

# あぜみち



2023

5

No.385

あぐり  
スマイル

●一宮町杉田  
よつじ 帆乃花ちゃん  
四辻 さくあ 咲良ちゃん  
(紹介は15頁) 愛悠ちゃん

今月のイチオシ!

●肥料価格  
高騰対策について



モバイルサイトに  
アクセス!

LINE公式アカウント



JAハリマ



給油所



食彩館  
「伊和の里」

## 令和5年度事業がスタートしました (特別栽培米の生産拡大で持続可能な農業をめざす！)

代表理事組合長 柴原利春

この3年間は新型コロナウイルスの対策に追われ、経済事業活動の制限が農協事業にも大きく影響しました。今では感染対策も自主的な判断に委ねられ、今月8日よりインフルエンザと同じ「5類」に位置付けされました。

分類変更を見越してか、私が3月に東京、4月に名古屋と出張に行った際、やはりコロナ禍前のように人の往来が増加し、海外からの観光客も増えていきました。何より観光バスが増えたことでよくわかります。以前の賑いが戻ってきたように思いました。

そんな中で、4月に開催した年金友の会役員会で、友の会親睦旅行の計画を立てていただきました。これでやっと組合員の皆様との親睦を図ることができるようになります。また、2025年には大阪・関西万博も開催されます。国内外より多くの入場者があ

ることでしょう。県内の農畜産物を海外にPRする良い機会になると思います。関西の景気が良くなることを期待します。

今年は、昨年度の「ちくさの舞」に続いて、一宮町北部地区で8人の生産農家が龍野農業改良普及センター、穴粟市と協議を重ねながら、特別栽培米の生産に取り組みことになりました。近年資材価格が大きく上昇するなかで米の価格は上がらず、生産者にとって厳しい状況が続いています。また環境に配慮した農業が求められており、減農薬やネオニコチノイド不使用といった付加価値をつけて栽培する特別栽培米への取り組みは、今後ますます重要となつてきます。減農薬と堆肥投入で環境に優しく、コスト低減で生産者にもやさしいお米作りを推奨し、管内への生産拡大を目指していきます。

### 協同活動の成果

令和5年4月30日現在

組合員数	①個人 6,814 ②団体 5	③個人 2,358 ④団体 169
貯金	698億9,952万円	
貸出金	104億4,989万円	
購買品供給高	8,309万円	
販売品販売高	2,923万円	
共済保有高	1,653億2,543万円	
出資金	8億5,087万円	

### 5月号 目次

- 2 コラム、協同の成果、理事会だより、行事案内
- 3 食彩館「伊和の里」だより
- 4～5 肥料価格高騰対策について
- 6 丹波黒大豆栽培
- 7 ラジコン草刈機、4月子牛市結果
- 8～9 共済(保険金額を一緒に考えよう・不正修理業者にご注意)
- 10 金融(資産形成ははじめませんか)
- 11 教室活動紹介
- 12 教室活動、JA施設の有効利用
- 13 おたより紹介、みどりの健康百科
- 14 頭の体操、6月のあなたの運勢
- 15 うちの子自慢、あぐりスマイル、JAハリMAN
- 16 組合員になって一緒に地域の農業を応援しよう!

### 行事あんない

#### 5月

- 22日 経済委員会(AM)  
総務金融委員会(PM)
- 29日 第1回 監事会  
第2回 理事会
- 30日 第1回 農協総代地区部長会  
第1回 農協総代支部長会

#### 6月

- 1日 地区別総代協議会(ちくさ営業部)
- 2日 地区別総代協議会(波賀営業部)
- 5日 地区別総代協議会(みかた営業部)
- 6日 地区別総代協議会(一宮営業部)
- 10日 ハリマJA女性会総会
- 19日 経済委員会(AM)  
総務金融委員会(PM)
- 24日 第33回 通常総代会

### 理事会だより

#### 第1回 理事会(令和5年4月27日)

- 「報告事項」
- ① 主な処理事項と行事の報告について
  - ② 組合員加入および脱退報告について
  - ③ 令和4年度決算状況報告について
  - ④ 令和4年度余剰金運用状況の報告について
  - ⑤ 営農振興プログラムの進捗状況報告について
  - ⑥ 令和4年度下半期内部監査実施報告について
  - ⑦ 令和5年度内部監査計画について
  - ⑧ 令和4年度下半期コンプライアンス・プログラムの取組状況(個人情報取扱関係含む)について
  - ⑨ 令和4年度全般統制評価について
  - ⑩ 令和4年度金融円滑化にかかる取組状況報告について
  - ⑪ 令和4年度理事に対する定期貯金担保貸付金実行・残高報告について
  - ⑫ 職員の人事関係報告について
  - ⑬ 組合員加入促進運動について
  - ⑭ 総務金融委員会報告について
  - ⑮ 経済委員会報告について
- 「提出議案」
- 第1号議案 令和5年度借入金の最高限度額について
  - 第2号議案 令和5年度貸付金の利率の最高限度額について
  - 第3号議案 令和5年度信用の供与等の最高限度額について
  - 第4号議案 令和5年度不良債権の処理に関する方針について
  - 第5号議案 令和5年度理事に対する定期貯金担保貸付金に係る取扱基準について
  - 第6号議案 令和5年度 コンプライアンス・プログラム(兼個人情報取扱関係)の策定について
  - 第7号議案 令和5年度システム外販取引先について
  - 第8号議案 農業支援積立金の積立目標額の変更について
  - 第9号議案 医療福祉積立金の積立目的及び取崩基準の変更について

にぎわっています!

# 「食彩館 伊和の里」



福下店長

## 夏野菜苗物フェアを開催

播磨農高生徒による対面販売を行い、多くの来場者がありました。苗の説明を直接聞いて購入できるとあって、大変好評でした。



## 切り花を栽培しましょう

お盆用の切り花を育てて「伊和の里」に出荷しましょう!  
育てやすい花から栽培してみませんか!  
毎年お盆用の仏花を求めて早朝から行列ができています。  
畑の空スペース等を利用して切り花を栽培し、「伊和の里」に出荷してください。

＊お盆の代表的な花＊

- 小菊
- ミソハギ
- オミナエシ
- スターチス
- 百日草
- エゾギク
- 千日紅

百日草



エゾギク



千日紅



## 「食彩館 伊和の里」出荷者募集

### 地場の野菜や花を作って直売所に出荷しましょう!

食彩館 伊和の里はJAハリマの農産物直売所として、農家の方々が丹精して育てられた季節の野菜を中心に花や果物、加工品を販売しています。

ただいま出荷者を募集しています。

管内の組合員の方ならどなたでも歓迎です。(組合員でない方は同時にご加入いただけます)  
みなさんもいろんな野菜や花を栽培して、直売所に出荷しませんか!



出荷にあたっては「JAハリマ農産物直売所生産部会」にご加入いただくことになります。  
年会費 1,500円



お問い合わせは  
右記までお願いします。

TEL 0790-72-2202 (食彩館 伊和の里)  
TEL 0790-72-0445 (JAハリマ 経済部販売課)

自然豊かな土地から生み出す農産物を、一点でも多く直売所に出荷しましょう!

尚、10月からインボイス制度が始まるため、出荷していただく際にはJAの組合員になっていただく必要があります。

# 肥料価格高騰対策について

国庫補助

国の補助事業で、肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む農産物の販売実績がある農業者の方へ肥料費の支援を行います。今回の支援対象となる肥料費は令和5年春肥用肥料として購入したものを対象とします。

## 支援の内容

化学肥料低減の取組(化学肥料低減計画書による)を行った上で前年度から増加した肥料費についてその7割を支援金として交付します。

※ただし、肥料上昇分に対して、国や宍粟市からの別途補助金を交付されている場合、上記金額から一部控除されることがあります。(令和4年度宍粟市堆肥散布支援事業等が該当)

## 補填額の計算方法

支援金 =

$$\left( \text{当年の肥料費} - \frac{\text{当年の肥料費}}{\frac{\text{価格上昇率}(1.4)}{\text{農水省統計データ}} \div \text{使用料低減率}(0.9)} \right) \times 0.7$$

(例) 当年の肥料費を1万円とした場合支援金の試算 価格上昇率140%  
支援金 1,444円

## 申請に必要なもの

- ① 本年春肥(令和4年11月～令和5年5月)の注文・購入した日及び購入価格がわかるもの  
**注文書**と**領収書**または**請求書**
- ② **化学肥料低減計画書(様式第2号)** (あぜみち折込に入っています)

### ◎化学肥料低減の取組の要件

化学肥料低減計画の取組メニューのうち、2つの取組が必要になります。  
取組の記入がなければ対象にならないのでご注意ください。

また、化学肥料低減計画書の下部のチェック欄の内容を確認し、該当箇所に☑を入れていただき、記名の上ご提出ください。

※令和6年度に化学肥料低減実施報告書の提出が必要となります。

※取組メニューに応じた実際の作業写真が必要となりますので、必ず撮影してください。  
(裏付け資料となります)

※取組やチェック内容に不備が認められた場合、補助金返還請求が発生する場合があります  
のでご注意ください。

### 申請の注意点

申込は肥料を購入された店舗(JA・肥料店)での申請になりますので、購入された店舗にお問い合わせください。  
(他店舗購入分の確認ができないことや、二重申請による補助金不正受給及び補助金返還を防ぐ観点から兵庫県内で取り決められています)

### 申込期日

**令和5年6月30日(必着)** 以後の申込は受付できませんのでご了承ください。

### お問合せ先

JAハリマ各経済センターまで

営農経済センター TEL 72-1235

みかた経済センター TEL 74-1775

波賀経済センター TEL 75-3330

ちくさ経済センター TEL 76-2557

# 化学肥料低減計画書(記載例)

様式第2号

## 化学肥料低減計画書

〔県協議会提出用〕

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

必要に応じて記入。空欄でも可。

項目		市町名・市区町コードなど				計
市町名	宍粟市					
コードなど	必要に応じて記入。空欄でも可。					
作物名	水稻	70	a	a	a	70 a
	タマネギ	10	a	a	a	10 a
	その他	10	a	a	a	10 a
計	90	a	a	a	a	90 a

秋用肥料	春用肥料
(R4.6月～10月購入)	(R4.11月～R5.5月購入)
	○

注: 該当するものに「○」を付してください。

氏名(法人・組織名) **播磨 太郎**

住所 **宍粟市一宮町東市場○○○**

電話番号 **0790-○○-○○○○**

1. 実施する(してきた) 取り組みメニューに「○」を付してください。
2. 「令和4年度または令和5年度の取り組み」には、実施する取り組みメニューが2つ以上必要です。そのうち1つ以上は、新しい取組、従来の取組の強化・拡大(「◎」で記入)を含むようにしてください。

取組メニュー	前年度までの取組	令和4年度又は令和5年度の取組
ア 土壌診断による施肥設計	○	◎
イ 生育診断による施肥設計		
ウ 地域の低投入型の施肥設計の導入		
エ 堆肥の利用		
オ 汚泥肥料の利用(下水汚泥等)		
カ 食品残渣など国内資源の利用(エとオ以外)		
キ 有機質肥料(指定混合肥料等を含む)の利用	○	○
ク 緑肥作物の利用		
ケ 肥料施肥量の少ない品種の利用		
コ 低成分肥料(単肥配合を含む)の利用		
サ 可変施肥機の利用(ドローンの活用等も含む)		
シ 局所施肥(側条施肥、うね立て同時施肥、灌注施肥等)の利用		
ス 育苗箱(ポット苗)施肥の利用		
セ 化学肥料の使用量およびコスト節減の観点からの施肥量・肥料銘柄の見直し(ア～スに係るものを除く。)		
ソ 地域特認技術の利用( )		

**私は、添付した領収書(請求書)等記載の肥料(肥料費)について以下のとおり、確約します。**

- (1)  農業収入があります(確定申告、販売伝票などの証拠書類を保管しており、提示できます)。
- (2)  農協及び商系肥料販売店の重複(二重)申請はしていません。
- (3)  令和4年秋肥又は令和5年春肥として確実に購入し、自らの農業生産に使用します。
- (4)  支援金交付にあたり必要な情報について県協議会、市町、取組実施者で情報共有することを承諾します。  
※チェック欄にチェックした上で署名ください。

氏名(自署) **播磨 太郎**

(注) 当年の肥料費は、秋用肥料については令和4年6月～10月、春用肥料については令和4年11月～令和5年5月に発注したことを証明加農業者が肥料費を支払ったことを証明する書類(領収書等)または支払い義務が生じていることを示す書類(請求書等)を提出してください。なお、肥料の種類、数量、購入費が記載されているものに限ります。化学肥料低減計画書は作成後、必ず写しを保管願います。



# 丹波黒大豆栽培ポイント

## 1 病気、増収対策

①黒根腐病、茎疫病は土中菌で、灌水時に広がり減収原因の一つになります。  
「まめリッチ」はバチルス菌、クスタマカビ菌が入る微生物資材で土壌病害の軽減効果に期待ができます。  
②追肥（窒素）は新葉をつくり光合成で生成された養分を葉へ運びます（転流）。風や害虫の被害により葉が傷むと莢が膨らまず、肩豆が増え秀品率が低下します。

## 2 播種

播種時期が早くなる（5月末から6月初旬）と枝が大きくなりやすく、つるボケする可能性が高まります。増収させるには6月中旬から播種し、小さく作り多めに播種する方（栽植1,800株）が効果的です。また近年では直播発芽率が80%ほどあります。

## 3 草対策

・直播の方は除草剤クリアター（細粒）を散布し、初期の草対策をお願いします。

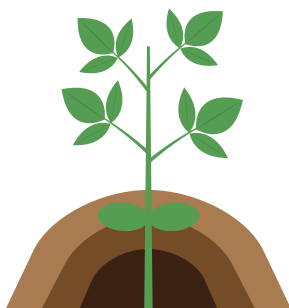
・移植の方は中耕培土時に草抑えを行います。株間の雑草及びヒエは株の成長の妨げになり、莢付きにも大きく左右されるため、バスタでの畝間初期抑制や大きくなった雑草、ヒエは大豆バサグランやポルト等の除草剤を全面散布します。

（注意）枝豆栽培には使用できません。

## 4 中耕培土

中耕培土時の注意点は2回目3回目時に下枝の根元まで十分に土がかぶさるように行ってください。

根の部分の幅を十分確保するような畝にする



おにぎり型の畝は根の発育の妨げになる



## 5 水管理

・黒大豆の収量は根粒菌が多ければ豊作になると言われています。根粒菌は乾燥に弱く適度な水分が必要です。晴天が続く場合は、3日に一度の割合で灌水、走水を行います。

対象期間は7月～9月末

（注意）灌水期間を開けすぎると逆に根粒菌を傷ませます。

灌水ができない圃場は灌水を行わないでください。黒大豆の圃場には適していません。

## 6 圃場乾燥

・葉とり・圃場乾燥のため葉取りによる強制乾燥効果は低いと考えられます。できる方は草刈機で上葉をはねる程度で構いません。

・島立て…11月初旬に株を切り離し、3本程度をまとめ島立てをお願いします。風で飛ばないように枝を絡ませしっかりと固定するように島立てをお願いします。

黒大豆栽培で疑問があればいつでもお声掛けください。

営農経済センター

TEL 0790・72・1235

黒大豆栽培は近年省力化が進んでいます。その中であっても、収量、品質を向上していけるよう試験を継続していきます。農家所得が向上し特産品である丹波黒大豆を持続的に維持、生産できるよう皆さんと一緒に頑張り、守っていききたいと思います。

# ラジコン草刈り機 今年も活躍します！



危険な場所での除草作業も  
リモコン操作で安全に実施可能



## コース別料金表

◎レンタル対象 当JAの組合員・管内の自治会、農会等  
構成員の半数以上が組合員である組織  
※ただし、営利を目的としたご利用はお断りします

**レクチャーコース**  
レクチャーコースの受付は月～金曜日（祝日除く）となります。  
料率30分以上の作業を要する場合＋1,500円となります。（人員が2名となるため）

**3時間** **16,200円**  
※基本料金 2,200円(税込)含む

**レンタルコース**  
リーズナブルなお値段で使用できますが初めはレクチャーコースで基本的な操作を学んで頂いた方におすすめします。

**3時間** **11,800円**  
※基本料金 2,200円(税込)含む

お問い合わせ ハリマ農業協同組合営農経済センター TEL 0790-72-1235

**但馬牛**

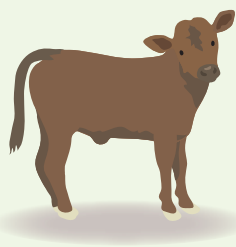
**4月子牛せり市**

おだやかな好季節に  
健康な牛づくりを

4月12日、JAたじまの但馬家畜市場（養父市大藪）で子牛せり市が開かれました。県内から雌104頭、去勢159頭が上場、そのうち管内から5頭が上場しました。

今回の市場の平均取引価格は、前回と比べ全体で22,738円上回りました。

この時期は一年でも需要が控えられる時期ですが、肥育には適した季節です。今後の価格上昇に期待して衛生管理、健康管理をしっかりとって、良質牛生産に努めましょう。



今あなたに  
必要な

# 保障金額を

## 一緒に考えてみましょう

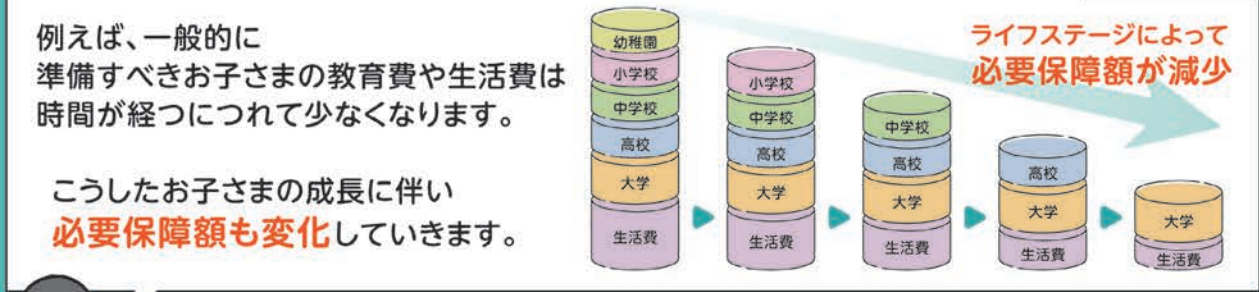
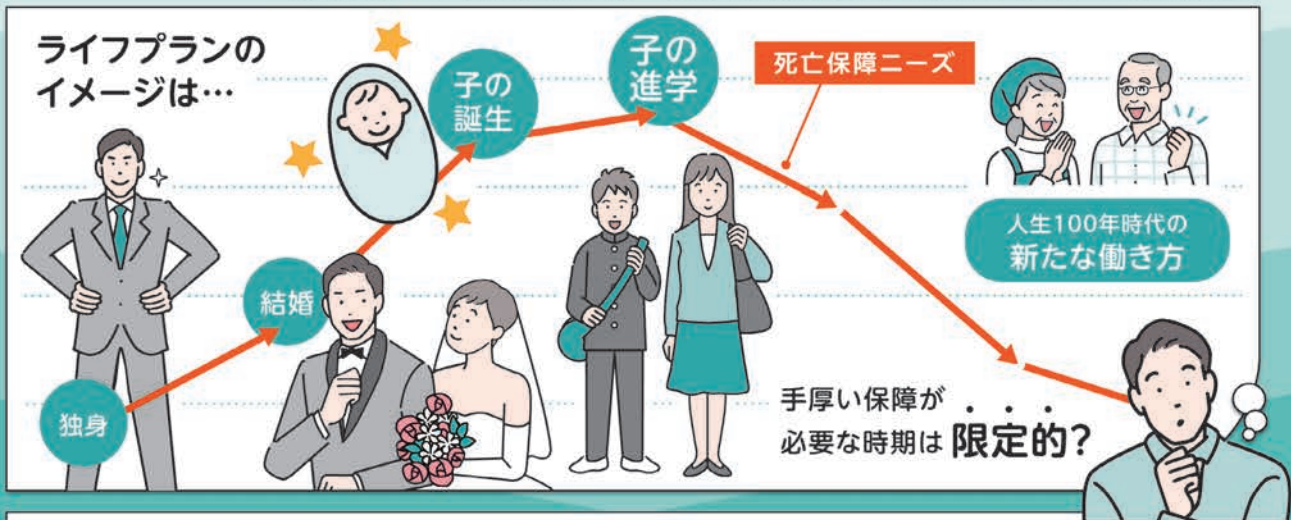


**物価上昇  
賃金据え置き**  
今月もピンチ...

けれど「もしも」の時を考えると  
葬儀とお墓の費用約**300万円**<sup>※1</sup>

幼稚園から大学までの教育費は  
国公立で**1,000万円**以上、  
すべて私立だと  
**2,500万円**<sup>※2</sup>以上!!

※1 出典：(株)鎌倉新書 いい葬儀「第5回 お葬式に関する全国調査 2022年」をもとにJA共済連試算  
※2 出典：文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」、(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2022年版(大学生の教育費総額)」をもとにJA共済連作成



時間が経つにつれ、死亡保障の必要保障額は変化していきます。

**ご相談受付中**

**NEW**

JA共済から“**新しい保障の仕組み**”をご提案いたします!





建物更生共済にご加入の皆様へ

# 不正修理業者にご注意を!

「保険・共済を使って、建物の修理が無料でできますよ!」等の触れ込みで、いわゆる不正修理業者が電話や飛び込み訪問で住宅修理の見積り作成を申し出て、不適切な保険金・共済金請求を促す手法でお客様を巻き込み、トラブルとなる事例が多数発生しております。

お宅の屋根瓦がずれていますよ。共済金の支払対象になりますので、お客さまの**自己負担はありません!**3年前の台風が原因で壊れたことにして請求しましょう!

もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?



そんなうまい話あるのかしら?

それ、**住宅改修詐欺**かも!

## 勧誘にうっかり応じてしまうと...

**うその理由での請求を勧められた。**



本来、保険・共済のお支払い対象にならない自然損耗や日常使用に伴う損耗を昨今の自然災害が原因と偽って保険金・共済金の請求を勧められます。

**法外な手数料・違約金を請求された。**



保険金・共済金の請求はご自身で簡単に行うことができます。代行契約を結ぶと高額な手数料・違約金を請求される可能性があります。

**自己負担ゼロに騙された。**



「修理を行ったが業者の見立てと異なり、損害の原因は老朽化で保険金・共済金は支払われなかった。」等のトラブルが発生しています。

こんな時には

**ご注意**

「共済金が使える」と言って建物修理の勧誘を受けた時には、**建物修理契約・請求代行契約を締結する前にまず、ご加入のJAにご相談ください。**



建物更生共済は火災・落雷などのほか、自然災害による偶発的・突発的に生じた損害を保障いたします。(但し、約款に記載の自然災害に限定します。)

一方で、経年劣化(いわゆる老朽化)による損傷は、保障の対象となりません。

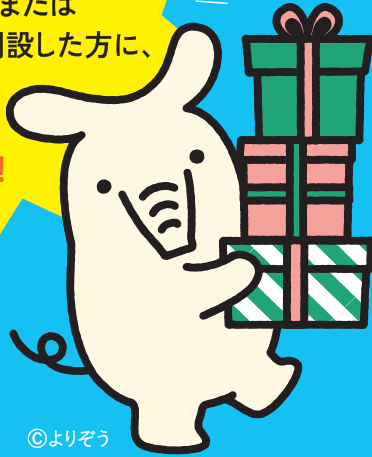
2023年4月3日(月) ▶ 12月29日(金)

# NISA口座開設応援 キャンペーン

¥1000

「一般NISA口座」または  
「つみたてNISA口座」を開設した方に、  
もれなく  
現金1,000円を  
プレゼント!

みんなの未来を  
応援するぞう!



©よりぞう

さらに!

資産形成・  
運用デビュー特典!

2022年4月1日(金) ▶ 2023年12月31日(日)

少額から資産運用

JAバンクのつみたてNISA

つみたてNISA口座開設、毎月1万円以上のご購入で  
ニッポンエール  
グミ・ドライフルーツ  
プレゼント!



※景品画像は  
イメージです。

まとまった金額で投資

さまざまな商品から選べる投資信託

投信口座開設と300万円以上のご購入で

JAタウンギフトカード

30,000円分  
プレゼント!



※景品画像は  
イメージです。

将来のために

## 資産形成、はじめませんか?



海外旅行



リフォーム



子供の将来



趣味

©よりぞう

JAバンク投信ネットサービス

はじめるなら、JAバンクアプリ  
投資信託の口座開設がスマホでかんたん!

来店不要

365日・24時間



印鑑不要

NISA口座の開設も同時にお申し込みできます



早めの資産形成が  
必要な理由

人生100年時代

現役引退後の人生が長くなってきて  
います。

年金制度への不安

少子高齢化で1人の年金受給者を支  
える現役世代の人数が減っています。

超低金利時代

低金利時代では、預貯金だけで資産  
を増やすことは限界がありそうです。

詳しくは  
JA窓口へ

## ハリマJA女性会 ろうばいの会 地区のみなさんと 一緒にお花見会



見事に咲きそろったスイセンを前に記念撮影(千種町七野)

ハリマJA女性会「ろうばいの会」は、今年も4月10日に会員で七野の大岩弘子さんが丹精込めて育てている花畑でお花見会をしました。

この日は晴天に恵まれ、大岩さんが自宅横の広々とした土地を利用して植えているスイセンやチューリップ、ムスカリ等様々な花が一斉に咲きほこり、とてもいい香りに包まれていました。

ろうばいの会は、毎年この時期に七野地区の高齢者に声掛けして、会員と一緒にお花見をしながらお弁当を食べ、楽しくお

しゃべりをする「お花見会」を開いています。「山すその花畑にテーブルや椅子を運んだりする大変さもあるけど、高齢になり遠くに行けない方も近所なら参加できるし、みんなで和やかな時間が過ごせることは本当に幸せです」と会員みなさんが話します。

こういったように、地区の方も一緒に楽しんでもらえる機会を持つことは、女性会グループにとつて大変すばらしい活動です。これからも、ぜひ続けていってくださいね！

## 夏野菜を栽培しよう!

### 第3回

## “農業のいろは教室”開催



わからないことはその都度質疑応答します

はじめて農業をする方を対象に開催している「農業のいろは教室」も4月18日に第3回目を開催し、21人が受講しました。

1回目2回目で本当の基礎を学び、今回は夏野菜を植え付けるための畑の準備から、苗の植え付けまでの詳細を学びました。

回を重ねるごとに積極的に質問が出るようになり、「トマトやキュウリの虫よけに、苗の根元にネギやニラを植えるとよいが、マリーゴールドやバジルといったものでもよい」「カラピーマンの収穫時期は日数にこだわらず色づき等の状況をみて収穫するとよい」「肥料は種類に応じて施

肥することで、品質も量も向上するといったように、実際に栽培するための重要ポイントも質疑応答の形で分かりやすく学ぶことができました。

自分で育てた野菜が食卓に上る日が楽しみです。



## ハリマJA女性会「園芸教室」

### 夏野菜栽培勉強会

4月12日、ハリマJA女性会「園芸教室」のメンバー16人が、JAハリマの営農相談員を講師に迎え、夏野菜栽培について勉強会を開きました。

毎年この時期にトマトやナス、キュウリなどの夏野菜の育て方を学んできますが、今回も営農相談員の説明にメモを取りながら皆さん熱心に耳を傾けていました。使用する資材の種類や使用時期について、連作障害について等様々な質問に対し、営農相談員は的確な回答をしていました。メンバーの中には毎年が一年生といいながら、疑問点が解消するまで熱のこもった質疑応答を繰り返していました。



営農相談員の説明に耳を傾ける園芸教室のメンバー

## 見事に咲いた レンギョウ

で、葉が芽吹く前の早春に黄色の花を咲かせる半ツル性の枝が特徴です。花が終わると入れ替わりに緑色の葉がいっぱいになり、また目を楽しませてくれる美しい花木です。

青空に春らしいきれいな黄色の花を咲かせる満開のレンギョウ。  
咲いていたのは、  
一宮町福田 小池一博さん宅です。  
レンギョウはモクセイ科レンギョウ属



青空に映える見事なレンギョウ

## JA施設の有効利用

JAでは、現在営業活動に使用していない施設を組合員・地域の皆様の様々な活動にご利用いただいております。すでに旧Aコープいちのみや店やみかた店は、地元業者の方や地域活性化活動の青空市などに定期的にご利用いただいております。

今回、旧Aコープ波賀店を活用し、整骨院がオープンしました！

### 波賀整骨院オープン

旧Aコープ波賀店舗を活用し、  
整骨院がオープンしました！  
JAや「にこにこmart」ご利用時のぞいてみてはいかがでしょうか？  
土曜日・祝日も営業されているとのことです。



院長による施術の様子

JAの空施設利用のご希望がありましたら、もよりの営業部にもご相談ください。

# ほのぼの 広場

★お地藏さん  
千種町 S・Kさん



・思わずほっこりするお地藏様のお顔。笑顔は回りも幸せにしますね。

★イチゴ

一宮町 K・Uさん



・緑の葉の間に可愛いイチゴ。路地のイチゴが大きくなっています。

★イチゴ

一宮町 H・Uさん



・甘酸っぱいイチゴは、子どもも大人もみんな大好きです！

みなさまからのお便りを紹介する「ほのぼの広場」。季節の話題やイラスト、絵手紙、写真など掲載します。ので、どしどし投稿してください。みなさまからのお便りが頼りです。お便りお待ちしております！



## INFORMATION

### みずみずしく やわらかな 春キャベツで健康生活

寒い冬もやっと終わり、穏やかで過ごしやすい季節となりました。その一方で、春は体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、体調を崩しがちです。今回は、この時期の体調管理に役立つ春野菜「春キャベツ」について紹介します。

キャベツは人間との付き合いが古く、エジプトでは5,000年もの昔から栽培されていたと伝えられています。日本に伝わったのは江戸時代で、明治時代になると本格的に食用としてキャベツが作られるようになりました。

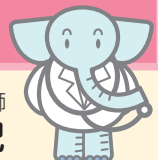
キャベツの大きな特徴として、胃の粘膜を健康に保つ働きがあり、これを主成分とする胃腸薬もあります。古代からの人が二日酔い防止に食べていたのにはそれなりの理由があったのです。気持ちを落ち着かせる働きのあるビタミンCはオレンジと同じくらい豊富です。スーパーフードといわれ、高血圧を改善する・血糖値を下げる・免疫力を高めて風邪を予防する・

動脈硬化も予防する、などの効果が期待できます。直接に健康を守るほか、肌つやがよくなる・しわやたるみが減る・便秘解消に役立つ、などうれしい効果もあるといわれています。

キャベツは、季節によって産地を変え、それぞれの土地に合った品種を育てるため、1年を通して露地ものが出荷されています。春から初夏にかけて収穫されるのが「春キャベツ」。葉の緑色が鮮やかで光沢があり、巻きがふっくらしています。みずみずしくやわらかいのが特徴で、コールスローなどのサラダや漬物など、生食がおすすです。軽く茹でて調味料で和えるだけで付け合わせの出来上がり！

身近な食材の春キャベツを有効活用して、健康長寿を目指してくださいね。

## みどりの 健康百科



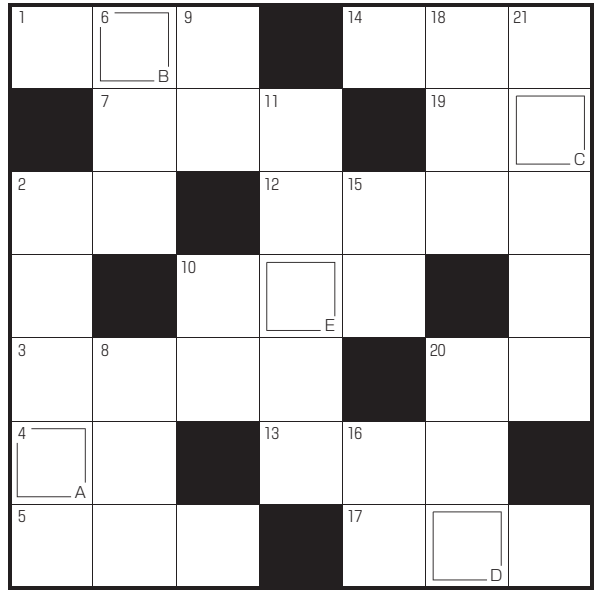
みどり診療所 看護師  
荒尾美紀

# クロスワード Puzzle

頭の  
体操

LET'S TRY! 出題:ニコロ

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

- ①端午の節句に食べるものの一ツ
- ②竹林が似合う猛獣
- ③——感のある3D映像
- ④母の日に贈るカーネーションの、定番の色の一ツ
- ⑤大正の1つ前の年号です
- ⑦害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫鳴門海峡のものがある
- ⑬校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭京都三天祭の一ツ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰煮切って使うこともある調味料
- ⑱メロンやスイカはこの仲間
- ⑳街を——もなくうろついた

## タテのカギ

- ②ザツと降ってザツとやみませ
- ⑥変わると寝付けない人も
- ⑧お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨桃太郎のお供をした鳥
- ⑩南の反対側
- ⑪田んぼへ——から水を引き入れます
- ⑮小野妹子が遭わされた国
- ⑯潮干狩りに出かける所
- ⑰12星座占いで5月生まれの人はずか双子座です
- ⑳夜になると家々にとまります
- ㉑——ヤマネコは特別天然記念物です

## 3月号の答え

### イチゴガリ

ヒ	ガ	ン	ホ	タル	
シ	マ	ス	ラ	イ	ス
モ	ン	ダ	イ	ヤ	
チ	リ	リ	ク	ハ	
ト	ヨ	コ	ハ	マ	
ミ	チ	ス	ウ	タ	グ
ス	ギ	ナ	ナ	ゴ	リ

今月も多数のご応募ありがとうございました。正解者の中から次の5名の方に粗品をお送りいたします。

### 3月号の当選者(敬称略)

- 植 田 秀 美  
鎌 田 園 子  
澤 田 八重子  
西 岡 千 歳  
見 當 知 己

### 応募方法

ハガキに答え、住所、氏名、年齢、世帯主をはっきり書いてお送りください。

### 宛先

〒671-4193 一宮町東市場429番地1  
JAハリマ総務部 ふれあい課

### 締切

令和5年5月31日(水)  
お便り、イラストを添えたものもお待ちしております。

### クロスワードパズルQRコード

\*「クロスワードパズル」のご応募は、JAハリマ管内の方に限らせていただきます。ご了承ください。



## 6月のあなたの運勢

占い師:モナ・カサンドラ

### 牡羊座 3/21～4/19

コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事始めるのもお勧め。金運も良好

### 蟹座 6/22～7/22

追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう

### 天秤座 9/23～10/23

遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ

### 山羊座 12/22～1/19

良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に

### 牡牛座 4/20～5/20

スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んでくれます。外出にツキ

### 獅子座 7/23～8/22

少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解

### 蠍座 10/24～11/22

やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です

### 水瓶座 1/20～2/18

ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を

### 双子座 5/21～6/21

好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります

### 乙女座 8/23～9/22

なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック

### 射手座 11/23～12/21

運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず

### 魚座 2/19～3/20

計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います

ご主人と一緒に凜々しく



なまえ あんず 杏

種類 柴犬  
メス 7歳

飼い主 千種町七野  
村上 明さん

うちの子  
自慢



おとなしい杏ちゃん

孫の女の子が大好きで、7年前にご近所から村上家にやってきました。おとなしくて、誰にでもすぐなつく可愛い犬です。取材の時も一度も吠えず、シッポを振りふりキュンキュン甘えていました。午後4時頃になると、明さんにお散歩に連れて行つてとねだりするしぐさを見せます。とっても可愛い杏ちゃん、みんなに愛されて元気ですごしてね！



## あぐりスマイル

●一宮町 杉田

よつじ ほの かの 花 (10歳) ・ さくら ちん (5歳)  
あゆ ゆちん (1歳) (お父さん 孝彦さん)  
(お母さん 泰予さん)

長女の帆乃花は、毎日遊びも勉強も全力でがんばる小学5年生です。読書が大好きです。まんなかの咲良は、元気者だけどはずかしがり屋。最近は鉄棒が好きで毎日練習しています。お姉ちゃんたちを追いかけて、ニコニコ元気な愛悠ちゃんは1歳。よく食べてよく遊びます。

お父さん・お母さんから

3人のおかげで、毎日とても楽しいです。元気で仲良く大きくなってね！

## それいけ! JAハリマン!



●一宮営業部 金融共済課  
課長 庄 しょう  
上 はず  
枝 え

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

お客様に「ありがとう」と言って頂けた時です。お役に立てたのだと嬉しく思います。

Q2 あなたにとって大切なものは

家族や友人です。今幸せでいられるのは関わりのある全ての人たちのお陰だと、感謝し大切にしたいと思っています。

Q3 今、一番情熱を注いでいることは

カフェめぐりです。ネットなどでオシャレなお店を見つけては友人や娘と訪れています。

Q4 座右の銘や好きな言葉を教えてください

「笑う門には福来る」です。どんな時も笑顔を忘れないように心掛けています。笑顔は人の気持ちを温かくすると同時に、自分自身も明るく前向きになれるからです。

編集  
後記

ふれあい課の事務所入り口に、今年もツバメが居を構えました。昨年の住居を補修し入居しています。これもツバメ流SDGsです。しかし、昨年からのこの巣の関係者なんでしょうか？巣を見上げて尋ねても、目は合うのですが言葉は通じません。(当たり前だけど…)

(編集部 M.K)



仲間づくり運動

あなたもJAの組合員になりませんか

JAは誰もが気軽に参加できる開かれた組織です。農家の方でなくとも一定の要件を満たしていれば組合員になることが可能です。ぜひこの機会にJAの組合員として加入してみませんか。



この機会にご検討ください。



JAと一緒に地域の農業を応援しよう

JAは「食」と「農」を基軸とした地域に根ざした協同組合の確立を目指します。



組合員ってなに？

正組合員

- ①5アール以上の土地を耕作する農業を営む人
- ②1年のうち60日以上農業に従事する人

農業の応援団  
准組合員

JAハリマ管内にお住まいの方、勤務をされている方ならどなたでもなれます。

組合員になるには？

JAを利用する目的で、出資1口（1,000円）以上していただく事で組合員になることができます。最寄りの営業部窓口へお申し込みください。出資金は入会金や会費、寄付金などとは違い、脱退する際に払戻しします。最高出資口数は1,000口（100万円）です。



お問い合わせ先  
一宮営業部 TEL 72-0972 みかた営業部 TEL 74-0120  
波賀営業部 TEL 75-2031 ちくさ営業部 TEL 76-2013

安心と信頼のトータルサービス  
JAしらぎく会館  
TEL 0790-72-8800

兵庫県知事許可建設業者  
宍粟市上下水道公認業者  
（株）グリーンホームハリマ  
TEL 0790-72-1660