



3

2024  
MARCH  
Vol.180

すくわ  
SQUARE

特集

日々の暮らしで  
未来をチェンジ!  
エシカル消費

ほっ!とニュース

農会長・理事監事合同視察研修会

あぐりとびっく

プランターで野菜作りを始めてみよう! 水菜

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

JA  
Vol.180

JA加古川南ふれあい情報誌「すくわ」Vol.180 令和6年3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 TEL675-0012 兵庫県加古川市野口町野口55-1 TEL079-421-3738(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 3月17日㈰・4月21日㈰

ファーマーズ平岡 3月21日木・4月18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 3月28日木・4月25日木 9:30~11:30

※天候により中止となる場合があります

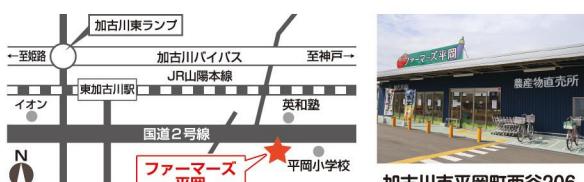


ファーマーズ野口 土曜日・日曜日も営業中



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

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

朝市 (キリン堂加古川平岡店) 駐輪場北側 特設会場



別府支所

毎週水曜日・金曜日

出張販売も好評です!

営業時間/9時~15時

1月より毎日  
1kg・5kgの  
お米の販売も  
始めました。





やってみよう!

# 今からでもすぐにできる エシカル消費

## 買い物でできること

### リサイクル素材の商品を購入する

廃棄物を減らせるので環境負荷やCO<sub>2</sub>排出量を削減できます。

### 地元や被災地の产品を購入する

生産者や被災地支援による上、輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出量を減らせます。

### 商品棚の手前取りをする

消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。

### 福祉作業所で作られた製品を購入する

障がいのある人への支援と自立への後押しになります。

### フェアトレード商品\*を購入する

貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。

\*開発途上国の製品を適正な価格で継続的に購入することにより、現地の人々の生活を支援すること。

### 寄付付き商品を選ぶ

支払う代金の一部が寄付に回るため、手軽に社会貢献ができます。

### 再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える

エネルギー自給率を高め、CO<sub>2</sub>排出量削減に貢献できます。



## 買い物以外でできること



### 食べ残しを減らす

食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。

### マイバッグ、マイボトル持参

海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。

### 3R(リユース、リデュース、リサイクル)を心がける

ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。

### 省エネや節電を心がける

無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO<sub>2</sub>排出量も削減できます。

## 認証ラベルを探してみよう!



### エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



### 有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



### MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。



### 国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。

私たちも暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何を買うか迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのようにして作られたかといった背景や、買い物をすることで世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありますか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル消費といいます。ちょっと難しく思えるかもしれません、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境はどこで誰がどのようにして作ったのかなどを、少しだけ考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はなぜ、自分がこんなに作ったのか」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意識表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれないが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全、品質・価格に次ぐ消費の新たな物差しといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていいのか」「環境破壊につながっていないかな」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できるところから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた倫理的（エシカル）な消費行動のこと。私たちの身近なところから良い未来をつくる取り組みが始まっています。

イラスト／小林裕美子

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、30年を目標に17の「ゴール」、SDGsが定めている「人・社会」「環境」「地域」の3分野の目標達成に貢献するとされています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。

【人・社会】社会的に立場の弱い人たちを助けること。低賃金で働かせないことや、児童労働などを支援すること。  
【環境】水質汚染や天然資源の使い過ぎなどを助長させないこと。自然環境を損なわないこと。自然環境を守ること。  
【地域】地産地消や応援消費などで、地域経済を応援すること。  
一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

## エシカル消費に関連したSDGsゴール

### ■ 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

### ■ 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

### ■ 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくろう

### ■ つくる責任つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとろう

### ■ 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切に使おう

### ■ 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくろう

### ■ すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようになよう

### ■ 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していくようにしよう

### ■ 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

### ■ 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

### ■ 陸の豊かさも守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切に使おう

### ■ パートナーシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんなで協力したい、これらの目標を達成しよう

## 始めよう

# エシカル消費

日々の暮らしで未来をエンジン！

# ほつ!とニュース JA 加古川南 トピックス

*Hot news*

いいないとおありました♪

## 農会長・理事監事合同視察研修会

12月13日、1泊2日の日程で農会長・理事監事合同視察研修会を実施しました。各地区の農会長・JA役職員ら34人が参加し、あさぎり荘にて令和5年産米集荷実績・3カ年計画の取組み状況・ふれあい活動について懇談会を開きました。また、JAたじま直売所(たじまんま)を訪れ、生産者の自慢の品々を視察しました。



## 女性会 寄せ植え教室

12月8日の午前に平岡地区、午後から別府地区、12月9日の午前に野口地区で寄せ植え教室を行い、合計55人が参加しました。今回は葉牡丹・クリスマスマスホーリー・シクラメン・ローダンセマムなど8種類を使用し、クリスマスマスにもお正月にもぴったりな作品が出来上がりました。



## 別府女性会 スマホ教室

1月23日、別府支所にて別府女性会の会員を対象に「スマートフォン教室」を開催しました。



ドコモショップ加古川別府店のスタッフを講師に招き、実際にスマートフォンを使っての講義は、無料通話アプリ「LINE」をテーマに、約1時間にわたりメッセージの送信やグループの作成、LINEクーポンやLINEニュースの利用方法などを学ぶ場となりました。

## くみあい保育園 豆まき

2月2日、くみあい保育園で節分の豆まきを行いました。ドンドンと鳴り響く太鼓の音とともに現れた赤鬼と青鬼は、「悪い子はいないか!」と大暴れ。みんなで協力して豆をまき、園から鬼を追い出しました。



## アンケートご協力のお礼

この度は「JA加古川南についてのアンケート」についてのアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。おかげで、多くの組合員のみなさまから貴重なご意見をいただきました。今後のJA運営に反映していきたいと考えております。



## JA新入職員紹介

JA加古川南の仲間となった新入職員を紹介します。どうぞよろしくお願ひいたします。



野口支所 金融共済係

すぎもと そのか  
杉本 菜佳

- ① これだけは自慢できる!という特技や貴重な体験
- Ⓐ 運動が得意で、体力には自信があります。
- Ⓑ 自分を動物に例えると? また、その理由は?
- Ⓐ ウサギです。フットワークが軽いからです。
- Q 自分自身の性格で気に入っている点は?
- A 何事にもチャレンジするところです。
- Q 自分の夢は?
- A マイホームを建てることです。
- Q JA職員としてこれから抱負は?
- A 早く仕事に慣れて、皆様から信頼されるようになります。元気に頑張ります。

人事異動

新

令和6年1月1日付  
別府支所 次長兼涉外係係長  
管理部付  
野口支所 金融共済係  
令和6年2月1日付  
別府支所 次長兼涉外係係長  
管理部付  
杉本 菜佳 新採用

旧

## LINEお友達登録 念願の1000人突破!!

今なら  
友だち追加で  
素敵な  
プレゼント!  
ご好評につき  
3月31日まで  
延長!

11月に公式アカウントを作成し、昨年12月末…  
お友達登録1000人を達成いたしました。

JA加古川南ファーマーズを愛してくださる皆様のおかげです。  
これからも各ファーマーズの売出し情報など、  
より良い情報を発信していきますので皆様よろしくお願いします。

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。

- ① 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!
- ② LINEを起動 → 友だちを追加 → 検索 → ID: @654wwtfq 電話番号: を入力すれば友だち登録完了!

12月5日、第9回アグリスクールを開催しました。圃場に定植した苗は見事に育ち収穫の時期となり、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。アグリスクールは圃場での実習と講習など全10回を予定しており、次回は閉講式を迎えます。



令和6年度の受講生を募集しています。詳しくは営農経済部までお問い合わせください。  
営農経済部  
フリーダイヤル  
0120-02-7244

## アグリスクールを開催

12月5日、第9回アグリスクールを開催しました。

管内にある新川池の清掃が行われ、野口支所・土山支所の職員も参加し、池周辺のゴミ拾いや草取りなどを実行しました。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。



## 野口北小学校 黒大豆収穫体験



## 地域ふれあい活動

12月9日、野口支所管内にある峰池、1月28日、土山支所の管内にある新川池の清掃が行われ、野口支所・土山支所の職員も参加し、池周辺のゴミ拾いや草取りなどを実行しました。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。



- 「ひのひかり」のお米の美味しい事がわかりました。
- ★ ありがとうございます。今後もたくさんの方に、美味しいお米をお届けしていきます。
- LINEで平岡支所の野菜売場の特売日を発信してほしい。
- 農作物のイベントがあればLINEなどSNSで発信していただきたいです。
- ★ 昨年11月より、ファーマーズの公式ラインを始めました。各ファーマーズの売出し案内や、その他イベント等、発信しています。

- | 新   | 旧   |
|---|---|
| JA加古川南では人事異動を行いました。組合員の皆様のご指導ご支援をいただき、ますますよろしくお願いいたします。 | JA加古川南では人事異動を行いました。組合員の皆様のご指導ご支援をいただき、ますますよろしくお願いいたします。 |
| 別府支所 次長兼涉外係係長<br>管理部付                                   | 別府支所 次長兼涉外係係長<br>管理部付                                   |
| 野口支所 金融共済係<br>令和6年2月1日付                                 | 野口支所 金融共済係<br>令和6年2月1日付                                 |
| 杉本 菜佳 新採用   | 杉本 菜佳 新採用   |



## プランターで野菜作りを始めてみよう! 水菜

### 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
水菜			○		■					○			京みぞれ

### ②準備するもの

- ◆種 ◆プランター ◆野菜培養土 ◆鉢底石
- ◆ジョーロ ◆防虫ネット (種まき直後)

### ③土づくり・種まきの手順

- ◆鉢底石をプランターの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のふちギリギリまで入れずに、3cm程度、余裕をもって入れ、表面を平らに。 (種をまくための「まき溝、まき穴」を作る必要はない)
- ◆種は5mm間隔を目安としてまっすぐ一列になるように種をまき(条まき)、培養土を種が完全に見えなくなるまで追加する。(すでにプランターに入っている培養土を「寄せる」ではなく、新たに種の上に培養土を追加)

### ④水やり

- ◆プランターの排水口から水が流れ出るまでたっぷりと水を与える、風通しの良い日などに設置し、発芽するまでは毎朝1日1回の水やりを行う。
- ◆発芽してからは、土の表面が乾いた頃を目安に行う。

### ⑦害虫

- ◆アブラナ科なので、害虫に非常に好まれる。害虫の多い時期・地域で栽培する場合は、種まき直後から収穫直前まで防虫ネットを使用し、害虫の侵入を防ぐと良い。また、防虫ネットの使用有無を問わず、毎朝葉裏をチェックし、アブラムシやコナガなどの害虫がいたら見つけ次第駆除する。

## 小型農業機械の修理・整備はじめます!

令和6年  
4月1日  
START!

主に刈払機や動力噴霧器、管理機などの小型機械の修理や、トラクター・田植機等の大型機械の簡易な修理業務を始めます。  
大型機械等の複雑な修理・整備についてはメーカーに作業委託します。

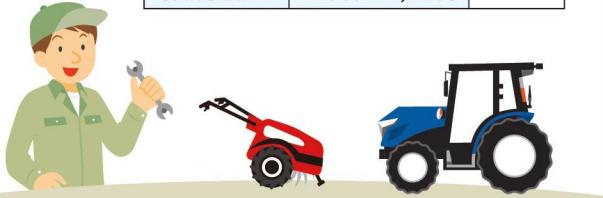
### 持込料金

作業基本料金	1時間当たり	7,000円	部品代別途加算
	30分以内	4,000円	

※30分超、1時間以内の作業については作業基本料金7,000円の請求料金となります。  
※1時間を超える作業については、都度、1時間当たりの作業基本料金7,000円を加算した請求料金となります。

### 出張料金(見積り無料)

出張先での修理	基本料金+1,500円	部品代別途加算
引取配達修理	基本料金+3,000円	



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  
お勤め!

- ◆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。

農機レンタルサービスを  
受けができる方

JA加古川南の正・准組合員、  
准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

こんな  
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。

レンタルの流れ

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)]
- ・フレールモア150幅 ・肥料散布機 ・整地キャリア
- ・コンバイン2条刈 2台
- ・レザーコンテナ 2台
- ・草刈り機(ブルモー、スパイダーモー、ウイングモー)
- ・水稲乾燥粉砕作業一式(ミニライスセンター)※野口・平岡にございます。

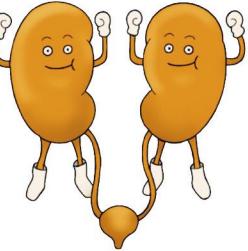
トラクター [カボタ FT240 (24馬力)]

トラクター [カボタ NB21 (21馬力)]

整地キャリア[富士 DC-V150 (150cm幅)]

## すこやかほっとらいん

## 腎臓からのSOSを見逃していませんか?



腎臓の働きが低下した状態や、尿たんぱく陽性が持続する状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。放置すると徐々に腎臓の機能低下が進み、場合によっては透析が必要になることもあります。腎臓の病気は自覚症状が乏しいため、異常を発見したら早めに適切な治療を受けることが大切です。

### ◆腎臓の働きと脳・心臓との関係

腎臓は、たくさんの毛細血管があつまり、身体にとって必要なものを分ける「ろ過」を行っている臓器です。血管が細いため加齢や疾病の影響を受けやすく、糖尿病や高血圧症などがあると機能低下が進行しやすい傾向があります。腎臓の血管が傷んでいる状況は、同時に全身の毛細血管も傷んでいる可能性があり、脳卒中や心臓病の危険性が高い状態としても知られています。

### ◆健診結果を見直してみましょう

#### 1. 尿たんぱく

尿たんぱくは「腎臓の血管に傷がついているサイン」で、本来、体の外へは出でていかない「たんぱく」が、尿へ漏れ出していることを示します。1+以上の陽性判定があった場合は医療機関の受診をお勧めします。

### ◆毎年健診を受けましょう

健診を毎年受けることで異常を早期に発見することができます。健診で定期的に身体の状態を確認し、健康寿命を延ばしていきましょう。

#### 2. eGFR (イー・ジーエフアール: 推算糸球体ろ過量)

eGFRとは、血清クレアチニンの値から計算される腎臓の機能を見る指標です。値が低いほど腎臓の機能が低下していることを示します。1+以上の陽性判定があった場合は医療機関の受診をお勧めします。

(J.A.兵庫厚生連)

参考/厚生労働省 令和2年「腎臓からのSOSを見逃していませんか?」

## 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3月 5日	尾上支所
令和6年3月12日	別府支所
令和6年3月19日	平岡支所
令和6年3月26日	野口支所

日 時	開催場所
令和6年4月 2日	尾上支所
令和6年4月 9日	別府支所
令和6年4月16日	平岡支所
令和6年4月23日	野口支所
令和6年4月30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。

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6年3月 3日	
令和6年3月17日	野口支所 JA会館 1F『多目的室』
令和6年4月 7日	
令和6年4月21日	

※開催時間は10時～16時



## JA加古川南 マイカーローン

キャンペーン期間  
令和5年10月1日㈰～令和6年3月31日㈰まで  
申込分

【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)

残価設定型の  
借換にも  
ご利用いただけます

年 0.89%～0.98%



# あつまれ!! げんきっ子



平岡町 稲田 羽桜さん(3歳)

大好きなキティちゃんのぬいぐるみと、いつも一緒に羽桜さん。大きくなったらパン屋さんになりたいそう(^^♪ママの得意なパン作りのお手伝いをしているうちに、今では大人顔負けの手つきでパンをこねられるようになりました。

社交的でとても明るく、いろんな人にしっかり挨拶ができる羽桜さんは、初対面の人ともすぐに仲良くなれるので、お外で遊ぶのが好きです。



## お家の方から一言

これからもいろんな事を経験して、心も体も大きく成長してね。  
パパもママも羽桜のことが大好きだよ!(^^)!



げんきっ子



平岡町 稲田 羽桜さん(3歳)



スポットライト

## SPOT LIGHT

### 私の趣味のこと

別府町 長尾 幸代さん

仕事を退職してから近所の方に誘われて始めたカラオケ、5年ほど前から始めた健康体操、小学3年生から続けている手芸と多趣味な長尾さん。

カラオケや健康体操は仲間と活動をする事が楽しく、手芸に関しては1から作品を作り、作品が完成した時の達成感を味わえるのが魅力だとか。

今後の目標をお尋ねすると、「元気に長生きして、趣味を楽しむ」と応えてくださいました。



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)

#### ★ スポットライト

- ・野口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。)

掲載募集

体を動かすためのヒント

## 手軽に体操

ぐっすり眠っていますか?

皆さんは日頃、ぐっすり眠っていますか?

睡眠健康推進機構では、3月18日を「春の睡眠の日」としています。睡眠時間は加齢とともに短縮傾向が見られ、必要な睡眠時間は人によって異なります。特に働き盛り世代の皆さんは、日々の疲労が少しでも軽減できるよう睡眠時間を確保しましょう。より良質な睡眠を取るために寝室環境を整えることが必要であるといわれています。部屋の明るさを調節したり、ご自身にとって快適な室温を保ったり、静かで心が休まる空間をつくり出してください。

今回は、背腹(せはら:背中とおなか)の運動を紹介します。胴体部の筋群は、姿勢を維持するために大切な役割を担っています。仕事の合間に、適度に体を動かして心身共にリフレッシュしましょう。

### レツ、トライ! 背腹を倒す運動・曲げ伸ばす運動



①いすに座り、両腕を前に上げて準備をします。

②背筋を真っすぐに保った状態で上半身を前傾させます。

③その後、おへそを見るようにしながら背中を曲げ伸ばします。

④再度、背筋を真っすぐにさせて上半身を前傾させます。

⑤元の姿勢に戻ります。

日本体育大学准教授 伊藤由美子



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(3人分)

- ・スペアリブ 300g
- ・ショウガ 適宜
- ・ネギ(青い部分) 適宜
- ・新ジャガイモ 2個
- ・スナップエンドウ 適宜
- ・ニンニク 1片
- ・サラダ油 大さじ1

- A  
たれ
- ・カレー粉 小さじ1
  - ・水 200ml
  - ・料理酒 200ml
  - ・みりん 100ml
  - ・しょうゆ 100ml
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・ローズマリー 1本

- 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆです。新ジャガイモは皮をむきラップでくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる(①のショウガ、ネギは香り付けのため使わない)。両面に焼き色を付け、新ジャガイモを入れる。
- ①を②に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- 器にスペアリブと新ジャガイモを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。

### 材料(2人分)

- ・タイ 2切れ
- ・新ジャガイモ 1個
- ・カブ 1個
- ・新タマネギ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・スナップエンドウ 2本
- ・ニンニク 1片
- ・カブの茎 適宜
- ・オリーブ油 適宜
- ・塩・こしょう 適宜
- ・白ワイン 50ml
- ・ローズマリー 1本
- ・レモン汁 小さじ1

- タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガイモ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガイモ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7~8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- 器に②の野菜ソースをひき、③のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一

タイのオイル焼きたつぱり野菜のソース

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」は  
コチラ



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
<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
<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】**上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです【健康運】友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう【幸運の食べ物】春キャベツ

**【全体運】**運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話を舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉【健康運】不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番【幸運の食べ物】ウド

**【全体運】**油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと。そのおかげで福を招きます。連絡は早めに【健康運】筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎【幸運の食べ物】シタケ

**【全体運】**新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです【健康運】体を温めて。特におなか周りは冷やさないこと【幸運の食べ物】クレソン

**【全体運】**想定外の事態になってしまってはいるように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえることも、相談を【健康運】けがに注意。準備運動で体をほぐしましょう【幸運の食べ物】アシタバ

**【全体運】**あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて【健康運】デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ【幸運の食べ物】タマネギ

**【全体運】**勢い余ってフライングをしないよう。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ【健康運】さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待【幸運の食べ物】カバリ

**【全体運】**好調運。ただ準備不足で動くのは避け。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です【健康運】痛みや不調は早めにケアを。休息が大切【幸運の食べ物】バセリ

**【全体運】**気になることが多い。気の置かない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運気アップ【健康運】遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め【幸運の食べ物】カリフラワー

**【全体運】**交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉【健康運】食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて【幸運の食べ物】ミツバ

**【全体運】**頑張りが利きます。力業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れずに。買い物運があります【健康運】ハードな作業もぱっちりこなせます。スポーツが吉【幸運の食べ物】カラシナ

**【全体運】**好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め【健康運】足元を温めて。手や足の指の運動にツキ【幸運の食べ物】ニラ

こんにちは! JAです。

**プロフィール**  
平成30年4月に入組みました。  
尾上支所で養田・安田・稻屋地区を担当しています。

**趣味・特技**  
日頃からスポーツジムに通い、体を動かしています。  
野球も好きで、京セラドームや甲子園にも観に行きます。

**自己PR**  
入組してから約6年が経ちました。  
少しづつ知識も増えてきたのですが、まだまだ足りてないで  
もっと勉強し、頼られる存在になりたいです!(^^)!

**組合員のみなさまへ**  
皆様のお役に立てるよう頑張ります!どんな些細な事でもご相談ください。

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。

## 入居者募集

**別府町【ワイン北町】**

**賃料 58,000円**

2LDK・60.32m<sup>2</sup>  
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

**リビング広々**  
駐車場1台込みです。

【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

**Voice**

★家庭菜園を始めました。小松菜の種を蒔きました。  
(別府町 N・Rさん)

★庭に余ったプランターが2つあったので、早速小松菜の種を購入し、蒔きました。寒い時は手近な所で収穫出来るので楽しみです。  
(平岡町 U・Mさん)

◆“あぐりとびっく”のコーナーで、プランター栽培等の手軽に栽培できる情報を提供しています。ぜひお試しください。

◆11月6日から1月31日まで開催しました「感謝祭」。JA各店舗や協力業者での販売にご来場いただきありがとうございました。

## 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**

- 1 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- 4 いいかげんなことはしません
- 5 海に潜って貝などを採ります
- 6 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 7 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 8 捕手とバッテリーを組みます
- 9 原稿——、投票——
- 10 雨宿りのときに借ります
- 11 姫路や彦根、松本のものが有名

**前号(1月号)の答え**

A B C D E ハッピノデ

1	カ	ズ	ノ	コ	17	ウ	ム
2	ガ	イ	ド	ク	18	タ	ツ
3	ク	ヒ		ホ	19	ウ	キ
4	ツ	ユ	ハ	ラ	20	イ	
5	エ	キ	バ	チ	21	チ	カ
6	ヒ	ダ	リ	フ	22	ネ	ン
7	メ	シ	イ	デ	23	シ	ン

**編集後記**

2024大阪国際女子マラソンで、前田穂南選手が19年ぶりに日本記録を更新しました。東京五輪で悔しい思いをし、それからの練習量など想像も出来ませんが、42.195キロを走り抜け「日本新記録をねらっていた。沿道からの応援が力になった」と晴れやかに話す前田選手に、ただただ拍手でした。(ゆか)

## 理事会報告

(12月25日、1月25日に理事会を開催しました。)

**[12月25日]**

- 協議事項
  - ① 紙と規程の変更について
- 報告事項
  - ① 「マネーローンダーリング及びテロ資金供与対策に関するアンケート」への対応について
  - ② JA加古川南感謝祭2023の販売状況について
  - ③ 残高試算表の報告及び主要行事の実施状況について
  - ④ 組合員の異動状況について

**[1月25日]**

- 報告事項
  - ① 第3四半期末仮決算について
  - ② 令和5年度第4四半期運用方針及び余裕金運用(有価証券)について
  - ③ 貯金店頭表示金利設定状況について
  - ④ JA加古川南感謝祭2023の販売状況について
  - ⑤ 疑わしい取引の届出状況について
  - ⑥ 反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告について
  - ⑦ 残高試算表の報告及び主要行事の実施状況について
  - ⑧ 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。

## JA加古川南 生活応援キャンペーン

キャンペーン期間 令和5年12/1~令和6年3/29

**スーパー定期貯金**  
**大口定期貯金**  
新規預け入れ募集!

組合員限定(同居のご家族含む)  
新たに組合員になられる方も対象となります。

定期貯金 新規20万円以上  
期間半年お預け入れの方

お預け入れ期間半年

特別金利 年0.25%

募集額 限定80億円  
※80億円に達した時点で募集を締め切らせていただきます。