



JAいわみざわでは、JAブログを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

夢のマイホームをJA住宅ローンで手に入れよう!

「マイホームが欲しいけど、どこに相談したらいいのだろう?」「なるべく低金利な住宅ローンでマイホームを手に入れたい…」とお考えの方、必見です! JA住宅ローンはさまざまなマイホームプランに対応し、無理のない返済プランをご提案させていただきます。今月号では、そんなみなさまのためにJA住宅ローンについてご紹介いたします。

◎JA住宅ローン

POINT1

お客様に合わせたさまざまなマイホームプランにご利用いただけます!

- 新築
- 購入
- 増改築



さまざまな住宅プランに対応

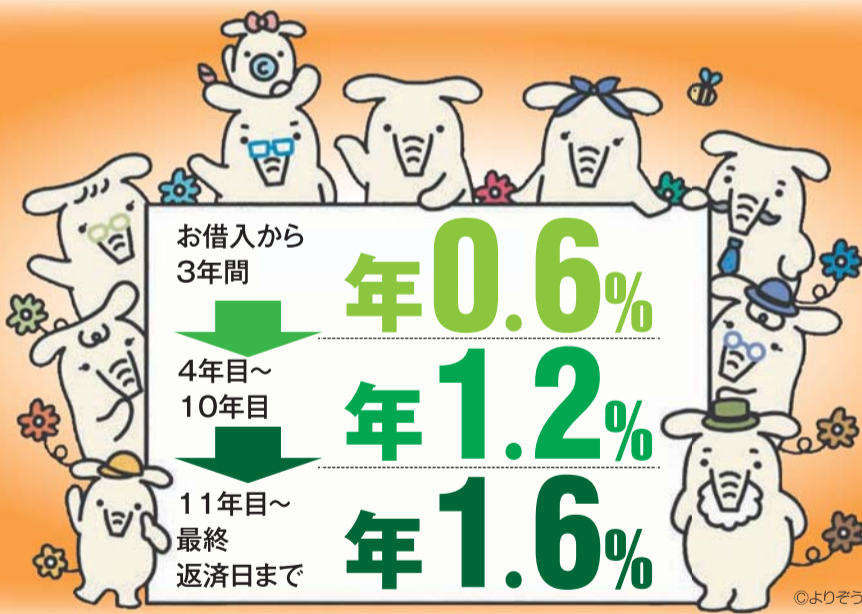
POINT1

返済方法・融資額・融資期間等、ライフプランに合わせた返済計画をご提案します!



ゆとりある計画で無理なく返済

JAいわみざわで今イチバンおすすめしている住宅ローンキャンペーンは、...



JAいわみざわでは現在「3ステップ全期間固定金利住宅ローンキャンペーン」を実施しています。お借入れ時から返済額が確定しているの安心して返済計画を立てることができます。

● 受付期間 ●
2023年6月30日(金)まで
安心の三大疾病保証付団信!
ず〜っと固定金利だから安心!

住宅ローン条件(例)		
金利	返済額(月々)	ボーナス(年2回)
0.6%(お借入れから3年間)	56,596円	70,392円
1.2%(4年目~10年目)	65,070円	78,256円
1.6%(11年目~最終返済日まで)	68,802円	82,799円

借入金額:3,000万円
借入期間:40年(480回払い)
ボーナス払い:500万円

キャンペーン金利適用対象者

- JAいわみざわ組合員の加入 ※1口以上(1口1万円)の出資をいただける方
- JAカードローン ※契約金・年会費無料
- インターネットバンキングの加入申込

インターネットバンキングから住宅ローンの繰り上げ返済をすると、手数料が無料になるよ!
※窓口での繰り上げ返済には所定の手数料が掛かります。

JAいわみざわでは、他にも住宅ローン借換キャンペーン(全期間固定 年1.40%、10年固定 年0.90%)やリフォームローンなどもご用意しています。詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)または各支所・出張所まで

ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ピーマン

ピーマンのプロフィール

- 【分類】ナス科
- 【原産地】中南米
- 【和名】甘唐辛子、西洋唐辛子
- 【おいしい時期(旬)】6～8月
- 【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ピラジンなど

解説
KAORU

保存方法

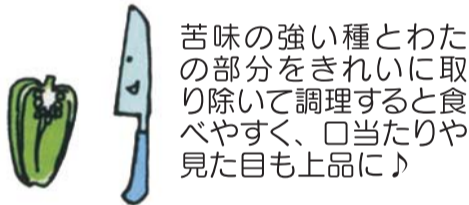
水分があると傷みの原因になるので、保存する前によく拭き取る

ポリ袋・保存用袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存



一度カットしたものは、傷みやすい種とわたの部分を取り除いてからラップで包み冷蔵庫へ

楽しみ方・食べ方のコツ

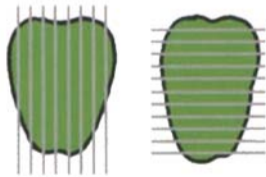


苦味の強い種とわたの部分とをきれいに切り除いて調理すると食べやすく、口当たりや見た目も上品に♪

皮を下にまな板に置き、手で押さえて平らに整えてから切ると切りやすい



シャキシャキの食感を生かしたいときには繊維に沿って縦切りに、柔らかい食感にしたいときには繊維を断ち切るように横に切る



青臭さが気になるときには、さっと湯通しする。色も鮮やかになる



薄皮を簡単にむく方法

肉厚の品種は薄皮をむくと滑らか食感になり、ドレッシングやソースなどなじみやすい



じか火で表面が焦げるまで焼く

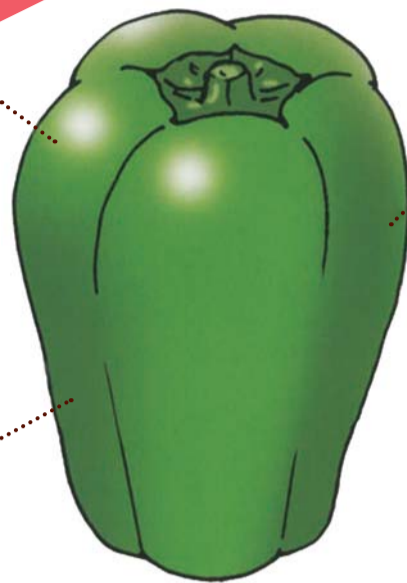
ペーパータオルやぬれ布巾などで肌をなぞるように優しくこする

見分け方

へたの切り口がみずみずしく変色やしおれがない

均等に丸みがあり、肩が盛り上がっていて肉厚

全体的に張りがあり、色つやが良い



ピーマンのいろいろ

カラーピーマン

緑色のピーマンを完熟させたもの。赤・黄・オレンジなどがある。緑色の未熟な状態より、カロテンやビタミンCなどの含有量が多く、苦味が少ない



ぷちピー

直径2～3cm程度のミニサイズ。フルーティーな香りと甘さが特徴。種とへたが小さいので、調理の下処理も簡単



こどもピーマン

肉厚で、特有の香りと苦味が少なく、子どもでも食べやすいとして話題の品種



セニョリータ

平たく、柿やトマトのような形が魅力。青臭さが少なく、甘味があり、生食に向いている



バナナピーマン

バナナのような形をしている。熟すと緑色からクリーム色、黄色、オレンジ、赤色の順に色が変化。サラダなど生食だけでなく加熱調理にも向く



パプリカ

肉厚の大型種。多彩な色と甘さを活かして、サラダやマリネなどに利用される。黒色は加熱すると緑色に戻るため、生食がオススメ



ピーマンのチカラ

抗酸化作用の強いE-ス級の栄養素が豊富にそそっているんだ



香り成分であるピラジンは血液中の血小板の凝固を抑える働きがある。特にビタミンCの含有量が多く、肌や骨、血管を健康に保つ効果、血中のコレステロール値を下げる働きもある

ビタミンC

ビタミンACE

ビタミンE

カロテン



赤ピーマンの栄養素

カプサンチン
カロテンC
ビタミンC

ビタミンCが豊富



緑のピーマン



ひとくちメモコーナー



ピーマンには「β-カロテン」という成分を豊富に含み、体内でビタミンAに変換され、身体全体の免疫力を向上させる力を持っています。ほかにも、「ビタミンC」を多く含み、紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防ぐ効果が期待されます。また、加熱調理しても栄養成分を逃しにくく、栄養成分の損失を防ぐことができます。

ピーマンのポイント

- 生育適温は日中25～30℃、夜間15～20℃です。
- ピーマンの根は多くの酸素を必要とするため、粘質土壌や水はけの悪い畑は避けましょう。
- ピーマンは枝が下垂して角度が180度以下に垂れると着果しにくい性質があります。枝を立てるように仕立て、中央の混みあう枝は間引きして光が良く当たるように枝を誘引しましょう。
- 追肥は1番果の収穫始めから行い、化成肥料の場合は10～14日間の間隔で行いましょう。
- 1番花は苗に負担がかかるので摘花しましょう。
- 前年に、なす、ピーマン、ししとう、とうがらし、トマト、パレイショを栽培した場所は、2～3年は栽培を避けましょう。
- アブラムシやカメムシに注意しましょう。



～ファーマーズキッチン～

過去に紹介したレシピの中から受賞作品のレシピを厳選してご紹介します!

塩ゆで落花生でつくる 落花生みそ

大富支部 坂井由布子 さん



材料 全量4人分 1人分297Kcal

塩ゆで落花生200g、白ごま適量、油大さじ1、調味料A【みそ大さじ3、酒大さじ1、みりん大さじ1、はちみつ大さじ3、砂糖大さじ3】



作り方

- ①あらかじめ調味料Aを混ぜて、合わせみそを作る。
- ②フライパンに油を入れ、落花生を少し水分が飛ぶまで炒める。
- ③合わせみそを入れ、弱火で全体がぼつりとするまで練りあげる。
- ④仕上げにお好みで白ごまをふって出来上がり。

にんじんとツナ缶

大富支部ドリームライフ 得能 久美子 さん



材料 全量4人分 1人分145Kcal

ニンジン200g、ツナ缶(小)1缶、ごま油大さじ1杯、調味料A【酒大さじ1杯、醤油大さじ1杯、砂糖小さじ2杯】



作り方

- ①フライパンにごま油を入れて中火にかける。
- ②千切りにしたニンジンを入れて炒める。しんなりしたらツナ缶を加え、全体を絡める。
- ③調味料Aを加え、さらに炒める。全体に味が馴染んだら完成。

お花畑のサラダ

幌向支部 牧野 直美 さん



材料 全量2人分 1人分157Kcal

ダイコン50g、ニンジン50g、キュウリ1本、紫ダイコン50g、キャベツ80g、ブロッコリー1/2個、紫タマネギ1個、塩水(2%)、甘酢【酢100cc、砂糖大さじ5杯、塩小さじ2杯】

作り方

- ①大根、ニンジン、キュウリ、紫ダイコンをピーラーでたて長にスライスし、2%の塩水に漬ける。
- ②①がやわらかくなったら、ねじりながらバラの花を作る。たくさん作って、甘酢を入れたバットに並べる。
- ③キャベツを千切りにし、皿に盛りつけて、野菜で作った②のバラの花を並べる。
- ④③の上に、ブロッコリーと紫タマネギを散らして完成。

オイル交換プライスダウンキャンペーン ホクレンSS 4月1日(土)～4月30日(日)まで



**交換工賃無料
絶対お得!!**

ガソリン車 **880円(税込)/ℓから**
ディーゼル車



※お問い合わせは資材部門(☎0126-22-1452)または各給油所まで

今月のオススメの逸品

「喜福堂」のパン

東京巣鴨に店舗を構え、月に一度Aコープで購入できる「喜福堂」のパンをご紹介します。

高級食パン「四代目」は、いわみざわ産キタノカオリ100%とよつ葉バター100%(マーガリン不使用)、厳選したはちみつ(砂糖不使用)を天然水で仕上げた食パンです。キタノカオリを使用することにより、口に入れたときの鼻に抜ける心地よい風味や、もちっとした食感を楽しむことができます。

あんぱんは、喜福堂創業時からの看板商品で、あんこはほどよい甘さで濃厚な味わいが特徴です。パン生地一つひとつにあんこを手包みしています。

クリームパンはあんぱんに並ぶもう一つの看板商品であり、2代目店主が考案した保存料・着色料を一切使用しないレシピが今もなお守り続けられている商品です。牛乳と卵をふんだんに使用した、上品で濃厚なカスタードクリームが特徴です。

喜福堂のパンはAコープ全店で購入できます。販売日の前日にJAいわみざわ公式アプリから販売情報をお知らせしますので、公式アプリを登録してぜひご購入してはいかがでしょうか!

高級食パン「四代目」



1斤

1,080.00円(税込)

あんぱん



施設管理部門:武田編集担当

四代目はキタノカオリ特有の甘味が特徴的です!



JAいわみざわ公式アプリはこちらから!



こしあん

つぶあん



クリームパン

1個 **356.40円(税込)** 1個 **356.40円(税込)**

SPOT LIGHT スポットライト

Café MAREA(カフェマレア)

営業時間 9:30～18:00
定休日 不定休
住所 岩見沢市6条西10丁目4-6
電話 0126-35-5973
駐車場有
※18:00以降の貸切りもできます(予約)人数、料金はお問い合わせ下さい



岩見沢西10丁目通りを美園方面に向い、6条の信号機を通り過ぎると、左手にグレーの建物lala hairの1Fにある「Café MAREA」を紹介します。

今年1月にオープンしたこのお店のオススメは「キーマカレー」

(1,100円税込)。たっぷり挽き肉が入ったルーは、しっかりとしたコクを味わうことができ、一口食べたら程よい辛さと旨みが口の中に広がるのが特徴です。また、「ナポリタン」(1,100円税込)はもちりとした食べ応えのある麺で、甘味の中にあるトマトの酸味がやみつきになります。

店内は天井が高く、広々とした空間が印象的で、リラックスしたいときにオススメです。Café MAREAでご家族やお友達と素敵な時間を過ごしてみたいかがでしょうか!



キーマカレー

幌向支所:荒木編集担当

セットで付いてくるサラダ、スープ、コーヒーゼリーもおいしかったです!



ナポリタン

公式Instagram @cafemarea16

自動車共済にご加入の皆様へ **ご存知ですか？ JA共済独自の割引制度**

JA共済
オリジナル

“自賠責共済セット割引”

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

セット加入 で対人賠償の共済掛金が **7%割引** になります。

JAの自動車共済、自賠責共済
いずれも未加入の方

JAの**自賠責共済**のみに
ご加入の方

JAの**自動車共済**のみに
ご加入の方

ぜひ、この機会にJA共済への
切り替えをご検討ください
対人賠償の
共済掛金 **7%割引**
自動車共済と自賠責共済へ
切り替えていただくことにより、

自賠責共済へのご加入ありがとうございます
さらに**自動車共済**もご加入で
対人賠償の
共済掛金 **7%割引**
自動車共済へ切り替えていただくことにより、

自動車共済へのご加入ありがとうございます
さらに**自賠責共済**もご加入で
対人賠償の
共済掛金 **7%割引**
自動車共済を**更新**する際に

「自賠責共済セット割引」の適用が可能です!

22010504073

※お問い合わせは金融共済部共済課(☎0126-25-2215)または各支所、出張所まで

組合員加入キャンペーン

令和5年3月1日(水)～4月28日(金)まで

期間中に加入すると抽選で当JA給油所で使える1,000円分の**スタンド利用券**が当たる!
(洗車カードを除く)

組合員特典

- 500ポイント貯まると、Aコープで利用できる500円分の割引券を発行します。
 - Aコープでお買い物の際、100円(税別)で1ポイント付与など
 - マイカーローンなどの金利優遇
 - 葬祭会場「JAいわみざわセレモニーホール」の会場使用料無料
 - 出資金に対する配当(決算状況等に応じて変動します)
- ※この他にも組合員を対象としたキャンペーンをご用意しております。



ご加入に必要なもの

1. 出資金として1万円(1口)をお預かりします。(脱退時に払い戻しいたします)
 2. 印鑑
 3. 運転免許証・健康保険証などの身分証明書
 4. JAいわみざわの普通口座もしくは総合口座の貯金通帳
- ※出資配当金をお振り込みするための口座が必要になります。口座をお持ちでない方は、お近くのJA金融窓口でご開設いただけます。

※お問い合わせ・お申し込みは総務部総務課(☎0126-25-2211)または各支所・出張所まで

令和5年6月30日(金)まで

JAマイカーローン

マイカーのことならJAバンクにご相談ください

店頭標準金利
年2.75%より **年1.25%引下げ**
(令和5年1月4日現在)

変動金利
年 **1.50%**

金利引下げ条件

以下の①～④のうちいずれか2つを満たすお客さま

- ①当JAでJAカード(クレジットカード機能付き)を契約中または新たに契約される方
- ②当JAでJAカードローンを契約中または新たに契約される方
- ③当JAで年金の受取予約または受取変更および現在お受取いただいている方
- ④当JAでインターネットバンキング口座を開設いただいている方

●保証:当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけますので、原則、保証人は不要です。
別途、保証料が必要となります(保証料率:年0.40~1.35%)



詳しくは
JAネットローン
ホームページへ

※お問い合わせは金融共済部金融課
(☎0126-25-2213)または各支所・出張所まで

? クロスワード ?

喜福堂

高級食パン「四代目」
クリームパン・
あんぱん(こしあん)

パンセット

を10名様にプレゼント!

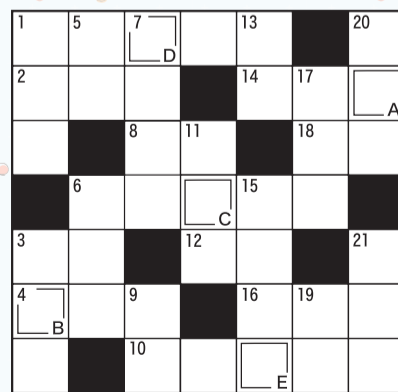


タテのカギ

- ① 身を立って故郷へ_____を飾った
- ② 肩や腰を痛むときに貼るもの
- ③ 傷や病気が治ること
- ④ 「これが生命線で、これが運命線、_____と見ていきます
- ⑤ 線、_____と見てもいいです
- ⑥ 梅雨時には差す機雲が増えます
- ⑦ 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- ⑧ 釣った魚を入れます
- ⑨ お酒よりもお菓子が好きな人
- ⑩ 本当にあったこと
- ⑪ 17階建ての建物のこと
- ⑫ 居酒屋や料理屋の入り口によく下

ヨコのカギ

- ① 6月の第3 _____ は父の日です
- ② 収穫物を _____、優・良に仕分けした
- ③ 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- ④ 止まらずに行ってしまう
- ⑤ 近づくとも雨が降りやすくなります
- ⑥ 草を刈るときに使います
- ⑦ 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- ⑧ 願い事を書いて奉納する板
- ⑨ ナガス、マッコウ、ミンクといえ
- ⑩ お手洗い、ご不浄などともいいます
- ⑪ 鬼が出るか _____ が出るか



プレゼント応募方法

☆パズルの答え、ご住所、お名前、電話番号、年齢、本紙の感想、JAいわみざわへのご意見・ご要望等を明記の上、ご応募ください。
〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1 JAいわみざわ「フレッシュイズ」係
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp

●当選した場合、賞品受け取りはAコープであえる店のみに限定させていただきます。

●応募締め切りは、3月10日(当日消印有効)

※前号の答えは「フユマツリ」でした。

※ご応募いただいた方の情報は、JAの事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等、「読者の声」への掲載の目的以外の用途には使用いたしません。



2023年3月1日発行 〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1番地
発行/いわみざわ農業協同組合 ☎0126-25-2211
ホームページ: http://www.ja-iwamizawa.or.jp
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp