

すくあ

SQUARE

2026 **3**
Vol.192



特集 **食品ロス削減 買い物術**

ほっ!とニュース
農会長視察研修会

あぐりとびっく
プランターで野菜作りを始めてみよう! **リーフレタス**

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15日(日)・4月19日(日)

ファーマーズ平岡 3月19日(木)・4月16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カードもご利用いただくと **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・祝日も営業中

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

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

LINE登録方法
右記のQRをカメラで読み取れば友だち登録完了!

Instagram登録方法
右記のQRをカメラで読み取る

ファーマーズ公式アカウント

LINEアンケートで回答プレゼントの **100円引きクーポンの有効期限は2026年3月20日(金)17:00までです。**

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちよつとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT 家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT 買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT 食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT 今ある食材も活用しながら、1週間ですべて使い切る献立を考えておく

POINT メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

消費期限と賞味期限の違い

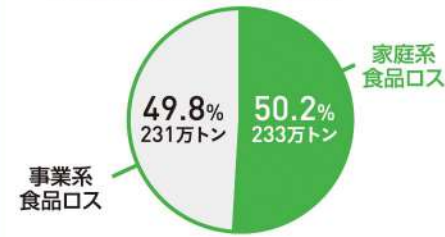
消費期限 惣菜やパン、弁当など。安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など。おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。



食品ロスの半数は私たちの家庭から

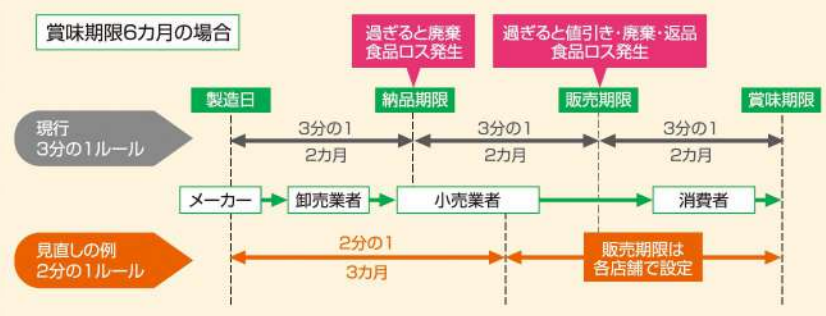
食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すべて食べる商品が「つまみ食い」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。



家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。

POINT 同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT 詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT 作り置きは中身が見える容器で保管

POINT 冷凍庫は縦収納で探しやすい

POINT 週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT 使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT 食品ごとに定位置を決める

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効果が高まります。

「食べ切れない場合はフードドライブなどに」

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったりは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

ほつ!とニュース

HOT NEWS
JA加古川南トピックス

農会長視察研修会

12月10日から1泊2日の日程で、農会長視察研修会を実施しました。各地区の農会長20人が参加し、たつの市にあるクミアイ化学工業株式会社を訪問。工場見学のほか、病害虫防除に適した製品について説明を受けました。城崎温泉あさぎり荘に宿泊し、翌日はファーマーズマーケット「たじまん」で売り場や地域の農産物を見学しました。



感謝祭2025大売出し

感謝祭2025の期間中に、日頃のご愛顧に感謝を込めてファーマーズ各店舗にて大売出しを実施しました。各店舗の12月最後の売出し日では、お買物いただいたお客様、先着200名様様にまる餅のプレゼントやくじ引きを実施しました。ファーマーズ野口では、ファーマーズ運営協議会役員による豚汁試食会も行われ、店内は多くのお客様でにぎわいました。地元の新鮮なお野菜やお得な商品を求めて足を運んでくださった皆様に、心より感謝を申し上げます。



アグリスクールを開催

12月17日、第9回アグリスクールを開催し、一段ボール箱で作る落ち葉堆肥などの講義により、堆肥の重要性を学んだ後、9月に定植した冬野菜の収穫実習を行いました。世話をしてきた野菜は立派に育ち、土づくりの大切さや農の魅力を実感する機会となりました。アグリスクールでは、春から農業の基礎知識を学び、圃場での実践研修を経て3月に閉講式を迎えます。



令和8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

ふれあい活動 峠池クリーンキャンペーン

12月6日、野口支所管内にある峠池のクリーンキャンペーンに野口支所職員が参加しました。池の景観を守ることを目的に、地域の方々と協力しながら、池周辺のごみ拾いや清掃活動を行いました。昨年2月には、この池にコウノトリが飛来しており、今年も再び訪れてくれることを願い、自然環境の保全に取り組みました。ふれあい活動を通じて、地域の方々との親睦を深める良い機会となりました。



ふれあい活動 新川池清掃活動

1月24日、土山支所管内にある新川池において、清掃活動に土山支所の職員が参加しました。地域貢献活動の一環としてため池の清掃活動に取り組み、空き缶や生活ごみの回収を行いました。地域の方々と協力しながら活動することで、環境美化への意識を高めるとともに、地域とのつながりを改めて感じる機会となりました。



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ご協力いただき、ありがとうございました。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運営に反映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！

- 地域の地産地消の中核として頑張りたい。農業は人の心を豊かにするものであり、JAはその基本作りの先頭に立って活動していくことを希望します。
- ★ 地産地消の中心として、農業と地域を支える役割を今後も担えるように努めてまいります。
- LINE登録でファーマーズ販売情報嬉しいですよ。野菜や花の販売助かります。
- ★ LINEなどの情報発信についての意見ありがとうございます。今後もタイムリーな情報提供に努めてまいります。
- 最近の米問題など日本の農業が注目されているので加古川の農業発展にFOURUPをお願いしたいです。
- ★ 地域農業への応援の言葉、ありがとうございます。今後も地域農業への支援を続けてまいります。
- 売店に地元の野菜やめずらしい野菜等がならんでいると嬉しいです。食べ方を聞いて買って帰ります。
- ★ いつもお野菜を楽しみにしていたありがとうございます。今度も品揃えや、食べ方についてのご案内を大切にさせていただきます。

退職者のお知らせ

令和8年1月31日付 上月 郁也 北野支所 渉外係
在職中は大変お世話になりました。

女性会 寄せ植え教室

12月11日に別府女性会、12日に野口女性会、平岡女性会で寄せ植え教室を開催し、合計50人が参加しました。寒い季節に彩りを添えるメラルウカ レッドジエムやチエッカーベリーなどの植物を用い、春まで楽しめる寄せ植えを完成させました。春以降は剪定や植え替えをして長く楽しめます。参加者は講師の説明を受けて作業し、出来上がったものを、それぞれ自宅に持ち帰りました。



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。鬼の登場に園児たちは驚いた様子を見せ、丸めた新聞紙を手にそれぞれが応戦しました。元気よく新聞紙を投げてくる園児もいれば、怖がりながら鬼から逃げ回る園児も見られ、会場内を楽しそうに動き回っていました。園児たち一人ひとりの一生懸命な様子が印象的で、園内は和やかな空気に包まれていました。



年金友の会 Premium!

プレミアム定期貯金

取組期間 令和8年1月5日(月) ▶ 3月31日(火)

特典1
お預入れ期間
1年
特別金利

プレミアム定期貯金

お預入れ上限
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0.517%)
*窓口でのお取扱いに限ります。

0.65%

1,000万円を超えた金額は

定期貯金

お預入れ上限なし

お預入れ期間
1年
特別金利

税引後(年0.438%) *窓口でのお取扱いに限ります。

0.55%

*年金受給のご指定をいただいている店舗のみでのお取り扱いとなります。 ●元金継続のみ。



あぐりとびっく Agri Topic **プランターで野菜作りを始めてみよう!**
リーフレタス

1 **栽培時期** △種まき ■収穫

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		△	△	△	△	△	△	△	△	△	△

作型
露地栽培

2 準備するもの

- 種 ●深さ20cm以上、横幅65cm以上あるプランター
- 培養土(可能なら肥料入り) 鉢底石 ●牛フン堆肥 ●苦土石灰
- 防虫ネット ●野菜専用化成肥料(培養土が肥料入りなら必要なし)
- 「リトルミー液肥」(葉の色が薄い場合)

3 栽培のポイント

鉢底 鉢底ネットと鉢底石を敷いたプランターに培養土を8分目まで入れ、牛フン堆肥約100gと苦土石灰約50gを加え、肥料入り培養土でない場合は野菜専用化成肥料約30gも入れてよく混ぜ込む。

種まき 条引き棒や割り箸などで深さ5mmほどの溝をつけ、約1cmから2cm間隔で種をまく。リーフレタスは光を好むので、土は薄く(5mm程度)かけ、軽く押さえ水やりをする。日当たりと風通しの良い半日陰が良い。夏は遮光、冬は防寒対策をすると良い。

4 間引き

◆発芽後一週間程度経過した双葉の時期に約3cm間隔になるように間引きをする。

5 2回目の間引き

◆本葉が4~5枚になったところに2回目の間引きをする。小株で収穫したい場合は株間を3~4cm程度にする。大きく育てたい場合株間は、25cm~30cm間隔にする。間引きをするときは根を傷めないようにハサミで根元をカットする。間引きが遅すぎると残した株の根が傷んだり、苗が徒長して軟弱になる原因となる。

6 追肥

◆植え付け2~3週間後、葉の色が薄い場合は1000倍に薄めた液体肥料「リトルミー液肥」を施す。ただし、葉の色が濃い緑色をしている場合は、元肥がしっかり効いているため追肥の必要はない。

7 病気・害虫対策

◆防虫ネットをかぶせて侵入を防ぐ。
 ◆アブラムシ、アオムシ、ヨトウムシなどが害虫の例としてあげられる。
 アブラムシが発生してしまったら、水で洗い流す。
 アオムシ、ヨトウムシを見つけた場合はすぐに取り除く。

8 収穫

◆種まきから約1か月程度で草丈約7cm以上が目安。内側の葉を残し、外葉をハサミで切取る。株ごと収穫する場合は、約2か月で草丈約20~25cmが目安。大きくなりすぎると苦みが出るので収穫は若いうちにする。

Point! リーフレタスは過湿に注意。水やりは土の表面が乾いたらたっぷりと与えると病気の予防につながる。間引き菜は、ベビーリーフサラダとして利用できる。

みんなのネットリテラシー講座
パスワードの決め方、管理の仕方



スマートフォンでさまざまなサービスを使う際に欠かせないものの一つがパスワードです。しかし、簡単な文字列やすぐに推測できるパスワードでは、不正アクセスなどの被害につながりやすくなります。パスワードの決め方から管理の仕方までをお伝えします。

安全なパスワードを決めよう

パスワードは、長ければ長いほど安全性が高まります。異なる種類の文字を組み合わせ、意味のない文字列を作り、以下は避けましょう。①IDと同じ文字列②自分または家族の名前や誕生日、電話番号などの個人情報③「password」「baseball」などの一般的な英単語一つだけ④「0000」「123456」「qwerty」など同じ文字の繰り返しや分かりやすい並びの文字列⑤「ps」「gf」などの短過ぎる文字列
 スマホやウェブブラウザのパスワード生成機能をうまく活用するのも良いでしょう。

サービスごとに変えて適切に管理

せっかく安全なパスワードを設定しても、管理できていなければ危険です。そもそもパスワードは他人には決して教えず、メールなどでも送らないものです。メモに書いてパソコンに貼るなどもやめましょう。
 パスワードはサービスごとに変えて、複数のサービスで使い回さないことが大切です。サービスから流出したパスワードを使って、他のサービスへ不正ログインを試す攻撃の手口が知られているためです。なお、以前はパスワードの定期的な変更が推奨されていましたが、特に必要はないと、国内外でガイドラインの変更がありました。ただし、パスワードの流出があった場合は、すぐにパスワードの変更を行いましょ。

各サービスごとに異なるパスワードを全て覚えるのは、正直困難なものです。スマホやウェブブラウザなどにある、パスワード保存機能も上手に活用しましょう。あるいは、自分の手帳などにメモして、厳重に管理しましょう。

成蹊大学客員教授/ITジャーナリスト 高橋暁子

加古川警察署から至急のお知らせ

兵庫県加古川警察署

**JAバンクを装ったフィッシング詐欺が
兵庫県で急増中!**
口座からお金が盗まれています!!

そのメール、本物ですか? お金、全部無くなります!

JAバンク
 【重要】ご本人確認に口座利用の確認について
 平素よりJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。
 近年、全国的に口座の不正開設や売買、譲渡などを利用した金融犯罪が急増しており、巧妙化・組織化が進んでおります。特に、SNSや不正サイトを通じて口座情報が悪用されるケースが増え、金融機関としても防犯強化が急務となっております。
 こうした状況を踏まえ、JAバンクではすべてのお客様に対し、ご本人確認による口座利用の継続意思確認をお願いしております。これは、第三者による不正に口座が不正に使用されている場合でも、被害拡大を未然に防ぐための重要な対応です。
 また、ご確認をいただけない場合、法令上のリスク判断に基づき、一時的な口座のご利用制限や永久的な停止措置が実施される可能性があります。誤認による制限や被害防止のためにも、以下より速やかにご確認手続きをお願いいたします。

ご本人確認はこちらから
 お客様の大切な資産と信用を守るため、JAバンクでは引き続き消費者庁および関係機関と連携し、最新のセキュリティ対策を講じてまいります。皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

このメールは詐欺メールです!

入力すると...
 JAバンク
 JAネットバンクをご利用いただきありがとうございます
 初めてご利用になる方
 新規申込はこちら
 インターネットバンキングへのログイン
 ログインID
 (半角英数字 6~12桁)
 または
 支店番号
 (半角数字 3桁)
 科目
 普通
 口座番号
 (半角数字 7桁)
 ログインパスワード
 (半角英数字 4~12桁)
 ログイン

- ×メールのリンクは押さない!
- ×ログイン情報・個人情報等を入力しない!
- ×公式アプリ・公式サイトからチェックする!

**マネロン・金融犯罪対策への
取組強化について**

令和8年1月吉日
 代表理事組合長 岩坂 嘉邦

組合員・利用者の皆様をはじめ地域の皆様には、当組合の各事業に対しまして、格別のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞報道などで不安に感じられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。

また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ロンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性が益々高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、組合員・利用者の方々の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、当組合全体としての取り組みの定着化、高度化に向け、マネロン・金融犯罪対策リーダーを配置しました。また、組合長、常務理事が積極的にマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいりますので、引き続きご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**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います。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られる方
 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
- 水稲乾燥機折り作業一式(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

あつまれ **げんきっ子**

野口町 **あなた** **きほ**
穴田 葵帆さん(1歳)



ボール遊びやおままごとが大好きで、お出かけすると、石ころや葉っぱ集めに夢中になる元気いっぱいな葵帆さん。とうもろこしやみかんが好きで、アンパンマンのおもちゃでよく遊んでいます。
リモコンやスマートフォンを持ってきて体を揺らしながら、動画や音楽を流してほしいとアピールしたり、ハンドクリームとメイクブラシを使って大人のまねをしたり、ご家族からは微笑ましいエピソードを伺いました。
嬉しいことや楽しいことを全身で表現してくれる姿が印象的です。大きくなったら、好きなことを大切にしながら、自分らしく自信をもって挑戦できる人になってほしいとのことでした。

お家の方から一言 健やかに、のびのびと、自分らしく成長してね。大好きだよ。

わが家の **アイドル** ペット紹介

別府町 堀さま宅 **れおんちゃん(7歳)**



別府町にお住いの堀さんの家族を紹介します。
やんちゃでマイペースな性格のれおんちゃん。歯を見せた笑顔がチャームポイントのマルチーズです。
出合いのきっかけについて堀さんは「ペットショップで毛玉みたいな白い毛並みと黒い目、黒い鼻が印象的で可愛かったから」と教えていただきました。
また、寝言を言いながら眠ったり、炊飯器の前でちょこんと座ってご飯を待つという、思わず笑顔になる可愛らしい習慣もあるそうです。
今後の楽しみとしては「いろいろな場所と一緒に外出掛けたい」と話していただきました。



掲載募集

すぐえあ7月号の「げんきっ子」「ぐっとらいふ」「すまいるxすまいる」「わが家のアイドル」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)**
 - ・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)
- ★ **ぐっとらいふ(夫婦紹介)**
 - ・土山支所管内の組合員またはお取引があるご夫婦
- ★ **すまいるxすまいる(組合員紹介)**
 - ・北野支所管内の組合員またはそのご家族
 - ・年齢18~40歳ぐらい
- ★ **わが家のアイドル(ペット紹介)**
 - ・北野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。)

みなさんの声、届きました。

- ★ **あくりとびっくプランターで野菜作りがわかりやすく「ちょっとがんばってみようかな〜」**と思います。これからだとか花作りなども紹介して頂けると嬉しいです。(平岡町 H・Uさん)
 - ◆ありがとうございます。プランター栽培を楽しみながら、ぜひ挑戦してみてくださいね。花作りの紹介も検討してまいります。
- ★ **7歳の孫が縄跳びを上手に飛べるようになり、得意そうに話してくれるのがこちら嬉しい**です。(尾上町 S・Iさん)
 - ◆お孫さんの成長が感じられる嬉しい瞬間ですね。
- ★ **毎年、さつまいもを植えています。10月には近くの保育園の園児10名ほどに芋掘り体験をしてもらってます。楽しい**です。(野口町 T・Uさん)
 - ◆園児さんたちの笑顔が目につかびます。毎年の芋掘り体験、素敵ですね。
- ★ **今年仕事仲間が京都にあるチームラボに行くのが楽しみです**。(平岡町 K・Kさん)
 - ◆楽しみながら予定ですね。素敵な時間を過ごしてくださいね。

JA加古川南 鑑

JA加古川南尾上支所は、令和5年10月に金融店舗と農産物直売所のファーマーズ店舗を一体化してのリニューアルオープンを行いました。これにより、金融店舗とファーマーズ店舗を行き来でき、利便性の高い店舗となりました。

金融店舗では、貯金・ローン・投資信託・共済をはじめ、年金や相続等のご相談を承っています。ミーティングでは情報共有を行い、知識や対応力の向上に努めています。

また、ファーマーズ店舗では、新鮮野菜や農産物を販売しており、毎週月曜日は大売出しを開催しています。尾上支所一同、皆様方のご来店を心よりお待ちしております。



ミーティングの様子

おすすめレシピを公開! 今日の一品にどうですか?

おいしい時間



ブロccoliの栄養を逃さず食べる春色パスタ

ブロccoliのオイル蒸しとしらすの pasta

- 材料(2人分)
- ブロccoli 1株(200g)
 - ニンニク 2片(10g)
 - 唐辛子(お好みで) 少々
 - オリーブ油 大さじ2
 - 水 2L+300ml
 - 塩 大さじ1+2つまみ
 - パスタ 200g
 - しらす 20g
 - こしょう 少々

- ①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロccoliは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出たらブロccoli、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロccoliをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

ポイント ブロccoliをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

- アレンジ**
- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
 - レモンを搾ったり、粉チーズをかける

レシピ提供: 料理研究家 和田麻紀子

すこやか 魚を食べていますか? 魚の健康機能を見直しましょう

ほっとらいん

平均寿命、健康寿命とも世界一になったわが国の食生活は世界から注目されています。四方を海に囲まれ、魚を普段から食べてきた食文化が日本人の健康度を上げています。
しかし、近年は急速に魚離れが進み、脂質異常症などの生活習慣病を増やす要因になっています。



魚の健康機能を見直しましょう

魚は肉とは異なる栄養成分を豊富に含み、健康を支える重要な働きを担っています。そこで、魚を食べることで期待できる体への働きをまとめました。

栄養素	健康効果
たんぱく質	筋肉、皮膚、内臓など体の作る材料。体内で利用しやすいたんぱく質(アミノ酸スコア=100)多く含んでいる。
カルシウム	骨や歯の材料だけでなく、細胞内の情報伝達にも使われる。
ビタミンD	体の機能を調節し、カルシウムの吸収を高める。
EPA(エイコサペンタエン酸)	悪玉コレステロールや中性脂肪の低下や血栓ができるのを防ぐ効果がある。
DHA(ドコサヘキサエン酸)	記憶学習能力の強化や成長期にある乳幼児の脳の発育に効果がある。
タウリン	コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などの正常化や肝臓の解毒作用を強化する働き、視力回復、乳児の脳の発育促進効果があるとされている。

魚が好きになるヒント!

魚の健康効果を得るには、魚を定期的に食べることが一番です。そこで手軽に美味しく食べられ、魚が好きになるポイントを紹介します。

- ①新鮮な魚を選ぶ。
- ②余分な水分を取る。酸味(梅干しや酢)や乳製品を使い、魚の生臭みを消す。
- ③生(刺身)、焼く、煮る、揚げるなど色々な料理法で味付けを変える。
- ④骨ごと食べられる小魚はマリネなどの常備菜としてストックする。
- ⑤冷凍の切身や缶詰を利用する。

魚は体に良い栄養素がたくさん含まれています。だからといって魚だけを食べていても健康にはなれません。これは魚に限らずいえることで、健康な体を作るのは、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスのとれた食事であることを忘れないようにしましょう。

参考資料:公益社団法人日本栄養士会食育リーフレット「好き?嫌い?魚」 (JA兵庫厚生連)

12星座占い 3月のあなたの運勢



牡羊座
3.21～4.19

【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め【幸運の食べ物】キュウリ



牡牛座
4.20～5.20

【全体運】周りの好意に甘えてしまったり。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり【幸運の食べ物】ニラ



双子座
5.21～6.21

【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ【幸運の食べ物】グリーンピース



蟹座
6.22～7.22

【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ【幸運の食べ物】ツマミナ



獅子座
7.23～8.22

【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらためて取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続【幸運の食べ物】パセリ



乙女座
8.23～9.22

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて【幸運の食べ物】タケノコ



天秤座
9.23～10.23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方【幸運の食べ物】タマネギ



蠍座
10.24～11.22

【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分かりやすく説明しましょう。味方を増やせます。宴会にツキ【健康運】トレーニングの効果がでるとき。ハードに鍛えて【幸運の食べ物】シイタケ



射手座
11.23～12.21

【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないう配慮を【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに【幸運の食べ物】キウイフルーツ



山羊座
12.22～1.19

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりに招運【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化【幸運の食べ物】クレンソウ



水瓶座
1.20～2.18

【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって【幸運の食べ物】ウド



魚座
2.19～3.20

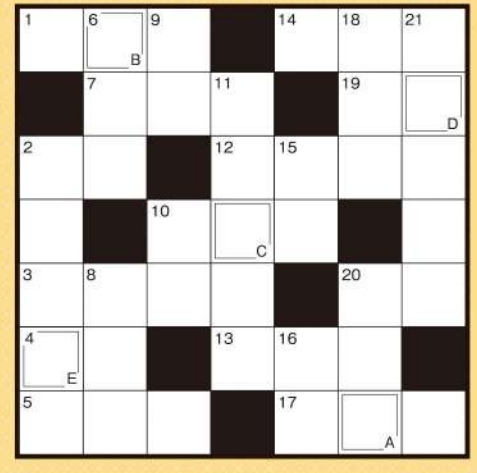
【全体運】運勢は好調。勢い良く動きまわろう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を【幸運の食べ物】ソラマメ

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

- お雛様にひな—をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 噴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります



賞品 正解者の中から抽選で5名の方にJAファーマーズで使える**商品券をプレゼント!**

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

タテのカギ

- 卒業生代表が増上で卒業—を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイング—
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の—を読み取った
- 夫婦—で旅行に行った

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 加古川市野口町野口55-1 JA加古川南 本所 総合企画室

応募総数93通、正解93通を抽選の結果、次の方が当選されました。

厚見 智(野口町) 長谷川 健(平岡町) 敏森 満(尾上町)
石井 政弘(尾上町) 林 咲輝(別府町) (敬称略・順不同)

前号(1月号)の答え



編集後記

少しずつ暖かくなり春の気配を感じる季節になってきました。最近外にいても気持ちの良い季節だと感じます。

私ごとですが、昨年9月からダイエットも兼ねてウォーキングを続けています。外を歩く時間が気分転換になり、春を感じながら、これからのことを考える良い時間にもなっています。無理のないペースで、これからも続けていけたらと思います。(たかし)

不動産(農地・宅地等)のお困りごとは JAにご相談ください!!

相談無料

- 土地を有効活用したい
- 土地の維持が難しく、売却も検討している
- 将来の相続が不安
- 貸家・貸駐車場の経営をしたい
- 自宅を建てる計画がある等...

不動産に関することでお困りのことがございましたら、些細な事でもお気軽にご相談ください。

お問い合わせ JA加古川南 資産管理部
☎0120-01-3773
定休日/水曜日・日曜日・祝日、年末年始

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8年5月14日(木)	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

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
令和8年3月 3日	尾上支所
令和8年3月10日	別府支所
令和8年3月17日	平岡支所
令和8年3月24日	野口支所
令和8年4月 7日	尾上支所
令和8年4月14日	別府支所
令和8年4月21日	平岡支所
令和8年4月28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

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8年3月 1日	野口支所
令和8年3月15日	JA会館 1F 『多目的室』
令和8年4月 5日	
令和8年4月19日	

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。)

※開催時間は9時～17時(12時～13時 昼休業)

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
- JA加古川南感謝祭2025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
 - 職員の退職について

- ### 1月27日
- 協議事項
- 学識経験理事・監事、女性理事、理事会推薦理事及び員外監事の推薦について
 - 選定年度制度実施要領の変更について
 - 臨時雇用職員就業規則の変更について



- 報告事項
- 第3四半期末決算について
 - 令和7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
 - 有価証券の会計処理について
 - 貯金店頭表示金利設定状況について
 - JA加古川南感謝祭2025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8年1月31日現在

組合員総数	13,884
貯金残高	213,222,195
貸出金残高	16,318,804
長期共済保有ポイント	5,420,100
購買品供給・取扱高	137,443
受託販売品販売高	37,336
買取販売品販売高	54,241

JA共済連兵庫 Instagram フォロワーキャンペーン

フォロー&いいねで素敵な景品を抽選でプレゼント!!

公式アカウント開設記念

JA共済連兵庫公式アカウント @ja_kyousairen_hyogo