

# すくあ

SQUARE

2026 **5**  
Vol.193



特集

## 日本茶で リラックスティータイム

ほっ!とニュース  
春夏野菜栽培講習会

あぐりとびっく  
プランターで野菜作りを始めてみよう! ピーマン



# 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17日(日)・6月21日(日)

ファーマーズ平岡 5月21日(木)・6月18日(木)

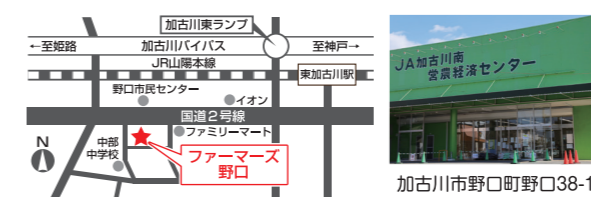
ファーマーズ尾上 毎週月曜日(祝日は除きます)

※売り出し日の日程は変更になることがあります。



ファーマーズでJAカードも  
ご利用いただくと いっつも!!  
ご請求時 **5%割引!** 初年度  
年会費無料  
(一般カード)

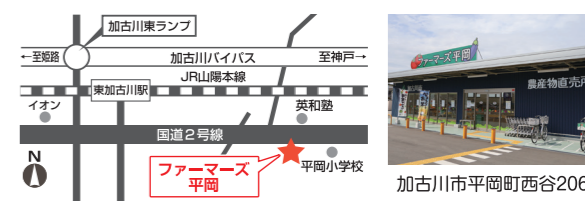
## ファーマーズ野口 土曜日・日曜日・祝日も営業中



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

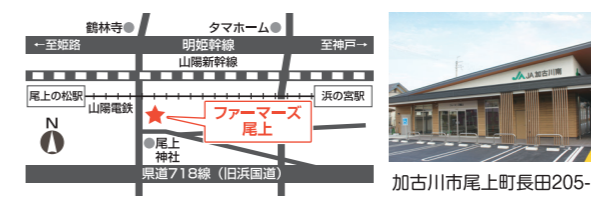
## ファーマーズ平岡 土曜日も営業中



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 (昼休業/12:00~13:00)

### 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!



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

## ファーマーズ公式 アカウント



Instagram登録方法

Instagram  
はじめました!

右記のQRを  
カメラで  
読み取る



フォロー  
フォローを  
タップで登録完了!

# 日本茶で リラックス ティータイム

監修・日本茶インストラクター 滝井ひかる イラスト・小林裕美子

忙しい毎日に、  
ほっとひと息つける時間はありますか？  
日本茶の香りや味わいに癒されながら、  
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



## 疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

## ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、しみやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

## 自律神経を整えリラックス

香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

## 日本茶の癒やしパワー



### 眠気を覚まし能率アップ

カフェイン

苦味をもたらす、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

### さまざまな健康効果

カフェキ

ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。

## 八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

## 水出しとお湯出しを使い分けて リラックス効果アップ！

お茶は温度により抽出される成分の量が変わります。うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

### 夜のリラックスタイムに

## 水出し緑茶



渋味とカフェインが少なくまろやかに  
テアニンやビタミンCを多く抽出  
免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

### 入れ方

- 1 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- 2 ボトルに①の水と茶葉10g（約大さじ2・3人分）を入れる
- 3 冷蔵庫で2〜3時間抽出する



### 仕事や作業のリラッシュに

## お湯出し緑茶



香りがよかつ  
カフェインを多く抽出  
血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

### 入れ方

- 1 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- 2 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする（番茶・ほうじ茶：熱湯／煎茶：約70度／玉露：約50度）
- 3 急須に②の湯と茶葉10g（約大さじ2・3人分）を入れる
- 4 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- 5 最後の一滴まで注ぎ切る



## 茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすいので、周囲のにおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

お茶は鮮度が命！  
未開封のものは  
早めに開封して  
飲み切りましょう



## 茶殻で身の回りを キレイにして リラッシュ

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。

お掃除に  
水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる



### 消臭

ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



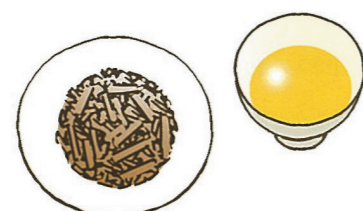
## さまざまな日本茶



茶の湯の主役

### 抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ（てん茶）、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている



優しい香りが特徴

### ほうじ茶

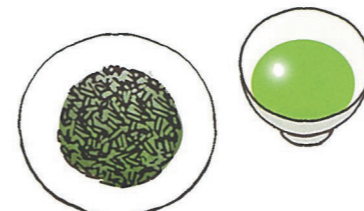
番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ



炒った米の香りが特徴

### 玄米茶

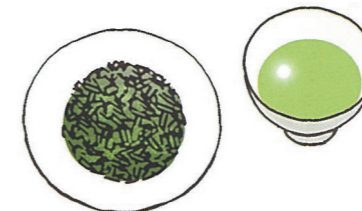
白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴



最高級の日本茶

### 玉露（ぎょくろ）

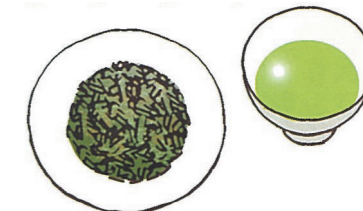
最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない



家庭用として親しまれる

### 番茶（ばんちゃ）

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい



日本茶の代表

### 煎茶（せんちゃ）

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴

## 農会長会

2月16日、農会長会を開催し、各地区の農会長29人が参加し、加古川市から令和7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8年度主食用米の生産目安の基本方針についての報告、JA職員から夏野菜苗・水稲育苗苗・水稲資材申込についての説明がありました。



## 農薬安全使用講習会・春夏野菜栽培講習会

2月18日、ファーマーズ運営協議会会員を対象に、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ました。農薬安全使用講習会には79名が参加し、講師にシンジエンタジャパン株式会社の岩浪由氏を迎え、農薬の適正使用やラベル確認の重要性について説明をうけました。引き続き開催した春夏野菜栽培講習会には58名が参加し、株式会社サカタのタネの田中祐圭氏が講師を務め、春夏野菜の栽培ポイントや品種、資材の紹介などの説明がありました。



## アグリスクール閉講式

3月9日、昨年4月からスタートしたアグリスクールのカリキュラムを終え、閉講式を迎えました。野菜作りの基礎から実践までを学び、受講生は栽培技術や農業の知識を習得した修了証を受け取りました。また、「仲間と一緒に学ぶことで刺激を受けた」「スクールで学んだことを実践したところ、たくさん収穫ができて嬉しかった」などの感想をいただきました。今後より良いアグリ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3月19日(支所別日程)にかけて、年金友の会の会員を対象に「岡山後楽園見学最上稲荷参拝とご昼食岡山味めぐり会席いちご狩り」と題して、日帰り親睦旅行を実施しました。総勢779人が参加し見学や昼食、いちご狩り、参拝などを楽しみ、親睦を深めながら一日を満喫しました。



## 防災・減災に向けた支援活動

JA加古川南は2月9日、「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。寄附式は加古川市役所で開催され、岡田康裕加古川市長に寄附金の目録を手渡しました。岡田康裕加古川市長からは「防災物資を購入させていただき、今後、災害への備えの啓発グッズ等として活用させていただきます」の言葉をいただきました。



## 北野支所 地域ふれあい活動

2月15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。当日は、事前に水足水利組合、農会の方がため池の土手沿いの草刈りをされ、その草を集める作業を行いました。活動を通じて地域の方々との交流も深まり、環境づくりの大切さを実感する機会となりました。



## くみあい保育園

2月28日、くみあい保育園で1年の締めくくりの生活発表会が行われました。園児たちは歌やピアノ、劇「ぼちぼちいか」や「十二支のはじまり」を元気いっぱい披露し、口頃の練習の成果を発揮しました。保護者や来場者から温かい拍手が送られ、笑顔あふれる発表会となりました。



## 保育園生活発表会

## くみあい保育園

3月24日、くみあい保育園卒園式が行われ、園児17名が卒園しました。組合員ご家族の幼児保育および農繁期の組合員世帯の子育て支援を目的として開園した「くみあい保育園」は昭和43年の開園以来、これまでに6,004名を送り出し、58年の歴史に幕を下ろしました。地域の皆さまのご支援に心より感謝を申し上げます。



## くみあい保育園 卒園式・閉園

コメントは下記の内容で答えてもらっています。

- ① これだけは自慢できる!という特技や貴重な体験は?
- ② もし自分を動物に例えるなら?その理由も教えてください。
- ③ 自分の性格を一言で表すなら?
- ④ 自分の夢は?
- ⑤ JA職員としてこれからの抱負は?

## 令和8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。



野口支所 渉外係 **原 凜汰**  
 ① 誰とでも仲良くなることができます。  
 ② 亀です。コツコツ継続することができるからです。  
 ③ 落ちついた性格です。  
 ④ できるだけ多くの都道府県に行きたいです。  
 ⑤ 皆様から信頼される職員になりたいです。



野口支所 金融共済係 **井上 心花**  
 ① 中学の卓球部の時、県大会で準優勝できたことです。  
 ② ペンギンです。学生生活の中で周りの動きを見て行動する力を身に付けたからです。  
 ③ 冷静沈着です。  
 ④ 47都道府県全てを制覇してみたいです。  
 ⑤ 皆様から愛され、信頼される職員になりたいです。



平岡支所 渉外係 **酒井 喬紘**  
 ① 手相が誰よりも綺麗な自信があります。  
 ② ビーバーです。仲間とコツコツ何事も積み上げることが好きだからです。  
 ③ 優柔不断です。  
 ④ 日本一周をすることです。  
 ⑤ 職員・組合員の方々から信頼される職員になりたいです。



尾上支所 渉外係 **岩本 光李**  
 ① 大学広報員として、オープンキャンパスの運営やグッズの企画・販売に携わった経験です。  
 ② 猫です。人見知りですが、慣れると自分から行動できるからです。  
 ③ 慎重な性格です。周りをよく見て行動するようにしています。  
 ④ 世界一周や日本一周をすることです。自分の可能性や世界を広げたいです。  
 ⑤ 皆様から信頼され、親しみをもっていただける職員になることです。



尾上支所 金融共済係 **岸本 真奈**  
 ① 読書などを通して培った集中力です。マンガ、小説なんでも読みます。  
 ② うさぎです。慎重に行動するからです。  
 ③ マイペースです。  
 ④好きなことを続けながら、毎日をちよつと充実させています。  
 ⑤ 業務を丁寧に取り組みながら、少しずつ成長できる職員になりたいです。

## 拠点の体制 令和8年4月1日現在

所属部署	役職	氏名	所属部署	役職	氏名
管理部	部長	細見 延弘	野口支所	支所長	岡田 直樹
監査室	室長	奥村 康信	北野支所	支所長	辻井 博哉
総合企画室	室長	竹下 裕紀	平岡支所	支所長	山本 哲也
金融共済部	部長	小西 正浩	土山支所	支所長	橋本 淳
営農経済部	部長	古川 成朗	尾上支所	支所長	原田 俊秀
資産管理部	部長	松井 弘司	別府支所	支所長	戎 大輔

## JA加古川南 図鑑

別府支所では、組合員・利用者の皆さまに安心してご利用いただけるよう、渉外担当者、窓口担当者が日々、丁寧な対応を心がけています。「資産運用・資産形成」はもちろん「ひと・いえ・くるま」の保障や、「税金・相続」など、気になることや困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。窓口では、毎週水曜日と金曜日に、地元で採れた新鮮な野菜の販売をしております。ぜひお立ち寄りください。





プランターで野菜作りを始めてみよう!

# ピーマン

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

- ピーマンの苗 (葉の色が濃く、がっちりしていて一番花が咲き始めているもの)
- プランター (1株なら直径30cm以上程度、2株なら直径45cm以上)
- 培養土 ●鉢底石 ●野菜化成肥料
- 牛フン堆肥 ●苦土石灰 ●支柱 (120センチを2本)
- ひも ●ジョウロ ●剪定ばさみ

## 3 栽培のポイント

- ◆5月の暖くなった時期に植え付け、日当たりと風通しのよい場所で育てる。ピーマンの枝は弱いため収穫はハサミを使う。
- ◆一番花は株の体力を温存し、その後のわき芽の成長を促し、長期間収穫ができるようにするため摘み取る。
- ◆ピーマンは尻腐れ病が出る恐れがあるので石灰は施用をお勧めします。

## 4 植え付け

- ◆プランターの底が見えなくなる程度に鉢底石を入れる。培養土に牛フン堆肥1にぎりと苦土石灰1にぎりを混ぜる。培養土をプランターの半分程度まで入れて水を吸収させた後、プランターの上から5cmまでの高さになるよう培養土を入れて再度水を注ぐ。スコップで苗の大きさほどの穴を掘り、ポットから取り出した苗を浅めに植え付け、周りの土を寄せて軽く押さえる。

## 5 誘引

- ◆ピーマンの苗が中心にくるようにして2本の支柱を両側に立て、地際から約15cmの高さで交差させてしっかり固定する。支柱とピーマンの茎をひもで8の字に結び、茎が成長し太くなることを想定し少しゆとりを持たせる。

## 6 整枝(わき芽を取る)

- ◆わき芽とは、茎と葉の付け根から出てくる芽のこと。1番目のピーマンの実が大きくなり始めるころを目安に主枝とその下の勢いの強い2本のわき芽を残し、その他のわき芽はすべてとり3本仕立てにする。

## 7 追肥

- ◆培養土には肥料が入っているが、水やりにより肥料分が流れるため追肥を行う。葉の色が薄い場合、化成肥料は土1ℓに対して1g、または水1ℓに対して液肥1ccを希釈して与える。

## 8 収穫

- ◆開花後15日~20日ほどで収穫の目安となる。



# 手首のつぼ刺激体操でリラックス

手首のつぼには、呼吸器系に関係が深い太淵(たいえん)や内臓や消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これらのつぼを優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

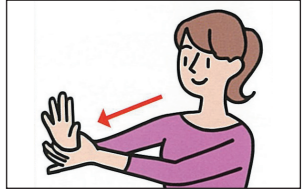
## 基本編

①、②を左右5回ずつ行いましょう。

①右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



②右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り①に戻ります。



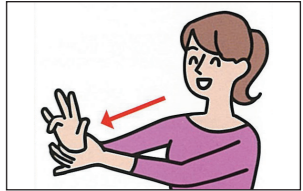
## 応用編

①、②を左右の親指から小指まで行いましょう。

①右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



②右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残して広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り①に戻ります。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄 イラスト: 服部 新一郎

## 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15日(金)	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
令和8年5月12日	別府支所
令和8年5月19日	平岡支所
令和8年5月26日	野口支所
令和8年6月2日	尾上支所

開催日	開催場所
令和8年6月9日	別府支所
令和8年6月16日	平岡支所
令和8年6月23日	野口支所
令和8年6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  
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8年5月17日	野口支所 JA会館 1F 『多目的室』
令和8年6月7日	
令和8年6月21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)

## 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。

- ◆ 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) 田植え機(兼用・除草剤・箱剤散布機付) 半日/4,500円 1日/9,000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

## あなたの畑、大丈夫?

乾いた農業用資材(マルチ・寒冷紗)が風にあおられて線路に飛来し、列車の運行に重大な影響を与える事象が多発しています。押さえピン等による固定を確認し、飛散防止にご協力をお願いします。

西日本旅客鉄道株式会社

## 自動車税の納期限は6月1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る納付手続きが可能です。納期限までにお忘れなく!

スマートフォン  
決済アプリ

クレジットカード

インターネット  
バンキング

※ 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



## Good Life ぐっどらいふ

たちばな ちよつく やえの  
野口町 橋 千代告さん(67歳) 八恵乃さん(64歳)

仕事一筋で多忙な千代告さんと動画鑑賞や夕食時の一杯を楽しみにされる八恵乃さん。千代告さんは世界のレッカー車や全国の同業者のレッカー車を観たり調べたりして楽しんでいます。

千代告さんは昨年嫁いだ長女ご夫婦が毎週仲良く訪ねて来られることを楽しみにされ、そのたびにノンアルコールで乾杯する時間を大切にされています。約10年前に大きな手術を経験して以降は体調管理にも気を配られ、八恵乃さんでもできるだけ階段を使うなど健康を意識しながら、お二人で支え合って過ごされています。

仕事の都合で新婚旅行に行けていないことから、なんとか旅行に行けるよう日々努力を重ねられており、千代告さんからは「本当にありがとう」との感謝の言葉がありました。最後に八恵乃さんから「健康に気をつけて、いつまでも元気でいてください」と温かい言葉を贈られていました。



## Smile Smile すまいる すまいる

おおむら こうじ  
平岡町 大村 浩二さん

### Q 趣味は?

A 遅めの昼ご飯を食べながらTVで大相撲を観戦するのが好きです。

### Q 好きなタレント(もしくはアーティスト)は?

A 歌手で俳優の玉置浩二さん、力士の美ら海(ちゅうらうみ)

### Q 今からチャレンジしてみたいことは?

A 東京の両国国技館で大相撲の本場所を観戦してみたい!

### Q 自己PR

A 23年間、東加古川駅前でラーメン店を営業しております。現在が一番気力・体力とともに充実しており、技術も日々向上していますので皆さんぜひ召し上がっていただきたいです。

### Q JAについてどう思われますか?

A 生活のいろんな場所で相談できる心強い存在です。



## 掲載募集

すくえあ9月号の「げんきっ子」「ぐっどらいふ」「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)

- ・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)

### ★ぐっどらいふ(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

### ★すまいるx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

### ★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。)



## みなさんの声、届きました。

★パスワードの決め方や管理の仕方は難しいです、記事を参考にします。(野口町 M・Oさん)

◆パスワードの管理は難しく感じることも多いですね。記事が少しでも参考になれば嬉しく思います。

★つつい食べやすいものや手持ちの食品を利用していますが最近青魚などの必要性をよく記事で目にします。意識して食べなくてはいけないと感じています。(平岡町 S・Uさん)

◆青魚の大切さに目を向けて頂き嬉しく思います。健康づくりの参考にさせていただければ幸いです。

★3番目の孫の就職先が九州方面に決まりました。上の2人も別々の県に住んでいるので、あちこち行くところが増えました。(尾上町 S・Iさん)

◆お孫さんがそれぞれの場所でご活躍されるのが楽しみです。たずねる楽しみも増えますね。

★3月初旬に静岡に家族旅行に行ってきました。天候に恵まれ、壮大な富士山を見ることが出来て、感動いたしました。日本一の富士山パンザイ。(平岡町 N・Oさん)

◆ご家族でのご旅行、素敵な思い出になりました。富士山をご覧になれたこと、何よりでした。

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



## 飾りいなり寿司

材料 3種類・各2個分

- 米 150g ●だし(昆布だし) 180ml ●白ごま 大さじ1 ●油揚げ 6枚
- だし(かつおだし) 200ml ●砂糖 50g ●しょうゆ 大さじ2

A ●酢 25ml ●砂糖 3g ●塩 1g

左) 2色そばろいなり ●鶏ひき肉 50g ●ニンジン(薄切り) 2枚 ●卵 1個

B ●砂糖 小さじ1/2 ●しょうゆ 小さじ1 ●酒 小さじ1 ●みりん 小さじ1 ●しょうが汁 少々

C ●砂糖 大さじ1/2 ●塩 少々

中央) 梅しらすいなり ●しらす 大さじ2 ●梅干し 1個 ●大葉 1枚

右) エビアボカドいなり ●ゆでエビ 1尾 ●アボカド(薄切り) 2枚 ●マヨネーズ 少々

- ① すし飯を作る。米を研ぎ、昆布だしで炊く。炊き上がった後混ぜ合わせたAをかけ、切るように混ぜる。ここに白ごまを混ぜ、6等分にする。
- ② 油揚げは半分に切って袋状にし、熱湯をかけて油抜きをする。鍋にかつおだし、砂糖、しょうゆを煮立て、ここに油揚げを入れ落としぶたをして、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 油揚げの切り込み部分を少し内側に入れて、すし飯を詰める。
- ④ 2色そばろいなりを作る。鶏ひき肉とBを混ぜて鍋に入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら弱火にかけ、鶏そぼろを作る。別の鍋に割りほぐした卵とCを入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら卵そぼろを作る。ニンジンは花型で抜き、ゆでる。
- ⑤ 梅しらすいなりはしらすと刻んだ梅干し、千切りにした大葉を飾る。エビアボカドいなりは半分に切ったゆでエビとアボカドを飾り、マヨネーズを付ける。

レシピ提供: 赤堀料理学園校長 赤堀博美

## すこやかほっとらいん

## 静かに忍び寄る高血圧

~5月17日は高血圧の日~

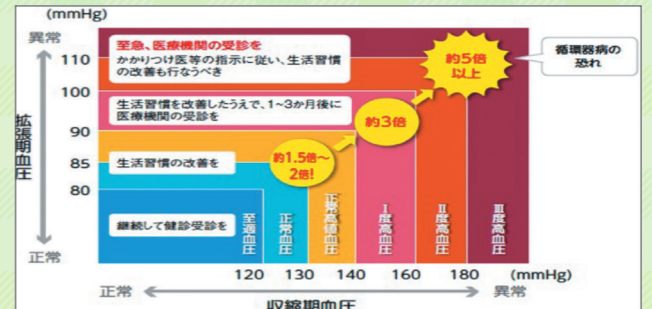
毎年5月17日は「高血圧の日」です。高血圧(診察室血圧: 140/90mmHg以上)は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレント・キラーと呼ばれ、自覚症状がないために、現在、日本に約4,000万人と推定されている高血圧患者のうち実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。



### あなたの血圧は大丈夫?

血圧の値が高くなるにしたがいI度からIII度までの高血圧に分けられます。また、正常域血圧も3つの区分に分けられ、一番低い区分を至適血圧といっています。高血圧の人は至適血圧の人と比べ、循環器病になりやすくなります。さらに、正常域血圧の中でも血圧が高めのほうが循環器病になりやすいといわれています。そのため、それぞれの血圧レベルに応じて、生活習慣の改善が必要になります。

### ■血圧と循環器病のリスク



### 高血圧を予防するには

#### ■高血圧を予防・改善する生活習慣

- ① 塩分をとり過ぎない  
1日の食塩摂取目標は、成人男性で7.5g未満、成人女性では6.5g未満。また、高血圧の人は6g未満が目標。
- ② バランスのとれた食生活を心がける  
塩分の排泄を促す働きがあるカリウムを多く含む、野菜や果物、大豆製品を摂る。
- ③ 適正な体重を維持する
- ④ 定期的に体を動かす
- ⑤ お酒は適度に楽しむ
- ⑥ 禁煙を行なう
- ⑦ ストレスをためない
- ⑧ 急激な温度差に気をつける  
さらに高血圧の人はかかりつけ医の判断が必要であれば服薬治療の対象になることがあります。多くの研究で血圧を下げると放置した場合よりも循環器病の危険度が大きく減ることが示されています。

参考: スマートライフプロジェクト、健康イベント&コンテンツ、生活習慣病を知る!血圧、厚生労働省(2024) 毎年5月17日は「高血圧の日」です。特定営利活動法人日本高血圧学会 (JA兵庫厚生連)

## 16歳以上の自転車の交通違反も

2026年  
4月1日より

## 反則金の対象です!

ルールを守って安全に利用しよう!



詳しくは  
こちら



加古川警察署 079-427-0110 加古川市 生活安全課 079-427-9760

# 12星座占い 5月のあなたの運勢



**牡羊座**  
3.21～4.19

【全体運】遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥【健康運】目の健康に気を使って、歯磨きも丁寧に【幸運の食べ物】新ジャガイモ



**牡牛座**  
4.20～5.20

【全体運】上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物も吉【健康運】朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎【幸運の食べ物】ウメ



**双子座**  
5.21～6.21

【全体運】一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃべりに気を使うと運気が上昇します【健康運】おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎【幸運の食べ物】ソラマメ



**蟹座**  
6.22～7.22

【全体運】会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合う心がけて。趣味の集まりが吉【健康運】運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして【幸運の食べ物】コゴミ



**獅子座**  
7.23～8.22

【全体運】頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を【健康運】持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎【幸運の食べ物】ニンニク



**乙女座**  
8.23～9.22

【全体運】好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して【健康運】血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう【幸運の食べ物】新ゴボウ



**天秤座**  
9.23～10.23

【全体運】後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ！旅行は遠出がお勧め【健康運】すり傷やかぶれに気を付けて。虫よけ対策を【幸運の食べ物】キクラゲ



**蠍座**  
10.24～11.22

【全体運】気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動く心がけましょう。人の手を借りることも考えて【健康運】サプリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事【幸運の食べ物】ルッコラ



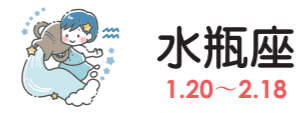
**射手座**  
11.23～12.21

【全体運】先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます【健康運】筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK【幸運の食べ物】ニラ



**山羊座**  
12.22～1.19

【全体運】ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉【健康運】気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて【幸運の食べ物】さんしょう



**水瓶座**  
1.20～2.18

【全体運】停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切【健康運】バスルやクイズで脳トレを。認知症予防にも【幸運の食べ物】クレソン



**魚座**  
2.19～3.20

【全体運】良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしましましょう。前半は旅行も楽しめます【健康運】新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ【幸運の食べ物】ナツミカン

## 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。

「すくえあ」1月号でアンケートを実施し、はがき131名、LINE 425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(500円)をプレゼントさせていただきました。



## 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8年7月31日(金)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

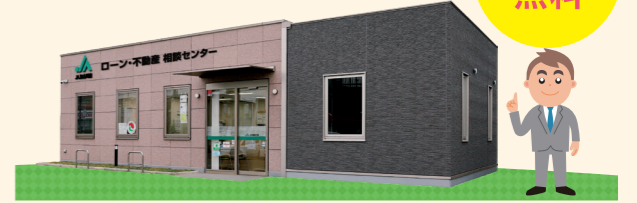


不動産(農地・宅地等)のお困りごとは

## JAにご相談ください!!

- 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…

相談無料



不動産仲介・賃貸 土地の有効活用

不動産に関する事で何か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

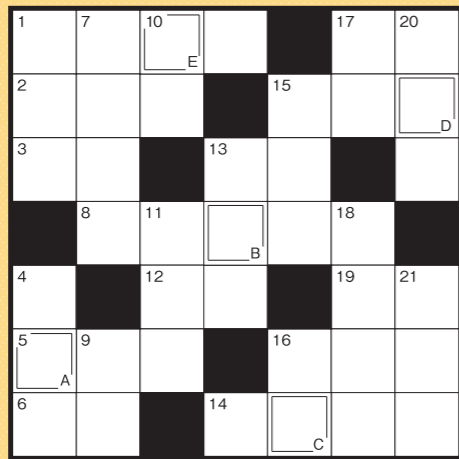


## クロスワードパズル

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

- 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 変わると寝つけない人もいます
- 岩の多い海岸のこと
- 現在の元号です
- アルファベットの14番目
- 安、実、宝に共通の部首
- 漢字では羊歯などと書く植物
- 車のこと。――ナビ
- つくね、ハツ、砂研といえは
- キャッチャーともいいます
- ゴルフクラブの種類のひとつ
- 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ウサギのものは長め



### 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6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

### すくえあVol.191・1月号当選者

応募総数92通、正解は92通でした。抽選の結果、当選された5名様への発送をもって発表に代えさせていただきます。

### 前号(3月号)の答え



### タテのカギ

- 女性同士のきょうだい
- トシューズをはいて踊ります
- 風呂場でお湯をためるところ
- 太古から人間に飼われている動物
- 表の反対側
- 端午の節句に――餅を食べた
- 日本三大祭りのひとつ、――祭。東京で5月におこなわれます
- ――ベース、アット――
- 釣り人がじっと見るもの
- 川を渡るためにかけます
- そろそろ行かないと!タイム――だよ
- Sが小ならMは
- 5月4日は――の日。国民の祝日です

## 編集後記

新年度が始まり、あわただしくしているうちに新緑の美しい季節となりました。環境が変わった方も多いのではないのでしょうか。

私の身近でも20年来の友人がこの春から関東へ転居することになり、少し寂しさを感じつつも新しい門出を応援しています。私自身も気持ちを新たに、日々を大切に過ごしていきたいと思います。(たかし)



## 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出資金の増引受けについて
- 定期建物賃貸借契約について
- 令和8年度産米穀出荷委託契約書ならびに令和8年度約定事項について
- 宅地等供給事業実施要領の変更について
- 不在組合員等脱退手続きについて

#### 報告事項

- 令和7年度産米ボーナス加算(出荷契約加算金)支払いについて
- 令和7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8年度主食用米の生産目安について
- JA加古川南感謝祭2025の販売状況について
- 有価証券の減損処理方針について
- 流動性力パレツジ比率(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
- 令和8年度職員採用内定者について
- 職員の退職について

### 3月25日

#### 協議事項

- 令和7年度決算・会計方針について
- 令和8年度事業計画について
- 令和8年度内部監査計画について
- 令和8年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 令和8年度不良債権の処理に関する方針について
- 米穀共同計算規程の変更について
- 宅地等供給事業実施規程の変更について
- 令和8年度会計監査人の監査報酬について
- 就業規則の変更について
- 退職給与規程の変更について

#### 報告事項

- 令和8年度購買品・販売品手数料率について
- 令和7年度下期内部監査の結果について
- 特殊詐欺等抑制策における「警察への通報基準」の設定及び窓口での対応について
- 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7年度ふれあい活動について
- 令和8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8年3月31日現在

組合員総数	13,903
貯金残高	212,974,621
貸出金残高	16,322,361
長期共済保有ポイント	5,387,100
購買品供給・取扱高	181,956
受託販売品販売高	42,859
買取販売品販売高	65,015

## JA加古川南 職員募集

対象者

- 令和9年3月未までに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。

選考会日時

応募者に対し、個別で日程調整いたします。



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

就職サイト「マイナビ2027」より加古川市南農業協同組合を検索の上、エントリー応募できます。

詳しくは、ホームページ又は「マイナビ2027」の採用情報をご覧ください。

