

あぜみち



2023

8

No.388

あぐり
スマイル

●千種町岩野辺
あき ひさ かず き
秋久嵐輝くん

(紹介は15頁)

今月のイチオシ!

- 令和5年産米 収穫間近
- 夏休み小学生工作教室



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」

今年の水稲栽培挑戦状況

代表理事組合長 柴原利春

今年の水稲栽培は、昨年度の失敗を踏まえて減化学肥料型栽培に取り組んでいます。6月にユークキPKを動散で散布しました。7月末には穂肥（有機入り化成242）を散布しました。（隣の友人と取り組んでおり、友人が動散を背負い散布役、私が肥料の補給役）

今年は、営農相談員の指導を受けながら除草剤の散布を行いました。昨年の失敗はクリアーしましたが、梅雨の長雨で分けつがよくありませんでした。元肥が有機アグレット666で日照りが良くないと成長が悪いように思うので、今年は梅雨明け以降に晴天が続く、何とか天気が味方についてくれたかなといったところです。

私は本来、「スマート農業で労働力の省力化を」目指しているのですが、まだまだ手間暇かけての農業になっていきます。現在、一宮町の南部地区では、各農会長さんを中心とした集落リーダーのみなさんの先導で丹波黒大豆栽培に（枝豆含む）取り組んでいただいております。とても熱心に栽培管理をしていただいていますので、良質な丹波黒大豆の収穫が期待されます。またJAでは、みどり診療所前の圃場で、ふれあい課が毎年開催している子供向けの食農教育「ちゃぐりんフェスタ」の枝豆を栽培しています。看板も設置し「国消国産」のほりも立てておりますので、お近くを通られる際にはぜひご覧ください。収穫は10月21日の予定で、多くの子供さんたちに参加いただき、家の光協会と一緒に収穫イベントを開催する予定です。

このように、地域のみなさんと共に農地を守っていくことで、水田が持つ保水性によって洪水や土砂崩れを防ぐというような自然環境の保全や、耕作放棄地を解消し景観を守るができます。そういう意味でも、農業は我々の生活環境に重要な役割を持っていることになりました。暑い夏を乗り越え、収穫の秋に向けて共に頑張りましょう。くれぐれも無理はせず、水分補給を忘れずに健康第一でお願いします。

8月号 目次

- 2 コラム、協同の成果、理事会だより、行事案内
- 3 夏休み小学生工作教室
- 4～5 営農 米の刈り取りを控えて 丹波黒大豆、秋野菜
- 6 令和5年産米 収穫間近
- 7 米検査日程表、農会長会報告
- 8～9 不正修理業者にご注意
- 10 食彩館15周年祭、牛市
- 11 JAバンク兵庫サッカー教室 農福連携ネットワーク会議 in 西播磨 さらさら講座視察研修、エンジョイ・ライフ・クラブ
- 12 飯見の虫送り、みどりの健康百科
- 13 頭の体操、9月のあなたの運勢
- 14 うちの子自慢、あぐりスマイル、JAハリマン
- 15 農産物品評会・ふれあい秋まつりのご案内
- 16 JAからのお知らせ(営業部経済事務所の移設について)

協同活動の成果

令和5年7月31日現在

組合員数	①個人 6,781 ②団体 5	③個人 2,361 ④団体 172
貯金	705億6,427万円	
貸出金	101億6,040万円	
購買品供給高	2億2,898万円	
販売品販売高	1億4,015万円	
共済保有高	1,629億1,599万円	
出資金	8億4,456万円	

行事あんない

8月

- 25日 第3回 監事会
- 第5回 理事会
- 第2回 きらきら講座

9月

- 1日 JA共済物故者慰霊祭
- 11日～14日 みのり監査法人 期中監査
- 13日 子牛市
- 14日 エンジョイ・ライフ・クラブ (管外研修)
- 15日 相続・遺言個別相談会 (波賀営業部)
- 21日 総務金融委員会(AM) 経済委員会(PM)
- 22日 第3回 きらきら講座
- 28日 第6回 理事会
- 29日 監事監査(実地棚卸立会)

理事会だより

第4回 理事会(令和5年7月27日)

- ①「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 第1四半期末余裕金運用状況について
 - ④ 営農振興プログラムの進捗状況について
 - ⑤ 反社会的勢力排除対応取りまとめ報告について
 - ⑥ 夏季賞与の支給について
 - ⑦ 人事関係報告について
 - ⑧ 指定社員の変更に関する覚書について
 - ⑨ 令和5年度出荷米及び堆肥購入助成について
 - ⑩ 2023JAハリマふれあい秋まつり/農産物品評会について
 - ⑪ 総務金融委員会報告について
 - ⑫ 経済委員会報告について
- ① 提出議案
 - ① 監事監査(決算監査)指摘事項の改善状況報告について
 - ② 第2号議案 令和5年度版「ディスクロージャー誌」の作成について
 - ③ 第3号議案 年金規約の変更について
 - ④ 第4号議案 役員賠償責任保険の加入について
 - ⑤ 第5号議案 常勤役員(他団体役員)への就任について
 - ⑥ 第6号議案 組合員(法人)の加入申込について
 - ⑦ 第7号議案 出資口数の減少について



工夫凝らし 貯金箱づくり

夏休み小学生工作教室

JAハリマの地域貢献活動

JAハリマでは、第11次中期経営計画の変革目標Ⅱに「地域に寄り添った協同活動により、豊かで暮らしやすい地域社会を実現します」と定め、その重点目標の一つに、営業部活動を通じた地域コミュニティの活性化に取り組むことにしています。

JAハリマでは一宮営業部が8月1日、ちくさ営業部が4日に、夏休みの宿題の工作にと貯金箱づくりを開催し、両会場合わせて児童55人と保護者21人が参加しました。

JAが用意した紙粘土やペットボトル、牛乳パックなどを使い、オリジナル貯金箱づくりに取り組みました。カッターナイフ等、危険を伴う作業や難しい所は、職員や保護者に手伝ってもらいながら作業を進めました。形を整えた後は色付けです。ビー玉やラメを上手にあしらってお菓子の家や動物・キャラクター・怪獣など、それぞれアイデアいっぱいの見事な貯金箱に仕上がりました。

子ども達は、「友達と一緒に作れてとても楽しかった」と話す子や、「やったー！これで夏休みの工作ができた！」と大喜びする児童もありました。

お父さんやお母さんはもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんと参加した児童もあり、両会場とも夏休みの一日を楽しく過ごしました。



おおぜいの参加者でにぎわいました（一宮会場）



おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に作ったよ！

（ちくさ会場）



仲良しさんと一緒に
（一宮会場）

（一宮会場）



かわいい貯金箱が出来ました（ちくさ会場）



どのビーズで飾ろうかな…（ちくさ会場）



難しいところはJAのお兄ちゃん
がお手伝い（一宮会場）

JAハリマは、皆様に心豊かな毎日を送っていただくため、大人から子どもまで幅広い層に対して、生活に密着した活動を実践していきます。



みかた営業部・波賀営業部は9月号でご紹介します

米の刈り取りを控えて

梅雨明けしてから高温が長く続いています。9月に入ると稲刈りが始まりますが、早くから落水をすると、胴割れ米の増加原因になります。特に高温が続くようでは品質低下が助長されますので、作業の支障がない限り、落水は遅らせるようにしてください。

JAでは今年度の米検査を9月12日より実施します。

JAにとって米は農産物の最も大きなウエイトを占めるもので、責任を持って販売させていただきます。刈り取りされた米は一袋でも多くJAへ出荷いただきますようお願い申し上げます。

米の出荷販売には栽培履歴の記帳と提出が必須となります。農会を通じて栽培日誌の提出をお願いしていますので、必ず提出してください。

収穫が終わりますと、次年度へ向けての土づくりの時期になります。9月より土づくり資材の配達を行いますので、早めに資材散布・すき込みを実施し、次年度に備えましょう。

正しい包装荷造りの手順

正しい手順で荷造りをしないと袋口の型くずれの原因となります。



1 米を紙袋につめたら袋口の両端を持ち、表面から裏面に向かって押さえながら袋の空気を抜き、それから改めて図のように袋口を揃えましょう。



2 袋の表面上端を裏面に緑色のヨコ線まで3回キチンと折り曲げて、両端から10cmのところ緑色のタテ線が見えるのでその線から内側へキッチリと折り曲げます。



3 口ひもを2回からませ真結びにします。真結びにする時「たて結び」にならないように注意して、ひもの根元の方で結びます。



4 真結びが完了すると図のような姿となります。

丹波黒大豆 着莢しています

昨年は、8月下旬に管内圃場の着莢状況を確認したところ、大きいもので3cm程度になっているものも見られました。今年は、今現在ちょうど莢が付きこれから肥大していく時期となっています。水源の確保など必要になりますが、乾燥した日が続くようでしたら、圃場状況を見ながら1週間に1回程度畝間灌水を行ってください。

また、今後台風被害の心配もされます。風による倒伏があっても無理に起こさずそのままにして様子を見てください。降雨によって圃場に水が溜まると、根腐れ病等が発生し、収量品質低下の原因となりますので、排水がしっかり行えるよう対策を取ってください。

秋野菜を栽培・出荷しましょう

大根や白菜を中心とした秋野菜の栽培も始まっています。高温続きで播種作業や管理が大変だと思います。

乾燥が続くと、キャベツや白菜ではカルシウム欠乏症（葉先が茶色くなる 俗にいう あんこ入り）が発生しやすくなったり、降雨が続くと白菜の軟腐病（臭いにおいがして腐る）病気が発生しやすくなったりします。

気象をよく見て水をやったり、マルチをはって雨の飛沫を防ぎましょう。

白菜のカルシウム欠乏症



白菜の軟腐病



秋冬野菜は鍋や漬物に需要が高いので、
たくさん栽培して直売所出荷を目指しましょう。



令和5年産米収穫間近!!

お米の出荷はJAハリマへ

お盆を過ぎ、収穫の秋を迎えようとしています。今年は天候不順の影響もあり収穫期まで目が離せない状況ですが、平年並みの作柄で維持できることを願っております。

一方、全国的なコメの需給状況は外食を中心に好調に推移し、過剰在庫も解消されつつあり低迷していた価格も回復への兆しがみえております。

JAハリマは、90%以上という高い比率で直接販売しております。その比率の有利性を発揮し、高い価格で精算ができるよう販売してまいりますので、お米の出荷はJAハリマにお任せください。

重要 出荷にあたって

お米を出荷いただくにあたって次のことを厳守願います。

① 出荷者は「組合員」に加入されていること。

② 「出荷契約書」の提出がされ当JAと出荷契約が結ばれていること。

③ 施肥・防除等必須事項を記入の上、「生産日誌」を出荷前または出荷時に提出していただくこと。

※ 組合員への加入・出荷契約書がまだの方、不明な方は経済部販売課までお問い合わせください。

今年度の正式な袋

検査証明書		
令和5年産	種類	水稻うるち玄米
銘柄	兵庫県産	コシヒカリ
正味重量規格	30kg	等級又は品位の測定結果
荷造り、包装及び左記の事項を証明する。		
何 登録検査機関 検査年月日		

昨年の袋(旧様式)を使用される場合

検査証明書		
令和 年産	種類	水稻うるち玄米
銘柄	兵庫県産	コシヒカリ
正味重量規格	30kg	等級又は品位の測定結果
皆掛重量	30.5kg	
荷造り、包装及び左記の事項を証明する。		
何 登録検査機関 及び 検査年月日		

↓ 皆掛重量欄が印刷されている紙袋の抹消処理の方法

検査証明書		
令和5年産	種類	水稻うるち玄米
銘柄	兵庫県産	コシヒカリ
正味重量規格	30kg	等級又は品位の測定結果
皆掛重量	30.5kg	
荷造り、包装及び左記の事項を証明する。		
何 登録検査機関 及び 検査年月日		

個人で出荷される方へ

出荷用米袋はJAへの出荷専用です。JA以外の業者には使用できませんのでご注意ください。

JAへの出荷数量に合わせてご購入ください。

- 出荷紙袋にある検査証明書の記入は生産者が行ってください。
- 「検査請求者」の欄には生産者名を記入してください。

令和5年度 米検査日程表

日 程	検 査 場 所
9月12日(火)	ちくさ旧経済センター
9月14日(木)	一宮倉庫
9月20日(水)	ちくさ旧経済センター
9月26日(火)	一宮倉庫
9月28日(木)	ちくさ旧経済センター
10月 4日(水)	一宮倉庫
10月 5日(木)	ちくさ旧経済センター
10月11日(水)	一宮倉庫
10月12日(木)	ちくさ旧経済センター

- 雨天の場合は中止いたします。
- 当日の持込時間は午前7時より受付します。
- 集荷ご希望の方は、検査日2日前までに連絡してください。
- 波賀ライスセンターでの検査は実施いたしません。



※集荷・出荷についてのお問い合わせは下記まで

ハリマ農業協同組合
経済部 販売課 ☎72-0445

令和5年度 第2回 農会長会議開催

今年度2回目の農会長会議が、7月20日の一宮町からはじまり、21日千種町、26日波賀町と順次開催されました。

まず、宍粟市より農地・農業用施設の被害報告と地域計画および令和5年度農業関連補助事業について説明があり、次に兵庫県農業共済組合宍粟事務所から水稲損害評価の実施と被害申告の方法についての説明がありました。宍粟市地域農業再生協議会からは、水稲作付面積現地確認後の結果について説明があり、管内の5年度産主食用生産目安と作付面積の集計報告がありました。管内3町で目安に対して95.3%となり前年より作付けが少なくなっています。

次に、宍粟北みどり農林公社からは、収穫・秋耕起等申し込みの取りまとめの依頼がありました。

J Aハリマからは、産米の出荷依頼と土づくり資材等の取りまとめを依頼しております。



また、J Aハリマと宍粟市は昨年に引き続き、今年も環境保全型農業を推進しております。宍粟市は肥料転換支援事業による支援金を、J Aハリマは肥料高騰に対する対策と土づくりのための支援金として、秋の土づくりに堆肥を投入することに対する支援をすることについてお伝えしました。

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出来ます。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。

悪質な住宅修理業者問題を考える

高額な違約金や手数料請求も

「保険金（共済金）が使える」という建物修理に関するトラブルが急増し、2020年の消費者生活センターの相談件数は5400件と前年の2倍に増加しています。

「危ないので早めに直さない」という言葉が、消費者生活センターに寄せられる相談の中心となっている。多くの相談は、台風や大雨による被害を受けた建物について、業者から高額な修理費や違約金を請求され、被害者側が苦戦しているという。業者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、被害者側から高額な修理費や違約金を請求しているという。被害者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、業者側から高額な修理費や違約金を請求されているという。

消費者生活センターによると、2020年の相談件数は5400件と前年の2倍に増加しています。また、2021年上半期の相談件数は2610件と、前年同期比で増加しています。

年度	相談件数
2018	111
2019	2,610
2020	5,400
2021	2,698

消費者生活センターでは、被害者側が被害を受けた建物について、業者から高額な修理費や違約金を請求され、被害者側が苦戦しているという。業者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、被害者側から高額な修理費や違約金を請求しているという。被害者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、業者側から高額な修理費や違約金を請求されているという。

消費生活センター相談急増

「保険金（共済金）が使える」という建物修理に関するトラブルが急増し、2020年の消費者生活センターの相談件数は5400件と前年の2倍に増加しています。

住宅修理で注意が必要な業者の特徴

「危ないので早めに修理しましょう。保険金を使えば無料で修理できます。」等とその場で強引に契約を迫ります。

「火災保険で無料でできますよ」「危ないので早めに直さない」と

日本損害保険協会が警告、住宅修理トラブルへの注意を呼び掛ける落語調のアニメーション

それ、住宅改修詐欺かも！

住宅の改修・修理でも業者が「火災保険で無料で直します」と謳って、悪質な業者が「危ないので早めに直さない」という言葉で、消費者生活センターに寄せられる相談の中心となっている。多くの相談は、台風や大雨による被害を受けた建物について、業者から高額な修理費や違約金を請求され、被害者側が苦戦しているという。業者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、被害者側から高額な修理費や違約金を請求しているという。被害者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、業者側から高額な修理費や違約金を請求されているという。

消費者生活センター相談 2倍5400件
「その場で契約しないで」

居座り3時間、300万円請求も

強引な勧誘
「火災保険で無料で直しますよ」と謳って、業者が「危ないので早めに直さない」という言葉で、消費者生活センターに寄せられる相談の中心となっている。多くの相談は、台風や大雨による被害を受けた建物について、業者から高額な修理費や違約金を請求され、被害者側が苦戦しているという。業者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、被害者側から高額な修理費や違約金を請求しているという。被害者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、業者側から高額な修理費や違約金を請求されているという。

住宅修理トラブル啓発活動を強化

関係機関と連携し幅広く注意喚起活動

「保険金（共済金）が使える」と勧誘する住宅修理サービスの年度別相談件数

年度	相談件数
2018	1,739
2019	2,071
2020	5,447
2021	1,765

消費者生活センターでは、被害者側が被害を受けた建物について、業者から高額な修理費や違約金を請求され、被害者側が苦戦しているという。業者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、被害者側から高額な修理費や違約金を請求しているという。被害者側は「保険金（共済金）が使える」という理由で、業者側から高額な修理費や違約金を請求されているという。

保険・共済の考え方

悪質な業者は保険・共済で修理できると修理の契約を迫ります。しかしながら保険・共済では自然災害による建物の被害は保障対象となりますが、老朽化・経年劣化による損傷は保障対象とはならないため、悪質な業者の説明と実際の支払いが異なる等のトラブルが発生しています。

- 怪しいと思ったら**
- 絶対にその場で契約しない。
 - 加入しているJA・保険会社等へ相談する。

- ## 不正修理業者のチェックリスト
- いきなり訪問もしくは電話営業等で接触してきた。
 - 業者の所在地が県外・遠隔地にある。
 - 自己負担ゼロを強調し、無料の住宅診断・点検を勧めてくる。
 - うその理由で請求を勧めてきた。(事故日・損傷箇所・損害に気づいた理由等の保険会社への報告事項をシナリオ化し、保険請求方法の指示をします。)
 - 保険金・共済金が支払われるからと不要な工事を勧めてきた。
 - 高額な代行手数料・キャンセル料を請求された。(費用の前払いを要求されることもあります) ⇒上記に当てはまる場合は要注意です！契約前にまずは**ご加入先のJAにご相談ください。**

「食彩館 伊和の里」周年感謝祭

「食彩館 伊和の里」ではオープン15周年を迎え、7月22日、23日の両日、日頃のご利用に感謝を込めて恒例の周年感謝祭を開き、966人の来場者でにぎわいました。



新鮮な野菜を買い求める来客



スイートコーンと冷やし焼き芋は大人気



たくさんすくえたかな？

店内では特産のジャンボピーマンをはじめ、朝採れスイートコーンや新鮮で安心・安全な地場産野菜キュウリ、ナス、トマトを中心に、ブルーベリーやスイカなどの旬の果物を販売しました。播磨農高からは甘くて人気のトマト等も販売されました。また、ネオニコチノイドフリーの玄米や通年販売しているコシヒカリ玄米30kg1袋購入で5000円引き、直売所のLINE友達追加で2000円引きの特別クーポンをゲット、会員様には全品でお買上げ時のポイント2倍になるなど、来店客は多彩な催しで周年感謝祭を楽しみました。

店頭では、焼きトウモロコシや冷やし焼き芋の販売の他、スーパーボールをたくさんすくってミニトマトをゲットするゲームなど、子ども連れのお客様にも縁日気分を楽しんでいただきました。

酷暑の2日間でしたが、お目当ての農産物を買求める来客が次々と訪れ、大盛況の周年祭でした。

但馬牛

7月子牛せり市

続く猛暑に負けず 体調管理を

7月12日、JAたじまの但馬家畜市場（養父市大藪）で2か月ぶりの子牛せり市が開かれました。県内から雌166頭、去勢216頭が上場、そのうち管内から19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44、826円高、前年同期より55、643円高で、雌の平均721、958円、去勢の平均803、677円となりほぼ下落前の平均価格に戻りました。

大阪万博の期間に肉牛を販売するため、この時期に子牛を仕入れる購買者が多くあったことが価格上昇の要因となっています。

まだまだ猛暑が続く模様です。牛の体調管理と衛生管理に努めましょう。



全員集合、暑い中がんばりました!



夢は未来のJリーグ 第19回 JAバンク兵庫サッカー教室

まずは基本をしっかりと



Jリーグ、フエッセル神戸のスクールコーチを招いたサッカー教室が7月15日、はりま一宮小学校グラウンドを会場に開かれ、管内のサッカークラブの小学生47人が参加しました。

開会式後は、低・中・高学年の3グループに分かれ練習を開始。4名のプロのコーチから指導を受けられるとあって、教室に参加した子どもたちは熱心に練習に取り組み、攻撃や守備の動作、ボールを持った時のポジションの取り方など、基本動作を学びました。基礎練習後は実戦形



練習試合に熱が入ります



サインも楽しみです

式のミニ試合を行い、ゴールを狙って必死にボールを追いかけてました。

猛暑の中、熱中症対策に十分な水分補給と休憩を入れながら、子どもたちは元気がいっぱいグラウンドを駆け回りました。

JAハリマは今後も地域貢献の一環として、子どもたちを対象としたさまざまな体験の場を提供していきます。

農福連携の強化を図ろう!

農福連携ネットワーク会議 in 西播磨



JAでの実践報告をする担当課長

西播磨地域において、農業での人手不足と就労機会を求める障害者を結ぶ農福連携への取り組みについて協議する「農福連携ネットワーク会議in西播磨」が7月14日に西播磨県民局で開催されました。この農福連携とは、作業障害のある方の農業分野での活躍機会を広げ、自信や生きがいを持って社会参画を実現することを目指し、光都農林事務所や龍野健康福祉事務所、宍粟市が中心となって推進しており、JAも全面的に協力体制を整えて受け入れを行っています。

令和4年度の取り組み報告では、JAハリマが昨年度行った丹波黒大豆枝豆の莢もぎや選別取りでの農福連携について報告しました。参加していた関係者は、意見交換等を行いながら令和5年度の計画について協議しました。

地域に根ざすJAとして、地域貢献活動といった意味も含め今後もこの農福連携事業に積極的にかかわっていくことにしています。

工場見学で「発酵食品」の効用再認識

第1回 きらきら講座

発酵の歴史を映像で学びました



万田発酵株式会社



発酵肥料使用で大きく生長したカボチャ

7月28日、今年度きらきら講座の第1回は管外研修として広島県尾道市因島の万田発酵株式会社を訪れ、55人が参加しました。視察先として希望の多かった万田発酵には、令和2年度に実施計画をしていましたが、コロナ禍により中止や延期が続き4年目にしつてやっと実現しました。

吸収されやすい発酵食品は、腸内環境を整える効果があり免疫力を高める健康食品として注目を浴びていることから受講生の関心も高く、工場内を案内する担当者の話に熱心に耳を傾けていました。エリアごとに徹底した衛生管理がされ、53種類の「果・穀・藻・菜」を原料に、非加熱・無加水・無添加で段階的に常温発酵させ3年3か月かけてエキスが出来上がっていました。発酵には長い時間を要することで良質の善玉菌が増え、生物に有効な食品や肥料になるという説明を聞き、あらためて味噌や納豆といった昔ながらの発酵食品の良さを見直すきっかけになったと話していました。

歪みのない健康な体づくり

第1回 エンジョイ・ライフ・クラブ

毎年人気の、男性を対象にしたエンジョイ・ライフ・クラブも今年で7年目を迎え、今年度6回コースの第1回を7月25日に開催しました。今回は25名の参加申込者のうち17名が参加し、波賀整骨院の整体師を講師に招き歪みのない健康な体づくりの体操を行いました。日頃は農作業などで前かがみの姿勢が多いためいつの間にか猫背になってきている人が多く、椅子に座って簡単にできる体操を学びました。



椅子に座って猫背矯正する参加者

肩甲骨を動かすことが猫背矯正には必要ということで、腕を上げたり下ろしたりに一工夫することによって、肩甲骨を動かし周りの筋肉の力がほぐれて姿勢もよくなっていくとのことですが、簡単なようではなかなかスムーズに腕が上がリません。参加者は「結構きつい。よう堪えるなあ」と言いながらも、「この体操だったら、家でテレビを見ながら続けられるなあ」と話していました。これからも元気に過ごすために、自分ひとりでもできる体操を継続してくださいね！

棚田の闇に浮かぶ豊作を祈る灯り

飯見の虫送り



たいまつを手に飯見の棚田を練り歩く参加者

豊作を願い、たいまつを手に棚田を練り歩く「虫送り」の行事が7月23日19時から波賀町飯見で行われました。

地元住民だけでなく大阪、神戸、姫路からの園児・児童の希望者17人と、今年から飯見地区の棚田で米作りを始めた「一般社団法人GAT」の学生メンバー8人も加え、あわせて約30人が参加しました。

「虫送り」は、水田や畔の害虫を駆除し、豊作を祈る伝統行事。「虫虫虫飛んでいけー」の掛け声と

ともに、薄暗くなった棚田に青竹のたいまつに灯された火が列をなして坂道をゆつくりと練り歩き、幻想的な光景を醸し出していました。

「飯見夢むら棚田の会」の岡田初雄会長は「昨年は開催準備を整えておきながら、コロナ感染拡大により当日にやむなく中止となり残念でした。そのせいで今年は参加者が少ないのではと心配していましたが、遠くは東京や静岡から参加の学生や多くのカメラマンにも来ていただき喜んでいきます。また、地元企業や行政・JAの皆さんの応援にも大変感謝しています」と話していました。

INFORMATION

免疫力アップ

コロナ禍と言われるようになってから、感染予防のために、免疫力を上げる食事の大切さが注目されるようになりました。

1日3回バランスの良い食事（主食・主菜・副菜）を食べることが免疫力アップの基本になります。そのうえで、免疫力アップの食材を意識して食べましょう。

免疫力アップに食べたい食材

- 小松菜、かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜
 - *効果的な栄養
 - 強力な抗酸化作用があり、腸管バリアを維持し免疫力を高めます。
- *食べ方
- 油脂類と一緒に食べると吸収率アップ！
- ブロッコリー、いちご、みかん
 - *効果的な栄養
 - ビタミンC
 - 白血球（免疫細胞）の働きを強化し免疫力を高めます。
- *食べ方
- 水溶性のビタミンなので、ゆでるのではなく、蒸した
- まいたけ、きのこ類
 - *効果的な栄養
 - 食物繊維
 - 免疫細胞を活性化させる働きがあります。腸内環境を整えることによる免疫力アップも期待できます。
- *食べ方
- きのこ類を冷凍すると、細胞壁が破壊され、栄養が吸収しやすいう状態に！
- 納豆、ヨーグルト、キムチ等の発酵食品
 - *効果的な栄養
 - 納豆菌、乳酸菌
 - 腸内環境を整え、免疫力アップが期待できます。
- *食べ方
- 便と一緒に排泄されるため、毎日食べましょう！



みどり診療所 看護師
荒尾美紀

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



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

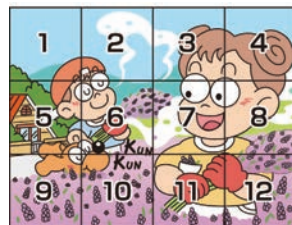
〒671-4193 一宮町東市場429番地1
JAハリマ総務部 ふれあい課

締切

令和5年8月31日(木)
お便り、イラストを添えたものもお待ちしております。

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。



答え

- 2…香りの流れが違う
- 4…髪の巻き方が逆になっている
- 5…窓が開いている
- 6…犬の鼻の大きさが違う
- 11…ポケットにラベンダーがある

6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。

6月号の当選者(敬称略)

- 河野 美奈子
- 丸山 幸雄
- 松本 重美
- 石垣 正行
- 高下 くらみ

9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



用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール

蟹座

6/22 ~ 7/22



友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を伸ばして。いつもと少し違う日常にツキ

天秤座

9/23 ~ 10/23



上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて

山羊座

12/22 ~ 1/19



好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて

牡牛座

4/20 ~ 5/20



好調運。心配事は取り越し苦労に終わらそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎

獅子座

7/23 ~ 8/22



贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るのもお勤め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎

蠍座

10/24 ~ 11/22



イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感

水瓶座

1/20 ~ 2/18



見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にするとう吉。行動はスピーディーに

双子座

5/21 ~ 6/21



調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみてください。金運は良好

乙女座

8/23 ~ 9/22



勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に

射手座

11/23 ~ 12/21



責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉

魚座

2/19 ~ 3/20



コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事



厚手の手袋を履いて抱き上げます

なまえ マロン
(ヨツユビハリネズミ
メス 2歳)
ウニ
(ヨツユビハリネズミ
メス 2歳)

飼い主 一宮町伊和
勝浦 慎二さん・美穂さん



仲良しの2匹

夜行性のハリネズミ。「ネズミ」と言うけれど実は「モグラ」の仲間。しかもすばしっこい!!
この子たちは2代目のハリネズミ達で、マロンはすくすく成長。ウニの方はちよつと小ぶりの女の子たち。
昼間は爆睡、夜になると活発になって一晩で3〜5km移動することもあるらしく、回し車でグルグル走っています。いつもお鼻をヒクヒクする姿も、じーっとこちらを見ている時とってもカワイイ♡

なかなか人慣れしにくい動物だけど、2匹ともベビーの時にお迎えしたので、父ちゃんにはよく慣れていて、手からエサを食べるし、だっこもさせてくれるし、だっこもさせてくれるし、母ちゃんは羨ましい!
元気で長生きしてね☆



あぐり スマイル

●千種町 岩野辺
あき ひさ かず き
秋 久 胤 輝 くん(1歳) (お父さん 輝誘さん)
(お母さん 明音さん)

食べること、遊ぶことが大好きな元気一杯の男の子です。

最近、一人でヨチヨチと歩き、アンパンマンの掃除機を片手に“じいじ”のお部屋に行くのが楽しみな様子。何でもさわってみたい、食べてみたい!と、色々な物に興味津々です。

アンパンマンと車のオモチャ、海苔が大好きな1歳2か月です。

お父さん・お母さんから

いつも元気いっぱい、とってもかわいい胤輝くん! パパとママのところに生まれてきてくれてありがとう。ママが作るご飯をおいしそうに食べてくれる姿が愛おしいです。

たくさん食べてスクスクと大きくなってね!

それいけ! JAハリマン!



●ちくさ営業部 金融共済課
課長
平 岩 孝 太

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

「ありがとう」とお客様に言っていたいた時に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

家族や友人そして職場の仲間です。毎日、元気に楽しく過ごせるのは周りのみんなの支えがあってこそだと思っています。

Q3 今、一番情熱を注いでいることは

3年ぶりにちくさ営業部に配属になり、お世話になった人に少しでも恩返し、1人でも多くの人のお役に立てるよう頑張りたいと思っています。

Q4 座右の銘や好きな言葉を教えてください

「ありがとう」
言われるのも言うのも好きです。



2023
JAハリマ

農産物品評会 ふれあい秋まつり

開催の
お知らせ



農産物品評会

農家の皆さまが丹精込めて栽培された自慢の農産物や珍しいもの、ユニークなもの等を募集いたします。是非ともたくさんの出品をしていただきますよう、お願いいたします。初めての方の出品も大歓迎です!

農産物集荷日 11月9日(木)

開催場所 営農経済センター

審査および品評会 11月10日(金)

即売会 11月11日(土) (正午より)

その他詳細については、
後日お知らせします

ふれあい秋まつり

豪華賞品が当たるお楽しみ福引コーナーや、ゲームコーナーも準備しております。ご家族お揃いでお越しください!

開催日 11月11日(土)

開催場所 本所駐車場



組合員・利用者みなさまへ

営業部経済センターの移設のお知らせ

JAハリマでは持続可能な事業経営をめざし、将来にわたるJA経営の健全性を確保する観点から、令和5年度経済事業の自己改革の一貫として事務所の移設を実施させていただきます。

■ 変更点

営業部経済センターの事務所を営業部内に移設し、経済担当職員2名体制から1名体制にして農業資材等の販売・接客は、経済担当職員を中心に営業部の職員で対応します。

◆ 営業時間 9:00~15:00 (営業部内に移設するため)

◆ 休日当番対応 (農繁期の休日を含む) は廃止いたしますが、休日は一宮の営農経済センターをご利用ください。

※営業部経済センター移設に伴い営業時間が短縮になりますので、オフィス用ポストを設置し営業時間外のJA文書受付対応をいたします。

■ 平常営業日の農業資材等の配達について

随時の配達対応ができなくなりますが、下記の通り営農経済センター (一宮) より配達日を設定して対応いたします。

◆ 一宮・三方方面 (月・木曜日)

◆ 波賀・千種方面 (火・金曜日)

※翌営業日以降の配達となります。また都合により変更になる場合があります。

※農会取りまとめの予約注文の配達については、これまで通り各営業部経済センターより配達いたします。

■ 実施日 令和5年11月中旬 (予定)

組合員・利用者さまのご理解とご協力をお願いいたします。

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