



JA加古川南 ふれあい情報誌

# すいあ SQUARE

## 特集 夏をクール&スマートに! 省エネ・節約術

ほっ!とニュース 農会長会を開催

あぐりとびっく スイートコーン



https://www.jakogawaminami.com



JA加古川南

# ファーマーズ売り出し日

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、バリエーション豊かな品揃えで皆様をお待ちしております!



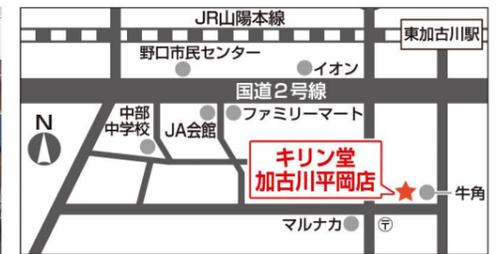
- ファーマーズ野口 7月16日(日)・8月20日(日) 営業時間 9:00~17:00
- ファーマーズ平岡 7月20日(木)・8月17日(木) 営業時間 9:00~13:00
- ファーマーズ尾上 7月5日(水)・8月2日(水) 営業時間 9:00~13:00
- 麒麟堂加古川平岡店 7月27日(木)・8月24日(木) 営業時間 9:30~11:30

\*天候により中止となる場合があります。

売り出し日の日程は変更になることがあります



## 麒麟堂加古川平岡店 駐輪場右側 特設会場



加古川市平岡町二俣643-1



### 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  
定休日/年末年始



### ファーマーズ平岡

土曜日も営業中

加古川市平岡町西谷206  
TEL.079-423-6712  
定休日/日曜日・祝日・年末年始



### ファーマーズ尾上

土曜日も営業中

加古川市尾上町長田420-6  
TEL.079-423-0881  
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。



《こんなところも忘れずに! 小まめに節電・省エネ》

トイレ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果

930円 26.4kWh 12.9kg

※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合(貯湯式)。冷房期間はオス。



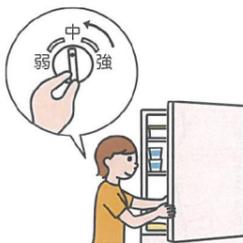
冷蔵庫

庫内温度を調整する

年間の節約・削減効果

2170円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果

3230円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。



テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果

590円 16.8kWh 8.2kg

※液晶テレビ(32V型)をつける時間を1日1時間減らした場合。



《暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア!》

古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

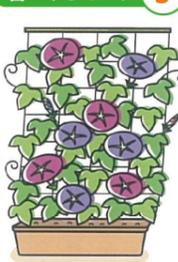
省エネポイント 1



省エネポイント 2



省エネポイント 3



省エネポイント 4



省エネポイント 1

夏の衣料(素材)

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がおすすめです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ(シェード)・すだれ

窓の外にすだれや日よけ(シェード)などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。

出典:「家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局気候変動対策部家庭エネルギー対策課)

夏をクール&スマートに!

省エネ・節約術

いよいよ夏本番! 暑~い季節を無駄なく無理なく乗り切る、賢い節電・省エネのこつをご紹介します。イラスト/出口由加子

節約できる金額 節電効果 CO2 二酸化炭素削減量 ※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《エアコン(冷房)の快適 省エネ術》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果

1120円 32.0kWh 15.6kg

※フィルターが目詰まりしていたエアコン(2.2kW)とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較(期間は6月2日~9月21日)。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果

660円 18.8kWh 9.2kg

※設定温度28度の場合(期間は6月2日~9月21日)。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果

1060円 30.2kWh 14.8kg

※外気温31度でエアコン(2.2kW)を9時間/日(使用期間は6月2日~9月21日)。



⚠ 要注意!

家の中でも熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターが有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

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 各種取扱いの見直しについて JA共済

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

JA共済連(全国共済農業協同組合連合会)では、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症が「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律(以下、「感染症法」)」の5類感染症に位置づけられるという政府方針を受け、同疾患に対する各種取扱いを以下のとおり見直します。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

### 宿泊・自宅療養(みなし入院)について

新型コロナウイルス感染症に罹患され、病院または診療所への入院が必要な状態にも関わらず、病床の逼迫等の事情により入院することができず、医師等の管理下で宿泊施設や自宅での療養を余儀なくされた場合も、「入院」と同等に取り扱う特別取扱い(みなし入院)を実施しておりますが、今回の政府方針に伴い、本取扱いにおけるお支払い範囲は以下のとおりとなります。

なお、令和5年5月7日以前に新型コロナウイルス感染症と診断され、以下のお支払いの対象となる方については、同年5月8日以降であっても引き続きご請求いただけますのでご安心ください。

また、医療機関に入院している場合は、診断日に関わらず、ご契約の内容によりお支払いの対象となります。

#### 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※1

ケース	診断日※2		
	令和4年9月25日以前	令和4年9月26日以降 令和5年5月7日以前	令和5年5月8日以降
入院された場合	○ お支払い対象※3	○ お支払い対象※3	○ お支払い対象※3
宿泊・自宅療養 された場合 (みなし入院)	重症化リスクの高い方	○ お支払い対象※3	× お支払い対象外
	上記以外の方	○ お支払い対象※3	× お支払い対象外

※1. 共済金のお支払いは、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。 ※2. 検査日ではなく、診断日での判断となります。  
※3. 請求日に関わらずお支払い対象となります。

必ずご確認ください

My HER-SYSの療養証明書機能の利用は9月末までとなる政府方針が示されています。  
令和5年5月7日までに宿泊・自宅療養された方は早期のご請求を検討ください。

本件に関するお問い合わせ 個別のご契約内容(共済金の支払いに関する事項等)については、各支所窓口へお問い合わせください。

建物更生共済にご加入の皆様へ

## 不正修理業者にご注意を!

そんなうまい話  
あるのかしら?

「保険・共済を使って、建物の修理が無料でできますよ!」等の触れ込みで、いわゆる不正修理業者が電話や飛び込み訪問で住宅修理の見積り作成を申し出て、不適切な保険金・共済金請求を促す手法でお客様を巻き込み、トラブルとなる事例が多数発生しております。

お宅の屋根瓦がずれていますよ。共済金の支払対象になりますので、お客さまの自己負担はありません! 3年前の台風が原因で壊れたことになって請求しましょう!  
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?



こんな時には  
ご注意

「共済金を使える」と言って建物修理の勧誘を受けた時には、**建物修理契約・請求代行契約を締結する前に、まず、ご加入のJAにご相談ください。**

### 勧誘にうっかり応じてしまうと...

うその理由での請求を勧められた。

本来、保険・共済のお支払い対象にならない自然損耗や日常使用に伴う損耗を昨今の自然災害が原因と偽って保険金・共済金の請求を勧められます。

法外な手数料・違約金を請求された。

保険金・共済金の請求はご自身で簡単に行うことが出来ません。代行契約を結ぶと高額な手数料・違約金を請求される可能性があります。

自己負担ゼロに騙された。

「修理を行ったが業者の見立てと異なり、損害の原因は老朽化で保険金・共済金は支払われなかった。」等のトラブルが発生しています。

建物更生共済は火災・落雷などのほか、自然災害による偶発的・突発的に生じた損害を保障いたします。(但し、約款に記載の自然災害に限定します。) 一方で、経年劣化(いわゆる老朽化)による損傷は、保障の対象となりません。

### 農会長会を開催

4月19日、農会長会を開催しました。各地区の農会長33人が参加し、加古川市職員と営農経済部職員が、  
①経営所得安定対策に係る交付申請書及び実施計画書  
②農業共済の提出書類  
③令和5年度産米出荷契約書  
について説明しました。



いそいそとありました♪

### アグリスクール開講

4月21日、令和5年度アグリスクール開講式を行いました。定年帰農者、新規就農希望者及び現出荷者を対象に、地域農業の担い手の育成を目指し開催している同スクールは、今年度新しい試みとして職員5人を加えた合計10人が受講します。  
参加する職員は金融共済担当の渉外係で「訪問先で肥料・農業について聞かれることもあり、その場で答えられる知識が欲しい。この機に農業を基礎から学び、地域農業の発展に貢献したい」と意気込みを語りました。  
今後、圃場での実践や講習など3月末までに全10回の開催を予定しています。



6月2日、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ることに加え、利用者の視点から気軽に意見や要望を出していただき、JA運営に反映させる目的で開催しています。今回は各支所の委員より経済・金融共済・管理部門等へ「事業運営に関する要望書」を提出していただきました。いただいたご意見ご要望を踏まえ今後のJA運営に活かしていきます。



### 准組合員利用者懇談会を開催

### 令和5年度事業進発式

5月15日、令和5年度事業進発式を開催しました。参加者は、営農経済部、金融共済部、資産管理部、各支所の担当者総勢59人。各部門の渉外担当者は組合員相談員という役割を担い、組合員の多様な意見に耳を傾け、各事業部門間の連携を密に取りながら、安心と満足の提供につとめてまいります。  
各課の担当者が事業方針と事業目標を述べ、各支所長による令和5年度目標達成に向けて熱意のこもった決意表明の後、「がんばろう三唱」で士気を高めました。

#### 令和5年度 JA加古川南 事業進発式



組合員の皆様へお知らせ  
令和5年6月24日、JA会館にて第34回通常総代会を開催いたしました。  
【協同のあゆみ(通常総代会資料ダイジェスト版)】につきましては、電子媒体(PDF)で作成し、当組合ホームページにて掲載いたしますのでご覧ください。

掲載期間は、令和5年7月中旬より令和5年9月末までとなります。

協同のあゆみ  
(通常総代会資料ダイジェスト版)

JA加古川南 検索

https://www.jakakogawaminami.com



Agri Topic  
あぐりとぴっく

# 上手な野菜の育て方 スイートコーン

## 1 栽培時期と品種

栽培方法	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 早どり				●			■	■					グレートベル
普通				○					■	■			おひさまコーン

## 2 栽培上の注意点

- 強い日照を好む作物で、耕土が深く水はけの良い保水力のある肥沃地がよい。
- 雄穂が雌穂に花粉をつけるので、2筋植えとし、ある程度の株数をまとめて栽培する。
- 同じ畑で1つの種類だけを栽培する。(実が白い品種と黄色い品種の花粉が混ざると、白と黄色の粒が混ざった実になってしまう)

## 4 種まき・間引き

- 株間30cm・条間70cmの2条で、1ヶ所3~4粒の点まきとし、深さ3cm前後に播種する。マルチ栽培は、10cm程丸く切り取りそこへまきつける。種まき後、十分に灌水を行う。
- 本葉3枚の時にできれば1ヶ所1本にする。(根を傷めないために、ハサミを使う)
- マルチ栽培は、草丈30cmの頃(播種後1ヶ月)にマルチを取除く。

## 6 摘果・収穫・害虫の防除

- 普通は1株に雌穂が2~3個着くが、上部のものを大きくするために、下の物を早目に取除く。収穫は、絹糸が抽出して20日程度で果粒が太り、雌穂が横に傾き、絹糸が褐色になってからがよい。
- 主な害虫にはアワノメイガ(スイートコーンの茎を折ってしまう虫)、アワヨトウ、アブラムシ類がある。発生が見られる場合にはトレボン乳剤1000倍液1mlを水1ℓに溶かして散布する。雌穂が出た時に、トレボン乳剤を穂の先から噴霧器等で散布をし、雌穂が出た時にもう一度散布する。

## 3 畝づくり・本田肥料

- 種まき1か月前に、3.3㎡(1坪)当たり牛フン堆肥7kg、苦土セルカ400gを全面に施し、深く耕す。(スイートコーンは地中に深く根を伸ばすので深めに耕す)なお、10日前にはBMよりりん粒150g、野菜専用化成500gを全面に施し、深く耕し、畝幅150cmの高畝をつくる。
- マルチは畝立て後一雨当ててから透明フィルムを土壤に密着するように覆う。
- 本葉5枚くらいに追肥1回目野菜専用化成50g、2回目は雌穂が出始める頃に行う。

## 5 土寄せ・分けつ芽の除去

- 本葉5枚時(マルチ除去)に、軽く中耕して土寄せを行い、倒伏するのを防ぐ。(台風等で茎が倒れた場合は、触らずそのままにしておくとしち上がってくる)

# すこやかほっとらいん

## - 転ばぬ先の杖 - 知っておきたい初夏からの熱中症対策

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防方法を知っていれば、防ぐことができます。日常生活での予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。「自分は大丈夫」と油断をせず、しっかり備えて、夏を乗り切りましょう。

### ①暑さに備えた体づくりをする

- じっとしていれば汗をかかないような季節からでも、少し早足のウォーキング等で汗をかく。
- やや暑い環境で、毎日30分程度の運動を続ける。

### ②急に暑くなる日や継続する暑さに注意する

- 熱中症は5月頃から発生し、7月上旬から8月上旬に多発。熱帯夜の翌日も注意。

### ③暑さを避ける

- 無理な外出を控え、外出の際は暑い日や時間をさけて計画をたてる。
- 外出時は、日陰を選んで歩く、帽子や日傘を使う、携帯型扇風機や保冷剤を活用する。
- ゆったりした服装で、吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する。
- 室内では、エアコンを利用し、扇風機等で空気を循環させ、窓から入る日光や外部の熱は遮る。

### ④こまめに水分補給をする

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする(1日あたり1.2ℓ) 起床時、入浴の前後も忘れず。ただしアルコール飲料はNG。
- 大量に汗をかいた時は塩分も補給する。経口補水液の活用も効果的。
- 運動・作業前後の体重差(発汗量)も意識する。体重減少量の7~8割程度が補給の目安。

### ⑤体力や体調を考慮する

- 寝不足、二日酔い、朝食抜き、風邪や体調不良、熱中症の既往、慢性疾患の既往や内服等は、熱中症の発症に影響を与える。体調の悪い時は、特に注意。

### ⑥集団活動の場では、お互いに注意する

- 暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ます。
- 責任者を決め、スケジュールを工夫(休憩、作業者の交代など)する。無理はさせない。
- 水分と塩分がいつでも補給できるように飲料を準備する。
- 救急搬送できる医療機関を調べておく。

### ⑦暑さ指数などの測定値を把握する

- 環境省の「熱中症警戒アラート」を活用する。



参照:環境省「熱中症環境保健マニュアル」(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5年9月21日(木)	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5年7月 4日	尾上支所	令和5年8月 1日	尾上支所
令和5年7月11日	別府支所	令和5年8月 8日	別府支所
令和5年7月18日	平岡支所	令和5年8月15日	平岡支所
令和5年7月25日	野口支所	令和5年8月22日	野口支所
		令和5年8月29日	尾上支所

※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。

## 休日ローン相談会のご案内

毎月第1・第3  
日曜日開催

電話予約は079-421-3739(推進課)まで

日時	開催場所
令和5年7月 2日	野口支所 JA会館 1F『多目的室』
令和5年7月16日	
令和5年8月 6日	
令和5年8月20日	
令和5年8月20日	

※開催時間は10時~16時



## JA加古川南 農作業受委託支援サービス 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」「休耕田になってしまう」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方を紹介するサービスを行っています。



受託者・委託者様双方のご希望条件によっては、お引き受け出来ない場合がありますのでご了承ください。

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

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!

ホームページで予約状況が確認できます。

機械の使用方法等、お気軽にご相談ください。

- 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、高価で買い替えが出来ない。
  - こんなにお得になります!
    - 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。
- 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。

- トラクター2台 [24馬力(耕運幅 1400mm)] [21馬力(耕運幅 1300mm)]
- フレールモアー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条刈 2台 ・レーザーコンテナ 2台
- 草刈り機(ブルモアー、スパイダーモアー、ウイングモアー)
- 水稲乾燥機(ミニライスセンター) ※野口・平岡にご限定。



トラクター〔クボタ FT240 (24馬力)〕 トラクター〔クボタ NB21 (21馬力)〕 整地キャリア〔富士 DC-V150 (150cm幅)〕

# JA加古川南 マイカーローン

キャンペーン期間  
令和5年4月1日@9月30日@申込分まで!

ご希望により 団体信用生命共済 をご利用いただけます

## 特別金利キャンペーン

変動金利(保証料別途) 借換にもご利用いただけます

# 0.89%~0.98%

年

# あつまれ!! げんきっ子



しづたに ころだい  
加古川市尾上町 湊谷 航大くん(9歳)

「好きな食べ物はざるそば・ツナマヨおにぎり!」  
「大きくなったら新幹線の運転士になりたいんだ!」と教えてくれる航大くん。  
お部屋には鉄道玩具“プラレール”のレールをびっしり敷きつめ、踏切や駅などのパーツを組み合わせて、自分だけの夢いっぱいの町を作っています。  
お友達と遊んでいる最中、降り始めた雨に「僕には自転車のヘルメットがあるから」と、自分の帽子を友達に貸してあげるなど、困っている人を助けてあげたり、優しく声をかけてあげられる紳士的な航大くん。  
中学生のお姉さんとも仲良く、いつも一緒に遊んでいるそうです。

### お家の方から一言

失敗を恐れずに、どんな事にもチャレンジしてね。  
これからも笑顔でいてね(^^)



# 私の食育日記

しょくいくにっき

## 骨に良い食事を目指そう

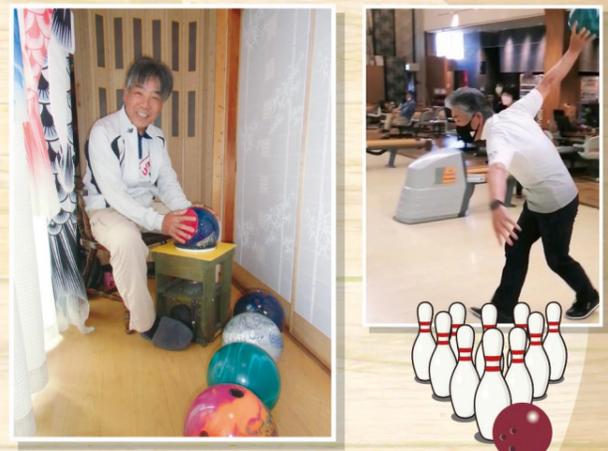


冬には家族でスキーやスノーボードに夢中になっていますが、今年は夫がまさかのけが。腕の骨にひびが入ってしまいました。それからはわが家の食事は骨に良いものというテーマになっています。骨に良い食事は、けがだけでなく、成長期の子どもや高齢者にとっても大切です。  
骨といえばカルシウム。カルシウムは体内の約99%が骨と歯に含まれていますが、残り1%は血液中に含まれ、とても重要な役割をしています。この血液中のカルシウムが不足してくると骨にあるカルシウムを使うため、骨が弱くなったり、成長に影響を及ぼしたりすることもあるのです。  
厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、カルシウムを食事から取る1日の推奨量は12~14歳の成長期に最も多く、男子では約1000mgです。牛乳1杯に含まれるカルシウムが約230mgですので、成長期には1日牛乳4杯分ほどのカルシウムの摂取が望ましいことが分かります。そして30代男性で約740mg、65~74歳の男性では約770mgとなっています。糖質など多くの栄養は高齢になるにつれ摂取目標が少なくなっていくのですが、カルシウムは加齢とともに吸収率が下がるため、高齢の方により多い摂取目標となっています。  
カルシウムの吸収率が良い食品といえば牛乳です。他にも小魚や小松菜、チンゲンサイなどの野菜にも多く含まれます。さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することをお勧めします。ビタミンDは干しシイタケやキクラゲ、イワシやサケに多く含まれます。一方、リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、リンが多く含まれるインスタント食品や加工品の摂取は控えめにしましょう。  
骨に良い食事を目指して、毎食カルシウムを多く含む食品の一つでも加えられるように意識していこうと思います。  
食育インストラクター 岡村麻純

# スポットライト SPOT LIGHT

## 目指すは仲間と卒寿ボウリング!

つぼた よしお  
加古川市平岡町 坪田 吉雄さん



10年程前「【キョウイク(教育/今日行く)】・【キョウヨウ(教養/今日用事)】は我々の年代には必要!」との先輩の声に共感し、実践しようと“健康ボウリング体験教室”に参加したのをきっかけに、現在は仲間たちと毎週2日3時間ほどボウリングを楽しむ坪田さん。  
YouTube等で知識を得、それを実践に移すなど自分自身を鍛え磨きをかける充実感や、ボウリング仲間とお互いに刺激し合えるのが魅力で、プレッシャーに打ち勝った時にはガッツポーズも飛び出すそう。ご自宅にはきれいに手入れされたマイボウルがずらりと並べられていました。  
今後の目標をお伺いすると、「足腰の筋力が衰えない様に米寿・卒寿くらいまで、大好きなボウリングを続けたい。長寿者の競技会等があれば参加したい」と話してくださいました。

### 掲載募集

すくえあ11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)**

- ・野口支所管内の組合員または野口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)

★ **スポットライト**

- ・土山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8月31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。)

### JA加古川南 / おすすめレシピ

## おいしい時間

おすすめレシピを公開!  
今日の一品にどうですか?



- 材料(2人分)**
- そうめん 2把
  - 麺つゆ(そうめん用ストレート) 200ml
  - 豚ひき肉 100g ● ナス 2本
  - 赤ピーマン 2個 ● バジル 12枚
  - サラダ油 大さじ1 ● ナンプラー 大さじ2
  - 砂糖 小さじ2 ● レモン汁 1個分

- A**
- ニンニク 小さじ1/2
  - ショウガ 小さじ1/2
  - 甜麺醤(てんめんじょん) 小さじ2
  - 豆板醤(とうばんじょん) 小さじ1と1/2
  - 豆鼓醤(とうちじょん) 小さじ1
- ① ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
  - ③ ②にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
  - ④ ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に③を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

### ガパオ風そうめん



- 材料(2人分)**
- アユ 2尾 ● 小玉スイカ 1/6個
  - キュウリ 1/2本 ● ミョウガ 1個
  - パクチー 適宜 ● トウモロコシ 1/2本
  - オリーブ油 適宜 ● ハーブソルト 適宜
- A**
- すりおろしたマネギ 1/2個分
  - 粉からし 小さじ1/2
  - 酢 大さじ1 ● オリーブ油 大さじ1
  - 塩・こしょう 少々

- ① 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- ② オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10~12分焼き、半分切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- ③ 器に②を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

### アユとスイカのハーブ焼き

「天晴(旧キッチン購入)」オーナーシェフ:永井智一

# 12星座占い 7月のあなたの運勢

 <p><b>牡羊座</b> 3.21～4.19</p> <p>【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に役【幸運の食べ物】パプリカ</p>	 <p><b>牡牛座</b> 4.20～5.20</p> <p>【全体運】人の話を耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス【幸運の食べ物】桃</p>	 <p><b>双子座</b> 5.21～6.21</p> <p>【全体運】欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して【健康運】発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ【幸運の食べ物】シントウ</p>	 <p><b>蟹座</b> 6.22～7.22</p> <p>【全体運】注目度が上がるとき。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ【健康運】新しい健康法や健康グッズを試してみよう【幸運の食べ物】スイカ</p>
 <p><b>獅子座</b> 7.23～8.22</p> <p>【全体運】後半から上昇。これまでの頑張りが見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧【健康運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣【幸運の食べ物】インゲン</p>	 <p><b>乙女座</b> 8.23～9.22</p> <p>【全体運】焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて【健康運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機【幸運の食べ物】エダマメ</p>	 <p><b>天秤座</b> 9.23～10.23</p> <p>【全体運】プレッシャーを感じる時こそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を【健康運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に【幸運の食べ物】アンズ</p>	 <p><b>蠍座</b> 10.24～11.22</p> <p>【全体運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に【幸運の食べ物】キュウリ</p>
 <p><b>射手座</b> 11.23～12.21</p> <p>【全体運】周りの悪感に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転【健康運】血圧や体温をチェック。検診なども活用して【幸運の食べ物】スモモ</p>	 <p><b>山羊座</b> 12.22～1.19</p> <p>【全体運】落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変!と思ったときこそ積極的に打開策を探して【健康運】有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ【幸運の食べ物】キクラゲ</p>	 <p><b>水瓶座</b> 1.20～2.18</p> <p>【全体運】選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉【健康運】弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎【幸運の食べ物】トマト</p>	 <p><b>魚座</b> 2.19～3.20</p> <p>【全体運】追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めよう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を【健康運】体調の変化に注意。休息をしっかり取って【幸運の食べ物】カボチャ</p>

## こんにちは! JAです。



プロフィール  
営農経済部で組合員相談員として野口地区を担当しています。

趣味・特技  
趣味は自動車レースの観戦や音楽鑑賞です。

自己PR  
これまでに培った知識をいかして業務に取り組みます。

組合員のみならず  
相談等あれば、誠心誠意対応しますので、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。

## 税制改正セミナー

4月8日、JA会館3階で税制改正セミナーを開催し13人が参加しました。

ハマダ税理士法人の濱田聡税理士を招き「税制改正 ポイント解説」と題し、スムーズな資産継承のために知っておきたい贈与税の改正点、及び令和5年10月1日開始のインボイス制度について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、希望者には税理士による個別相談や相続税試算を行いました。



## ボイス VOICE みんなの声、届きました。

★尾上支所の工事が始まりました。見慣れた風景が変わっていくのはさみしく思いますが、新しく生まれ変わるJA、楽しみにしています。  
(尾上町長田 N・Fさん)

◆10月オープンを目指し工事を進めています。工事期間中、ご来店の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★夏野菜の苗を植えました。これからの成長と収穫が楽しみです。  
(平岡町新在家 A・Tさん)(平岡町新在家 W・Aさん他)

◆水やり・追肥等、日々のお世話が大変かと思いますが、色鮮やかに実る収穫時期が楽しみです。

## 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

- 七夕伝説のヒロイン
- 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 手のひらや足の裏の反対側
- 蚊取り線香から立ち上るもの
- を聞いて十を知る
- ルーベともいいます
- 兄弟姉妹の息子のこと
- チョウが花を巡って吸うもの
- テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- タオル、—ソーブ、ゴッド—
- 一時的に建てるものごと。—住宅
- アブラ、クマ、ミンミンといえは
- 地球の衛星です

### タテのカギ

- 河島英五のヒット曲「酒と泪(なみだ)と—と女」
- 長針、短針、秒針が付いているもの
- 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 騎手が騎乗時に持つもの
- 手首と肩の間にある関節
- 本に挟みます
- まだ夜が明けきらない頃のこと
- 種から芽が出ること
- 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 定規を当てて引くことも
- 高校球児たちが地方大会で—を繰り広げています
- トップ・—・ボトム
- 駅の券売機で買います

賞品

正解者の中から抽選で5名の方に右記商品のいずれか1つをプレゼント!

A ひのひかり 10kg

B 缶ビール (350ml/1ケース)

## 理事会報告 (4月26日、5月26日、に理事会を開催しました。)

### 【4月26日】協議事項

- 令和4年度決算について
- 令和5年度事業計画について
- 施設整備積立金の取り崩しについて
- 有価証券価格変動積立金の取崩基準及び積立目標額の変更について
- 第34回通常総代会提出議案について
- 第34回通常総代会並びに地区別総代懇談会の日程について
- 令和5年度借入金の最高限度額について
- 令和5年度貸付金の利率の最高限度額について
- 令和5年度信用供与等の最高限度額について
- 令和5年度理事に対する定期性貯金担保貸付に係る取扱基準について
- 令和5年度余剰金の運用計画について
- 令和5年度農会助成金について
- 令和5年度女性会助成金について
- 令和6年度職員の採用について

### 報告事項

- 内部監査の品質に関する内部評価の結果について
- 資産自己査定の結果について

### 【5月26日】協議事項

- 令和4年度決算書(事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書、剰余金処分子案)の承認について
- 部門別損益計算書について
- 第34回通常総代会集及及び通常総代会提出議案(総会参考書類)並びに議決権行使書の取扱いについて
- 令和4年度みのり監査法人期末監査の結果について
- 令和4年度期末監査の結果について
- 5月度貸出金について
- マネー・ローディング調査の実施及び行政庁等への報告について
- 内部統制システム基本方針の改正について
- 職制規程の変更について

### 報告事項

- JAバンク基本方針の変更について
- JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の制定について
- 流動性カバレッジ比率(LCR)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

以上の協議事項について承認しました。

## 編集後記

先日、プロ野球の応援に甲子園球場へ行ってきました。久々の声出し応援はやはり盛り上がりました。球場が一体となって選手を応援し、点数が入ると近くの座席の皆さんとメガホンを叩き合っているのはとても楽しかったです。(ゆか)




---

### ■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8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時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

---

### ■すくえあVol.174・3月号当選者

応募総数88通、正解87通を抽選の結果、次の方が当選されました。

井上 香 (野口町) 上内 宮子 (平岡町) 田中なぎ代 (尾上町)

隅野 茂明 (尾上町) 灘 房子 (別府町) (敬称略・順不同)

---

### ■前号(5月号)の答え

A B C D E

アマリス

1	チ	マ	キ	14	オ	イ
2	7	ク	ジ	15	ウ	リ
3	ト	ラ	12	13	シ	オ
4	オ	10	キ	ス	イ	モ
5	リ	17	タ	18	ア	テ
6	ア	カ	16	ウ	カ	
	6	メ	イ	ジ	17	ミ
						リ

※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。

## 事業実績報告 (単位:人、千円、ポイント)

令和5年5月31日現在	
組合員総数	13,143
貯金残高	222,702,658
貸出金残高	12,481,572
長期共済保有ポイント	5,712,800
購買品供給・取扱高	18,512
受託販売品販売高	5,098
買取販売品販売高	4,356

---

## 本々ぎり花 夏の特別会席 コウノトリ夏物語

【ミシュランガイド兵庫2016特別版】最上級の快活さ(神戸地区最高評価) 6年連続受賞ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドグループ監修

平日お一人様 一室4名様以上

夏休みボーナス料金 **23,000円~**

※1泊2食付(税サ込、入浴税、入浴料は別途料金)

期間/令和5年7月1日～8月31日迄

空き室状況・ご予約はあさぎり荘へ お気軽にお問い合わせください

ご予約はこちらから

TEL.0796-32-2921

