

あぜみち



2025

2

No.406

あぐり スマイル

●一宮町福知
にしうらちかげ
西浦千景ちゃん
たいが華くん
(紹介は15頁)

今月のイチオシ!

- 総代支部長会開催
- 詐欺にご注意!



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」

国民の「いのち」を守る農業

代表理事組合長 柴原利春

立春を過ぎ、暦の上では春となりました。

年明けにトランプ氏が第47代アメリカ大統領に就任し、世界各国が期待と不安でその動きを注視しているなか、国際紛争の長期化による不安定な経済情勢により、国内でも物価の上昇や円安等が私たちの生活に大きな影響を与えています。

管内の農業に目を向けると、高齢化と担い手不足で耕作地が荒廃しつつあります。その上、生産資材や肥料・農薬・農業機械の価格高騰で農家経営が窮地に追い込まれている状況です。石破政権は国民の食を守る大きな課題として、農政に対する早急な解決策を講じてほしいと強く思います。

6年産米は猛暑による歩留まりの低下や、インバウンドによる消費の増加で物量不足になり、価格が高騰しました。それにより、農家への仮渡金は増額することができ、農家所得の向上に繋げることができました。主食である米の値上がりは社会問題化しつつあるものの、令和7年度の米作りに取り組む農家にとって励みになりました。

そんな中、先月15日に第83回

ジャパン・フードセレクションにてちくさの舞・みかたの舞がグランプリを受賞しました。(P6に掲載)ちくさの舞・みかたの舞それぞれに食味や安全性、ネーミングからパッケージに至るまでの様々な項目に高い評価を得、兵庫県で「米」の受賞は初めてという栄誉ある受賞で、大変名誉なことです。ひとえに生産農家の皆さまの努力と地域の皆さまのご協力のおかげと感謝しています。

4月より始まる大阪・関西万博(4月13日より10月13日)のテーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」です。「いのち」を考えると「食」こそが「いのち」への繋がりであり、強いて言えば農家の作物は「いのち」を繋いでいくための「大地からの贈り物」です。大切なお米などをはじめとする農畜産物で「食」を担っているのは農家だということを日本中、世界中に向けて発信できるまたとない機会です。そして、兵庫の食をもっとPRし、神戸牛や但馬牛、酒米である山田錦等と一緒に、穴粟牛やグランプリを受賞した特別栽培米もどんどん紹介して欲しいと強く願っています。

2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
- 4 ~5 営農(山椒のせん定)
- 6 ジャパンフードセレクション グランプリ受賞、1月の子牛市
- 7 総代支部長地区部長会・総代支部長会開催、廃プラ回収
- 8 常勤理事と女性会理事会との意見交換会、役職員安全祈願祭
- 9 傷害共済のご案内
- 10 フィッシング詐欺にご用心
- 11 黒大豆味噌造り、スマホ教室
- 12 ネット詐欺に注意(東市場老人会)
- 13 ジャンボなダイコン、エンジョイ・ライフ・クラブ
- 14 ふるさとDVD鑑賞(須行名老人会)、みどりの健康百科
- 15 頭の体操、3月のあなたの運勢
- 16 うちの子自慢、あぐりスマイル、JAハリMAN
- 17 JAハリマフェア(レストランプレジール)
- 18 県立森林大学校 入学生募集

協同活動の成果

令和7年1月31日現在

組合員数	個人 6,553 団体 6	個人 2,330 団体 181
貯金	681億7,515万円	
貸出金	92億9,331万円	
購買品供給高	5億7,520万円	
販売品販売高	4億5,887万円	
共済保有高	1,515億5,326万円	
出資金	8億1,888万円	

行事あんない

- 2月**
- 19日 経済委員会、総務金融委員会
 - 21日 第7回 監事会
 - 中央会理事会、全農運営委員会
 - 26日 職員コンプライアンス研修会
 - 27日 第12回 理事会
- 3月**
- 3日 職員コンプライアンス研修会
 - 5日 診療所臨時休診(終日)
 - 第7回 エンジョイ・ライフ・クラブ
 - 5日~6日 みのり監査法人監査(期中Ⅲ)
 - 7日 第2回 代表監事・常勤監事会
 - 新入職員内部研修
 - 第7回 さらさら講座
 - 新入職員内部研修会
 - 11日 宍粟市防火協会理事会
 - 14日 JA組合長会議
 - 17日 診療所臨時休診(終日)
 - 17日~ 一斉訪問日
 - 19日 総務委員会、経済委員会
 - 24日 中央会理事会
 - 26日 県各会臨時総会
 - 28日 第13回 理事会
 - 31日 監事立会棚卸調査
 - みのり監査法人(期末Ⅰ)

理事会だより

第11回 理事会(令和7年1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 第3四半期余裕金運用状況報告について
 - ④ 第3四半期反社会的勢力排除対応の取りまとめについて
 - ⑤ 営農振興プログラムの進捗状況報告について
 - ⑥ 農会長会議の報告について
 - ⑦ 令和6年度見込決算結果について
 - ⑧ 総務金融委員会報告について
 - ⑨ 経済委員会報告について
- 「提出議案」
- 第1号議案
 - 第12次中期経営計画の策定方針について
 - 第2号議案
 - 役員改選について
 - 第3号議案
 - 特定個人情報取扱規程の改正について
 - 第4号議案
 - 介護事業関係規程の廃止について
 - 第5号議案
 - 旅行業務規程の廃止について
 - 第6号議案
 - 出資口数の減少について

季節の野菜・果物・花きを栽培しましょう 「食彩館 伊和の里」出荷者募集

食彩館 伊和の里はJAハリマの農産物直売所として、農家の方々が丹精して育てられた季節の野菜を中心に花や果物、加工品を販売しています。

みなさんいろいろな野菜や花を栽培して、直売所に出荷しませんか！

ただいま出荷者を募集しています。管内の組合員の方ならどなたでも歓迎です。

(組合員でない方は同時にご加入いただけます)



作付けの目安品目は下記のとおりです。出荷時期には大変よく売れる品目です。

出荷作物 作付け計画表

2月	野菜	じゃがいも・キャベツ・レタス・ブロッコリー・ホウレン草
3月	野菜	にんじん・かぶ・ニラ・ごぼう・水菜・春菊・大根・白菜・赤シソ・ホウレン草
	(花)	なでしこ・コスモス・ペチュニア・ラベンダー・パンジー・ビオラ
4月	野菜	トマト・カボチャ・キュウリ・ナス・オクラ・しょうが・里芋・えだ豆
	(花)	アスター・金魚草・マリーゴールド・アゲラタム・ペチュニア
5月	野菜	キュウリ・ズッキーニ・トマト・ミニトマト・スイートコーン・ゴーヤ・えだ豆
	(花)	バラ・カーネーション・ケイトウ・ゼラニウム・サルビア
6月	野菜	さつまいも・ゴーヤ・モロヘイヤ・ヨウサイ(空心菜)・つるむらさき・にんじん・黒大豆枝豆
	(花)	アサガオ・ひまわり・ジニア・松葉ボタン
7月	野菜	スイートコーン・きゅうり・小松菜・スイスチャード・つるありインゲン
8月	野菜	秋じゃがいも・キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・ラッキョウ・太ネギ
9月	野菜	大根・にんじん・ごぼう・小松菜・白菜・キャベツ・ホウレン草・玉ネギ・春菊・水菜
10月	野菜	絹さや・実エンドウ・スナップエンドウ・そら豆・キャベツ・ネギごぼう・にんにく・アスパラガス
11月	野菜	キャベツ・小松菜・リーフレタス

お問い合わせは下記までお願いします。

☎ 0790-72-2202(食彩館伊和の里)

☎ 0790-72-0445(JAハリマ経済部販売課)

上記以外の珍しい品目も大歓迎！
是非とも挑戦してください。



気温が暖かくなりかける2月下旬から3月にかけて山椒のせん定適期になります。

通常、果樹のせん定は12月～2月の冬季に行いますが、柑橘類の山椒は寒さが少し緩んだ時期が適期になります。

せん定は安定的な収量を確保するために必要な作業ですので、実践しましょう。



山椒のせん定方法

1 せん定

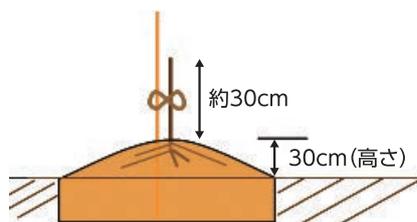
【植え付け1～2年目】

※昨年秋から今年春に植栽した苗木は3月中下旬に

必ず切り戻しましょう(地表30cmを目安)。

一昨年秋から昨年春に植栽した樹のせん定は、

主枝候補の枝3～4本を残して、それ以外は全て切り取りましょう。



【植え付け3年目以降のせん定手順】

- 1 内向枝、重なり枝を間引く。鋸で混んだ部分の太枝を取り除く。
 - ➔ 日当たりが悪くなるもとですので、真っ先に取り除きましょう。
- 2 間引きせん定を行って枝を整え、新梢が混まないように空間を確保する。
 - ➔ 間引かなければ、新梢が伸びるとすぐに枝がぶつかり合い、日当たりや作業性が悪くなります。
- 3 主枝等の伸ばしたい枝は前年に伸長した長さの3分の1程度切り返す。
 - ➔ 切り返す際、枝の先端は外芽または横芽にして、上向き、内向き方向の芽は先端にしない。
- 4 大きな切り口には保護剤(トップジンMペーストまたは木工用ボンド)を塗布する。
 - ➔ 切り口から雑菌が入りにくく、切り口の癒合が早くなります。

●毎年、切り返しせん定と更新せん定(高い枝を低い枝まで切り戻す)を繰り返し、樹高が2.5m以上にならないよう、高い枝の整理と誘引を行いましょ。



せん定前(5年生樹)



せん定後

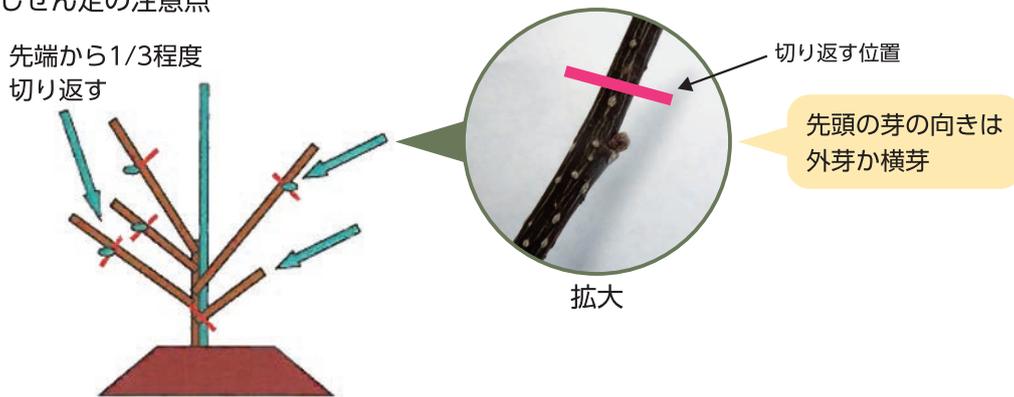


今年伸びる新梢がぶつからないよう、枝を間引いて間隔をあける



主枝や亜主枝のような、木の中心に近い太枝を間引いて、新しい枝が伸びるスペースを確保する

● 切り返しせん定の注意点

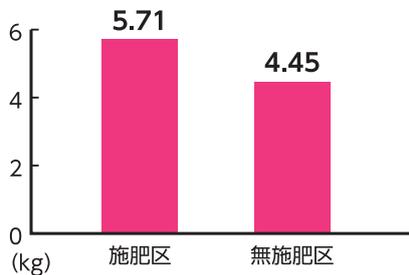


2 芽出し肥

山椒は肥料を比較的多く必要とする樹種であるため、芽出し肥の有無が収量や果実の着粒数に影響します。大房の山椒を収穫するため、必ず芽出し肥を施肥しましょう。

施肥時期	肥料名	肥料成分 (%)			1樹当たりの基準量			
		N	P	K	1～3年生	4～6年生	7～13年生	14年生以上
芽出し肥 (3月)	鶏糞	3	4	3	750g	1.6kg	2.3kg	3.3kg

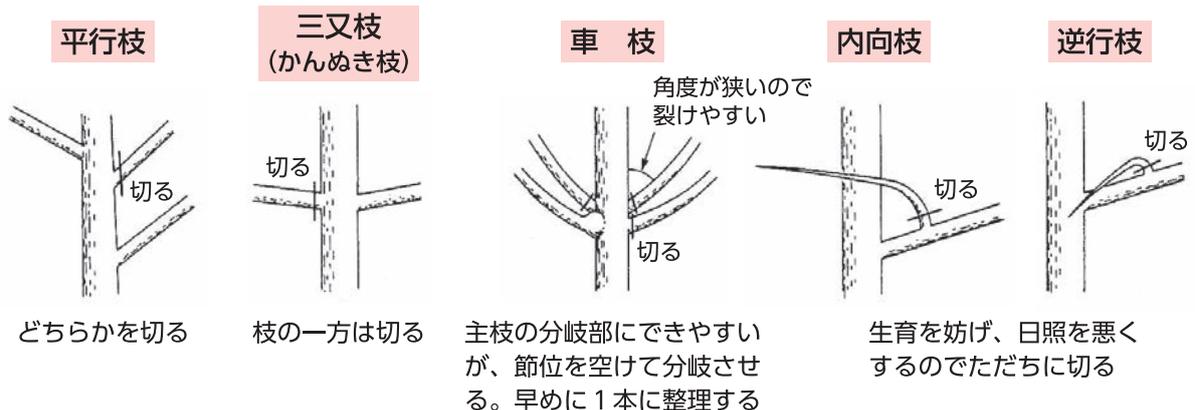
● 1本(9年生)当たりの収量(樹/kg)



肥料は、木の根元から1 m程度離し、ドーナツ状に散布する

参考資料 せん定のポイント ～切る枝の選び方～

● 優先して切る枝



— 2万3千人のフードアナリストによる食品・食材の審査・認定制度 —

第83回 ジャパン・フード・セレクション (2025年1月)

グランプリW受賞



兵庫県産米で
初受賞

ちくさの舞

みかたの舞

JAハリマ史上最高峰の特別栽培米 コシヒカリ



賞状とトロフィーを前に、福元市長・柴原組合長と共に記者発表に臨んだ
ちくさの舞生産者 杉本栄一さん、みかたの舞生産者 段林恒男さん

1月に開催された「第83回 ジャパンフードセレクション」において、食品・飲料部門で、「ちくさの舞」「みかたの舞」がグランプリを受賞という快挙を成し遂げました！

全国のフードアナリスト23,000人を含めた審査員による絶対評価によって評価をされるもので、日本人の繊細な味覚・嗜好性・感性・食文化に配慮した商品であるかどうかを、5段階で厳正に審査され受賞が決定しました。

今回の受賞では、それぞれの米に対する評価は「もちもちとした弾力性のある食感、優しい甘さ」といった品質に対する評価はもちろん、「行政・JAと連携して、地域を挙げてブランディングに取り組む姿勢はすばらしい」「環境に配慮したパッケージなど時代に沿った好ましい商品」といった、特別栽培米として取り組んでいる姿勢への評価もいただきました。

今回の受賞は生産者の皆様のご苦労とご努力はもちろんです、地域をあげてブランディングに取り組めたことも受賞につながりました。そして、JAとしては、宍粟市・龍野農業改良普及センターと連携して、受賞に貢献できたということに喜びを感じております。

ブランド力が広く認められたことにより、地域全体の農産物のイメージアップに期待が高まります。

但馬牛 1月子牛せり市

1月8日、JAたじまの但馬家畜市場（養父市大藪）で今年初めての子牛のせり市が開かれました。

県内から雌133頭、去勢153頭が出場し、管内から7頭が出場しました。今回のせり市全体で雌の最高は1,812,800円、去勢の最高は1,397,000円でした。全体の平均落札価格は前年より126,647円高でしたが、12月の枝肉需要が落ち着いたために前回より41,748円下回る結果となり、968,581円でした。

しかし、購買者も多く来場しており、活気のある市場となりました。まだまだ寒い日が続きます。体温調整に十分注意を払いながら、換気や風よけを心がけましょう。



せり場の風景

農協総代支部長会 開催



真剣に協議する総代支部長

議長を務める岡田初雄代表支部長

1月30日午後7時より、本所において農協総代支部長会が開かれ、45名の農協総代支部長に出席いただきました。支部長会に先立ち総代支部長地区部長会を開催し、両会議とも岡田初雄代表総代支部長を議長に協議が進められました。

令和6年度第3・四半期末の事業概況報告について報告したあと、令和7年6月開催予定の第35回通常総代会をもって現役員の任期が満了となることを受け、手続きの手順やスケジュール等について説明しました。特に役員改選は、役員選任規程、役員候補者推薦会議規程、役員選出基準に基づき正確な手続きが重要であることから詳細な説明が行われました。

令和6年度事業の総仕上げに向けて、今後も組合員・地域の皆さまのご理解とご協力を得ながら、地域に根ざした組織としてさらなる経営基盤の確立・強化に向けて取り組んでまいります。



環境にやさしい農業を SDGs 農業用廃プラスチック・廃農薬回収

車で持ち込む組合員



不要になった農業用ビニールや廃プラスチックは、本来産業廃棄物に該当し、使用者である農家が処理義務を請け負うことが法律で定められています。また、廃農薬についても一般廃棄物になり、適正に処理することが法令で定められています。そこでJAでは、不法投棄といったような環境への悪影響を未然に防ぐ活動に取り組んでいます。

今年度も農閑期の1月16日、管内4営業部で一斉回収が行われ、農業用マルチや肥

料袋、不要になった育苗箱や農業用ビニールの他、廃農薬等が持ち込まれました。

今後も環境にやさしい農業を目指し、使用済みになった農業用資材の回収を行ってまいりますので、皆様もJAのSDGsへの取り組みをご理解いただき、農業用の廃プラスチック等は次回の回収日まで保管していただくなど、環境保全にご協力をお願いします。

持ち込まれた農業用ビニール類

有意義な意見交換が
できました

女性の声を JA活動に反映するために



女性会理事とJA常勤理事との意見交換会 開催

ハリマJA女性会理事は、1月31日理事会終了後、JAの常勤理事との意見交換会を開催しました。

この意見交換会は、女性会員からのJAに対する質問や要望を聞き、情報交換や意見交換を行うことにより、今後のJA活動に取り入れていくことを目的に開催しました。

女性会理事からは、秋の収穫後の圃場への堆肥配達は大候による圃場の状況を地域ごとに十分加味し順番を決めてほしいと、農業資材関係のネット利用の増加でJAと組合員の関係が希薄になっているのではといった意見があり、それぞれの対応について回答しました。また、管内でも若い農業者が頑張っているとこるもあり頼もしく、JAもバックアップしていると聞き大変喜んでいるとの意見も出ていました。

JAでは、JAの存在価値を高めより地域密着の事業運営をするために、女性の生の声を吸収することができるこういった意見交換会を、今後も定期的で開催することになります。

気持ちを新たに2025年がスタート

新年安全祈願祭

1月6日、本所大会議室において業務の安全とJAの発展等を願う、恒例の新年安全祈願祭が執り行われました。

厳肅な雰囲気の中、伊和神社神主による祈禱が行われ、組合員の皆さまのご多幸と地域の繁栄、JAハリマのより一層の進展を願い、厳しい状況のなか役員一丸となって業務に取り組んでいこうと決意を新たにしました。



代表で玉串奉奠をする柴原組合長



お祓いを受ける職員

JAの普通傷害共済



～おケガの保障は、JA共済におまかせ下さい！～

POINT

1

スピーディーに共済金をお支払い!

ケガで入院・通院された場合、ケガの部位・症状に応じて共済金の額が決まりますので、スピーディーに共済金をお支払いできます! (※下記の例は治療共済金額1,500円のご契約でのお支払い例です。)

お支払い例①

- お子さんが転倒し膝を打撲
5日間通院された場合



1,500円×5倍
=7,500円

お支払い例②

- 調理中に包丁で指を切って5日間
通院された場合



1,500円×10倍
=15,000円

お支払い例③

- 脚立から落ちて
足を骨折
入院で治療され
た場合



1,500円×65倍
=97,500円

※上記のお支払い例①②で通院が5日未満の場合については、1,500円×2倍=3,000円の支払いになります。
※共済金の支払いについては一定の要件があります。

POINT

2

手続きは簡単です!

生命共済と異なり、健康面の告知を
する必要はありません。



私は持病があるから、
保険や共済は無理だわ...

健康面に不安がある方も傷害共済で
おケガのリスクに備えませんか?

※職業や現症によって一部ご加入いただけないケースがあります。

POINT

3

お手頃な共済掛金で ご加入いただけます!

集団契約(被共済者数が10名様以上のご契約)は、
個人契約に比べて共済掛金が割安となります。

◆被共済者数が1000人以上4999人以下の場合

共済掛金例	死亡共済金額	200万円
	部位・症状別治療共済金額	1,500円
	共済掛金(年払)	4,845円

(令和6年4月現在)

月々 約400円 でご加入いただけます!
(上記は、年齢80歳以下、職種区分1級(危険の小さい職種)の共済掛金例です)

POINT

4

0歳児からご加入 いただけます!

お子さんのケガのリスク

お子さんの生活には様々なケガのリスクが伴います。

- 幼児期の転倒



- やけど



- 部活動中のケガ

POINT

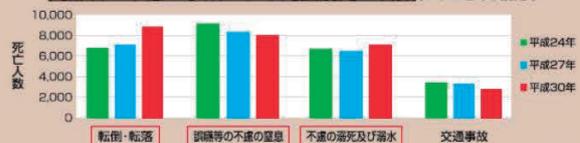
5

99歳までご加入 いただけます!

高齢者のケガのリスク

高齢期には事故の危険が高くなります。

高齢者の不慮の事故による死因別死亡者数(3年ごと年次推移)



交通事故よりも多い3大事故!

(厚生労働省「人口動態調査」を基に
消費庁にて作成)

※職種により加入の制限があります。 ※年齢により引当金額等の制限があります。

〈お問い合わせ〉 各営業部窓口



STOP! フィッシング詐欺

～実在する企業や団体をかたる偽メールを使って、
個人情報を盗み取る手口です！～

こんな偽メールに気を付けて

① JAバンクを装った
メールがくる



② IDとパスワードを伺うメールが届く



③ IDとパスワードを返信してしまい
知らない人に情報を盗まれてしまう



④ 盗まれたIDとパスワードを
悪用されてしまう



JAバンクでは、メールでお客さまの個人情報や重要な情報をお聞きすることはありません

よくある
要注意
詐欺メール

- 【JAネットバンク】お客様情報等の確認について
- 【JAネットバンク】【重要】お客様の口座が凍結されました
- 【緊急】【重要】取引を規制いたしました
- 【JAネットバンク】【要返信】休眠預金等活用法に関するお知らせ
- 【必ずご確認ください】お取引目的等のご確認のお願い
- 【JAネットバンク】【要返信】お客様の直近の取引における重要な確認について

被害に遭わないための3箇条

- ① メールに添付されたURL (https://●●●●)はクリックしない!!
- ② 安易に個人情報を入力しない!!
- ③ ID・パスワードを使い回さない!!

やっぱり美味しい

手作り味噌!

丹波黒大豆無添加味噌造り教室



炊いた黒大豆とこうじを混ぜ込む作業は力が入ります

厳しい冷え込みが続いていた2月5日、特産品の丹波黒大豆を使った無添加味噌造り教室を開催し29人が参加しました。今回は男性の参加やお子様連れの参加者もあり、各班に分かれて作業を進めました。

規格外品の丹波黒大豆を有効利用し、安全・安心な味噌を各家庭や地域に広めてもらおうと始まった味噌造り教室。毎年好評で今年で17回目を迎えました。

教室で作る黒大豆味噌は通常の2倍の米こうじを使うことで、深いコクと旨みが生れます。参加者からは「市販品に比べコクがあっという。何より自分が作るのだから安全・安心がいっ」と大好評でした。

今回作った味噌2キロは各自が自宅で熟成。秋に食卓へ上ります。

この味噌造り教室で学び、グループや個人で作られる方も大変多くなってきました。そういった輪が広がることで、「発酵のまち」づくりにも少しでも寄与できればと願っております。

スマートフォンを上手に使おう!



スマホ片手に四苦八苦の参加者



スマホ教室開催

1月22日、一宮営業部会議室でドコモショップ穴栗店から講師を招き、「スマホ教室」を開催し約20名の参加がありました。年齢を問わずスマートフォンが広く普及しているのを受け、涉外や窓口で「JAネットバンク」「JAバンクアプリ」の利用の呼びかけをしています。しかし、操作になれない方もまだまだ多く、呼びかけても断られることがよくあります。そこで、より多くの方にネットの利用をしていただくために「スマホ教室」を開催しました。2年前に開催した時の基礎的な操作方法から少しレベルアップし、今回はグループを使っての地図検索等、より便利な機能の勉強もしました。

またJAから、最近スマホを悪用した詐欺が横行していることを受けて、被害に遭わないためにも正確な操作やスマホでの防犯対策についてお願ひしました。

そういった注意喚起も含め、JAハリマは地域貢献の観点からも、一番身近なデジタル機器であるスマートフォンを上手に使う、より便利に生活に活用していただくためのサポートをさせていただきます。



誰一人も被害者にならないために、講師の話真剣に聞きました

詐欺電話や ネット詐欺に 注意しよう！

東市場老人会 新年会で学習会



東市場老人会では、1月19日に公民館で開催された新年会で、スマホ等の電話を使った詐欺にあわないための勉強会を開催し、80名余りが参加しました。

最近大きな問題となっている、スマホやネットを使った悪質な詐欺にあわないように、誰が被害者になってもおかしくないような巧妙な手口について一緒に学ぼうと計画しました。

講師には、宍粟市消費生活センターの消費生活相談員の前田厚子氏を招き、様々な手口による詐欺行為について詳しく学びました。会長の山本久勇さんも自分が危うく詐欺被害者になりかけた体験から、「会員の皆さん誰一人も被害にあわないように、情報共有しながら気をつけましょう。また、JAからも特に高齢者を狙った振り込め詐欺が発生しており、注意喚起しているというのを聞いています。お互いに十分気をつけてください」と挨拶しました。

キムチづくりに挑戦

エンジョイ・ライフ・クラブ

エンジョイ・ライフ・クラブ第6回目はキムチづくりに挑戦しました。本格的なキムチは手間と時間がかかりますが、今回はお好みの野菜を切りAコープマーク商品「キムチ漬けの素」を加えてよく混ぜるだけでカンタンにできる方法で作りました。5種類の野菜を切ってグループごとに大きなボウルで混ぜるのですが、大きさがまちまちになり、隣のグループを覗き込みながら切り直す人もいました。混ぜた材料をジップロックに入れ、冷蔵庫で半日〜一日置くと美味しいキムチの出来上がり。少しだけ味見をして「あとは、家でお酒があれば他に何もいらないう」と、夕飯の一品として食べるのを楽しみに持ち帰りました。



よく揉み込むことで味がなじみます

土の中でお休みしていたの

セクシーでジャンボなダイコン

何ともセクシーで大きなダイコンを抱えるのは、一宮町上野田の岩木博信さん。岩木さんがダイコン畑から掘り出してみると…あれれ？なんとセクシーな姿のダイコンが地中で眠っていました。しかも葉っぱを切り取って根の部分だけでも長さ48センチ、重さ5.3キログラムのジャンボサイズです。もっと細いサイズはたまに見かけることがありますが、このサイズにはビックリです！岩木さんは「普通のダイコンだけど、土壌がダイコンの生育にあっているのか毎年とても大きく育っているけど、こんな形は見たことない」とのこと。栄養満点の土の中で、ゆっくりとお休みしていたのでしょうか？



笑いながら持つ手もだるい、岩木さん

ふるさとも見直そう

須行名老人会

新年会で「ふるさと歳時記」を鑑賞



童心に帰ってピンゴゲームも楽しみました

須行名老人会では、1月19日に公民館で新年会が開催され40名余りの会員が参加しました。

須行名太鼓の演奏で幕を開けた会では、健康体操やビンゴゲームのあと「ふるさと歳時記」と題したDVDの鑑賞をしました。この「ふるさと歳時記」は、ふるさとの自然や行事などを映像に集めたもので、八木智会長を中心に役員で協力してふるさとの四季

の映像に音楽を入れて編集され、すばらしい歳時記となっています。中には、JAハリマも歴代のカレンダーに使用した映像を提供しており、会員の皆さんからは、ふるさとの素晴らしさを再発見できるとてもよかったですと話していました。

久々にみんなの元気な顔が見られて、楽しいひとときを過ごせました。

INFORMATION

春と自律神経の乱れについて

(その①)



春になると「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」ことはありませんか？

このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされます。

春は、寒暖差や気圧変動が大きいことも誘因とされています。

そこで今月は春の不調の原因について、来月は予防と対策について書いていきますね。

自律神経とは？

自分では無意識のうちに、身体の機能を自動的に調整する働きをする神経のことであり、

「交感神経」と「副交感神経」の2つに分けられます。この2つの神経の働きはお互いに正反対ですが、両者がバランス良く働くことで身体の器官が正常に機能し、私たちは健康でいられます。

***交感神経**：活動している時や緊張している時、ストレスを感じる時に働く

***副交感神経**：リラックスしている時や睡眠中などに働く

春に起こりやすい不調の原因とは？

***気圧の変化や、日照時間の変化**：春は低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなりま

みどりの健康百科



みどり診療所 看護師
荒尾美紀

低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や身体のだるさを感じやすくなります。

***生活環境の変化**：卒業や進学、就職や転勤など、自分自身や家族など、周りの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

***花粉症**：花粉から身体を守ろうとする免疫反応が過剰な活動状態になるため、体力が低下し眠気や身体のだるさを感じます。

***激しい寒暖差**：春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するために、身体は交感神経の働きが活発な状態(緊張状態)が続きやすくなります。

この状態では疲れが溜まりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなるなどの自律神経失調症の症状が出やすくなります。

☆その②は3月号でお伝えします！



野菜が高いのにびっくり！私はヘタクソ農業で栽培している、二股三股のダイコンや結球途中で止めた状態の開いたハクサイ等を食べています。見た目は悪いけど、瑞々しくて甘くてとても美味しい安全安心な野菜です。作業はしんどいけど、育つのを見るのも楽しい、食べておいしい、野菜作り飽きません。

編集後記

A

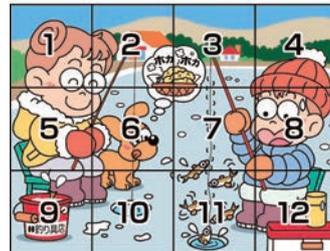


まちがいさがし

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7年2月28日(金)
お便り、イラストを添えたものもお待ちしています。



12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。

12月号の当選者(敬称略)

- 一 坪 光 恵
- 前 橋 一 希
- 船 積 通 之
- 平 山 心 翔
- 山 田 富 子

- 答え
- 1…流れ星がない
 - 4…靴下の模様が違う
 - 7…袋が破れている
 - 8…帽子の先の向きが違う
 - 10…リボンが長い

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。



3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



上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして

蟹座 6/22~7/22



周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で

天秤座 9/23~10/23



やる事が多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう

山羊座 12/22~1/19



スリリングな運氣です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように

牡牛座 4/20~5/20



少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて

獅子座 7/23~8/22



面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ

蠍座 10/24~11/22



好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう

水瓶座 1/20~2/18



争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることでああなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり

双子座 5/21~6/21



手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです

乙女座 8/23~9/22



予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして

射手座 11/23~12/21



理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれませんが。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手

魚座 2/19~3/20



勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運

私たち姉妹の弟です！



なまえ エース

種類 ラブラドル・レトリバー
オス 2歳

飼い主 波賀町日見谷
尾前 安彦さん

うちの子
自慢



子どもたちもよく遊んだり散歩に連れて行っています。3人の子どもの弟で、末っ子のような存在です。

生後2か月で我が家に来てきたエース。ぬいぐるみのように小さかったのに、こんなに大きくなりました。
暑くても寒くても水遊びが大好き！ロープ遊び、ボール遊びも大好き！



凛々しい姿のエース



あぐり スマイル

●一宮町 福知

にし うら ち がげ ちん (2歳)
西 浦 千 景

たい が くん (1歳) (お父さん 龍司さん)
大 華

お姉ちゃんの千景は、絵を描くこと・歌をうたうこと・外で遊ぶことが大好きです。弟のお世話やおうちのお手伝い等率先してしてくれるので、2歳児にしてすでに立派なお姉さんです。

弟の大華は、怖いもの知らずののんびりマイペースさんです。食べるのが大好き、すくすく大きくなっています。

2人とも笑顔が可愛くて優しい天使です。

お父さん・お母さんから

家族みんなに笑顔と幸せをありがとう！

ずっとずっと、ちーちゃんとたいちゃんのこと、大好きだよ♡

それいけ! JA/IRMAN!



●経済部 営農購買課
営農経済センター
藤田 ゆかり

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

組合員の皆さまをはじめ、ご利用いただいている方に喜んでいただき、お役に立てたのだと感じた時。

Q2 業務で心がけていることは

業務の中で大切にしていることは、信頼関係です。報告・連絡・相談を大切に、正確に丁寧な仕事ができるよう心がけています。

また、組合員の皆さまをはじめ、地域の方々に気持ちよく利用していただけるよう、笑顔で丁寧な対応を心がけています。

Q3 趣味や熱中していることは

その土地その季節ならではの風景や食べ物を楽しむのが好きなので、リフレッシュも兼ねて色々なところへ出かけています。2月は友人と牡蠣を食べに行く予定です！

Q4 リフレッシュ方法を教えてください

ゆっくりお風呂に浸かること。

全農 JA全農兵庫

JAハリマフェア開催



3月1日(土) ▶ 3月30日(日)

今月は「JAハリマ」(宍粟市/一宮町・波賀町・千種町)の新鮮な食材を使ったメニューをご提供させていただきます。

緑豊かで自然美にあふれる地域で取れた旬の食材をふんだんに使用した、この時期ならではの春の味覚を散りばめたお料理をお楽しみいただけます。神戸プレジールで春の訪れを感じてみられてはいかがでしょうか。是非この機会にご賞味くださいませ。



〒650-0011
神戸市中央区下山手通2丁目11番5号
ホテル ザ・ビー神戸 1F
TEL : 078-571-0141
URL : <https://kobeplaisir-honten.jp/>



P L A I S I R

兵庫県立森林大学校 令和7年度 入学生募集



森林・林業・木材に興味がある方、幅広い知識と実践的な技術、伐木や林業機械運転など20種類の資格取得が可能な専門学校で2年間学べます。県立高校並みの費用のほか林業就業する前提であれば給付金制度、また遠方の方にはシェアハウスや賃貸住宅補助制度があります。卒業後は、専門士として大学への編入学資格が得られるほか、多数の求人先より就職先を選べます。

対象 高校卒業程度以上、令和7年4月1日現在40歳以下
出願期間 ①3月4日(金) 必着 ②3月17日(金) 必着
出願方法 所定の様式で同大学校に提出
試験日 ①3月14日(金) ②3月25日(金)
試験内容 小論文、面接、受験区分により数学
試験場所 県立森林大学校(宍粟市一宮町能倉772-1)
入学考査料 2,200円
問合せ 専修学校 兵庫県立森林大学校
TEL 0790-72-2700
FAX 0790-72-2701
E-mail : c_shinrin@pref.hyogo.lg.jp

こんな人、森林大学校で学びませんか？

- ・自然の中で体を使って働きたい!
- ・木の香りに包まれて働きたい!
- ・SDGsなど、地球環境に貢献したい!
- ・資格取得をして、有利に就職したい!
- ・林業や木材に関わる公務員になりたい!
- ・大学に編入学して学びたい!



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