

すくあ

SQUARE

2025 **5**
Vol.187



特集

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

ほっ!とニュース

春夏野菜栽培講習会を開催

あぐりとびっく

プランターで野菜作りを始めてみよう！ 赤ジソ



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 5月18日(日)・6月15日(日)

ファーマーズ平岡 5月15日(木)・6月19日(木)

ファーマーズ尾上 毎週月曜日(祝日、6月30日(月)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//
ご請求時 **5%割引!**



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

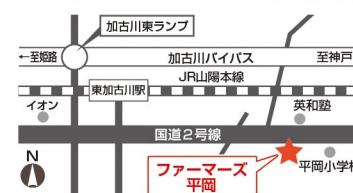


加古川市野口町野口38-1

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

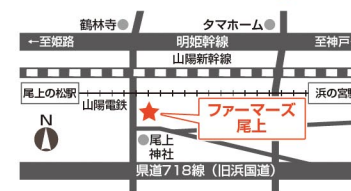


加古川市平岡町西谷206

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

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。

1



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!



2



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!

みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2020」
イラスト：藤田倫央

毎日を健康に過ごすための睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたなら医師などに相談を。

✓ 多い人ほど要チェック！

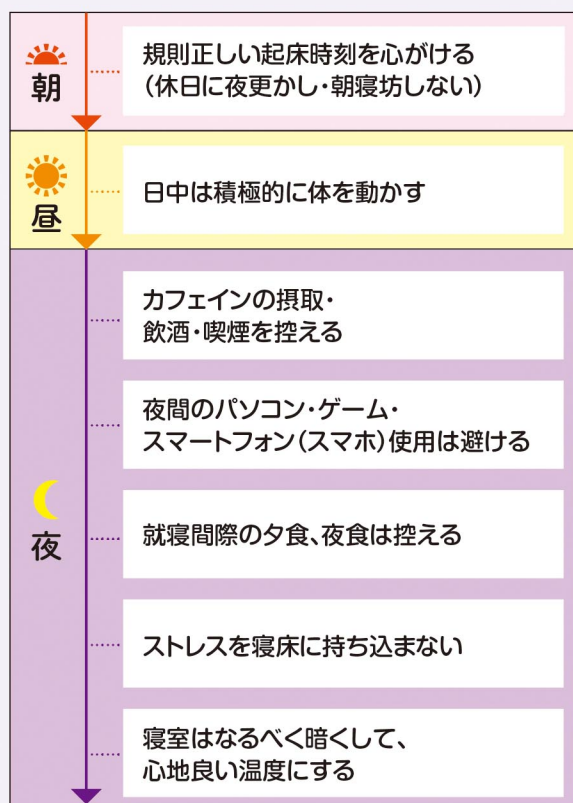
あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために

できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になります。朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため、睡眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

良い睡眠には、**量(時間)**と**質(休養感)**が重要です

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ
とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



〈家族の眠りを考えよう〉

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患(りかん)率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1,2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
小学生	9~12時間
中学・高校生	8~10時間

農会長会を開催

2月14日、農会長会を開催し、各地区の農会長35人が参加し、加古川市が令和6年度水田活用の直接支払交付金にかかる単価の変更や令和7年度主産米の生産目安の基



農薬安全使用講習会・春夏野菜栽培講習会を開催

2月27日、直売所へ出荷する生産者を対象にした農薬安全使用講習会および春夏野菜栽培講習会を開催し、生産者91人が参加しました。クミアイ化学工業(株)の山崎陽介氏が安全・安心な農作物の生産に推奨される薬剤や過剰使用、誤使用を避ける農薬の正しい使用法について、タキイ種苗(株)の玉置僚氏が季節の野菜の品種や栽培方法のポイントについて講義を行いました。受講者は「農薬を正しく使い、安全・安心でおいしい農作物を出荷したい」と語りました。



期限切れ・不要農薬回収

2月中旬から3月上旬にかけて、組合員から依頼を受けた期限切れ・不要農薬の回収を行いました。不要な農薬は法令に従った処分が求められるため、農家自身が責任をもって廃棄しなければなりません。JA加古川南では農薬処分に係る農家の負担を軽減し、適切な処分を行うため2年に1度回収しています。持ち込まれた農薬は、担当者が液剤や粉剤などの種類別に仕分けし梱包した後、委託する処理業者によって適切に処理されています。



アグリスクール閉講式

3月7日、昨年4月にスタートしたアグリスクールが全10回のカリキュラムを終え、閉講式を迎えました。修了証を受け取った受講者からは「野菜の育て方のコツをすべて大満足アグリスクールで得た知識や技術を活かし、地域農業の発展に貢献したい」といった感想があり、非常に好評でした。今後より魅力的なスクールの運営に努めてまいります。



年金友の会 日帰り親睦旅行

3月11日から18日(支所別日程)にかけて、年金友の会の会員を対象に「平安神宮参拝とびわ湖ミシガンクルーズ」と題し日帰り親睦旅行を実施しました。総勢655人が参加し神宮を散策、びわ湖でクルーズを満喫しました。



防災・減災に向けた支援活動

JA加古川南は2月19日に県内14JAとJA共済連兵庫が連携した「JA・JA共済 防災・減災に向けた支援活動」として加古川市へ寄附を行いました。寄贈式は加古川市役所で開催され、加古川市の岡田康裕市長から感謝状を受け取りました。この寄附金は近年激化する自然災害への対応を強化することを目的に、JA共済の新契約件数をもとに算出した金額を寄附金に充てました。



別府女性会 スマホ教室

3月28日、ソフトバンクから講師を招き、別府女性会を对象に「スマホ教室」を開催し、13人が参加しました。知りたいことや行きたいところを音声で検索する方法や災害時の便利な使い方を学びました。JA加古川南では地域貢献の観点から、「スマホ教室」を開催し、便利なくらしをサポートをしています。



北野支所 地域ふれあい活動

2月16日、北野支所管内にある水足町内のため池清掃が行われ、北野支所職員が参加しました。事前に水足水利組合・農会の方がため池周りの土手沿いの草刈りをされ、その草を集める清掃を行いました。活動を通じて水足町内会や農会の方々と協力し合う大切さを感じ、よりよい環境づくりに貢献できた良い機会となりました。



くみあい保育園 生活発表会

3月1日、くみあい保育園で生活発表会が行われました。園児たちはこの日のために一生懸命練習を重ね、本番では元気いっぱい練習の成果を披露しました。歌や劇に一生懸命取り組む姿に保護者たちからは大きな拍手が送られました。



令和7年度 JA新入職員紹介

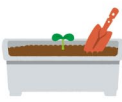
この春からJA加古川南の仲間となった新入職員を紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。コメントは下記の内容で答えてもらっています。

Introduction of new staff members with photos and comments. Includes names like 田中 佑和, 上月 郁也, 中崎 真奈美, and 平石 虎太郎.

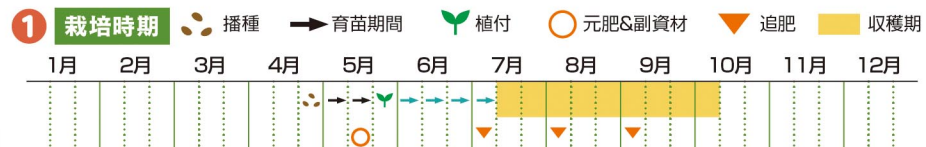
Table with staff names, positions, and contact information. Includes columns for name, position, and contact details.



プランターで野菜作りを始めてみよう!



赤ジソ



追肥の回数は目安となります。株の状態に合わせて調整してください。

2 準備するもの

- ◆赤ジソの苗2~3株
- ◆深さ20cm以上、横幅65cm以上あるプランター
- ◆培養土 ◆苦土石灰 ◆化成肥料(窒素8 リン酸8 カリ8)

3 栽培のポイント

- ◆苗は、本葉が4~5枚しっかりしたものを選ぶ。
- ◆鉢底用(軽石)土を入れプランターに8分目まで土を入れる。
- ◆プランターの土に穴をあけ、ポリポットから取り出した苗を植える。
- ◆鉢底から流れ出るくらい、たっぷり水を与える。
- ◆2~3株定植する場合、苗と苗の間を20cmほど間隔をあける。

4 肥料・追肥

- ◆植付けから1ヶ月毎を目安に肥料を与える。栽培期間が長く、また旺盛に成長するので、肥料切れを起こさないよう、葉が小さくなったり色が薄くなれば様子を見ながら追肥をする。追肥は株元から5~10cmほど離して化成肥料を約50g与える。

5 摘芯

- ◆そのまま成長させると、草丈がどんどん伸びてしまう。高さが30cm位になったら、頂上の芽を切り取り、脇芽を伸ばそう。葉が横に展開するようになり、たくさん収穫することが出来る。

6 収穫

- ◆背丈が50cm程度になったら側枝を2本残して主軸を枝ごと収穫する。この時に追肥をすることで脇芽が伸びてきて再び収穫することが出来る。



赤ジソは日当たりのいい場所を好むが、日に当たると葉が固くなるため葉焼けする可能性がある。水不足によって葉が固くなったりハダニやアブラムシ等の害虫が付く原因になるので土の表面が乾いたらたっぷりと与える。夏は朝と晩に1回ずつ水やりを行う。シソは大きく育つので大きめのプランターを用意する。

シニアのための ネットリテラシー講座 投資詐欺広告に注意



SNS(会員制交流サイト)上で著名人などになりすました広告による投資詐欺被害が増えていいます。警察庁によると、2024年度は前年比3倍の約6000件、約800億円の被害がありました。SNS上での広告の見極め方についてご紹介します。

著名人投資広告の見極め方は?

InstagramやフェイスブックなどのSNSで、著名人による無料の投資教室の広告を見かけたことがある方も多いと思います。

知らない人からのメッセージなどでLINEの投資グループに招待されるケースもあります。このようなグループのチャットなどでは、投資を推奨する大手新聞社などの記事が紹介されていたり、著名人と直接メッセージやボイスメッセージでやりとりできるとされていたりするため、つい信じてしまいそうになりますが、全てなりすましによる詐欺です。

著名人などによる投資教室の広告を見かけたら、その著名人の名前でインターネット上で検索してみましょう。「SNS広告は全て偽物です」と本人が警告していたり、すでにメディアで詐欺被害が記事化されていることも多いです。

なりすましかどうか自分で見分けられない場合は、消費者ホットライン(188番)に相談してみましょう。同様の被害が多数報告されていれば、詐欺であることを警告してくれるはずですが。

詐欺は一度振り込むとお金を取り戻すことは難しいため、事前の見極めが重要です。架空の投資アプリをダウンロードさせたり、実際は存在しない仮想通貨での投資を持ちかけられることも多いです。初めは少額もうかったように見せて信用させるのが典型的な手口なので、注意しましょう。繰り返し振り込みを求められることも多いですが、振り込先が個人名義など不自然であれば、決して振り込まないことが大切です。

成蹊大学客員教授/ITジャーナリスト 高橋暁子

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7年5月14日(水)	平岡支所

※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。
ご予約は随時、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7年5月13日	別府支所	令和7年6月 3日	尾上支所
令和7年5月20日	平岡支所	令和7年6月10日	別府支所
令和7年5月27日	野口支所	令和7年6月17日	平岡支所
		令和7年6月24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

ご予約は随時、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7年5月18日	
令和7年6月 1日	野口支所 JA会館 1F 『多目的室』
令和7年6月15日	

※開催時間は9時~17時(12時~13時 昼休業)

ローン・NISA・共済などなんでもご相談ください。

来店予約をお願いします。(予約がない場合、お待ちいただくことがあります。)

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		



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。
- ◆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。

農業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

- 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。

- ・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
- ・水稲乾燥初搾り作業一式(ミニライスセンター)※野口・平岡にごさいます。



トラクター(クボタ FT240 (24馬力))
半日/3,500円



整地キャリア(富士 DC-V150 (150cm幅))
1日/3,000円



刈払機
1日/1,000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

自動車税(種別割)の納期限は6月2日(月)です。

自宅からでもパソコン・スマートフォンなどを利用しているような納付手続きが可能です。納期限までにお忘れなく!



※各種納税方法については、兵庫県のホームページをご覧ください。

兵庫県・県税事務所

★ あつまれ！げんきっ子 ★

尾上町 さかた
坂田 天和さん(4歳) 珀和さん(10ヶ月)



踊ったり歌ったり、人を楽しませるのが大好きな天和さん。将来の夢は、「大きくなったらママ、パパ、珀和になりたい」という面白い回答をいただきました。

天和さんは、家族が寒いといえはすぐに毛布を掛けてくれたり、ギュッと抱きしめて温めようとしてくれたり優しい一面も。

面白いエピソードを尋ねたところ、「いつも変顔や踊り、歌などで何かしら笑わせてくれるので毎日が面白い」と教えていただきました。

お家の方から一言 元気にすくすく育ってね
♡だいすきだよ♡



★ Good Life ★

野口町 きしもと
岸本 昇さん(83歳) 恵美子さん(83歳)



野菜作りがご趣味の昇さんと、同じく野菜作りに加え花作りがご趣味の恵美子さん。お2人はお孫さんと一緒にゲームをしたり、炊き込みご飯やトンカツでパーティーを開くことを楽しみにしているそうです。健康面で気を付けていることをお伺いすると、昇さんは「体をよく動かし、健康的な野菜中心の食事をする」と話し、恵美子さんは「指先をよく動かし、健康的な食事を意識すること」と教えていただきました。昇さんは「家内には仕事に行きながら子供や両親の面倒を見てもらい、苦労させました。感謝の気持ちでいっぱいです」と、恵美子さんへの感謝の気持ちを伝える場面がありました。

お互いに対して何か一言お願いしたところ、昇さんからは「夫婦仲良く」恵美子さんからは「夫婦で仲良く体を動かし健康を考えて過ごしたい」とお話されていました。

★ Smile Smile ★

さかた だいき
平岡町 坂田 大輝さん



Q 自分を動物に例えると？また、その理由は？
A 猫。とても気分屋だからです。

Q 休日の過ごし方は？
A YouTubeを見ていたら一日が終わります。

Q 行ってみたいところは？
A イタリアのヴェネツィア。昔から街並みに憧れています。

Q 今からチャレンジしてみたいことは？
A フットサル。職場の方と行ったのですが、素人でも楽しめたため。

Q JAについてどう思われますか？
A すぐそばに居てくれるという安心感があります。



掲載募集

すくえあ9月号の「げんきっ子」「ぐっとらいふ」「すまいる×すまいる」「我が家のアイドル」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)

- ・別府支所管内の組合員または別府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)

★ すまいる×すまいる (組合員紹介)

- ・尾上支所管内の組合員またはそのご家族
- ・年齢18～40歳ぐらい

★ ぐっとらいふ (夫婦紹介)

- ・別府支所管内の組合員またはお取引があるご夫婦

★ わが家のアイドル (ペット紹介)

- ・尾上支所管内の組合員でペットを飼われている方

上記に該当される方で、掲載希望の方は6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。)

すこやか ほっとらいん

STOP! 熱中症 ～早い時期から対策を～

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。「自分は大丈夫」と油断をせず、しっかり備えて、夏を乗り切りましょう。



【日常生活での注意事項】

① 暑さを避ける

- 暑い日は無理な外出は避ける。屋外では積極的に日傘を使用する。
- 携帯型扇風機や保冷材などのグッズを活用する。
- 室内では、空調設備を利用し、窓から射し込む日光を遮る。
- ゆったりした服装で、吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する。

② こまめな水分補給

- のどが渇く前に、水分補給をする。
- アルコール飲料での水分補給はNG。
- 1日あたり1.2ℓ(食事等に含まれる水分を除く)が目安。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

③ 急に暑くなる日や継続する暑さに注意

- 熱中症は体が暑さに慣れていない5月頃から発生し、7月下旬から8月上旬に多発。人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

④ 暑さに備えた体作り

- 暑い日が続くと体がしだいに暑さに慣れて強くなる(暑熱順化)。やや暑い環境で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続する。

⑤ 体力や体調の考慮

- 寝不足、二日酔い、朝食抜き、風邪や体調不良、熱中症の既往、慢性疾患の既往や内服等は、熱中症の発症に影響を与えるため、暑いところでの活動は控える。

⑥ 集団活動の場では、お互いに注意する

- 暑さが避けられない場所での運動や作業は、なるべく短時間で済ます。
- 責任者を決め、スケジュールを工夫(休憩、作業者の交代など)する。
- 水分と塩分がいつでも補給できるように飲料を準備する。
- 救急搬送できる医療機関を調べておく。

参照：環境省「熱中症環境保健マニュアル」(JA兵庫厚生連)

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？



- キャベツ 1/2個(250g)
- ショウガ 5g
- 豚バラ薄切り肉 100g
- 黒こしょう 適量

材料
(2人分)

- ①Aの材料
- 酒 大さじ2
 - しょうゆ(あれば薄口) 大さじ1/2
 - 水 大さじ2
 - 塩 小さじ1/2

- ①キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- ②キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- ③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの軟らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

ポイント

蒸して芯までおいしく！ ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。



レシピ提供：料理研究家 和田麻紀子

キャベツと豚バラの重ね蒸し



城崎温泉
おさぎり荘
特別会席

春のコウノトリ

ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドグループ監修

4名1室 大人お一人様 1泊2食付

23,100円～

期間 令和7年
6月30日まで

※入湯税、入湯料は別途料金 ※土曜日・休前日は2,200円アップ。
※GW期間は4,400円アップ(4/26～28、5/2～5)
※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください。

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

12星座占い 5月のあなたの運勢



牡羊座 3.21～4.19

【全体運】良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ【幸運の食べ物】梅



牡牛座 4.20～5.20

【全体運】活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合ってください。ポジティブ思考が運を開く鍵【健康運】室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処【幸運の食べ物】キクラゲ



双子座 5.21～6.21

【全体運】上昇運。下旬をめぐりに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感【健康運】チームで行うスポーツやダンスにツキあり【幸運の食べ物】新ジャガイモ



蟹座 6.22～7.22

【全体運】後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざという時のための行動が好結果に結び付きます【健康運】食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って【幸運の食べ物】フキ



獅子座 7.23～8.22

【全体運】耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを【健康運】バツワルで頑張りがあります。睡眠が大事【幸運の食べ物】タケノコ



乙女座 8.23～9.22

【全体運】活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉【健康運】早寝早起きで。生活のリズムを大切に【幸運の食べ物】ソラメ



天秤座 9.23～10.23

【全体運】頼まれた事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで【幸運の食べ物】ナガイモ



蠍座 10.24～11.22

【全体運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に【幸運の食べ物】ニンニク



射手座 11.23～12.21

【全体運】周囲が次第に騒がしくなってくる。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に【健康運】ダンスやストレッチで気持ちよく体を動かして【幸運の食べ物】ルッコラ



山羊座 12.22～1.19

【全体運】運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ【健康運】古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め【幸運の食べ物】サンショウ



水瓶座 1.20～2.18

【全体運】運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して【健康運】シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に【幸運の食べ物】ニラ



魚座 2.19～3.20

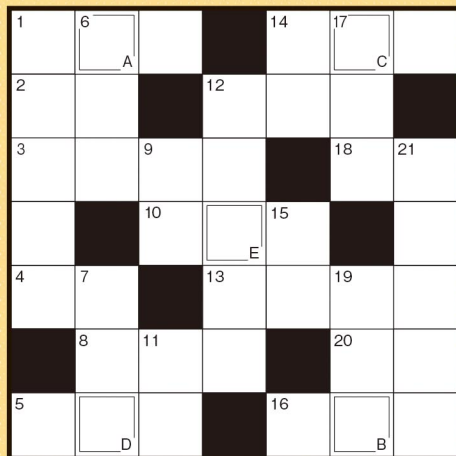
【全体運】良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めにできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり【健康運】日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて【幸運の食べ物】コゴミ

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

- 端午の節句に――人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した――ミルクティ―
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の――は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してきた国。首都はブラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえは
- ギュッと押すと気持ちいい



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!



タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は――的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の――の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが――のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

前号(3月号)の答え

A B C D
ウグイス



※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

春になるとぽかぽかと暖かくなり、食べ物も一段と美味しく感じられますよね。春キャベツやたけのこ、アスパラガスなど、季節ごとの旬の食材はどれも特別な味わいがあります。特に春は、シャキシャキした春キャベツや瑞々しいアスパラガスが楽しめて、毎年ワクワクします。旬のものはどれも美味しく、つい食べ過ぎてしまう自分があります。(ちさ)



JA加古川南組合員 利用者アンケートに

ご協力いただきありがとうございました。

「すくえ」1月号でアンケートを実施し、はがき163名、LINE 404名の方から回答をいただきました。ご協力いただき誠にありがとうございました。みなさまからいただいた貴重なご意見を今後のJA運営に反映し、地域に必要とされるJAとなるよう努めてまいります。

はがきでご回答いただいた方の中から抽選で10名の方にクオカード(1000円)をプレゼントさせていただきました。



管理物件のハイツを リノベーションしました。

尾上町養田にある賃貸物件のリノベーション事例現場見学会を3月20日に開催しました。4組が見学され、実際にリノベーションされた室内の機能性や快適性を体験。使い勝手の良くなった間取りや、ウォークインクローゼットを設けたことで収納力を高めた室内は見学者からも大変好評でした。見残り等お気軽にご相談ください。



リノベーション前



リノベーション後



ファーマーズ 利用券の ご利用はお早めに

当JAから「年金友の会 日帰り旅行 不参加粗品」としてお配りした「ファーマーズ利用券」のご利用期限が近づいています。下記の対象施設でご利用いただけますのでお早めにご利用ください。

ご利用期限 令和7年 7月31日(木)まで

対象施設 ファーマーズ野口
ファーマーズ平岡
ファーマーズ尾上



北野支所・別府支所の出張販売

理事会報告 (2月25日、3月25日に理事会を開催しました。)

2月25日

●協議事項

- 兵庫県農業信用基金協会からの業務委託手数料支払いに伴う出資金の増引受について
- 信用事業方法書の一部変更について
- 令和7年度産米出荷委託契約内容の変更について
- 不在組合員等脱退手続きについて
- 債権売却並びに貸倒処理について

●報告事項

- 令和6年度水田活用の直接支払交付金に係る単価の変更について
- 令和7年度主食用米の生産目安について
- JA加古川南感謝祭2024の販売状況について
- 流動性カバレッジ比率(LCR)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

3月25日

●協議事項

- 令和6年度決算・会計方針について
- 次期3カ年計画について
- 令和7年度事業計画について
- 令和7年度内部監査計画について
- 令和7年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 令和7年度不良債権の処理に関する方針について
- 著しい迷惑行為(カスタマーハラスメント)に対する当組合の基本方針の策定について
- 令和7年度会計監査人の監査報酬について
- 加古川市南農協「共済友の会」の活動終了について

●報告事項

- 令和7年度購買品・販売品手数料率について
- 令和6年度下期内部監査の結果について
- 令和7年度3カ年計画の実施状況について
- 内部統制システム基本方針に基づく取り組み状況について
- 令和6年度ふれあい活動について
- 令和7年度の会計監査人について
- 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3月31日現在

組合員総数	13,442
貯金残高	217,234,509
貸出金残高	14,465,994
長期共済保有ポイント	5,504,700
購買品供給・取扱高	179,743
受託販売品販売高	40,632
買取販売品販売高	40,831

JA加古川南 職員募集

対象者

- 令和8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。

募集期間

随時募集
※定員になり次第終了とします。

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。

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

選考会日時

応募者に対し、個別で日程調整いたします。

