

すくあ

SQUARE

2026 **9**
Vol.195



特集

第37回 通常総代会

ほっ!とニュース

第4回 アグリスクール

あぐりとびっく

プランターで野菜作りを始めてみよう! ほうれん草



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 9月20日 日・10月18日 日

ファーマーズ平岡 9月17日 木・10月15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



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

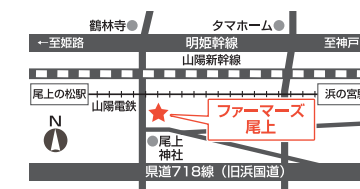
土曜日も営業中



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
(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



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!

新役員のご紹介

役員改選に伴い、新たな執行体制となりました。どうぞよろしくお願いいたします。



常務理事
正木 博之



代表理事常務
穂谷 陽介



代表理事組合長
福澤 高志



理事
大篠 育生



理事
坂田 孝雄



理事
南澤 香純



理事
岸本 憲司



理事
山口 高秀

委員長

管理委員



理事
升田 博士



理事
鈴木 章夫



理事
穂谷 典昭



理事
小川 秀樹

委員長

金融共済委員



理事
田川 智子



理事
松浦 由佳子



理事
岡田 晋吾



理事
大西 秀重



理事
山本 芳己

委員長

経済委員



監事
真島 隆



監事
永田 耕三



監事
岡田 泰朋



常勤監事
山本 孝行

監事

退任のごあいさつ



前代表理事組合長
岩坂 嘉邦

初秋の候、組合員のみなさまには、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて私こと、去る6月27日の総代会終了をもちまして、加古川市南農業協同組合代表理事組合長を退任いたしました。

顧みますと、昭和64年に入組以来、通算37年間農協事業に携わり、平成26年からは常勤役員として12年間、そのうち6年間は代表理事組合長としてJA運営に取り組みまいりました。

その間、農業を取り巻く環境は大きく変化してまいりました。担い手の高齢化と後継者不足で規模維持が難しくなり、気候変動による不作為や品質低下、資材高騰も重なる経営環境は厳しさを増してまいりました。そのような情勢のもと地域の農業の維持拡大のため、人員・資材を集中した「営農経済センター」の開設や地域農業を維持するための農地保全を目的とした「農作業支援事業」の立ち上げなどに携わってまいりました。

組合員並びに地域のみなさまのご支援・ご協力を賜り、お蔭様で大過なく任務を遂行できましたこと、厚く感謝申し上げます。

これからは、組合員の一人として応援していきたくと考えております。最後になりましたが、JA加古川南の今後ますますの発展と組合員のみなさまのご健康・多幸をお祈り申し上げます。退任のご挨拶とさせていただきます。

第37回 通常総代会



6月27日、JA会館3Fホールで第37回通常総代会を開催し、総代391人のうち335人（書面議決92人を含む）が出席されました。13時30分、岩坂組合長が挨拶し、議長に別府地区総代の大歳正氏を選任、書記2名を指名し、議事に入りました。令和7年度事業報告および剰余金処分案の承認、令和8年度事業計画、役員選任など全7議案が原案通り可決承認されました。

令和7年度 剰余金処分

I. 当期末処分剰余金	456,317,913円
II. 任意積立金取崩額 (うち特別積立金)	1,000,000,000円 (1,000,000,000円)
III. 剰余金処分額	1,240,360,159円
(1) 利益準備金	40,200,000円
(2) 任意積立金	1,100,000,000円 (うち信用事業基盤強化積立金) (うち有価証券価格変動積立金)
(3) 出資配当金	22,273,689円
(4) 事業分量配当金	77,886,470円
IV. 次期繰越剰余金	215,957,754円

注) 1. 出資配当金は、出資金に対し年4%の割合です。
2. 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%
3. 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12,000,000円が含まれています。

総代会議案

- 第1号議案
令和7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8年度事業計画の設定について
- 第3号議案
宅地等供給事業実施規程の変更について
- 第4号議案
役員改選について
- 第5号議案
令和8年度理事及び監事の報酬について
- 第6号議案
退職慰労金及び監事に対する役員退職慰労引当金の取り崩しについて
- 第7号議案
附帯決議
- 報告事項
1. 令和7年度貸借対照表・損益計算書及び注記表について
2. JAバンク基本方針の変更について
3. JA加古川南協同活動ハイライト

【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

就任のごあいさつ



代表理事組合長
福澤 高志

残暑の候、組合員の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は当組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、このたびの役員改選におきまして、代表理事組合長を拝命いたしました福澤高志でございます。組合員ならびに利用者の方々の皆様、そして職員の期待に応えるべく、誠心誠意、業務に邁進する所存でございます。

現在、JAを取り巻く環境は一段と厳しさを増しております。農業者の高齢化や担い手不足、農業資材価格の高騰、米の消費減少、さらには農地に対する価値観の変化など、持続可能な農業のあり方が根本から問われています。このような歴史的転換期の中、JA加古川南では、令和7年度からの3カ年計画において、以下の「3つの基本方針」を策定し、自己改革の実践に取り組んでまいります。

・「持続可能な地域農業の実現」
・「豊かで暮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」

本来、農協の使命は農業の振興にあります。しかし、それだけでは地域社会における農協や農業の存在意義を十分に理解していただくことは困難です。組合員や利用者の皆様の暮らしを支え、地域社会の発展に貢献し、次世代に地域の大切な農地と農業を繋いでいくことが、私たちの果たすべき重要な役割であると考えます。他には真似できない、地域に根ざした独自の取り組みを継続して実践することが、私たちの存在価値にほかなりません。今後とも、日々の事業活動に精進を重ね、組合員の皆様とその成果を実感していただけるよう、役員が一丸となつて知恵を出し合い、さらなる発展を目指して取り組んでまいります。今後とも、変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

ほつ!と ニュース

HOT NEWS
JA加古川南トピックス

地域ふれあい活動

野口支所 峠池クリーンキャンペーン

6月21日、野口町内で峠池クリーンキャンペーンが行われ、野口支所職員が参加しました。地域住民の皆さまや消防団の方々と協力しながら、池周辺の清掃活動に取り組みました。活動を通じて地域の皆様との交流を深めることも、美しい峠池の環境保全に貢献する有意義な機会となりました。



北野支所 水足ため池清掃

7月12日、水足町内で実施されたため池の清掃活動に北野支所職員が参加しました。水足町内会や水足営農組合、水足水利組合の皆様と協力して、草の収集作業を行いました。地域の環境保全活動を通じて、普段接する機会の少ない地域住民の皆様との交流を深め、地域とのつながりをより一層実感する有意義な活動となりました。



別府支所 中島公園清掃

6月14日、中島公園で実施された清掃活動に別府支所職員が参加しました。中別府町内会や地域の各種団体の皆様と協力し、公園やグラウンド周辺の草刈りやごみ拾いを行いました。地域住民の憩いの場である公園の環境美化に取り組みとともに、地域の皆様との交流を深める貴重な機会となりました。



尾上支所 しおかぜ遊イグ

7月20日、すばいく加古川で開催された「しおかぜ遊イグ」に、尾上支所の職員が参加しました。会場では、地域の皆さまや福祉施設の方々と交流を深めることも、昼食用のお米とビンゴゲームの景品を提供しました。地域住民とのふれあいを通じてつながりを深め、地域に根差した活動の大切さを改めて実感する貴重な機会となりました。



営農経済部 平岡小学校まち探検

6月4日、平岡小学校の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。直売所では職員から地元で生産されたお米や野菜について説明を受け、児童たちは興味津々な様子で質問をしていました。また、コンバインやお米の乾燥施設なども見学し、農業や食について理解を深めました。



第4回 アグリスクール

7月21日、第4回アグリスクールを開催しました。今回は、農業機械の安全な使用方法について学ぶ座学と、刈払機やトラクターの操作実習を実施しました。参加者は安全確認のポイントや基本操作を学びながら実際に機械を操作し、農業機械への理解を深めました。今後の農作業や直売所への出荷にも役立つ、有意義な講座となりました。



女性会 園芸教室を開催

7月中旬、女性会では野口・平岡・別府の各地区で夏季寄せ植え教室を開催しました。明幸園の横浪伸哉氏を講師に迎え、「猛暑に負けない」をテーマに色鮮やかな花々を使って寄せ植えを楽しみました。参加者は講師のアドバイスを受けながら配置や色合いを工夫し、季節感あふれる作品を完成させました。参加者からは「自宅に飾るのが楽しみ」「花を見るたびに元気がもらえそう」と笑顔で話す声が聞かれました。



新入職員の田植え体験

6月18日、新入職員が農業への理解を深める取り組みの一環として田植えを行いました。営農経済部職員の指導のもと、手植えと田植え機による機械植えの両方を体験しました。参加した職員は「手植えは苗を真つ直ぐ植えるのが思った以上に難しかった」と話し、農業の大変さや楽しさを実感していました。秋には稲刈りを予定しています。



イベント情報や、お得なキャンペーンなどの最新情報をお届けします! (約15秒で簡単登録!)

登録はコチラから

カンタン3ステップ!

- 1 友だち追加
LINEアプリを開き「友だち追加」をタップ
- 2 QRコード
QRコードをタップ
- 3 右のQRコードをスキャン
右のQRコードをスキャン



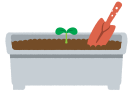
または、【検索】から右のIDを入力し登録してください → LINE ID @654ppfrt

JA加古川南
LINE
公式アカウント
はじめました!





プランターで野菜作りを始めてみよう!



ほうれん草

① 栽培時期 △ 種まき ■ 収穫

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋まき										△		△
春まき		△		△								

② 準備するもの

- ほうれん草の種 ●プランター(深さ20cm、幅60cm程度)
- 市販の野菜用培養土(可能なら肥料入り)
- 鉢底石 ●ジョウロ

③ 土の準備

- ◆プランターに鉢底石を敷き、培養土を8分目まで入れる。
- ◆元肥として牛フン堆肥約100〜200g、苦土石灰約50g程入れ、培養土と混和する。

④ 種まき

- ◆15cm間隔で2列程度、深さ0.5cm〜1cmのまき溝を作る。
- ◆種子を溝の中で1〜2cmの間隔でまき、両側の土を寄せて種にかけ、手のひらで軽く押さえて土と種子を密着させる。

⑤ 間引き

- ◆本葉1〜2枚になった頃、込み合っている部分を抜き取り株間を3〜4cmにする。
- ◆本葉3〜4枚になった頃、生育の悪い株を抜き取り株間を5〜7cmにする。

⑥ 肥料

- ◆草丈が7〜10cmになったら列と列の間に化成肥料を少量まき、土と軽く混ぜる。
- ◆液体肥料を使用する場合は、液肥1,000倍溶液(水1ℓに対し液肥1cc)を週1回程度与える。

⑦ 収穫

- ◆草丈が20〜25cm程度に育ったら収穫適期なので根ごと引き抜いて収穫する。

⑧ POINT

- ◆ほうれん草は酸性を嫌うため、苦土石灰を混ぜてから1週間空けて種子をまく。
- ◆発芽後2週間程は加湿になると病気になるため水のやり過ぎを避け、本葉4〜5枚頃までは土の表面が湿る程度の水やりにする。
- ◆秋まきをする方が病害虫も少なく寒さで甘味が増しやすい。
- ◆夜に照明が当たると、とう立ちして葉が堅くなり、品質が低下するのでプランターを置く場所に注意する。

脳トレ!
手足の体操

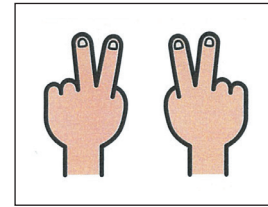
仲良し親指・小指体操で集中力アップ

指の動きを考えながら効率良く動かすと、脳の神経細胞が活性化するといわれています。近年では、細かな手作業をする機会が減っていますので、指先体操で鍛えましょう。

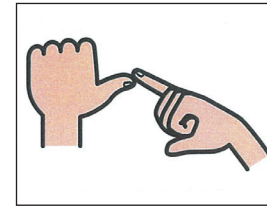
今回は、親指と小指を同時に鍛える体操です。②と④で両手の指を合わせるときは、小指を伸ばしている方の手首を内側や外側に少しひねりながら行くと効果的です。

※①〜④を10回繰り返しましょう。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。

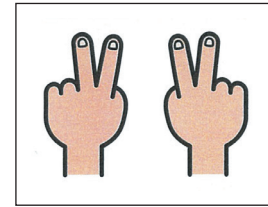
仲良し親指・小指体操



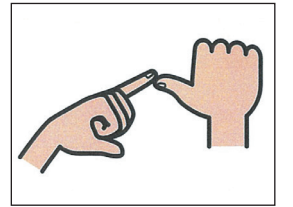
①両手をチョキにして、胸の前に出します。



②それぞれ、左手は親指を伸ばし、右手は小指を伸ばして握り、同時に右手の小指と左手の親指をくっつけます。



③①に戻ります。



④それぞれ、右手は親指を伸ばし、左手は小指を伸ばして握り、同時に左手の小指と右手の親指をくっつけます。

健康生活研究所長●堤 喜久雄

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9月17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。

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8年9月 1日	尾上支所	令和8年10月 6日	尾上支所
令和8年9月 8日	別府支所	令和8年10月13日	別府支所
令和8年9月15日	平岡支所	令和8年10月20日	平岡支所
令和8年9月29日	尾上支所	令和8年10月27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8年 9月 6日	
令和8年10月 4日	野口支所 JA会館 1F 『多目的室』
令和8年10月18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)

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7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加古川南広報誌「すくえ」(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

○JA関連施設の利用割引

- ◆城崎温泉「あさぎ荘」(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)

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 ——



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。

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)]
- ・フレールモーター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 ・自走コンボキャスタ
- ・草刈り機(ブルモーター、スパイダーモーター、ウイングモーター) ・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・平岡にございます。



自走コンボキャスタ [SC-211SK]
半日/2,000円 1日/4,000円
運搬料(往復)/2,000円 洗浄費用/2,000円



コンバイン (2条刈) [クボタ]
半日/4,500円



乾燥施設
10a/10,000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



★ あつまれ！げんきっ子 ★

もりた もも か
平岡町 森田 萌々華さん(3歳)

公園でブランコや滑り台、ブロック遊びやおままごとを楽しむ萌々華ちゃん。うどんや唐揚げ、ポテトが大好きで、スクイーズや絵本でも楽しく遊んでいます。将来の夢は、アナと雪の女王の「エルサ」になること。元気いっぱい人見知りせず、お出かけ先でもすぐにお友達を作って一緒に遊べるのが魅力です。最近ママのマネをして小言を言うようになり、日々の成長を感じさせてくれています。

お家の方から一言

いつも元気でおちゃめな萌々華ちゃん。
これからも素直で明るく、
みんなに愛されるような人に育ってください。



★ わが家の★アイドル★ ペット紹介

尾上町 坂田さま宅 ピッピちゃん(2歳)



尾上町にお住いの坂田さんのご家族のトカラヤギのピッピちゃんをご紹介します。

名前は、ご家族みんなが大好きな「長ぐつ」のピッピにちなんで付けられました。ヤギですが家の中が大好きなインドア派で、冷暖房の効いた部屋でのんびり過ごしています。

散歩では飼い主さんの横をぴたり歩き、決して離れません。冷蔵庫から果物を出す気配を察知すると、飛び跳ねておねだりする姿も愛らしいそうです。

チャームポイントは、室内飼育ならではのまん丸な黒い瞳。飼い主さんは「頭突きを我慢して、子どもたちと仲良く遊べるようになってほしいです」と話してくださいました。



掲 載 募 集

すぐえあ1月号の「げんきっ子」「ぐっ&らいふ」「すまいる×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)

- ・野口支所管内の組合員または野口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&らいふ (夫婦紹介)

- ・野口支所管内の組合員またはお取引があるご夫婦

★ すまいる×すまいる (組合員紹介)

- ・土山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)

- ・土山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。)



ボイス
VOICE

みなさんの声、届きました。

★高校2年生の孫が初アルバイトでいただいたお給料で食事をご馳走してくれました。(野口町 R・Nさん)

◆お孫さんの優しいお気持ちが伝わる、心温まるお話ですね。

★一番下の孫が希望の大学に合格しました。(野口町 H・Yさん)

◆ご家族にとっても嬉しい春となりましたね。心よりお祝い申し上げます。

★ファーマーズで大きなさつまいもを買い、天ぷらにしたら美味しかった。(平岡町 S・N)

◆揚げたてのさつまいもの天ぷらは格別ですね。美味しく召し上がっていただけて嬉しく思います。

★今年から社会人になります。不安と期待と喜びと……。がんばります。(別府町 A・Tさん)

◆社会人としての新たなスタート、おめでとうございます。期待と不安を力に変えて頑張ってください。

JA加古川南 図鑑

JA加古川南北野支所はスーパーや携帯ショップと同じ敷地内にあり、買い物ついでに気軽に寄る事が出来る金融機関として非常に利便性の良い店舗となっております。毎週火曜日には地元農家さんが栽培した新鮮野菜を営農経済センターから出張販売しております。

また、北野支所では貯金・ローン・投資信託・共済・公的年金等、組合員様の大事な資産運用についてのご相談やご提案を行っております。皆様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



手軽に作れる
華やか
ごちそう料理

材料
(4人分)

タリアータ

- 牛もも肉(ステーキ用・200g) 2枚 ●塩・こしょう 各少々
- オリーブ油 小さじ1+小さじ2 ●ミックスリーフ※ 適量
- チーズ(パルミジャーノ) 適量 ※野菜やハーブの若い葉数種を混ぜたもの

- ① 牛もも肉を室温に戻しておく。
- ② 牛もも肉の表面に塩・こしょうを振る。フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、牛もも肉を強火で30秒、弱火で1分熱し、裏返して強火で30秒、弱火で1分加熱する。表面がよく焼けたらアルミホイルに包み、30分ほど置く。
- ③ 皿にミックスリーフを盛り、②の牛もも肉を切って盛り付け、チーズをスライスして散らして出来上がり。オリーブ油(小さじ2)、こしょう(分量外)をかけていただく。

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

頭痛について

「頭痛」とは、頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。

頭痛には、大きく分けて一次性頭痛と二次性頭痛があります。

基本的に大きな病院での治療が必要になるのは、二次性頭痛の場合です。



二次性頭痛「怖い頭痛」

脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血や脳卒中等で脳や頭部の病気の症状として出てくる頭痛です。二次性頭痛が疑われる基準には次のようなものがあります。

- 急に起こった頭痛
- これまでに経験がないひどい頭痛
- 突発して短時間でピークに達するような頭痛
- 熱がある、手足の麻痺やしびれを伴うような場合
- 頭痛が数週間のうちに悪化してくるような場合



このような頭痛が疑われる場合は、放っておかず、一度近くの脳神経疾患を扱う科(脳神経外科または脳神経内科)を受診して、必要な検査を受けましょう。なお、急に症状が出現した場合には、すぐに受診しましょう。

一次性頭痛「厄介な頭痛」

原因となるようなはっきりとした疾患がなく、怖くはないものの根治がなかなか期待できない「厄介な頭痛」です。片頭痛や緊張型頭痛が代表的で、「いかに上手に付き合うか」が大事な頭痛です。

片頭痛

発作的に起こり、4～72時間持続する。片側性のズキズキと脈打つような痛みが特徴。両側に起こることもある。

緊張型頭痛

最も多い頭痛の一つ。首や肩などの筋肉のコリや、「こころの緊張」が関連していることも多い。

群発頭痛

目の奥や側頭部に激しい痛みが起こる。数週から数か月の期間、群発するのが特徴。



一次性頭痛は、「まちのお医者さん」でも十分に対処してもらえることも多いですが、痛みが悪化してくるような場合などは、頭痛の専門家を受診しましょう。

参考：日本頭痛学会HP：市民・患者さんへ「頭痛について知る」 神戸大学医学部付属病院 脳神経外科HP：「頭痛」について (JA兵庫厚生連)

12星座占い 9月のあなたの運勢



牡羊座 3.21～4.19

【全体運】計画通りに進めたくても予定外が起こりがち。時間と気持ちに余裕を持って動くよう心がけて。時には回り道も◎【健康運】低めながらも安定運。暑さ対策は忘れずに【幸運の食べ物】シタケ



牡牛座 4.20～5.20

【全体運】好調運です。率先して動けば流れが変わります。説明は丁寧に。お誘いや頼まれ事はできるだけ受けましょう【健康運】軽くて体を動かせば体調改善へ。友人とスポーツを【幸運の食べ物】カボチャ



双子座 5.21～6.21

【全体運】調整が難しそうに思われたことも下旬には好転。余計なことを言うとか後で足を引っ張られるので発言は慎重に【健康運】カラオケでストレス発散。有酸素運動もお勧め【幸運の食べ物】ミョウガ



蟹座 6.22～7.22

【全体運】何とかなるときです。勢いに任せて進めてみましょう。周囲の話を聞きつつ微調整していけば思った以上の成果に【健康運】頑張り過ぎないように。睡眠時間はしっかり確保【幸運の食べ物】サトイモ



獅子座 7.23～8.22

【全体運】あなたのところにいろいろなことが集中します。丸投げの案件はお断りを。協力し合ってできることを優先して【健康運】サプリに頼り過ぎないで。日々の食事を大切に【幸運の食べ物】ナス



乙女座 8.23～9.22

【全体運】運勢は大きく活性化。思案中のことにも方向性を見だして新たな一歩を踏み出します。外出先で良い話を聞けそう【健康運】機能性インナーを上手に使って快適さをアップ【幸運の食べ物】シメジ



天秤座 9.23～10.23

【全体運】心配の種は次第に消えていきます。気持ちがかせいても流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいく【健康運】関節痛は甘く見ないで。しっかりケアを【幸運の食べ物】栗



蠍座 10.24～11.22

【全体運】順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちを伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉【健康運】入浴はお湯につかって。良い汗をかきましょう【幸運の食べ物】ゴーヤー



射手座 11.23～12.21

【全体運】問題が表面化。人間関係もギクシャクがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを【健康運】弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防【幸運の食べ物】カボス



山羊座 12.22～1.19

【全体運】あれもこれもしなければと思うがちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ【健康運】無理はしないで。スキンケアは入念に【幸運の食べ物】マツタケ



水瓶座 1.20～2.18

【全体運】一歩引いて様子見を。視点ががちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ【健康運】無理はしないで。スキンケアは入念に【幸運の食べ物】マツタケ



魚座 2.19～3.20

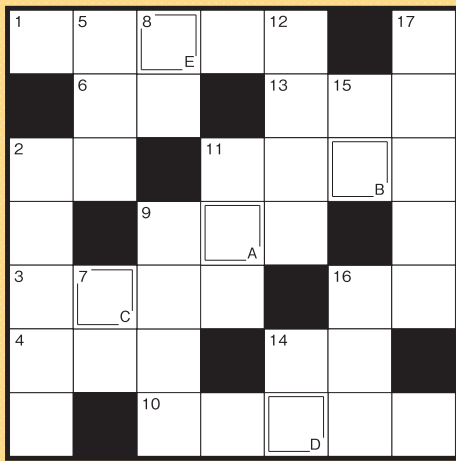
【全体運】良い問題提起がありそう。問題を皆で認識することで解決へ。協力が開運につながります。連絡は密に取り合っ【健康運】ベストコンディションを保てそう。スポーツが吉【幸運の食べ物】サツマイモ

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

- 秋らしい風情の雲。魚の名前がつかます
- 天・地・—
- 大酒飲みのこと
- 先手が黒、後手が白を使います
- さつま、里、こんにゃくといえは
- でこぼこの進みづらい道のこと
- 音楽にのれる人に備わっているもの
- アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- 形態—はものまねの一種
- サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- ゆっくりつかって疲れを取ります



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

- スキや月見団子を供える行事
- ブドウを使って仕込む酒
- エックスとセットのあいだ
- カミの反対
- 北海道の市。監獄があったことで有名
- 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- 高橋真梨子のヒット曲『—吐息』
- 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- 落花生にはタンパク—も豊富に含まれます
- 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- はえば立て、立てば歩めの—

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

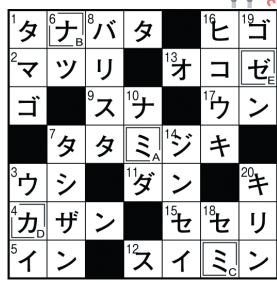
〒675-0012 加古川市野口町野口55-1 JA加古川南 本所 総合企画室

すくえVol.193・5月号当選者

応募総数72通、正解は72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(7月号)の答え

A B C D E
ミナミカゼ



編集後記

9月に入りましたが、日中はまだ暑い日が続いています。それでも休日にドライブに出かけると、実り始めた田んぼや少しずつ変わり始めた景色が目に入り、秋の訪れを感じます。

これから旬の食材も増える時期です。秋ならではの味覚を楽しみながら、充実した毎日をごしたいと思います。(たかし)

理事会報告 (6月25日・27日、7月27日に理事会を開催しました。)

6月25日

●協議事項

- 令和7年度期末監事監査要改善事項の回答について
- くみあい保育園閉園に伴う諸規程等の廃止及び変更について
- 役員改選による理事の引継ぎについて

●報告事項

- 令和8年度地区別総代懇談会結果について
- 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
- 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

6月27日

●協議事項

- 組合長理事及び常務理事の選出について
- 代表理事の選出について
- 信用事業専任担当理事の選出について
- 職務代理順位について
- 理事会委員会委員及び委員長の選出について
- 令和8年度理事報酬について
- 退任理事への退職慰労金の支給について
- 役員賠償責任保険への加入と掛金負担について

- 常勤理事の他の団体役員への就任の承諾について
- みのり監査法人との令和8年度監査契約の締結について
- 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8年度監事監査計画について

7月27日

●協議事項

- ディスクロージャー誌の作成及び縦覧について
- マネロン等対策にかかる有効性検証結果に対する改善対応について
- JA加古川南感謝祭2026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

●報告事項

- マネロン等の防止にかかる対応状況および有効性検証の結果について
- 第1四半期末仮決算について
- 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
- 反社会的勢力排除対応管理先対応状況報告について
- 総代の改選について
- 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。

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



事業実績報告 単位/人、千円、ポイント

令和8年7月31日現在

組合員総数	13,960
貯金残高	212,632,810
貸出金残高	16,238,847
長期共済保有ポイント	1,193,451
購買品供給・取扱高	47,401
受託販売品販売高	12,940
買取販売品販売高	17,346

城崎温泉
あきぎり花

定番プラン

“あさぎり”のご紹介

大人お一人様
1泊2食付

19,000円～

期間/令和8年4月1日～11月6日迄

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

TEL.0796-32-2921

ご予約はこちら