

世界遺産開創1200年記念

平成27年10月下旬～11月中旬実施予定

積金旅行「高野山と熊野三山を訪れる旅」参加者募集中！

2泊3日♪



	行程	宿泊地	食事
1	川之江信用金庫南支店 7:30 —— (明石海峡大橋) —— —— (昭和堂) —— 田辺 —— 橋杭岩 —— 勝浦温泉(泊) 12:10 13:10 16:30 16:50 17:30	勝浦温泉 中の島 (予定)	朝食 — 昼食 ○ 夕食 ○
2	旅館 —— 熊野那智大社・青岸渡寺・那智の大滝 —— 熊野速玉大社 —— 8:00 8:30 10:00 10:40 11:20 —— わたらせ温泉ホテルささゆり —— 熊野本宮大社 —— 道の駅 —— 12:30 13:20 13:30 14:10 14:50 15:05 —— 南方熊楠記念館 —— 白浜温泉(泊) 16:10 17:10 17:30	白浜温泉 白良荘 グランド ホテル (予定)	朝食 ○ 昼食 ○ 夕食 ○
3	旅館 —— 高野山 金剛峰寺・根本大塔 —— (昼食) —— 九度山・真田庵(善名称院) —— 8:00 10:40 12:20 12:30 13:20 14:20 15:00 —— 和歌山港 —— 徳島港 —— 川之江信用金庫南支店 —— 16:15 16:30 18:30 18:40 20:30		朝食 ○ 昼食 ○ 夕食 —



旅行代金(予定)・・・大人お一人様88,800円(2名1室の場合)

毎月の掛金10,000円 満期支払金360,333円

お申し込みは平成27年1月30日(金)まで！

かわしんふれあい行事コーナー

積金旅行「みちのく紅葉紀行」へ行ってきました♪



お遍路さんを接待しました

防犯訓練を行いました！



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(当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様へ)お届けする情報紙第6号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

信寿会新聞

第 6 号

発行所
川之江信用金庫

川之江信用金庫のロゴマークが新しくなりました！！



いつも笑顔でおつきあい、あなたの街の信用金庫

四国中央市のシンボルである製紙工場の煙突と煙を、KとSで表現しました。

煙突には、お客様や地域の人々に誠心誠意で接する役職員の心構えと向上心を、煙には、着実に発展していくようにという思いを込めました。

これからも、地域のみなさまに愛される金融機関を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

さらに・・・かわしんオリジナルキャラクターが誕生しました☆ しろやぎさん・くろやぎさんキャンペーン実施中！！

定期預金10万円以上新規お預入れかつ、素敵なお名前を投票してくれたお客様対象
定期預金3年もの 0.4%でお取扱いたします。

当庫指定の定期積金
もしくはカードローン
新規ご契約で、さらに
0.1%上乘せ！



たくさん応募してね♪

素敵なお名前を付けていただいた方の中から、抽選で上位10名様にプレゼントを進呈致します♪

締め切りは平成26年12月30日(火)まで！

♪冬のあったかレシピ♪



鶏肉と大根の煮物



～シンプルですが生姜が香って身体温まる一品です～

材料

鶏もも肉	1枚	大根(小)	1/2
生姜の薄切り	2～3枚	いんげん	適量
酒・みりん・醤油	各大さじ2		

作り方

- ①鶏肉は一口大・大根は乱切り・生姜は千切り・いんげんは筋をとっておきます。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏肉を両面焦げ目がつくまで焼きます。大根も加えさっと炒めます。
- ③生姜といんげんを加え酒をふり、水1カップを加えて煮立ったらみりんを入れてフタをし、弱火で10分ほど煮込みます。
- ④醤油を加えたらフタをし、さらに10分ほど煮たら出来上がり。

豆腐とキムチの千ゲ



～にんにく・キムチ・ニラ・長ネギには温め力・血行促進の効果があります～

材料

木綿豆腐	1丁	豚ひき肉	80g
白菜キムチ	120g	生姜	4～5g
にら	1束	長ネギ	10cm
にんにく	1片	ごま油	大さじ1.5
塩コショウ	各少々	粗すり白ごま	適量

作り方

- ①キムチは大きければ食べやすく切る。にらはざく切り、長ネギは斜め薄切りに。
- ②生姜は細かく刻み(そのままでOK)、にんにくはすりおろして鍋に入れ、ひき肉、ごま油、塩、コショウも入れて混ぜ、中火にかけて炒める。
- ③水500mlを加えて煮たて、あくを取り、キムチを加えてしばらく煮る。
- ④味をみて塩コショウで調べ、豆腐を手で割って加え、温まったらにら・長ネギを加えて火を止める。盛りつけて粗すり白ごまを散らして完成☆

当金庫インターンシップ募集中!!

2016年3月卒業を予定されている
大学生・大学院生を対象とします。

大学の授業では経験できない内容を体験して頂く予定です。

「かわしん」のことや金融業界のことを学びに来ませんか?

●詳細についてのお問い合わせ先 0896-58-1300 担当; 長野まで

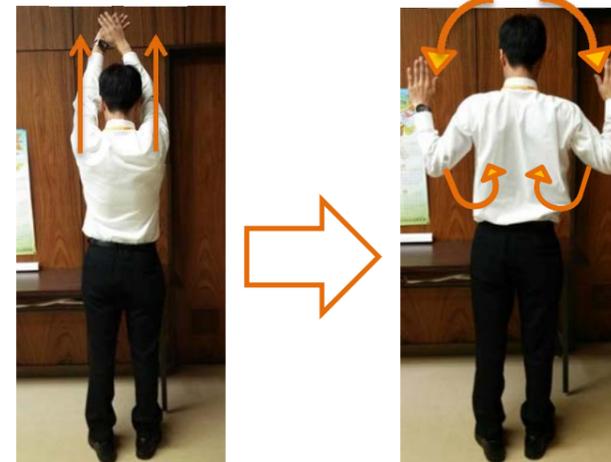
5分で出来る健康体操

～ 肩こり解消ストレッチ ～

肩こりや猫背は、肩甲骨のコリが原因で引き起こされるともいわれています。そこで今回は、肩甲骨のコリをほぐす『肩こり解消ストレッチ』をご紹介します。

Step 1

肩にぐーっと力を入れて
(この時にあごをひくのではなく、やや遠くを見るように少しだけ上を向くようにしましょう)
一気に脱力する動作を2～3回繰り返します。



Step 2

手をなるべく上に伸ばすように力を込めて背伸びをします。
目線はなるべく上の方で、両腕を耳の後ろにつける感じです。
肩甲骨の外側を意識して伸ばしたら、左右の肩甲骨を近づけるように、両肘を後下方へと寄せていきます。

Step 3

腕を頭の上に上げて寄せていきます。
(肩甲骨を中心に寄せるように意識して)
10秒くらいを目安に、腕の付け根と胸が伸びるのを感じてみましょう。
椅子などを利用して行ってくださいね!



Point

最後の仕上げに前後両方向に5回ずつ腕を大きく回し(両腕同時に、かつ肘を耳の高さまであげて)肩甲骨の周囲や背中にスッキリ感が感じられたらOKです。

ぜひ一度お試しください♪