

1

2024
JANUARY
Vol.179



すくわ
SQUARE

新年のごあいさつ

ほっとニュース
米集荷
あぐりとびっく

JA加古川南
プランターで野菜作りを始めてみよう！ 小松菜

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

JA
Vol.179

JA加古川南ふれあい情報誌「すくわ」Vol.179 令和6年1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

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 1月21日㈰・2月18日㈰

ファーマーズ平岡 1月18日木・2月15日木

ファーマーズ尾上 毎週月曜日(祝日は除きます)

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 1月25日木・2月22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



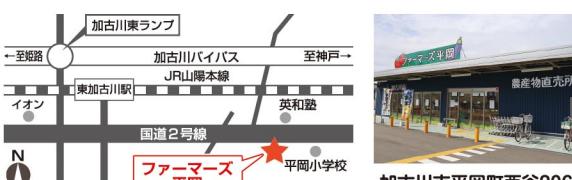
TEL.0120-02-7244 定休日／年末年始
営業時間／9:00～17:00

ファーマーズ尾上 土曜日も営業中



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

ファーマーズ平岡 土曜日も営業中



TEL.079-423-6712 定休日／日曜日・祝日・年末年始
営業時間／9:00～13:00

朝市 (キリン堂加古川平岡店) 駐輪場北側 特設会場



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コード読み取り ▶ 右記のQRコード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 ▶ @654wwtfa を入力すれば友だち登録完了！



ID 電話番号



@654wwtfa

今なら
友だち追加で
素敵な
プレゼント！
2024年
1月31日まで

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

ほつ!と ニュース

JA 加古川南 トピックス
Hot news

いいことありました♪

当JAでは、農家との契約により減農薬・減化学肥料を推奨し栽培した、地元産の「ひのひかり」をブランド米として全量買上げ、地域の皆様への安全・安心な地元のお米として販売しております。

令和5年産米の集荷実績は、出穂期の高温等による品質低下が心配されましたが、1等米比率は約80%となり前年を上回りました。



米集荷

1等米	4,430袋	79.8%
2等米	1,119袋	20.2%
合計	5,549袋	令和5年 11月30日現在

「ちやぐりんフェスタ」を開催

10月21日、家の光協会発行の食育雑誌「ちやぐりん」を活用した農産物収穫・料理体験「ちやぐりんフェスタ」を開催しました。当JAは7家庭21人の子どもと保護者に女性会員も加わり、賑やかな活動となりました。

圃場でのさつまいもの収穫体験の後、親子で調理し、秋の味覚を味わいました。「スイートポテト」を親子で調理し、秋の味覚を味わいました。



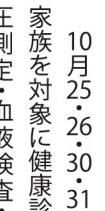
YouTubeで紹介されました。
動画再生はコチラから!



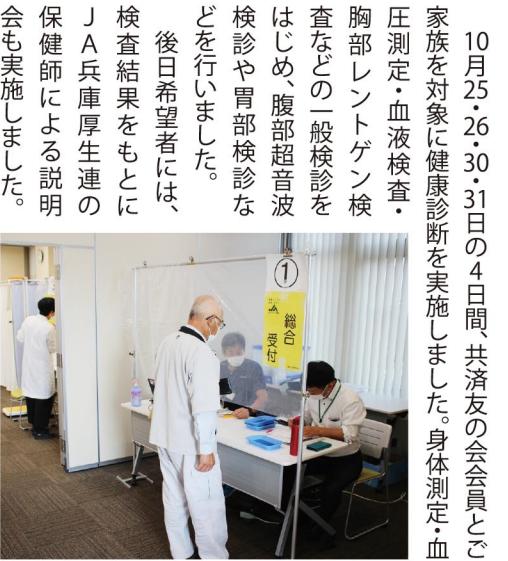
共済友の会 健康診断

10月25・26・30・31日の4日間、共済友の会会員とご家族を対象に健康診断を実施しました。身体測定・血圧測定・血液検査・胸部レントゲン検査などの一般検診を行いました。

後日希望者には、検査結果をもとにJA兵庫厚生連の保健師による説明会も実施しました。



共済友の会 日帰り親睦旅行



11月29日、会員相互の親睦をはかるため日帰り旅行を実施しました。和歌山黒潮市場でマグロの解体ショーを見学し、紀三井寺を参拝。みかん狩りを楽しみました。



書道・ポスター「コンクール」



第31回JA加古川南書道コンクール・2023年度JA加古川南「自然環境を大切にしよう」ポスターコンクールにご応募いただいた小・中学生のみなさま、素晴らしい作品ありがとうございました。数多くの優れた作品の中から組合長賞(書道)・最優秀賞(ポスター)をご紹介させていただきます。

組合長賞

〈加古川市立浜の宮小学校6年〉



最優秀賞

〈加古川市立浜の宮小学校6年〉



おおたま
大玉 梨乃さん

たむら
田村 美琴さん

寺田池 クリーン作戦 & さつまいも収穫 活動

10月22日、平岡支所管内にある寺田池にて池周辺のゴミ拾いや草取りなど清掃活動・さつまいもの収穫作業が行われ、平岡支所の職員も参加しました。活動を通して組合員・地域の皆様とふれあう機会となりました。

10月中旬、管内にある幼稚園・小学校でさつまいもの収穫体験をしました。自分たちの手で野菜を育てることで、農業を身近に感じ食の大切さを知つてもらおうという取り組みです。当JAからは、苗などの提供をしていました。参加者たちは、3コース計24ホールを、笑顔で汗を光らせながら楽きました。

10月中下旬、管内にある幼稚園・小学校でさつまいもの収穫体験をしました。自分たちの手で野菜を育てることで、農業を身近に感じ食の大切さを知つてもらおうという取り組みです。当JAからは、苗などの提供をしていました。6月に植え付けたさつまいもの苗は立派に育ち、収穫の時期となりました。圃場で、いも掘りを進める園児や児童からは、「こんな採れた」と楽しそうな声が響きました。



10月28日、JA会館3階で相続対策セミナーを開催し22人が参加しました。

細見隆史税理士を招き、テーマを「改めて考え方の大重要な資産の守り方」とし、スマートに資産継承するために知っておくべき税制や、遺言の重要性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11月18日に「ローン・不動産相談センター」で同税理士による個別相談を行いました。

「相続対策セミナー」を開催

JAでは、農家との契約により減農薬・減化学肥料を推奨し栽培した、地元産の「ひのひかり」をブランド米として全量買上げ、地域の皆様への安全・安心な地元のお米として販売しております。





プランターで野菜作りを始めてみよう! 小松菜

栽培方法	栽培時期と品種												品種
	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
こまつな	○	■■■■										みなみ

②準備するもの

- ◆種 ◆野菜用培養土(14リットル)
- ◆プランター(深さ15~20cm程度の長方形、幅20×奥行き65cm程度が目安)
- ◆鉢底石 ◆移植立て(小型の園芸用シャベル)
- ◆化成肥料 ◆園芸用ハサミ ◆じょうろ

③種まきの手順

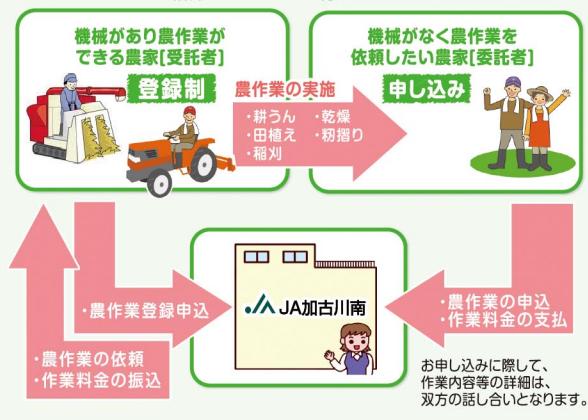
- 小松菜は、土に筋状の溝を作り、そこに種をまく「すじまき」という方法を用いる
- きれいに洗ったプランターに、鉢底石を底が見えなくなるくらいまで入れる。
- 培養土はプランターいっぱいに土を入れるのではなく、縁から2cmくらい高さを残して入れる。
- 深さ1cm程度の溝を15cm間隔で2列作り、溝に約1cm間隔で種をまく。
- 溝の両側から土を指でつまむようにしてかぶせ、手で軽く押さえる。
- プランターの底から水が流れ出るまで、たっぷりと水をやり、風通しの良い日なたに置いて育てていく。(発芽するまでは土の表面が乾く前に水をやる)

④間引き

- 双葉が開いたら最初の間引きを行う。
- 3cm間隔になるように、育ちが悪い芽を間引く。
- 葉が7、8枚になったら、2回目の間引きを行う。
- ハサミで1本おきに株の根元を切る。
- 間引き後は、手で「土寄せ(根元に土を寄せかけること)」をする。
- 間引き後は、土の表面が乾燥したら1日1回を目安にたっぷりと水を与えるようにする。

JJA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

JJA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った」という農家の方に、JJA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。



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

JJA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、高価で買いたいと考えられない。 |
| 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。 |

- 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。
- 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)」
 - フレームモーター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 ・レザーランテナ 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。



すこやかほっとらいん

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

感染経路

- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べて感染
- 感染した人の便やおう吐物からの感染
- 家庭や施設などで飛沫などによる感染



潜伏期間

感染から発症まで
24~48時間

主な症状

- 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続きます。
- 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のことがあります。
- *乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことで肺炎や窒息を起こすこともあります。

感染対策

- 流水、せっけんによる手洗いを行いましょう。
- 貝類を調理する際は十分に(中心部が85℃~90℃で90秒以上)加熱してください。
- おう吐物、下痢便、おむつ等をすばやく適切に処理しましょう(マスクやガウン、手袋等を着用)。
- 食器、環境、リネン類などを十分に消毒しましょう。

消毒液の作り方

「次亜塩素酸ナトリウム」を所定の量の水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、次亜塩素酸ナトリウムを含む、家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

※濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。
※必ず製品の「使用上の注意」をよく確認して使用してください。

製品の濃度	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

参考/厚生労働省リーフレット「冬は特にご注意! ノロウイルスによる食中毒」
厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」(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

日 時	開催場所
令和6年3月21日(木)	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6年1月 9日	別府支所
令和6年1月16日	平岡支所
令和6年1月23日	野口支所
令和6年1月30日	尾上支所

日 時	開催場所
令和6年2月 6日	尾上支所
令和6年2月13日	別府支所
令和6年2月20日	平岡支所
令和6年2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。

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6年1月21日	野口支所
令和6年2月 4日	JA会館 1F『多目的室』
令和6年2月18日	野口支所



※開催時間は10時~16時

税務署からのお知らせ 申告書・申請書等の提出先の変更について

加古川税務署では、令和5年7月10日より申告書・申請書等の提出先を変更しています。書面により提出する場合は、右記の【申告書等のご送付先】に直接送付してください。

また、便利なスマホ申告・電子申告(e-Tax)も是非ご利用ください。



確定申告書等作成コーナー

申告書等のご送付先
〒661-8523
尼崎市若王寺3丁目11番46号
大阪国税局業務センター阪神分室

【お問い合わせ先】 加古川税務署 TEL.079-421-2951

年末・年始のATM取扱いのご案内

JA加古川南の年末年始の取扱いは、下記のとおりとなりますのでご案内いたします。

日 付	ATMの取扱い時間
令和5年12月29日(金)	7:00~23:00
令和5年12月30日(土)	8:00~19:00
令和5年12月31日(日)	8:00~19:00

ご不明な点は、最寄りのJAに
お問い合わせください。(平日9時~17時)

日 付	ATMの取扱い時間
令和6年1月1日(月)	8:00~19:00
令和6年1月2日(火)	8:00~19:00
令和6年1月3日(水)	8:00~19:00
令和6年1月4日(木)	7:00~23:00

年末年始の利用について
①令和5年12月31日~令和6年1月3日についても、県内JA以外のキャッシュカードご利用のお客様も取扱いできます。ただし、お取引の金融機関の都合により取扱いできない場合がございます。
②県内JAのキャッシュカードご利用のお客様は、ご出金、ご入金の手数料は、終日無料となります。なお、お振込には、別途「振込手数料」が必要となります。



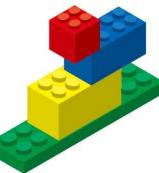
平岡町 中島 悠陽さん(9歳)
りの 理乃さん(4歳)

生き物の観察とお世話が好きな悠陽さんと、レゴブロックやごっこ遊びが好きで、大きくなったらプリキュアになりたい理乃さん。

大らかで心が広く優しい兄と、積極的で常に前向きな妹との兄妹げんかは、いつも兄が押され気味…妹は少しの事ではメガません。と、日頃のお子様たちのエピソードをお伺いしました。

お家の方から一言

今はケンカも多いけど、大きくなったら仲良く力を合わせて物事に取り組んでいってね! (^_^)!



Good ぐっどらいふ Life



野口町
おりい
折井 一正さん(82歳)
さち子さん(75歳)

時代劇を見たり、近所の友人とのお茶会を楽しみ、健康面では食事は食べ過ぎず、畠仕事も頑張り過ぎず“ほどほど”を心がける一正さん。韓国ドラマを見たり、草花の世話を楽しめ、日々の運動を心がけるさち子さん。

お二人の共通の趣味はグラウンドゴルフと阪神タイガースだそうです。

「最近の嬉しかった事は、まずは、孫たちの学校行事を観れた事。そして、次に、阪神タイガースの日本一!以前はよく試合も観にいきました」と教えてくださいました。

お互いに対して何か一言。とお願いしたところ、一正さんからは「何でも気軽に話せる良い奥さんです。ありがとう」と。さち子さんからは「ともに53年元気に過ごせてありがとうございます」と心温まる言葉をいただきました。

Smile すまいる×すまいる Smile

尾上町
はやし せいじ
林 靖二さん



Q 休日の過ごし方は?

A 知人・友人と対話したり、ホームセンターをぶらぶらと(ホームセンターは新しい発見があり楽しい)

Q 行ってみたいところは?

A 大阪万博の隅から隅まで。

Q ストレスはたまるほう?また、解消法は?

A ストレスは誰もがあるでしょう。食べて・寝て・動いてうまく付き合っています。

Q ズバリ、夢は?

A 妻と一緒に、北の端から南の端まで日本中を旅行して、食べたことのない美味しいものを食べ、見たことのない良い景色を見て感動したいです。

Q JAについてどう思われますか?

A これからも地域密着で皆を安心させて欲しいです。

すぐれあ5月号の「げんきっ子」「ぐっどらいふ」「すまいる×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)

- ・土山支所管内の組合員または土山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)

★ ぐっどらいふ(夫婦紹介)

- ・北野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

★ すまいる×すまいる(組合員紹介)

- ・平岡支所管内の組合員またはそのご家族
- ・年齢18~40歳ぐらい

左記に該当される方で、掲載希望の方は2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。)

掲
載
募
集



しっかり食べて 冬の健康な体づくり

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を2つお伝えします。

カリウム

炭水化物

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれません、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。

栄養士 吉田理江



おいしい時間

JA加古川南
おすすめ
レシピ



心も体も
ぽっかぽか♪

材料(2人分)

- 鶏モモ肉 300g
- キャベツ 1/4個
- レモン 1/2個
- ウインナー 6本
- ニンジン 1/2本
- 牛乳 300ml

- 水 400ml
- 塩 小さじ1
- コンソメ(顆粒) 小さじ2
- 粗びき黒こしょう 少々

- ①下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンはいちょう切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7、8分煮る。
- ③牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2、3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。

ポイント

お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど(材料外)を添えると味の変化を楽しめる。

おすすめレシピを公開!
今日の一品にどうですか?



材料(作りやすい量)

- ハクサイ(上部) 3/4個
- 塩ザケ(切り身・甘口) 3切れ(240g)
- ニラ 1把
- 牛乳 600ml
- 昆布だし 200ml

漬けだれ

- ポン酢しょうゆ 80ml
- 卵黄 2個分
- 細ネギ 適宜
- 青のり 適宜
- 七味唐辛子 適宜

- ①ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- ②塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けだれの材料を、混ぜ合わせておく。

- ③①と②の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通してから、漬けだれに付けて食べる。

ハクサイとカサカのミルク鍋

出典:JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

