



3

2023  
MARCH  
Vol.174

JA加古川南ふれあい情報誌

すくえあ  
SQUARE

特集 認知症を知ろう

ほっ!とニュース 農会長視察研修  
あぐりとびっく ニンジン

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

JAかくわん  
Vol.174

JA加古川南ふれあい情報誌「すくえあ」Vol.174 令和5年3月1日発行 発行／JA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

# 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!

## 女性会の「こだわり手づくり味噌」

管内で栽培する地元産米「ひのひかり」と水足営農組合が育てる大豆を使用し、女性会会員が手作りで作り上げるこだわりの無添加味噌をご紹介します。

仕込みは1年で最も寒くなる1月から2月に行います。蒸した米に種麹を植え付け2日間麹室で育てた手作り米麹と、一晩水につけおきして煮た大豆に塩を加え丁寧に混ぜ機械でミンチし、混ぜ合わせた材料は空気を抜きながら樽に詰められたのち、半年以上の熟成期間を経て、夏ごろから店頭に並びます。

女性会会員の愛情をたっぷり受けて出来上がるこの「こだわり手づくり味噌」は当ファーマーズ各店舗の人気商品です。少し甘めの手作り味噌は、美味しさそのままに塩分を控えた減塩味噌で、みそ汁はもちろん、田楽味噌・酢味噌にして、女性会が販売している「さしみで食べられるこんにゃく」につけて食べるのもおすすめです。

ファーマーズにお越しの際は、原料にこだわり作り方にこだわった、女性会の「こだわり手づくり味噌」をご賞味ください。



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 3月19日(日)・4月16日(日) 営業時間 9:00~17:00

ファーマーズ平岡 3月16日(木)・4月20日(木) 営業時間 9:00~13:00

ファーマーズ尾上 3月1日(水)・4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  
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420-6  
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。

施設建替えに伴い、尾上支所向かい側  
「旧くらしの店」において仮店舗での  
営業を行っております。



みんなで支え合える社会に

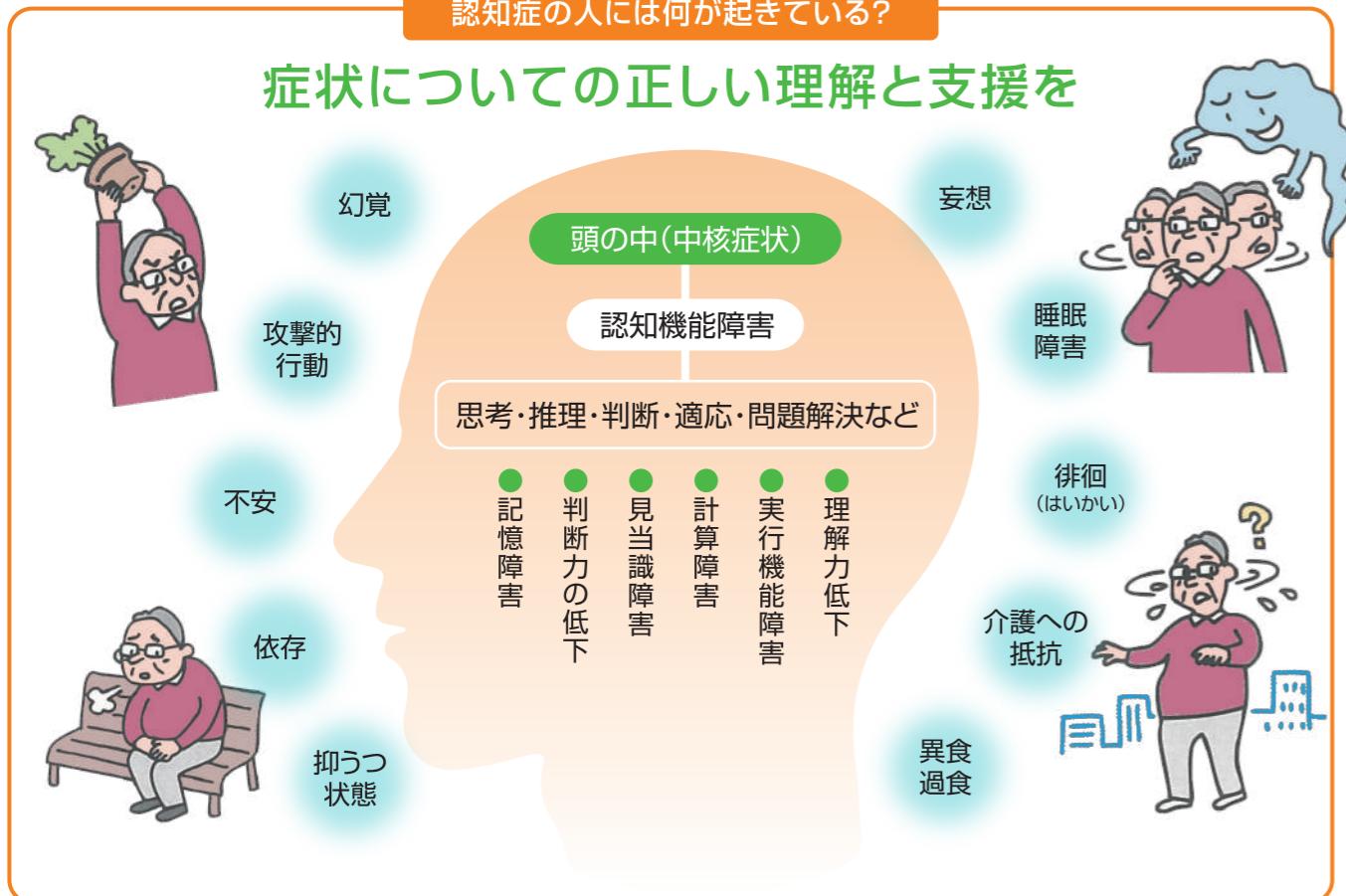
# 認知症を知ろう

認知症になつたら1人ではもう何もできなくなる?  
それは間違えです。  
早期診断と地域の支えにより尊厳のある生活を守れます。

まずは認知症について、誰もがきちんと知ることが大切なのです。

## 認知症の人には何が起きている?

### 症状についての正しい理解と支援を



#### 4 認知症の人への対応は?

本人の思いに寄り添って  
急がせない自然な手助けを

今は認知症の人たちを地域の中で見  
守りながら、できるだけ普段通りに生  
活してもらうことが推奨されています。  
身近な場で認知症と思われる人が困  
ついていたら、さりげなく自然に支援  
しましょう。認知症の人は何も分から  
なくなっているのではありません。分  
からないことにぶつかり、不安や苦し  
み、悲しみを抱えているのです。  
急がせない、驚かさない、自尊心を  
傷つけないが鉄則。後ろから声をかけ  
たり、上から見下したりせず、目線  
を合わせて穏やかに話し、ゆっくりと  
対応しましょう。その人の話が現実と  
かけ離れていても、否定するとますま  
す動搖を呼ぶこともあります。話の内

がらまだありません。しかし進行を  
止める薬は数種類あります。周囲  
の進行を遅らせる作用が大きいこと  
も確認されています。

認知症の人たちへの支援や相談対応  
は、それぞれの自治体の地域包括支援  
センターや高齢者支援課などで行っ  
ています。それに加え、全国で広がっ  
て対応は相手を苦しめるので、避けるべ  
きです。

近年では認知症サポートが各地で開催  
されています。カフェといったお金  
を取る飲食の場ではなく、予防のため  
の交流や、家族や本人の相談などに広  
く開かれたイベントです。まだ自分や  
家族には関係ないとと思う人も、今後の

#### 1 認知症とは?

原因になる病気はいろいろ  
決して人ごとではありません

よくいわれるよう、「物忘れが始ま  
ったら認知症」なのでしょうか?  
いいえ、認知症は誰でもかかる可  
能性のある脳の機能障害であり、融  
通の利かない人や怠けた生活をする  
人がなりやすいといわれるのもまつ  
たくの誤解です。

認知症とは、認知機能の低下によつ  
て生活に支障が続いている状態をい  
います。加齢による物忘れでは、例  
えば目の前の知人の名を思い出せな  
くても、ヒントをもらえば分かりま  
す。しかし認知症では、その部分の  
記憶が抜け落ち、誰なのか分からな  
いままになるのが大きな違いです。

#### 2 実はとても多い認知症

85歳以上の4人に1人  
症状を遅らせることはできます

原因になる病気はさまざまあります  
が、認知症の約60%が脳にタンパ  
ク質のごみのような物質がたまつて  
神経細胞のネットワークを壊してい  
くアルツハイマー病で、記憶障害や  
見当識障害、不安・うつなどが出てや  
ります。また、約20%を占め  
る脳血管障害は脳梗塞や脳出血で起  
こり、意欲が落ちて複雑な作業がし  
づらくなります。レビー小体型は約  
10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状な  
どが出てきます。

その他、前頭側頭葉変性症(ピッ  
ク病)、脳腫瘍、アルコール中毒な  
ども認知症につながる病気です。

原因になる病気はさまざまあります  
が、85歳以上では4人に1人とい  
われます。またその半数以上が自宅  
で暮らしています。夫婦2人暮らし  
や一人で生活する人も多くいます。  
長寿になつたこと、そして物忘れ外  
来などで診断を受ける人が増えたこ  
ともこの数字の多さの要因であり、  
今後はますます増加していくと思わ  
れます。

高齢者ではない人(65歳未満)が  
発症する若年性認知症も少なくあり  
ません。

認知症は脳血管障害の場合を除  
き、いきなり発症することはありま  
せん。約60%を占めるアルツハイ  
マー病も10年以上をかけて徐々に進  
行し、あるときから本人や周囲が「お  
や、おかしいな?」と気付くのです。  
脳機能を元に戻す方法は、残念な

認知症を完全に防ぐ方法は今のと  
ころありません。しかし生活習慣病  
を防ぐ食生活や適度な運動、好きな  
趣味の継続などは間接的な効果があ  
ります。また、人との交流も大切です。



イラスト／服部新一郎

#### 3 認知症を予防するには?

健康な食生活や低ストレス、  
人との交流も大切です

がらまだありません。しかし進行を  
止める薬は数種類あります。周囲  
の進行を遅らせる作用が大きいこと  
も確認されています。

鍵は早めの診断です。「自分は認  
知症になんかならない」と思つてい  
てはいけません。認知症を完全に防ぐ  
方法は今のところありません。しかし  
生活習慣病を防ぐ食生活や適度な運  
動、好きな趣味の継続などは間接的な  
効果があります。また、人との交流も大  
切です。

#### 5 広がる社会的な支援

各地の公共機関の支援や  
認知症サポーター制度が貢献

認知症の人たちへの支援や相談対応  
は、それぞれの自治体の地域包括支援  
センターや高齢者支援課などで行つ  
ています。それに加え、全国で広がっ  
て対応は相手を苦しめるので、避けるべ  
きです。

これは認知症に関する講座を受講し  
た市民ボランティアのこと。認定カー  
ドと、腕に巻くオレンジリングを目印  
とし、道で困っている人を手助けした  
り、買い物などのサポート、周囲への  
啓蒙などを行います。JAでも養成講  
座を各地で開催しています。

# 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♪

12月6日、第9回アグリスクールを開催しました。JA全農兵庫の北井保秀さんを講師に招き、「秋冬野菜の栽培管理・収穫」をテーマに講義を行った後、「追肥・収穫」の実習をしました。  
8月にハクサイ、キャベツ、ブロッコリーの種を蒔き自宅で1ヶ月間育苗し、9月にJAの圃場に定植した苗は見事に育ち、受講生たちは立派に育った野菜を前に歓声を上げ、収穫の喜びを味わいました。

## アグリスクールを開催



### 農会長視察研修

12月8日、1泊2日の日程で農会長視察研修を実施しました。各地区的農会長、JA役員ら24人が参加し、兵庫県立農林水産技術総合センターで水稻新品種育成事業の進捗についての説明を受け、JAたじま直売所(たじまんま)では生産者の自慢の品々を見学しました。

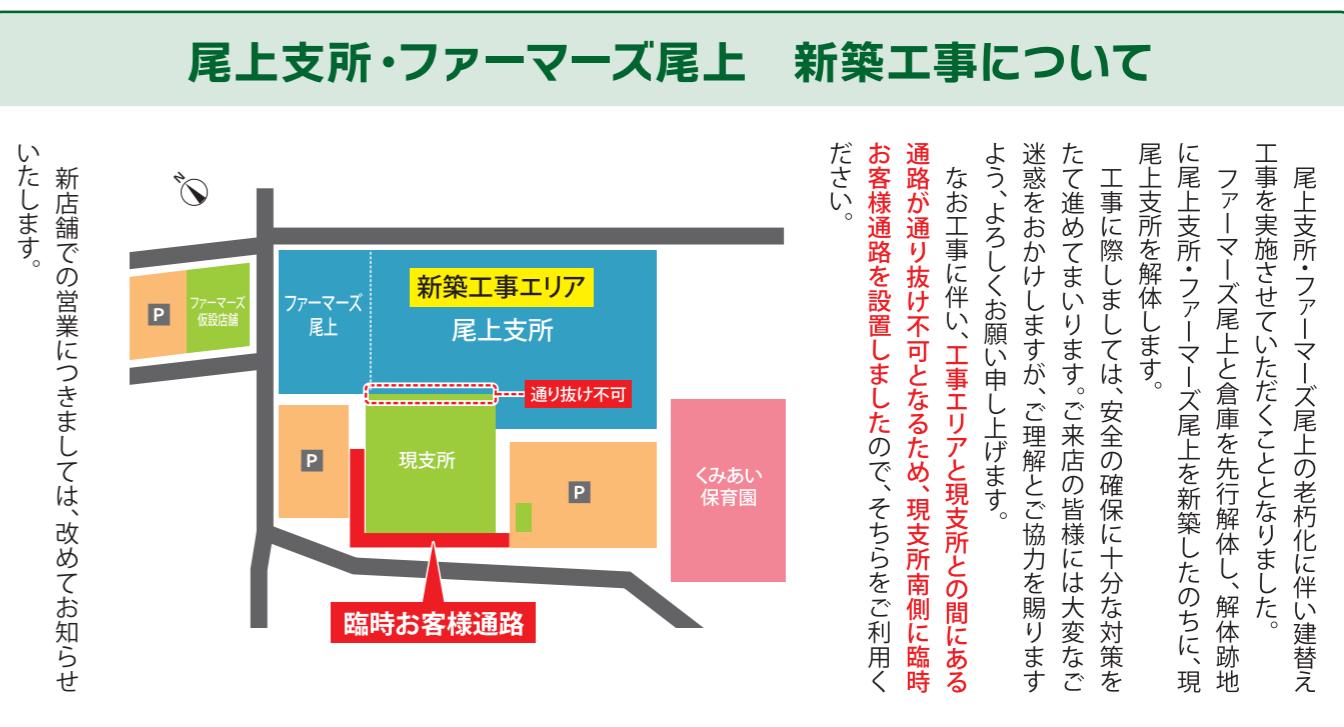
12月15日の午前に平岡地区、午後から別府地区、12月16日の午後に野口地区で寄せ植え教室を行い、合計49人が参加しました。今回の寄せ植えは、葉牡丹・ミニバーバラ・ロニラ・チエッカベリー・シクラメンなど合計8種類を使用し、クリスマスにもお正月にもぴったりな作品への挑戦となりました。一つの鉢にたくさんの種類を植えるので、出来上がりのバランスが不安との声もある中、講師のアドバイスを受けながら進めていくにつれ立体感が生まれ、冬の柔らかい光で映える仕上がりになりました。



### 女性会 寄せ植え教室



尾上支所・ファーマーズ尾上の老朽化に伴い建替え工事を実施させていただきました。工事に際しましては、安全の確保に十分な対策をたて進めてまいります。ご来店の皆様には大変な迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。  
なお工事に伴い、工事エリアと現支所との間にある通路が通り抜け不可となるため、現支所南側に臨時お客様通路を設置しましたので、そちらをご利用ください。



## 尾上支所・ファーマーズ尾上 新築工事について

新店舗での営業につきましては、改めてお知らせいたします。

**JA共済**

認知症になる不安を月々1,546円で解消!

**認知症共済200万円プラン**

予防しながらしっかり備える3つのポイント

**1 認知症に特化した幅広い保障**  
軽度認知障害(MCI)・認知症で要介護1以上の予防・治療や介護に備えられる。

**2 加入しやすい**  
簡単な告知で40歳から75歳までご加入が可能です。

**3 一生涯の保障**  
安心の共済掛金で一生涯の保障月々1,546円から  
【ご契約例】共済金額200万円

**認知症共済**  
①認知症共済金<sup>\*</sup>200万円(共済金額×100%)  
所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中のとき  
※公的介護保険制度に定めるもの  
②軽度認知障害給付金<sup>\*</sup>20万円(共済金額×10%)  
所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき  
※公的介護保険制度に定めるもの  
※この支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。

**不担保期間**  
1年間  
はじめの1年間は、認知症・軽度認知障害の保障はありません。

**お受け取り!**

**1・2 認知症共済金**  
※この共済には、死亡時の保険金はありません。●認知症共済をお支払いした場合にはご契約は消滅します。●この共済には、既定代理権利請求特約を必ず付加してください。●責任開始時以後生じた病気またはケガによる場合は、ご契約の際は、既定代理権利請求特約を必ずご契約ください。また、ご契約の際に「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」および「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」および「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」を必ずご契約ください。

**3 一生涯保障**  
※この共済は被保険者を認定するものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際に「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」および「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」を必ずご契約ください。

**■共済掛金表**  
**(単位:円)**

性別	月払い	加入年齢(歳)	性別	月払い
男性	1,546	40	女性	2,096
	2,152	50		2,888
	3,194	60		4,290
	5,262	70		7,118

※共済金額200万円月払契約99歳払込終了  
口座振替の場合  
2022年4月現在

※この商品は被保険者を認定するものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際に「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」および「■既定代理権利請求特約(注意喚起情報)」を必ずご契約ください。

**【222820424】**

12月10日、野口支所管内にある峰池、1月29日、土山町内会講座で講演を行いました。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。



### 地域ふれあい活動

12月9日、「くみあい保育園 豆まき」を開催しました。このようなセミナー開催のご要望がありましたら、各支所までお問い合わせください。



### くみあい保育園 豆まき

2月3日、くみあい保育園で節分の豆まきを行いました。保育士から節分についてのお話を聞き、元気に節分の歌を歌いました。ドンドンと鳴り響く太鼓の音とともに現れた赤鬼は「悪い子はいないか!」と各クラスで大暴れ。怖くて泣き出す園児もいましたが、みんなで協力して豆をまき、園から鬼を追い出しました。

令和5年1月31日付  
高橋 侑起  
平岡支所 涉外係

### 退職者のお知らせ

在職中は大変お世話になりました。



# 上手な野菜の育て方 ニンジン

**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
マルチ栽培				○○		■■■	■■■	■■■					向陽2号
夏収			○○		■■■	■■■	■■■	■■■					
秋冬収	■■■	■■■	■■■	○					○	■■■	■■■		ベーターリッヂ
春収			■■■					○				○	

## ② 栽培上の注意点

◆生育の適温は18~22°Cである程度大きくなつたものが、10°C以下の低温に一定期間合つと花芽が出来、その後の高温と長日でとう立ちするので、種まきの時期に合つた品種を選ぶ。  
また、土は良く肥えた水はけのよい砂壌土が一番適している。

## ③ 敗づくり・本田肥料

◆種まきの15日前に、3.3m<sup>2</sup>(1坪)当たり完熟堆肥6kg、苦土セルカ400g、BMよりん150g、野菜専用化成270gを全面に施し、深く耕した後、100~120cm幅の敗を作る。  
◆追肥は、種まき後25日頃に1回目を野菜専用化成で70g、2回目は最終間引き後野菜専用化成で100gを条間に施す。  
◆未熟な堆肥を入れると又根になる可能性がある。

## ④ 種まき・間引き

◆条間30cmの2条まきとする。10cm程度の幅でまき溝を切り、十分灌水してからまく。金時ニンジンは、種に毛がついているため、手でもんでも毛を落とし、2昼夜流水に浸し、乾いた砂にまぶしてまくと発芽がよい。覆土は、種が隠れる程度に薄くし、軽く鎮圧する。その後、乾燥防止と雨にたたかれのを防ぐため、まき溝に切わらを散布する。  
◆短根種の間引きは、本葉1~2枚時に株間3cmに、本葉4~5枚時に株間6cmに、本葉6枚時に株間10~12cmに株定めする。  
◆長根種は、本葉1~2枚時に密生している所を間引き、本葉3~4枚時に株間7cmに、本葉6~7枚時に株間15cm前後に株定めする。間引きの時期が早過ぎると、初期の生育が遅れ、遅過ぎると軟弱徒長になるので、適期に行なうことが大切である。  
◆残す株の根を傷めないように、間引きする時は、土を湿らせてから行う。

## ⑤ 中耕・土寄せ・灌水

◆追肥後は必ず、中耕や土寄せをする。また、雨などで表面が固くなった時も、軽く中耕する。本葉2~3枚頃までと、根部の肥大始めは特に、水分不足の影響を受ける。

## ⑥ 収穫

◆ニンジンの肩がはつたら抜き取って収穫する。収穫が遅れるごとに割れが多くなる。

例 黒田五寸…種まき後110~130日が目安  
金時人参…種まき後120日くらいが目安

## ⑦ 病害虫防除

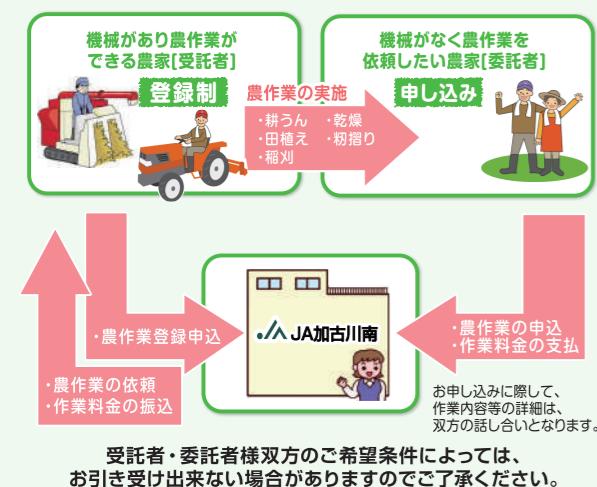
**【害虫】ネキリムシ** ダイアジノン粒剤5% (使用時期)播種前 (使用回数)1回 (使用料)10a当たり6kg

**【病気】黒葉枯病** ダコニール1000 (使用時期)収穫7日前まで (使用回数)5回 (希釈倍数)1000倍

参考 ●ニンジンを作付けした後、連作障害を避けるため、1~2年間あける。  
●ニンジンは移植できないので、種は直播きする。

## J A 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

J A 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。



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

## 農業機械レンタルサービス

J A 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)]  
・フレームモー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条刈2台・レザーコンテナ2台  
・草刈り機(フレームモー、スパイダーモー、ウイングモー)  
・水稻乾燥粉砕り作業一式(ミニライスセンター)※野口・平岡にございます。



## すこやかほっとらいん

## イヤホン難聴にご注意を

~若者に急増中~



### ◆イヤホン難聴(音響性難聴)とは

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより起つる難聴です。

WHO(世界保健機関)では、11億人の世界の若者たち(12~35歳)が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

### ◆イヤホン難聴の症状

じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなつたため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

他の症状として、耳閉感(耳が詰まつた感じ)や耳鳴りを伴う場合があります。

### ◆難聴が起つる原因

耳から入つた音は、内耳の蝸牛(かぎゅう)という器官にある「有毛細胞」という細胞で振動から電気信号に変換され、脳に伝わるこど聞こえるようになります。

しかし、自動車の騒音程度である85dB(デシベル)以上の音を聞く場合、音の大きさと聞いている時間に比例して、有毛細胞が傷つき、壊れてしまつます。有毛細胞が壊れると、音を感じ取りにくくなり、難聴を引き起つります。

ヘッドホンやイヤホンは耳の中に直接音が入るため、音漏れするほど大きな音で聞いていたり、長時間聞き続けたりすると、難聴が起ります。

### ◆イヤホン難聴の予防

WHOでは、ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くときには、以下のことを推奨しています。

□音量を下げたり、連続して聞くときに休憩を挟んだりする。 □使用を1日1時間未満に制限する。

□周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン、イヤホンを選ぶ。



【参考】1)厚生労働省eヘルスネット「ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)について」(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5年3月15日(水)	野口支所

※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5年3月 7日	尾上支所
令和5年3月14日	別府支所
令和5年3月28日	野口支所
令和5年4月25日	野口支所

日 時	開催場所
令和5年4月 4日	尾上支所
令和5年4月11日	別府支所
令和5年4月18日	平岡支所
令和5年4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

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5年3月 5日	野口支所
令和5年3月19日	JA会館 1F『多目的室』
令和5年4月 2日	平岡支所
令和5年4月16日	野口支所

※開催時間は10時~16時



## J A 加古川南 教育ローン

キャンペーン  
期間

令和5年2月1日水~3月31日金まで!

特別金利  
キャンペーン

1.20%

入学金  
その他学費教育費用  
授業料  
変動金利  
(保証料別途)  
他金融機関等からの借換

# あつまれ!! げんきっ子



平岡町山之上  
まえだ ほのか  
前田 和花ちゃん(7歳) あやな  
とおり 桃李くん(1歳) ももな  
采花ちゃん(5歳) 桃花ちゃん(1歳)

ピアノが好きで、毎日の練習を欠かさない和花ちゃんの将来の夢は幼稚園の先生!妹2人と弟とは、たまにケンカもありますがしっかりお世話してくれる、面倒見の良いお姉さんです。

大きくなったらお医者さんになりたいと教えてくれる采花ちゃんは、体操が大好きで苦手な事も出来るまでチャレンジする頑張り屋さん!!お姉ちゃんにはすごく甘えますが弟妹にはしっかり者のお姉さんです。

双子の桃李くんと桃花ちゃんは生まれた時からずっと一緒にいるので、一方の姿が見えないと淋しがり、お互いを探し回るそう!(^^)!

家中は毎日4人の笑い声が響き渡り、幼稚園のように賑やかだそうです。

## お家の方から一言



ほのちゃん、いつも助かってるよ。これからもピアノ、頑張ってね!  
妹・双子と仲良く遊んでね!いつもニコニコ、あやなちゃんの笑顔に  
元気をもらっているよ!これからも体操頑張ってね。  
とおりくん、ももなちゃん、じいじが作ったお米と野菜を食べてすくすく育ってね。



## スポットライト

# SPOT LIGHT

## 古希を迎えても元気な日々を!

尾上町池田 竹田 芳樹さん

幼少期から大好きな魚釣は週2回程、お孫さんたちとの旅行も年3回程楽しむ竹田さんは、3年前にテレビ番組でパイナップル栽培を観たのをきっかけに興味を持ち、栽培への挑戦を始めたそうです。「冬を3回越せば秋に実る」と言われるパイナップル、2日に1回の水やりと毎冬を越す為の温度管理を徹底し、さらに日々注ぐ愛情でまさに3年目の昨年秋、見事に実をつけ、お孫さんと収穫して召し上がったそう。

竹田さんに今後をお伺いすると「今年もパイナップルに実をつけさせたい! 大物ブリを狙いたい! 友人のいるシンガポールに行きたい!」と笑顔で意気込みを話してくださいました。



## 掲載募集

すぐれあ7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)

- ・尾上支所管内の組合員または尾上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

- ・北野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4月30日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。)

# 私の食育日記

しょいくにっき

## おいしさの要因



先日、娘が幼稚園のお泊まり保育へ行きました。初めて親と離れての寝泊まりでしたが、笑顔で帰ってきました。そして、普段カレーが苦手な娘が「ホテルで食べたカレーはすごくおいしかった。お代わりしたよ」と本人も驚いて教えてくれました。確かにホテルのカレーはおいしいですが、娘にとっておいしかったのは、その味だけでなく、友達ときれいな景色を見ながら食べたというシチュエーションも関係しているように思います。そもそもおいしさとは、人それぞれ違う、主観的なものです。そして、おいしいと感じるには、「食物の特性」「人の特性」「環境要因」の三つが影響しています。

まず「食物の特性」とは、その食べ物が持つ特徴、つまり、匂い、味、見た目や歯応えなどのことです。一見、この「食物の特性」がおいしさの全てを決めているように感じますが、それだけではありません。

もう一つは「人の特性」です。年齢やその人の健康状態、空腹の程度などもおいしさに大きく影響します。おなかを空かせて食べたものが何よりもおいしかったという経験があるかと思います。他にも、緊張している場ではおいしさを感じづらい、逆に親しい友人と楽しく過ごしながらの食事はおいしく感じるというのも、この「人の特性」です。

そして最後の「環境要因」とは食べるときの環境のことです。暑い夏に食べるそうめん、おしゃれなカフェで食べるパンケーキ、これらがおいしく感じるのも「環境要因」がプラスされていると考えられます。また、きれいな食卓で食べるのと、汚れて荒れ果てた食卓で食べるのとでもおいしさは変わってきます。

このように、おいしいと感じるのは食べ物の持つ特性だけではありません。毎日、湖の近くのホテルのような特別な環境をつくることはできませんが、わが家の食卓が温かく楽しい空間であればと思います。その環境がおいしさの要因となり、好きなものが増えてくれることを願い食事の時間を過ごしています。

食育インストラクター 岡村麻純

## おいしい時間



### 材料 (4人分)

- ・干し芋 60g
- ・ソラマメ 12粒
- ・干し柿 1個
- ・サラダ油 適宜
- ・薄力粉 適宜
- ・ハーブソルト(市販品) 適宜

### 揚げ衣

- ・天ぷら粉 80g
- ・パルメザンチーズ 10g
- ・炭酸水 140ml

- ①干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- ②揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③①に薄力粉を薄くまぶし、②の揚げ衣を付ける。
- ④サラダ油を180度に熱し、③の材料を順に揚げていく。
- ⑤器に彩りよく盛り付けてハーブソルトを振り、チャーピル(材料外)を飾り出来上がり。



### 材料 (2人前)

- ・ウレイ 120g
- ・ミニトマト 2個
- ・オリーブ油(エクストラバージン) 適宜
- ・ミモレット 適宜

### 漬けだし汁

- ・かつおだし 150ml
- ・薄口しょうゆ 10ml
- ・みりん 10ml
- ・塩 少々

## ウレイのサラダ

- ①ウレイは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきをしておく。
- ②漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- ③鍋に湯を沸かし①のウレイをゆで※、冷水に落とし、水気を切っておく。  
※ウレイは元、中、先でゆでる時間を変える。
- ④③と湯むきした①のミニトマトを、②に2時間ほど漬けておく。
- ⑤器に④を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一

12星座占い

# 3月のあなたの運勢

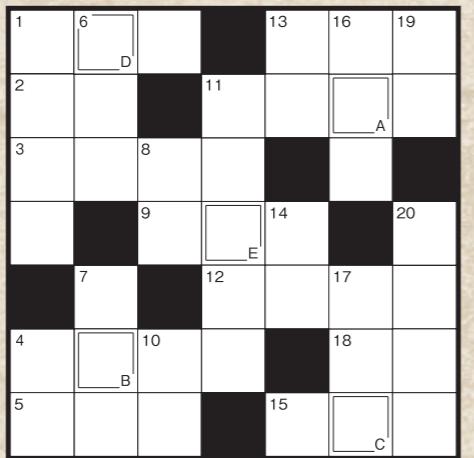
<b>牡羊座</b> 3.21~4.19	<b>牡牛座</b> 4.20~5.20	<b>双子座</b> 5.21~6.21	<b>蟹座</b> 6.22~7.22
<p><b>【全体運】</b>上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ【幸運の食べ物】クレソン</p> <p><b>【全体運】</b>後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます【健康運】食べた分、体を動かしてカロリーを消費して【幸運の食べ物】タマネギ</p> <p><b>【全体運】</b>周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも、事情を丁寧に説明することが大事【健康運】発熱に注意。ビタミンCを取つて風邪を予防【幸運の食べ物】シイタケ</p>			
<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
<p><b>【全体運】</b>転換期です。変わら方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて、目の前のこと振り回されないように【健康運】友人たとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎【幸運の食べ物】アシタバ</p> <p><b>【全体運】</b>吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を【健康運】規則正しい生活を心がけて。休養日も大切【幸運の食べ物】ナバナ</p> <p><b>【全体運】</b>やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで【健康運】楽しみながらできるスポーツで健康増進【幸運の食べ物】ミツバ</p>			
<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
<p><b>【全体運】</b>山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て【幸運の食べ物】ウド</p> <p><b>【全体運】</b>春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます【健康運】葉の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに【幸運の食べ物】カブ</p> <p><b>【全体運】</b>2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ【幸運の食べ物】ワケギ</p> <p><b>【全体運】</b>注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ【幸運の食べ物】バセリ</p>			

## 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

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隱岐といえば
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



### 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

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく碎けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしのお汁によく使われる貝

### 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4月30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.172・11月号当選者

応募総数79通、正解78通を抽選の結果、次の方が当選されました。

橋本 秀之（平岡町） 岩城麻美子（尾上町） 漆山 俊春（別府町）  
北 和代（野口町） 富家 栄三（別府町）  
(敬称略・順不同)

### 前号(1月号)の答え



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

### 編集後記

先日、とても寒い夜だったので「綺麗な星空が見えるのでは」と思い外に出てみると、家の前でコウノトリに会うことができました。この数日後、我が家へ息子の第95回選抜高校野球大会出場という吉報が届き、息子たちの頑張りと幸運を届けてくれたコウノトリに感謝の気持ちでいっぱいです。（ゆか）

こんにちは！ JAです。

**プロフィール**  
入組して1年になります。  
野口支所で野口・北野地区を担当しています。

**趣味・特技**  
キャンプが好きです。キャンプのおかげで1日の時間が長くなり有意義に過ごせるようになりました。

**自己PR**  
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届けたいと思っています。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。

### VOICE ポイント みんなの声、届きました。

★走ることが好きで走り続けています。還暦を境にフルマラソンにチャレンジしています。65歳定年となり、日々10kmを目標にランニングを行い、今年3月東京マラソンに出走することになりました。（平岡町新在家 H・Sさん）

◆H・Sさんの日々の積み重ねが東京で発揮できますようお祈りします。私も数年前までは運動らしき事もしていたのですが、今ではさっぱりです。

★ゆずがたくさん実っているのでゆず酒を作りました。飲み頃が楽しみです。（平岡町新在家 S・Mさん）

★年に3~5個しか実らなかったレモンがこの冬50個以上実りました。レモン酒・レモン酢・ハチミツづけ・レモンの皮を使った料理などたくさんいただきました。（平岡町土山 K・Nさん）

◆ご家庭で育ったゆずやレモンで作られるお料理はきっと格別でしょうね。

入居者募集

**尾上町【久保田荘】**  
**33,000円**

3K・48.02m<sup>2</sup>  
敷金／30,000円  
敷引／30,000円 礼金／なし  
住所／加古川市尾上町養田  
交通／山電 尾上の松駅 徒歩11分  
構造・規模／木造2階建 メゾネット  
1階～2階部分  
築年月／1972年1月  
入居時期／即入居可  
駐車場1台込（軽自動車）

1階  
2階

人気のメゾネットタイプ。閑静な住宅街。

**別府町【ディアスあさひ】**  
**58,000円**

3DK・53.28m<sup>2</sup>  
敷金／58,000円  
敷引／58,000円 礼金／なし  
住所／加古川市別府町新野辺北町5丁目  
交通／山電 浜の宮駅 徒歩12分  
構造・規模／軽量鉄骨造2階建 1階部分  
築年月／1997年1月  
入居時期／即入居可  
駐車場1台込

1階  
2階

穏やかな住宅街です。

その他  
物件は  
こちら



## 事業実績報告

(単位:人、千円、ポイント)

令和5年1月31日現在	
組合員総数	13,168
貯金残高	225,756,103
貸出金残高	12,551,067
長期共済保有ポイント	5,728,700
購買品供給・取扱高	130,745
受託販売品販売高	33,509
買取販売品販売高	30,074

## 理事会報告

(12月26日、1月25日に理事会を開催しました。)

[12月26日]

### ●協議事項

- 職制規程の変更について
- 第4四半期運用方針及び余裕金運用（有価証券）について
- 貯金店頭表示金利設定状況について
- J.A.加古川南感謝祭2022の販売状況について
- 尾上支所・ファーマーズ尾上新築工事に係る施設建設契約について
- 疑わしい取引の届出状況について
- 反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告について
- 肥料価格高騰対策事業について
- 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

[1月25日]

### ●協議事項

- 学識経験理事・監事、女性理事及び員外監事の推薦について
- リスク評価およびリスク評価書等の一部改正について

以上の協議事項について承認しました。

## JA加古川南

キャンペーン期間 令和5年2月10日㈮～3月31日㈮

## 自動車共済 ご紹介キャンペーン



お友達、ご家族が自動車共済お見積りキャンペーンに応募し、当ご紹介キャンペーンを利用して自動車共済を当JAでご契約されると、ご紹介を頂いたあなた様へQUO(クオ)カードをプレゼントいたします。

### JAの自動車共済 お見積りキャンペーン

JAの自動車共済  
お見積りキャンペーン

JAって選択、ありでしょ？!  
JAの自動車共済は、安心・安全で、料金もお手頃です！

JAの自動車共済  
検索

スマートフォン等は  
こちらから