



JA加古川南 ふれあい情報誌

すくあ

SQUARE

第35回 通常総代会

ほっ!とニュース 水稻栽培ごよみ講習会

あぐりとびっく プランターで野菜作りを始めてみよう! ソラマメ



https://www.jakakogawaminami.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!

今なら友だち追加で素敵なプレゼント! ご好評につき継続中

ファーマーズ公式LINE

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を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 @654wwtfa を入力すれば友だち登録完了!

売り出し日の日程は変更になることがあります

- ファーマーズ野口 9月15日(日)・10月20日(日)
- ファーマーズ平岡 9月19日(水)・10月17日(水)
- ファーマーズ尾上 毎週月曜日(祝日は除きます)

ファーマーズ野口

土曜日・日曜日も営業中

営業時間/9:00~17:00

定休日/年末年始



加古川市野口町野口38-1
☎0120-02-7244



ファーマーズ平岡

土曜日も営業中

営業時間/9:00~13:00

定休日/日曜日・祝日・年末年始



加古川市平岡町西谷206
TEL.079-423-6712



ファーマーズ尾上

土曜日も営業中

営業時間/〈月~金曜日〉9:00~15:00
〈土曜日〉9:00~13:00

定休日/日曜日・祝日・年末年始



加古川市尾上町長田205-1
TEL.079-423-0881



北野支所 毎週火曜日



出張販売も 好評です!

営業時間/9時~15時



別府支所 毎週水曜日・金曜日



JA加古川南 協同活動ハイライト

JA加古川南は、令和4年度より「持続可能な農業と地域づくりへの挑戦」を踏まえ、「持続可能な地域農業の構築」・「豊かでくらしやすい地域共生社会の実現」・「協同組合としての役割発揮」を基本方針として3か年計画に取り組みました。令和5年度の主な取り組み状況を紹介いたします。

1. 持続可能な地域農業の構築

項目	取り組み状況
地元産「ひのひかり」の全量買上・全量販売	<p>販売数量</p> <p>令和4年度 5,924袋 令和5年度 5,549袋</p> <p>〈米検査〉 〈低温倉庫〉</p>
農業機械の更新等による農家負担の軽減のため、レンタル農機・農業関連施設の利用促進	<p>レンタル件数</p> <p>令和4年度 174件 令和5年度 221件</p> <p>〈レンタル農機〉 〈レンタル農機〉</p>
地域農業を維持するための農地保全	<p>アグリサポート（農作業受委託支援）</p> <p>仲介件数 23件 / 3.6ha</p> <p>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」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。</p>
各種研修会の実施 後継者の営農支援	<p>アグリスクールを年10回開講（座学4回、圃場実習6回）</p> <p>座学では、土づくりから肥料・農薬の基礎知識を学び、圃場実習では、秋冬野菜の種まきから、中間管理・収穫までを行いました。</p> <p>水稲栽培こよみ講習会 / 令和5年7月・9月・令和6年2月開催 参加者合計67名</p> <p>ヘアリーベッチ栽培講習会 / 令和5年7月開催 参加者4名</p> <p>農業安全使用講習会 / 令和5年9月・令和6年2月開催 参加者合計133名</p> <p>野菜栽培講習会 / 令和5年9月・令和6年2月開催 参加者合計125名</p> <p>土壌分析講習会 / 令和5年11月・令和6年3月開催 参加者合計36名</p> <p>ファーマーズ出荷者へ種子・苗助成 秋冬野菜 種子助成 140千円(出荷者55名)、苗助成 319千円(出荷者50名)</p> <p>春夏野菜 種子助成 71千円(出荷者57名)</p> <p>肥料価格高騰対策として肥料費の一部助成1,592千円</p>
安全・安心な農作物づくりの支援	<p>農業安全使用講習会の開催や資料等による農業使用基準の確認を行うことにより、ファーマーズ出荷者の安全に対する知識と意識の向上に取り組みました。</p>
農産物の販路拡大	<p>ファーマーズ出荷者の農産物販売</p> <p>金融店舗 / 北野支所(毎週火曜日)計49回、別府支所(毎週水・金曜日)計91回、キリン堂加古川平岡店朝市 計12回</p>

2. 豊かでくらしやすい地域共生社会の実現

項目	取り組み状況
地域ふれあい活動 ・食農教育活動 ・地域貢献活動	<p>【野口支所】 峠池クリーンキャンペーン参加</p> <p>【北野支所】 野口北小学校黒大豆作り体験 野口北小学校・幼稚園さつまいも作り体験 水足町内ため池クリーン作戦参加</p> <p>【平岡支所】 寺田池クリーン作戦&さつまいも作り体験参加</p> <p>【土山支所】 平岡東幼稚園さつまいも作り体験 土山町内会ため池清掃参加</p> <p>【尾上支所】 浜の宮小学校さつまいも収穫体験 若宮小学校さつまいも作り体験 尾上小学校野菜栽培体験 しおかぜ遊イング食材等助成</p> <p>【別府支所】 中別府町内会公園清掃活動参加</p> <p>【営農経済部】 野口幼稚園さつまいも収穫体験 野口小学校、平岡小学校「まちたんけん」受入れ</p>
JASしさを活かしたふれあい活動を通じて、組合員のみならず地域との絆を深めています。	
組合員の多様な意見を反映したJA運営	<p>准組合員利用者懇談会、支所運営委員会を開催し、組合員アンケートなどを実施することにより、正・准組合員の多様な意見をJA運営に反映できるよう取り組みました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・准組合員利用者懇談会(2回)、支所運営委員会(6回)、農会長会(4回) ・組合員アンケート(5回)(JA加古川南利用者、女性会会員、ファーマーズ利用者、年金友の会会員、共済友の会会員)

3. 協同組合としての役割発揮

項目	取り組み状況
総合事業体としての機能強化	<p>組合員相談員による組合員に寄り添った活動により、組合員の生活向上に貢献する提案活動につとめました。</p>
人材育成と職場づくり	<p>ふれあい活動や研修会を通じて、協同組合理念に根ざした職員の育成につとめました。</p>
内部統制の強化	<p>「内部統制システム基本方針」に基づき、コンプライアンス、情報管理、リスク管理などさまざまな内部統制の仕組みを整備・検証し、より健全性の高い業務に取り組んでいます。</p>



…… 第35回 …… 通常総代会

6月22日、JA会館3階ホールで第35回通常総代会を開きました。総代414人のうち351人(書面議決106人を含む)が出席されました。令和5年度事業報告および剰余金処分案の承認、令和6年度事業計画など全5議案が原案通り可決承認されました。

【協同のあゆみ(通常総代会資料ダイジェスト版)】をホームページで9月末まで公開しています。



JA加古川南 検索

令和5年度 剰余金処分

I. 当期末処分剰余金	532,865,351
II. 剰余金処分額	399,910,528
(1) 任意積立金	300,000,000
(うち信用事業基盤強化積立金)	(100,000,000)
(うち有価証券価格変動積立金)	(100,000,000)
(うち特別積立金)	(100,000,000)
(2) 出資配当金	20,292,674
注) 出資配当金は、出資金に対し年4%の割合です。	
(3) 事業分量配当金	79,617,854
注) 事業分量配当金は、以下の割合で「JA加古川南利用券」を交付します。	
・受託販売品のファーマーズ(野菜等)販売額に対し5%	
・買取販売品の出荷米1袋(30kg)に対し100円	
・定期貯金の年間平均残高に対し0.06%	
III. 次期繰越剰余金	132,954,823
注) 次期繰越剰余金には、営農指導、生活・文化改善の事業の費用に充てるための繰越金17,000,000円が含まれています。	

総代会議案

● 第1号議案	令和5年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
● 第2号議案	令和6年度事業計画の設定について
● 第3号議案	定款及び定款附属書総代選挙規程の変更について(特別決議)
● 第4号議案	令和6年度理事及び監事の報酬について
● 第5号議案	附帯決議
■ 報告事項	1. 令和5年度貸借対照表、損益計算書及び注記表について
	2. JA加古川南協同活動ハイライト

組合員加入のご案内

JA(農業協同組合)は、農家や地域住民みんなが連帯して助け合うという、相互扶助の精神のもとに、営農と生活を守り高めていくことを目的として、協同で事業や活動をおこなうためにつくられた組織です。JA加古川南では、JA利用者の組合員加入と正組合員の後継者や女性の組合員加入をおすすめしております。(家族が組合員になっておられる方も大歓迎です。)



組合員の特典

○ 出資配当

令和5年度実績は年4%で配当
※出資配当は毎年の剰余金からお支払いするものであり、配当の可否、配当率をお約束するものではありません。

○ JA関連施設の利用割引

◆ 城崎温泉「あさぎり荘」(JA共済連関連会社経営)の利用割引
◆ やすらぎ会館(葬儀会館:JA兵庫南関連会社経営)の利用割引
(※やすらぎ友の会に入会することが条件となります)

○ JA加古川南広報誌「すくえあ」(隔月発行)をお届け

JA加古川南のキャンペーン・行事・料理・野菜栽培など、情報が満載の広報誌

組合員加入の手続き

組合員加入は、加古川市内に居住または勤務していることが条件になります。(准組合員の場合)

お持ちいただく物

- お通帳・ご印鑑(当JAのお通帳をお持ちでない方は新規に作成していただきます)
- 出資金1口(5,000円)以上
- ご本人を確認できる書類

※出資金を増やすことが目的ではありませんので、1口(5,000円)から20口(100,000円)でお願いいたします。

—— 組合員加入のお申込み・お問い合わせは各支所窓口まで ——



水稻栽培ごよみ講習会

7月12日、第2回水稻栽培ごよみ講習会をクミアイ化学工業(株)大阪支店の上森喬大氏を講師に迎え「斑点米カメムシの生態と防除について」をテーマに開催しました。参加者は、おいしいお米づくりのためにメモを取ったり質問をしたりと、熱心に受講しました。水稻に関する情報として、ホームページで水稻病害虫調査についても公開しています。詳しくは、営農経済センターまでお気軽にお問い合わせください。



【営農経済センター】
フリーダイヤル
0120・02・7244

詐欺被害を未然に防ぎ感謝状

7月4日、当JAの福澤常務が詐欺被害を未然に防いだとして、加古川警察署から感謝状を受けました。携帯電話で話しながらATMを訪れたお客様の様子を不審に思った福澤常務は、特殊詐欺を疑い警察に通報し、被害を未然に防ぐことができました。



自転車交通安全教室を開催

6月28日、JA共済連兵庫と兵庫県警察本部と連携し、加古川市立平岡中学校の全校生徒を対象に自転車交通安全教室を開催しました。傘さし二人乗り走行による事故や交差点での歩行者との接触事故の場面をスマートフォンが再現し、通学や日常生活で自転車の利用が多い中学生に走行時の危険な行為と安全確認の大切さを伝えました。



まちたんけん

6月19日、平岡小学校2年生がファーマーズ平岡を訪れ、JAの施設を見学しました。児童たちは、お米の乾燥施設や直売所で地元野菜の種類について説明を聞き、たくさん質問を投げかけていました。児童たちは直売所のほかトラクターやコンバインなどの農業機械も見学しました。



女性会 夏季寄せ植え教室を開催

6月20日、21日、夏季寄せ植え教室を開催しました。野口・平岡・別府の3地区3支会、計41人の女性会メンバーが参加しました。夏の暑さに強い色とりどりの花々と緑を使い、大きく美しい作品を完成させました。次回の寄せ植え教室は12月に開催を予定しています。クリスマスやお正月に向けた冬の植物を使った作品に挑戦してみませんか。女性会の活動に参加ご希望の方は、営農経済センターまでお問い合わせください。



第4回アグリスクール

7月19日に第4回アグリスクールを開催しました。この度の講義は野菜の播種や育苗などの実践的な知識を学びました。受講者は安全のために農機による事故の怖さの説明を受けたのち、刈払機やトラクターの操作を体験しました。参加した受講者は「車ともバイクとも違う乗り心地に驚いたが大変勉強になった」と話しました。



創刊60周年記念「ちゃぐりん」8月号を寄贈

7月8日、JA加古川管内の小学4年生全児童を対象に、家の光協会が発行する食農教育の子供向け雑誌「ちゃぐりん」を1120冊寄贈しました。創刊60周年記念号の「ちゃぐりん」8月号を夏休みの自由研究に活用してもらおうと寄贈を希望する11校へ届けました。



地域ふれあい活動

7月15日、尾上地区のボランティア団体が主催する『しおかぜ遊イング』に尾上支所、本所の職員が参加しました。地域の方や福祉施設の園生と協力して加古川河口付近の清掃活動を行い、遊覧船の乗降補助などを行いました。今年もイベントで使う食材とビンゴゲームの景品の提供をしました。ボランティア活動の手助けができ、地域の皆様と交流する良い機会となりました。



新入職員が農業体験

新入職員6人は6月20日、「ヒノヒカリ」の田植え体験を行いました。農業経験がない新入職員は、役員や営農経済部の指導のもと、田植え機を操作し、植え付けを行いました。田んぼの端は新入職員が泥だらけになりながら手作業で苗を植え付けました。参加した職員同士親交を深め、田植え体験を通じて、農業への興味を高める良い機会になりました。秋には稲刈り体験を予定しています。



くみあい保育園 たそがれ保育

7月20日、くみあい保育園は、16時半頃からたそがれ保育を行いました。園児たちは「みぎかたあがり音頭」「月夜のポンチャラリン音頭」「おどれ・どれ・ドラ・ドラえもん音頭」の曲に合わせて、暑い中汗をかきながら楽しく元気に踊りました。愛児会役員協力のもと「千本引き」「射的」「宝探し」などの模擬店も出店され、園児たちは楽しいひとときを過ごしました。



北野支所・別府支所における 窓口営業時間の変更 (昼休業の導入)について

この度、北野支所および別府支所において、金融・共済窓口の営業時間を下記の通り変更することとなりました。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

実施日 令和6年10月1日(火)より

変更内容 12:00~13:00について、窓口営業を休止させていただきます。

	変更前	変更後
窓口営業時間	平日 9:00~15:00	平日 9:00~12:00 13:00~15:00

※ATMコーナーの営業時間について変更はございません。



プランターで野菜作りを始めてみよう! ソラマメ

1 栽培時期

○ 種まき △ 植え付け ■ 収穫

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
露地栽培										○	△	

- 2 準備するもの
- プランター ●種 ●培養土 ●鉢底石 ●防虫ネット ●化成肥料
- 3 種まき
- ◆プランターの底に鉢底石を約2cm並べ、培養土をプランターの深さの8分めまで入れて平らにならし、株間25cm~30cmに、2粒ずつ種をまく。
 - ◆へそ(お歯黒)の部分、斜め下にして種を半分程度土に押し込む。
 - ◆防虫ネットをかけ、発芽するまで乾燥させないように水をやる。
- 4 間引き
- ◆葉が開いたら、2本のうち元気な方を残して、1本に間引く。
- 5 追肥
- ◆草丈が30cmくらいになったら、株間とプランターの縁に化成肥料を施す。
 - ◆以降は、2週間に1回のペースで追肥する。

- 6 害虫対策
- ◆ソラマメはアブラムシがつきやすく、新芽や葉柄(ようへい)などに発生する。
 - ◆新芽にアブラムシがびっしり寄生すると、生長点がダメになり、それ以上育たなくなる。
 - ◆よく観察し、できるだけ早期発見に努める。
- 7 支柱を立てる
- ◆春になると成長が始まり、背丈が伸びると倒れてしまう。
 - ◆側枝が伸びてきたら支柱を立て、ひもなどで困って風で倒れないようにする。
- 8 収穫
- ◆ソラマメの実を上を向いて育ちますが、収穫適期になると下向きになる。
 - ◆上を向いていたさやが下向き、光沢が出て筋が黒くなったら収穫のタイミング。
 - ◆ハサミで切り取って収穫する。

すこやかほっとらいん

日本における「結核」の今 〈一日平均28人診断の現実〉

日本はようやく2021年に結核低まん延国の水準(罹患率が人口10万対10人以下)を達成しましたが、結核は今でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、1,600人以上が命を落としている日本の主要感染症です。結核について正しく知り、ひとり一人の意識と行動で結核のまん延を防ぎましょう。



結核で知っておきたい5つのこと

- Q1 結核の症状は?
- A1 特徴的なものもなく、初期には目立たないことが多いです。咳やたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- Q2 結核はどうやってうつるの?
- A2 結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散るようになります。その結核菌を吸い込むことで周りの人に感染が広がります(空気感染)。
- Q3 普段から気を付けることは?
- A3 定期的に健康診断を受けることが重要です。結核を発症しても、早期に発見できれば重症化だけではなく、家族や友人等への感染拡大も防ぐことができます。
- Q4 どんな人が結核と診断されているの?
- A4 新しい患者は高齢者に多く、およそ75%が60歳以上です。また若年の新規患者では、特に外国生まれの患者の割合が増えています。
- Q5 結核は治療すれば治るの?
- A5 結核は通常、薬(抗結核薬等)を医師の指示通りに飲めば治ります。一般的な治療期間は6か月~9か月です。治療の途中で薬を飲むのをやめてしまったり、指示された通りに薬を飲まなかったりすると、結核菌が薬に対して抵抗力(耐性)を持ってしまい、薬の効かない結核菌(耐性菌)になってしまう可能性があります。医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが最も重要です。

参考:厚生労働省「結核リーフレット」(令和5年度版) 公益財団法人結核予防会「結核について」(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。

開催日	開催場所
令和6年9月19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。

開催日	開催場所	開催日	開催場所
令和6年9月 3日	尾上支所	令和6年10月 1日	尾上支所
令和6年9月10日	別府支所	令和6年10月 8日	別府支所
令和6年9月17日	平岡支所	令和6年10月15日	平岡支所
令和6年9月24日	野口支所	令和6年10月22日	野口支所
		令和6年10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

開催日	開催場所
令和6年 9月 1日	野口支所 JA会館 1F『多目的室』
令和6年 9月15日	
令和6年10月 6日	
令和6年10月20日	



ローン・NISA・共済などなんでもご相談ください。

※開催時間は9時~17時

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。

農業機械の修理・整備 4月1日より始めました!

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した。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、別途、作業内容により割増した料金を申し受けます。

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		



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。
- 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
- 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。

- 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申請書を提出してください。
 - 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) ・刈払機 2台
 - ・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。



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

JA加古川南感謝祭2024の開催について

日頃のご愛顧に感謝の意をこめて、令和6年11月5日(火)から令和7年1月31日(金)の期間、**ファーマーズ各店舗、北野支所、土山支所、別府支所他において店舗販売を中心とした「JA加古川南感謝祭2024」を開催します。**

※北野支所、土山支所、別府支所は令和6年11月5日(火)から令和6年11月15日(金)の開催となります。

あつまれ!! げんきっ子



えぐち ゆづき
播磨町 江口 結月さん(7歳)

トマトとポケモンが大好きな結月さん。
結月さんは大きくなったら、女の子だけのグループチューバーになるのが夢だそうです。



ご家族に結月さんの性格をお伺いすると、「小さい子に優しく、親族や友人に赤ちゃんが生まれると誰よりもお世話をする」と教えてくださいました。

そんな結月さんですが、トマトには本当に目が無いようで家庭菜園のトマトが赤くなりかけたそばから食べてしまうことも。



お家の方から一言

これからも楽しくやっけていこうね!!

Good ぐっどらいふ Life

尾上町

まつした まさる
松下 勝さん(65歳)
みきよ
幹世さん(61歳)



「常に奥さんに感謝の気持ちを持っている」と話してくださる勝さんの趣味は、鉄道。日本中の鉄道を乗りつくすことが目標とのこと。幹世さんは、たまに来るお孫さんを中心待ちにされています。

今までで嬉しかったことは、「今年8月に4人目の孫が生まれること」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したところ、勝さんからは「私より先に旅立たないように」幹世さんからは「健康に気を付けて好きなことを楽しんで」と心温まる言葉をいただきました。



Smile すまいる X すまいる Smile

平岡町

かねもと ひろし
兼本 宏さん



Q 趣味は?

A おいしいものを食べること。

Q 休日の過ごし方は?

A 温泉に行ったり、お酒を呑みに行ったり、映画を観たり地域活動をしたり色々しています。

Q 理想のタイプの男性or女性は?

A リリー・フランキーさん。

Q 今からチャレンジしてみたいことは?

A 今から世界中を旅行すること。

Q JAについてどう思われますか?

A いつも助かってます!ありがとうございます。

左記に該当される方で、掲載希望の方は10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。)

すくえあ1月号の「げんきっ子」「ぐっどらいふ」「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)

- ・北野支所管内の組合員または北野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)

- ・野口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xすまいる(組合員紹介)

- ・別府支所管内の組合員またはそのご家族 ・年齢18~40歳ぐらい

掲載募集

私の食育日記

しょくいくにっき

骨を作る食事をしよう



先日、息子が運動中に骨折をしてしまいました。診断は全治1、2カ月とのことでしたが、これが大人になるとその倍の時間がかかるそうです。成長期の子どもの力はすごいですね。しかし、骨は成長するときや骨折のときだけ新しく作られるわけではありません。大人になっても常に古い骨が壊され、新しい骨が作られるという新陳代謝をしています。年を重ねて、その壊されるスピードに対して作られる力が追い付かなくなってしまうと、骨が弱くなってしまいます。つまり骨を作ることは、誰もがいつでも必要なのです。

骨を作る上で一番大切なのはカルシウムです。カルシウムは他の栄養素に比べて吸収率は低めですが、骨を作るだけでなく、生命維持のために重要な働きをしています。そのため、体内のカルシウムが不足すると、骨からカルシウムを溶かして使います。また、カルシウムが余ると骨にため込みます。骨はカルシウムの貯蔵庫のような役割をしているのです。そしてカルシウムをため込んでいる骨の方が強い骨といえます。なので、私たちは体内のカルシウムが不足しないよう食事から摂取しておく必要があります。

カルシウムを多く含む食品には牛乳などの乳製品や小魚などが挙げられますが、小松菜や厚揚げなどにも多く含まれます。また、ビタミンDと一緒に摂取することでカルシウムの吸収を高めてくれるため、キノコ類やサケ、卵なども併せて食べることをお勧めします。また、小松菜やブロッコリーなどに多く含まれるビタミンKや海藻や豆腐などに含まれるマグネシウムも骨を作る手助けをしてくれます。

わが家ではキノコやサケをチーズ焼きやグラタンにしたり、小松菜や厚揚げのおみそ汁に牛乳を入れたりして、さまざまな食材と乳製品を合わせたレシピにしています。カルシウムを含むバランスの良い食事と適度な運動や日光浴をすることで元気な骨作りを目指しています。

食育インストラクター 岡村麻純



おいしい時間

おすすめレシピを公開!
今日の一品にどうですか?



材料(4人分)

- トウモロコシ(皮をむいて4等分) 1本
- 鶏もも肉(1枚を4等分) 2枚
- ネギ(3cm幅) 1本 ● ニンニク(つぶす) 1片
- サラダ油 大さじ1 ● 料理酒 100ml
- 水 1200ml ● 塩 小さじ1と1/2
- 黒こしょう 適宜 ● 小松菜 1/4わ

- ① フライパンにトウモロコシ、鶏もも肉、ネギ、ニンニクを入れ、サラダ油を回しかけ、中火で両面に焼き色をつける。
- ② ①のフライパンに料理酒、水、塩を入れ、中火で30分ほどあくを取りながら煮込む。
- ③ 黒こしょうを入れて味を調べ、細かく切った小松菜を入れて、器に盛り付け出来上がり。



材料(4人分)

- スズキ 4切れ ● 米 600g ● 水 550ml
- 料理酒 50ml ● ミントマト 4個
- 塩 小さじ1/2
- タマネギ(粗みじん切り) 1/2個
- ペーコンスライス(千切り) 4枚
- ショウガ(千切り) 少々
- バター 小さじ1 ● 黒こしょう 少々


- ① グリルを熱し、塩を振ったスズキの切り身を焼く。
- ② 炊飯器にといだ米、水、料理酒、ミントマト、塩、タマネギ①のスズキ、ペーコンスライス、ショウガを入れ炊き上げる。
- ③ 炊き上がったからバター、黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。

トウモロコシと鶏もも肉のスープ

スズキミニトマトの炊き込みご飯

「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 9月のあなたの運勢

 <p>牡羊座 3.21~4.19</p> <p>【全体運】考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒してくれます。観劇にツキ【健康運】家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止【幸運の食べ物】サトイモ</p>	 <p>牡牛座 4.20~5.20</p> <p>【全体運】実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると◎【健康運】体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで【幸運の食べ物】リンゴ</p>	 <p>双子座 5.21~6.21</p> <p>【全体運】戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます【健康運】おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く【幸運の食べ物】ナメコ</p>	 <p>蟹座 6.22~7.22</p> <p>【全体運】せっかちになってしまいがち喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です【健康運】画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを【幸運の食べ物】スタチ</p>
 <p>獅子座 7.23~8.22</p> <p>【全体運】おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉【健康運】香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス【幸運の食べ物】キウイモ</p>	 <p>乙女座 8.23~9.22</p> <p>【全体運】パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに【健康運】ストレッチで体をほぐして血行を促進【幸運の食べ物】イチジク</p>	 <p>天秤座 9.23~10.23</p> <p>【全体運】多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかわりがあります。上昇運です。前向きに捉えて【健康運】カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ【幸運の食べ物】柿</p>	 <p>蠍座 10.24~11.22</p> <p>【全体運】状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ【健康運】活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき【幸運の食べ物】ネギ</p>
 <p>射手座 11.23~12.21</p> <p>【全体運】済んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉【健康運】エアコンの働き過ぎに注意。トイレは早めに【幸運の食べ物】ニンジン</p>	 <p>山羊座 12.22~1.19</p> <p>【全体運】運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしますが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉【健康運】湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて【幸運の食べ物】ダイコン</p>	 <p>水瓶座 1.20~2.18</p> <p>【全体運】急がば回れ。結果だけを求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり【健康運】オーパーワークや介護疲れに留意。休憩を【幸運の食べ物】栗</p>	 <p>魚座 2.19~3.20</p> <p>【全体運】いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。幸運が良好【健康運】不調は解消へ。コンディション維持をテーマに【幸運の食べ物】ハクサイ</p>

VOICE みんなの声、届きました。

★4月の雪で我が家の車も被害を受けましたがJAさんの共済を使わせてもらいました。とても親切で心温まる対応で感謝しています。JAさんの共済で良かったと思っています。
(平岡町 R・Nさん)

◆そう言って頂き嬉しく思います。共済がお役に立ててよかったです。

★あぐりとびっくの葉ネギの記事を読んで私もプランターで挑戦してみようと思いました。
(平岡町 J・Uさん)

◆葉ネギは育てやすく便利です。ぜひ楽しんで育ててください。

★96才の母とJAに行ったとき、車いすが置かれていたので、さっそく使わせていただきました。助かりました。
(平岡町 S・Iさん)

◆車いすがお役に立てたようで何よりです。またいつでもお気軽にご利用ください。

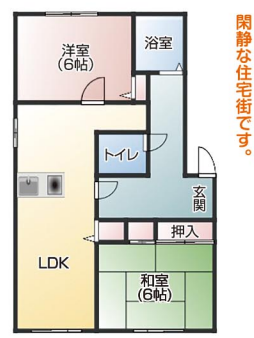
★5月26日、加古川市民会館に金婚式典へ行ってきました。
(別府町 K・Hさん)

◆おめでとうございます！末永く仲の良いご夫婦でいてくださいな。

入居者募集

別府町[ディアスあさひB棟]
58,000円

2LDK・53.28㎡
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




別府町[サンハイツ吉田]
賃料 47,000円

3DK・48.00㎡
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2丁目
交通/山電 浜の宮駅 徒歩13分
構造/規模/軽量鉄骨造 2階建 1階部分
築年月/1986年1月
入居時期/即入居可
駐車場1台込



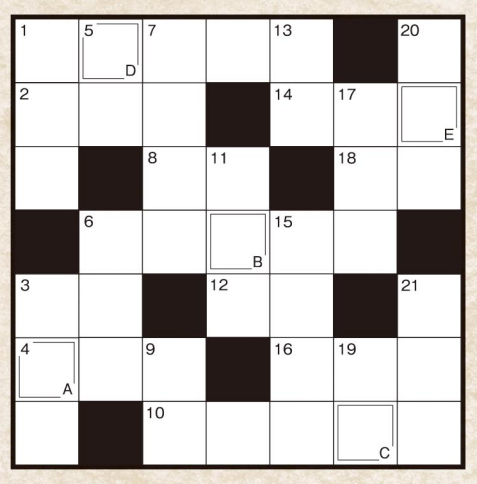
【お問い合わせ】
JA加古川南 資産管理部 TEL.079-422-3773
定休日/水曜日・日曜日・祝日・年末年始



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
- 9月2日は—の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
 - ドミンとかドファラとか
 - 握りずしを数えるときに使う言葉
 - ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
 - 前身は江戸です
 - 敬老の日に—へ日本酒を贈った
 - 素晴らしい考えのこと
 - 南の島に似合う植物
 - 手振りを交えて説明した
 - 急須のお茶を注ぎます
 - ノブを持ってあげます



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
- わらなどで編んで米や炭を詰めます
 - 「」や「」のこと
 - 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
 - アキアカネ、オニヤンマといえは
 - からすみはボラなどの—を加工したものです
 - 食パンのふちの部分
 - 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
 - 派手なところがありません
 - 明日の授業に備えて—をした
 - 房で売られる果物
 - 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
 - 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
 - 一時的に寝ること

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ください。締切は10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 加古川市野町野口55-1 JA加古川南 本所 総合企画室


すくえあVol.181・5月号当選者

応募総数78通、正解78通を抽選の結果、次の方が当選されました。

坂本 光美(野口町) 松浦 義人(尾上町) 黒坂 芳法(平岡町)
塚本 敦美(野口町) 西田裕美子(別府町) (敬称略・順不同)

前号(7月号)の答え

A B C D E
サルスベリ




※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))を掲載させていただきます。

編集後記

先日、スイーツ作りたくなって初めてクッキーシューを作ったら、生地が全く膨らまず分厚いクッキーに(涙)。絶対リベンジして、次はサクサクまんまるクッキーシューを完成させたいです。

ちなみに、できあがった分厚いクッキーは私がおいしくいただきました。(ちさ)



理事会報告

(6月25日、7月25日に理事会を開催しました。)

【6月25日】

●協議事項

- 令和5年度期末監事監査要改善事項の回答について
- 理事報酬について
- 役員賠償責任保険への加入と掛金負担について
- みのり監査法人との監査契約締結について
- 業務報告書の作成と行政庁等への提出について

●報告事項

- 令和6年度監事監査計画について
- JAバンク基本方針に基づく「JAの経営状況に関する報告(財務モニタリング)」について
- 令和6年度地区別総代懇談会結果について
- 肥料価格高騰に対する緊急対策について
- 太陽光発電システムの施行に関する苦情案件について(完了報告)
- 残高試算書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

【7月25日】

●協議事項

- 北野支所・別府支所窓口営業時間の変更について
- 就業規則の変更について
- ディスクロージャー誌の作成及び縦覧について
- JA加古川南感謝祭2024の開催について
- コンプライアンスマニュアルの改訂について
- みのり監査法人との監査契約覚書締結について

●報告事項

- 第1四半期末決算について
- 第2四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
- 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
- 令和7年度職員採用内定者について
- 残高試算書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。

事業実績報告

(単位:人、千円、ポイント)

令和6年7月31日現在	
組合員総数	13,328
貯金残高	218,281,768
貸出金残高	13,412,691
長期共済保有ポイント	5,622,900
購買品供給・取扱高	29,593
受託販売品販売高	12,524
買取販売品販売高	11,409

秋の特別会席

ホテル・スイート神戸ハーバーランドグループ監修

〈秋の特別価格〉
大人お一人様 1泊2食付 **23,000円~**

期間 令和6年9月1日~令和6年11月6日

JA組合員様割引券(A券)ご利用で、上記価格より大人お一人様 最大2,000円引き

空室状況・ご予約はあさぎり荘へお気軽にお問い合わせください。TEL.0796-32-2921

ご予約はこちら

