

9

2022
SEPTEMBER
Vol.171



JA加古川南 ふれあい情報誌

すくわ

SQUARE

第33回 通常総代会

ほっ!とニュース

水稻栽培ごよみ講習会

あぐりとびっく

農薬の選び方

JA加古川南

<https://www.jakakogawaminami.com>

JA
Vol.171

JA加古川南ふれあい情報誌「すくわ」Vol.171 令和4年9月1日発行 発行／加古川市南農業協同組合 編集／総合企画室 〒675-0012 兵庫県加古川市野口町野口55-1 TEL.079-421-3738(代) <https://www.jakakogawaminami.com>

JA加古川南

ファーマーズをご紹介!

JA加古川南ファーマーズ(農産物直売所)では「安全・安心」な旬の野菜や手作り加工品等、バラエティ豊かな品揃えで皆様をお待ちしております!



和田さんご夫婦は以前から農業を営んでいましたが、久満男さんの定年退職を機に本格的な営農を始めて約10年となります。

自宅に隣接した圃場は2反半あり、ビニールハウスでトマト、キュウリ、ピーマン、ズッキーニ等を栽培し、露地では大根、ニンジン、ネギ、カボチャ、サトイモ等を栽培しています。圃場が家の前にあるため、毎日野菜の成長を観察できる環境で栽培しています。

ご夫婦で協力しながら農作業を行っていますが、出荷作業は主に敦子さんの担当で、収穫した野菜を丁寧に包装し、ファーマーズや近隣のスーパーへ出荷しています。

久満男さんはインターネットを活用して栽培に必要な情報を収集していますが、情報通りに育てても失敗することも多く、営農の難しさを感じることがあるそうです。

「野菜の栽培は、毎日観察して肥料を施したり、草取り、水やり等のお世話が必要な『見た目以上の重労働』ですが、自分が予想したとおりに収穫出来た時や、出荷し卖れた時の喜びに農業の面白さがある」と語ってくださいました。

今後は、ビニールハウスに暖房設備を設置して、栽培が難しいとされているメロンやスイカの栽培にもチャレンジしたいそうです。

ファーマーズにお越しの際は夫婦で愛情をこめて育てた和田さんの野菜をご賞味下さい。



和田 久満男さん
敦子さん
平岡町山之上

売出し日(日程は変更になることがあります)

ファーマーズ野口 9月18日(日)・10月16日(日) (営業時間) 9:00~17:00

ファーマーズ平岡 9月15日(木)・10月20日(木) (営業時間) 9:00~13:00

ファーマーズ尾上 9月7日(水)・10月5日(水) (営業時間) 9:00~13:00



ファーマーズ野口 土曜日・日曜日も
宮中業中

加古川市野口町野口38-1
TEL.0120-02-7244
営業時間
9:00~17:00
定休日
年末年始



ファーマーズ平岡

加古川市平岡町西谷206
TEL.079-423-6712
営業時間
9:00~13:00
定休日
土曜日・日曜日・祝日・年末年始



ファーマーズ尾上

加古川市尾上町長田205-1
TEL.079-423-0881
営業時間
9:00~13:00
定休日
日曜日・祝日・年末年始



出荷会員募集中

組合員の方でファーマーズに野菜・切花等を出荷される方を募集しています。
詳しくはファーマーズ野口までお問い合わせください。



J A 加古川南 協同活動ハイライト

J A 加古川南は、「新時代をひらく協同一持続可能な地域農業と地域社会のためにー」を踏まえ、『持続可能な地域農業の構築』・『地域社会の「共感」を得るJA活動の展開』・『環境変化に適応した経営基盤の確立』を基本方針とした3ヵ年計画に取り組みました。令和3年度の主な取り組み状況を紹介します。

1.持続可能な地域農業の構築

項目	取り組み状況		
地元産「ひのひかり」の全量買上・全量販売	販売数量 4,948袋 令和2年度 4,936袋 令和3年度		
農業機械の更新等による農家負担の軽減のため、レンタル農機・農業関連施設の利用促進	レンタル件数 141件 令和2年度 185件 令和3年度		
地域農業を維持するための農地保全			アグリサポート（農作業受委託支援） JA加古川南では、管内の農家を支援するため、「機械がない」「農作業ができない」という農家の方に、JAが仲介役となり農作業ができる農家の紹介するサービスを行っています。
各種研修会の実施 後継者の育成支援	仲介件数 23件 / 3.7ha	●アグリスクールを年10回開講（座学4回、圃場実習6回） 座学では、土づくりから肥料・農薬の基礎知識を学び、圃場実習では、秋冬野菜の種まきから、中間管理・収穫までを行いました。	
安全・安心な農作物づくりの支援	●コロナ禍により、農薬安全使用講習会の実施を中止しましたが、代替として資料等による農薬使用基準の確認を行うことにより、ファーマーズへの出荷者の安全に対する知識と意識の向上に取り組みました。		
農産物の販路拡大	●令和3年7月より、月曜朝市と金融店舗でファーマーズ出荷者の農産物販売を開始しました。 ・月曜朝市【平岡支所】計31回 販売額738千円 ・金融店舗販売【別府支所】（毎週 水・金曜日）計66回 販売額288千円		

2.地域社会の「共感」を得るJA活動の展開

項目	取り組み状況
地域ふれあい活動 ・食農教育活動 ・地域貢献活動	【北野支所】・野口北小学校黒大豆作り体験 ・水足町内ため池クリーン作戦参加
JAらしさを活かしたふれあい活動を通じて、組合員の皆さまや地域との絆を深めています。	【平岡支所】・寺田池クリーン作戦＆さつまいも作り体験苗等助成 【土山支所】・平岡東幼稚園さつまいも作り体験 ・土山町内会ため池清掃参加
	【尾上支所】・尾上小学校野菜栽培体験苗助成 ・浜の宮小学校さつまいも収穫体験 ・若宮小学校さつまいも作り体験 ・しおかぜ遊イング食材等助成
	【別府支所】・別府西小学校米作り体験 【営農経済部】・野口幼稚園さつまいも収穫体験 ・野口小学校町探検受入れ

3.環境変化に適応した経営基盤の確立

項目	取り組み状況
・総合事業体としての機能強化	・総合事業を展開し、地域の生活インフラとしての役割を果たすため、更なる地域農業の振興と地域社会への貢献に取り組んでいます。
・人材育成と職場づくり	・ふれあい活動や研修会を通じて、協同組合理念に根ざした職員の育成につとめました。また、働き方改革を実践し働きがいのある職場づくりに取り組んでいます。
・内部統制の強化	・「内部統制システム基本方針」に基づき、コンプライアンス、情報管理、リスク管理などさまざまな内部統制の仕組みを整備・検証し、より健全性の高い業務に取り組んでいます。



..... 第33回 通常総代会

6月25日、JA会館3Fホールにおいて、第33回通常総代会を開催し、総代405人のうち400人(書面議決375名を含む)が出席されました。

13時30分、岩坂組合長の挨拶のあと、議長に別府地区総代の三原猛氏を選任、書記2人を指名し、議事に入りました。

2021年度事業報告および剰余金処分案の承認、2022年度事業計画の設定など第1号議案から慎重に審議が行われ、全8議案を原案通り可決承認されました。

令和3年度 剰余金処分

I.当期末処分剰余金	481,713,672
II.剰余金処分額	352,319,854
(1)任意積立金 （うち信用事業基盤強化積立金） （うち特別積立金）	250,000,000 (150,000,000) (100,000,000)
(2)出資配当金 注：出資配当金は、出資金に対し年4%の割合です。	19,789,800
(3)事業分量配当金 注：事業分量配当金は、以下の割合で「JA加古川南利用券」を交付します。 ・受託販売品のファーマーズ（野菜等）販売額に対し5% ・販売品の出荷米1袋（30kg）に対し100円 ・定期貯金の年間平均残高に対し0.06%	82,530,054
III.次期繰越剰余金	129,393,818
注：次期繰越剰余金には、営農指導・生活・文化改善の事業の費用に充てるための繰越金19,000,000円が含まれています。	

総代会議案

● 第1号議案 令和3年度事業報告及び剰余金処分案の承認について	● 第2号議案 3ヵ年計画の設定について
● 第3号議案 令和4年度事業計画の設定について	● 第4号議案 役員の補欠選任について
● 第5号議案 定款の変更について（特別決議）	● 第6号議案 令和4年度理事及び監事の報酬について
● 第7号議案 退職慰労引当金の取り崩しについて	● 第8号議案 役員の補欠選任について
● 第9号議案 令和4年度理事に対する退職慰労金の支給並びに	● 第10号議案 3ヵ年計画の設定について

組合員加入のご案内

J A（農業協同組合）は、農家や地域住民みんなが連帯して助け合うという、相互扶助の精神のもとに、當農と生活を守り高めていくことを目的として、協同で事業や活動をおこなうためにつくられた組織です。JA加古川南では、JA利用者の組合員加入と正組合員の後継者や女性の組合員加入をおすすめしております。（家族が組合員になっておられる方も大歓迎です。）



組合員の特典

○出資配当

令和3年度実績は年4%で配当

※出資配当は毎年の剰余金からお支払いするものであり、配当の可否、配当率をお約束するものではありません。

○JA関連施設の利用割引

◆城崎温泉「あさぎり荘」(JA共済連関連会社経営)の利用割引
(宿泊一人2,000円引き)

◆やすらぎ会館(葬儀会館:JA兵庫南関連会社経営)の利用割引
(※やすらぎ友の会に入会することが条件となります)

○JA加古川南広報誌「すくえあ」(隔月発行)をお届け

J A加古川南のキャンペーン・行事・料理・野菜栽培など、情報が満載の広報誌

組合員加入の手続き

組合員加入は、加古川市内に居住または勤務していることが条件になります。(准組合員の場合)

- 組合員加入申込書
- お通帳・ご印鑑 (当JAのお通帳をお持ちでない方は新規に作成していただきます)
- 出資金1口(5,000円)以上
- ご本人を確認できる書類

※出資金を増やすことが目的ではありませんので、1口(5,000円)から20口(100,000円)でお願いいたします。

——組合員加入のお申込み・お問い合わせは各支所窓口まで——

ほつ!とニュース

JA 加古川南 トピックス
Hot news

いいなーとかありました♪

水稻栽培ごよみ講習会

7月8日、第1回水稻栽培ごよみ講習会を行いました。加古川良質米「ヒノヒカリ」の品質向上と生産量の増加を目的に開催した今回は、22人の参加があり「中干しから収穫までの作業」「施肥」「刈取り時期の予測方法」についてなどの講習となりました。

田畠の土づくりについてのご相談は、當農経済センターまでお気軽にお問い合わせください。



【當農経済センター】

0120・02・7244



フリーダイヤル

6月22日、新入職員を対象に「ヒノヒカリ」の田植え体験を行いました。

今年は新たな挑戦として、「すくえあ」7月号に掲載した遊休農地を再生させた圃場で、新入職員が農業体験として田植えを行いました。田植え機の操作方法と手植えの説明を受け田植えに臨む今年度の新入職員は、経験のある者もおり、作業をスムーズに進めながら、田圃を作るところから始めるなんて凄い。試験田での稻の成長が楽しみ」と話しました。



Before After

遊休農地を再生し新入職員が農業体験

6月17日、別府西小学校4年生は、地元の農業団体や町内会等の協力のもと田植え体験をしました。食に関する正しい理解を深め、望ましい食習慣を身につけるために2006年から始めています。別府支所の職員も、活動に参加しました。

機械での田植えを見学した後、手植えの方法を教わり、児童は裸足になつて水田に入りました。初めての泥の感触に驚き、転びそうになりながら横一列に並んで手植えを体験した児童は、歩きにくくて疲れたけど貴重な体験ができた。育っていく姿を観察するのが楽しみ」と話し、農家の方々の苦労に気づく学習の場となりました。



別府西小学校 米づくり始まる

7月16日、くみあい保育園は、16時半頃から3年ぶりとなるたそがれ保育を行いました。園児たちは「アンパンマン音頭」「すみっコぐらし音頭」「パンダのたぶたぶ音頭」の曲に合わせて、可愛らしく元気に踊りました。愛児会役員の協力のもと「千本引き」「魚釣り」「宝探し」「玉入れ」「お菓子つかみ」など、手作りの模擬店も出店され、園児たちは楽しいひとときを過ごしました。



くみあい保育園

たそがれ保育

6月9日、野口小学校2年生がファーマーズ野口を、6月23日、平岡小学校2年生がファーマーズ平岡を「まちたんけん」に訪れ、JAの仕事を調べました。児童たちは、自分たちが住む町にある直売所に興味津々の様子で、職員から野菜や資材の説明を聞き、たくさん質問を投げかけていました。

児童たちは直売所のほかにJAが備える乾燥調製施設と、レンタル農業機械を見学しました。



まちたんけん

くみあい保育園 園児募集

令和5年度

令和5年度入園申込みの受付を7月1日より開始しています。

当保育園はJA加古川南の組合員家族のお子様を対象としています。
組合員未加入の方は、入園申込みと合わせて組合員加入をお願いします。

1.受付日時

- 保育園にて随時受付中(土日曜日、祝日は除く)
午前8時30分から午後4時30分まで
※申込時に直接行いますので、親子同伴でお越し下さい。



4.保育日・保育時間

- 平日の月曜日から金曜日までと、第1週、第3週、第5週の土曜日
<平 日>午前8時30分～午後3時
<土曜日>午前8時30分～午後11時30分
※第2週の土曜日は休園、第4週の土曜日は自由登園です。

2.募集人数

- 3才園児 40名…平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
- 4才園児 約20名…平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
- 5才園児 約20名…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
- ※4才園児・5才園児については、当保育園で進級する園児の数により決定します。

募集要項・入園申込書は
当保育園・JA加古川南各支所にて
用意しております。

中途入園も随時受付しております



〒675-0024 加古川市尾上町長田201-4

HPもご覧ください <https://kumai-hoikuen.com>

お問い合わせは ☎ (079) 424-6134

JA加古川南感謝祭2022の開催について

日頃のご愛顧に感謝の意をこめて、**令和4年11月7日（月）から令和5年1月31日（火）**の期間、
ファーマーズ各店舗、北野支所、土山支所、別府支所他において店舗販売を中心とした

「JA加古川南感謝祭2022」を開催します。

実施期間の初めは混雑が予測されますので、お買い物は出来るだけ少人数でご来店ください。ご理解ご協力よろしくお願ひいたします。

※北野支所、土山支所、別府支所は**令和4年11月7日（月）から令和4年11月18日（金）**の開催となります。



地域ふれあい活動

6月19日、平岡支所管内にある寺田池、6月25日、野口支所管内にある峠池の清掃が行われ、平岡支所・野口支所の職員も参加し、池周辺のゴミ拾いや草取りなどを行いました。寺田池ではその後圃場にてさつまいもの植え付けにも参加し、活動を通じて組合員・地域の皆様とふれあう機会となりました。





農薬の選び方

農薬を正しく使うことで病気を予防し、植物を良好に育てることが出来ます。しかし、間違った農薬の使い方をしていると思うような効果が出ないことがあります。

今回は、病気の予防のために使用する「予防剤」と、病気を治療する効果がある「治療剤」をご紹介します。

予防剤

菌糸が侵入し発病する前に散布すると効果がある農薬です。カビ細菌などできるだけ多くの病原菌に効果のある農薬がおすすめです。

病気名	薬剤名
うどんこ病	ダコニール1000
灰色カビ病	ダコニール1000
べと病	ジマンダイセン水和剤
さび病	ジマンダイセン水和剤
たんそ病	ダコニール1000



治療剤

菌糸の侵入後に散布して効果がある農薬です。そのため特定の病原菌にシャープな効果がありますが、注意としては、必ず作物名に登録があるか、適用病気名に登録があるか、使用時期・使用回数を確認してください。また、雨が降りそうな場合は農薬の散布をせずに雨がやんでからの散布をおすすめします。

病気名	薬剤名
うどんこ病	アミスタークロップ20、プロポーズ顆粒水和剤
灰色カビ病	アミスタークロップ20、プロポーズ顆粒水和剤
べと病	アミスタークロップ20、プロポーズ顆粒水和剤
さび病	アミスタークロップ20、プロポーズ顆粒水和剤
たんそ病	アミスタークロップ20、トップシンM水和剤



農業機械レンタルサービス

農作業をますます便利に。ぜひご活用ください。 新しく加わりました

こんな農家の方にお勧め!
◆新しい農機が欲しいけど、年間1日しか使用しない。
◆農機が故障したときの代車として使用したい。
◆農機が欲しいけど、高価で買いたい。

こんなお得になります!
◆農機の購入費用がかかりません。
◆メンテナンス等の維持管理費が不要。
◆保管スペースの必要がなくなり倉庫が広く使えます。

ご利用5日前…営農経済センター店頭またはお電話で利用機種・使用希望日の申込をしてください。

ご利用当日…当日、営農経済センターで引き取りまたは指定先への配送をします。

ご利用終了…営農経済センターへ返却または指定先への引き取り後、代金を支払ってください。

機種類別
・トラクター2台【24馬力(耕運幅1400mm)】・21馬力(耕運幅1300mm)
・フレームモー150幅・肥料散布機・整地キャリア・田植え機4条
・コンバイン2台刈2台・レザーコンテナ2台
・草刈機(フルモア、スパイダーモア、ワイングモア)
・水稻乾燥粉砕作業一式(ミニライスセンター)※野口・平岡にございます。

農機レンタルサービスを受けることができる方
●JA加古川南の正・准組合員、正組合員が組織する農業団体
●その他、JA加古川南が適当であると認めた方



JA加古川南では、生産コストの低減に向けて、農業機械レンタルサービスのご利用をお勧めします!

9月1日よりJA加古川南のホームページでレンタル農機の予約状況が確認できるようになりました。



営農経済センター 0120-02-7244

すこやかほっとらいん

◆フレイルってなに?

「フレイル」とは、年をとつて体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。
大事なことは、早めに気づいて適切な取組を行うことです。



こんな傾向はフレイルかもしれません

おいしいものが食べられなくなった

疲れやすく何をするのも面倒だ

体重が以前よりも減ってきた

◆フレイル予防の3つのポイント

- ①栄養／バランスのとれた食事を3食しっかりとましょう。また、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることができます。
さらに、おいしいものを長く食べ続けられるよう、お口の健康にも気を配ることが大切です。
- ②身体活動／体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングやストレッチなどの身体活動で、今よりも10分多く体を動かしましょう。
- ③社会参加／趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。無理をせず、自分に合った活動を見つめましょう。

年せいとあきらめていた、体や心の衰えは予防できます。「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。(JA兵庫厚生連)

【参考】令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省)

(JAバンク財務コンサルタントによる) 相続・遺言個別相談会のご案内

相続に関する不安や悩み、遺言状作成に関する疑問等にお答えできるように、相続・遺言個別相談会を開催します。

日時	開催場所
令和4年9月21日(水)	尾上支所

※開催時間は10時～16時
※相談時間は約1時間程度、申込が多数の場合は、相談日を追加します。

お申込みは随時、各支所窓口で書面にて受付しております。



[顧問税理士による] 税務相談のご案内

毎週火曜日 開催

相続税や各種税金に関するご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

日時	開催場所	日時	開催場所
令和4年9月 6日	尾上支所	令和4年10月 4日	尾上支所
令和4年9月13日	別府支所	令和4年10月11日	別府支所
令和4年9月20日	平岡支所	令和4年10月18日	平岡支所
令和4年9月27日	野口支所	令和4年10月25日	野口支所

※いずれの会場も開催時間は9時30分～14時30分 ※相談時間は約30分程度

休日ローン相談会のご案内

毎月第1・第3
日曜日開催

日時	開催場所
令和4年 9月 4日	野口支所
令和4年 9月18日	JA会館 1F『多目的室』
令和4年 10月 2日	
令和4年 10月16日	

※開催時間は10時～16時

お申込みは随時、各支所窓口もしくはお電話にて受付しております。



JAカード限定

2022年9月・10月は / JA直売所のご利用が 15%おトク!

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分[※]をポイント還元! いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は請求時 5%割引! ※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の10%相当をポイント還元!

対象期間 2022年9月1日[※]～10月31日^① 選択期間 2023年1月^②

※期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※イントラントカード(マイカルドカード)、または「JAカード ゴールドカード」(ゴールドカード)でご利用いただけるポイントで、※還元金額はポイント交換でキャッシュバックを了承された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

JAカードをご紹介します。

JAカードのご利用で毎日の暮らしをおトクに!

JA直売所・ファーマーズマーケットでご請求時に1%につき 5%割引

JA-S5・ホクレンSSでご請求時に1%につき 2円割引

JAグループの店舗で(直営・給油所は除く)通常ポイントに加えて +2%ポイント

初年度 年会費無料 (一般カード)

あつまれ!! げんきっ子



別府町新野辺 岩男 はると 晴斗くん(2歳)

ぐっどらいふ Good Life



尾上町口里 八木 正藏さん(70歳) 彰子さん(67歳)

「4人の孫たちが遊びに来てくれることが何より楽しみ」と声を揃えて話してくれる正藏さん・彰子さん夫婦。

正藏さんの趣味はゴルフ・詩吟、彰子さんはフラワー・アレンジメント・ドライブ・カメラと多趣味なお二人は、いつも適度な運動を心掛けていらっしゃいます。

どんなご夫婦ですか?とお伺いすると

「旅行に行きたいと思うと直ぐに車で行きます。知床半島・石見銀山・富士山は世界遺産に登録されると直ぐに行きました」と活動的なお二人のエピソードを聞くことができました。

晴斗くんの好きな食べ物はイチゴ・スイカ・カレーライス!

いつもプラレール・おままごと・絵本読み・かくれんぼなど、いろいろな遊びを楽しんでいます。中でもハンモックにぶら下がって(お腹で)スーパーマンになるのが大好きだそうです。

人見知り・場所見知りせず好奇心旺盛なので、公園などでは晴斗くんが周りのみんなを笑顔にしてくれます。

お家の方から一言

ケガなく元気に育ってください(パパより)

いつまでも可愛い笑顔をみてね。

晴斗大好きだよ♡(ママより)



私の食育日記

しょくいくにつき

お水を飲んでいますか

暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60%が水分です。子どもですが、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水の量は、その人の運動量や代謝にもますが、平均して体重の4%、体重50kgの人なら2Lとなります。体内水分量の多い子どもは、幼児期で体重(kg)×100mlとされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するようになります。

一日を振り返ってみるとこの水分、どんな飲み物で取っていますか?例えば朝、子どもは牛乳、親はコーヒー、おやつの時間はジュースなど、大人はカフェイン飲料の割合が、子どもは甘い飲み物の頻度が多いくなっています。しかし、汗を多くかくこの時期に一日の水分量を満たす量を水以外で摂取すると、明らかにカフェインや糖類の取り過ぎになってしまいます。コーヒーを飲む前に水を1杯飲むなど、水分摂取の半分でもいいので水を取り入れてみてはいかがでしょうか。お茶も魅力的ですが、それに併せて、最も体に浸透しやすい水を飲むことも大切にしています。

運動するときの水分もできるだけ水にしています。体内の筋肉には70%以上の水分を含んでいます。運動中に水分が不足すると、筋肉の細胞内の水分が出され、血流が悪くなり、足がつるなどのトラブルも起こしてしまいます。胃の弱い子どもは運動後一気に水を飲むと、吐き戻してしまうこともあります。運動中の水分は刺激が少ない水を小まめに飲むように伝えています。

暑い夏、30分のお散歩をしただけでも、コップ半分の水分補給は必要になります。朝起きたとき、帰宅後、おやつの後、お風呂上がりなど、軽く1杯水を飲むだけでも一日の水の摂取量は増やすことができます。喉が渴いたと感じる前に、小まめに水を飲むことを習慣にしたいと思います。

食育インストラクター 岡村麻純



おいしい時間



水ナスのサラダ

- 材料 (2人分)
 ●水ナス 2個 ●岩塩 小さじ1 ●オリーブ油(エキストラバージン) 大さじ1
 ●レモン汁 大さじ1 ●すりおりしニンニク 1片分 ●海ぶどう 適宜



トウモロコシの炊き込みご飯

- 材料 (4人分)
 ●米 400g ●鶏がらスープ 400ml ●トウモロコシ 1本
 ●塩 小さじ1/2 ●しょうゆ 小さじ1



- ①米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
 ②炊飯器に①の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
 ③トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
 ④炊き上がった芯を取り出しそくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一

すぐえあ1月号の「げんきっ子」「すまいる×すまいる」「ぐっどらいふ」に出てもいいよという方を募集しています!

★ げんきっ子(子ども紹介)

- ・北野支所管内の組合員または北野支所でお取引のある方のお子様
- ・年齢3~10歳ぐらい(兄弟・姉妹でも可)

★ すまいる×すまいる(組合員紹介)

- ・別府支所管内の組合員またはそのご家族
- ・年齢18~40歳ぐらい

★ ぐっどらいふ(夫婦紹介)

- ・野口支所で年金をお受け取りの方や共済友の会会員の方などお取引があるご夫婦

左記に該当される方で、掲載希望の方は10月31日(月)までにそれぞれの支所へお申し出ください。
 尚、応募多数の場合は、抽選させていただきます。(掲載させていただいた方には記念品をお渡し致します。)

12星座占い

9月のあなたの運勢

牡羊座 3.21~4.19	牡牛座 4.20~5.20	双子座 5.21~6.21	蟹座 6.22~7.22
【全体運】身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがあります。健康に関する番組も◎【健康運】ストレッチで体調が改善。散歩もお勧め【幸運の食べ物】セロリ			
獅子座 7.23~8.22	乙女座 8.23~9.22	天秤座 9.23~10.23	蠍座 10.24~11.22
【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして、気の置けない人たちと過ごすのがお勧め【健康運】グループで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】サトイモ			
射手座 11.23~12.21	山羊座 12.22~1.19	水瓶座 1.20~2.18	魚座 2.19~3.20
【全体運】運勢は波乱含み。気を引き締めていましょう。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です【健康運】関節のケアを。腰のストレッチも欠かさず【幸運の食べ物】ミョウガ			
【全体運】努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表明すれば協力者も集まるはず【健康運】夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰【幸運の食べ物】アマエビ			
【全体運】自己の利益にとらわれず大局を見て。実力発揮の好機。大胆な作戦も吉と出ます。これまでの経験を生かすとき【健康運】筋トレなど目標を決めて。ハードな運動も◎【幸運の食べ物】カボチャ			
【全体運】不安を感じるなら取りやめ。先読みがされています。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて【健康運】消化の良い物をチョイス。発酵食品にツキ【幸運の食べ物】レタス			

クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 女郎花と書く秋の七草。同じ一科の植物にオトコエシというものもあります
- 頭隠して一隠さず
- すいっちょんと鳴く虫
- インフレのときになります
- 贈答品に付けます
- 風が吹くともうかるかも
- フェルメールの代表作『真珠の一の少女』
- 店の中に他の客はいません
- 薬の一は徐々に表れた
- 紙を燃やすと残ります
- 10を3回掛け合わせると

