



11  
2022 NOVEMBER  
Vol.172

JA加古川南/ふれあい情報誌

# すくえあ SQUARE

## 特集 SDGs はじめの一歩

ほっ!とニュース  
あぐりとびっく  
シュンギク

農薬安全使用講習会・秋冬野菜栽培講習会を開催

JA加古川南  
<https://www.jakakogawaminami.com>

JA  
Vol.172

JA加古川南ふれあい情報誌「すくえあ」Vol.172 令和4年11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(㈹) <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!



前田吉朗さんは平岡町山之上でイチゴ、サトイモ、サツマイモ、黒豆の4品目を中心栽培している生産者です。

前田さんは幼い頃から家族が営む農業を見て育ち、昭和44年頃から近代的な農機が普及し始めたことをきっかけに、高齢の父親に代わり農業を始めました。長年、会社勤めをしながら露地での野菜の栽培と稻作を続けて、定年してからはファーマーズへ出荷するようになりました。

前田さんが生産するイチゴは、昔から山之上地区でよく露地栽培されていた品種「宝交早生」で、甘味と酸味のバランスがよく、香りがいいのが特徴です。果肉がやわらかく傷みやすいことから、スーパーにはあまり出回ることのない直売所ならではのイチゴです。購入した人から「美味しい」「次はいつ入荷しますか」と言う言葉をいただくと、うれしくて励みになると話してくれました。

また、前田さんは4年前から地域の仲間と連携し、山之上の放棄田解消の取り組みを始めています。高齢化等で耕作が難しくなった農家の田で、JA加古川南のレンタル農機をうまく活用してヒノヒカリを栽培しています。

「いつまでも元気に農業を続け、安全・安心でおいしい農作物を届けたい」と話す前田さん。

ファーマーズにお越しの際は近隣の圃場から直送される前田さんの野菜をご賞味下さい。



平岡町山之上 まえた 前田 よしろう 吉郎さん

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 11月20日㈰・12月18日㈰ (営業時間) 9:00~17:00

ファーマーズ平岡 11月24日㈭・12月15日㈭ (営業時間) 9:00~13:00

ファーマーズ尾上 11月9日㈬・12月7日㈬ (営業時間) 9:00~13:00



ファーマーズ野口 土曜日・日曜日も  
営業中

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。





**JA加古川南感謝祭2022**

**ファーマーズ野口・平岡・尾上各店舗  
北野・土山・別府支所にて  
「JA加古川南感謝祭2022」を開催します!**

**JJA加古川南利用券がご利用できます!**

**ご利用期間** 令和4年11月7日(月)～令和5年1月31日(火)  
※一部店舗は11月18日(金)まで

**ファーマーズ野口・平岡・尾上各店舗では、  
地元産新鮮野菜を揃えて  
ご来店をお待ちしております。**

(安心してお買物いただくために) 新型コロナウイルス感染症対策実施中

**組合員・  
利用者  
の  
皆様へ**

## 新型コロナウイルス感染症にかかる 入院共済金等のお支払いについて

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会)では、**令和2年4月から実施しております新型コロナウイルス感染症にかかる入院保障の特別取扱い(以下「みなし入院」)**のお支払い対象者について、**令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直しました。**何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

**「みなし入院」の  
お支払い対象者について**

令和4年9月26日(月)以降、医師により「新型コロナウイルス感染症」と診断された方のうち、**重症化リスクの高い右記の方**とします。

**参考 新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲**

ケース	診断日※		
	9月25日以前	9月26日以降	
入院された場合	○ お支払対象	○ お支払対象	
宿泊・自宅療養された場合 (特別取扱い)	○ お支払対象	○ お支払対象	○ お支払対象
上記以外の方			✖ お支払対象外

※検査日ではなく、診断日の判断となります。



身边なことからやってみよう

# SDGs はじめの一歩

監修: 平本督太郎 金沢工業大学SDGs推進センター所長

最近よく目や耳にするSDGs(エスディージーズ)。難しそうなイメージですが、実はいつもの生活の中での何げない行動が、自然とSDGsにつながっていることもあります。親子で今日からできる取り組みをご紹介します。

SDGsって  
何だろう?

SDGsとは、環境破壊などの世界共通の問題を解決し、より良い未来をつくるための目標のことです。17のゴールと具体的にどんなことをすればいいのかをまとめた169のターゲットが作られ、国連で採択されました。「誰一人取り残さない」を合言葉に、世界中の人たちが協力して2030年までの目標達成を目指しています。

## SDGs 17のゴールとは?

### 目標1~6「人の安心・安全」

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に

### 目標7~12「経済のバランス」

- ⑦ エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任 つかう責任

### 目標13~17「環境・平和」

- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさも守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナーシップで目標を達成しよう

Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)

## 今日からできる! 身边なSDGsのアイデア

楽しみながら続けられそうなものを探してみましょう

### NPOを支援してみよう

子ども食堂など、子どもの貧困を解決するための活動をしているNPO\*について調べてみましょう。家事を手伝っておこづかいをもらったら、おうちの人相談した上で、そのうちの少しの金額を寄付してみてもいいですね。

自分の地域にも  
SDGsに取り組んでいる人が  
たくさんいるんだね

自分でも  
何か活動を  
してみたいな

\*NPO: Non-Profit Organization (民間非営利団体)。市民が主体になって活動する、利益を目的にしない組織。

### 水の出しつ放しをやめよう

水の出しつ放しをやめる、シャワーを浴びる時間を短くするなど、節水のアイデアを表にして取り組んでみましょう。

どれだけ  
節水できたかな?

去年の水道代と  
比べてみてもいいね

### 野菜の切れはしを料理してみよう

ついつい捨ててしまいそうな野菜の皮や切れはし。実は、天ぷらやいため物、スープのだしになります。皮や切れはしを使ったレシピをインターネットで探して作ってみましょう。

ブロッコリーの茎も  
食べられるんだよ

おいしい料理ができたら、  
みんなに食べてもらおう

### 簡単な野菜を育ててみよう

ベビーリーフや豆苗、葉ネギなど、簡単な野菜を育ててみましょう。慣れてきたら、他の野菜にも挑戦してみましょう。



自給自足の  
第一歩だね



自分が育てた野菜って  
おいしいね

### 「わが家の防災デー」を決めよう

2~3カ月に1日、「わが家の防災デー」を決めてみましょう。家族と一緒にハザードマップを確認したり、家にある防災グッズがきちんと使えるのか点検してみましょう。



災害が起きたとき、  
どう避難したら  
いいのかな



非常食の  
消費期限も  
確認してみよう

### お皿の汚れを拭いてから洗おう

食事の後のお皿の汚れは新聞紙などで拭き取ってから洗おう。みそ汁やカレーなどは残さないように、盛り付けるときの量を工夫してみましょう。



海に油を流さない  
ようにしよう



魚もきっと  
喜ぶね

### 希少動物を調べてみよう

いろいろな動物園のウェブサイトを調べて、希少動物がどのように保護されているのかを調べてみましょう。



動物の保護も  
動物園の  
仕事なんだよ



かわいい動物も  
たくさんいるね

# ほつ!とニュース

JA 加古川南 トピックス  
Hot news

ハートなーとかありました♪

## 農業安全使用講習会・秋冬野菜栽培講習会を開催

9月2日、JA会館にて農業安全使用講習会・秋冬野菜栽培講習会を開催しました。昨年はコロナ禍のため代替として資料の配付等により確認を行いましたが、今年は2年ぶりに開催され、77人のファーマーズ出荷者が参加しました。クミアライ化学工業㈱とタキイ種苗㈱の方々を講師に招き、農業取締法やおすすめ農薬について、大根・人参・白菜等秋冬野菜の栽培ポイントなどの講習が行われました。受講者は「まずは農業を正しく使うことが大事。圃場では多品目を扱っているので、隣の作物に影響を与えないよう気をつけたい」と話されていました。



## 北野支所 金融共済窓口で野菜の出張販売を開始

8月上旬より、北野支所の金融共済窓口で朝どれ野菜の出張販売を始めました。直売所を設けていない北野支所で、准組合員をはじめ近隣の地域住民らに地元の新鮮な野菜を知つてもらおうと、昨年7月、同じく直売所を設けていない別府支所で出張販売を始め、好評であったことから今回、北野支所での販売を開始しました。

朝9時過ぎから籠いっぱいの朝どれ野菜を配置すると、窓口に訪れる利用者は待ち時間に手に取り見入っていました。

今後季節の野菜を毎週火曜日の窓口営業時間に販売します。ぜひご来店ください。



## 准組合員利用者懇談会を開催

8月18日、JA会館3階にて准組合員利用者懇談会を開催しました。当JAの組合員構成で多数を占める准組合員が、JA事業に対する理解を深めてもらうことに加え、利用者の視点から気軽に意見や要望を出してもらい、JA運営に反映させる目的で懇談の機会を設けました。

冒頭、組合長は「准組合員の支援があつてこそ地域農業は守られる。地域農業の応援団である皆様にはJAを知り、積極的にJA事業に関わってほしい」と述べ、その後、JAの事業活動等についての説明とDVD視聴に続き意見交換が行われ、委員からは常農経済事業、信用事業、共済事業への意見があり、懇談会は有意義なものとなりました。

次回は年明けに直売所などの施設見学を予定しています。



## 人事異動

JA加古川南では人事異動を行いました。組合員の皆様のご要望にお応えできるよう、一層精進してまいりますので、今後ともご指導、ご支援をいただきますよう、よろしくお願ひいたします。

令和4年10月1日付

新	職員名	旧
土山支所 支所長	岩川 由美	土山支所 金融共済係 係長
金融共済部 共済業務課 課長	橋本 淳	尾上支所 次長
常農経済部 経済課 課長	辻井 博哉	別府支所 次長
資産管理部 課長	奥村 康信	金融共済部 共済業務課 課長
野口支所 次長	久保田 篤	資産管理部 課長
平岡支所 次長	戎 大輔	野口支所 次長
尾上支所 次長	藤阪 智彦	常農経済部 経済課 課長
別府支所 次長	松尾 直紀	平岡支所 次長
管理部 管理課 係長 兼 総務課 係長	山田加奈子	常農経済部 経済課 係長 兼 常農生活課 係長
平岡支所 金融共済係 係長	田中 景子	野口支所 金融共済係 主任
土山支所 金融共済係 係長	松本 太輔	平岡支所 金融共済係 係長

新	職員名	旧
平岡支所 金融共済係 主任	馬戸 由美	別府支所 金融共済係
野口支所 涉外係	丹羽 涼子	野口支所 金融共済係
野口支所 金融共済係	藤阪 宏美	管理部 管理課 兼 総務課
北野支所 金融共済係	宮本 智子	尾上支所 金融共済係
尾上支所 金融共済係	三島 舞	北野支所 金融共済係
別府支所 金融共済係	堀川 友子	平岡支所 金融共済係
常農経済部 経済課 兼 常農生活課	井上 弘美	土山支所 支所長
北野支所 金融共済係	宮本真奈美	尾上支所 金融共済係
尾上支所 金融共済係	鷺野 真紀	別府支所 金融共済係
別府支所 金融共済係	丸山 慶子	北野支所 金融共済係

## 定年退職者のお知らせ

令和4年9月30日付  
井上 弘美／土山支所 支所長(10月1日より再雇用)

## 退職者のお知らせ

令和4年7月15日付  
平田 敏一郎／野口支所 涉外係 主任

在職中は大変お世話になりました。

## アグリスクール開講

8月23日・9月22日、担い手育成を目指し、農業後継者、スクールを開講しました。JA全農兵庫の北井保秀さんを講師に招き、第5回ではテーマを「野菜育苗の手順」とし、座学講習の後、JAの圃場での実習となりました。

受講生はキャベツ・ブロッコリー・白菜の種を蒔き、それぞれ自家で1か月間育苗し、第6回時に畠を作り、植え付け実習を行いました。アグリスクールは圃場での実践と講習など3月までに全10回の開催予定です。

30分前から20人ほど列を作りました。さらに、9月から予約状況をホームページで確認できるシステムを導入しました。このシステムを利用することができます。JA農機センターではコンバイン、乾燥施設の他にもトラクター、肥料散布機、草刈り機等さまざまな農機具を取り揃えており、1年を通して組合員の労力の軽減と農業基盤の維持につなげていきます。



## レンタル農機（コンバイン・乾燥施設）の予約受付開始

9月1日、秋の繁忙期に向け、レンタル農機としてコンバイン、乾燥施設の予約受付が始まりました。組合員から「農機具の購入には費用がかかる」「年数回しか使わないのにメンテナンスに手間かかる」「保管場所が無い」などの声を受け、農業所得の増大と地域農業の振興を図る目的で、2017年から農機具のレンタルを始めています。

予約開始当日は、レンタル農機の利用を求め、受付時間の30分前から20人ほど列を作りました。さらに、9月から予約状況をホームページで確認できるシステムを導入しました。このシステムを利用することができます。JA農機センターではコンバイン、乾燥施設の他にもトラクター、肥料散布機、草刈り機等さまざまな農機具を取り揃えており、1年を通して組合員の労力の軽減と農業基盤の維持につなげていきます。

30分前から20人ほど列を作りました。さらに、9月から予約状況をホームページで確認できるシステムを導入しました。このシステムを利用することができます。JA農機センターではコンバイン、乾燥施設の他にもトラクター、肥料散布機、草刈り機等さまざまな農機具を取り揃えており、1年を通して組合員の労力の軽減と農業基盤の維持につなげていきます。



## 上手な野菜の育て方 シュンギク



### ①栽培時期と品種

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	品種
				■	■	■	■	■	○	○	○	○	中葉

(○種まき ■収穫)

### ②栽培上の注意点

- ◆種は2~3ヶ月間休眠するので、古種子を使うか新種は水に浸した後、冷蔵庫に1週間程度入れてから使う。
- ◆低温(5°C以下)は生育が著しく抑制される。冬期は寒害(0°C以下で葉先が枯れる)防止のためビニール被覆をする。

### ③本田肥料・畝づくり

- ◆種まきの約10日くらい前に、1坪(3.3m<sup>2</sup>)当たり、牛糞堆肥7kg、苦土セルカ500g、野菜化成肥料250gを全面に施す。追肥は葉の色が薄いようであれば、野菜化成肥料70g程度か、液肥(リトルトミー)を500倍~1000倍に薄め条間に施す。(肥料が葉にかかると葉焼けを起こす場合があるので注意する)
- ◆畝幅は90cmくらいで整地する。

### ④種まき

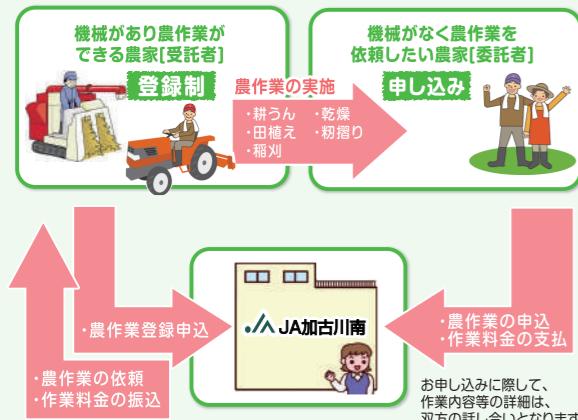
- ◆種の量は1m<sup>2</sup>当たり8~9ml必要である。畝に2~3条の浅いまき溝を3cm幅程度に切り、十分灌水した後、バラ条まきにする。シュンギクの種は発芽する前に光線を好むので覆土は薄くし軽く鎮圧する。その後雨にたたかれないと、白の寒冷紗で畝全面を覆い、発芽後直ちに取り除く。

### ⑤間引き

- 【1回目】本葉1~2枚の時に株間3cmに間引
- 【2回目】本葉3~4枚の時に株間6cmに間引(抜き取り収穫する場合ここまで)
- 【3回目】本葉7~8枚の時に株間15cmに間引(摘み取り収穫する場合ここまで)

## JA加古川南 農作業受託支援サービス アグリサポート加古川南

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。



## 農業機械レンタルサービス

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!

農作業をますます便利に。ぜひご活用ください。

- 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、高価で買えが出来ない。
- 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

- 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達をします。  
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、代金を支払いください。

- 農機種類  
・トラクター2台【24馬力(耕運幅1400mm)】【21馬力(耕運幅1300mm)】  
・フレールモーター150幅・肥料散布機・整地キャリア・田植え機4台  
・コンバイン2台刈2台・レザーテンナ2台  
・草刈り機(ブルモー、スパイダーモー、ウイングモー)  
・水稻乾燥机搾り作業一式(ミニライスセンター)※野口・平岡にございます。



詳しくは営農経済センターまでお気軽にご相談ください。 0120-02-7244

## すこやかほっとらいん

## 知ってお得! 野菜の健康機能



野菜(緑黄色野菜・その他の野菜)は、生活習慣病を防ぐ機能性成分の宝庫です。がん・心臓病・脳卒中・骨粗しょう症などの生活習慣病になりにくい食生活のポイントは野菜を積極的に摂ることです。

生活習慣病を防ぐ主な機能性成分とその成分を多く含む野菜を紹介します。

機能性成分	効果	多く含む野菜
抗酸化物質(ビタミンC)	体内に発生した活性酸素を消去する抗酸化ビタミンの一種です。すべてのがん予防となります。特に胃がんの予防に力を発揮します。また、動脈硬化を防ぐ働きもあります。	トマト、人参、ピーマン、玉ねぎ、なす、生姜など
食物繊維	腸内の良い菌を増やし、発がん性物質を減らします。また、腸を刺激してスムーズな排便を促し、発がん性物質を速やかに排泄します。	切り干し大根、ゴボウ、オクラ、芽キャベツなど
カリウム	ナトリウム(塩分)を体外に出し、血圧の上昇を防ぎます。	ほうれん草、にら、キャベツ、人参など
カルシウム	骨粗しょう症の予防や歯の健康に必要です。	小松菜、春菊、チンゲン菜、大根の葉、カブの葉など

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。

野菜のおかずは1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

【参考】野菜の健康機能—サプリメントを買う前に—(健康日本21—フレット栄養・食生活No6)・公益社団法人日本栄養士会 (JA兵庫厚生連)

### (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応えできるように、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12月22日(木)	別府支所

※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
令和4年11月 1日	尾上支所
令和4年11月 8日	別府支所
令和4年11月15日	平岡支所
令和4年11月22日	野口支所
令和4年11月29日	尾上支所
日 時	開催場所
令和4年12月 6日	尾上支所
令和4年12月13日	別府支所
令和4年12月20日	平岡支所
令和4年12月27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

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。

毎月第1・第3  
日曜日開催

### 休日ローン相談会のご案内

電話予約は079-421-3739(推進課)まで

日 時	開催場所
令和4年11月 6日	野口支所
令和4年11月20日	JA会館 1F『多目的室』
令和4年12月 4日	野口支所
令和4年12月18日	野口支所

※開催時間は10時~16時



## JA加古川南

募集期間 令和4年10月1日㈭～令和5年1月31日㈫まで!

## 住宅ローン特約固定5年 年0.50%

ご相談  
お問い合わせ

ローン・不動産  
相談センター  
営業時間／9:00～17:00  
定休日／水曜日・日曜日・祝日・年末年始

土曜日もご相談できます  
0120-01-3773

各支所(平日のみ)  
営業時間／9:00～15:00  
※土日祝のみ12:00～13:00の間はお休みとなります。

# あつまれ!! げんきっ子



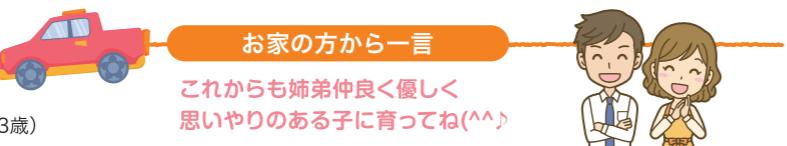
尾上町安田 まつした 松下 か  
いち花ちゃん(3歳)  
えいたろう 英太郎くん(1歳)

「好きな食べ物はチョコレート・うどん・ポテト！」と教えてくれるいち花ちゃんは、人にやさしく石橋を叩いて渡る慎重派タイプ。じゃがいもが大好きな英太郎くんは、天真爛漫で我が道を行くタイプ。タイプは違いますが、とっても仲良しな姉弟です♡

2人は、いち花ちゃんの大好きなアンパンマンブロックをしたり、英太郎くんの大好きなおもちゃの車で遊んだり、他にもおまごとやパズルをしたりして、一緒に楽しく過ごしています。

## お家の方から一言

これからも姉弟仲良く優しく  
思いやりのある子に育ってね(^^)



尾上町安田 まつした 松下 か  
いち花ちゃん(3歳)  
えいたろう 英太郎くん(1歳)

## SPOT LIGHT

### 油絵は私の歴史そのもの

平岡町二俣 はんだ 半田 明治さん

小学6年生の時、絵画道具をプレゼントされたのをきっかけに始めた油絵。半田さんは月に一度のペースで旅に出られ、旅先での思い出をスケッチし、パンフレットなどと一緒に「旅日記」として綴られているそうです。油絵はそれらの「旅日記」のスケッチの中から題材を選び仕上げていくとの事で、描かれた作品は、個展で披露されています。個展の回数も40回を超え2023年も「舞子プロムナード」「ホテルキャッスルプラザ」「別府公民館」での開催を予定しています。

半田さんに今後をお伺いすると「油絵が元気の基。油絵を通しての出会いを大切に、これからも楽しみながら続けていきたい」と話してくださいました。



すぐれあ3月号の「げんきっ子」「スポットライト」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)

- ・平岡支所管内の組合員または平岡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)

#### ★ スpotライト

- ・尾上支所でお取引のある方で、趣味を楽しんでおられる方や特技を持っている方、何かを収集している方など

左記に該当される方で、掲載希望の方は12月30日(金)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。)

掲  
載  
募  
集

## 私の食育日記

しょくいくにつき

## ストレスと食事

忙しい日々が続いたとき、うまく物事が進まないときなど、ふとストレスを感じてしまうことがあるかと思います。私は、そんなときこそ食事の時間を大切にしています。食事は、ストレスの悪化を防ぐ力にもなってくれます。

ストレスがたまると消化液の分泌が減少し、消化吸収機能が低下して、食欲がなくなってしまいます。しかし、ストレスがたまっているときこそ必要エネルギーは増加します。消化しやすいメニューに変更してしっかり炭水化物を含む食事をする必要があります。

そして、ストレスを感じている体に必要なのが、ビタミンCです。ストレスを感じている体は、血中のビタミンC濃度が下がっていることが分かっています。また、ビタミンCはストレスと関係のある臓器にも必要です。そのビタミンCは体内で合成することができないため、不足させないよう食事から欠かさず取る必要があります。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれ、特にカラーピーマンやブロッコリー、キウイフルーツなどに多いです。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、サラダや加熱しても水分ごと飲むスープがお薦めです。また、ビタミンCはジャガイモやサツマイモにも多く含まれます。芋類はでんぶんがビタミンCを包み込んでいるため、加熱しても比較的ビタミンCが失われにくいことが分かっています。

他にも、抗酸化ビタミンであるビタミンAやビタミンEもストレスと戦ってくれます。ビタミンAはニンジンなどの緑黄色野菜、ビタミンEはラッカセイやアーモンド、オリーブ油などの他、ウナギなどの魚介類に多く含まれます。

ストレスを感じたときこそ、これらのビタミンを意識的に摂取してみてください。そして何より、おいしいものをゆったりと食べる時間もストレス解消につながるはずです。疲れたときこそ、食事の時間を大切にするよう心がけましょう。

食育インストラクター 岡村麻純



## おいしい時間



いろいろキノコの炊き込みご飯

- 米 450g ●ヒラタケ 120g ●マイタケ 80g
- ハナビラタケ 60g ●マッシュルーム 4個

- (だし汁)**
- かつおだし 350ml ●しょうゆ 35ml
  - みりん 35ml ●料理酒 35ml

- ①ヒラタケ、マイタケ、ハナビラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。  
だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- ②米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- ③炊飯器にだし汁を入れ、②の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- ④器に盛り付けて出来上がり。



秋の冷やし鉢

- サツマイモ 240g ●サトイモ 240g ●カボチャ 120g
- ミニトマト 10個 ●ユズ 適宜 ●塩 適宜

- A (だし汁ゼリー)**
- かつおだし 640ml ●薄口しょうゆ 80ml
  - みりん 80ml ●粉ゼラチン 8g

- ①サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- ②器に①の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- ③小鍋に①を入れ一煮立ちさせ、熱いうちに②の器に流し入れる。
- ④粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、Aが固まったら出来上がり。仕上げに振りユズをかけてどうぞ。

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一

12星座占い

# 11月のあなたの運勢

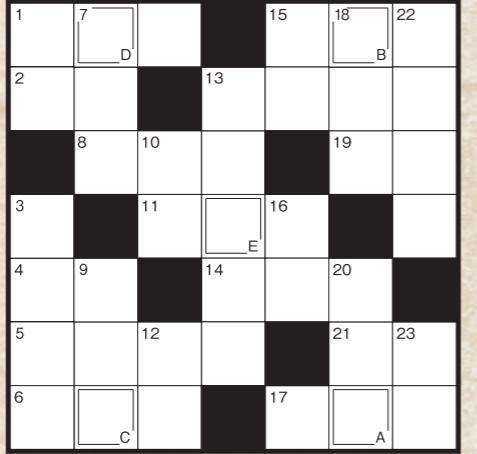
<b>牡羊座</b> 3.21~4.19	<b>牡牛座</b> 4.20~5.20	<b>双子座</b> 5.21~6.21	<b>蟹座</b> 6.22~7.22
【全体運】上昇運です。少しずつ状況が整つてきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎【健康運】最近話題の健康法も試してみましょう【幸運の食べ物】ニンジン			
<b>獅子座</b> 7.23~8.22	<b>乙女座</b> 8.23~9.22	<b>天秤座</b> 9.23~10.23	<b>蠍座</b> 10.24~11.22
【全体運】頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず【健康運】チームでできる運動をお勧め。競技参加も吉【幸運の食べ物】ハクサイ			
<b>射手座</b> 11.23~12.21	<b>山羊座</b> 12.22~1.19	<b>水瓶座</b> 1.20~2.18	<b>魚座</b> 2.19~3.20
【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ【幸運の食べ物】ヤマトイモ			

## 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

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- カップルが組むことも
- 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 牛や馬に与える餌のこと
- 眼科で視力——を受けた
- マラソン選手に沿道から飛ぶこと
- クラブを持ってコースを回ります
- 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- イースター島にある巨大な石像
- 根拠のないわざ話
- 木々が空中に伸ばすもの



### 賞品

正解者の内から抽選で  
5名の方に右記商品のい  
ずれか1つをプレゼント!



### タテのカギ

- 忘れないように取ります
- とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 「もしもし」と出ます
- 枯れ山水の庭には作りません
- 壱が一、弐が二なら、陸は
- 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 恋よりも深いものなのかも
- 桃太郎の家来の一員
- モミジとも呼ばれることがあります
- 不公平ではありません
- 今年収穫した米のこと
- トラクターを数えるときに使う言葉

### 応募方法

ハガキに、①クイズの答え②今月号で良かった記事③ご意見・ご感想(身のまわりの楽しいできごとなどなんでも)④住所・氏名・年齢・電話番号⑤希望賞品記号を書いてお送り下さい。締切は12月31日(必着)。

※応募の際にご提供いただく個人情報は、抽選及び当選者への賞品発送のみに利用いたします。※お寄せいただいたご意見・ご感想は(VOICE~ボイス~)で紹介させていただく場合があります。

※クロスワードパズルの応募は組合員、又は組合員家族の方に限らせて頂きます。

宛先 〒675-0012 加古川市野口町野口55-1 JA加古川南本所 総合企画室

### すぐえあVol.170・7月号当選者

応募総数84通、正解84通を抽選の結果、次の方が当選されました。

西田 吉子 (尾上町) 大西 健一 (別府町) 今村 恒紀 (平岡町)  
森田千津代 (平岡町) 藤本 一子 (野口町) (敬称略・順不同)

### 前号(9月号)の答え



\*当選者は次号にて発表させていただきます。  
\*当選者は氏名、住所(町名のみ)を掲載させていただきます。

### 編集後記



こんにちは! JAです。

**プロフィール**  
 今年4月に入組しました。  
 平岡支所で山之上・中野・八反田地区を担当しています。

**趣味・特技**  
 サッカー観戦が好きです。試合がある時はスマホで見たり、たまにスタジアムで観戦します。

**自己PR**  
 まだまだ未熟ですが、精一杯頑張ります!(^^)!

**組合員のみなさまへ**  
 少しでも皆様のお役に立てる情報をお届けしたいと思っています。何でもお気軽にご相談ください。

このコーナーではJAからのお知らせや、さまざまな部署で活躍しているJA職員を紹介していきます。

## 相続対策セミナー

10月1日、JA会館3階で相続対策セミナーを開催しました。

税理士を招き「間違いだらけの不動産承継」と題し、大切な資産を次世代へスムーズに承継するため知っておきたい税制や、有効な相続対策のポイント、よくある質問や相違点などを、過去の事例を紹介しながらわかりやすく解説いただきました。

参加者は、メモを取りながら熱心に受講されました。また希望者には、後日税理士による個別相談会を行いました。



## 事業実績報告

(単位:人、千円、ポイント)

### 令和4年9月30日現在

組合員総数	13,165
貯金残高	226,285,326
貸出金残高	11,993,985
長期共済保有ポイント	5,743,900
購買品供給・取扱高	56,299
受託販売品販売高	17,919
買取販売品販売高	9,072

以上の協議事項について承認しました。

## 理事会報告

(8月25日、9月26日に理事会を開催しました。)

[8月25日]

### ●協議事項

- 業務報告書(第3年度)の修正について
- 特定組合への変更に係る兵庫県への申請について
- 特定組合への変更に係る諸規程の変更について
- 令和4年度余裕金の運用計画の変更について
- 令和4年産米生産者価格及び諸費用について
- 令和4年産米「ひのひかり」消費者価格について

[9月26日]

[9月26日]

### ●協議事項

- 尾上支所・ファーマーズ尾上の建替えについて
- 給与規程の変更について
- 育児休職規程の変更について
- 介護休職規程の変更について

[報告事項]

- JAパンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- 流動性力パレッジ比率(LCR)について
- 令和4年産米検査日程について
- 残高試算表の報告及び主要行事の実施状況について
- 組合員の異動状況について
- 職員の退職について

以上の協議事項について承認しました。

## 農協共済物故者慰靈祭を開催

令和4年9月2日(金)  
亀山本徳寺・名古山靈苑にて

