

大切な年金のお受取りは”かわしん”で

『かわしん信寿会』会員様の特典

特典1 金利優遇 「慶び」

★定期預金
慶び定期預金Ⅰ型:お一人様350万円まで1年もの店頭表示金利+0.3%
慶び定期預金Ⅱ型:お一人様650万円まで1年もの店頭表示金利+0.2%

★定期積金 (1年・2年・3年・4年・5年)
各期間の店頭表示金利+0.3% (1口5,000円以上・毎月の年金振込額以下)

特典2 親睦旅行

★毎年1回開催しております
『かわしん信寿会旅行』にご参加いただけます。

特典3 健康サポ ートサービス (無料)

★三井住友海上火災保険会社と提携しておりますサービスが受けられます。

①電話による無料健康相談サービス
[健康・医療ホットライン]0120-03-3939

②交通事故傷害保険に自動加入
交通事故による死亡保障20万円の保障が受けられます。

予約特典!

○当金庫で年金の受給を予約して下さったお客様対象商品!

★慶び定期預金Ⅲ型
お一人様100万円まで店頭表示金利+0.3%

- 既に年金をお受取りの方
お受取り口座の変更はハガキ1枚で出来ます。
 - これから年金をお受取りになる方
当金庫がご相談やご準備のお手伝いをします。
- ☆☆お気軽に当金庫本支店窓口までお尋ねください☆☆



いろいろ使える☆シニアライフローンも絶賛取扱中!!
レジャーやリフォーム等、必要な資金を100万円までご融資致します。
ご相談はお気軽に♪

食欲の秋

～鮭のムニエル～きのこ野菜の甘酢あんかけ 魚のムニエルには甘酸っぱいあんかけがぴったり♪
入れる野菜はいろいろアレンジできますよ♪



材料(1人分)

鮭切り身	1切れ	しいたけ	1個
にんじん	4センチ	しめじ	1/3袋
片栗粉	適量		
●砂糖	大さじ1	●酢	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1	●水	50cc
水溶き片栗粉	大さじ1		

作りかた

- ①しいたけは薄切り、しめじはいづちをのけて分ける。にんじんは千切りに。
- ②●の材料を混ぜ合わせて甘酢だれを作っておき、鮭は片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに分量外のサラダ油をひいて鮭を両面焼き、焼けたらお皿に取り出す。
- ④フライパンをいったん洗い、分量外のサラダ油で、切っておいた野菜ときのこを炒める。
- ⑤野菜にだいたい火が通ったら、作っておいた甘酢だれを入れる。
- ⑥水溶き片栗粉を入れて火を止め、全体にとろみが出たら鮭の上からかけて完成!!



山芋とオクラの梅肉ポン酢あえ

夏の間になれた体に、ねばねば効果がありますよ～

材料(1人分)

山芋	7センチ
オクラ	3ヶ
梅干し	1個
ポン酢	適量



作りかた

- ①山芋は千切り、オクラは5mm幅位に切る。(オクラはさっと熱湯に通してから切っても良い)
- ②梅干しから梅肉を取り、ポン酢を混ぜて、自分好みの味に。
- ③山芋とオクラの上から②で混ぜたポン酢をかけて混ぜれば完成!是非お試しください☆

当金庫職員募集中 (新卒・中途)

申込随時受付中 (11月28日(金)まで)

●詳細についてのお問い合わせ先
0896-58-1300
担当:長野まで



少年野球大会



かわしんふれあい行事 紹介コーナー

川之江港祭り



バレーボール大会



相続勉強会

信寿会新聞の発刊のお知らせ
かわしんから信寿会会員様へ(当金庫にお客さまへ)お知らせする情報やお知らせする情報を掲載いたします。

信寿会新聞

第 5 号
発行所
川之江信用金庫

～防災用品の再点検はお済みですか?～

今年3月に起きた伊予灘を震源とする地震以来、防災用品を準備した方も多いかと思います。寒さが厳しくなるこれからの備えて、命を守る最低限の防災用品を備えておきましょう。

○非常持ち出し袋に入れておきたいグッズ

軍手・防塵マスク・携帯ラジオ・懐中電灯・大判ハンカチ・ポリ袋・レインコート・ウェットティッシュ・タオル・薬・包帯・バンドエイド・現金・水・高カロリー食品・携帯充電器・下着など。
また寒さ対策に、サバイバルシート(ポケットティッシュサイズで毛布の役割)・カイロ

*家にいるときに被災するとは限りません。

最低限の備えをいつも持ち歩くカバンに入れておくのと心強いものです。
～ミニライト・マスク・防犯ブザーやホイッスル・飲料・飴・常備薬etc...
少しだけ防災を意識したアイテムをプラスしておきましょう。
また、車にはスノーカーを乗せておくと、いざという時役に立ちますよ。



秋の風物詩～紅葉狩り～

秋が深まると、からりとした天気の良い日は外で散歩やピクニックをするのに良い季節になります。

秋と言えばなんといっても紅葉!!

寒暖の差がはっきりしている日本は特に美しい紅葉が見られます。

近くで、または少し足を延ばして、過ぎゆく季節を感じてみてはいかがでしょうか。

スポット情報

富郷溪谷 ～ 紅葉が楽しめるドライブコース。

別子ライン沿い ～ 国領川上流。延長約10kmの溪谷景勝地。

面河溪 ～ 石鎚スカイライン入口。山頂から徐々に出てくる錦の美しさ!

西山興隆寺 ～ 役300本ものモミジが植えられ通称「もみじ寺」と呼ばれている。

寒霞溪 ～ 小豆島の「日本三大奇勝」紅葉の溪谷をスリル満点の空中散歩。

岡山後楽園 ～ 錦織なす秋の紅葉が美しい楓林。(千入りの森)

嵐山 ～ 毎年11月第2日曜日に嵐山もみじ祭りが開催。

奥入瀬渓流 ～ 深い木立を縫うように、多種多様な木々が色づく様は「見事!」のひとつ。

*紅葉ではありませんが...

～ よしうみバラ園 ～ 春と比べると少し小ぶりですが深い色味の秋のバラも綺麗です。
400種3500株が植栽、見ごろは10月中旬～11月上旬。

～ 新宮・秋の大収穫祭 ～ 山里の実りの秋を満喫してもらおうと、特産品の販売や各種イベントが催されます。10月下旬の月曜日。

紅葉ハイキングはいいことづくめ!!

有酸素運動のハイキングは生活習慣病などの治療予防に効果あり。

木の根や石の上を歩くことで、足裏から伝わる刺激が脳へ渡り、脳が活性化される。

マイナスイオンなど綺麗な空気で満たされている自然の中で、心が落ち着きストレス低下。

歩くことで自然と筋力UP・心肺機能の改善・治療に役立ちます。

心臓に適度な負荷をかけるので、心筋が強化され心筋梗塞や狭心症の予防に効果あり。

美しいものを見て健康になれる!!

こんな嬉しいことはありません。

食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・運動の秋...

ご自分に合った楽しみを見つけ、そこから健康に導いていきたいですね。