

# あぜみち



2023

11

No.391

## あぐり スマイル

●波賀町上野  
しおぎりゅうのすけ きっぺい  
塩崎龍之介くん・桔平くん  
ふんた あいく  
文太くん・愛育ちゃん  
(紹介は15頁)

### 今月のイチオシ!

- 令和5年度上半期事業報告
- ちゃぐりんフェスタ開催



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」

# 令和5年産米および丹波黒大豆枝豆の作柄

代表理事組合長 柴原利春

農水省から9月25日現在の作柄概況が10月13日に公表されました。主食用作付け見込み面積は前年より9,000ha減少、主食用収穫量の予想では7万7,000t減少の98.8%が見込まれています。

また、全国の作況指数は平年並みの100が見込まれ、兵庫県全体でも100で、県南・淡路が101、県北が96のやや不良の見込みとなっています。

この地域の作況指数が低いのは、田植期以降の5月下旬から6月上旬にかけての日照不足の影響に加え、7月から8月にかけての猛暑による高温と少雨の影響があげられます。一般米コシヒカリの一等米比率は全国平均で59.6%、兵庫県は30.3%となっており、比率調査が始まってから過去最低となっています。しかし、JAハリマ管内の一等米比率は84%で昨年の81%を上回りました。この結果を見ると、生産者のみなさんが土づくりの力を入れていたことが、良質米生産につながっているのだと思っております。

には大変ご苦労をおかけしました。枝豆も、同じく夏期の異常な高温の影響で土壌水分不足による着莢数・子実肥大の減少、莢はついていたが莢が太らないといった状況でした。昼間の高温が夜になってもなかなか下がらず、莢に栄養がいかなくなると考えられるというのが営農相談員と農業改良普及センターの担当者の分析です。

農業所得向上を目指している丹波黒大豆枝豆は、市場で人気の高い商品です。納品までの作業において脱穀・選別・梱包と大変な労力と時間を要しました。

今年度も農福連携で、穴粟市内の3福祉事業所の皆様には、大変お世話になりました。農業者の減少や高齢化で農業分野では人材不足です。そういった状況下においては、西播磨県民局が取り組んでいる農福連携事業は非常に重要な位置付けであると思います。

今後とも枝豆の販売事業を拡大するにあたり、より農福連携を強めていくつもりです。丹波黒大豆栽培については今年度の反省を生かして、作付けが増えるようにより一層の取り組みを行ってまいります。

また、丹波黒大豆枝豆の出荷に際し、生産者のみなさん

## 協同活動の成果

令和5年10月31日現在

組合員数	個人 6,748 団体 5	個人 2,362 団体 176
貯金	698億7,159万円	
貸出金	98億3,653万円	
購買品供給高	3億8,861万円	
販売品販売高	2億5,150万円	
共済保有高	1,601億8,100万円	
出資金	8億3,963万円	

## 11月号 目次

- 2 コラム、協同の成果、理事会だより、行事案内
- 3 ちゃぐりんフェスタ開催
- 4~5 令和5年度上半期事業報告
- 6~7 令和5年度米検査結果
- 8 農協総代支部長地区部長会・農協総代支部長会開催  
穴粟de朝市(軽トラ市)
- 9 年金友の会親睦旅行
- 10 第105回 兵庫県畜産共進会、10月子牛市
- 西播磨フロンティア祭
- 11 農福連携(枝豆出荷調整作業)  
わが地域の農業を守ろう  
(安積宮農組合・飯見夢むら棚田の会)
- 12 カントリーバレット(アサギマダラ・青アマガエル)  
第4回 きらきら講座
- 13 波賀幼稚園(もち米刈り取り)、みどりの健康百科
- 14 頭の体操、12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 自然薯テレビ取材放映案内  
あざざり荘からのお知らせ

## 行事あんない

### 11月

- 20日 総務金融委員会  
経済委員会
- 21日 第3回 エンジョイ・ライフ・クラブ
- 27日 第4回 きらきら講座(1班)
- 28日 // (2班)
- 生きいき健康学習会  
(AMちくさ・PM波賀)
- 29日 // (AM一宮・PMみかた)
- 30日 第5回 監事会  
第8回 理事会

### 12月

- 2日 第16回 クッキングフェスタ
- 6日 農産物直売所生産部会視察研修(大阪)
- 12日 子牛市
- 14日 みどり診療所臨時休診
- 15日 第5回 きらきら講座
- 19日 経済委員会  
総務金融委員会
- 27日 第9回 理事会

## 理事会だより

### 第7回 理事会(令和5年10月30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5年度上半期営農振興プランの取組状況報告について
  - ④ 第11次中期経営計画の進捗状況について
  - ⑤ 令和5年度上半期余剰金運用状況報告について
  - ⑥ 令和5年度上半期金融報告について
  - ⑦ 令和5年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
  - ⑧ 令和5年度上半期コンプライアンス・プロگرام取組状況報告について
- 「提出議案」
- ⑨ 令和5年度上半期内部監査報告について
  - 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」
- 第1号議案 令和5年度上半期決算結果について
  - 第2号議案 令和5年度上半期監事監査報告について
  - 第3号議案 コンプライアンスマニュアルの改訂について
  - 第4号議案 組合員(法人・団体)の加入申込について
  - 第5号議案 出資口数の減少について

# 第27回 ちゃぐりんフェスタ

## 丹波黒大豆の枝豆収穫体験 & 紙ひこうきを作る



10月21日、管内の子どもたちを対象とした食農体験学習「第27回 ちゃぐりんフェスタ」が行われ、こども園園児や小学生とその保護者57人が参加しました。

### おたのしみコーナー

#### ちゃぐりん工作タイム

紙ひこうきを作って飛ばそう！



#### 食農なるほどクイズ

JAの子ども向け雑誌「ちゃぐりん」からクイズ



### 丹波黒大豆の枝豆収穫体験

立派に成長し、枝いっぱい莢をつけた丹波黒大豆枝豆の収穫体験。

#### 子どもたちの声

- 枝豆がどんなふうに乗っているのかよくわかった。友達に教えてあげたい。
- 枝豆をとるのはとてもしんどかったけど、たくさんとれてうれしかった。
- 紙ひこうきはすごくよく飛んでたのしかった。
- クイズで間違えたのもあって、くやしかった。全問正解したかった。
- お弁当はぜんぶおいしかった。新米のおにぎりサイコー！ など

### 新米の手作りおにぎり弁当で昼食



JAハリマはこれからも、地域の子どもたちに食と農の大切さを伝える取り組みを続けていきます。来年も皆さんの参加をお待ちしています！

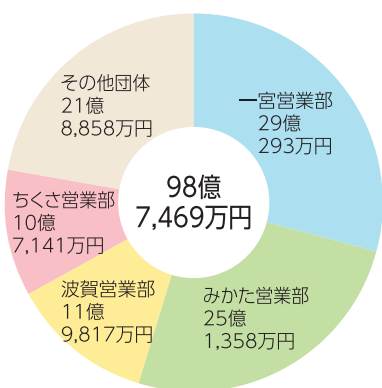
## 信用事業

- ・相続・資産形成・運用相談などの対応力を高め、利用者満足度の向上に向けた提案型営業の充実化をすすめています。

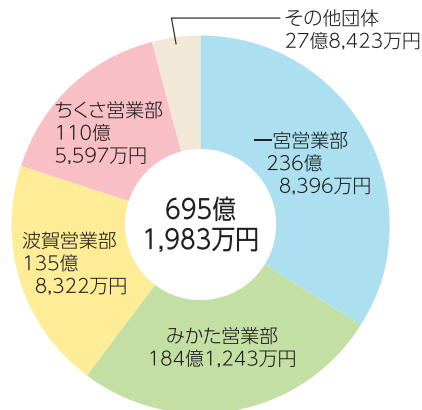
**貸出金** 本年度計画 100億8,400万円  
9月末計画 101億3,800万円

**貯金** 本年度計画 693億4,000万円  
9月末計画 696億5,800万円

実績



実績



## 共済事業

- ・新仕組みと公的保障を踏まえた保障点検活動により、万一保障および介護・認知症保障の普及を図りました。
- ・将来の事業基盤の維持・拡大と事務負荷軽減効果の最大化に向け、Webマイページの登録促進に努めました。
- ・キャンペーンを活用した他社加入情報の取得と新規契約獲得に努めました。

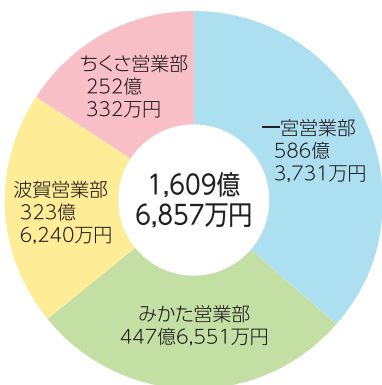
**長期共済保有高**

本年度計画 1,584億円  
9月末計画 1,614億200万円

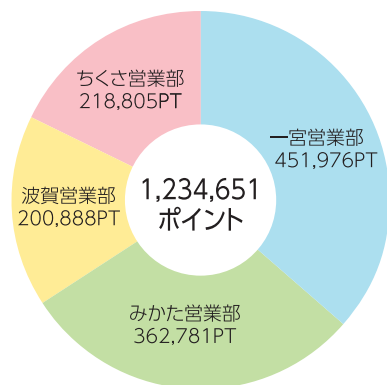
**長期・自動車共済新契約ポイント**

本年度計画 2,350,000ポイント  
9月末計画 1,836,200ポイント

実績



実績

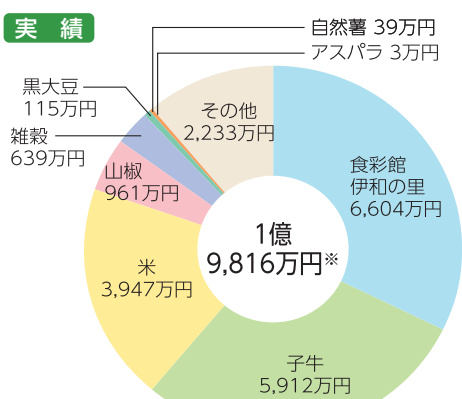


## 販売事業

- ・「食彩館 伊和の里」にてLINE会員数の増強に取り組み、春の苗物フェア・周年祭・新米まつりなど時期のイベントを開催しました。
- ・令和5年度産米集荷について、コシヒカリ1等で県下最高水準の仮渡金単価を設定し集荷に努めました。
- ・山椒については、国内の需要が高まり有利販売することができ、生産者には高値での精算を行いました。

**販売品販売取扱高** 本年度計画 4億2,000万円  
9月末計画 1億7,598万円

### 実績



※収益認識会計基準適用前実績です。

## 指導事業

### 営農指導

- ・営農振興プラン2022～2024に基づき、出向く営農相談活動の強化と、特産品をはじめとする耕地面積の確保による農家所得の向上、穴粟市と連携し地域計画の策定のため、農会組織から意見集約に努めました。
- ・丹波黒大豆枝豆の試験栽培と新たに白大豆枝豆3種の試験栽培を行いました。
- ・行政と連携し、化学肥料・農薬の使用量を慣行レベルの50%以下に抑え、ネオニコチノイド系農薬を一切使用しない特別栽培米づくりに取り組みました。

### 生活指導

- ・食農教育の一環で、小学校の自然学校の際に「かまどご飯塾」を実施し、ご飯食の大切さ・おいしさを伝えました。
- ・SDGsの取り組みとして、「きらきら講座」で、牛乳パックを使った鍋敷きづくりを実施しました。
- ・男性対象の「エンジョイ・ライフ・クラブ」では、ゆがみのない健康な体づくりを目指し、整体師による健康体操教室を開催しました。

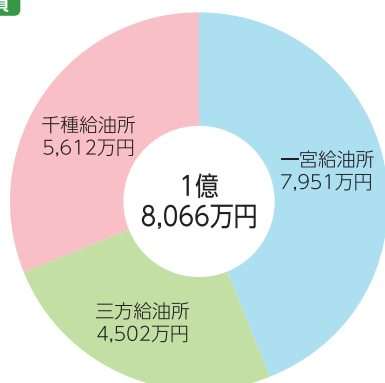


## 給油所事業

- ・公式LINEを開設し、会員となっていた方にお得情報の発信を行いました。
- ・農家応援キャンペーンを開催し、農業コストの削減に取り組みました。
- ・県下統一のご利用キャンペーンを実施しました。

**給油所供給取扱高** 本年度計画 4億5,000万円  
9月末計画 1億9,274万円

### 実績



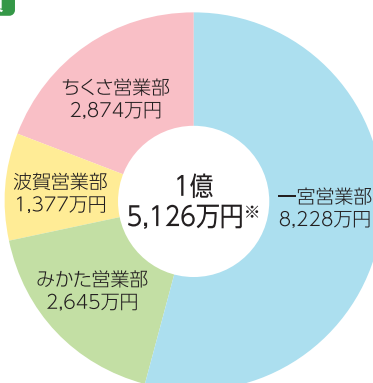
※収益認識会計基準適用前実績です。

## 一般購買事業

- ・肥料高騰対策として銘柄を集約し早期受入により価格高騰を最大限に抑制しました。
- ・営農指導員と連携し、幅広いニーズに合わせた農業資材の提案を行いました。
- ・大型草刈機レンタル事業を開始し、スマート農業に取り組みました。

**購買品供給取扱高** 本年度計画 2億8,000万円  
9月末計画 1億5,192万円

### 実績



※収益認識会計基準適用前実績です。

# 令和5年度米検査をふりかえって

令和5年度産水稻作況指数（9月25日発表）は兵庫県で100となり、平年並みという結果となりました。しかし、管内の生産者に話をきくと、収量が少ないと言われる方が多く感じました。

今年は夏の高温の影響から、乳白・基部未熟の発生や、カメムシの吸汁による斑点米の発生が多く、それが原因で等級低下になり、検査結果は1等米比率で約84%になりました。（前年77%）しかし、全国の59.6%や兵庫県の30.3%と比べると、非常に高い1等米比率となっており、生産者のみなさんの米栽培に対する努力の賜物とっております。

10月末現在で、JAハリマ管内の米の出荷量は12,748袋の出荷となっています。

食味検査については、292件実施し、最高点は85点、平均で78点という状況となりました（昨年最高87

点、平均77.8点。

その中で、今年もたくさん出荷をいただきましたありがとうございます。

今年、例年以上に多く見られた白く濁る乳白米や基部未熟米等の未熟米は、出穂時期から成熟期（7月下旬～8月中旬）までの期間が高温であることが挙げられます。今年は8

耕起された田



稲穂



稲刈り

月中旬以降も夜間も暑かったこともあり、未熟米が多く発生したと考えられます。また、検査を行っている中で、例年以上米の粒に縦筋が見え、米が細い傾向と感じられました。  
米が白く見えるのは、米の中に小さな空間がたくさんできてしまい、白く濁って見えます。この部分は精米した段階で、削れて無くなってしまっておそれがあり、歩留まりが低下する原因の一つとされています。  
この他にも従来から発生が多



集荷された米

かったカメムシによる斑点米被害は依然多い状況です。  
カメムシの被害は、出穂前後の基幹防除をしっかりとすることによることが重要ですので時期を逃さないように防除をしましょう。  
また、雑草が生い茂っている所はカメムシの巣になりやすいので、畦草刈のタイミングとしては出穂前の8月上旬頃が有効と思われる。時期を逸しないことが重要です。

## 対策として

来年度以降も夏の高温は続くものと予想されます。田植え時期を5月後半に遅らせたり、夏季の高温時出穂時以降の夜間に水をかけ流しすること等の方法も効果的です。

また、堆肥等の有機物や土力の達人などのケイ酸資材の投入や、ミネラルGなどの含鉄資材を投入することで根腐れ対策をすることや、深耕する等の土づくりを行うなど異常気象に強い



機械による堆肥散布



刈取後の耕起作業

す。稲づくりが重要となってきます。



これからの時期が来年に向けての大切な準備期間になります。土壌改良資材をしっかりと投入して土づくりを行い、高温に負けない稲づくりを行っていきましょう。

# 農協総代支部長地区部長会・農協総代支部長会 開催



常勤理事から協議事項の説明を受ける出席者

10月31日午後5時半より、本所会議室において地区別総代支部長会に先立ち農協総代支部長地区部長会を開催し、以下の協議事項の事前説明等を行いました。

- ① 令和5年度上半期事業報告について
- ② 第11次中期経営計画の進捗状況について
- ③ 営業部経済センター事務所移設について
- ④ 2023 J Aハリマ農産物品評会／ふれあい秋まつりの開催について
- ⑤ その他

地区部長会では①葬祭会館の受付方法について②特別栽培米について③インボイス制度の組合員への影響について等の質問があり、答弁しました。

午後7時からは、50名の農協総代支部長に出席いただき、岡田初雄代表総代支部長を議長に総代支部長会を開催し、同様の内容を詳細に説明しました。

J Aハリマでは、上半期に引き続き持続可能な農業の実現と農業所得の向上に向け、下半期も農業支援に力を入れていきます。



岡田初雄代表支部長による進行

## 若手生産者が 直接販売!

## 「穴栗de朝市」開催

10月22日、穴栗市役所北庁舎駐車場で「穴栗de朝市」が開催されました。

この朝市は、せせらぎ公園で開催された「夢マルシェ」と同時開催されたもので、農産物を生産者が直接持参して販売する、「軽トラ市」形式で行われました。

J Aハリマ管内から4人の若手農業者が、自ら栽培した丹波黒大豆枝豆や落花生、米などを販売しました。会場は晴天に恵まれて多くの来場者があり、生産者が持参した丹波黒大豆枝豆は試食すると必ずお買い上げいただき、品不足で追加を持って



好評だった丹波黒大豆枝豆の試食風景

きて販売するほど盛況でした。

通常はJ Aに出荷いただき販売している農産物を、直接生産者が消費者に直面販売することでその反応を確認し、生産意欲をより高めて収量や品質の向上につなげていただくという点で、とても有意義なイベントでした。

J Aとしては、こういった機会をたびたび設けることにより、若手農業者・後継者の育成につながるよう出来る限りのサポートをしていきます。

ふれあい秋まつりで、  
でっかい「ハリまるくん」  
お披露目するよ!  
楽しみにまっていますね





# 4年ぶりに親睦を図ることができました

## JAハリマ年金友の会 親睦旅行開催

一宮・みかた支部



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で止むなく中止となっておりました年金友の会親睦旅行が、4年ぶりに実施されました。一宮・みかた支部（10月2日・3日）波賀・ちくさ支部（10月5日・6日）の2班に分かれ、参加者66名での実施となりました。

今回は、近畿最古の芝居小屋「出石永楽館」で落語の鑑賞、引き揚げやシベリア抑留を後世に継承し、平和の尊さを広く発信する施設「舞鶴引揚記念館」の見学など、兵庫県・京都府北部の旅を堪能しました。

久しぶりの親睦旅行でもあり、「コロナ禍で泊りがけでの旅行ができなかったが、やっとこうやって実施され、とてもうれしい。」「近場ではあったが、個人ではなかなか行けない所に連れて行ってもらう、有意義な時間が過ごせた。」などの声を参加者からいただき、笑顔で楽しい時間を過ごすことができました。



出石永楽館での落語鑑賞



ホテルでの昼食

波賀・ちくさ支部



# 岸本さん「みやこ」号 優秀賞3席入賞、 兵庫県知事賞を受賞！



競り場に入る岸本章弘・壮弘さん親子  
(左から2名)と「みやこ」号

優秀賞3席に入賞した堂々たる風格の「みやこ」号

厳正なる審査を受けます

兵庫県下の和牛農家が集まる「兵庫県畜産共進会」が、10月26日に養父市の但馬家畜市場で開催されました。明治42年に第1回が開催されてから、今回で105回目を迎える国内最古の畜産共進会、兵庫県内だけでなく全国から注目をされています。

午前には種牛の部・肉牛の部の審査が行われ、午後には受賞した牛を含む肉牛の競り市が設けられました。

J Aハリマ管内からは、初めて肉牛の部に出品された、波賀町道谷の岸本章弘さんの雌牛「みやこ」号が優秀賞3席という上位に入賞、兵庫県知事賞を受賞しました。

これは生産者のこれまでの努力の賜物であり、大変な名誉なことです。これを機に、J Aハリマの畜産振興にさらなる発展を期待しています。

## 但馬牛 10月子牛せり市

10月11日、J A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137頭、去勢179頭が上場、そのうち管内から14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31、284円高、前年同期より53、865円高で、雌の平均766、403円、去勢の平均891、320円となりました。

## 「西播磨フロンティア祭」でも

## 丹波黒大豆枝豆は大好評！

2025年開催の「大阪・関西万博」に向けて、西播磨地域の魅力を発信するため「西播磨フロンティア祭2023」が、4年ぶりに10月21日に播磨科学公園都市で開催されました。J Aハリマは地元特産品の販売ブースで丹波黒大豆枝豆を販売しました。

この特産品である丹波黒大豆枝豆を、西播磨地域だけでなくもっと広く知っていただき、販売拡大につなげてまいります。

丹波黒大豆枝豆は旬の味ということに加え、通常の枝豆より粒が大きくモチモチとして大変美味しいということが評判になっており、テール一杯に並べた枝豆は次々とお買い求めいただき、お昼には完売してしまうという人気でした。



特産品販売ブースで好評だった  
丹波黒大豆枝豆

# 新鮮な「丹波黒大豆枝豆」をいち早く消費者に!

## 農福連携による出荷調整作業

今年も「兵庫県産丹波黒大豆枝豆」の出荷時期となり、旬の枝豆を消費者に届けるため10月初旬から出荷作業を行いました。

特に、枝豆は増産をはかっており、枝を落とし莢だけにして袋詰めした商品の出荷は短期間に集中して行う作業ですが、昨年度に引き続き宍粟市内の就労継続支援B型の3福祉事業所と農福連携し、出荷調整の作業補助をJA職員と総がかりになって行いました。また、今回は選別した丹波黒大豆枝豆を3事業所に持ち帰ったの袋詰作業も行っていました。



慎重に計量して袋詰めします

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参画しています。JAとしては、事業所の利用者の作業により人員体制が充実したことで能率が上がり、鮮度が命の「丹波黒大豆枝豆」を、消費者にいち早く届けることができ大助かりでした。

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この農福連携事業に積極的に関わっていくことにしています。

## 安積営農組合・飯見夢むら棚田の会

高齡化・過疎化が進む管内。何とか地域の田畑を守っていかうという取り組みを、組合組織を立ち上げて行っている営農組合・地域の会があります。

安積営農組合は、地元一宮町安積地区の田んぼを預かり自己引き取りされる米以外を、「コシヒカリ」をはじめ「あきだわら」「どんとこい」「肥料にカルシウムを強化した「カルゲン米」として栽培し、都市部をターゲットにした「安積の煌めき」と名付け販売を始めました。

また、飯見夢むら棚田の会は、農林水産省の「つなぐ棚田遺産」に認定された波賀町飯見地区でコシヒカリを栽培し、「ブランド米」飯

## わが地域の農業を守ろう!



4種類の「安積の煌めき」

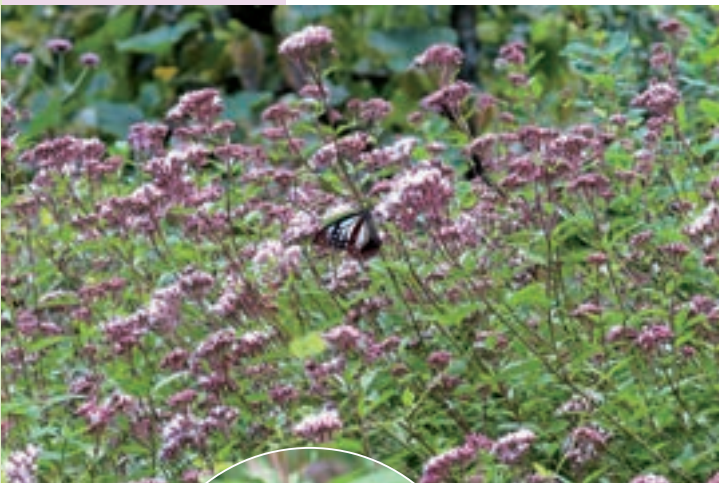


食彩館伊和の里でも『飯見の郷』の即売会を行いました

見の郷』として販売しています。

どちらも地域の田んぼを守り、将来につなげたいという思いで立ち上げられた組織で、こういう組織活動が管内の農業を守るうえで、非常に重要になっています。地域の農業を守ることが使命であるJAとして、こういう組織の支援をしていきたいと考えています。

## 今年もやってきました 「アサギマダラ」



満開の藤袴で吸蜜する「アサギマダラ」



大きな羽は鮮やかな模様

千種町七野の村上紘揚さんの畑に咲いている「藤袴」の花に、今年も「アサギマダラ」が無数にやってきました。  
アサギマダラは旅をする蝶と言われ、「藤袴」の吸蜜をするために長距離を移動することが知られており、村上さんの畑には10年ほど前から飛来しています。  
羽が大きく鮮やかな模様のこの蝶を一目見ようと、この日も遠方から多くの方が訪れており、村上さんは「アサギマダラ」の生態について丁寧に説明されていました。

## あら、珍しい! 青色カエル

「登校中に青いカエルを見つけました。ケロケロとないてとても可愛いです。」とのおたよりは、波賀町齊木の榎谷鳳之丞くん。

青いアマガエルが生まれる確率は10万分の1で、色素細胞の黄色が欠損しているため青くなるそうです。

青いカエルは幸せを運んできてくれると言われています。

いいことがありますね!



大きな目をした  
きれいな青色カエル

## もったいない、片付け方がわからない 「おうちの整理整頓」

### 第4回 きらきら講座

第4回となるきらきら講座、今回は整理収納アドバイザーの竹裏由佳さんを講師に迎え、「おうちの整理整頓」と題して43名が講義を聞きました。  
病気・災害・認知症・事故・入院・介護など、家族の形や心の変化など、もしもの時のことを考えると、今すぐにも始めることが大切。物の整理は高齢になればなる程大変です。ほっておくと物は増え続けます。万一のためにどんな準備が必要か、また物の整理には判断力が必要だといったことを、実際に整理した写真をスライドに映しながらの話が聞きました。  
受講者は、「講師の話は、私のことを言われているようで本当にごもつとも。まず、必要なものは何かを判断することから始めたい。」と話していました。



スライドを使った  
わかりやすい説明に聞き入る受講者



講師の整理収納アドバイザー  
竹裏由佳さん



## もち米が育ったよ!



清水さんに鎌の使い方を教えてもらいました



がんばって刈ったよ!

10月11日、宍粟市立波賀幼稚園では、園児9名が園庭の花壇に植えていたもち米の刈り取りをしました。

5月末に、もち米「ミヤタマモチ」の苗を地元安賀の清水隆司さんの指導で園庭の花壇(田んぼ)に植えたもので、実りの秋になりみごとに黄金色に実ったもち米を園児が鎌で刈り取り作業をしました。刈り取る前に、清水さんから種をまいてからお米になるまでのお話を聞き、みんな初めてのお話であって熱心に聞いていました。

その後、いよいよ刈り取りです。小さな手で一株ずつ慎重に刈り取る園児もいれば、「おじいちゃんのお手伝いで稲刈りしたことがあるよ」といって上手に刈り取る園児もあり、みんなとても楽しそうでした。

刈り取った後は清水さんが精米までしてくださるそうなので、お餅にして食べるのが今から楽しみです。

## INFORMATION

### インフルエンザのお話

10月に入ってからインフルエンザの患者さんが急増しています。

コロナと言いだしてから、4年目にもなり気の緩みがあるのかもしれない。

簡単にですが、インフルエンザについてお話ししますね。

#### ■主な症状は?

38〜39℃の突然の発熱、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛、のどの痛みなどが主な症状で、全身症状を呈します。

#### ■検査はいつ行う?

ウイルス量は発症から24〜48時間ぐらいでピークになり、検査の検出率も高くなります。発症後間がない場合は、患者さんによってはウイルス量が十分でなく、検査キットで陰性となる場合があります。

#### ■治療はどのような?

治療薬(抗ウイルス薬)を処方してもらいましょう。治療薬には、内服薬・注射薬・吸入薬があり、発症後48時間以内に薬を始めることが重要です。

#### ■かかったらどうすればよい?

薬を処方してもらったあとは、家庭では、安静にしてゆっくりと休むこと、部屋を暖かく

## みどりの健康百科



みどり診療所 看護師  
荒尾美紀

して湿度を保つこと、外出を控え、水分補給と栄養のある食事をとるように心がけましょう。無理をせずにゆったり休み、周りにうつさないためにも『咳エチケット』としてマスクをつけ、症状が良くなるまでは人のたくさん集まる場所は控えましょう。

#### ■学校にはいつから行ける?

子供の場合は発症日の翌日から5日間は休みます。なおかつ発熱がなくなってから2日間を経過するまで学校を休まないといけません。

保育園・幼稚園では、もう1日多く(計3日間になります)休む必要があります。

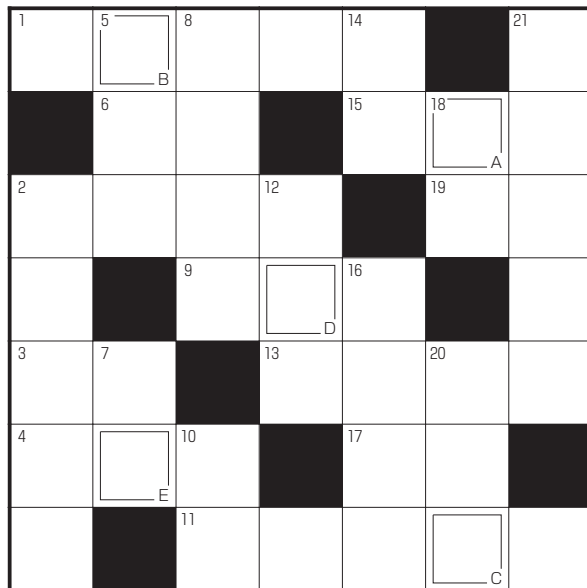
他のウイルスなどの感染症対策も含めて、日常の(手洗い)や(うがい)、体調の管理などを習慣づけておくこと。また、マスクを着用したり外出を控えることも大切です。

# 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 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ② 屋内のこと。——派
- ③ ポンレスー、——サンド
- ④ 漢字では石榴、 柘榴などと書く  
果物
- ⑤ たき火に手をかざして取りなす
- ⑥ 飲んで食べて話して楽しめます
- ⑦ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑧ 奇術師が披露するもの
- ⑨ ベンチよりふかふかしています
- ⑩ 富士山の山頂を白くします
- ⑪ 漬物やワインを詰めます

## タテの カギ

- ① 日光の紅葉の名所。48個のカブがあります
- ② 大敵、運転中は気を引き締めて
- ③ 白——に身を包んだ花嫁さん
- ④ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑤ ハウスを問わず作物を育てる——栽培
- ⑥ 考えるときにひねるもの
- ⑦ 応用に移る前にしっかりと
- ⑧ 1カ月の後ろ3分の1
- ⑨ ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑩ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ⑪ 2人でおそろいの服を着ます

## 9月号の答え

アキナス

ス	ス	キ	イ	ツ	カ
キ	ロ	キ	ン	キ	
ユ	ー	カ	リ	ミ	リ
ー	マ	ギ	ワ	ヨ	
バ	イ	リ	ン	ド	ウ
カ	ホ	ゴ	フ	ア	ン

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。

### 9月号の当選者(敬称略)

藤原美津代  
阿踏真也  
岩田八郎  
小畑佳之  
福田和子

### 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11月30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。

### 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。



## 12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

視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ

### 蟹座 6/22～7/22

少し神経質になりがちなき。あまり重要でないことは相手に合わせるとスムーズに進みストレスも軽減

### 天秤座 9/23～10/23

楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動くと開運に

### 山羊座 12/22～1/19

上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ)

### 牡牛座 4/20～5/20

予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう

### 獅子座 7/23～8/22

勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。外食、レジャーが吉

### 蠍座 10/24～11/22

運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて。おしゃれにツキあり

### 水瓶座 1/20～2/18

良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしい雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ち着いて動いて

### 双子座 5/21～6/21

対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を調整。体調とも相談して無理なく

### 乙女座 8/23～9/22

イレギュラーな対応が必要になり戸惑いがち。非常時こそ冷静に。下旬には状況が改善へ。焦って答えを出さないで

### 射手座 11/23～12/21

勢いがあります。強行突破で勝利を収められますが、人を振り回してしまうことも。周囲への配慮も忘れないで

### 魚座 2/19～3/20

問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復

# うちの子 自慢



恥ずかしいのか  
うつむき加減のテテとメイ



なまえ

テテ

(トイプードル オス 2歳)

メイ

(トイプードル メス 3歳)

飼い主

一宮町倉床

田中 祐樹さん



右がメイ、左がテテ

メイちゃんは3歳で、気の強い女の子で、テテくんが2歳でとつても無邪気な男の子です。2匹で追いかけてこをしたり、顔をなめ合ったりしてとても仲良く遊んでいます。家族を癒してくれる、大切な存在です。



## あぐりスマイル

●波賀町 上野

塩崎 龍之介くん(8歳)・桔平くん(6歳)

文太くん(5歳)・愛育ちゃん(3歳)

(お父さん 龍樹さん・お母さん 真実さん)

龍之介：長男で好奇心旺盛で考えるより行動するタイプの子。現在小学2年生です。  
桔平：次男、マイペースで自分の考えが強く、コソコソ何でもする子です。小学1年生。  
文太：三男、我が道を行く子ですが、社交性が高くおしゃべりが大好きです。現在、保育園(愛育ちゃんも)。  
愛育：長女、男兄弟の中の紅一点。でも負けん気が強く、お兄ちゃん達の中で主張は負けていません。  
兄弟の全員が元気一杯で行動力が有り、それ故にそれぞれの主張が強くぶつかることも多いですが、いざとなったら団結力があり、良いバランスの我が子たちです。

お父さん・お母さんから

4人兄弟なので毎日賑やかで楽しいです。みんな無事元気に楽しく逞しく育ててほしいと思っています。本当に周りに支えてもらっており感謝の毎日です。家族一緒に皆で成長していこうね。

## それいけ! JAハリマン!



●一宮営業部 金融共済課  
堀 洋平

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

自分が日々習得する知識や経験でお客様の役に立てた時です。お客様のありがたいの言葉で役に立ててよかったと実感します。これからもお客様のための情報提供ができるよう頑張っていきます。

Q2 業務で心がけていることは

常に職場、家族、地域の方々、たくさんの人に支えられながら仕事ができていると感じています。感謝の気持ちを忘れることなく頑張っていきます。

Q3 趣味や熱中していることは

家庭菜園です。JAに入ってから長い間、野菜を取り扱う仕事をしてきたこともあり、自分で栽培していくことに興味をもち野菜や観葉植物を育てています。収穫した野菜を料理し食べることも楽しみです。

Q4 リフレッシュ方法を教えてください

野球です。14年間、小学、中学、高校、大学で野球をしてきました。そのこともあり休日には地方球場で高校野球観戦を楽しむことがリフレッシュになります。今年開催された、県内JA対抗野球大会では準優勝に貢献することができ嬉しかったです。

編集  
後記

今年はカメムシ(私たちはガイザと呼びます)が非常に多いと思われませんか?取り入れた洗濯物の中に、サッシの隙間に、カーテンに、照明器具の傘に、ひどいときは服の中に。とにかく強烈に臭いにおいを放つカメムシ。暖冬という予報ですが、この虫が多い年は大雪といえますよね。どうなのでしょう? (編集部 M.K)





サンテレビクルーに取材を受ける前田重光さん

# 特産品「自然薯」が紹介されます!

サンテレビ

番組名 「キャッチ+」の「兵庫★スター食材図鑑」コーナー

放送日 11月24日 17:05~18:00



元阪神井川選手と元タカラジェンヌ瑋城さんを囲む部会のみなさん(前列 右端が前田さん)

兵庫県内のおいしい旬の野菜や魚などの「スター食材」を収穫、こだわりや今年の出来栄などを生産者と話す番組、キャッチ+「兵庫★スター食材図鑑」の撮影が先日行われ、波賀町齊木の前田重光さんの圃場で自然薯部会の役員さんと一緒に収録されました。リポーターは、元阪神タイガース井川選手と元タカラジェンヌ瑋城さんで、自然薯掘りから自然薯料理まで自然薯の魅力満載、前田さんたちとの楽しい会話も必見です。

みなさん、ぜひご覧ください!

## 城崎温泉あさぎり荘

## 冬の味覚カニ会席

期間：令和5年11月7日～令和6年3月31日



スワイガニ2杯分

4名1室 大人お1人様 1泊2食付

**31,900円～**

※入湯税、入湯料は別途料金

※土曜日・休前日は2,200円アップ

12/28～12/30までは土曜日・休前日料金となります。

JA 組合員様割引券【A券】ご利用で

上記価格より

大人お1人様

**2,000円引き**

※JA 組合員宿泊割引券 (A券) の発行は最寄りのJA 各店舗にお問い合わせください。空室状況・ご予約はあさぎり荘へお気軽にお問い合わせ下さい。TEL:0796-32-2921



あさぎり荘ではお客様に安心してご利用いただけるよう衛生管理に取り組んでいます。



ご予約はこちら→



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