

# あぜみち



2023

9

No.389

## あぐり スマイル

●一宮町須行名  
おち いわ れん と  
落 岩 蓮 人くん  
えい 瑛 人くん  
あお 葵 人くん  
(紹介は15頁)

### 今月のイチオシ!

- 令和5年産米 仮渡価格決定
- NISA制度が変わります



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」



## 実りの秋

代表理事組合長 柴原利春

管内では、お盆台風での大きな被害もなくホッと一安心でした。

今年は平年より刈り取りが早まっており、早いところでは9月初旬から刈り取りが始まり、まさに秋実り盛りです。全体的に美味しいお米が収穫できるかどうか、雨・風のたびにヒヤヒヤしていました。が、今年の全国の作況指数は101で平年並みといったところとなりました。

6月から7月の日照不足で一部生育遅れがありました。が、7月後半からの高温・多照によって何とか回復しました。しかし、8月の記録を塗り替える酷暑により生長が早まりすぎ未熟米等の高温障害を危惧する面もありますが、最終的に管内産新米の品質が良いことを期待しています。

米の価格は、需要と作付け、在庫量のバランスで市場価格がきまります。

令和5年産米の作柄予測は、前年より生産量が少し減少したことに加え民間在庫が縮減し需給均衡が見込まれ、

落ち込んでいた外食産業等による業務用米が回復傾向にあることから、5年産米の価格は上昇傾向にあります。

従来から直販比率の高いハリマ農協では、5年産米の仮渡し金を昨年より上乘せで決定をしました。(詳細は6ページをご覧ください。)

農家の皆様が丹精込めて作られたお米は農協に出荷をおねがいます。

また刈り取り後の土づくりは、堆肥の散布を行い地力維持をしてください。

本年度も穴粟市の「肥料転換支援事業」での支援をいただき、JAは堆肥散布に対する支援を行いながら農業者の負担軽減につとめていきますので、農業所得向上と持続可能な農業に向けて共に頑張りましょう。

まだまだ、秋暑さびしいですが、体に気を付けて、農作業に励んでください。



### 協同活動の成果

令和5年8月31日現在

組合員数	①個人 6,763 ②団体 5	③個人 2,363 ④団体 173
貯金	701億5,110万円	
貸出金	98億7,731万円	
購買品供給高	2億7,176万円	
販売品販売高	1億7,006万円	
共済保有高	1,617億1,254万円	
出資金	8億4,322万円	

### 9月号 目次

- 2 コラム、協同の成果、理事会だより、行事案内
- 3 JAハリマの地域貢献活動(夏休みこども縁日)
- 4~5 営農
- 6 令和5年産米 仮渡し価格決定
- 7 加工品講習会開催、食彩館 新米まつり
- 8 金融(アグリマイティ-資金・スマホでできる投資信託)
- 9 NISA制度が変わります
- 10 給油所キャンペーン
- 11 アグリフードEXPO東京2023、令和6年度職員募集
- 12 女性会活動(ステップワンサークル・東公文支部)
- 13 きらきら講座、みどりの健康百科
- 14 頭の体操、10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 健康学習会案内、ちゃぐりんフェスタ案内

### 行事あんない

#### 9月

- 20日 米検査(ちくさ)
- 21日 総務金融委員会、経済委員会
- 22日 米検査(ライスセンター)  
第3回 きらきら講座
- 26日 米検査(一宮)
- 27日 ハリマJA女性会理事視察研修会
- 28日 第6回 理事会、米検査
- 29日 監事監査実地棚卸立会

#### 10月

- 2日~3日 年金友の会親睦旅行  
(一宮・みかた)
- 4日 みどり診療所休診
- 5日~6日 年金友の会親睦旅行  
(波賀・ちくさ)
- 11日 子牛市
- 18日~20日 上半期決算監事監査
- 21日 ちゃぐりんフェスタ
- 27日 第4回 きらきら講座
- 30日 第4回 監事会、第7回 理事会
- 31日 農協総代支部長地区部長会  
農協総代支部長会

### 理事会だより

#### 第5回 理事会(令和5年8月25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 JAバンク財務モニタリングの結果について
  - ④ JAバンク体制整備モニタリングの結果について
  - ⑤ (株)グリーンホームハリマの第1四半期末財務の状況について
  - ⑥ 系統及び系統外出資先の決算報告について
  - ⑦ 農会長会議の報告について
  - ⑧ 穴粟北農業振興協議会報告について
  - ⑨ 総務金融委員会報告について
  - ⑩ 経済委員会報告について
- 「提出議案」
- 第1号議案 余剰金運用規程の改正について
  - 第2号議案 「提出議案」
  - 第9号議案 令和5年度一宮ライスセンターリース契約の締結について
  - 第10号議案 組合員(法人)の加入申込出資口数の減少について
- 令和5年度余剰金の運用計画の変更について  
第3号議案  
資産査定規程の変更について  
第4号議案  
令和5年産米仮渡し金について  
第5号議案  
令和5年産玄米価格の決定について  
第6号議案  
令和5年産米における米穀共同計算の経費項目について  
第7号議案  
令和5年産出荷米の支援について  
第8号議案  
令和5年度一宮ライスセンターリース契約の締結について



# 夏休みのひとときを みんなで楽しもう

モルック体験 こども縁日

## 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ハリマではみかた営業部が8月8日に“モルック体験”とこども縁日を、波賀営業部が18日にミニ縁日を開催し、両会場合わせて児童66人と保護者30人が参加しました。

みかた営業部のモルック体験では、木製のスキttlをピンの代わりに並べ、軽いモルックをボウリングのように投げて倒し、書いてある数字の数を競う競技で、誰でも簡単に出来るとあって友達同士や親子で競い、スキttlが倒れるたびに歓声が上がっていました。会場の外では、スーパーボールすくいやヨーヨー釣り、かき氷があり、モルックの合間に楽しんでいました。

波賀営業部では、昨年に引き続きミニ縁日を開催し、ボールすくいやお菓子つかみ、輪投げ等のゲームを楽しみました。また、渉外担当者による金融・共済に関する相談コーナーも設け、この機会にこども共済等についての質問や相談もお受けしました。

両会場とも、ちいさなお子さんから小学校高学年の児童まで、保護者と友達と一緒に参加し夏休みの楽しい一時をJAで過ごしました。



ねらいを定めて!(モルック) (みかた営業部)

うまく穴に入るかな… (波賀営業部)



ほしいヨーヨーが釣れるかな (みかた営業部)



アンケートに答えていただきました (波賀営業部)



どうしたらうまくすくえるの? おかあさん (波賀営業部)



暑い日にはかき氷! (みかた営業部)

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。





# 収穫の秋真っ盛り

## 米の出荷

管内の圃場では9月初旬より稲の刈取りが始まり、収穫の最盛期を迎えています。

今年は梅雨が長く、葉いもちが発生した圃場も多くありました。8月中旬から夕立が発生する天気が続きましたが、これまでの高温により出穂が例年より早かったため、JAでは今年度の米検査を9月12日より実施しています。

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。

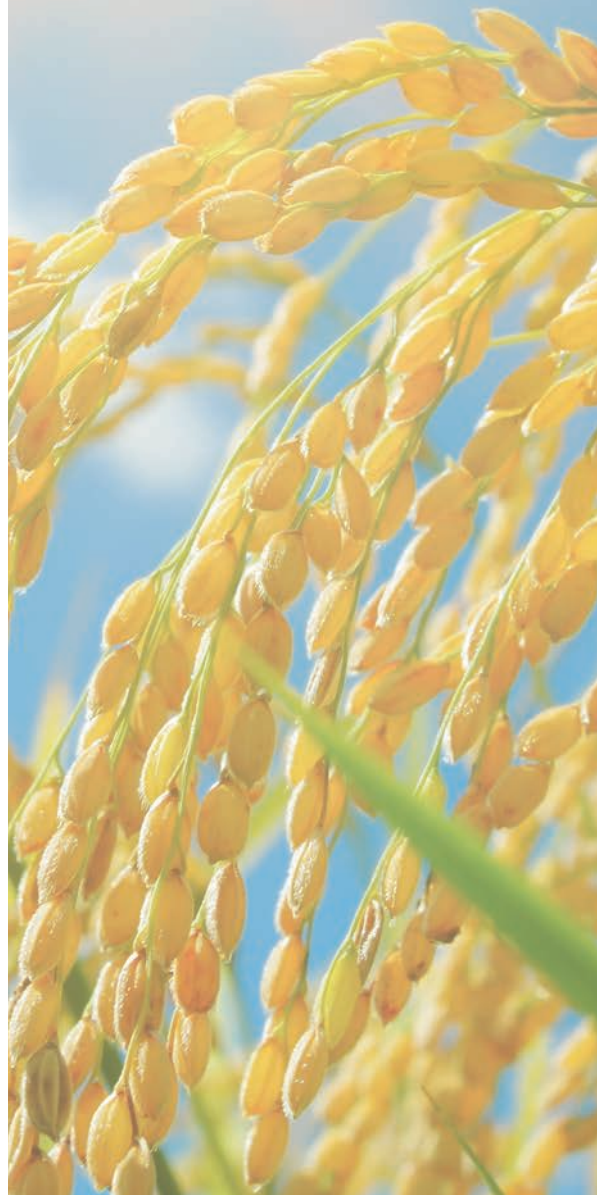
米の出荷販売には栽培履歴の記帳と提出が必須となります。農会を通じて栽培日誌の提出をお願いしていますが、未提出の方は必ず提出してください。

## 収穫後の田んぼの管理

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っていますので、次の説明を参考に早めに資材散布・すき込みを実施し、次年度に備えましょう。※収穫後の耕うんの重要性について（水稻収穫後はすぐに耕起しましょう！）

### ■ケイ酸の還元

稲はケイ酸植物と言われるほど多くのケイ酸を吸収し生育します。稲刈り後の稲わらにも多くのケイ酸が残っており、稲わらをすき込んでケイ酸を土に還元することは土づくりでは最も重要な作業です。稲作で減少したケイ酸は土力の達人・ケイカル等で補ってください。



## 丹波黒大豆 着莢しています

8月下旬に管内圃場の着莢状況を確認しますと、大きいもので5cm程度になっているものも見られました。現在黒大豆は、莢が付き、これから肥大していく時期となります。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、根ぐされ病等が発生し、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。



## ■ケイ酸の効果

ケイ酸は葉の気孔を広げ光合成を活発にし、生育がうながされるため、根張りがよくなり茎も太くなります。結果的に丈夫な稲になるので倒伏防止や病害虫予防にもつながります。

## ■稲わらの腐熟促進

稲わら等の有機物分解には土壌中の微生物の働きが必要です。微生物の働きには温度が必要なので温度が下がる前に耕起しましょう。

稲わらの分解が遅れると、来年の田植後に有毒なガスが発生しやすくなり、根傷みをおこし生育障害が起こったり、前年に発生した病原菌が残りやすくなります。稲わらは分解しにくいいため、遅れることによりケイ酸補給が少なくなります。また、稲わらが分解されないと、浮きわらになり、トラクターや田植え機にからまったりして故障の原因にもつながります。

腐熟促進資材によって稲わらの腐熟を促進することで地力を向上し、品質・収量のアップに貢献します。

## 稲わら腐熟促進資材のご紹介



### ■石灰窒素

石灰窒素には稲わらを腐熟させる効果と農薬成分による除草効果があります。シアナミドという雑草の種の発芽を促す成分が入っています。秋に発芽した雑草は越冬でかかれてしまい、それにより水田の中になる草の種を減らすことができます。この効果は条件があり、散布後の気温が18℃以上を15日以上確保できることや、草が発芽するために必要な土壌水分があること等です。効果を得るためにも稲刈り後10日以内のすき込み・散布がポイントです。



### ■酵素でくさーる

バチルス菌という生きた微生物の働きにより稲わらの腐熟を促す肥料です。また、田植後に発生する表層剥離や藻の抑制効果もあります。

腐熟効果は高いですが微生物による分解のため、気温の高い稲刈り後すぐの散布をおすすめします。

※石灰窒素と同時散布すると微生物が死んでしまいますので同時の散布は厳禁です。

虫食い米は  
投入しないで

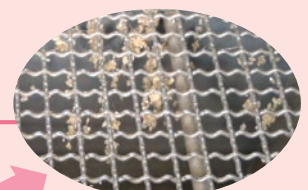
## コイン精米機の使用について！ 新米の時期、コイン精米機も大忙し

コイン精米機に虫がつづった粗悪な米が投入されていることがあります！

虫食い（つづり虫）米を投入されますと、虫が精米機内部に入り込んだり、虫がつづった米がネットに引っかかったりして、次に使用される方に大変ご迷惑となります。また、精米機の故障の原因にもなりますので、虫食い（つづり虫）米は絶対に投入しないようご注意ください。

新米の時期を迎え、コイン精米機の使用もますます増えてきます。

皆様の節度のある使用をお願いします。



ネットに引っかかっていた  
虫食い(つづり虫)米



虫食い(つづり虫)米

# 令和5年産米仮渡金のご案内

農業生産にかかる資材価格の高騰・エネルギーコストの上昇への対策として、令和5年産出荷米について、JA独自の特別支援を実施

令和5年産米の全国的な作況指数は101の「平年並み」が予想されています。

しかし、8月以降異常な高温が続いたことで生長が早まり、高温障害による玄米の未熟米が懸念されます。そのことが品質・収量ともに影響を与えるのではといった心配があります。

米の需給状況は、主食用米需要は10年連続で減少の過去最低と予測されますが、縮減される在庫と今年の生産量のバランスは需給均衡水準が見込まれます。その一方で米価の値戻しがさらに進む可能性が高く、そうなるとう復傾向にある業務用米が安価な米に流れることも懸念されます。

販売環境は依然として厳しい状況下にありますが、JAハリマは直接販売を基本として、年間を通して販売していただける価格を想定し生産者手取りの最大化となるよう、最終精算単価を見据えた仮渡金単価を設定しました。新潟一般コシヒカリの仮渡金は昨年度より200円アップで6,950円となっております。当JAはそれを250円上回る設定となっております。

JAハリマでは、農業生産にかかる資材価格の高騰・エネルギーコストの上昇への対策として、農家所得の増大・農業経営の安定を目的に、令和5年産出荷米（主食用うるち米・もち米）について、JA独自の特別支援を実施し、生産者を支援します。生産者の皆様には、米の出荷は全量JAにおまかせいただきますよう、ご協力をお願いします。

## 令和5年産 米仮渡金一覧表

(単位：円/30kg(税込))

品種名	等級	R5仮渡金	JA支援金	合計	
JA・MYひょうご	コシヒカリ	1等	7,000	200	7,200
		2等	6,500	200	6,700
		3等	5,500	200	5,700
	キヌヒカリ	1等	5,800	200	6,000
		2等	5,300	200	5,500
		3等	4,300	200	4,500
	きぬむすめ	1等	5,800	200	6,000
		2等	5,300	200	5,500
		3等	4,300	200	4,500
あきたこまち	1等	5,800	200	6,000	
	2等	5,300	200	5,500	
	3等	4,300	200	4,500	
一般	その他	1等	5,300	200	5,500
		2等	4,800	200	5,000
		3等	3,800	200	4,000
もち米	1等	7,000	200	7,200	
	2等	6,500	200	6,700	
	3等	5,500	200	5,700	

※水分過多(15%以上)については、左記の単価より▲250円/袋となります。  
※コシヒカリ・キヌヒカリ・きぬむすめ・あきたこまちの4銘柄でJA・MYひょうごにならない米は左記JA・MYひょうご単価より▲150円/袋となります。

### ◎JA・MYひょうごとは

- ①種子銘柄確認ができること、毎年更新 (JAで種子購入・農林公社で苗購入)
- ②栽培履歴記帳確認 (生産日誌の提出・生産基準チェック)
- ③登録検査機関において検査を受けた米
- ④安全・安心検査 (残留農薬検査・DNA鑑定・カドミウム検査 等)

### 支援内容

①支援対象	うるち米・もち米
②支援単価	200円/30kg 出荷用紙袋(検査等級規格品)
③支援時期	仮渡金支払時に加算します
④支援総額	260万円(予定)





## 加工品講習会 開催

### 農産物直売所生産部会

プロジェクターを使った分かりやすい説明



龍野健康福祉事務所の木村講師



挨拶する今井生産部会長

JAハリマ農産物直売所生産部会では、加工品の製造や出荷時に際する法令等についての講習会を8月30日に一宮営業部会議室にて開催し、50人の部会員が出席しました。

食品衛生管理や製造許可、届出制度等の法令は度々改正され、生産者が認識していないまま出荷してしまい、法令違反を指摘されるケースもあり、関連する法令を再度勉強することによって正しい出荷をしていただけるようにということで開催しました。

を招き、加工品を製造販売するために必要な初歩的な事項から関係法令の詳細といった内容で、参加者全員で再確認をしました。参加者の中には、「許可申請の手続きが大変なので作るのをあきらめていた品物も、必要ないということを知り、必要ないということを知り、初めて聞いて、さっそく作って出荷しようと考えている」といった会員もありました。

講習を受け、各自がしばしば自己判断で誤った認識をしているところがあったということがわかり、JAとしては正しい理解で正しく出荷してもらうためにも、今後もこういった講習会を定期的で開催していくことにしています。

## 食彩館伊和の里

# 新米まつり 開催します!

今年も新米の季節となりました。

「食彩館 伊和の里」毎年恒例の新米まつり、新米おにぎりの試食や黒大豆枝豆の試食も行います。是非この機会に、安全安心は地元産の新米をお買い求めください。ご来店お待ちしております!

### お買得価格内容

9月30日～10月9日の10日間

- 玄米30kgを5袋以上一括購入で  
1袋通常価格 9,800円 ⇒ **9,000円**
- 玄米30kg 通常価格 9,800円 ⇒ **9,300円**

9月30日 土

10月1日 日

9:00～16:00

新米おにぎりの試食



10月7日 土

9:00～16:00

「ちくさの舞」の試食



10月14日 土

9:00～16:00

丹波黒大豆枝豆試食



(営業時間は通常どおり 8:00～17:00)



# JAアグリマイティー資金

キャンペーン実施中!

こんな時にご利用ください

## 農機具の購入・修理

トラクター、コンバイン、  
ハロー、籾摺り機、  
乾燥機、軽トラック、  
農業用ドローン など

## 農業施設の建築・補改修

農業用倉庫、パイプハウス  
工場の拡張、農地の購入、  
太陽光設備 など

## 運転資金・借換資金

種代、苗代、肥料代  
農機ローン等の借換 など

3年間実質金利

年 0 %

4年目以降は基準金利から0.6%軽減した金利が完済時まで続きます  
兵庫県農協信用基金協会の保証をいただくため、別途保証料が必要となります

融資金額：100万円以上

個人は5,000万円、法人・団体は1億円以内

借入期間：原則、17年以内（うち、据置期間3年以内）

用途により融資期間が異なります

お気軽に  
ご相談ください

2024年3月29日まで



©よりぞう

# ご存じですか？ スマホでできる投資信託

ファンド検索

ファンド購入・解約

運用損益の確認

NISA口座開設申込

JAバンクアプリなら、  
スマホだけで  
お取引が完結!

- 投資信託の売買**  
 購入/解約/スイッチング
- つみたてサービス**  
 新規/変更/廃止
- 照会**  
 取引/残高/運用損益 など
- 電子交付サービス**  
 帳票/各種報告書

- JAバンクアプリの登録方法と投信注文申込み
- 1 アプリをダウンロード**  
 「JAバンクアプリ」で検索  
または、二次元バーコードから  
ダウンロードページに移動。
  - 2 必要な情報を入力**  
 ダウンロード後、アプリを  
タップして起動。画面の案内に  
従って、必要な情報を入力。
  - 3 ログイン**  
 登録したJAサービスIDとパスワードを  
入力して「ログイン」をタップ。
  - 4 投信取引を行いたい投信口座をタップ**
  - 5 ファンドの購入・解約をタップ**
  - 6 JAサービスID情報の取得確認を経て、投信ネットサービスへ移動**  
 投信注文にあたっての操作方法は、  
JAバンクホームページにて  
提示しております。



# 2024年から / NISA制度が変わります

NISA(ニーサ:少額投資非課税制度)とは、国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座での投資ではそれらの利益に税金がかかりません。投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。



©ブルくん

POINT  
1

非課税期間が無期限化

POINT  
2

年間投資上限額が増加

POINT  
3

生涯非課税限度額が拡大



©ペアちゃん

## 現行

比較項目	つみたてNISA	一般NISA
口座開設期間	2023年まで	
両制度の併用	どちらか一方	
年間投資上限枠	40万円	120万円
非課税保有期間	20年	5年
生涯投資上限枠	800万円	600万円
対象年齢	18歳以上	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等

## 新制度 2024年1月~

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	恒久化	
両制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	
生涯投資上限枠	買付残高 1,800万円	
		買付残高 1,200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)
対象年齢	18歳以上	
対象商品	現行のつみたてNISA対象商品と同様	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型および毎月分配型の投資信託等を除外

POINT  
1

POINT  
2

POINT  
3

【注意事項】 本資料は2023年1月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性があります。

## 投資信託に関してご留意いただきたい事項

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
- 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。
- 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

【本情報についてのご注意 情報提供：QUICK】

- 本情報は、投資勧誘を目的としたものではなく、特定銘柄の購入等を推奨するものではありません。金融商品等を購入される場合は、ご自身のご判断と責任においてお願いします。
- 本情報は、お客さまご自身のためにのみご利用とし、本情報の全部または一部を方法の如何を問わず、第三者へ提供することは禁止します。
- 本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の内容について信頼しうる情報をもとに作成していますが、

- その内容に過誤、脱落等がある場合、または、お客さまが本情報を利用されたことにより損害等を被った場合には、一切責任を負いません。
- 本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の正確性及び信頼性を調査確認する義務を負っていません。
- 本情報の内容は、情報提供元またはJAバンクの事由により変更されることがあります。
- 本情報に関する一切の権利は、本情報の提供元に帰属します。本情報の改変等は一切禁止します。

JA SS 兵庫県JA-SS ×



兵庫県内の  
ファミリーマート

# 生活応援キャンペーン

キャンペーン期間 2023年 9/1(金) ▶ 9/30(土)

抽選で**1,200名様**に当たる!!



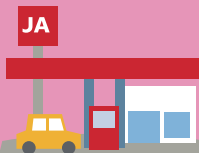
ガソリン 軽油 を給油したレシート  
合計**5,000円分(税込)**を集めて応募しよう!!  
応募はお近くのJA-SSまで!!

1等

燃料代

6名様

30,000円分



2等

12名様

燃料代

10,000円分



3等

60名様

燃料代

5,000円分



4等



FamilyMart

1,122名様

「クリームたっぷり!なめらかカスタードシュー」  
デジタルクーポン(引換券)

●このデジタルクーポンは兵庫県内のファミリーマートで「クリームたっぷり!なめらかカスタードシュー」と交換できます。  
●デジタルクーポンのご利用にはスマートフォン等が必要です。予め、ご了承ください。

●景品表示法に基づき実施いたします。●キャンペーンに参加していない給油所もございます。●掲載の画像・イラストはイメージです。●1等・2等・3等は給油プリカでのお渡しになります。(一部店舗では商品券等でのお渡しになります。)●本キャンペーンはやむを得ない事情による中止または内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。





ブースからあふれんばかりの来場者

# 「ちくさの舞」をPR “アグリフードEXPO 東京2023”に出展

国産農林水産物・食品の展示商談会「アグリフードEXPO東京2023」が8月23日、東京ビッグサイトで開催され、全国のJAや食品加工メーカーなど465団体が出展。米や日本酒など多くの商品を売り込みました。全国各地で国産ブランドを担い、魅力ある商品づくりに取り組んでいる生産者や、地元産品を活用したこだわり食品を製造するメーカーに広域的な販路拡大の機会を提供するというコンセプトで行われたもので、兵庫県から8団体が出展し、JAハリマは宍粟市・龍野農業改良普及センターの同行で会場に赴き、ブランド米「ちくさの舞」を宍粟市のブランド米として出展しました。

会場には海外のバイヤーも含めて約1,200人の来場者があり、「ちくさの舞」も現地で炊飯して試食してもらいながら、2合袋のサンプル品を準備しアンケート調査を実施しました。そのほとんどが「もちもちしていて非常においしい」「購入したい」といった、大変うれしい結果をいただきました。今後はこの結果をもとに販売力を強化し、販路拡大につなげていきます。



「ちくさの舞」展示ブース

## 令和6年度 職員募集!!

当JAハリマでは、『組合員をはじめ地域住民のみなさんがJAの事業活動を通じて豊かになること』をめざして農協運動を展開しています。

そこで私達と共に活動をしていただく活力ある人材を募集します。

地元のJAで地域に根ざした元気あふれるJAづくりに一緒に取り組んでみませんか。みなさんのご応募をお待ちしています。



### 募集要項

### 応募資格

- (1) 令和6年3月 大学・短大・専門学校卒業見込み者
- (2) Uターン又は既卒者

(高等学校以上卒業者で、採用時に満40歳以下の方)

### 応募方法

履歴書と(1)の方は卒業見込証明書、(2)の方は卒業証明書の写しを添付のうえ郵送にてご応募ください。

### 募集人数

2名程度

### 採用日

令和6年4月1日採用

### 職種

総合職

### 給与・待遇

当JA規程による

### 勤務地

当JA管内の事業所（宍粟市一宮町・波賀町・千種町）

### 福利厚生

各種社会保険完備

### 試験日

随時

### その他

詳しくはお問い合わせください。

### 主な事業

金融・共済・営農・販売・購買（一般購買・給油所 他）

### 主な地域貢献活動

ふれあい秋まつり、農産物品評会、各種農作業講習会  
高齢者健康学習会、料理研究家を招いたクッキング・フェスタ  
小学生対象のかまどごはん塾、Jリーグコーチによるサッカー教室

### 受付・お問合せ

ハリマ農業協同組合 総務部企画管理課(採用担当)まで  
宍粟市一宮町東市場429-1 TEL(0790)72-1234(代)  
ホームページ <https://www.ja-harima.jp/> E-mail:kikakukanri@ja-harima.or.jp

## 気の合う仲間と奏でる音色

ハリマJA女性会、波賀営業部管内のメンバーで活動している「大正琴グループ」が、10月の行事に参加するため益明の練習を開始しました。このグループは結成して30年近くになり、現在は10人のメンバーが月2回、波賀営業部の2階で練習を行っています。練習もさることながら、集まっておしゃべりすることが



気の合ったメンバーで  
美しい音色を奏でます

ストレス解消になり、とても楽しいとのこと。練習の成果はさまざまイベントへの参加だけに留まらず、老人福祉施設への慰問も行っています。今は、10月に繁盛で開催されるイベント参加に向けて、厳選した5曲を猛特訓中です。これからもレパートリーを増やし、いろんなところで皆さんに披露してくださいね！



楽譜にも熱心な練習のあとが伺えます



## 焼き肉のタレは手作りが一番！



持ち帰り用に煮沸したボトルに入れ分けます



大きなお鍋にいっぱい作りました

ハリマJA女性会「東公文支部」のメンバー7人が、野菜などを持ち寄り「焼き肉のタレ」作りをしました。コロナ禍で活動がままならなかった時期もあり、やっと通常の活動ができるようになりました。お盆などで家族が集まる機会も増え、賑やかに楽しめておいしくいただける焼き肉は人気です。そこで、安心して

使える手作りタレは毎年好評で、「このタレは市販のものよりおいしいし、何より原材料がはっきりわかっているのが安全安心です。家族みんなに好評なのですよ。」とメンバーは話します。これからも、ご近所さんで楽しい活動を続けてください





第2回  
きらきら講座

# 歪みのない健康な身体づくり



簡単なように思うように腕が上がりません



わかりやすい図解説明に納得

毎日の仕事や家事などで、いつの間にか無理な姿勢を取っているため骨や筋肉等に負担がかかり、骨の歪みや筋肉の痛みやコリを抱えている人が多くあります。

そこで、第2回きらきら講座では、波賀整骨院の整体師を講師に招き「歪みのない健康な身体づくり」に47人が受講しました。

いつでもどこでもできる簡単な体操ということで、椅子に座って簡単にできる体操を学びました。

腕の上げ下ろしを一工夫することによって、肩甲骨を動

かし周りの筋肉のコリがほぐれて姿勢もよくなっていくとのことですが、簡単なようになかなかスムーズに腕が上がリません。「こむらがえりがきつて困っているのだけど、そんなときの対処方法は？」や、「平坦なところでもつまずくのはどうしてか？」等たくさん質問も出て、誰もが経験があるけど医者にいくほどでもないの、色々教えてもらえてよかったといった声が多く聞かれました。

無理せずに毎日続けることが大切ということで、「テレビを見ながらでもできるから簡単でいい。」といった声もあり、これからも元気に過ごすために、自分ひとりでできる体操を継続してくださいね！

## INFORMATION

### もしかして秋バテ？

「夏バテ」でなく「秋バテ」をご存知ですか？

夏が終わって過ぎやすくなってきたにも関わらず、何となくまだ身体がダルイ：思い当たる方は「秋バテ」かもしれません。

#### 「秋バテ」ってなに？

秋の初めごろに見られる身体の不調のことです。夏バテによる体力の低下、朝晩の気温差、冷房に慣れた身体が気温の変化についていけず、自律神経の乱れなどによって体調不良の症状が現れます。

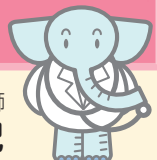
- \* 身体がだるい
- \* 疲れがとれない
- \* 立ちくらみやめまいがする
- \* よく寝られない
- \* 頭痛や肩こりがする
- \* やる気がでない
- \* 朝スッキリ起きられない
- \* 食欲がない
- \* 下痢や便秘する 等々

#### ■ 予防&対処方法

夏バテ・秋バテにならないために、まずは環境の変化に対応できるだけの体力をつけることが大切です。

夏の疲れをしっかりとリセツトし、元気で健やかな身体を取り戻しましょう。

## みどりの健康百科



みどり診療所 看護師  
荒尾美紀

#### ■ 秋バテ予防におすすめの食材

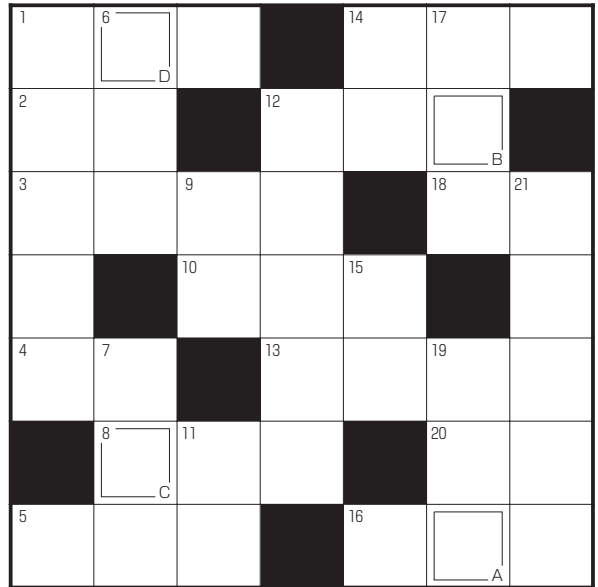
- \* 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品 など
  - \* 筋肉の成長を助け、基礎代謝、免疫力を上げる。
  - \* 豚肉・卵・ごま・玄米・大豆・うなぎ など
  - \* 疲労回復、エネルギー代謝を助ける。
  - \* サバ、さんまなどの青魚・鮭・うなぎ・大豆製品 など
  - \* 血行の状態を良くする。
  - \* トマト・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜 など
  - \* 全身のエネルギー代謝を活性させる。
  - \* レモン、グレープフルーツなどの柑橘類・梅干・酢 など
  - \* 疲労回復や体調維持
- やはり「旬」の食材選びが、豊富な栄養を摂るためのポイントですね。

# クロスワード Puzzle

頭の  
体操

LET'S TRY! 出題:ニコリ

二重マスの文字をA～Dの順に  
並べてできる言葉は何でしょうか？



## ヨコの かぎ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3乗は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑮ 吉永小百合さんの場合はサユリ
- ⑯ Mr.、Mrs.「E」
- ⑳ お金を借りる(お金をかか)る

## タテの かぎ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを楽しむ
- ② アンダー——の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- ⑪ ——に敬老の日のプレゼントをもちつた
- ⑫ モイー、チョン——と鳴く虫
- ⑭ 陽(よう)の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の——
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑱ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ㉑ 父と母のこと

## 7月号の答え

### ヒヤケドメ

オ	リ	ヒ	メ	セ	ミ
ト	チ	ジ	ハ	ン	ド
コ	ウ	ミ	ツ	ル	
	ム	シ	メ	ガ	ネ
ト		オ	イ	ツ	キ
ク	ム	リ	カ	セ	ツ
イ	チ	キ	ヤ	ン	ブ

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。

### 7月号の当選者(敬称略)

嶋村美佐子  
小林芳江  
加藤加代子  
岡崎静子  
岡崎絵美

### 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。



### 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9月30日(土)  
お便り、イラストを添えたものもお待ちしております。

## 10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

注目されやすい吉凶混合運。やっかんでくる人と称賛してくれる人がいそう。発言には責任を持って。人気者に

### 蟹座 6/22～7/22

やる事が山積みでいっぱい。困ったときこそ優先順位を整理して。できないことはお断りして

### 天秤座 9/23～10/23

リーダーシップを発揮すると喜ばれます。困難な状況もあなたの頑張り次第で打開できるはず。買い物は上旬にツキ

### 山羊座 12/22～1/19

頼られて大変そうですが、やればやっただけの成果が上がります。自分の意見をはっきり伝え、そこから調整を

### 牡牛座 4/20～5/20

ゆっくりと時間をかけて進めましょう。無理をしないのが一番。お誘いはできるだけ受けて◎。世界が広がります

### 獅子座 7/23～8/22

おいしい物を食べに出かけましょう。フットワークよく動き回ると幸運に出会えます。下旬は家の片付けを

### 蠍座 10/24～11/22

美術展やコンサートへ行き、芸術の秋を楽しみましょう。厄介事は収束へと向かっています。推移を見守って

### 水瓶座 1/20～2/18

評判のいいアイテムは試してみる価値あります。こんなのが欲しかったという物が見つかります。帰宅は早めに

### 双子座 5/21～6/21

交友関係の広がる発展運。多忙ながらも充実した時間を過ごせます。調べものをするにも好機。図書館の利用が吉

### 乙女座 8/23～9/22

あなたの優しさが周りの人を和ませます。気遣いを見せて。長年の思いがかなう予感も。旅行に行くのもお勧めです

### 射手座 11/23～12/21

限られた時間の中で効率的に動けます。クールな判断も必要なので決めたことで気に病まないで。連絡は早めに

### 魚座 2/19～3/20

緩やかな上昇運。思い切った行動も後半なら吉と出ます。交渉事はタイミングを見極めて。資格取得の勉強にツキ



# うちの子 自慢



くみさんには心を開いています

なまえ しい

種類 柴犬  
メス 8歳

飼い主 千種町室  
高下 くみさん



恥ずかしいから写真はいやだよ!

「しいちゃん」は、昨年、加西の繁殖所で私が一目ぼれし我が家に迎え入れました。保護犬ということもあり、最初は少しの音でもビックリし怖がって震えたり、散歩にも行くことができないような状態でした。しかし、今では私に心を許してくれ、しいちゃんから歩み寄ってくるまでになりました。散歩するということも楽しいと思えるようになりました。家から100m程は猛ダッシュをします。近所の犬と出会った際には、しいちゃんからシツポを振って近づきます。このような状態になるまでには長い時間がかかりましたが、その中で、しいちゃんから学んだことも沢山あります。これからも色んなことを乗り越え、一緒に成長していこうね!



仲良し3兄弟です!

## あぐり スマイル

### ●一宮町 須行名

落岩 蓮人くん(9歳)・瑛人くん(8歳)  
葵人くん(6歳) (お父さん 純基さん)  
(お母さん 麻奈美さん)

長男(蓮人)はマイペースなところもあるけど、弟たちを気にかけてくれる優しくてしっかり者。次男(瑛人)は、周りを笑顔にする我が家のムードメーカー。三男(葵人)はみんなに可愛がられる才能がある、我が家のアイドル。ケンカもいっぱいするけど、仲良し3兄弟です♡

### お父さん・お母さんから

これからも3人仲良く助け合いながら成長して欲しいです。家族、友達、大切な人たちに囲まれながら、毎日楽しく笑顔で過ごせますように! 父ちゃんと母ちゃんは3人の一番の味方です。そのことを忘れないでね!!

## それいけ! JAハリマン!



●経済部 燃油課  
統括チーフ(係長)  
粕谷 優法

### Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

自分の能力、知識、経験で人のために役にたてた時にやりがいを感じます。

### Q2 業務で心がけていることは

自分に携わる方やお世話になった方に感謝の気持ちを持ち、地域のため、人のために力を尽くすことを心がけています。

### Q3 趣味や熱中していることは

柔道です。今年で指導者11年目となり、その中で自分の教え子達が逞しく成長し、全国各地で柔道や他のスポーツ、勉強や仕事を頑張っている姿を応援することが今の趣味になっています。

### Q4 リフレッシュ方法を教えてください

もう一つの趣味が釣りをすることです。休日は家族や友人と日本海に行き、海の音を聞きながら釣りを楽しむことがリフレッシュになります。



管内の高齢者の方なら  
どなたでも参加できます

# 生きいき健康学習会

11月28日(火)

午前9時30分～ JAハリマちくさ(営)  
午後2時～ 市民センター波賀

11月29日(水)

午前9時30分～ JAハリマ本所  
午後2時～ JAハリマみかた(営)



## 開催内容

講演・落語

「笑いは長寿の秘訣(仮)」

しょうふくていふうきょう

落語家 笑福亭風喬 氏

マイクロバスによる  
送迎はありません。

お手数ですが、各自乗り合わせ等による  
ご参加をお願いします。

お申し込み・お問い合わせは各営業部窓口までお願いします。

マスク着用

手指消毒

検温



## 親子体験企画

# 第27回 ちゃぐりんフェスタ 参加者募集

とき

令和5年10月21日(土)

午前9時～午後1時30分ごろ

(雨天の場合は内容を変更して実施します)

ところ

一宮町東市場園場

集合場所：営農経済センター

(旧Aコープいちのみや店)

内容

- ・丹波黒大豆枝豆の収穫体験
- ・丹波黒大豆枝豆試食・昼食(JAで準備)
- ＊試食・昼食は状況により変更する場合があります
- ・食農クイズ など

対象

JAハリマ管内の小学生及び保護者(未就学児童も保護者同伴ならOK)

募集人数

子ども30名(定員になり次第締め切ります)

参加料

参加者1人につき500円

主催

協力

JAハリマ

(一社)家の光協会

申込締切日

令和5年10月11日(水)



お申し込み・お問い合わせは

JAハリマ ふれあい課まで 電話 72-1536 または FAX 72-1270 まで

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