

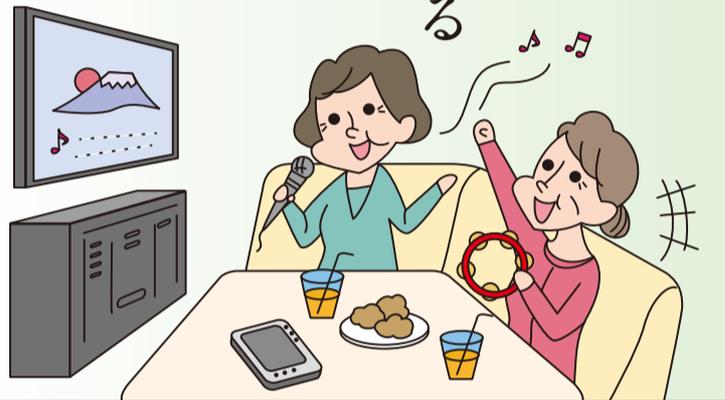


すこやか特集

## フレイル予防

### 人とのつながりで 衰えない生活習慣をつくる

将来の寝たきりリスクを下げる最強の条件は、食事でも、カラオケでも、趣味でもなんでもワイワイとみんなで楽しむこと。  
健康寿命を伸ばすコツは、人とのつながりを保つことだという研究を行った東京大学の飯島勝矢先生に、フレイル予防で気を付けるべきことについて伺いました。



#### フレイルは、健康と要介護の中間地点

年を取って心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、大きく3種類に分かれます。「身体的フレイル」と「精神・心理的フレイル」、「社会的フレイル」です。

身体的フレイルは、筋肉量が低下するサルコペニアが中心的な状態を指します。

精神・心理的フレイルは、抑うつや意欲低下、認知機能低下が顕著な状態を指します。

社会的フレイルは、独居、外出頻度や知人との交流頻度が低下したことで地域から孤立した状態を指します。

多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。年を取っても元気に楽しく生活するのが理想です。しかし、年を取ると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。

そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりすることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能

といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

一方で、できるだけ早くフレイルの兆候に気づき、生活習慣を見直すことができれば、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に戻すことも可能だと分かりました。

#### 「社会とのつながり」が大切

では、どのような点に気を付ければよいでしょうか。東京大学高齢社会総合研究機構が千葉県柏市で行った高齢者約2000人を対象とした大規模調査(柏スタディ)の結果、毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、①しっかりと、しっかりと食べること、②運動をすること、③社会参加をすること——をバランスよく実践することが非常に大切であることが分かりました。

特に「社会参加をすること」が大切です。社会とのつながりを失うことで、認知機能の低下を招いたり、体を動かす機会が減って筋力が低下しフレイルにつながることもあるというのです。

フレイルは、社会とのつながりを失うことが最初の入り口になります。社会とのつながりを失うと、生活の質を落とすだけでなく、生活範囲やこころの健康、口腔機能、栄養状態、身体機能までもが低下を来し、ドミノ倒しのように衰えが進んでいきます。この現象を「フレイル・ドミノ」と呼んでいます。フレイル・ドミノが倒れ切った先が、要介護状態です。



#### フレイル度を 確認してみよう

介護状態の入り口、フレイル。フレイルを防ぐためには、できるだけ早くその兆候に気づき、生活習慣を見直すことが大切です。

まずは自分自身の健康が今の段階にあるのか、測定してみましょう。

初めに、簡単に筋肉量を確認することができる「指輪つかテスト」(下図)をやってみましょう。すき間ができる人は、サルコペニア(筋肉が減少・減弱した状態のこと)の危険

#### ■イレブン・チェック

フレイルの兆候があるかどうか確認してみよう。質問に対して、右側に○が多くつくほど、フレイルのリスクが高まります。

		はい	いいえ	注意!
栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉か魚)を両方も、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れる	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会性・心	8	昨年と比べて外出の回数が減った	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、だれかと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

※4、8、11は「はい」と「いいえ」が逆になっています。

#### ■指輪つかテスト



低い サルコペニアの危険度 高い

度が高く、転倒や骨折などのリスクが高まります。

フレイルは、筋肉量の低下だけで起こるわけではありません。ほかにも気を付けるべき点については、「イレブン・チェック」(左図)に答えることで、確認できます。

結果がよくない項目があれば、今から生活習慣を見直すように心がければ大丈夫。気付きとアクションを起こすタイミングは、早ければ早いほどよいので、40代・50代の方でもぜひチャレンジしてみてください。

※指輪つかテスト、イレブン・チェックは東京大学高齢社会総合研究機構が柏スタディをもとに考案。

#### オーラルフレイルを予防しよう

加齢によって口腔機能が衰えることをオーラルフレイルといいます。口から食べ物をこぼす、物がうまくみ込めない、滑舌が悪くなるといったオーラルフレイルの兆候に気付かずしていると、サルコペニアやフレイルを引き起こす原因に。

ここ数年、歯医者に行っていないという方は要注意。虫歯や歯周病はいつの間にか進行しています。まずは歯科検診に行き、口臭、かみ合わせなども確認してもらいましょう。

オーラルフレイルを評価する方法の1つ

に「パ・タ・カ」テストがあります。「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間ずつ、できるだけ早く、はっきりと発音し、何回発音できたかをカウントします。6回以上発音できれば問題なし。6回未満の人は、口周りの筋肉が弱っているかもしれません。



監修：飯島 勝矢先生  
東京大学  
高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授  
医師、医学博士

#### ★7月のあなたの運勢★

**双子座** 【全体運】欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して 【健康運】発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ 【幸運の食べ物】シントウ

**牡牛座** 【全体運】人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり 【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス 【幸運の食べ物】桃

**牡羊座** 【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう 【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に役 【幸運の食べ物】パプリカ

# 水稲 水稲の穂肥施用

【コシヒカリ 穂肥施用のポイント】  
 ●「コシヒカリ」・「秋の詩」・「滋賀羽二重糯」などの倒伏しやすい品種の穂肥施用は、1回目を幼穂長10mm(出穂18日前)の時、2回目を出穂4日前(走り穂が出たとき)とします。  
 ●有機質肥料は効きは遅いが3日早く施用します。

出穂前日数と幼穂長	出穂前日数	幼穂長(mm)	品 種	備 考
18日	5~10	コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥1回目	
		コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥2回目	
4日		コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯	倒伏しやすい品種の穂肥2回目	

【参考】コシヒカリ(5/上旬移植)の出穂期は、平年では7/28前後です。穂肥施用(1回目)は7/8前後です。

品 種	1回目		2回目	
	葉色(葉色板)	施用量 <sup>※1</sup>	葉色(葉色板)	施用量 <sup>※1</sup>
コシヒカリ	濃い	2	濃い	2
	標準	1~2	標準	1~2
	濃い	2 <sup>※1</sup>	濃い	1

注1.葉色が濃い場合は、出穂前日数14日に施肥します。  
 ※1.穂肥施用量の数値は10aあたりの窒素数量(kg)です。

●窒素成分1kg/10aを施用するのに化成肥料20リットルでは約5kg(滋賀こだわり穂肥ハーフコート306)で、約8kgです。  
 ●葉色(葉色板) コシヒカリ、「濃い」:3.5以下 「標準」:3.5 「濃い」:3.5以上  
 ●プレミアム(北びわこ生産基準米)や環境こだわり農産物認証制度で栽培されている場合、穂肥施用については、基肥と併せて化学由来窒素を10aあたり4kg以下になるような施肥設計をお願いします。  
 ●環境保全型農業直接支払交付金にて緩効性肥料の利用による環境こだわり農産物の栽培を選択されている方については、本対策に合致する穂肥資材を利用して下さい。

### 水管理

【幼穂形成期～出穂期～開花期】  
 出穂、開花期前後は水稲の生育期間中で最も水が必要な時期です。また、カドミウム吸収抑制対策のためにも出穂前3週間～出穂後3週間の6週間は常時水管理とします。(5月10日移植のコシヒカリの場合7月10日～8月20日頃までの期間になります。)

【斑点米カメムシ類の最も効果的な防除体系】  
 ●畦畔等のイネ科雑草を除去することが薬剤防除以外に有効な手段となります。  
 ●コシヒカリの最も効果的なカメムシ類の防除方法は、  
 ①出穂3週間前(7月初旬)に圃場周辺の草刈を地域で一斉に行います。(1回目)  
 ②水田内のイネ科雑草(ヒエ等)は雑草が出穂するまでに除去します。  
 ③出穂期(7月末)に圃場周辺の草刈りを地域で一斉に行います。(2回目)  
 ④薬剤防除-キラップ粒剤は出穂期10日前、キラップ粉剤、フロアールは出穂期7~10日後に行います。  
 ●みずかみ、あきたこまち等の極早生品種の場合は、地域で一斉の薬剤防除を待たずに、7月末に薬剤防除を行います。

### 大豆 雑草防除

播種後から開花期までの雑草は除草剤散布と中耕・培土で早めに抑えます。雑草が多いと大豆の生育が阻害され、コンバイン収穫の際に汚損粒の割合が高くなるので注意が必要です。

生育期窒素処理剤(10a当たり)

使用時期	薬剤名	薬液量	希釈水量
雑草生育期(イネ科雑草の3~10葉期、但し収穫30日前まで)	ボルトフロアール	200~300mℓ	100ℓ
大豆の2葉期~開花期(雑草の生育初期~6葉期、但し収穫45日前まで)	大豆バサグラン液剤	100~150mℓ	100ℓ
大豆の2葉期~開花期前まで(雑草生育期、但し収穫45日前まで)	アタックショット乳剤	30~50mℓ	100ℓ

## 2023JA北びわこ 夏の金利優遇定期貯金

新規のご資金で10万円以上(期間1年・3年)お預け入れいただいた方に、特別金利を適用いたします。

期間1年	ネットバンク・ATMでお預け入れの方	年0.13%
	窓口でお預け入れの方	年0.10%
期間3年	ネットバンク・ATMでお預け入れの方	年0.15%
	窓口でお預け入れの方	年0.12%

募集期間/令和5年6月1日(木)~令和5年8月31日(木)

詳しくは、お近くのJA窓口または渉外担当者にお問い合わせください。  
 ※お取り扱いは新たな資金でお預け入れの個人の方のみとさせていただきます。  
 ※当JA定期貯金の満期資金または中途解約資金等による定期貯金金のお預け入れはできません。  
 ※金利優遇の適用は初回満期日までとし、満期日以降に繰上りにお預け入れする店舗金利が適用されます。  
 ※定期貯金の利率は変動する場合があります。当JA所定の中途解約利率を適用致します。  
 ※預金通帳の利率は小数点4位以下を切り捨てて表示いたします。  
 ※利率は20.315%(国庫15.315%+地方債5%)の分離課税がかかります。  
 ※お預け入れは、金利優遇等の変化により、期間中であっても金利を変更する場合があります。  
 ※商品に使用済みの商品はありません。

★お問い合わせは、お近くのJA北びわこ各支店窓口または渉外担当まで★

逸井支店 ☎0749-74-3101 湖北支店 ☎0749-78-1237 余呉支店 ☎0749-86-2025  
 虎姫支店 ☎0749-73-3333 高月支店 ☎0749-85-2266 永原支店 ☎0749-89-1131  
 びわ支店 ☎0749-72-3261 木之本支店 ☎0749-82-3001 本 店 借 用 課 ☎0749-78-2407

## 今年もやってきた 泥んこ田植え

5月18日 速水小学校(5年生)  
 5月24日 朝日小学校(5年生)  
 5月10日 塩津小学校(5年生)  
 5月10日 余呉小中学校(1年生・2年生)  
 5月22日 よご認定こども園(3歳児・4歳児・5歳児)  
 5月31日 富永小学校(5年生)  
 5月12日 高時小学校(5年生)

長浜市立速水小学校の5年生33名の児童らは、5月18日に田植えをしました。速水小学校の「田んぼの学校」は、JAが活動支援を始めてから今年で13年目の取り組みとなります。地元農家の杉田さんにご協力をいただき、JA職員、JA全農しが等が連携して田植え作業をサポートしました。

児童たちは、田植えから稲刈りまでの体験を通じて、安全・安心なお米をつくる苦労、食べる大切さを学ぶとともに、琵琶湖の「水環境の大切さ」を学びます。また、田んぼがお米を生産する場だけでなく、多くの機能(生き物を育む場、水害の防止、都市環境負荷の軽減、田園景観等)を持ち、地域住民の共有財産であることも学習します。

児童らは、田植え開始直後、素足で田んぼに入る初めての感覚に戸惑う様子を見せましたが、すぐに慣れて楽しそうに植えすすめました。「初めてだったけど楽しかった」、「放課後に手直しが入りたい」と話してくれる児童もいました。

5月下旬にはニゴロブナの親魚を水田に放流し、その一月後には田んぼで孵化したニゴロブナの稚魚をすくい採り、農業排水路から琵琶湖に還す取り組みを児童らと行う予定です。

JA北びわこは、今後も継続的に食農教育活動を支援します。

## JAの食農教育 畑の学校

JA北びわこは、管内の小学校やこども園などで実施されるサツマイモの苗植えや、田植え体験等の活動支援を5月から始めました。JA食農教育は、一般的な食育とは少し異なり、「食」と「農」の距離の「接近」を試み次世代に地域農業をつなぐことを目的としています。

秋の収穫が楽しみです 大豆播種

6月7日 小谷小学校  
 6月5日 古保利小学校  
 6月12日 びわ北小学校  
 6月13日 虎姫学園

今年もたくさんの児童が体験しました。大豆の学習では、今後11月に大豆の収穫、2月に収穫した大豆を使用した豆腐作り体験を予定しています。

<h3>射手座</h3> <p>【全体運】周りの思惑に振り回されがち。11/23~12/21 後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転 【健康運】血圧や体温をチェック。検診なども活用して 【幸運の食べ物】スモモ</p>	<h3>蠍座</h3> <p>【全体運】旅行運が盛り上がりつつあります。10/24~11/22 遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にフットリ問題解決へ 【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に 【幸運の食べ物】キュウリ</p>	<h3>天秤座</h3> <p>【全体運】プレッシャーを感じるからこそ笑顔で。9/23~10/23 顔を。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を 【健康運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に 【幸運の食べ物】アンズ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>【全体運】焦って1人で動かないように。8/23~9/22 周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて 【健康運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機 【幸運の食べ物】エダマメ</p>	<h3>獅子座</h3> <p>【全体運】後半から上昇。これまでの頑張りが形になって見えてきます。気が抜かずにやり取りしましょう。発言は丁寧に 【健康運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ) 【幸運の食べ物】インゲン</p>	<h3>蟹座</h3> <p>【全体運】注目度が上がるとき。おしゃべりをして外出しましょう。あなたができないことを優先すると開運。買い物にツキ 【健康運】新しい健康法や健康グッズを試してみよう 【幸運の食べ物】スイカ</p>
--	--	--	---	--	--

## 野 菜 作 り

今月のやさしい トレビス 苗作りは十分な灌水を

赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。結球レタスを小さく作り、成形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品種】「ヴェネチア」「キョー種苗」「インセント」(タキイ種苗)などがあります。

【苗作り】小型ポットかセルトレーに1穴当たり4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。暑い時期で蒸気が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚まで1本に本なるように間引きます。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は「日よけのトンネル」や「よしず」をかけて強い日差しを避けます。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土をよく混ぜておきます。次に、種まき後1週間前、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%・200g程度)と堆肥2、3kgを施します(図2)。

【種まき後】栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張り(図3)。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)。

【追肥】1回目は種まき後2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せせておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の高側に、土を寄せしておきます。

【病害虫の防除】高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生が多いときはモスレタン顆粒水溶液を用います。

【収穫】秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球度を調整します(図5)。

「収穫」秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球度を調整します(図5)。

栽培カレンダー

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1
冷涼地									
中間地									
暖地									

●種まき ●苗作り ▲種まき ●生育 ●収穫

## アユとスイカのハーブ焼き

材料(2人分)

アユ.....2尾  
 小玉スイカ.....1/6個  
 キュウリ.....1/2本  
 ミョウガ.....1個  
 バクチャー.....適宜  
 トウモロコシ.....1/2本  
 オリーブ油.....適宜  
 ハーブソルト.....適宜  
 Aソース

すりおろしたマネギ粉からし.....1/2個分  
 粉からし.....小さじ1/2  
 酢.....大さじ1  
 オリーブ油.....大さじ1  
 塩・こしょう.....少々

作り方  
 (1)小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りに混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。  
 (2)オープンで220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10~12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。  
 (3)器に(2)を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、バクチャーで飾り、Aを流し出来上がり。

## 経営管理委員会だより

### 第21回経営管理委員会

令和5年5月30日(火) 午後1時30分

【協議事項】  
 (1) 令和4年度決算について  
 (2) 令和5年度決算について  
 (3) 議決権行使書面の取扱いについて  
 (4) 令和5年度備前アグリサポート北びわこの事業計画案

【主な事業量】(令和5年5月末現在)  
 ●貯金 1,316億04百万円  
 ●貸出金 1,06億27百万円  
 ●長期共済保有高 3,304億88百万円  
 ●販売品販売高 4億5,200百万円(うち米 4億2,000百万円)  
 ●購買品供給高 4億6,700百万円

## 理事会だより

### 5月定例理事会

令和5年5月29日(月) 午後2時

【協議事項】  
 (1) 令和5年度不良債権等の処理方針案について  
 (2) 年金委託サービスにかかる取扱要領の全部変更案について  
 (3) 令和5年度備前アグリサポート北びわこの事業計画案

【主な事業量】(令和5年5月末現在)  
 (5) 固定資産湖北支店等空調改修工事(取得案)について  
 (6) 食料安全保障の強化に関する決議案(案)について  
 各議案が原案どおり可決承認されました。

## JAの食農教育

JA北びわこは、管内の小学校やこども園などで実施されるサツマイモの苗植えや、田植え体験等の活動支援を5月から始めました。JA食農教育は、一般的な食育とは少し異なり、「食」と「農」の距離の「接近」を試み次世代に地域農業をつなぐことを目的としています。

# 農産物直売所 ゆめまる館だより

7月15日より **たかつきメロン** の販売が始まります!!

今年も 7月下旬に **たかつき西瓜・南浜ぶどう** も入荷予定です!!

**8月5日(土)・6日(日) 周年祭開催!**  
お徳がいっぱい!!

LINE公式アカウント **ゆめまる館の友だち募集中!**

子育て支援 **特別栽培米 コシヒカリ 10kg**  
各回 先着30名様 **2,600円** [税込]  
2023年7月 毎週日曜日 (2.9.16.23.30日)

お花・挿し木・盆栽等も品揃え豊富でお待ちしております

住所/高月町高月1340-1  
営業時間/9:30~16:00  
定休日/毎週木曜日  
電話番号/0749-85-6033

手作りお弁当・お惣菜販売しています!

## 組員の皆様へ 仏壇泡洗浄・修復 クリーニング

特許第6255457号 特許第5342957号 特許第5736153号

作業前 作業後 泡洗浄作業風景

費用 従来の塗り直し(お洗濯)にかかる費用 4尺(巾120cm)約198万円 → **メイクリートの泡洗浄 約66万円** (税込)

基本コース作業内容 ■ 特許 泡洗浄 ■ 内扉障子の張替え ■ 金具の色戻し ■ 漆の磨き・艶出し

オプション作業内容 基本コースは洗浄が中心となっておりますが、金箔の剥がれ、漆の傷、金具修理など、その他修復サービスも可能ですのでどのようなことでもご相談ください。

安心の実績 各宗本山をはじめ1000寺以上を作業させて頂いております。

安心の20年保証 保証書が安心と信頼の証です。作業させて頂いた方には、20年の安心保証をお付けしています。

お見積り無料!! お問い合わせは... 最寄りの各支店窓口へ(土・日祝日を除く)

## JA北びわこ 「近江の麦茶」キャンペーン

JAでは、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」を目指し、お米に代わる主要作物として六条大麦の栽培を推進しています。管内で生産された六条大麦を100%使用した「近江の麦茶」です。ノンカフェインで小さなお子様にもやさしい飲み物です。香ばしいお香りと味の「近江の麦茶」をぜひご賞味下さい。

商品名	1ケース税込価格
北びわこ産 大麦100% 使用	¥2,640
1 ケース税込価格	¥2,760
2 ケース税込価格	¥2,760
3 ケース税込価格	¥2,760
4 ケース税込価格	¥2,480
5 ケース税込価格	¥2,880
6 ケース税込価格	¥2,100
7 ケース税込価格	¥2,640
8 ケース税込価格	¥2,640
9 ケース税込価格	¥2,640
10 ケース税込価格	¥2,640
11 ケース税込価格	¥2,640
12 ケース税込価格	¥2,640
13 ケース税込価格	¥3,880

抽選で **クオカード1,000円分** をプレゼント

「近江の麦茶」を1ケース以上含む合計、税込10,000円以上ご購入いただいた方の中から抽選でクオカード1,000円分を100名様にプレゼントいたします。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

キャンペーン期間 2023年7月3日(月)~8月25日(金)まで

### ビルトインコンロ

Rinnai DELICIA EASY CLEAN 184,800円  
NORITZ platto マルチグリル 148,800円  
Paloma WITHNA シェンシリアル75cmオーブンレンジ 98,800円

### レンジフード

Rinnai 1217,800円  
Paloma 1497,800円  
NORITZ 13102,800円

### 給湯器

Rinnai 227,000円  
Paloma 150,000円  
NORITZ 206,000円

### テーブルコンロ

Rinnai LiSSe 126,800円  
NORITZ 106,800円  
Paloma Britio 76,800円

### ガス湯沸器

Rinnai 27,800円  
Paloma 28,950円  
Paloma 57,800円

### 食器洗い乾燥機

Rinnai 107,800円

## 2023 サマーキャンペーン

期間中の購入でプレゼント!!

先着20名様に 500g 近江牛 すきやき用

特典② 期間中限定セット購入割引!!

ガス炊飯器 Rinnai 35 75,800円  
Paloma 38 61,800円

LPガスで始める災害対策! 防災向け(屋外専用) 低圧LPガス発電機 40 194,000円

**魚座** 【全体運】追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を 【健康運】体調の変化に注意。休息をしっかりとって 【幸運の食べ物】カボチャ

**水瓶座** 【全体運】選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉 【健康運】弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎ 【幸運の食べ物】トマト

**山羊座** 【全体運】落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変!と思ったときこそ積極的に打開策を探して 【健康運】有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ 【幸運の食べ物】キクラゲ

JA北びわこ 東濃井ガスセンター TEL 74-3103  
伊香ガスセンター TEL 82-2385