



JA加古川南 ふれあい情報誌

# すくいんあ SQUARE

### 特集

空き巣や強盗から命と財産を守る 住まいの防犯

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! 青ネギ



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!

**ファーマーズ野口** 3月16日(日)・4月20日(日)

**ファーマーズ平岡** 3月13日(木)・4月17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

ファーマーズでJAカードをご利用いただくと

いつでも!!

## 5%割引!

ご請求時

初年度 年会費無料(一般カード)

### 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

### 出張販売も好評です! 営業時間/9:00~15:00

#### 北野支所 毎週火曜日



#### 別府支所 毎週水曜日・金曜日



### 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

新しくお友だち登録で素敵なプレゼント!



ご注意ください

LINEアンケートご回答プレゼントの

**100円引きクーポンの有効期限は**

**2025年3月20日(木) 17:00までです。**



### 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を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 → @654wwtfqを入力すれば友だち登録完了!

# 効果的な防犯行動と住まいの防犯対策

住宅への侵入犯罪は、いつ、どんなときに被害に遭うかわかりません。自分や家族の命と財産を守るためには、一人一人が高い防犯意識と正しい防犯知識を持つことが大切です。

## まずは自分の行動から 自主防犯行動10カ条

### 在宅・帰宅時の行動

- 1 在宅時でも出入り口や無人の部屋の窓に鍵をかける習慣を付けること。
- 2 訪問者に対しては、不用意にドアを開ける前に、まずドアスコップやインターホン越しに確認すること。  
※宅配業者の訪問を偽装した手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど、宅配の荷物を直接受け取らない方法にすることが大切です。
- 3 外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認すること。

### 住宅の防犯対策

- 4 日頃から建物の周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えること。
- 5 玄関をツーロックに窓に補助錠を取り付けるなど、防犯設備を充実させること。建物部品を選ぶときは、防犯性能の高いものを選ぶこと。
- 6 設置した防犯設備機器を有効に役立てること。
- 7 旅行などで長期不在にするときは、隣近所へ声をかけ合ったり、郵便物・新聞などの配達を止めたりするなどの対応をすること。

### 日常での心構え

- 8 合鍵の不正複製を防止するため、鍵を家族以外の人には「見せない」「渡さない」「写真や動画に」「写さない」。
- 9 自宅に必要以上の現金を置かないこと。電話などで在宅状況、家族の状況、資産状況を聞かれても答えないこと。
- 10 不審を感じた場合には、ためらうことなく110番通報すること。

# 空き巣や強盗から命と財産を守る 住まいの防犯

ニュースなどでも報じられている通り、手口が巧妙で凶悪な侵入犯罪が相次いで発生しています。防犯意識を高め、住まいの防犯対策をさらに強化することが、今、私たちに求められています。

参考資料：政府広報オンライン イラスト：服部新一郎



## 知っておこう。侵入犯罪の手口

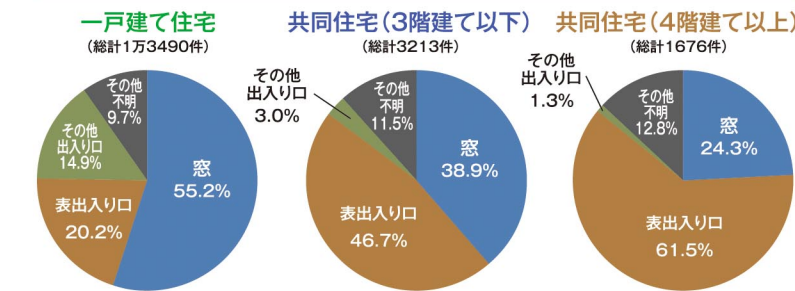
まず、警察庁が公表している「侵入窃盗における侵入手口」のデータをみてみましょう。空き巣をはじめとした侵入窃盗の多くは、いずれの形態の住宅においても鍵のかかっている箇所から侵入していることがわかります。表にある「無締まり」がそれです。どんなに強固な鍵を設置していても、施錠をしなかったら意味がありません。「少しの間だから大丈夫」と、玄関などの鍵をかけないままごみ出しに行ったり、洗濯物を干したりしていませんか？ほんの少しの外出であっても、必ず施錠する習慣を日頃から身に付けておきましょう。

「無締まり」の次に多いのが「ガラス破り」による被害です。家を

### 侵入窃盗における侵入手口(2023年)

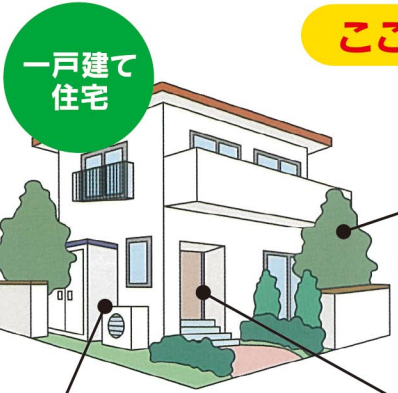
	1位	2位	3位
一戸建て住宅	無締まり 6250件	ガラス破り 4833件	合鍵 347件
共同住宅(3階建て以下)	無締まり 1602件	ガラス破り 594件	合鍵 432件
共同住宅(4階建て以上)	無締まり 697件	合鍵 338件	ガラス破り 171件

### 侵入窃盗における侵入口の構成比(2023年)



※構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100%にはなりません。資料：警察庁「住まいの防犯110番」から政府広報室作成

不在にする際には雨戸などを閉める、窓に補助錠を取り付ける、窓ガラスの全面に防犯フィルムを貼るといった対策も有効です。マンションなど、4階建て以上の共同住宅では「合鍵」による侵入も多くなります。合鍵を玄関の周囲や郵便受けなどに隠したつもりでも、侵入者は見抜いています。合鍵を家の外には絶対には置かないようにしましょう。

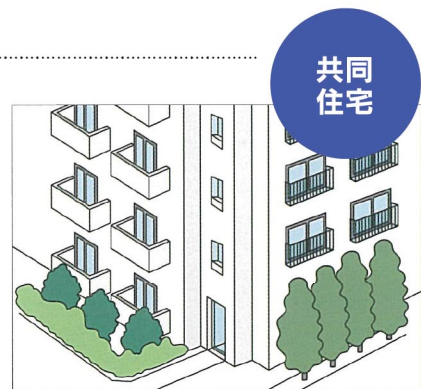


### ここに注意!

庭木が窓の前にあり、家の周囲からの見通しが悪い状態になっています。見通しが悪いと、周囲からの死角になりやすく、侵入の目隠しや侵入者が身を隠す場所となる場合があります。周囲からの見通しを良くして、侵入者が身を隠さないように、庭木の手入れは小まめに行いましょう。

イラストのような家は門扉などがなく、誰でも自由に出入りできるようになっています。門扉やインターホンなどを取り付けて、敷地内へ簡単に出入りできないようにしましょう。

物置やエアコンの室外機は、2階への足場にならないように留意しましょう。庭や敷地内の空き地には、足音が立つ砂利などを敷くと良いでしょう。



### 共同住宅

共同住宅は、敷地を区画する塀、柵、垣がないことも。塀、柵、垣があっても、見通しを妨げるものや、簡単に乗り越えられるようなものであったり、窓やバルコニーなどへの足場となるようなものであったりしてはいけません。侵入の足場とならないように配置や高さが工夫されているか、縦格子フェンスなどが、簡単に乗り越えられない作りになっていることが望ましいでしょう。

## あなたの住まいは大丈夫? 防犯住宅になっっているかチェックしよう

侵入者は犯行前に下見を行うことが多いので、狙われにくく、侵入されにくい住まいになっっていることが防犯につながります。防犯対策がされている家であることを分かりやすく、「この家は侵入しにくい」と思わせることも防犯のためのも一つの方法です。

センサーライトや防犯カメラを外部から見える位置に設置し、侵入しにくい家であることをアピールします。このとき、防犯カメラはタミーではなく、実際に録画機能がある製品を選びましょう。さらに、死角が発生しないよう、複数のカメラを取り付けると良いでしょう。

## 具体的な侵入方法を知って 防犯対策の参考に!

### どこから侵入する?

#### ドア錠こじ破り

ボールなどの工具をドアと壁の隙間にいれ、この原理で強引にドア錠を壊して開ける手口です。強引ですが、通常のドアや錠なら短時間で破られてしまいます。

#### サムターン回し

ドリルを使ってドアに穴を開けるなどして、サムターン(ドアの鍵を室内側から施錠・解錠するために付けられたつまみ)を外から操作して侵入する手口です。

#### ピッキング

ピックと呼ばれる金属製の特殊工具を鍵穴に入れ、ドア錠を短時間で開ける手口です。ピッキング手口に対応した錠でなければ、1分もかからずに開錠されて室内に侵入されてしまいます。

#### ガラス破り

ベランダなどの窓ガラスを破壊し、割れた部分から手を入れて解錠します。通常のガラスであれば数秒で解錠されてしまいます。防犯対策に有効と思われるが、ちな網入りガラスは、本来防火用として開発されたガラスのため、侵入防止に効果はありません。クレセント錠(室内側に取り付けられる締め金具)や、補助錠の付近の窓ガラスにだけ部分的にフィルムを貼っても、さらに大きな範囲で割るだけなので、防犯対策には不十分といえます。防犯フィルムを貼るときには窓ガラスの全面に貼りましょう。

### CP部品で防犯対策

鍵のかけ忘れといった不注意を減らすなど、ちょっとしたことで侵入犯罪の防止を図ることは可能ですが、それだけでは不十分な場合もあります。ピッキングやサムターン回しはもろろんのこと、ドア本体をこじ開ける手口も発生しています。このような荒々しい手口に対応するため、CP部品(防犯性能の高い建物部品)を導入して、侵入口となる窓や玄関口を物理的に強化する他、防犯カメラやセンサーライトを設置するなど、物理的な防犯対策を施すことも効果的です。



CP部分の詳細については、左のウェブサイトでも詳しく紹介されています。

5団体防犯建物部品普及促進協議会ウェブサイト「CP部品紹介」

侵入犯罪は、巧妙かつ凶悪な手口が増えています。

最新の防犯知識を得て対策を立てるとともに、不審な人がいた、何かがおかしいなどの異変を感じたら、ためらうことなく110番通報することが大切です。

# ほっ!と ニュース

JA加古川南 トピックス  
Hot news

いってなにかありましたよ

## 農会長・理事監事合同視察研修会

12月11日から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。各地区の農会長とJA役員合わせて27人が参加し、加西市にある兵庫県立農林水産技術総合センターで、水稲オリジナル品種育成事業の進捗についての説明を受けました。その後、JAたじま直売所(たじまんま)を訪問し、生産者自慢の農作物を見学しました。



## 休日相談会を開催

1月19日、野口支所の多目的室で、休日相談会を実施しました。この相談会では、住宅やマイカー、教育といったローンだけでなく、共済や投資信託などあらゆるご相談を受け付けております。相談会は第1・第3日曜日に開催しており、お申し込みは随時、各支所の窓口またはお電話にて受け付けています。



## くみあい保育園 クリスマス会

12月18日、くみあい保育園にてクリスマス会を開催しました。園児たちがサンタクロースの登場をワクワクしながら待っていると、今年は二人のサンタクロースが登場しました。サンタさんたちがプレゼントを渡すと、園児たちは大喜び。「あわてんぼうのサンタクロース」を元氣よく歌いお礼のダンスも披露し、クリスマス会は一層盛り上がり楽しいひとときを過ごしました。



## くみあい保育園 豆まき

2月3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大暴れ。園児たちは勇気を振り絞り、新聞紙を丸めて作った豆を一生懸命にまきました。鬼に怖がりながらも力を合わせて鬼を追い払うことが出来ました。



## 土壌分析講習会

1月30日、JA会館3階で「土壌分析講習会」を開催し、27人が参加しました。多木化学(株)で肥料開発に携わっていた当組合山口理事が講師を務め、土壌のpHや栄養素のバランスが作物の生育に与える影響について詳しい説明がありました。参加者は自身の土壌診断報告書を見ながら、窒素やリン酸、カリウムなどの数値が作物に与える効果や、理想的な土壌との数値の違いを確認しました。質疑応答では、講師から具体的なアドバイスを受けたり、どのように自身の農作業に活かすかを真剣に考える姿もみられ、土壌分析の重要性を認識する講習会となりました。



## アグリスクールを開催

12月10日、第9回アグリスクールを開催し、受講者10人が冬野菜の収穫実習を行いました。8月に定植し、世話してきた野菜が収穫時期を迎え、収穫方法や保存方法を学びました。立派な野菜を手にとった受講者は「これほど立派な野菜を自分の手で収穫できると思わなかった」と笑顔で語ってくれました。



令和7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合せください。

営農経済部  
フリーダイヤル  
0120-02-7244

## 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ご協力いただき、ありがとうございます。おかげ様で多くの組合員のみなさまから貴重なご意見をいただくことができました。今後のJAの運営によりよい形で活かしていきたいと考えております。

## みなさんの声届いています!

- 今後も新鮮な野菜や花の苗などの販売に力を入れてほしい。
- ★ これからも皆様から喜んでいただけるよう、品質にこだわりながら販売してまいりますので、引き続きご愛顧ください。
- 定期貯金と年金をJAに変えました。もっと色々な情報があればいいです。
- ★ お取引ありがとうございます。キャンペーンや資産運用に関するなどお気軽にご相談ください。皆様一人一人に寄り添ったご提案をさせていただきます。
- 高齢になると支所に向くことが億劫になるので、涉外担当者に気軽に相談できると良いと思います。
- ★ 涉外担当者は「組合員相談員」としてあらゆる相談事に対応いたします。お気軽にご相談ください。
- すくえあを楽しみに見えています。これからもホットな情報発信をよろしく願います。
- ★ ご愛読ありがとうございます。今後も皆様に役立つ情報をお届けできるよう努めてまいります。

## 退職者のお知らせ

令和7年1月31日付 大塚 直哉 兼営農生活課 在職中は大変お世話になりました。

## 地域ふれあい活動

12月7日に野口支所管内にある峠池、1月26日に土山支所管内にある新川池の清掃活動がありました。野口支所および土山支所の職員も参加し、池周辺のゴミ拾いなどを行いました。また、ふれあい活動を通じて、組合員や地域の皆様とふれあう貴重な機会となりました。



## 女性会 寄せ植え教室

12月12日に平岡女性会、13日に野口女性会、別府女性会で寄せ植え教室を開催し、合計51人が参加しました。冬季に楽しめる植物を使用し、寒い季節に彩りを添える寄せ植えを作成しました。シクラメンや葉牡丹、チエッカーペリーなど寒さに強く華やかな植物を取り入れ、クリスマスやお正月らしい雰囲気を出しました。完成した寄せ植えは、参加者たちがそれぞれの自宅に飾っています。上手に手入れすることで春まで長く楽しむことができます。



### 年金友の会 プレミアム定期貯金

取扱期間 令和6年11月18日(日) ~ 令和7年3月31日(日)

特典1 **プレミアム定期貯金** 特別金利 **年0.4%**

預け入れ上限 お一人様1,000万円まで  
1契約20万円以上(10万円単位)  
税引後(年0.318%)

お預け入れ期間 1年

1,000万円を越えた金額は **定期貯金** 特別金利 **年0.2%**

預け入れ上限なし  
税引後(年0.159%)

詳しくは店頭またはホームページの商品概要説明書をご覧ください

### 年金請求の手続きは、JA加古川南におまかせ!!

年金請求書(見本)

厚生年金にご加入の方  
昭和35年4月2日 ~ 昭和36年4月1日  
生まれで令和6年、令和7年に64歳になられる **男性**

国民年金にご加入の方  
(厚生年金受給権者は除く)  
昭和34年4月2日 ~ 昭和35年4月1日  
生まれで令和6年、令和7年に65歳になられる **男性・女性**

この「緑の封筒」が届いた方は、JA加古川南へご相談ください。

誕生日の3ヵ月前になると、日本年金機構から「緑の封筒(年金請求書)」が送付されます。



# プランターで野菜作りを始めてみよう！ 青ネギ

1 栽培時期

○ 種まき (収穫は草丈が20cm程度になったら行う)

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			○	○								

何度でも収穫が可能です

## 2 栽培のポイント

◆発芽には15~25℃が適しており、種は新しいものを使う。水は土の表面が乾いたら与え、プランターは深さ20cm以上を選び、横長のものにする収穫量が増える。種が手に入らない場合は、市販のネギの根元を数センチ土に植え付けておけば、新しい葉が出てくる。

## 3 準備するもの

- 種 ●プランター(約60cm×約20cmの大きさ) ●鉢底石 ●培養土 ●肥料 ●堆肥

## 4 土づくり

- ◆プランターの底に鉢底石を並べ、培養土をプランターの8分目まで入れ平らにならす。
- ◆牛フン堆肥約500gや苦土石灰約500gと野菜化成約15gを目安に培養土と混合する。

## 5 種まき

- ◆深さ1cmの溝をつけ、1cm間隔を目安として種をまき、種が隠れるくらいに覆土をして、軽く手で押さえる。
- ◆土の乾燥を防ぐために、発芽するまで日陰に置き、水をたっぷりやる。

## 6 間引き

- ◆草丈が約5cmになったら間引きをする。

## 7 追肥

- ◆タイミングは種まきから一ヶ月後を目安に、株元に化成肥料を与え、その後一ヶ月ごとに3回追肥する。
- ◆葉の色が黄色くなりかけたら、野菜化成を追肥する。
- ◆ネギが元気がでないときは、水やりの代わりに液体肥料1000倍液で散布すると良い。

## 8 収穫

- ◆種まきから草丈が20cm程度に成長したら収穫適期。

# すこやか ほっとらいん

# 備えあれば憂いなし！ 「筋肉貯金(貯筋)」を始めましょう。

「前より疲れやすくなった」、「最近、歩くのが遅くなった」...

それは、加齢と運動不足で筋肉が減っているせいかもしれません。よく体を動かしている人は、年をとっても身体能力を維持していますが、あまり体を動かさない生活を送っている人は、身体能力が低下していきます。

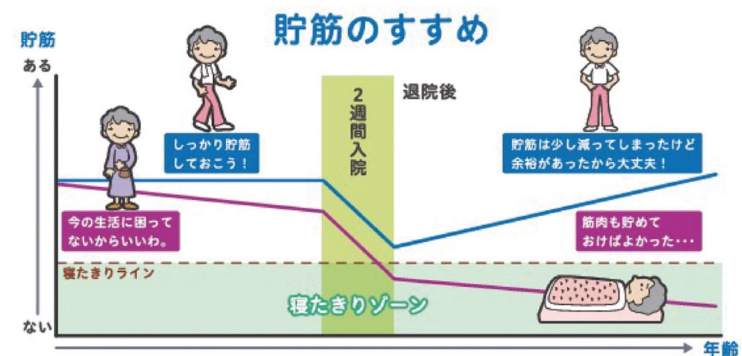
万が一、病気になって入院しても、「貯筋」にゆとりがある人は、退院後もスムーズに普通の生活に戻れます。日頃から筋力の維持に取り組む(貯筋)ことが大切です。

## 【歩く力・下半身の筋力が大切】

立ったり、歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は、主に下肢の筋肉によって行います。強い「足腰」は、活動的な日常生活を送る上で非常に重要となります。今回はそのトレーニング方法としてお勧めのものをいくつか紹介します。

筋肉は、しっかり使えば何歳からでも復活します。毎日10分、貯筋運動をしてみましょう。

〈参考文献〉  
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団  
「貯筋運動による地域の介護予防事業に資する調査研究事業報告書」  
厚生労働省 e-ヘルスネット 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法 (JA兵庫厚生連)



【ポイント】ゆっくり上げて、ゆっくり下ろしましょう。

### いす

①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります  
②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

### つまさき

①いすに深く座ります  
②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

### アップ

①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます  
②片足の膝を持ち上げ下ろします

## 農業機械の修理・整備を受付けております！

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受付けております。

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、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	



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。

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) ・刈払機 2台
  - 水筒乾燥粉攪り作業一式(ミニライスセンター) ※野口・平岡にごじます。



## 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7年3月19日(水)	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	日時	開催場所
令和7年3月4日	尾上支所	令和7年4月1日	尾上支所
令和7年3月11日	別府支所	令和7年4月8日	別府支所
令和7年3月18日	平岡支所	令和7年4月15日	平岡支所
令和7年3月25日	野口支所	令和7年4月22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7年3月2日	野口支所 JA会館 1F「多目的室」
令和7年3月16日	
令和7年4月6日	
令和7年4月20日	
令和7年4月20日	

※開催時間は9時~17時



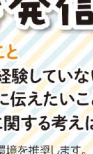
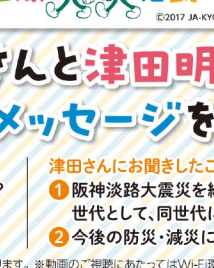
ローン・NISA・共済などなんでも相談ください。

## JA共済の地域貢献活動

# 防災士の蓬菜大介さんと津田明日香さんが 防災・減災のメッセージを発信



- 蓬菜さんにお聞きしたこと
- 1 地震発生時に取るべき初動対応は？
  - 2 避難をするために、日ごろから心がけておくことは？



- 津田さんにお聞きしたこと
- 1 阪神淡路大震災を経験していない世代として、同世代に伝えたいことは？
  - 2 今後の防災・減災に関する考えは？

※ご利用時の通信料はご利用者さまのご負担となります。※動画のご視聴にあたってはWi-Fi環境を推奨します。

# あつまれ!! げんきっ子



やまもと 山本 航さん(0歳) ※向かって右  
そう 颯さん(0歳) ※向かって左

双子の航さんと颯さんは毎日元気いっぱいにご過ごしています。特に猿のおもちゃが大好きで、つかんで遊んでいる姿がとても可愛らしいです。最近では寝返りができるようになり、コロコロと転がってくる姿がとても面白く、両親を楽しませています。まだまだ成長の途中ですが、日々新しいことに挑戦し、どんどん成長している二人の姿が楽しみで、将来どのような姿を見せてくれるか期待が膨らみます。



## お家の方から一言

元気いっぱい健康やかに育ててほしいな。

# 私の食育日記

しょくいくにっき

## 離乳食は食の世界を広げていくこと



私の第3子も離乳食が始まりました。初めてだらけの世界にわが子が大興奮です。その中で彼なりに好きなもの・嫌いなものがあり、初めてのトマトには大喜びするも、小松菜には口を小さく閉じてしまいます。ミルクしか飲んでいなかった舌にも好みがあるのだなとほほ笑ましく見えています。

離乳食を作るママの話や、「ご飯にひき肉を混ぜると食べてくれない」とか、「ネバネバしたものは食べないけど、どうしたら良いかな?」。そんな相談を受けます。でも私は、赤ちゃんにも好みがある、何でも全部おいしく食べなくても当然だ、と思っています。そもそも、離乳食とは子どもの食の世界を広げていくことができたら、それで良いと思っています。確かにペーストのものは食べるけど、少し粒にすると食べないの段階を進められないとか、野菜をまったく食べない、などの場合、この後、味や食感の種類を広げていくことが難しいので対策が必要です。しかし、ひき肉をご飯に混ぜると食べないけど、ひき肉をつねにしたら食べる、カボチャは食べないけれどニンジンなら食べるなど、特定のもの食べないだけで、この先も食材を増やしていける好き嫌いならば、そこまで気にしないで大丈夫だと思います。

幼児食になっても、味を濃くしていくのではなく、食べられる食材を増やすことや、切り方や組み合わせを変えて、食感や味わいをできるだけ多種多様に広げていくことを目標にしていくと良いと思います。時々、食べるものが偏ってきていないかだけを確認しながら、親も無理せず、楽しく子どもの食事に向き合っていきたいと思っています。

食の世界を広げていく大切さは大人にも当てはまります。食生活が乱れてきたなと思ったら、野菜、タンパク質、糖質の三つを組み合わせつつ、肉や魚の種類、野菜の種類に変化をつけて、できるだけいろいろなものを食べる、これだけで健康的な食事になっていきます。

食育インストラクター 岡村麻純



## スポットライト

# SPOT LIGHT

## 自分にとって必要な時間

別府町 山本 太一さん



16歳で免許を取得し、友人と淡路島一周ツーリングを経験したことがきっかけで、バイクへの情熱が芽生えた山本さん。ツーリング中、季節ごとに変わる自然の表情を体験できるその魅力に惹かれ、バイクだけでなく車にも興味を持つようになり、現在、自動車整備士2級を取得し、車の整備を仕事にしている山本さんは、バイクの整備にも力を入れ、メンテナンスを楽しんでいます。「色々な人と出会い、様々なバイクを運転したい」と今後の目標を語ってくださいました。

## 掲載募集

すくえあ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)

- ・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)

### ★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。)



## 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)

- ホタテ貝柱 2個 ●マイタケ 1/2パック
- 塩 少々 ●木綿豆腐 1丁
- 昆布だし 100ml
- リンゴ(さいの目切り) 1/4個
- 松の実(素揚げ) 適宜
- パクチー(みじん切り) 適宜
- 麻辣油(マーラーユ) 少々

- ①ホタテ貝柱とマイタケは塩を振り、焼き網で両面を焼いて半分に切る。
- ②木綿豆腐と昆布だしをミキサーにかけ、ピューレ状にして塩で味を調える。
- ③皿に②のピューレを流し入れ、①のホタテ貝柱を中心に置き、上にマイタケをのせ、リンゴ、松の実、パクチーを散らし、麻辣油をかけ出来上がり。



「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ:永井智一



### 材料(4人分)

- サトイモ 600g ●鶏もも肉 300g
- ネギ 1/4本 ●ショウガ 1片 ●油 大さじ1
- 酒 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ1 ●鶏ガラスープ 400ml

- ①サトイモは皮をむき、一口大に切って鍋に入れる。かぶるくらいの水を加えてひと煮立ちしたら水を切り、ぬめりを取る。
- ②鶏もも肉はぶつ切りにしてネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②の鶏もも肉、ネギ、ショウガを炒め、①と①のサトイモを加えて中火で20分煮込む。
- ④直径16cmのボールに③を詰めて皿に受け、残りの煮汁をかける。

### ポイント

ボールに詰めて丸く盛り付けるのが特徴の煮込み料理です。サトイモをゆでこぼすことでぬめりを除き、味を染み込みやすくします。

赤堀料理学校校長:赤堀博美

オーナーシェフ(サトイモと鶏もも肉の煮物)

# 12星座占い 3月のあなたの運勢

**牡羊座**  
3.21~4.19

【全体運】上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして【健康運】部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを【幸運の食べ物】ウド

**牡牛座**  
4.20~5.20

【全体運】少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けられないように。用事を整理し、予定を立てて【健康運】肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事【幸運の食べ物】キウイフルーツ

**双子座**  
5.21~6.21

【全体運】手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです【健康運】食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を【幸運の食べ物】春キャベツ

**蟹座**  
6.22~7.22

【全体運】周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で【健康運】クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎【幸運の食べ物】ウライ

**獅子座**  
7.23~8.22

【全体運】面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ【健康運】生活の中に香りを取り入れてリラックス【幸運の食べ物】キュウリ

**乙女座**  
8.23~9.22

【全体運】予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして【健康運】羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を【幸運の食べ物】つまみ菜

**天秤座**  
9.23~10.23

【全体運】やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう【健康運】血行促進を心がけて。お風呂はぬるめ長めに【幸運の食べ物】グリーンピース

**蠍座**  
10.24~11.22

【全体運】好調運。長年の苦労が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう【健康運】筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます【幸運の食べ物】サヤエンドウ

**射手座**  
11.23~12.21

【全体運】理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手【健康運】無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア【幸運の食べ物】ジャガイモ

**山羊座**  
12.22~1.19

【全体運】スリリングな運氣です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように【健康運】自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物【幸運の食べ物】ソラマメ

**水瓶座**  
1.20~2.18

【全体運】争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり【健康運】食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして【幸運の食べ物】タケノコ

**魚座**  
2.19~3.20

【全体運】勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運【健康運】運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ【幸運の食べ物】ニラ

こんにちは! **JA**です。

**プロフィール**  
令和5年4月に入組しました。平岡支所で高畑・西谷地区を担当しています。

**趣味・特技**  
体を動かすことが好きで、休日にゴルフや、野球をしています。

**自己PR**  
入組して約2年が経ちました。少しずつ出来るが増えてきたので、さらに学びを深め、皆様により良い情報をお届けできるよう努めたいと思います。

**組合員のみさまへ**  
皆様にとって頼りになる相談相手であり続けられるよう、これからも精進してまいります。

平岡支所  
渉外係  
おおにし かつみ  
**大西 勝己**

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。

**VOICE** **みなさんの声、届きました。**

★昨年JA加古川南のアグリスクールに参加し、キャベツ・白菜・ブロッコリーを種から作りました。年末年始は野菜が高かったのでも助かりました。(平岡町 T-Aさん)

◆採れたてのお野菜はとっても美味しいですね。ぜひお知り合いにもアグリスクールの紹介をお願いします。

★秋の年金友の会の一泊旅行がお天気も良く、楽しかったです。(別府町 M-Kさん)

◆お天気にも恵まれ、楽しんでいただけたようで何よりです。

★娘家族がお正月にやってきました。私たち夫婦の大切な人がこんなに増えたことに幸せを感じたひとときでした。(尾上町 Y-Kさん)

◆とっても素敵なひとときですね! 家族団らんの時間は何にも代えがたい幸せな瞬間だと思います。

★すくえあの記事の「プランターで野菜作りを始めてみよう」を読んで、自宅の庭でも野菜作りが楽しめるのを知って元気が出ました。(平岡町 S-Uさん)

◆自宅での野菜作りは、何を育てるか考えることも楽しいですし、育てていく過程を見ているとワクワクしますね!

**田 入居者募集 田**

**別府町[ウイン北町]**

賃料 **60,000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  
駐車場2台目 2,000円



駐車場1台込みです。リビング広々!  
インターネット無料。

---

**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



南東向き、駐車場1台込み。

**【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~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

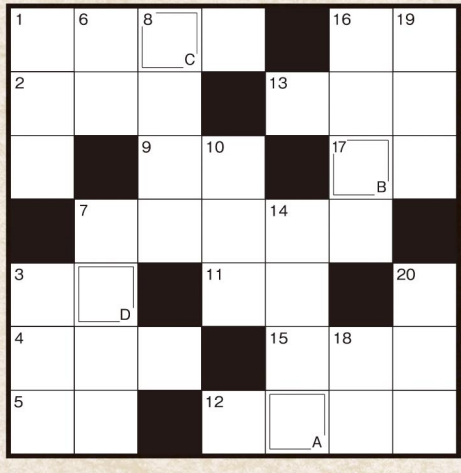
**賞品**

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** 伍ビール (350ml/1ケース)

**ヨコのカギ**

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- イソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子



**タテのカギ**

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきもの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

**■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4月30日(必着)。  
※応募の際にご提供いただく個人情報、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.184・11月号当選者**  
応募総数67通、正解66通を抽選の結果、次の方が当選されました。  
正木嘉代子(野町町) 兼田 洋子(平岡町) 池田由佳理(別府町)  
五藤 清美(尾上町) 穂原 由美(平岡町) (敬称略・順不同)

**■前号(1月号)の答え**

A B C D E  
ゲイシユン

1	ハ	ツ	ユ	メ	17	カ	キ
2	ガ	イ	キ	15	マ	ツ	ゲ
3	キ	13	フ	ジ	キ		
4	コ	12	カ	ユ	マ	21	フ
5	イ	ラ	ン	16	セ	ボ	ネ
6	モ	チ	14	レ	ン	コ	ン

※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。

**編集後記**

もうすぐ桜の季節がやってきますね。春になると私が幼い頃、両親と一緒に河原で桜を見た記憶がよみがえります。お弁当を持ってお出かけするのが、あんなにワクワクしたのは今でも忘れられません。桜が満開になったら、久しぶりに両親と一緒にお弁当を持って、桜を楽しみに行こうかな。(ちさ)

**理事会報告** (12月25日、1月27日に理事会を開催しました。)

**【12月25日】**

●報告事項

- マネロン等の防止にかかる対応状況について
- JA加古川南感謝祭2024の販売状況について
- 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

**【1月27日】**

●協議事項

- 特定個人情報取扱規程の変更について
- 就業規則及び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改正について
- 令和8年度職員採用について

●報告事項

- 第3四半期末決算について
- 令和6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
- 貯金店頭表示金利設定状況について
- JA加古川南感謝祭2024の販売状況について
- 反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告について
- 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。

**事業実績報告** (単位:人、千円、ポイント)

令和7年1月31日現在

組合員総数	13,458
貯金残高	217,574,374
貸出金残高	14,053,328
長期共済保有ポイント	5,540,900
購買品供給・取扱高	136,012
受託販売品販売高	35,397
買取販売品販売高	35,982

**JA加古川南** キャンペーン 申込期間 **1月1日** ① **3月31日** ②  
令和7年6月30日③実行分まで

**マイカーローン**

【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 保証料込み **1.68~1.83%**

残価設定型の借換にもご利用いただけます!

JAネットローン マイカーローン