○大学・短大・専門学校卒
2019年5月13日(月)～5月24日(金)必着
○高校卒
2019年9月5日(木)～9月11日(水)必着
- 応募資格 1990年(平成2年)4月2日以降に生まれた者
短大・専門学校・大学卒業見込者及び卒業者
高校卒業見込者及び卒業者
- 採用試験の内容 筆記試験、集団面接、個人面接試験
- 募集方法ほか
当JAホームページ、ハローワークに掲載

【お問い合わせ・書類提出先】

〒322-0044 栃木県鹿沼市鳥居跡町983番地1
上都賀農業協同組合 総務部人事教育課
TEL 0289-65-1004 FAX0289-65-1024
Eメール：JINJI@ja-kamituga.or.jp

各種相談会

相談は
無料

- 税務相談会**（要予約）
平成31年5月9日（木）JA本店
顧問税理士 ウチノ税理士法人
- 法律相談会**（要予約）
平成31年5月16日（木）JA本店
弁護士法人 木村 謙 法律事務所
◆申込は各支店または鹿沼・日光資産管理センターへ
鹿沼資産管理センター TEL 0289-65-1008
日光資産管理センター TEL 0288-22-1127
- 年金相談会**（要予約）講師：本岡藤栄 社労士
平成31年5月18日（土）鹿沼支店
TEL0289-65-1141 午前9時～午後3時
◆相談は無料。各支店にお申し込み下さい。
- 休日ローン相談会**
平成31年5月の開催日 午前9時～午後4時
◆鹿沼ローンセンター（鹿沼支店内）
11日(土)・18日(土)・25日(土)
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-65-1141
◆日光ローンセンター（日光中央支店内）
11日(土)・25日(土)
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

編集後記

春ですね。出会いと別れの季節です。私は一刻も早く花粉症から別れたいのですが、なかなか別れることができません。出会いと言えば、今月は特集で人事配置、新入職員を紹介しています。皆さんの地区にも別れがあるかもしれませんが、あたらしい出会いもたくさんあると思います。一期一会、出会いを大切に今年も過ごしていきたいです。
(いっしー)

3月の理事会

協議事項

3月29日開催

- (1) 会計監査人候補者としてのみのり監査法人選出について
- (2) 平成30年度事業報告について
- (3) 平成30年度決算について
- (4) 固定資産の減損処理について
- (5) JAかみつがサービスとの賃貸契約の締結について
- (6) 第20回通常総代会の開催について
- (7) 反社会的勢力等への対応に関する基本方針等の一部改正について
- (8) 不祥事再発防止策の一部改正について
- (9) 資産管理業務の契約書作成にかかる事務手数料の制定について

報告事項

- (1) 監事監査規程の一部改正について
- (2) 平成30年度下期内部監査報告について
- (3) 平成30年度実行計画進捗結果報告について
- (4) 平成31年度実行計画書について
- (5) 平成31年度地区別総代懇談会の開催について
- (6) 固定資産処分計画および進捗状況について
- (7) 平成30年度資産自己査定結果について
- (8) 反社会的勢力の取引排除にかかる対応状況について
- (9) 理事への貸出実行報告について
- (10) 平成30年度「くらしの活動」取組結果および平成31年度実行計画の策定について
- (11) 平成30年度下部組織強化対策の取組状況および平成31年度実行計画の策定について
- (12) 欠番
- (13) 組合員資格整理進捗状況について
- (14) 相談・苦情処理状況について
- (15) 自主点検取りまとめ結果について
- (16) 職員満足度(ES)向上対策について
- (17) 年度末一時金の支給について
- (18) JAかみつがサービス(株)2月末実績及び決算報告について
- (19) 自動車推進役職員総ぐるみ運動2月末最終実績及びオートパル利用状況について
- (20) 平成30年度第4四半期余裕金運用状況報告について
- (21) 有価証券運用に伴うロスカット(損切り)の実行状況報告について
- (22) 生産履歴記帳運動経過報告について
- (23) 平成30年度青果物販売実績及び直売所販売実績について
- (24) ジュースの推進について

給与受取 スプリングキャンペーン

2019

実施期間 2019年 3月1日(金) → 5月31日(金) (31日までに申込の方)



期間中に給与受取口座を
当JAにご指定いただいた方に

オリジナル ちょりす QUOカード

1,000 円分

プレゼント!!

<対象者>

※期間中に新たに当JAで給与受取口座を指定し、3月から6月までに5万円以上の給与のお受取が確認できた方
※尚、昨年度以前に当企画の景品を受領されたお客様は、対象外とさせていただきます。

さらに今なら!!

給与受取口座をJAにご指定いただいている方限定
特別金利の定期積金も期間限定でご案内中★



給与口座は便利なJAバンクへ。

手数料無料提携ATM! あちこちで便利を実感してください!

さらに、JAで給与受取ご指定口座にて、かかってしまったATM入出金手数料を月3回までキャッシュバック!!

ご利用手数料一覧(消費税込)

金融機関名	お取引内容	ご利用手数料		
		平日 ※1 8:45~18:00	土曜 ※1 9:00~14:00	平日・土曜日の その他時間帯 ※1 および日曜日・祝日
JAバンク	入出金	¥0	¥0	¥0
セブン銀行	入出金	¥0	¥0	¥108
イーネットATM ※2※4	入出金	¥0	¥0	¥108
ローソンATM ※3※4	入出金	¥0	¥0	¥108
JFマリンバンク	入出金	¥0	¥0	¥0

その他金融機関についても、ご利用いただけるATMがございます。
ご利用可能なATMや手数料等についての詳しい情報は、お近くのJA窓口にお問い合わせ下さい。
土曜日が祝日と重なる場合には、日曜・祝日その他の時間帯のご利用手数料となります。
※1:稼働時間はATMによって異なります。また、ATM稼働時間であってもJAバンクのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。1月2日のご利用手数料は祝日と同じです。12月31日のご利用手数料はお取引JAにご確認下さい。詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認下さい。
※2:イーネットATMはファミリーマート・スリーエフ・ポプラ等のコンビニエンスストアに設置されています。※3:ローソンに設置されているローソンATM以外のATMはサービス内容が異なる場合があります。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認下さい。※4:コンビニエンスストア等の一部店舗においては、ATMが設置されていない場合、金融機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合等があります。「イーネットATMマーク」「ローソンATMマーク」をご確認のうえ、ご利用ください。