

# あぜみち



2024

8

No.400

## あぐり スマイル

●千種町岩野辺

もり わき あお い  
森 脇 碧 生  
さ さん さん くん  
紗 な ちゃん  
りく 陸 くん

(紹介は15頁)

## 今月のイチオシ!

- 令和6年産米収穫間近  
米検査日程決まる



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」



# 農業に追い風

代表理事組合長 柴原利春

今年の異常な暑さは益が過ぎても続くようで、まだまだ油断せず十分な暑さ対策をして農作業をしてください。

農産物は、米が春頃から品不足のため引き続き高値で推移しており、令和6年産米も産地への問い合わせが始まり、高値でスタートしています。野菜は梅雨入りが遅かったこともあり安定した生育となり、市場では安定価格となっています。

しかし、管内の地場野菜は、生産者の高齢化と新たな生産者不足で現状維持がやっとの状況です。農家の皆さんには、もうひと畝、作付けしてくださいと推進しています。直売所の人気は地場の「野菜・果物・花」です。ぜひこの3種類の栽培をし、出荷してください。7月の「年金友の会親睦旅行」や「きりぎりす講座」の管外研修の挨拶でも皆様に「もうひと畝」作付けをお願いしました。何とか地場野菜の生産にご協力お願いします。

先日、ちくさ営業部管内の方から、野菜作りをしているが『サル』の被害で困っているという問い合わせがありました。そこで、JAでは営農相談員が、農業改良普及センター・市役所の担当者とサル被害対策について協議をしました。

また、収穫の時期目前となった水稲は良質米を少しでも多く収穫し、一袋でもたくさん出荷していただきますようお願いいたします。

丹波黒大豆は、早いもので花が咲いているものもあると思いますが、9月初旬まで咲きますので、この時期の水管理（走り水）をしっかりして花落ちしないようにしましょう。

「改正食料・農業・農村基本法」の成立により、農畜産物の生産コスト分を価格に転嫁しながら食料を持続的に供給できる仕組みが動きだしました。このことが、農業者の生産意欲の向上につながればと強く強く思います。

## 8月号 目次

- 2 コラム、理事会だより、行事案内、協同活動の成果
  - 3 食彩館だより、エダメメ用コンバイン導入
  - 4～5 営農 米の刈り取りを控えて 丹波黒大豆・秋野菜について
  - 6 令和6年産米収穫間近
  - 7 米検査日程表、農会長会報告
  - 8 食彩館16周年感謝祭、牛市
  - 9 年金友の会親睦旅行
  - 10 JAの地域貢献活動 夏休み子ども貯金箱づくり
  - 11 サッカー教室
  - 12 エンジョイ・ライフ・クラブ・きらきら講座管外視察研修
  - 13 超ジャンボなジャガイモ、飯見の虫送り、みどりの健康百科
  - 14 頭の体操、9月のあなたの運勢
  - 15 うちの子自慢、あぐりスマイル、JAハリマン
  - 16 農産物品評会・ふれあい秋まつり開催のお知らせ 三方給油所からのお知らせ
- 営農差込 ミスナ・ハクサイ

## 協同活動の成果

令和6年7月31日現在

組合員数	①個人 6,631 ②団体 5	③個人 2,336 ④団体 178
貯金	696億8,089万円	
貸出金	96億0,085万円	
購買品供給高	2億2,813万円	
販売品販売高	1億6,032万円	
共済保有高	1,554億9,947万円	
出資金	8億2,927万円	

## 行事あんない

- 8月**
- 19日 経済委員会
  - 総務金融委員会
  - 27日 第3回 監事会
  - 第6回 理事会
- 9月**
- 6日 第3回 きらきら講座
  - 11～12日 常勤理事研修会
  - 12～13日 全国JA常勤監事研修会
  - 13日 JA共済下期スタートダッシュ会議
  - 17日 JA専務・常務会議
  - 18日 総務金融委員会
  - 経済委員会
  - 19日 県女性組織連絡協議会活動交流会
  - 24～27日 みのり監査法人期中監査
  - 27日 第7回 理事会
  - 30日 監事立会棚卸調査

## 理事会だより

第5回 理事会（令和6年7月26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 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 令和6年度夏季賞与の支給について
  - ⑦ 人事関係報告について
  - ⑧ 指定社員の変更に關する覚書について
  - ⑨ 令和6年度組合員への堆肥散布助成について
  - 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年度監事監査（決算監査）指摘事項及び改善状況報告について
  - 第2号議案 令和6年度版ディスプレイジャー誌の作成について
  - 第3号議案 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
  - 第4号議案 役員賠償責任保険契約の締結（更新）について
  - 第5号議案 組合員（法人）の加入申込について
  - 第6号議案 出資口数の減少について

# エダマメ収穫に強い味方 エダマメ用コンバインを導入

宍粟北農業振興協議会



圃場にて大豆が次々と刈り取られていきます  
(収穫作業の大幅な時間短縮につながります)

※宍粟北農業振興協議会は、エダマメを収穫するための労働力を省力化するために、このたび「エダマメ用コンバイン」を導入しました。

近年、市場ではエダマメの需要が高まっており、ＪＡハリマ管内でも丹波黒大豆エダマメはもちろん「神風香」「夏風香」「青豊」といった白大豆のエダマメが栽培されております。しかし、鮮度が重要なエダマメは収穫作業から出荷までの時間が勝負で、生産者のみなさんは大変な労力を要しています。

そこで、宍粟北農業振興協議会ではこの「エダマメ用コンバイン」で収穫することで労力の削減ができ、そのことが生産意欲の向上につながり、作付面積の拡大につながることを期待しています。

※宍粟北農業振興協議会

宍粟市北部3町における農業振興及び農家経済の安定向上を図るために、宍粟市とＪＡハリマとで設立されています。

食彩館「伊和の里」だより

## 秋冬野菜の準備をお願いします！

8・9月は秋冬野菜の種まきシーズンです。まだまだ暑さ厳しい中での作業となりますが、新米、お祭り、観光などでお客様の増える時期となりますので、生産者皆様のとびっきり美味しい野菜を届けましょう！！



- 白菜
- キャベツ
- きくな
- かぶ
- 秋じゃがいも
- ブロッコリー
- ほうれん草
- 大根

これらの野菜はよく売れますが、出荷も多いです。品質にも力を入れて、良いものを作りましょう♪



8月中旬～9月

夏野菜全般	<ul style="list-style-type: none"> <li>•あらゆる夏野菜がまだ継続して出荷されると思いますが、終わりに近づくほど品質も劣りますので、しっかり確認してから出荷しましょう。直売所への全体的な出荷量を見ながら値段をこまめに付けるのも良いかと思われます。</li> </ul>
ぶどう	<ul style="list-style-type: none"> <li>•品質と値段のバランスを</li> <li>•品種名を載せるとより手が伸びやすい</li> <li>•万が一種がある場合や、種の残り方が多い場合は注意書きがあると良いかも◎</li> </ul>





# 米の刈り取りを控えて



8月の後半となっても高温が長く続いていますが、いよいよ稲刈りの時期が近づいてきました。9月に入るとさっそく稲刈りが始まりますが、**早くから落水をすると胴割れ**の増加原因になります。昨年度、早くから落水された圃場の米が同割れ米が多かった事例もあるように、特に高温が続く中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10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 着莢しはじめています

管内圃場の着莢状況を確認しますと、早いところは着莢しはじめています。下旬には3cm程度の大きさになりそうです。これからどんどん莢が付き、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。ただし、昨年同様の高温乾燥の天候であれば、3~4日に1回程度の頻度で行ってください。

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。

## 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が始まります。

今年は梅雨からの高温多湿のあと引き続き高温続きになったため、播種作業から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。

気象をよく見て水やりやマルチを張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ため、たくさん栽培して直売所出荷を目指しましょう。



# 令和6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。今年も記録的な猛暑が続いており収穫期まで目が離せない状況ですが、平年並みの作柄が維持できることを願っています。

一方、全国的なコメの需給状況は猛暑による令和5年産米の品質低下による流通量の減少と、インバウンドの回復により外食産業の需要が増加したことで米の品薄感が強まり、いわゆる米不足によって業者間の取引価格は非常に高い水準で推移しています。

JAハリマとしては、これからも引き続き直接販売比率を90%以上に維持して有利な販売をすることで、農家の皆さまの生産意欲の向上につながる高い精算価格とな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。

### 新様式の袋

検査証明書			
令和6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			

### ■ 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。

### 旧様式の袋を使用される場合

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6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	
<del>皆掛重量</del>	<del>30.5kg</del>		
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			

- ・ 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6年度 米検査日程表

日 程	検査場所
9月10日(火)	一宮倉庫
9月12日(木)	ちくさ旧経済センター
9月17日(火)	一宮倉庫
9月19日(木)	ちくさ旧経済センター
9月24日(火)	一宮倉庫
9月27日(金)	ちくさ旧経済センター
10月 2日(水)	一宮倉庫
10月 4日(金)	ちくさ旧経済センター
10月 8日(火)	一宮倉庫
10月10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。
- 検査当日持込時間 **7:00~11:00**
- 事前の持込についても対応いたします。  
その際は、事前（持込日の前日まで）に各営業部へ連絡ください。
- 集荷をご希望の方は、検査日2日前までに連絡ください。
- 出荷要領を厳守していただき、出荷をお願いいたします。



※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6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26日の一宮町をスタートに、29日波賀町、31日千種町と順次開催されました。

まず、宍粟市より2025農林業センサス調査について、肥料価格高騰対策等の支援事業について、農地・農業用施設等の被害報告と令和7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稻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。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。



一宮会場



波賀会場



千種会場



おかげさまでオープン16周年

# 「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16周年を迎え、7月20日、21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、1,094人の来場者でにぎわいました。

店内では朝採れスイートコーンやキュウリ、ナス、トマトなどの新鮮な地場野菜を中心に、枝豆の「神風香」やブルーベリーやスイカなどの旬の果物を販売しました。店頭では、宍粟牛バーガーや播磨農高の焼きトウモロコシの販売等を行いました。

直売所のLINE友達追加で200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。



新鮮な野菜を買求める来客



焼きトウモロコシは大人も子供も大好きです



レジではお客様がとぎれません

夏場は牛の暑さ対策をしっかりと行いましょう。扇風機や窓の開閉による換気を行いながら牛舎内の温度を下げたり、新鮮な水を常時飲めるようにして、牛にとって快適な環境を維持していきましょう。



競り落とされる子牛

7月10日、JAたじまの但馬家畜市場（養父市大藪）で子牛のせり市が開かれました。

県内から雌111頭、去勢181頭が出場、管内からは17頭が出場しました。全体の平均落札価格は857、808円で、雌の平均価格は前月より42、373円高の783、200円となり、去勢は前月より45、451円安の903、562円でした。昨年と比べると平均で89、642円高くなりました。兵庫県は県外が兵庫県内相場の半額といった状況下、需要と供給のバランスは高い水準を維持できています。

## 但馬牛 7月子牛せり市



伊勢神宮にて  
(一宮・みかた)



伊勢神宮参拝

# 楽しい旅行で親睦を図りました

## J Aハリマ年金友の会 親睦旅行開催

今年も年金友の会親睦旅行が7月2日、3日の1泊2日で実施され、62人の会員が参加されました。

今回は、大河ドラマ「光る君へ」の主人公「紫式部」ゆかりの地、滋賀県大津市や伊勢・志摩を巡る2日間の旅でした。

梅雨の時期でもあり1日目は小雨でしたが、2日目は朝から快晴でかなり暑い1日となりました。伊勢神宮や石山寺の参拝を始め、英虞湾を横山展望台から一望したり、遊覧船「賢島エスパリーナクルーズ」など、皆さん元気に楽しい時間を過ごすことができました。宿泊先の浜島温泉では、オーシャンビューの絶景温泉で身体を癒し、海の幸を堪能しながらの宴会ではカラオケ等で大いに盛り上がりました。

「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、うれしい声もいただきました。

J Aは、会員相互の親睦を図っていただけるよう、これからも様々な形でご支援させていただきます。



挨拶にたつ  
小林盛司会長

石山寺にて  
(波賀・ちくさ)





## 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。

# 工夫凝らし 貯金箱づくり

## 夏休み小学生工作教室

JAハリマでは、8月2日に一宮営業部とちくさ営業部で夏休みの宿題の工作にと貯金箱づくりを開催し、合計で児童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。

子どもたちは、「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。

細かい作業で工夫を凝らしました



どんな形になるのかな？



たくさん参加いただいた一宮会場



みんな一生懸命のちくさ会場

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。



お母さんもほんのちょっぴりお手伝い





全員集合、暑い中がんばりました



まずは基本をしっかりと



Jリーグ、ヴィ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13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40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

練習試合に熱が入ります



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。

梅雨の晴れ間とまではいかず曇り空で大変蒸し暑い中、熱中症対策に十分な水分補給と休憩を入れながら、子どもたちは元気いっばいに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。

サインをもらうのも楽しみです



# 夢は未来のJリーガー

## 第20回 JAバンク兵庫サッカー教室





# 世界農業遺産「但馬牛」を学ぼう

## 第2回 エンジョイ・ライフ・クラブ視察研修会



但馬牛博士の野田副館長から説明を受ける参加者

今年のエンジョイ・ライフ・クラブは、世界農業遺産に認定された和牛の最高峰「但馬牛」について学ぼうと、「兵庫県立但馬牧場公園」での研修を実施し、17人が参加しました。

但馬牛博物館では、但馬牛博士の野田昌伸さんから、ブランド牛の血統を守るために100年以上にわたり他地域との交配を避け、永い歴史の中で特徴・血統と呼ばれる牛の家系を並々ならぬ努力があつて築いてきたからこそ現



清潔に管理されている但馬牛の牛舎を見学しました

在の「但馬牛」があるといった説明を受けました。

参加者は、「幼いころ家の玄関横に牛の部屋があつて子牛を育てていたことが懐かしく思い出される」「神戸ビーフと但馬牛の違いも初めて知り、いい勉強が出来た」と話していました。

管内には畜産農家があり、今回の研修会で少しでも肥育の大変さに触れることができ、有意義な研修会となりました。

# タマネギの皮を使って「染色体験」

## 第2回 きらきら講座

7月5日、今年度きらきら講座の第2回目は管外研修として淡路でタマネギの皮を使った「染色体験」を開催し、54人が参加しました。

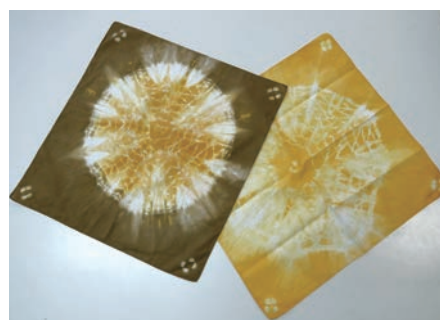
晴天に恵まれたこの日、うずまちテラスで遠目にうず潮を見学した後、ウエルネスパーク五色でタマネギの茶色の皮を染料にしてハンカチに染色する体験をしました。きれいな絞り模様を出すためにそれぞれ工夫をこらしてハンカチをゴムで縛り、タマネギの皮の煮汁で染めたあと、3種類の色の違う媒染液に順次



頭に柄を描きながら縛ります

つけて、個性あふれる「和のテイスト」ハンカチが出来上がりました。

参加者は「いつも捨てているタマネギの皮を使うことで、SDGsになるわけやね」と話していました。



媒染液の違いで色も微妙に変わります



タマネギの皮の煎じ汁できれいな発色



# 棚田の闇に浮かぶ豊作を祈る灯り

## 飯見の虫送り

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28日19時から波  
賀町飯見で行われました。

棚田の間を揺らめく、たい  
まつと「ムシムシムシムシ  
飛んでいけ〜」の子どもたち  
の声が飯見の棚田に広がりま  
した。

この虫送りに参加したの  
は、地元スタッフ10人に加え  
遠方からの大人や子どもたち  
43人に交じり20人のカメラマ  
ンも参加し、幻想的な光景を  
カメラに収めていました。

開会式では「飯見夢むら棚  
田の会」の岡田初雄会長のあ  
いさつの後、猪名川町の三石さんが神輿を、(株)松本  
工務店さんが土台を制作して寄贈された新しい神輿  
のお披露目も行われました。

閉会式では、美味しいお米が育つ「飯見の棚田の  
空気の缶詰」限定30個でプレゼントされました。



たいまつを手には棚田を練り歩く



新しい御神輿と空気の缶詰

# 超ジャンボな ジャガイモが とれたよ!

デジマ

生産者 中安積 山角 忠司さん

山角さんの畑で超ビッグサイズのジャガイモがとれました!  
「毎年色々な種類のジャガイモを作っているけど、この種類は初め  
たのにはびつくりした」と山角  
さん。

長崎県で生まれ1971年に  
登録された『デジマ』は、「出島」  
が名前の由来とのこと。皮がな  
めらかで薄く煮崩れしにくい品  
種でどんな料理にも合うそうで  
す。

それにしても、1個でおなか  
一杯になりそうなくらい大きい  
ですね!



超ジャンボなジャガイモです

## INFORMATION

### 腸内環境を整えよう

腸内細菌は、ビタミンやアミ  
ノ酸を産生し、免疫機能を高め  
たり、病気の原因となる細菌や  
ウイルスを排除するなど、体に  
有用な働きをする「善玉菌」、腸  
内で有害な物質を作り出す「悪  
玉菌」、基本的には有用で、時と  
して有害となる「日和見菌」の  
3種類に分けられます。このさ  
まざまな腸内細菌は、生存競争  
を練り広げながら、一定のバラ  
ンスが保たれた状態になってい  
ます。

この腸内細菌のバランスがく  
ずれると、病気になりやすいこ  
とがわかってきました。

望ましい腸内環境とは、善玉  
菌が優位でバランスが取れた状  
態です。

腸内細菌の種類と割合は、食  
事の内容によって大きく変わる  
ので、毎日の食事は大切です。

善玉菌そのものと、善玉菌が  
好むオリゴ糖や食物繊維を摂取  
すると良いでしょう。

悪玉菌は高脂肪・高タンパク  
の食品を好みます。脂肪や肉類  
の食べ過ぎは悪玉菌を増やす原  
因となるので避けたいですが、  
体を作る重要な栄養なので、適  
量を摂取することは必要です。

さまざまな食品を適量摂取して  
腸内細菌の多様性を維持し、病  
気になりにくい腸内環境を作る  
よう心がけましょう。

みどりの  
**健康百科**

みどり診療所 看護師  
**荒尾美紀**

腸内環境にとって大切です。

腸内環境を改善する食品  
(摂取する「良いもの」)

- 善玉菌**
- ・ 乳酸菌
  - ・ チーズ・ヨーグルト・納豆・漬物など
  - ・ ビフィズス菌
  - ・ ヨーグルトなど
- 善玉菌を増やすもの**
- ・ オリゴ糖
  - ・ ごぼう・玉ねぎ・リンゴ・バナナ・はちみつなど
  - ・ 食物繊維
  - ・ 穀類(玄米、雑穀など)
  - ・ 豆類(大豆、いんげん豆)
  - ・ イモ類(さつまいも、ジャガイモなど)
  - ・ 海藻類(わかめ、昆布など)
  - ・ 野菜類(ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、かぼちゃなど)
  - ・ きのこと類(しいたけ、えのきなど)
  - ・ 切り干し大根など

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6年8月31日(土)  
お便り、イラストを添えたものもお待ちしています。

### まちがいさがし二次元コード

\*「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  
3…てるてる坊主の表情が違う  
5…傘の持ち手が細い  
7…犬の目線が違う  
10…カタツムリがない  
12…ひもの長さが違う

### 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)

田 富 和 子  
岸 本 京 子  
長 野 真 希  
阿 曾 光 子  
石 田 和 博

## 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



考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ

蟹座 6/22~7/22



せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です

天秤座 9/23~10/23



多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかがあります。上昇運です。前向きに捉えて

山羊座 12/22~1/19



運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしますが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉

牡牛座 4/20~5/20



爽り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると◎

獅子座 7/23~8/22



おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉

蠍座 10/24~11/22



状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ

水瓶座 1/20~2/18



急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり

双子座 5/21~6/21



戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます

乙女座 8/23~9/22



パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに

射手座 11/23~12/21



済んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉

魚座 2/19~3/20



いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好



# うちの子 自慢



なまえ きなこもち

種類 フトアゴヒゲトカゲ  
3歳

飼い主 一宮町安黒  
柴原 理江さん

理江さんにしがみつくと  
可愛いきなこもち



つばらな瞳に  
きれいな色の美しい姿です

全長48センチで原産地はオーストラリアのトカゲです。好きなものはトウモロコシ。嫌いなものは温浴。犬猫のように触れ合ったりはできませんが、温かな性格なので触れさせてくれます。名前を呼ぶと寄ってきて、首をかしげてこちらに意識を向けてくれたりするととても可愛い子です。

我が家に迎えて3年、爬虫類飼育は初めてだったので最初はお互いにビクビクしていました。飼主の私は付き合っている方を、きなこもちはご飯のタイミングを覚えながらといったように、日々学びを得ています。

## それいけ! JAハリマン!



●一宮営業部  
金融共済課 主任  
中村 洗太

### Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

利用される方の様々な相談を受ける中で、資金提供や経済的なサポートができることに大変やりがいを感じています。

### Q2 業務で心がけていることは

誰に対しても親切丁寧に対応することを心がけています。

### Q3 趣味や熱中していることは

スポーツ観戦が好きでよくテレビで観戦しています。野球にサッカー、バスケット等いろいろなスポーツを観戦するのが好きで球場に足を運ぶこともあります。

### Q4 リフレッシュ方法を教えてください

家族で外出したり、自宅でゆっくり過ごすことで気持ちも切り替えられリフレッシュできます。



## あぐり スマイル

### ●千種町 岩野辺

森 脇 碧生くん(6歳)・紗 渚 ちゅん(3歳)  
陸くん(9か月) (お父さん 昭 光さん)  
(お母さん みづきさん)

日々様々なことに挑み続ける長男の碧生。片道3キロメートルの徒歩での通学、ランニングクラブと頑張っています。

寝ている時以外はずっと喋り、みんなを笑わせてくれる長女の紗渚。兄に対抗心をメラメラと燃やし、毎日たくさんのお話を吸収しています。

じいじ、ばあばをとことん癒す次男の陸。よく食べてよく寝て、いつでもご機嫌で元気に遊んでいます。

3人の個性が溢れて騒がしく楽しい毎日です!!

### お父さん・お母さんから

たくさんの笑顔に囲まれて、幸せいっぱい毎日が過ごせますように、これからも3人仲良く大きくなってね! 大好きだよ!



2024

# 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14日(木)**
- 審査および品評会 **11月15日(金)**
- 即売会 **11月16日(土)** (正午より)
- 開催場所 **営農経済センター**

◎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

お楽しみ福引コーナーやゲームコーナーも準備する予定です。  
ご家族お揃いでお越しください！

- 開催日時 **11月16日(土)**
- 開催場所 **本所駐車場**



## 三 方 給 油 所 よ り

# 営業内容変更のお知らせ

令和6年10月1日より下記のとおり変更させていただきます。  
ご不便をおかけしますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

- 営業時間変更  
現行 7:00～18:30 → **7:00～18:00**  
(閉店時間を30分短縮)
- ピット作業(オイル交換・タイヤ交換など)  
事業の省力化のため **中止** します



一宮給油所・千種給油所は現行通りピット作業も  
対応しますので、ご利用ください

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