

あぜみち



2023

6

No.386

あぐり
スマイル

●一宮町三方町

あき たけ
秋 武 めぐちゃん

そう
想くん

(紹介は15頁)

今月のイチオシ!

- 農協総代支部長会、
地区別農協総代協議会報告
- 高校生、小学生への食農教育



モバイルサイトに
アクセス!



JAハリマ

LINE 公式アカウント



給油所



食彩館
「伊和の里」

「地域計画」が法定化

代表理事組合長 柴原利春

管内の圃場では田植えも終わり、田んぼがいよいよとどろきと夜には虫がとんでいきます。この田園風景は何年見ても、気持ち落ち着きいいものです。

このような景観を次代に引き継ぐため、令和5年4月1日から「人・農地プラン」が「地域計画」として法定化されました。

これまで「守ってきた」農地のうち、将来にわたって「守るべき」農地を確実に利用し、次の世代に引き継いでいくため、「将来、地域の農地を誰が利用し、守っていくのか」「地域農業を支える環境をどのように維持、発展していくのか」について農業者、農地所有者だけでなく、地域に関わる若者からお年寄りまでの幅広い関係者を巻き込み、一体となって地域の課題について話し合い、将来の農地利用の姿を地図にして「見える化」する作業が、いよいよこれから始まります。

さて、令和4年度は第11次中期経営計画の初年度として3つの重点変革目標の実現に向け役員一丸となり事業活動と組織活動を展開してまいりました。

経営収支面では、金融、共済事業が経済環境の影響を受け厳しさに直面しましたが各部門間連携による効率化と経済事業の見直し等による収支改善、事業管理費の削減に努めた結果、事業利益は計画を上回る事ができました。厳しい環境のなか各事業が計画に沿って取り組めたのも、組合員や地域の皆様のご理解とご協力の賜ものであり、心より感謝申し上げます。

詳細については、24日開催の第33回通常総代会にて報告させていただきます。

農協総代の皆様のご出席をお願いいたします。

また、総代会資料は7月の一斉訪問で配布させていただきましたのでご覧ください。

6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 営農(水稲出穂準備)
- 6 農協総代支部長会・地区別農協総代協議会報告
サンショウの出荷状況
- 7 農会会長会議報告、5月子牛市結果
- 8 千種高校食農教育
- 9 はりま一宮小学校 かまごごはん塾
- 10 金融(相続対策は出来ていますか!?)
- 11 職員大会開催
- 共済(万一の災害に「いえの保障」は万全?)
- 12 はりま一宮こども園 イチゴ狩り
- 13 おたより紹介、みどりの健康百科
- 14 頭の体操、7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 第33回 通常総代会開催のお知らせ
相続・遺言個別相談会案内

協同活動の成果

令和5年5月31日現在

| | | |
|--------|--------------------|----------------------|
| 組合員数 | Ⓜ個人 6,797 Ⓜ団体 5 | Ⓜ個人 2,360 Ⓜ団体 169 |
| 貯金 | 692億6,635万円 | |
| 貸出金 | 103億4,421万円 | |
| 購買品供給高 | 1億4,047万円 | |
| 販売品販売高 | 7,459万円 | |
| 共済保有高 | 1,650億3,330万円 | |
| 出資金 | 8億4,783万円 | |

行事あんない

6月

- 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
- 28日 第2回 監事会
第3回 理事会



7月

- 6日 JA代表監事・常勤監事協議会
- 7日 第10回 国際協同組合デー
兵庫県記念大会
- 13日~14日 全国JA常勤監事研修会
- 20日 総務金融委員会(AM)
経済委員会(PM)
- 27日 第4回 理事会
役員コンプライアンス研修

理事会だより

第2回 理事会(令和5年5月29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年度大口信用供与先の経営状況報告について
- ④ 農業融資の取組について
- ⑤ 令和4年度取引実態、並びに、マネー・ロンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況等について
- ⑥ JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の制定について
- ⑦ 内部監査の品質に関する内部評価報告について
- ⑧ 令和4年度(株)グリーンホームハリマ決算報告について
- ⑨ 早期警戒制度の改正を踏まえた収支シミュレーション結果について
- ⑩ 総務金融委員会報告について
- ⑪ 経済委員会報告について
- 「提出議案」
- 令和4年度資産自己査定結果について
- 第2号議案
令和4年度決算書類(貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び事業報告並びに附属明細書)及び部門別損益計算書の承認について
- ・ 独立監査人の監査報告書
- ・ 監事監査報告書
- 第3号議案
第33回通常総代会の開催及び提出議案(総代会参考書類)について
- 第4号議案
議決権行使書面の取扱いについて
- 第5号議案
令和5年度表彰者の決定について
- 第6号議案
内部統制システム基本方針の変更について
- 第7号議案
出資口数の減少について

食彩館伊和の里

“ウメ”を活用しよう! ～疲労回復や食中毒予防に～

地元産のウメが
出ています

今年も、食彩館「伊和の里」店頭には地元産のウメが並びました。

ウメには…食中毒を予防する働き・血液浄化作用・抗酸化活性作用・食欲増進効果・疲労回復効果・ダイエット効果・カルシウムの吸収促進等、たくさんのすぐれた効能があります。

梅干しを作るのもよし、梅シロップを作るのもよし、伝統的な健康食品「ウメ」を大いに活用しましょう。

レシピは食彩館に備えています。初めての方もチャレンジしてみてもいいですか！

梅のチカラ

梅のパワーで健康維持をサポート

ポリフェノール
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

※平安時代の医学書『医心方』より
水毒・食毒・血毒

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！
青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

用途によって利用
未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き

青梅は3時間、黄色みを含んでいるものは10時間程度水に漬け、あく抜きする
完熟しているものは洗い流す程度で酸味やえぐ味が出るのでご注意ください



保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ



NG

高温・直射日光
他温・冷気

数日中に加工できない場合
冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を
取り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ
使うときは自然解凍する

箱買した場合
段ボールのふたを
開けて換気の傷んでいたら取り除く



夏野菜の季節がやって来た!



6月に入ると、あちらこちらで「夏野菜」の文字を見かけることが多くなりました。少しずつ気温も上がり、ムシムシ、ジメジメした梅雨で体調を崩しやすい時期ですが、旬の夏野菜をしっかり食べて体調を整えましょう。

夏野菜は見た目の色も豊かで、夏に不足しがちな栄養素であるカロテンやカリウム、ビタミン類などをたくさん含んでいます。体調不良や夏バテで食欲も落ちるこれからの季節にこそ、地元で栽培された夏野菜をたっぷりと食べましょう。

地元の野菜は、太陽の恵みをいっぱい浴び、栄養をたっぷりと蓄えた露地栽培。もちろん生産者の愛情もいっぱい詰まっています。ぜひご賞味ください。



出穂に向けて 準備をしましょう



穂肥について

7月に入ると穂を形成しはじめます。しっかりと実を充実させるためにも適期に施用して準備をしましょう。例年、早ければ7月25日前後から出穂する圃場もあるので、7月になったら下記の穂肥時期の診断方法を参考に確認してください。

- (目的) ① 肥料(養分)不足による「1穂粒数」と「登熟歩合の低下」を防ぐ。
 ② 時期と施肥量 出穂の18日前から
- ・時期が早いと穂粒数は多くなるが、草丈が長くなる。(倒伏・過繁茂)
 - ・量が多すぎると、過繁茂により登熟歩合が低下する。

● 時期と基準施肥量

| 品種名 | 肥料名 | 穂肥第1回目 | 穂肥第2回目 |
|-----------------|-----------|-------------------|-------------------|
| コシヒカリ | 有機入り化成242 | 出穂18日前 反当 20kg | 出穂10日前 反当 10kg |
| キヌヒカリ あきたこまち | 有機入り化成242 | 出穂20日前 反当 20kg | 出穂10日前 反当 10kg |

注) 穂肥の時期と量は、穂肥診断を行ってから決定してください。

また、一発肥料を施用されている方は、生育に応じて穂肥(みのり有機 反当20kgまで)が必要な場合があります。

● 穂肥時期の診断方法

- ① 平均的な株の親茎を根元からとる。(草丈の一番長い茎)
- ② 圃場の対角線状に5~6株以上とり、平均して判断する。
- ③ カッターやカミソリで根元から割り、幼穂の長さで穂肥時期を判断する。
 コシヒカリ → 幼穂長5~7ミリで出穂18日前
 その他の品種 → 幼穂長2ミリで出穂20日前
 穂肥後の水管理 → 間断灌水を実施し、水を溜め続けないように注意する。



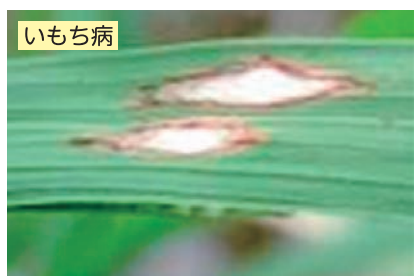
出穂期前後の水管理

出穂時期 1 週間程度は穂を守るために深水の間断灌水を行いましょう。出穂以降は根傷み防止のために、水を溜めすぎないように間断灌水を行ってください。水が確保できるのであれば、高温対策として、夜間の灌水やかけ流し等を行うことも効果的です。また、早期の落水は未熟米や胴割れ米発生の原因になるため、落水は刈取 7～10 日前に行うようにしてください。

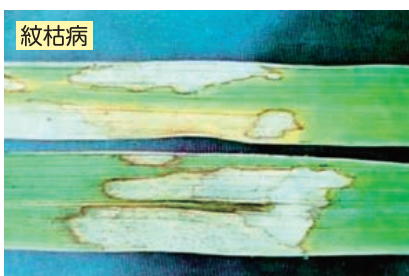
病虫害防除について

これからの時期は箱処理剤の効果も消えてくるので、いもち病や、紋枯病の発生する可能性があるので注意してください。特にいもち病は、穂いもちになると収量の大幅な減少につながりますので、共同防除を行っている場合でも注意して圃場を確認するようにしてください。

また、近年トビイロウンカの発生が管内でも確認されています。これまで早生品種が中心の当地域では発生があまり見られませんでした。収穫時期が近づいた頃に圃場に坪枯れを起こしたりする可能性があるため、共同防除などの基幹防除の徹底をしてください。



いもち病



紋枯病

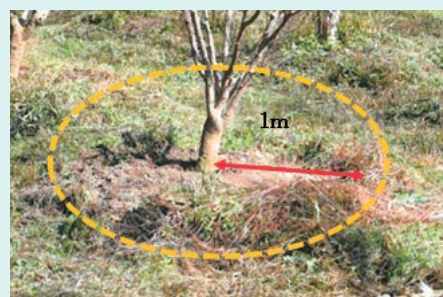


トビイロウンカの坪枯れ被害

いもち病臨機防除

| | | | |
|--------|------|-----------|------------|
| ブラシン粉剤 | いもち病 | 反当 3～4 kg | 収穫 14 日前まで |
|--------|------|-----------|------------|

収穫の終わった 7 月にお礼肥として鶏糞を施用します。収穫後、衰弱した樹体に施肥を行う、いわゆるお礼肥をすることにより、新たな枝の発生・充実、翌年の生育に必要な養分を樹体内に蓄積させます。肥料は、木の根元から 1 m 程度離し、右の図のようにドーナツ状に散布するようにしてください。



お礼肥

| 施肥時期 | 肥料 | 1 本当たりの基準量 | | | |
|-------|----|------------|--------|--------|---------|
| | | 1～3 年目 | 4～6 年目 | 7～9 年目 | 10 年目以上 |
| 6～7 月 | 鶏糞 | 400g | 840g | 1.1kg | 1.4kg |

農協総代支部長会 地区別農協総代協議会 開催



農協総代支部長会

5月30日午後7時より、J Aハリマ本所大会議室において農協総代支部長会を開催し52名の総代支部長に出席いただきました。また、6月1日のちくさ営業部を皮切りに、2日波賀営業部、5日みかた営業部、6日一宮営業部で地区別農協総代協議会を地区部長の進行で開催し、全体で253名の総代に出席いただきました。

この会議では、6月24日の第33回通常総代会に先立ち、左記の事項について協議いただきました。

- (1) 令和4年度事業報告書及び決算報告について
- (2) 令和5年度事業計画について
- (3) 第33回通常総代会の開催及び提出議案について
- (4) 令和5年度表彰者について
- (5) その他



波賀会場



一宮会場

地区別農協総代協議会



ちくさ会場



みかた会場



営業部での集荷風景



きれいに収穫された実山椒

今年度の 実山椒の出荷状況

今年の実山椒の収穫は、天候の加減もあり例年より数日早めとなりましたが、昨年度に比べると作柄も良く、収量は5月末時点で昨年を上回っています。

価格は業者間取引が高騰しており、店頭価格についても同様に高騰している状況です。そういったことを受け、精算単価も昨年度までの単価より高く、過去最高のキロ当たり1,950円を予定しております。

実山椒は引き続き需要が高い傾向にあります。次年度以降の増収に向けて苗木の新植、植え替えを進めていきましよう。

また、これから栽培に取り組まれる方についても、JAにご相談ください。



一宮町農会長会議の様子
あいさつする岡田義明一宮町代表農会長

令和5年度 第1回農会長会開催

今年度1回目の農会長会議が、
千種町4月21日・波賀町24日・一
宮町27日と順次開催されました。

まず、穴栗市地域農業再生協議
会より令和5年度産米の作付予定
面積の集計結果について説明があ
り、営農計画書の書き方や作業日
誌について説明がありました。

次に穴栗市役所より地域計画と
各種事業について、農業委員会か
らそれぞれに説明がありまし
た。またNOSA-穴栗事務所か
らは、水稲と大豆の共済事業につ
いての話のあと、野生動物被害補
償制度の実施について説明を受け
ました。

JAハリマからは、営農活動計
画と、水稲栽培のポイントとして
田植え後の水管理や除草剤につい
ての説明をし、産米の出荷契約に
ついて依頼しました。

穴栗北みどり農林公社からは、
箱苗注文のお礼がありました。

但馬牛

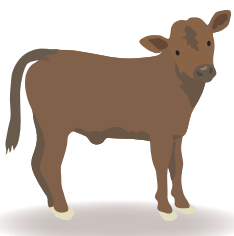
5月子牛せり市

**気温の変化に注意した
体調管理を**

5月10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178頭、
去勢219頭が上場、そのうち管内
から17頭が上場しました。

今回の市場の平均取引価格は、前
回より39,778円下回りました。
5月は需要が減る月ではありません
が、全国的にも安値となっており、
次期開催のころにはコロナ前への完
全回復に期待したいと思えます。

また、この季節は気温の変化が大
きく牛の体調管理に注意が必要で
す。衛生管理と健康管理をしっかりと
して、夏の暑さに負けないからだづ
くりを努めましょう。



令和5年産米作り開始 千種高校

水稻栽培に向けた 特別授業を実施



千種高校では、食育の一環として毎年取り組んでいる「イネの栽培（米作り）」が5月12日からスタートし、1年生40名が総合的な探求の時間を使って取り組みを開始しました。

J Aハリマは、この米作りのための栽培指導面で地元の指導者と一緒になって支援・協力しており、第1回目のこの日は宮農指導員が「水田の役割について」「農業のSDGsについて」と題し生徒たちに特別授業を行いました。



水稻栽培について熱心に学ぶ生徒

今年取り組むのは、環境保全への取り組みを米作りに活かそうと、千種町で栽培されている特別栽培米「ちくさの舞」に挑戦することになりました。

同校生徒の何人かは田植や収穫の経験がありますが、ほとんどが田んぼに入るのは初めてといった生徒で、最初に管内の農家も使用している「令和5年度J A米栽培ごよみ」で田起こしから始まる水稻栽培について概略を説明し、水田が環境保全に果たす役割などに



お米クイズ 正解は？

ついて地元農業の現状や知っているようで知らないお米に関するクイズを交えながら学習しました。

また、特別栽培米とはどういうふうにか栽培された米を指すのか。千種町で取り組んでいる経緯や、環境保全とどうつながるのかといった説明にも熱心に耳を傾けていました。

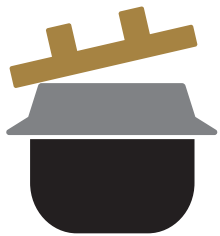
5月26日には、千種町の小学校・中学校の児童生徒と一緒に総勢約80名で田植えをしました。今年も日本一のおいしいお米を目指していきましょう！



J Aマークの帽子をかぶった高校生の間に小学生・中学生が並んで植えました

地元の指導者と一緒に宮農相談員が植え方の指導をしました





はりま一宮小学校

自然学校で炊飯体験 「かまどごはん塾」

5月16日、はりま一宮小学校の自然学校2日目に食育体験として、かまどごはん塾が開かれ、5年生39人が参加しました。昔ながらのお釜を使って火を起こしてご飯を炊く「かまどごはん」と、ポリエチレン袋を使った「バッククッキング」でカレー作りをしました。

J Aのスタッフからかまどごはんの炊き方について説明を受けた後、グループに分かれ一合升でお米を量るところから作業をスタート。洗米後のつけ置き時間を利用して、災害時にも役立つバッククッキングでカレーを作る準備に



お米を量るのも真剣です



火吹きだけで火の勢いを増します

取り掛かります。かまどに火を入れ、炊きあがったご飯を蒸らす間には食農クイズに挑戦し、正解に一喜一憂しました。

この日の夕食は自分たちで作った「かまどごはん」とカレーです。はじめての経験でしたが「自分で炊いたご飯は、いい匂いがしておいしいぞ」「カレーもこんなに簡単にできるのなら、お母さんにとってあげたい」と声を弾ませる児童もありました。

J Aハリマは、これからもかまどごはん塾を通し、ご飯食と農の大切さを伝える取り組みを続けていきます。



これでホントにカレーができるん？



火の加減はむずかしいね



②

おいしく炊き上がりました



～ 相続対策は出来ていますか!? ～

J Aハリマでは、組合員・利用者の皆様を対象に、「相続・遺言」等の個別相談を承っております。先祖代々、あるいは一代で築き上げた資産を次世代に安心して相続させていくために、J A兵庫信連の経験豊富な担当者が、皆さまからのご相談を親身になってお受けいたします。

こんなお悩みはございませんか？

- ・スムーズな遺産分割のために事前にすべき事は？
- ・遺言書の書き方を教えて欲しい
- ・子供たちに資産を上手に遺したい
- ・今後の相続・贈与はどのようにすれば？
- ・相続・贈与についての情報・気をつけること等が知りたい



©よりぞう

●トピックス 令和5年度の税制改正について

①相続時精算課税制度

相続時精算課税制度とは、累計2,500万円までの贈与が非課税となり、相続時に贈与額すべてを相続財産として加算する制度です。

【改正内容】 110万円の基礎控除の創設

- ・相続時精算課税適用者が特定贈与者から贈与により取得した財産については、暦年課税の基礎控除とは、別枠の基礎控除として年間110万円まで控除できます。110万円以下の部分は申告不要です。基礎控除部分は持ち戻しの対象外です。

【注意点】

- ・相続時精算課税は一度選択すると暦年課税に戻れません。
- ・110万円を超えた贈与部分は申告が必要です。
- ・当制度の110万円の基礎控除額は受贈者一人あたりの金額です。

②暦年課税制度

贈与者が亡くなると、贈与した財産のうち相続開始前3年分が相続財産として加算されます。

【改正内容】 相続前贈与の加算期間（持ち戻し期間）の見直し

- ・相続または遺贈により財産を取得した者が、その相続開始前7年以内に被相続人から贈与により、財産取得している場合、その贈与財産価格を相続財産に加算する。ただし、4年超～7年以内の贈与については合計100万円を控除する。

【注意点】

- ・4年超～7年以内の合計100万円の控除は、複数の者から贈与を受けていた場合は、それぞれの贈与者ごとに100万円の控除を行う。
- ・相続や遺贈で財産取得しない者への贈与は持ち戻しの対象外。



令和5年度目標必達に向けて意思統一を呼びかける柴原組合長

協同の力を発揮し、 新時代を切り拓くJAへ 希望ある農業と地域社会のために

JAハリマでは5月17日、本所大会議室において役職員大会を実施しました。

「協同の力を発揮し、新時代を切り拓くJAへ」希望ある農業と地域社会のために「」を経営基本方針とし、役職員が総力を結集して

事業推進に取り組み、令和5年度の事業目標必達をはかるための意思統一を行いました。

柴原組合長より、令和5年度の事業推進に向けて「みなさん一人ひとりの力を結集し、目標達成に向けて日々の業務に最大限の努力をしましょう」と、職員へ呼びかけました。

その後、令和4年度の事業推進において優秀な成績を収めた職員と営業部及び、部門に表彰状が、永年勤続者に感謝状がそれぞれ贈られました。

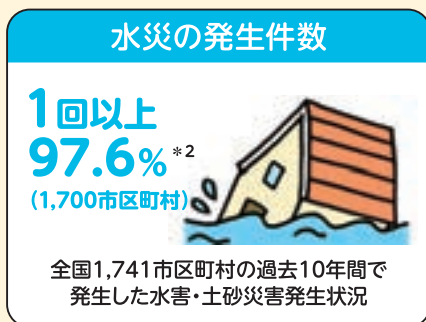
令和4年度の事業報告及び、令和5年度の事業推進方策についての報告と説明が行われ、役職員一体となって事業目標を達成するための大会決議を行いました。

今年度も、JAや地域を取り巻く環境は、より一層厳しいものであると考えられますが、全職員が意識・行動へのこだわりと、共にやり抜くという強い意志をもって日々の活動を積み重ね、役員一丸となって業務に取り組んでまいりますので、皆様のご支援とご協力をよろしく願います。

万一の災害に、「いえの保障」は万全ですか？

近年、気候変動による自然災害が多くなっていますが、豪雨や台風といった自然災害の影響を世界で4番目に受けやすい国と言われています。最近では地震もたびたび発生しています。

日本で災害がどのくらい起きているかご存じですか？



*1 消防庁「令和3年版 消防白書」をもとにJA共済連試算 *2 内閣府「市町村のための水害対応の手引き」(令和4年5月)
*3 政府地震調査研究推進本部「日本における被害地震の発生頻度に関する統計的分析について」(2011年5月9日現在)

火災だけでなく、水害や地震といった**自然災害が発生**しています。

自然災害が起きると、**経済的負担**が重くのしかかります。

そこで、そういった万一に備えて「いえの保障」点検をしましょう。
JA共済がお手伝いします！

詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。





甘くて
おいしいよ!

はりま一宮こども園
イチゴ狩り



春名英代さんにみんなでごあいさつをしました

甘いイチゴに大満足

5月10日、宍粟市立はりま一宮こども園の3歳児から5歳児までの50人が、一宮町東市場の春名正典さんの畑でイチゴ狩りを楽しみました。春名さんの奥さんの英代さんは元幼稚園の園長先生でした。毎年園児たちをイチゴ狩りに招待していましたが、コロナ禍でここ数年は実施することができませんでした。
こども園から歩いて到着した畑には、真っ赤に実ったイチゴ。園児たちは「大きなイチゴがあるよ」「このイチゴ甘いよ」と大喜びしながらイチゴ狩りを楽しみ、採れたのイチゴをほおぼっていました。この日は天候にも恵まれ、旬の味覚を存分に味わった園児たちは、とびきりの笑顔を見せてくれました。



賑やかにイチゴ狩りを楽しむ園児



ほのぼの 広場

★花
一宮町 T・Oさん



・やさしい花に癒されますね。

★サギが田んぼでお食事中
(一宮町西安積)



・サギが田んぼで餌をついばんでいるのはよく見る光景ですが、お願いだから若い苗を踏み荒らさないでね！

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。みなさまからのお便りが頼りです。お気軽にお待ちしております！



INFORMATION

天気痛

雨の日や、雨が降る前に、頭痛やめまい・肩こりが起こる人がいます。ほかにもくび・膝・腰などの痛みや、耳鳴り・倦怠感・気分が沈むなど、起きる症状はさまざまです。もともとある症状が、雨の日に悪化するということもあります。

このような症状・状態は、天気痛（または気象病）と呼ばれています。

●なぜ症状が起こるのか

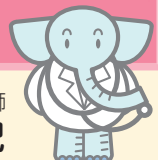
天候が崩れると気圧が徐々に下がります。耳には気圧のセンサーがあり、気圧の低下を察知すると考えられています。気圧の変動は体にとって、ストレスとして脳に伝わり、自律神経が乱れ、頭痛やめまい・肩こりなどを引き起こすことがあります。

●症状を抑える・予防するには

痛みや、めまいの原因となる病気があれば、きちんと治療することが重要です。薬剤を使用することもありますが、まずは生活習慣を改善することが大切です。

天気痛が起こりそうなきっかけでなく、予防に日ごろから耳をマッサージして、耳の血行を良くしましょう。

みどりの 健康百科



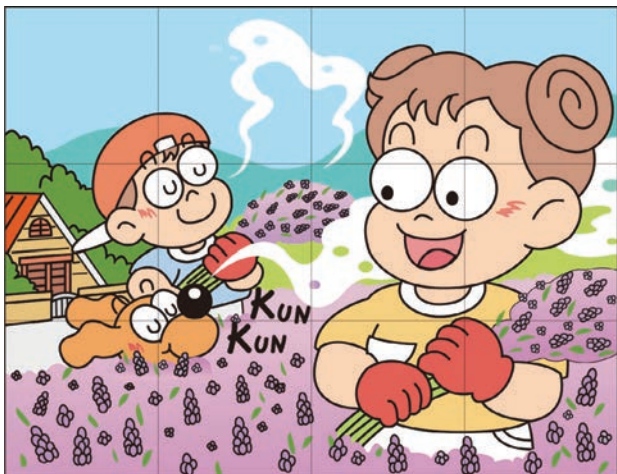
みどり診療所 看護師
荒尾美紀

- ① 耳の上部を軽くつまみ、ゆっくりと上に引っ張る
 - ② 耳の真ん中を軽くつまみ、ゆっくりと体の外側に引っ張る
 - ③ 耳の下部を軽くつまみ、ゆっくりと下に引っ張る
 - ④ 耳を外側に引っ張ったあと、前からうしろにゆっくりと回す
 - ⑤ 耳をたたむように塞ぎ、ゆっくりそのままにする
 - ⑥ 手のひらで両耳を覆い、前からうしろにゆっくりと回す
- 温タオルで耳を温めてから行うと効果的です

血流が不足すると痛みを引き起こす原因になるので、くびや肩など痛みのある箇所の筋肉をほぐしましょう。普段から体を動かすことは、全身の血行改善だけでなく、気分転換にもなりますよ。



A



まちがいさがし

頭の体操

出題・イラスト:酒井 栄子

BのイラストにはAのイラストと違うところが5カ所あるよ。間違っている部分を枠内の数字から探そう。



B



まちがいさがしQRコード

*「まちがいさがし」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。



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6月30日(金)

お便り、イラストを添えたものもお待ちしております。



- 答え
- 1…屋根に小窓がある
 - 6…虫の目が違う
 - 7…ジャンパーのファスナーがボタンになっている
 - 9…広げた手の指が違う
 - 12…犬の尾が下がっている

4月号の答え

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。

4月号の当選者(敬称略)

- 小谷 淳子
- 山根 ひとみ
- 志水 コトエ
- 阿曾 愛芽
- 平瀬 玉緒

7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

前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう

蟹座 6/22～7/22

注目度が上がる時。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると幸運。買い物にツキ

天秤座 9/23～10/23

プレッシャーを感じる時こそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を

山羊座 12/22～1/19

落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変!と思つたときこそ積極的に打開策を探して

牡牛座 4/20～5/20

人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり

獅子座 7/23～8/22

後半から上昇。これまでの頑張りか形になって見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧

蠍座 10/24～11/22

旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ

水瓶座 1/20～2/18

選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉

双子座 5/21～6/21

欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して

乙女座 8/23～9/22

焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて

射手座 11/23～12/21

周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転

魚座 2/19～3/20

追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を

お姉ちゃんに抱かれて
うれしい「らん」ちゃん



なまえ らん

種類 トイプードル
メス 4歳

飼い主 波賀町原有賀
森元 浩二さん

うちの子
自慢



前の飼い主さんの事情で、縁あって我が家の一員になりました。とてもちっちゃくて人懐っこく可愛い子だったので、「うちで飼います！」と即答しました。二代目を迎えることに反対していた父も、今では一緒に寝ています。家族になりまだ半年ですが、毎日癒してくれる「らん」は大切な家族です。



フカフカでぬいぐるみのようです



あぐりスマイル

●一宮町 三方町

あき たけ 秋 武 め ぐちゃん(2歳)

そう 想くん(11か月) (お父さん 司さん)
(お母さん 奈々さん)

おしゃべり上手なめぐちゃん。毎日いろんな歌をうたいダンスを踊ってノリノリです。好きな音楽を見つけると、何度も何度も聞いて覚えて「みてー、みててねー!!」と見せてくれます。お絵かきも大好きで、最近はマルを上手にかけるようになって。パパ、ママと書いてくれます。一人遊びが得意な想くん。黙々とおもちゃを引っ張り出してすべて口で確認しています。お姉ちゃんが大好きで、見つけるとニコニコ。2人のクシャっとした笑顔がたまりません!

お父さん・お母さんから

姉弟で遊んでいる姿にいつも癒しをもらっています。これからも仲良く元気いっぱいにご過ごしてね♡

それいけ! JAハリマン!



●みかた営業部
金融共済課
課長(金融担当)
上川 茂 勝

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

みかた営業部の人たちと共にひとつの目標を達成したときにやりがいを感じます。

Q2 あなたにとって大切なものは

人と関わり、お客様を楽しませることを大切にしています。

Q3 今、一番情熱を注いでいることは

私の熱中していることは、テニス観戦です。選手の鮮やかなプレーで観客を魅了する姿には感動しています。私自身もテニスをするので、プレーで観客を魅了することの凄さと、成功を掴むためには圧倒的な努力が必要だということが身に染みて感じられます。

Q4 座右の銘や好きな言葉を教えてください

私の座右の銘は「君子は潔く過ちを改める」という意味の「君子は豹変す」です。私は自分が正しいと考えて行動を決定していました。しかし、仕事のできる方々に囲まれ、いかに自分が未熟であるかを痛感しました。そこで「君子は豹変す」のことわざの通り、「広い視野を持って、人の意見を素直に受け入れることが自身の成長につながる」と考えました。

編集
後記

この時期は体調不良だという人が多くいます。私もその仲間、風邪のように熱っぽくてだるくて胃腸の調子もイマイチ。コロナが5類になっても、風邪やインフルエンザの話や聞きと、やっぱりマスクをして自己防衛が一番なのでしょうかね?

(編集部 M.K)



農協総代の皆様へ

第33回 通常総代会開催のお知らせ

JAハリマでは、令和5年度通常総代会を下記の日程で開催いたします。

農協総代の皆様のご出席をお願いします。

なお、当日欠席の場合は、開催通知に同封しております「議決権行使書」を必ずご提出ください。

と き 令和5年6月24日(土)
受付 午後1時 開会 午後1時30分より

場 所 はりま一宮小学校 体育館
(一宮町東市場788番地)

議 案 定款の変更について 他4議案



JAハリマ 相続・遺言個別相談会

JAハリマでは、組合員・利用者の皆様を対象に「相続・遺言」等の個別相談を承っております。大切な資産を次世代に安心して繋いでいくために、経験豊富な担当者が、皆様からの相談を親身になってお受けいたします。まずは、お気軽にご相談ください。

注：相談会は先着予約制となっております。受付人数に達しますと予約を締め切らせていただきます。

☆開催日：令和5年7月13日(木)

☆時 間：9:00~15:00

☆場 所：JAハリマ みかた営業部

詳しくは当JAの本店または営業部窓口まで
お問い合わせください

| | |
|------------------|------------------|
| お問い合わせは 本店 金融業務課 | TEL 0790-72-2229 |
| 一宮営業部 72-0972 | みかた営業部 74-0120 |
| 波賀営業部 75-2031 | ちくさ営業部 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