



11

2023  
NOVEMBER  
Vol.178

JA加古川南 ふれあい情報誌

すくろあ  
SQUARE

LET'S お風呂体操

- ほっ!とニュース 尾上支所・ファーマーズ尾上オープン
- あぐりとびっく プランターで野菜作りを始めてみよう! ほうれん草

JA加古川南  
https://www.jakogawaminami.com

すくろあ Vol.178  
JA加古川南ふれあい情報誌「すくろあ」Vol.178 令和5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(代) 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、  
バラエティ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 11月19日(日)・12月17日(日)・27日(水)

ファーマーズ平岡 11月30日(木)・12月21日(木)

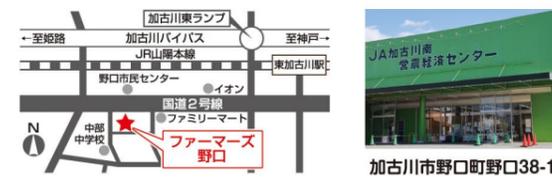
ファーマーズ尾上 11月20日(月)・12月6日(水)

売り出し日の日程は変更になることがあります

朝市 キリン堂 加古川平岡店 11月24日(金)・12月28日(木) 9:30~11:30

※天候により中止となる場合があります

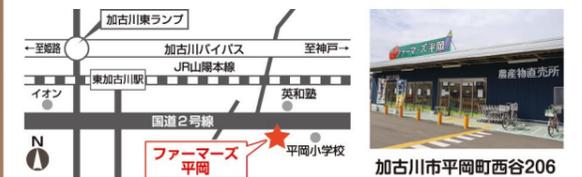
ファーマーズ野口 土曜日・日曜日も営業中



加古川市野口町野口38-1

☎ 0120-02-7244 定休日/年末年始  
営業時間/9:00~17:00

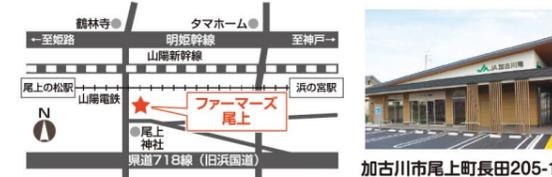
ファーマーズ平岡 土曜日も営業中



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  
営業時間/9:00~13:00

ファーマーズ尾上 土曜日も営業中



加古川市尾上町長田205-1

TEL.079-423-0881 定休日/日曜日・祝日・年末年始  
営業時間/〈月~金曜日〉9:00~15:00 〈土曜日〉9:00~13:00

朝市 (キリン堂加古川平岡店) 駐輪場右側 特設会場



加古川市平岡町二俣643-1

ファーマーズ公式LINE  
はじめました!

LINEアカウントを  
友だち登録すると...

ファーマーズ各店舗での人気商品や  
イベント日程などお得な情報が  
いち早く確認できますv(^ ^)v

友だち登録方法 下記のどちらかの方法で登録をお願いします。

- LINEを起動 ▶ 友だちを追加 ▶ QR ▶ 右記のQRをカメラで読み取れば友だち登録完了!
- LINEを起動 ▶ 友だちを追加 ▶ 検索 ▶ ID ◉ 電話番号 ◉  
@654wwtfq  
を入力すれば友だち登録完了!

JA加古川南

**脚** むくみは女性が多く抱える悩みです 下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。  
 筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる

-  首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。
-  お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。
-  息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。
-  下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

**基本編 入浴の作法**

**入浴の前後には しっかりと水分補給を!**

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなっていたり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

**飲酒後の入浴は避けよう**

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまつたため、飲酒後の入浴は避けましょう。

**お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう**

湯船から一気に上がると、血管の急激な収縮が危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まってきた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起して倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

地元の農家さんを応援しよう!!

**JA加古川南感謝祭2023**

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2023」を開催します!**

**JA加古川南利用券がご利用できます!**

ご利用期間 令和5年11月6日(月)～令和6年1月31日(水)  
 ※一部店舗は11月17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。

毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ!  
**LET'S お風呂体操**

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修：国土館大学教授 須藤明治(すどうあきはる) 参考文献：「お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法」(講談社) イラスト：出口由加子

**肩** 誰もが悩む現代病、肩凝りを解消 肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

**STEP 1 肩のリラクゼーション**

-  両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。
-  息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。①～②を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

**STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す**

-  両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。
-  手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。
-  手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。
-  両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。①～④を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

**腰** 腰痛の原因は背中にあり 背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿(だいたい)骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。  
 筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ

-  大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。
-  肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手を頭の後ろで組んだまま息を吐きながら頭を下げ、肘を前方に倒します。①～②を5秒ずつ2回繰り返します。
-  お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。
-  両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

# ほっ!とニュース

Hot news  
JA加古川南 トピックス



## 尾上支所・ファーマーズ尾上オープン

10月10日、2023年2月からの工事が完了し、オープンの日を迎えました。新店舗は金融窓口と農産物直売所を併設した平屋建の一体型店舗で、利用者の使いやすさとサービスの向上を目指します。当日に行われたオープニングセレモニーでは関係者らがテープカットでオープンを祝いました。

現在、旧店舗の解体工事が進んでいます。工事に際しましては、安全の確保に万全の準備をして進めてまいります。ご来店の皆様には引き続きご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。



## 農業安全使用講習会・秋冬野菜栽培講習会を開催

9月11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、80人のファーマーズ出荷者が参加しました。クミアイ化学工業(株)とタキイ種苗(株)の方々に講師に招き、農薬取締法や推奨農薬について、大根・人参・玉ねぎ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「農業を正しく使い、安全・安心な農作物を、安定して生産したい」と話されていました。

## アグリスクールを開催

8月22日、9月22日、定年帰農者、新規就農希望者、現出荷者及びJA職員を対象としたアグリスクールを開催しました。

11人の受講者たちは、播種の手順や播種後の管理方法、定植について講義を受けた後、実習に取り組みました。

8月、培土を敷き詰めたプラグトレーに白菜・キャベツ・ブロッコリーの種を蒔き灌水した後、自宅に持ち帰り育苗を始めました。1ヶ月後の9月、JAが管理している圃場に定植しました。

アグリスクールは、圃場での実習と講習など3月までに全10回を予定しています。



## 女性会 親睦旅行

9月12日、女性会親睦旅行を実施しました。各地区の女性会会員ら89人が参加し、シャインマスカット一房狩りを体験し、『岡山フォレストパークドイッの森』や『日本一のだがし売り場』を訪れ親睦を深めました。



## 地域ふれあい活動

9月3日、別府支所管内にある『なかじま公園』の清掃が行われ、別府支所の職員も参加し、溝掃除や草取りなどを行いました。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。



## 准組合員利用者懇談会を開催

8月30日、准組合員利用者懇談会を開催しました。組合員の中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運営に反映させる取り組みです。

今回は年明けに、10月に完成した、尾上支所とファーマーズ尾上の施設見学を予定しています。



## 年金友の会 親睦旅行

9月26日出発と28日出発の2班に分かれて、年金友の会の会員を対象に1泊2日の親睦旅行を4年ぶりに実施しました。旅のテーマを、『大河ドラマ』どうする家康、岡崎・大河ドラマ館『とゆかりの地をたずねて』とし、愛知県方面を訪れ、徳川家康公誕生の地の世界観に触れ、旅行を満喫されました。



## 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、よろしくお願いいたします。

令和5年9月1日付		
新	職員名	旧
総合企画室 室長	竹下 裕紀	北野支所 支所長
尾上支所 支所長	細見 延弘	総合企画室 室長
北野支所 支所長	戎 大輔	平岡支所 次長
平岡支所 次長	花房 智也	平岡支所 渉外係 係長
別府支所 次長 兼 渉外係 係長	松尾 直紀	別府支所 次長
平岡支所 渉外係 係長	岩本 拓也	別府支所 渉外係 係長

令和5年10月1日付		
新	職員名	旧
土山支所 金融共済係 係長	中西健太郎	別府支所 金融共済係 係長
別府支所 金融共済係 係長	松本 太輔	土山支所 金融共済係 係長
野口支所 金融共済係	鷲野 真紀	尾上支所 金融共済係
平岡支所 金融共済係	鳥越喜久子	野口支所 金融共済係
尾上支所 金融共済係	三方 聖子	平岡支所 金融共済係

## 退職者のお知らせ

令和5年8月31日付 小寺 浩史/尾上支所 支所長  
令和5年10月31日付 飯田 直樹/尾上支所 渉外係

在職中は大変お世話になりました。



## プランターで 野菜作りを始めてみよう!

# ほうれん草

### 1 栽培のポイント

◆発芽適温の15～20℃よりも低温・高温だと発芽率が悪くなるので、低温時期はトンネルや不織布をかけて保温しておけば、発芽率の低下を防げる。また、高温時期は種まきしない方がよい。

### 2 土づくり

◆プランターの底に鉢底石を敷き詰めて、スーパー培養土を入れる。(ほうれん草は酸性土壌で栽培すると生育障害が高確率で発生するので、土づくりの際は苦土セルカを施して調整する)

### 3 種まきのポイント

◆深さ1cm程度のまき溝を付け、1～2cm間隔で種を条まきし、1cmほど土を被せて軽く固める。(種まきをする際、まき溝の深さ・覆土の厚さがなるべく均一になるようにすることで、発芽が揃い、順調な生育・管理の手間削減・品質向上に繋がる)

### 4 間引き

◆株間10～15cmほどに調整する。

### 5 収穫

◆種を植えてから収穫まで30～50日程度かかる。草丈が25cm程度になったら収穫の目安。

### 6 注意点

◆熱や風により、土が乾燥しやすくなるため、プランターをエアコンの室外機の上や周りに置くのは避ける。  
◆鳥対策のため、プランターにネットをかぶせておく。  
◆プランターのサイズは地上部分の草丈と同程度の深さのプランターが良い。

### 7 病害虫防除

◆べと病、炭疽病、萎凋病にかかりやすい。降雨や水はけの悪さによる多湿、土壌中に生息する病原菌が原因となるものがほとんどである。排水性・風通しを良くし、土壌消毒・農薬散布などで対策する。  
◆アブラムシが発生しやすく、大量に発生するとウイルス病の原因になるので、防虫ネットなどで侵入防止をする。雑草・枯葉は速やかに除去するなど対策する。

### 8 用土リサイクル方法

①土をふるい等にかけて根、茎、石、ごみなどを取り除く。  
②黒いポリ袋に土を入れ、お湯を入れ泥団子程度の硬さにする。  
③ポリ袋の空気を抜き、口を閉じる。  
④2～3日当たりの良い場所で日干しをして、殺菌・消毒する。  
⑤土を乾かして、土と培養土を7:3の割合で混ぜる。

加古川市では不要になった園芸土等は家庭ごみとして処分することができないので、リサイクルしない場合は園芸土等の取扱い業者に相談する。

## 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!

### 機械の使用法等、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-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-、スパイダーモア-、ウイングモア-)
- 水稲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。



10月1日よりホームページを一部リニューアルしました。

### ホームページでレンタル農機の予約状況が確認できます。

営農情報

予約状況へのボタンを押すと予約カレンダーへ

機種	説明	形式
トラクター24馬力	耕運幅2400mmの耕運機・種まき機・マルチ機が備わっています。	FT240
トラクター21馬力	耕運幅2100mmの耕運機・種まき機・マルチ機が備わっています。	FT210
肥料散布機	肥料・農薬の散布が可能なだけでなく、マルチ機との交換も可能で作業効率の向上が期待できます。	FM200
フレールモア150幅	トラクターに接続して後部作業用として使用します。草刈り機・マルチ機との交換も可能で作業効率の向上が期待できます。	FR157
整地キャリア	田圃の高低差を修正することができます。	DCV150

予約状況の確認はこちらのQRから

ホームページでは予約状況の確認のみです

貸農園やアグリスクール(農業体験)、農業機械やレンタルサービス等、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

## インフルエンザに 気をつけよう



新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、気温が低くなるこれからの時期はインフルエンザの流行にも注意が必要です。「うつさない」「うつらない」ために、以下の予防対策に取り組みましょう。

### 1 インフルエンザワクチン接種(任意)

インフルエンザは、日本で例年12月～4月頃に流行し、翌1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種は、12月中旬頃までに済ませましょう。



### 2 マスクの着用や咳エチケット

咳やくしゃみが出ている時には、必ずマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



### 3 手洗い等の手指衛生

咳やくしゃみを手で受け止めた時、鼻をかんだ後、外出後等には、石けんや流水での手洗い、アルコール製剤での手指消毒をこまめに行いましょう。



### 4 適度な温度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

### 5 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

### 6 人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等を防ぎやすい不織布製マスクを着用しましょう。

(参考資料)厚生労働省「インフルエンザQ&A」  
「令和4年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」  
(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12月21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	日 時	開催場所
令和5年11月 7日	尾上支所	令和5年12月 5日	尾上支所
令和5年11月14日	別府支所	令和5年12月12日	別府支所
令和5年11月21日	平岡支所	令和5年12月19日	平岡支所
令和5年11月28日	野口支所	令和5年12月26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。

### 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11月 5日	野口支所 JA会館 1F『多目的室』
令和5年11月19日	
令和5年12月 3日	
令和5年12月17日	
令和5年12月31日	

※開催時間は10時～16時



お知らせ!

## 給与振込者 新米プレゼント!

昨年度に続き、今年度も給与振込者新米プレゼントが始まります! 給与振込者(諸条件あり)にJA加古川南ブランド米「ひのひかり」新米3kgをプレゼントします。対象者の方には11月下旬頃、ご案内(新米引換券)をお届けしますので、記載の引き換え場所にてお受取り頂き、ぜひご賞味ください。

プレゼント期間…令和5年12月1日(金)から12月29日(金)



# あつまれ!! げんきっ子



ながしま 永嶋 たく  
野口町 哩空くん(12歳)

「好きな食べ物はマクドナルドのポテト・お寿司・ステーキ・抹茶!」と教えてくれる哩空くん。

野球やバスケットボールなど、外で遊ぶ事が大好きで、大きくなったら野球選手になりたいそう!

とにかく誰にでも優しく、体育の授業でドッジボールをした時には、相手チームの女の子にはボールを当てたり狙ったりせず、チームメイトからはブーイングを受けたこともあったとか。



## お家の方から一言



誰にでも優しいけど、弟・妹には厳しい時も...  
たまにはケンカもいいけれど、兄妹仲良くしてね~!(^^)!

# おいしく美しく 食べて美しく

## 食事でインフルエンザ 感染予防



秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いうがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防にお勧めの栄養素を二つご紹介します。

### タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのるくらいが目安になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくいでしょう。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いでしょう。

### ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。

栄養士 吉田理江



## スポットライト

# SPOT LIGHT

## 剣道とは「修行を通じての人間形成」

なかにし じゅんいち  
平岡町 中西 純一さん



中学2年から高校卒業まで続けられていた剣道。お子様が少年剣道教室に入ったことが縁となり、お子様が引退した後も、指導と自身の稽古をされている中西さん。

子どもたちがどんどん成長していく姿を見られる事が純粋に楽しく、自分自身も少しずつながら技量の上達を感じられるとの事。指導・稽古を通して様々な『気付き』を得ることができ、日々の生活に活かしている事が剣道の魅力だと教えていただきました。

「現在、練士6段で、4年後の還暦での7段受審に向け、体力・体調を維持するよう気を付けながら、技量向上に向けて稽古に励みます!」と今後の目標を語っていただきました。

## 掲載募集

すくえあ3月号の「げんきっ子」「すまいるxすまいる」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)

### ★スポットライト

- ・別府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29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。)



## おいしい時間

おすすめレシピを公開!  
今日一品にどうですか?



### 材料(4人分)

- サンマ 2尾 ●ショウガ(千切り) 少々
- 米 300g ●だし昆布 1枚
- マイタケ 200g ●塩 適宜

- A ●水 270ml ●料理酒 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1 ●塩 小さじ1/2

- ①サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- ②米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- ③炊飯器にだし昆布を入れ、その上に①のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- ④炊き上がったサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。



### 材料(3人分)

- 豚バラブロック 600g ●小松菜 1/2わ
- エノキタケ 100g ●ナメコ 100g

- ネギ(青いところ) 適宜
- A ●皮付きショウガスライス 3枚程度
- 塩 少々 ●料理酒 適量

- B ●大根おろし 200g ●ゆずこしょう 小さじ1
- オリーブ油(エクストラバージン) 大さじ1

- ①豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほくしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- ②豚肉を下ゆです。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- ③キノコのとれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- ④皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、③のとれをかけ出来上がり。

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一

## ゆず豚のおんこちゃん鍋

# 11月のあなたの運勢

 <p><b>牡羊座</b> 3.21～4.19</p> <p>【全体運】秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話に花が咲きそうです【健康運】冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉【幸運の食べ物】ダイコン</p>	 <p><b>牡牛座</b> 4.20～5.20</p> <p>【全体運】対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて【健康運】ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して【幸運の食べ物】ハウサイ</p>	 <p><b>双子座</b> 5.21～6.21</p> <p>【全体運】ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを【健康運】腸内環境を整えて。発酵食品にツキ【幸運の食べ物】ゴボウ</p>	 <p><b>蟹座</b> 6.22～7.22</p> <p>【全体運】気になっていたことがい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます【健康運】コンディションが良好。スポーツを楽しむ【幸運の食べ物】ホウレンソウ</p>
 <p><b>獅子座</b> 7.23～8.22</p> <p>【全体運】大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけられるよう観察を。方向転換は吉【健康運】無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで【幸運の食べ物】ネギ</p>	 <p><b>乙女座</b> 8.23～9.22</p> <p>【全体運】コミュニケーション運が活発化。好情報を手に入れます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて【健康運】良い健康法が見つかりそう。友達の間でも【幸運の食べ物】根ミツバ</p>	 <p><b>天秤座</b> 9.23～10.23</p> <p>【全体運】人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってくる。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に【健康運】喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを【幸運の食べ物】カリフラワー</p>	 <p><b>蠍座</b> 10.24～11.22</p> <p>【全体運】リーダーシップを発揮して。少しせつかにになりがちなき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます【健康運】歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを【幸運の食べ物】ナス</p>
 <p><b>射手座</b> 11.23～12.21</p> <p>【全体運】よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します【健康運】食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて【幸運の食べ物】シュンギク</p>	 <p><b>山羊座</b> 12.22～1.19</p> <p>【全体運】友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出会えるはず。お試しプランにツキ【健康運】肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ【幸運の食べ物】ユリ根</p>	 <p><b>水瓶座</b> 1.20～2.18</p> <p>【全体運】周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ【健康運】関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉【幸運の食べ物】リンゴ</p>	 <p><b>魚座</b> 2.19～3.20</p> <p>【全体運】努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し【健康運】シェイプアップや筋力トレーニングにツキ【幸運の食べ物】ジャガイモ</p>

こんにちは! JAです。

**プロフィール**  
昨年、JAこうか(滋賀県)から仲間入りしました。別府支所で新野辺・朝日町地区を担当しています。

**趣味・特技**  
2人の娘と遊ぶ事です。日々の疲れを癒してくれます。

**自己PR**  
1日でも早く顔と名前を覚えてもらえるよう、一生懸命頑張ります!(^^)!

**組合員のみならず**  
皆様のお役に立てる情報をお届けしたいと思います。お気軽にご相談ください。

別府支所 渉外係  
もちづきりょうすけ  
**望月 亮佑**

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。

ボイス VOICE **みなさんの声、届きました。**

★ファーマーズの「焼きサバ」が大好きです。玉ねぎと煮たり、大根おろしで食べたり、脂ののってとても美味しいです。(平岡町 A・Tさん)

◆加古川水産さんの「焼きサバ」はりピーターも多く人気です。ファーマーズ野口・平岡では売出し日に、ファーマーズ尾上では毎週月曜日に販売しています。ぜひご賞味ください。

★孫が陸上をしていて、出場する新人戦の応援に行くのを楽しみにしています。結果より頑張ってる姿を見るとつい声を出して応援してしまいます。(平岡町 K・Mさん)

◆結果より頑張ってる姿、、、本当に共感します。お孫さんの日々の頑張りを応援してあげたいですね。

**田 入居者募集 田**

**別府町(ウイン北町)**  
賃料 **58,000円**  
2LDK・60.32㎡  
敷金/賃料1ヶ月分相当  
敷引/賃料1ヶ月分相当 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11分  
構造・規模/重量鉄骨造2階建 1階部分  
築年月/1997年2月  
入居時期/即入居可  
駐車場1台込  
駐車場2台目 2,000円

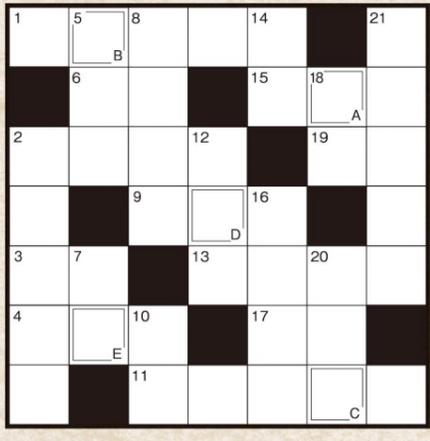
**野口町(コートマンダリス)**  
賃料 **70,000円**  
3DK・81.00㎡  
敷金/140,000円  
敷引/140,000円 礼金/なし  
住所/加古川市野口町水足  
交通/JR山陽本線 東加古川 徒歩37分  
構造・規模/RC2階建メゾネット  
1階～2階部分  
築年月/2003年1月  
入居時期/即入居可  
駐車場2台込

【お問い合わせ】  
JA加古川南 資産管理部 TEL.079-422-3773  
定休日/水曜日・日曜日・祝日・年末年始

## 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
- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
  - 屋内のこと。一派
  - ボンレス—、— サンド
  - 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
  - たき火に手をかざして取ります
  - 飲んで食べて話して楽しめます
  - 山野で生まれ育ったヤマノイモ
  - 奇術師が披露するもの
  - ベンチよりふかふかしています
  - 富士山の山頂を白くします
  - 漬物やワインを詰めます



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 佐ビール (350ml/1ケース)

- タテのカギ
- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
  - 大敵、運転中は気を引き締めて
  - 白— に身を包んだ花嫁さん
  - ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
  - ハウスを使わず作物を育てる— 栽培
  - 考えるときにひねるもの
  - 応用に移る前にしっかりと
  - 1カ月の後ろ3分の1
  - ペンのキャップと呼ぶこともあります
  - 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
  - 2人でおそろいの服を着ます

■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.176・7月号当選者

応募総数87通、正解86通を抽選の結果、次の方が当選されました。

北坂 洋子(平岡町) 西 千歳(尾上町) 大西 恵子(別府町)  
永田久美子(平岡町) 大谷 桂子(別府町) (敬称略・順不同)

■前号(9月号)の答え

A B C D  
ドラゴン

1 ブ 2 ド 3 ウ 4 ガ 5 リ 6 ク 7 ム 8 ム 9 ム 10 ム 11 ム 12 ム 13 ム 14 ム 15 ム 16 ム 17 ム 18 ム 19 ム 20 ム 21 ム

2 ヒ 3 ラ 4 メ 5 ツ 6 ク 7 エ 8 シ 9 タ 10 ダ 11 リ 12 ス 13 オ 14 テ 15 キ 16 ヤ 17 ド 18 ナ 19 ス 20 ス 21 マ 22 イ 23 ナ 24 ホ 25 イ 26 カ 27 リ 28 ツ 29 ウ 30 ロ 31 コ 32 グ 33 モ

※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)を掲載させていただきます。

編集後記

阪神タイガースが『アレ』を達成しました。シーズンが始まった頃は、アナウンサーまでもが『アレ』と報道しているのに驚きました。禁句になった訳ではなく、暗黙の了解にノリ文化が絡み浸透したのでしょうか。今では『阪神・アレ』と検索すると『優勝』と出てきます。『アレ』で伝わる、言葉の浸透力の高さに驚かされたシーズンでした。(ゆか)

## 理事会報告 (8月25日、9月25日に理事会を開催しました。)

- 【8月25日】
- 協議事項
    - コンプライアンス・マニュアルの改訂について
    - 8月度貸出金について
    - 令和5年度産米生産者価格及び諸費用について
    - 令和5年度産米「ひのひかり」消費者価格について
    - 令和4年度産米「ひのひかり」店頭販売価格の変更について
  - 報告事項
    - JAバ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
    - 貸出金条件変更について
    - 流動性カバレッジ比率(LCR)について
    - 令和5年度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
- 【9月25日】
- 協議事項
    - 「マナー・ローディング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針」の改訂について
    - リスク評価およびリスク評価書等の一部改正について
    - 就業規則の変更について
    - 臨時雇用職員就業規則の変更について
    - 定年退職者再雇用要領の変更について
    - 退職給付規程の変更について
    - 令和6年度職員応募資格の変更について
  - 報告事項
    - 令和5年度上期内部監査の結果について
    - JA加古川南感謝祭2023の開催について
    - 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
    - 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。

事業実績報告 (単位:人、千円、ポイント)

令和5年9月30日現在

組合員総数	13,131
貯金残高	221,713,799
貸出金残高	12,742,922
長期共済保有ポイント	5,663,600
購買品供給・取扱高	48,477
受託販売品販売高	17,248
買取販売品販売高	12,798

JA加古川南 職員募集

就職サイト「マイナビ2024」より「加古川市南農業協同組合」を検索の上、エントリー応募もおこなえます。詳しくは、ホームページ又は「マイナビ2024」の採用情報をご覧ください。

募集期間 随時募集 ※定員になり次第終了とします。

選考会日時 応募者に対し、個別で日程調整いたします。

募集方法 本所総務課採用係まで、履歴書を郵送あるいは持参してください。

対象者 ●令和6年3月末までに4年制大学・短期大学・高等専門学校・専門学校を卒業見込み、または大学院を修了見込みの方。  
●応募時点で、年齢が30歳未満の4年制大学・短期大学・高等専門学校・専門学校を卒業、または大学院を修了の方。

募集職種 【総合職】店舗、お客様宅訪問を通して、貯金・資産運用や共済等の相談業務を行います。  
【一般職】店頭でお客様の貯金・資産運用や共済等について、相談業務や事務手続きを行います。

本所総務課 採用係 〒675-0012 加古川市野口町野口55番地の1 JA会館2階 TEL.079-421-3738