

あぜみち



2025

3

No.407

あぐり スマイル

●一宮町伊和
やすい づき
安井優月くん
みゆ 優ちゃん
心優ちゃん
(紹介は15頁)

今月のイチオシ!

- 米づくりに取り組もう
- 丹波黒大豆精算



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」

これからの農業「地域計画と共に」

代表理事組合長 柴原利春

あぜ道にフキノトウが芽を出し春らしくなってきました。いよいよよ田んぼや畑の準備ができる環境になりました。

昨年から続いている米不足や米の価格上昇は、消費者にとっては大変厳しい状況で、昨年度値上りを感じた食品の1位は米、2位は菓子、3位はキャベツとなっています。

農水省コスト構造調査によると、米や野菜が値上がりしてもサプライチェーン（供給網）で産地側ほどコスト割れが起きているという実態が浮き彫りになりました。サプライチェーンの各段階でのコスト構造を把握するため、流通量の多い産地を選び、各段階に費用や取引価格、利益などを調査したものです。米は全国平均で生産段階の赤字が最大で、集荷もコストが卸売りと同様に価格を上回り、赤字。卸売りや小売りも利益が1割以下というのが実情のようです。工場でできる製品は製造原価に利益を乗せて流通できるけれど、原価を割って農家を離れる農産物は、その流通の仕組みそのも

のを見直さないと農家生産者はますます激減することになるでしょう。サプライチェーン全体で、コストが適正に考慮される仕組みづくりをすることが急務であることに間違いありません。

そういった状況下において、中山間地で暮らす私たちにできることは？地域を守ることはイコール農（林）業を守ることではないでしょうか。自治会、農会で農道の草刈りや水路の維持管理を行い、自然環境を守りつつ農業を続け集落を維持するために、これから土地を誰がどう利用するかを定める「地域計画」により、後継者の確保や組織化などの対策が必要となります。また、集約化も進むと思われませんが、地域を守るためにはそれ以外の農地を守ることも考えなければなりません。再生産可能な適正価格を実現して「人と農地の維持」をしていくように取り組みながら、農業所得を少しでも上げることには惜しみない努力をしていかなければなりません。

3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 お米を作ろう！
- 4～5 農業機械 日常点検で事故防止
- 6 丹波黒大豆精算
- 7 稲作講習会、Topics食彩館
- 8 サンショウ栽培講習会、FOOD STYLE Kansai 2025
- 9 和牛入門、子牛市
- 10 JA共済 アンパンマン交通安全キャラバン
- 11 エンジョイ・ライフ・クラブ、きらきら講座
- 12 農林年金からのお知らせ
- 13 宍粟市へ防災・減災支援金贈呈、みどりの健康百科
- 14 頭の体操、4月のあなたの運勢
- 15 うちの子自慢、めぐりスマイル、JAハリMAN
- 16 刈払機安全作業点検会、みどり診療所 診察日変更

協同活動の成果

令和7年2月28日現在

組合員数	個人 6,546 ① 団体 6	個人 2,329 ② 団体 181
貯金	683億5,011万円	
貸出金	92億8,474万円	
購買品供給高	6億3,151万円	
販売品販売高	4億9,363万円	
共済保有高	1,512億8,203万円	
出資金	8億1,783万円	

行事あんない

3月

- 17日 診療所臨時休診(終日)
～ 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、全農運営委員会
- 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)

4月

- 9日 JA共済スタートダッシュ会議
- 11日 みのり監査法人決算予備調査
- 23日 中央会理事会、全農運営委員会



理事会だより

第12回 理事会(令和7年2月27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6年産丹波黒大豆販売状況及び精算金について
- ④ 不祥事再発防止策(兼整備計画) 取組状況報告書について
- ⑤ (株)グリーンホームハリマ第3 四半期事業報告について
- ⑥ 総務金融委員会報告について
- ⑦ 経済委員会報告について

「提出議案」

- 第1号議案 貸倒償却について
- 第2号議案 就業規則および契約職員就業規則の改正について
- 第3号議案 組合員慶弔見舞規程の変更について
- 第4号議案 第4号議案 信用事業方法書の変更について
- 第5号議案 令和7年度会計監査人の監査報酬について
- 第6号議案 兵庫県農業信用基金協会への振替増資について

お米を作ろう!



昨年からの米不足により、テレビ・新聞等でたびたび米価や品薄についての報道がされています。当JAにおいても、米についての問い合わせが毎日のようにある状況です。

令和6年産米のJA集荷では10,000袋を超える出荷をいただきましたが、予想を上回る販売状況となり玄米での販売は12月で終了し、現在は「食彩館 伊和の里」にて精米のみを数量限定で販売しています。

このような状況は今年の秋の新米収穫まで続く見込みとなっています。

令和7年産米の作付けについては、昨年12月の農会長会で「営農計画書」や「水稻栽培こよみ」、資材関係の注文用紙を配布し取りまとめを行いました。米価は引き続き高値で推移する見込みですから、「営農計画書」で予定されている以上の作付けをぜひお願いします。



水田の役割

水田は多様な生物が互いに支え合う豊かな生態系を支え、保水・調整・土壌保全・浄水・気温安定といった機能があり、我々の生活環境に深く関係しています。



日常点検で事故防止を!

トラクター

始業点検

- ①トラクターの外周を1周して、外観に不具合がないかチェックする
- ②エンジンオイルの量・汚れの確認
- ③冷却水（クーラント液）の量・汚れの確認
- ④ラジエータースクリーンの掃除
- ⑤ファンベルトの張り調整
- ⑥バッテリー端子の取付確認
- ⑦燃料ホースなどからの燃料漏れの確認
- ⑧タイヤの空気圧チェック
- ⑨耕うん爪の摩耗確認
- ⑩耕うん爪軸の草や泥の付着確認
- ⑪耕うん爪止めボルトの取付確認



終業点検

- ①トラクターの外周を1周して、外観に不具合がないかチェックする
- ②ロータリーカバーの内側やタイヤに付着した土は、土落とし鎌で落とす
- ③ロータリーを下降した状態で保管する
- ④バッテリーターミナルのマイナス端子を外す
- ⑤燃料（軽油）を満タンにする

燃料タンク内の燃料残量が少ないと、冬場に燃料タンク内に水滴が発生し、水が混入したり錆の原因となります。

※軽油はガソリンに比べて劣化しにくく、ディーゼルエンジンは構造上、気化器がないので劣化による故障の原因となることが少ないですが、満タンにせず保管すると水が混入しやすくなり、エンジンがかからない等のトラブルが多く発生します。



長期保管時のポイント!

- ①ガソリン・混合油を使用する農業機械は燃料を抜き、エンジンを始動し、ガス欠した状態で保管する（燃料コックが装着されている機械は、燃料コックを閉める）
- ②軽油を使用する農業機械は燃料を満タンにする
- ③バッテリーの端子はマイナス端子を外しておく

農作業の注意点

1. ほ場への出入り

- ①ほ場への出入りは、ほ場に対して直角に出入りする
- ②左右のブレーキペダルを連結金具でつなぐ
ブレーキペダルを連結しておかないと、ハットした時に片側のブレーキが利いてしまい、転倒するおそれがあります。
- ③ほ場への進入・退出時や急な斜面を下りる場合は前進、上る場合は後進にて出入りする
トラクターの構造上、前輪にはエンジン、後輪には作業機の重量がかかっており、トラクターの前と後ろとでは、後ろの方が重くなっています。

2. 作業に適した速度

- ①主変速レバーと副変速レバーの組み合わせにより、作業に合った速度を選んでください
(お使いのトラクターや作業条件等により変速段数・表記が異なります。)

3. 作業に適した耕うん変速

- ①作業内容・ほ場条件により、PTO変速を選んでください
(お使いのトラクターや作業条件等により変速段数・表記が異なります。)

4. 耕す深さの調節

- ①田んぼの条件等により深さは変わりますので、実際の作業の中で確認してください

5. 四隅の土を盛り上げないためのテクニック

- ①作業開始時は、アクセルを低速回転にして爪を土の中に入れる
- ②土の中に入れば、アクセルを定格回転(2500rpm)にする

6. 逆転PTOの使い方

- ①土を寄せたい場所に移動する
- ②エンジン回転を1,500回転にする
- ③PTOレバーを逆転の位置にセットする
- ④作業機上下レバーで土寄せしたい高さに作業機をセットする
- ⑤作業開始

〈リヤカバーロックが装備されているトラクターの場合〉

- ①リヤカバーロックレバーを「ロック」位置にする
- ②作業機上下レバーで土寄せしたい高さに作業機をセットする
- ③爪の回転方向は正転・逆転どちらでもできるので、ほ場条件により選んでください

刈払機

始業点検

- ①作業に適した作業服・保護具を使う
- ②刈刃やナイロンコードカッター本体がしっかり機械に装着されているか確認する
- ③刈刃のひび割れ・欠け等の点検を行い、異常がある場合は交換する
- ④燃料補給はエンジンを停止し、エンジンが冷えている状態で行う
- ⑤燃料補給後、燃料タンクや燃料ホースなどから燃料漏れがないか確認する
- ⑥エンジン始動時は、刈払機の先端を浮かして始動する
- ⑦作業開始前には、周りの安全を確認してから作業を開始する



終業点検

- ①刈払機の先端に付着し、巻き付いた草などを除去する
- ②長期保管時は、燃料タンク内に残っている燃料を取り出してエンジンを始動し、ガス欠の状態でする

燃料が劣化(一般的にガソリンは3ヵ月~半年)してしまうと、気化器の中で変質し、気化器が腐食してしまいます。燃料コックが装着されている機械は、燃料コックを閉める。

上手な使い方のポイント!

- ①できるだけガソリンの買い置きをしない!
- ②使う分だけ補給する!
- ③混合燃料を自分で作成する場合は、オイルの希釈に気を付ける

農機具の故障・農器具部品の取り寄せなどは、JAハリマ農機センター(☎72-0305)へお問い合わせください。

令和6年産丹波黒大豆 精算単価決定

令和6年産の作付面積 管内全体で約25ha（うち集団では18.4ha）

栽培について

6月中旬の定植期以降、降水量も多く順調に推移していましたが、しかし本年度も異常な猛暑となり、9月以降も高温・少雨の気候が続き生育期間を通して高温障害を大きく受ける状況となりました。

乾燥対策についても昨年度の状況を踏まえ、早くから畝間灌水を実施していただきましたが、昨年以上の乾燥により成長過程の水分不足の影響でカスレ等の裂皮粒が多く見受けられました。

11月上旬からは葉取り作業を行っていただきました。11月も高温で推移したため圃場乾燥が遅れましたが、脱穀作業はおおむね年内で完了することができました。

収量について

集荷数量で8.6t（昨年8.3t）、反収では生産者ごとで差があるものの平均では53kg程度となりました。品質面では秀品率が44.2%となり大変厳しい結果となりました。

また、高温障害による減収・品質低下については、JAハリマ管内より他の主要産地はより一層厳しかったという状況でした。

販売状況

市場価格は年末需要が低迷傾向にありましたが、昨年に続き全国的に不作であったため品薄状況が続いており市況は値上げ基調となりました。

当JAでは年内販売は取引の数量を確保することで精一杯となりました。年明けからの販売については、出荷量が非常に少ない中ですが現在取引先と数量調整を行っています。

販売経費は、固定費の圧縮は難しく秀品数量が少ないためキロ当たり単価では数年前と比べて高くなっています。

(単価:円/kg)

規 格		精算単価 (税込)
秀 品	2 L	2,052
	L	1,652
	M	399
優 品 規格外	優 2 L	302
	優 L	205
	規格外	97

JAの取り組み

令和7年産栽培では、適期播種の徹底、定点管理水分計の導入による、灌水情報の発信、生育状況に応じた追肥の提案など反収、品質の向上を目指します。

そして、**反収100kgを目標**に生産者所得の増大にJAハリマを挙げて取り組んでいきます。

良質米の増量生産に

取り組もう！

スライドによる説明を熱心に聞く参加者



担い手水稻栽培講習会開催



認定農業者・新規認定就農者との意見交換会

令和7年度の水稲栽培に向けて、担い手農家を対象とした栽培講習会を2月3日に本所会議室で開催し、特別栽培米の生産者も含め28人の生産者が参加しました。また、この講習会に先駆け「ちくさの舞」「みかたの舞」それぞれの生産部会に対して、栽培方法や出荷契約等の説明会を開催

しました。講習会では、営農相談員から令和6年度の水稲検査状況と令和7年度の栽培・出荷販売について説明した後、龍野農業改良普及センター地域・経営課の石井多恵子課長から今後の水稲栽培について講義を受けました。特に、令和6年度は高温障

害が顕著に表れて1等米比率がわずかながら下がったこともあり、今後も続く予想されている高温下における栽培方法等について詳しく説明がありました。そのことを受け、JAから高温対策に合わせた肥料・農薬等の資材関係の説明をしました。終了後には、認定農業者・認定新規就農者との打ち合わせを行い、令和7年の稲作に向けて活発な意見交換ができました。

資材価格の高騰や生産者の高齢化など厳しい状況ではありますが、地区農会を中心に担い手の支援に力を入れていくことによって、作付面積の拡大と良質米の増量に取り組み、少しでも付加価値をつけることで生産者の所得増加につながる米作りを推進していきます。

● Topics 食彩館「伊和の里」 ● 生産者の皆さんへ

3月中旬～		4月～	
ハウレン草	<ul style="list-style-type: none"> 1束200～250gくらい。 葉物は貴重なのでよく売れます。 	葉わさび	<ul style="list-style-type: none"> 需要は年々高くなっており、生産者の増えて欲しい作物です。
春大根	<ul style="list-style-type: none"> 冬大根と混同しないようポップなどを活用しましょう。 	山菜	<ul style="list-style-type: none"> 葉山椒やワラビの濡れた物は傷みが早いです。 山ウド、作りウドどちらも人気が高く生産者の増えて欲しい作物です。 タラの芽、コシアブラは開きすぎる前に収穫しましょう。
菜花	<ul style="list-style-type: none"> かぶや大根、白菜の菜花も上手に活用しましょう。 		
わけぎ	<ul style="list-style-type: none"> 根付きの方がよるこばれます。 根の上で切る場合はネギと混同しないように。 	原木椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 香り高い原木椎茸は大変人気です。皆さんどんどんつくってみましょう！
山菜	<ul style="list-style-type: none"> ふきのとうは需要が高いです。 クレソン、セリなどはポップを活用しましょう。 	竹の子	<ul style="list-style-type: none"> 新鮮なものから続々と売れます。イノシシに負けず探しましょう！

食彩館より

ハウスのイチゴが最盛期を迎え甘い香りで店内は包まれます。イチゴの生産者が少ないハリマを皆さんで盛り上げていきましょう！青物も増え商品棚もにぎやかになってきます♪山菜は春を感じられる食材ですので、是非とも色々な調理法に挑戦してみましょう！皆様のご来店心よりお待ちしております。（食彩館 伊和の里 72-2202）



安定した収穫に向けて

サンショウ栽培講習会



剪定方法を実演を交え学びました

2月19日、龍野農業改良普及センター果樹担当指導員の山谷主査による「サンショウ栽培講習会」を一宮町伊和の圃場で開催し、12名の生産者が参加しました。

今回は、実際にサンショウ圃場に出る講習会で、作業効率と安全性を高めるために脚立を使わずとも収穫できる高さまで木を低くさせることの重要性を伝え、そのための剪定方法を実演を交えて重点的に学びました。また、新芽が芽吹くこれらの時期に非常に大切な「芽出し肥」の施肥方法についての指導を受けま

した。

近年サンショウは食品としてだけでなく、漢方薬等さまざまな利用方法があるということで注目されています。価格も業者間取引が高騰しており、それに伴い店頭価格も同様に上がり精算単価も高くなっています。

JAとしても新植や植え替えも推進しており、苗木の斡旋をしながら様々な支援をしております。昨年以上の収量となるように、しっかりと栽培管理を行いましょう。

「ちくさの舞」「みかたの舞」を 全国にPR!

FOOD STYLE Kansai 2025に出展
(1月22~23日 インテックス大阪)

全国の百貨店やスーパーマーケット、専門店、飲食店等に、魅力あふれる商材を提供するための商談の場として開催されている「FOOD STYLE Kansai 2025」に、「ちくさの舞」「みかたの舞」を出展し、宍粟市の担当職員と一緒に積極的なPR活動を行いました。

さっそく問い合わせもあり、本格的に交渉を進めることになっております。

JAハリマは今後も宍粟市との連携をより強化し、販路の拡大に全力を注いでいきます。そして生産者の皆様の所得向上につながるよう努力してまいります。



JAハリマブース



来場者に説明する宮崎販売課長

日本が生んだ食の芸術品

和牛入門

ほうじゅん
柔らかい肉質と繊細で芳醇な
味わいが魅力の「和牛」。
そのおいしさの秘密、
肥育方法などをご紹介します。

和牛はどうしておいしいの？

和牛のおいしさの秘密は、「霜降り※1」と呼ばれる肉質が醸し出す、とろけるような食感にあります。また、和牛には「和牛香」と呼ばれる甘くてこくのある特有の香りがあり、これが肉本来のおいしさをさらに引き立てています。

※1 霜が地面に降りたように、肉の筋線維に網の目状の脂肪（サシ）が入った状態のこと

和牛を育てる環境とは？

和牛は、考え抜かれた稲・わら・麦・ふすまなどの餌、デリケートな牛にストレスを与えないように常に清潔に保たれた牛舎など、行き届いた環境の下で肥育されています。一頭一頭丁寧に育てているからこそ、他にはない優れた品質を作り出せるのです。

和牛と国産牛はどう違う？

和牛は国産牛と一見同じだと思われがちですが、明確な違いがあります。国産牛とは日本国内で飼育されている牛のことで原産地を表し、外国生まれでも日本での飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっています。その一方で、和牛とは、「黒毛和種」「褐毛（あかげ）和種」「日本短角種」「無角和種」と、これら4品種間の交雑種のことで、品種を表します。図のように和牛も国産牛ではありませんが、その品質は圧倒的に優れているため、わざわざ国産牛と表示することはありません。

牛肉は4つに分類できます

和牛

乳用牛

乳牛に和牛を交雑したもの
F1（交配種・交雑種）

外国種（肉専用種）

和牛とは以下の品種を表します

- 1 黒毛和種
全国で飼育されていて、和牛の約95%を占める
- 2 褐毛（あかげ）和種
「あか牛」とも呼ばれる。主に熊本県で飼育されている
- 3 日本短角種
赤身が多いのが特徴。主に若手県や北海道で飼育されている
- 4 無角和種
その名の通り角のない牛。山口県でのみ飼育されている
- 5 右記4品種間の交雑種

和牛
品種を表す

国産牛
原産地を表す

外国産の
牛などを含む
牛全般



イラスト：服部新一郎

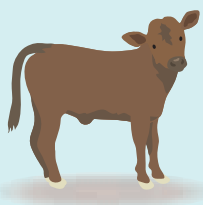
但馬牛

2月子牛せり市

2月12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94頭、去勢162頭が出場し、管内から8頭が出場しました。今回のせり市全体で雌の最高は894、897円、去勢の最高は1,119、556円でした。全体の平均落札価格は前年より140、289円高で、前回より68、483円上回りました。

大阪万博を控えて神戸ビーフの需要が高まってきており、それに買い手が反応したことが価格上昇につながりました。



この時期の飼育のポイント

春先は寒暖差が激しく、牛も体調を崩しやすい時期です。肺炎や下痢にならないように細心の管理を心がけましょう。



アンパンマンと歌って、踊って交通ルールを学ぼう！

JA共済

アンパンマン交通安全キャラバン

みんな一緒に交通安全の勉強をしました



挨拶する柴原組長

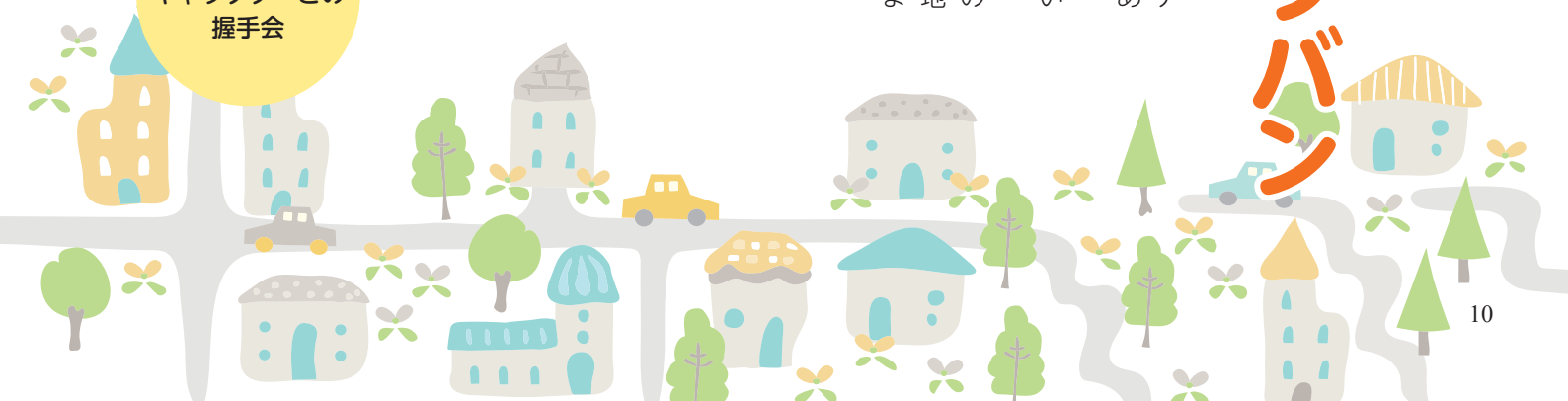
2月23日(日)一宮南中学校体育館において、「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を午前午後の2回に分けて開催しました。小さなお子様や親御様に好評いただいているイベントで、参加者は256名(うち子ども136名)の参加がありました。

このイベントは、次世代を担う子どもたちを交通事故から守るために、JA共済のイメージキャラクターであるアンパンマンとその仲間たちがステージショーで歌と踊りを交えながら、交通安全を楽しく学ぶことを目的としています。

ステージショー終了後にはアンパンマンたちとの握手会があり、大好きなキャラクターと一緒に写真撮影したりして楽しい時間を過ごしました。
JAハリマでは、今後もこのような活動を通して、安全な地域社会づくりに貢献していきます。



大好きなキャラクターとの握手会



第7回 エンジョイ・ライフ・クラブ

よい睡眠への道しるべ 睡眠ガイド2023を読み解く



良い眠りは皆さんの関心事。熱心に講義に聞き入る参加者。

3月5日、第7回目のエンジョイ・ライフ・クラブを本所大会議室で開き、20人が参加しました。今年度の閉講式を兼ねた今回は人間が生きていくうえでとても重要な睡眠について、J A兵庫厚生連の長澤保健師を講師に招き開催しました。

2023年に厚生労働省が10年ぶりに睡眠指針を改訂し策定された、「健康づくりのための睡眠ガイド」を参考に学習しました。年齢に応じた睡眠時間の確保やよい睡眠といったことと同じように、ダラダラと寝床で8時間以上

過ごさず床上時間を短くすることが重要といったような、今回初めて知ったこともたくさんあり、いかに睡眠が重要かを改めて学びました。参加者は「睡眠時間が長いほうが健康になるのかと思っていたが、死亡リスクの増加やアルツハイマーの発症率の増加になると聞いて、健康で長生きするためにさっそく改善しなければ」と話していました。最後には会場内を消灯して行われるリラクゼーションで、講師のゆっくりとした口調に耳を傾けながら心を落ち着かせ、つかの間の安らぎを味わいました。

第7回 きらきら講座

笑いヨガは誰にもできる 健康体操！



掛け声とともに、思いっきり手を伸ばすと気持ちいいです

3月7日、今年度最後の「きらきら講座」で笑いヨガテイチャー小林廣美氏を講師に「笑いの効用と笑いヨガ」の講演会を開催し、48人が参加しました。笑うことは、有酸素運動の効果で血液循環がよくなり心も身体もすっきりさせ、ナチュラルキラー細胞の活性化を助ける効果があり、誰でもできる簡単な健康体操です。

みんなが集まって笑うことで、笑いが伝染していき、最初は無理やり笑っていた人もだんだんと無理なく笑えるようになりました。参加者の皆さんは「体が温まって気持ちよくなった。」「これなら毎日続けることができわ。」と話し、講演が終わるころには皆さんすっかり自然な笑顔になっていました。毎日心穏やかに過ごせるように、笑いヨガを生活に取り入れるといいですね。

農協、漁協など農林漁業団体にお勤めだった方



特例一時金を
もらい忘れていませんか？

令和7年3月末で請求期限(時効)となります！

お急ぎください！

特例一時金の対象者

改正法の施行日(令和2年4月1日)の前日(基準日)において特例年金の受給権を有している方(退職給付、遺族給付、障害給付のすべての受給者)。

基準日において特例年金の受給権を有していないが、厚生年金と農林年金の統合(平成14年4月1日)より前の農林年金への加入期間が1年以上ある方。

平成8年12月末までに団体を退職された方の住所情報が未登録の可能性あります。そのため特例一時金のご案内をお送りできず、特例一時金を受け取れない方がいます。令和7年3月末に請求期限(時効)となってしまうため、お心当たりのある方はまずはお電話でお問い合わせください。

農林年金
住所登録センター



0120-199-155



農林年金

農林漁業団体職員共済組合

〒110-8580 東京都台東区秋葉原2-3

住所登録センター

0120-199-155



農林年金
ホームページ



X
@norin_nenkin

[平日9時~17時 番号のかけ間違いにご注意ください]

宍粟市へ 防災・減災支援金を寄付



柴原組合長から福元市長に目録が渡された

J Aハリマは、昨年引き続き県内14 J AとJ A共済連兵庫が連携する「J A・J A共済防災・減災に向けた支援活動」の一環として、宍粟市に寄付を行いました。贈呈式は2月7日に宍粟市役所で行われ、柴原組合長が福元晶三市長に寄付金の目録を手渡しました。柴原組合長は「宍粟市を自然災害に強い市にしてい

ただき、地域住民の皆さんが安心して暮らせるように、この支援金を有効に活用してください。」と伝えました。福元市長からは「引き続きの寄付に大変感謝している。自主防災組織の強化に役立てさせていただきたい。」との言葉をいただきました。

INFORMATION

春と自律神経の 乱れについて(その②)

予防と対策

*睡眠をしっかりとしましょう！

深い眠りを誘うには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。

寝る前に目元や首元を40℃くらいのお湯で蒸しタオルや、アイマスクなどで温めると睡眠の質も良くなります。

*衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいいため、身体を適応させるために、衣類による温度調整が必要です。

*こまめに身体を動かしましょう！

運動をすると自律神経のバランスを整える神経伝達物質であるセロトニンが分泌されます。ウォーキングや水泳などの有酸素運動がお勧めです。

*食事は抜かずに、バランスよく摂取しましょう！

食事を摂ると消化のために副交感神経が働き、身体はリラックスした状態になります。食事を抜くと交感神経が働いたままとなり自律神経のバランスが乱れてしまいます。

偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

*入浴はシャワーだけでなく湯船に浸かりましょう！

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40℃くらいのお湯に10～20分間入浴するのが効果的です。入浴剤を使用するのも良いでしょう。



みどりの 健康百科



みどり診療所 看護師
荒尾美紀

自律神経失調症のセルフチェック項目

- 頭痛やめまい、立ちくらみなどがよく起こる
- 急に胸が苦しくなる、息苦しくなることがある
- 便秘や下痢などの症状を伴い、腹痛が起こりやすい
- 胸やけや胃もたれなどがあり、食欲低下が起こっている
- 不安な気持ちになることが多く、憂鬱な気分でもやる気が起きない
- 寝つきが悪い、一度目が覚めるとなかなか眠れない
- 動悸がよく起こる
- 手足が痺れることが多い
- 慢性的な肩こりや腰痛がある
- 寝起きが悪く、寝ても疲労感や倦怠感が取れない
- イライラすることが多くなった
- 神経質になりやすく、落ち着かない
- 怖い夢を見る頻度が多い
- 風邪を引きやすくなったなど、体調不良になりやすい

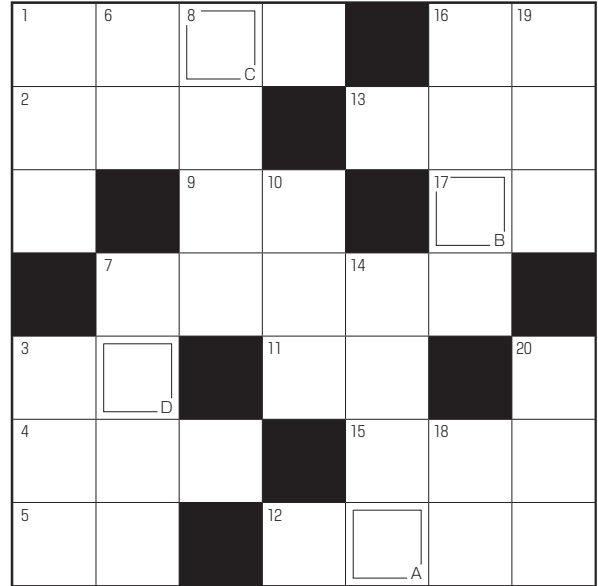
これらは自律神経失調症の症状確認や診断する際の項目の一部になります。あてはまる項目が多い方は主治医に相談してみてくださいね。

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

- 3月14日は「デー。バレンタインデー」のお返しを渡すのよい日です
- お手洗いともしいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- インソップ——源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「稜子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテの かぎ

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

1月号の答え

ゲイシユン

ハ	ツ	ク	メ	カ	キ
ガ	イ	キ	マ	ツ	グ
キ	ー	ブ	ジ	キ	
ド	ク	シ	ヨ	カ	
コ	カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ	ン	セ	ボ	ネ
モ	チ	レ	ン	コ	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。

1月号の当選者(敬称略)

青柳 巴
森下 拓之
花谷 秀美
秋武 文雄
村上 文子
冷子

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7年3月31日(月)
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 二次元コード

*「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。



4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

前へと進む勢いがあります。答えを出しかねていたことにもひらめきがありそう。友人や知人との交流を大切に

蟹座 6/22~7/22

やるべきことが多くプレッシャーを感じがちですが、乗り切れる強さがあります。後半、状況に好変化の兆し

天秤座 9/23~10/23

運勢は吉凶混合。活発ですが手に負えないこともありそう。状況を整理して取捨選択を。欲張らないのが正解

山羊座 12/22~1/19

荒れ模様の運氣。全面対決の兆しが見えています。ただ、そのことをきっかけに良い方向へ。「七転び八起き」です

牡牛座 4/20~5/20

運勢は緩やかに上昇。「誕生日までに〇〇する」という目標を立てると開運へ。1人で考え込まず人と話して

獅子座 7/23~8/22

非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。ただ、偉そうな態度は控えて

蠍座 10/24~11/22

安定運ですが、後半に乱れが見えています。自分にとって大切なものを再確認。大事なものを優先しましょう

水瓶座 1/20~2/18

良好なスタートですが、運勢は下降ラインを描いています。人を当てにせず優先順位を考え、急ぐことは前倒しで

双子座 5/21~6/21

人との交流に喜びがあります。会合、会食にはできるだけ出席を。困っていると手を貸してくれる人も現れそう

乙女座 8/23~9/22

順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう

射手座 11/23~12/21

好調運に恵まれ問題を解決していく力があります。ほぼ良ければ、そちらに進みましょう。おおらかさも大事です

魚座 2/19~3/20

順調運です。人との和を図りながらサポート役に徹した方が実りの多いとき。小旅行の予定を立てて。お花見が吉

うちの子 自慢



ルイくんは娘さんの唯愛ちゃんのお兄ちゃんです



なまえ ルイ

種類 バーニーズマウンテンドッグ
オス 6歳

飼い主 千種町河呂
橋村 有美さん



座っていても堂々として
とっても大きいルイくん

名前はルイ。バーニーズマウンテンドッグの男の子です。
生後3か月の時に迎え入れ、3月で6歳になりました。
1歳の頃、両後ろ足を手術したので体重は抑え目だけど、それでも40キログラム…。
バーニーズマウンテンドッグは、温かな性格で家族に対して忠実でとても愛情豊かだと言われており、人が大好きで甘えん坊、撫でられるのが大好きなルイです。



あぐりスマイル

●一宮町 伊和

やす い ゆき づき
安井 優月くん(9歳)

み ゆち ちえ
心優ちゃん(7歳) (お父さん 伸顕さん
お母さん 由記子さん)

優月はサッカーが大好きで、外はもちろん家の中でも日々ボールを蹴っています。心優は体を動かすことと動物が大好きで、よく気が付くしっかり者です。

相手の気持ちを想うことができる、とてもやさしい2人です。2人のおかげで、家の中はいつも明るい笑いで溢れています。

お父さん・お母さんから

これからも、いろんなことに挑戦して、たくさんの喜びと、時にはつらいことも一緒に感じてください。ずっと一番近くで応援しているよ！
…心豊かな毎日を、優しい笑顔ですごせますように。

それいけ! JAハリマン!



●一宮営業部
金融共済課主任
福田陽子

Q1 仕事でやりがいを感じる瞬間

共済を通じて、組合員の皆さんの不安や疑問が解消できるような提案や手続きのご案内ができた時です。

Q2 業務で心がけていることは

組合員の方の話をしっかりと聞き、正確な事務を心がけています。

Q3 趣味や熱中していることは

ドッグランやマルシェ、犬用酵素風呂など、犬と一緒に楽しめる施設を探して出かけることです。

Q4 リフレッシュ方法を教えてください

週末の夜に海外ドラマを一気見することでリフレッシュしています。



令和7年3月15日発行
発行所／ハリマ農業協同組合 総務部企画管理課 〒671-14193 兵庫県宍粟市一宮町東市場429番地1
URL <https://www.ja-harima.jp>

春の農作業安全月間
農作業事故ゼロへ！

刈払機安全作業点検会 ミニ農機展示会 開催！

農作業が本格化する春がやってきました。田植え準備などで忙しくなるこの時期は、農作業事故が起きやすくなります。作業に適した服装、農機具の転倒・転落・誤操作に注意しましょう。また、早めに十分な機械の点検整備をおこない、農繁期にはゆとりある作業ができるよう心掛けてください。

開催日時 4月3日(木) 10:00～15:00
4月4日(金) 10:00～12:00

開催場所 農機センター(一宮町下野田63-1)

お問合せ 0790-72-0305

ミニ農機展示会

ミニ耕うん機・刈払機 その他

展示会限定特価で販売します！

基本作業点検

- エンジン始動確認
- エアコンプレッサーでの清掃
- ギアケースのグリスアップ

※持ち込み1台につき基本点検料500円いただきます。

※機械分解・部品交換等が必要な場合は、別途部品代・修理工賃をいただきます。

※補修部品調達の都合上、当センターで販売した機械のみが対象となります。



診察日変更のお知らせ

いつも当診療所をご利用いただき、誠にありがとうございます。

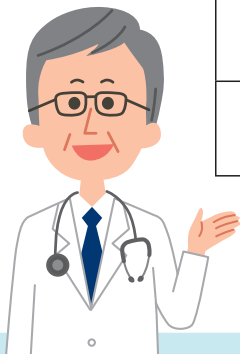
このたび、**令和7年9月末**をもちまして

眼科の診察 および **内科の土曜日の診察を終了**させていただきます。

眼科を受診されている方で、ご希望の方には他医をご紹介しますので、ご遠慮なくご相談ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	× 内科休診
午後	×	○	×	×	○	× 眼科閉診



ハリマ農業協同組合
みどり診療所



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