

JAふくおか嘉穂 年金友の会

たくさんのご来店、ありがとうございました！！

年金友の会では、毎年保養の旅やグラウンドゴルフ大会等、様々なイベントを企画しています。しかし、残念ながら今年度もコロナウィルスの影響で実施できませんでした。その代わりに大抽選会を各支部（支所）でおこない、たくさんご来店いただき大変盛り上がりました！



JAふくおか嘉穂 で年金をお受け取りしませんか？

特典もりだくさん!!

- | | | | | | |
|--------------|--|--------------|---|--------------|--|
| 特典 01 | 年金振込開始プレゼント
年金振込をご指定いただいた方にプレゼントをお渡しいたします。 | 特典 02 | 年金感謝デー
年3回スピードくじの抽選会や各支所で様々な催しを企画しています。 | 特典 03 | 年金バースデープレゼント
会員の方には誕生日月にプレゼントをお渡しいたします。 |
| 特典 04 | 各種イベント
「年金友の会」主催のグラウンドゴルフ大会等にご参加いただけます。 | 特典 05 | 保養の旅
「年金友の会」の旅行にご参加いただけます。
※旅行代金はご負担していただくこととなります。 | 特典 06 | やすらぎ会館ご利用特典
葬儀の際、祭壇セット料金の割引が受けられます。
※当 JA 管内やすらぎ会館のみです。 |

機能する仕事服。JAふくおか嘉穂ご利用者の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。
(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品
10% OFF

JAふくおか嘉穂 安心おまとめセット スーツから洋服まで揃うお得なセット メンズアイテム レディースアイテム 8品 ¥29,900~5品 ¥26,910~ ※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF。 ※詳しくは店舗スタッフまで。	ファーストフォーメーション スーツと一緒に着ておくと安心！ メンズアイテム レディースアイテム ¥26,910~ ※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF。 ※詳しくは店舗スタッフまで。	洋服の青山 他社製品でも下取りいたします！ 下取り10%OFFサービス実施中 メンズアイテム レディースアイテム ¥20,900~ ※詳しくは店舗スタッフまで。※JA×AOYAMAタイアップカードご提示で10%OFF。 ※詳しくは店舗スタッフまで。
--	---	--

「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ

家族割
親子・兄弟・姉妹で一緒に買えばお得!!
3つのポイント全て貯まる!使える!
洋服の青山からお知らせ! 店舗検索・ビジネスウェアガイドはこちらから
チラシ有効期限:2023年4月30日(日)まで
ご来店検索用バーコード
4029200055470
※本チラシ有効期限内は、2023年2月時点の店内です。セール内容や割引内容など変更になる場合があります。洋服の青山は、お客様のニーズに合わせて、より良いサービスを提供するために、本チラシのデザインや内容を随時変更いたします。詳しくは店舗スタッフまで。

JAふくおか嘉穂
本所:12488 / 権井支所:12489 / 桂川支所:12490 / 穂波支所:12491 / 稲築支所:12492 / 庄内支所:12493 / 願田支所:12494 / 嘉穂支所:12495 / 山田支所:12496 / 筑穂支所:12497 / 飯塚支所:12498
JA×AOYAMAタイアップカードのご登録にあたり、ご記入いただいた個人情報は申込の受付、代金の請求・決済、当組合の提供する商品・サービスに関する各種情報のご提供に利用します。

フードロスをなくそう！！

～女性部によるフードパントリー～

JAふくおか嘉穂女性部は令和4年度からフードパントリーを実施しております。現在夏・冬の計2回実施しましたが、農家組合員や地元企業様から多くの寄付があり、食料品や野菜、日用品などをたくさんお渡しすることができました。皆様のご協力、感謝申し上げます。



たくさんの「ありがとう」をいただきました

来場者からの声（アンケートより一部抜粋）

- 食品・光熱費など高くなり厳しい状況の中、今回たくさん頂いて本当にありがとうございました。
- 食費がぐっと減るのっていいですね。ありがとうございます。
- 皆さんが温かく迎えてくれたので、本当に嬉しかったです。
- コロナ禍で生活に困っている世帯がある中、このような活動をして頂き感謝と涙が出ました。心からお礼を申し上げます。

JAふくおか嘉穂 × Rakuten 楽天市場

産直市場
スマホ・PCで簡単購入！
当JAで採れた安全安心の農産物をお届けします。

Instagram
Instagramを開設中！
お得な情報やイベントの発信をおこなっています！
ぜひフォローをお願いいたします！！
※下記のQRコードを読み取ってください。

JAふくおか嘉穂

アスパラガス

さまざまな調理法でおいしさを楽しむことができるアスパラガス。甘みがあり水分がしっかり含まれ、シャキッとした食感が楽しめます。春の味覚アスパラガスは、栄養もたくさん。疲労回復やさまざまな病気の予防、美容やダイエットにも効果的な健康野菜です。今回は、アスパラガスの魅力に迫ります！！

アスパラギン酸
乳酸をエネルギーに変えて体の疲れをとる。

ビタミンC
疲れをとってくれたり、風邪の予防になる。

ルチン
血管を丈夫にする。ビタミンCの吸収を助ける。

葉酸
血液の材料になる。

ビタミンK
骨や血管の材料になる。

ビタミンE
抗酸化作用で体を若く保つ。

栄養豊富なのは穂先！離乳食にもおすすめ
茎の部分と、先端の穂先。アスパラガスは、部位によって含まれる栄養成分に違いがあります。栄養が多く含まれているのは穂先の部分で、アスパラギン酸やルチン、ビタミン類が豊富です。栄養たっぷりの穂先は茎よりやわらかくて食べやすいので、赤ちゃんの離乳食にも適しています。

直売所「かほ兵衛の台所」
大好評販売中です！

JAふくおか嘉穂 あぐりあーすプラス企画！

大抽選会
in「かほ兵衛の台所」

先着150名様 **その場で当たる！スピードくじ**

開催日時 4月9日(日) 9:00~14:00
場所 「かほ兵衛の台所」正面入口特設ブース
景品一覧 JA商品券は「かほ兵衛の台所」でも使えます！
特賞 JA商品券 3,000円分
1等 JA商品券 2,000円分
2等 JA商品券 1,000円分
3等 もちもち子うどん1P

抽選会を円滑に進める為、以下の内容のご協力をお願いいたします。
※抽選券を持参されていない方は抽選に参加できません。必ずご持参ください。
※抽選会は記載している日程のみの開催です。他の日は受付できません。
※商品券はフードコート、「天ぷら山すい」、「海鮮和食処山すい」ではご利用できません。
※抽選券部分を切り取ってご持参していただくと助かります。

下記の抽選券を「かほ兵衛の台所」正面入口特設ブースまでお持ちください！

あぐりあーすプラス 抽選会 in「かほ兵衛の台所」
抽選券
開催日時 4月9日(日) 9:00~14:00 **場所** 「かほ兵衛の台所」正面入口特設ブース

あの三角形の部分「はかま」も栄養たっぷり

下処理時、茎の表面にある小さな三角形の部分捨てていませんか？実は最近、「はかま」と呼ばれる三角形の部分に血圧の上昇を抑えるアスパラブチンが多く含まれていることが明らかに！まれに筋が張っていて食べにくいものもありますが、そうでなければ下処理時にはかまを取り除く必要はありません。はかまもいっしょに食べて、機能性成分も摂取しましょう！



栄養を逃がさずおいしく食べよう！

蒸す 電子レンジで加熱	炒める・揚げる	サッと茹でる
蒸したり、レンジで加熱することで、水溶性の栄養素を流出させず、ヘルシーに仕上がります。	ルチンやβカロテンは油脂と一緒に摂取すると吸収率がアップ！熱に弱い栄養素を損わないよう、短時間で加熱しましょう。	長時間茹でると栄養素が溶けてしまいます。栄養を逃さないために熱湯でサッと茹でましょう。
100gのアスパラ(3~5本程度)の場合 目安500~600Wで1、2分程度	炒める・揚げる料理 ソテー、豚肉巻き 素揚げ、天ぷら	茹であがり後 すぐに冷水中に浸すと 色鮮やかに。

JAふくおか嘉穂
准組合員向け広報誌

あぐりあーす
プラス

春号

「かほ兵衛の台所」
KAHO TERRAS
カホテラス

准組合員限定「かほ兵衛の台所」でも使えるJA商品券が当たる？！
スピードくじの抽選券が付いてます！

