希望（ゆめ）とうるおいのあるまちづくり

丹波ひかみ
TANBA HIKAMI

2023 2月号 Vol.387

特集
フレイル予防で健康長寿100歳へ！

ー希望とうるおいのあるまちづくりー
JA丹波ひかみ

JA丹波ひかみ 公式LINE

JA丹波ひかみ ホームページ

丹波ひかみ TANBA HIKAMI
2月号 Vol.387 2023.2.1
編集・発行／丹波ひかみ農業協同組合
〒669-3461 兵庫県丹波市氷上町市辺440
TEL.(0795)82-0170(代) FAX.(0795)82-3658
https://ja-tanbahikami.or.jp/ E-mail thk.info@jamail.hyogo.jp

---

田んぼの学校

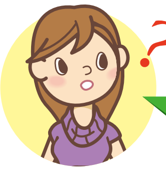
ＪＡ丹波ひかみでは、食農教育活動実践プログラム『田んぼの学校』に取り組んでいます。丹波市内の小学生を対象に、安全・安心で美味しい農作物がどのようにつくられるのか、農業の役割や重要性を理解し、食と農のつながりを学んでもらう場として実施しています。

丹波黒大豆編

12/16
青垣小学校
3年生 42人

進めよう！国消国産（こくしょうこくさん）

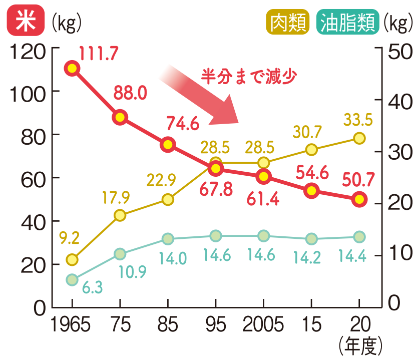
国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



［ 今回のテーマ ］
日本人がお米を食べなくなっているのは本当？

日本人の主食として欠かせない食材ですが、国民1人・1年当たりの消費量は、約50年で半分以下まで減っています。

米、肉類、油脂類の1人・1年当たりの消費量の変化



出典：農林水産省「食料需給表」2020年度
注：1人・1年当たり供給純食料を記載

ごはん茶碗1杯分（150g）で摂取できる同程度の栄養素

たんぱく質	牛乳111ml
脂質	食パン(8枚切り)約1/4枚
炭水化物(糖質)	ジャガイモ小3個
カルシウム	ごま油約0.4g
食物繊維	セロリ1/3本
ビタミンB1	キャベツ大1枚
鉄分	ほうれん草1〜2枚

文部科学省「七訂日本食品標準成分表」より算出による

　お米の消費減少の原因は、食の多様化による主食の変化や朝食を抜くなどさまざまな理由が考えられる一方で「太りそう」という誤解からもきています。

　お米の糖質「でんぷん」は消化吸収の過程で血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪になりづらく、カロリーは脂質の半分程度であることからも「太りにくい」という特徴があります。

　お米を炊くのが面倒…という場合は無洗米やパックご飯なども活用して、国産米を食べて農家を応援し、国消国産を進めましょう。

耕そう、大地と地域のみらい。

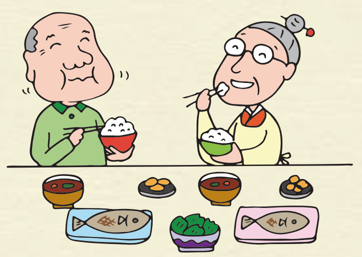
フレイル予防で健康長寿100歳へ！

「フレイル」＝「虚弱」。加齢にともなう疲れやすさや体重の減少などから、心身が衰え、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。放っておくと、介護が必要になる可能性も。早めに気づき、日々のくらしの中でフレイル予防に取り組むことが大切です。JA/厚生連の健康診断活動などを上手に活用しながら、健康長寿100歳をめざしましょう。

フレイルを予防する 4つのポイント

1 栄養

バランスのよい食事を、1日3食欠かさず食べましょう。



色々な種類の野菜はもちろん、肉や魚などのたんぱく質をしっかりとることが大切です。

2 口腔ケア

お口の健康に気を配りましょう。

虫歯や歯周病を放置して歯を失うと、食べる力の低下につながり、全身の健康に影響します。

3 運動

体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう。

家の中で足踏みをしたり、ちょっとした家事をするなど、目安は今よりも10分ほど多く体を動かすこと。

4 社会参加

家族や友人と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

趣味やボランティアなど、自分に合った活動も効果的です。直接会えないときは、電話やメールを活用して。

JA健康寿命100歳プロジェクト

牡羊座 3/21〜4/19
全体運 コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう
健康運 テレビを見ながらストレッチが吉
幸運を呼ぶ食べ物 キャベツ

フレイル予防の食事のとり方

3食しっかり 1

主食 主菜 副菜を組み合わせて（1日2回以上） 2

いろいろな食材を食べ合わせる 3

多様な食材を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をバランスよく。食の細い人は必要に応じて間食（おやつ）などで補うのも効果的です。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

フレイル予防で摂取しなければならないのは、たんぱく質です。これが不足すると筋肉量が落ち、運動機能が低下します。年をとるとたんぱく質源である肉などを食べる量も減りがちなので、より一層意識してとるようにしましょう。

1日のたんぱく質の目標量

65歳以上男性	77g〜138g
65歳以上女性	58g〜105g
75歳以上男性	68g〜105g
75歳以上女性	53g〜83g

身長・体重や日々の運動量によって、たんぱく質の目標量は異なります。よりくわしく知りたい方は、JA厚生連病院などの管理栄養士にご相談ください。

出典：厚生労働省「令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」

いつものメニューにたんぱく質オン、塩分・油分オフ！

＋フレイル予防のための足し算引き算レシピ−

間食編

料理研究家 今泉久美先生が動画で解説中！

食が細い人は、間食も有効に活用してフレイル予防。牛乳と卵で作るホットケーキは、それだけで高たんぱくなおやつです。ヨーグルトとすりおろしにんじんを加えることで、バターなしでもしっとり仕上がり、油分を減らせます。さらに焼きいも＆ヨーグルト＋米こうじの甘酒でもう一品。

にんじんホットケーキ

ママレードやブルーベリーなどを添えてデザートに。ハムやチーズをそえて軽食風にしても。

このレシピで使用しているJA全農エーコープマーク品
- 国産米粉入りホットケーキミックス
- 米こうじの甘酒

材料 3〜4人分

□「国産米粉入りホットケーキミックス」	200g
□卵	1個
□牛乳	3/4カップ（150ml）
□プレーンヨーグルト	50〜60g
□すりおろしにんじん	50g

作り方

1. ホットケーキミックスに卵と牛乳を加えて混ぜ、さらにヨーグルト、すりおろしにんじんを加えて混ぜる。
2. フライパンを中火弱で熱し、油を薄くなじませて❶を流してふたをし、2分ほど焼く。返して1分半ほど焼く。
3. 好みの具材を添えて盛る。

※フライパンの使用表示で「強火で空だきしない」とある場合は中火弱で温めてください。

焼きいもヨーグルト

材料 1人分

□プレーンヨーグルト	100g
□焼きいも（ふかしいもでも可）	80〜100g
□「米こうじの甘酒」	大さじ2

作り方

器にヨーグルトと食べやすく切った焼きいも（好みで皮を除く）を乗せ、甘酒をかける。

牡牛座 4/20〜5/20
全体運 当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報を入手できる予感あり
健康運 おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで
幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう

MACHIKADO NEWS まちかどニュース

日頃の感謝の気持ちを込めて　12/24・25

とれたて野菜直売所クリスマスイベント開催

当JAのとれたて野菜直売所で、ご利用いただいている皆さまに感謝の気持ちを込めて、クリスマスイベントを開催しました。

当日は、2,500円以上お買い上げの方に豪華賞品が当たる抽選会や、各地の果物や野菜などを販売する青果物即売会・屋台イベントなどを行い、来店された方は大いに楽しまれていました。

とれたて野菜直売所では鮮度はもちろん、安全・安心なおいしい農産物の販売に取り組んでいます。これからも多くのご来店をお待ちしております。

クリスマスイベントの様子

1等 丹波山の芋を受け取る当選者

20歳の門出を祝う　1/8

令和5年丹波市二十歳のつどい

春日文化ホールで、令和5年の丹波市二十歳のつどいが午前と午後の2部に分けて開催され、今年度20歳になる509名の方が参加されました。

参加された方たちは、色鮮やかな振袖やスーツに身を包み、友人たちとの会話に花を咲かせていました。

受付では、丹波市からのパンフレットと共に、当JAからの記念品を手渡しました。

受付でパンフレットと記念品を受け取る参加者

好評の福袋　1/6

とれたて野菜直売所“初売り”

当JAのとれたて野菜直売所は、令和5年の初売りを行い店頭で福袋を販売しました。

当日は、生産者の皆さまが朝早くから様々な農産物を出荷され、開店時には新鮮な野菜や加工品などが店頭に並びました。

数量限定で販売された福袋は、人気のエーコープ商品が8種類入っており、ご購入された方に大変好評でした。

福袋をPRする職員

双子座　5/21～6/21

全体運 勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて

健康運 良い汗をかいて体力アップ。体調も改善　**幸運を呼ぶ食べ物** 小松菜

小豆スイーツでキレイになる！？　1/10

丹波大納言小豆PRリーフレットが完成

丹波大納言小豆ブランド戦略会議と武庫川女子大学との連携事業として行われていた、丹波大納言小豆PRリーフレットなどの発表会が行われました。

このリーフレットは、若者の視点で作成することで若年層や女性に興味関心を持ってもらい、丹波大納言小豆の魅力を広め消費拡大に繋げることを目的に制作されています。

担当者は「これをきっかけに、丹波大納言小豆の魅力がより多くの方に伝わってほしい」と笑顔で話しました。

武庫川女子大学
×
丹波大納言小豆ブランド戦略会議
～ コラボ新商品 ～
丹ぶらん

丹波大納言小豆をPRする学生たち

美味しいいちごがたくさん　1/19

いちごのシーズン到来

市内では、いちごの収穫が始まっており、当JAの子会社である㈱アグリサポートたんばでも収穫作業が行われています。今年度、同社では3品種（章姫（あきひめ）、紅ほっぺ、やよいひめ）のいちごを栽培・出荷しています。担当者は「出荷作業は順調に進んでいます。地域のいちご栽培を盛り上げていけるよう、今後も取り組んでいきたいです」と話しました。

また、当JAのとれたて野菜直売所では、丹波市内の生産者が栽培された美味しいいちごがたくさん並んでいます。ぜひお買い求めください。

いちごを収穫する様子

鮮やかに色づいたいちご

ふれあい活動

皆さまへ、日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントや活動を実施しました！

山南区域
窓口感謝デー
12/23

ご来店いただいた方にお菓子とバルーンアートをプレゼントしました。

柏原区域
窓口感謝デー
12/23

ご来店いただいた方に粗品をプレゼントしました。

氷上区域
寄せ植え教室
12/22

講師を招き、花の栽培から寄せ植えまでの説明を受け、作品を作りました。

とれたて野菜直売所前で、アンケートにご協力いただいた方にガラガラ抽選会を実施しました。

春日区域
窓口感謝デー
12/23

ご来店いただいた方に粗品をプレゼントしました。

氷上区域
窓口感謝デー
12/23

ご来店いただいた方に粗品をプレゼントしました。

蟹　座　6/22～7/22

全体運 上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ

健康運 ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消　**幸運を呼ぶ食べ物** ワラビ

営農掲示板

水稲肥料農薬の予約のお忘れはないですか

予約購入のメリット

予約価格は、通常価格よりお安くなっています。

肥料高騰対策支援事業もご活用ください。

お問い合わせは、各営農経済センターまで。

〈 お問い合わせ先 〉

柏原営農経済センター TEL.0795-72-0131	山南営農経済センター TEL.0795-77-0024
氷上営農経済センター TEL.0795-82-8820	青垣営農経済センター TEL.0795-87-0010
市島営農経済センター TEL.0795-85-0020	春日営農経済センター TEL.0795-74-3190

『 お葬式の事前相談?必要ないよ 』
と思っていませんか?

まだまだ元気よ、失礼な!!

家族に任せるから大丈夫。

事 前 相 談 ?

したからって何が違うの?

そんなご意見を耳にしますが、本当に大丈夫ですか?
突然訪れるあなたとの別れに、家族は哀しみ・戸惑い・動揺します。
最期に会いたい人は誰ですか? お気に入りの写真はありますか?
家族に迷惑をかけないようにではなく、『あなたらしいお葬式』にするために、
ご自身のご葬儀について考えてみませんか?
事前相談にご来館の皆さまへこもれび特製エンディングノートを差し上げます。
どうぞお気軽にご相談ください。

JA会館こもれび
丹波市氷上町市辺220-2
フリーダイヤル 0120-03-5344

獅子座 7/23～8/22
全体運 注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉
健康運 健康セミナーに参加すると得るものが大
幸運を呼ぶ食べ物 ユリ根

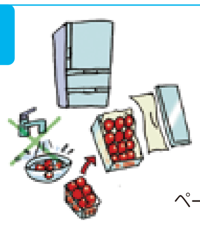
とれたて野菜直売所

営業時間／9:00～17:00 TEL.0795-82-5130

当直売所では、先月からいちごが本格的に並んでいます。
ぜひ、お買い求めいただき、ご賞味ください。
先月号のいちごの見分け方に続き、保存方法を紹介します。

いちごの保存方法

冷蔵保存



ラップするか保存袋に入れて野菜室へ

水分があると傷みやすいので洗わずに保存

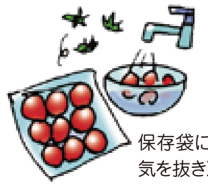
平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

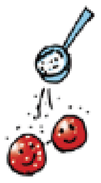
ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ

冷凍保存
長期保存にお勧め

水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ



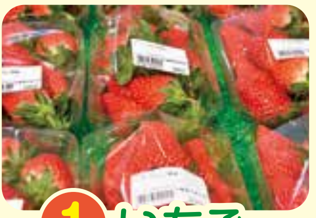
砂糖をまぶして冷凍するといちご同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防

少し解凍して
そのままシャーベットに!
スムージーにもどうぞ

ジャム作り
冷凍いちごの方が短時間で滑らかに仕上がる

参考:KAORUのフルーツパラダイス イラスト:小林裕美子

昨年2月の売り上げ上位青果物
(参考)



1 いちご

2 菌床椎茸

3 ほうれん草

4 ねぎ

5 ニンジン

畜産

2月期丹波市和子牛品評会

山本さん・足立さんが一等一席に!

　畜産センターにて、2月期丹波市和子牛品評会を開催しました。2月市に出品される雌牛22頭、去勢牛16頭について、特徴検査および品評会が行われ、審査の結果、山本智さん出品のまみこひめ号(雌牛の部)と、足立和人さん出品の若浜号(去勢牛の部)が一等一席に選ばれました。

雌牛の部、一等一席に選ばれた
山本智さん

去勢牛の部、一等一席に選ばれた
足立和人さん

【雌牛の部】	一等一席	まみこひめ号	山本　智さん	(春日町)
	一等二席	きみわか号	田川　良一さん	(春日町)
【去勢牛の部】	一等一席	若浜号	足立　和人さん	(氷上町)
	一等二席	五一与号	足立　尚之さん	(青垣町)

1月の子牛市況

〔単位:頭、円〕

		出荷頭数	最高販売価格	平均販売価格	総平均価格
丹波ひかみ	雌子牛	15	1,103,300	744,847	749,326
	去勢子牛	19	1,047,200	752,863	
市場合計	雌子牛	114	1,822,700	776,060	758,645
	去勢子牛	168	1,047,200	746,828	

令和5年1月11日但馬家畜市場にて開催(販売価格は消費税込み)

乙女座 8/23～9/22
全体運 うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
健康運 頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ

こだわり農業人

氷上町
高見（たかみ） 敦洋（あつひろ） さん

いちご

いちごはバラ科オランダイチゴ属の植物で、甘く赤い果実が特徴です。ビタミンCがたっぷり含まれる果実は、生食だけでなくジャムやジュースなどの加工品としても利用されます。

きっかけは、おばあちゃん

トリミングサロンを経営しながら、農業にも精力的に取り組まれる高見さん。いちご栽培をメインに、丹波黒大豆や丹波大納言小豆なども栽培されています。

いちご栽培を始められたきっかけは、おばあちゃんが、自分で作ったいちごにかぶりつく孫の様子を、嬉しそうに見つめている姿が印象的で、自分もいちごを作り家族や周りの人に食べてほしいと思ったからだそうです。

喜びとやりがい

施肥の量を控え、自然環境に優しい資材を使用し、丹波の土壌を活かした方法で栽培することにこだわられる高見さん。

「美味しかったと言ってもらう事が嬉しいですね」と朗らかに話されます。

以前、いちごが苦手だった子供さんが「このいちごなら食べられる」と言って食べてくれたそうで、その母親から感謝と感動の連絡があり、喜びとやりがいを感じたと笑顔を弾けさせます。

安心・安全な作物を

休みの日や早朝に収穫などの作業をされる高見さん。

忙しい日常の中にも、時間を見つけて農作業に励まれます。

「安定的に出荷することはもちろんですが、自然環境に優しいものを使い、安心・安全な作物をお客様に届けたい」と話され、サロンと農業の二刀流に挑戦し続ける高見さんでした。

天秤座
9/23〜10/23
全体運 ゆっくりにこやかに話すのが成功の秘訣（ひけつ）。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
健康運 人と一緒に運動するとレベルアップできます
幸運を呼ぶ食べ物 セロリ

おうち菜園

旬の野菜紹介

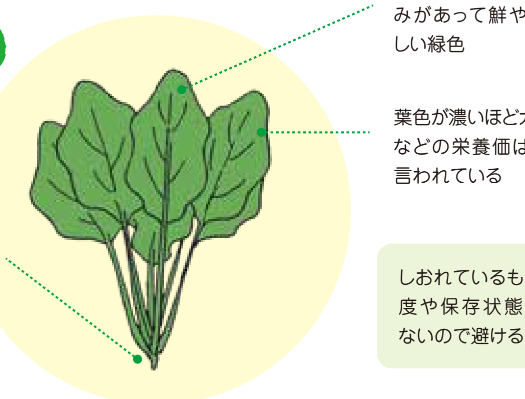
ホウレンソウ

栄養満点！
冬野菜の王様

ホウレンソウのプロフィール

【分類】	ヒユ科
【原産地】	西南アジア
【和名】	菠薐草
【おいしい時期（旬）】	冬 11〜3月
【主な栄養成分】	カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

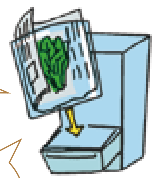
葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いと言われている

根元が赤くふっくらとしていて、茎（葉柄）が太い方が甘味が強い傾向が

しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2〜3日を目安に使い切る



新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

楽しみ方

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性! たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておくと、シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群! 香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

クリームスープ
スフレ
キッシュ
グラタン
タルト
カレー

参考:KAORUのベジタブルライフ イラスト:小林裕美子

Recipe ホウレンソウとベーコンのパスタ

材料（2人分）

平打ちパスタ	200g	アンチョビフィレ	2枚
ベーコン	2枚	ニンニク	1片（みじん切り）
ホウレンソウ（ゆでた物）	100g	タカノツメ	1本
ミニトマト	2個	オリーブ油	適宜
生クリーム	1カップ	塩・こしょう	適宜
白ワイン	大さじ1		

作り方

①テフロンのフライパンに半分に切ったベーコンを入れ、両面を焼き取り出しておく。

②①のフライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、アンチョビ、半分に切ったミニトマトを入れ弱火で香りを移し、白ワインを振りアルコールを飛ばす。

③②に、ゆで時間より1分早くあげたパスタ、生クリーム、ゆで汁1/4カップ、包丁でたたいて細かくしたホウレンソウと、①で取り出したベーコンを入れ手早く絡め、塩・こしょうで味を整える。

永井（ながい）智一（ともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ

蠍 座
10/24〜11/22
全体運 部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくると滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
健康運 好きなスポーツを楽しんで。継続が大事
幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン

HAPPY & SMILE

今月の表紙

春日町

中小路（なかこうじ）　楓（かえで）くん
朱（しゅう）ちゃん
（中小路優さん・香織さんの長男・長女）

気持ちよさそうに眠る朱ちゃん
忍法岩飛びの術

何事も頑張れる子に

昨年、妹の朱ちゃんが生まれてお兄ちゃんになりたての楓くん。食べることや、お話しすることが大好きだそうで、こども園での出来事などをいつも楽しそうに話してくれます。

朱ちゃんは、寝つきがとてもいいそうでご両親は大助かり。最近、声をだして笑うようになり可愛さが一段と増しています。

今では、楓くんがお気に入りの絵本を妹に読み聞かせ、朱ちゃんは嬉しそうに笑顔で聞いているそうです。その仲睦まじい様子には、ご両親もニッコリ。

そんな2人にご両親は「とにかく元気に大きくなってほしい。そして人に優しく、何事も頑張れる子になってほしいですね」と明るく話され、2人の成長を楽しそうに見守られます。

わが家のアイドル

青垣町

大谷　とみ江さん宅のアイドル
ボア（8才）♀
グレート・ピレニーズ

寒い季節を愛する癒し系

私はボア。寒い季節を愛する、ちょっぴり甘えん坊な、癒し系の女の子。

走り回るのが大好きで、ドッグランに行くとヘトヘトになるまで遊ぶんだ。

でも、暑い日は苦手で我慢できなくなると、クーラーの効いた涼しい部屋で過ごしているよ。

そんな私は家族が大好き。家ではよくお母さんと一緒にいるけど「優しいね」ってよく言われるんだ。毎日、お話を聞いたりしているからかな。

家族のみんな、これからもよろしくね。

射手座　11/23～12/21
全体運　その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに
健康運　準備運動は念入りに。テーピングも◎
幸運を呼ぶ食べ物　カラシナ

未来に輝け!!

山南町　山南（さんなん）ミニバスケットボールクラブ

楽しんでバスケットボールを

1年生から6年生まで66人のメンバーで活動している山南ミニバスケットボールクラブ。とにかくバスケットを楽しむことを大切にされているチームです。女子チームの前キャプテン、吉田花乃香（よしだかのか）さんは「試合に出て楽しかった。明るく、やるべきことをきちんとやるチームになってほしい」と元気に話します。また男子チームの前キャプテン、吉竹玄樹（よしたけげんき）くんは「友だちと一緒にバスケットが出来て楽しかった。みんな仲良く、試合には強い気持ちで挑み、勝てるチームになってほしい」と明るく話します。

監督の小畠崇史（こはたたかふみ）さんは「バスケットをやって面白かったと思ってもらいたい。この子たちも大きくなり、自分の子供が生まれたりすれば、その子を教えに来てほしい」と笑顔で話されます。体育館で楽しそうにバスケットをする子供たちが印象的な山南ミニバスケットボールクラブでした。

こんにちはJAです!

柏原支店
金融課
尾松（おまつ）　拓実（たくみ）

金融渉外として柏原管内を担当しています。親切で丁寧な応対を心掛けて、組合員・利用者の皆さまのお宅を訪問させていただいています。

趣味はスポーツ観戦です。特に野球を見るのが好きで、球場にもよく行きます。

組合員・利用者の皆さまに、信頼していただけるよう金融に関する知識などの習得に励み、頑張っていきますのでよろしくお願いします。

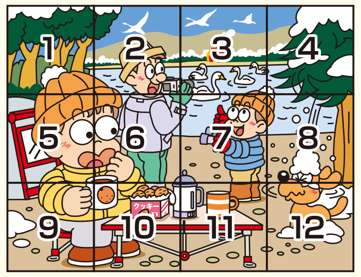
組合員の皆さまへ　JAマイカーローンについてご利用をご検討されている方は、窓口もしくは渉外担当者までお気軽にお声掛けください。

山羊座　12/22～1/19
全体運　有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
健康運　早寝早起きで病知らず。朝食も大切に
幸運を呼ぶ食べ物　セリ

みんなの広場 MINNA NO HIROBA

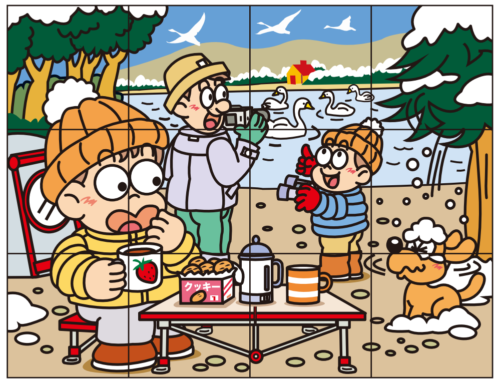
Quiz 1「まちがいさがし」

イラスト①②を見比べてみよう。
間違っている箇所が5箇所あるよ。
下のイラストの枠内の数字から
一緒に探してみよう。

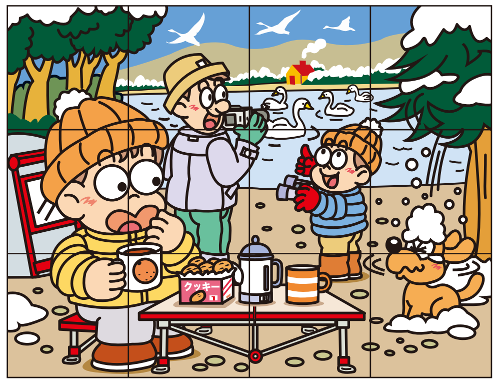


出題・イラスト：酒井栄子

①



②



Quiz 2「クロスワード」

タテとヨコのカギを全部解いて、
二重マスに入る文字を並び替えてできる言葉は何か考えてみよう。

1	6 □		■	14	17	
2		■	12		□	■
3		9		■	18	21
	■	10	□	15	■	
4	7	■	13		19	
■	8 □	11		■	20	
5			■	16	□	

答え □□□□□

タテのカギ

1　2月の誕生石・アメシストは紫色の――です
6　刻みたばこを詰めて吸う道具
7　Lが大ならMは
9　こうなった――を知りたいなあ
11　暖炉にくべます
12　３度の食事以外に食べるもの
14　バレンタインデーに実らせる人もいます
15　囲碁や将棋の指し手の記録
17　百貨店の――ガイドで目当ての売り場を探した
19　昆布と――節でだしを取った
21　例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

1　ウインタースポーツの代表格
2　旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
3　お吸い物などを入れる器
4　鬼は外、福は――
5　掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
8　車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
10　旅先で眺めることもあります
12　もむと温かくなるタイプもあります
13　遅い時間まで寝ずにいること
14　仁徳天皇陵もこの1つ
16　水分補給に役立つ――飲料は、電解質を加えてあります
18　働き者だといわれる昆虫
20　天ぷらを天――に漬けて食べた

Quiz 3「プラスワンクイズ」

右の笑味ちゃんがどこかのページにかくれているよ。探してみてね。

答えは今月の
広報誌の中にあるよ

答え
□ ページ

応募要項

持ち運びに便利でうれしい大光量
アウトドアで活躍するCOBランタンライト

※写真はイメージです ※色の指定はできません

2月号の記念品はコレ!

COBハイパワー 2WAYランタンライト

10名様

ハガキにクイズ1・2・3の答えを右記の要領でご記入の上、ご応募ください。全問正解者の中から抽選で10名の方に記念品をプレゼントいたします。おたより・イラスト・俳句などを添えていただいた方は、おたよりコーナーで採用させていただきます。

669-3461
丹波市氷上町市辺440
JA丹波ひかみ
本店企画課

1.クイズ①②③の答え
2.住所
3.氏名(ふりがな)
4.年齢
5.電話番号
6.面白かった・興味深かったページ
7.おたより・ご意見

ご応募に際して取得した個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には一切使用いたしません

E-mailでのご応募
右記の要領をご記入の上、
右記アドレスまでご応募ください!!

thk.kikaku@jamail.hyogo.jp

（送信時、件名に「**広報誌丹波ひかみクイズ係**」とご記入ください）

締め切りは 2月20日(月)
〈当日消印有効〉 発表は3月号

水瓶座 1/20～2/18
全体運 非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに
健康運 元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで
幸運を呼ぶ食べ物 キウイ

2023年 新春

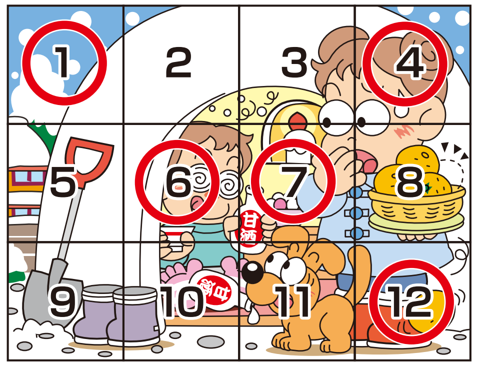
豪華賞品が当たる お楽しみクイズ

正解と当選者発表!

おめでとうございます!

応募総数 605通　正解率 86.9%

Quiz 1「まちがいさがし」



答え
1・4・6・7・12

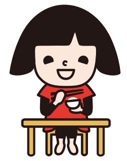
1：木の上の雪が多い
4：眉の形が違う
6：コップの形が変わっている
7：ろうそくの溶け方が違う
12：かごから落ちたリンゴがミカンになっている

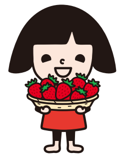
Quiz 2「クロスワード」

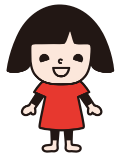
答え フリソデ

1 ト	7 ソ	■	12 ダ	14 ガ	17 ツ	21 キ
2 ツ	ム	ジ	■	15 シ	リ	ツ
3 パ	リ	■	13 シ	ヨ	■	ネ
■	8 エ	10 イ	ヨ	ウ	18 シ	■
4 メ	■	11 デ	キ	■	19 ユ	22 ミ
5 オ	9 デ	ン	■	16 プ	ラ	ン
6 ト	シ	シ	タ	■	20 フ	ジ

Quiz 3「プラスワンクイズ」







答え 5 9 11 12 ページ

上の4人の笑味ちゃんたちが今月の広報誌の中にかくれているよ。それぞれかくれているページを答えてね。

アグリ賞(1名様)

家庭菜園セット

山南町
藤本　優香さん

卯年賞(1名様)

THERMOS
取っ手のとれるフライパンセット

柏原町
能勢　洋子さん

キッズ賞(2名様)

CRUSH ICE GAME
(クラッシュアイスゲーム)

青垣町
足立　智悠さん

春日町
細谷　涼夏さん

福袋(24名様)

山南町　小枝　律登さん
氷上町　野辺　美香さん
氷上町　森田　里美さん
氷上町　谷口　勝之さん
氷上町　三崎　典子さん
青垣町　伊福　千晶さん
青垣町　河津　努さん
青垣町　下野耕士朗さん
青垣町　星見　敏明さん
市島町　荻野　益美さん
柏原町　衣川　明美さん
柏原町　森下　俊弘さん
柏原町　谷口　昇孝さん
柏原町　上田　範子さん
山南町　門脇多津子さん
山南町　清水　江美さん
山南町　西脇　文代さん
市島町　森本　修三さん
市島町　大槻　美穂さん
市島町　田中　月菜さん
春日町　中井　絢斗さん
春日町　足立　蒼真さん
春日町　柴垣　陽真さん
春日町　上山　明美さん

魚座 2/19～3/20
全体運 困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ
健康運 保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に
幸運を呼ぶ食べ物 カリフラワー

丹波ひかみ
TANBA HIKAMI

2023 2月号 Vol.387

理事会報告 12月29日開催

- 令和4年度全般統制評価の実施結果について
- 令和4年産小豆の集荷状況と仮渡金について
- 令和5年度年金友の会謝恩企画について

他18件

相談会のご案内

年金無料相談会 3月開催

とき　令和5年3月3日(金)
午後1時～午後4時

ところ　氷上支店
TEL.(0795)82-1320
市島支店
TEL.(0795)85-0530

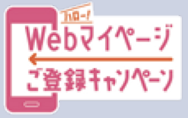
※お一人おひとりの個別相談ですので、相談希望の方は事前にご希望時間を最寄りの支店・店へご連絡ください

※相談会当日は、年金手帳、年金証書など資料となるものをご持参ください

いつでも、どこでも、手軽で便利！
JAネットバンク

特産営農情報をLINEで配信中!
ご登録はこちらから

JA共済Webマイページご登録
キャンペーンのご案内はこちらから


ハロー!
Webマイページ
ご登録キャンペーン

金融部からのお知らせ

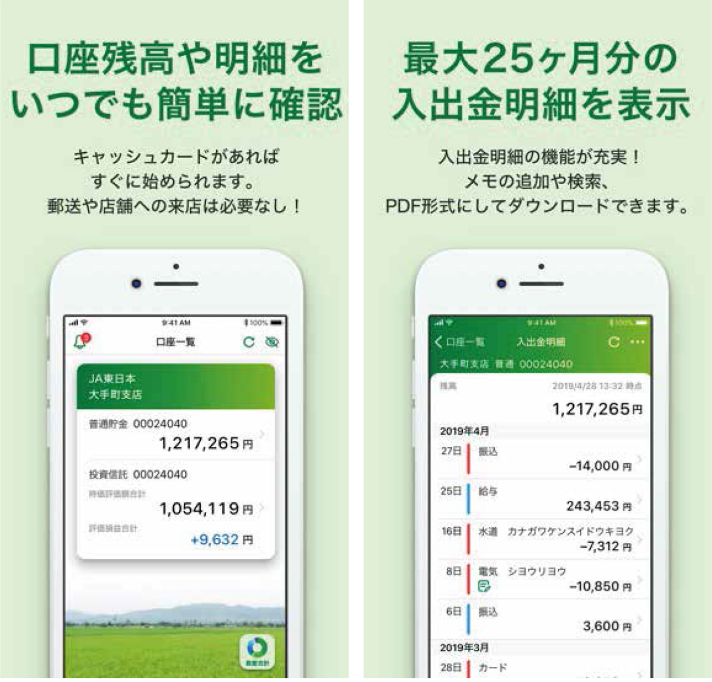
JAバンクアプリとは?

JAバンクアプリはこちらから

☑ 口座残高や入出金明細を、スマートフォンで確認することができるアプリです。

☑ 店舗やATMで通帳記帳することなく、残高や明細がチェックできますので、とても便利です。

[JAバンクアプリの使用イメージ]



口座残高や明細をいつでも簡単に確認

キャッシュカードがあれば
すぐに始められます。
郵送や店舗への来店は必要なし！

9:41 AM　100%
口座一覧
JA東日本
大手町支店
普通貯金 00024040
1,217,265円
投資信託 00024040
1,054,119円
+9,632円

最大25ヶ月分の入出金明細を表示

入出金明細の機能が充実！
メモの追加や検索、
PDF形式にしてダウンロードできます。

9:41 AM　100%
口座一覧　入出金明細
大手町支店 普通 00024040
2019/4/28 13:32 時点
1,217,265円
2019年4月
27日 振込 -14,000円
25日 給与 243,453円
16日 水道 カナガワケンスイドウキョク -7,312円
8日 電気 ショウリヨウ -10,850円
6日 振込 3,600円
2019年3月
28日 カード

詳しくは最寄りの支店・店の窓口、もしくは渉外担当者へお問い合わせください。

編集後記　先日の大寒波、たくさん雪が降り積もりましたね。一面白銀の景色の中、嬉しそうにはしゃぎ回る子供たちをみていると、寒いのが苦手な私も童心に返り楽しい気持ちになりました。おかげで、今年の寒さも乗り越えられそうです。㊝

日頃のご愛顧に感謝!!

JA給油所ジョイナスからのご案内

下記の特別割引券を切り取り、給油時にご利用ください!

ハイオク・レギュラー・軽油 5円/L引き

キャンペーン期間
令和5年2月16日(木)～26日(日)

[お問い合わせ先]
ジョイナス山南
TEL.(0795)77-1122
ジョイナス氷上
TEL.(0795)82-4635
ジョイナス春日
TEL.(0795)74-0520

JA丹波ひかみ管内限定
JA給油所特別割引券
－ガソリン・軽油割引券－
店頭現金価格より
5円引き/ℓ
令和5年2月16日(木)～2月26日(日)まで繰り返し利用可能
※1.他のバーコードとの併用はできません。
※2.給油後の返金は致しかねます。
JA SS　ジョイナス山南・氷上・春日
営業時間 7:00～21:00

見本
2100150000081

軽トラック車オイル交換【山南限定】

プレゼント券のご提示で
1,500円/1台 ポッキリ!!
利用期間：令和5年2月16日(木)～2月26日(日)
※当店指定のオイルを使用致します。
※氷上・春日では作業をおこなっておりません。
※当券をスタッフまでご提示ください。
※必ず事前ご予約をお願いいたします。
JA SS ジョイナス山南　0795-77-1122

共済部からのお知らせ

JAって選択、ありでしょ?!

JAの自動車共済 お見積りキャンペーン

自動車共済。JAで見積ると 見直せる・当たる・得をする。

JAの自動車共済お見積りキャンペーン 史上最多! 抽選で総計 13,500名様

A賞 200名様（各期50名様）

Dyson
Dyson Supersonic Ionic
ヘアードライヤー
過度の熱によるダメージを防いで、髪を乾かすことができます。

B賞 200名様（各期50名様）

象印
STAN. 自動調理なべ
ホワイト
ほったらかし調理で毎日簡単にこだわりの料理を楽しめます。

C賞 200名様（各期50名様）

ANKER
Nebula Capsule
モバイルプロジェクター
最大100インチの鮮明な映像。自宅の壁や天井がシアターに。

D賞 200名様（各期50名様）

iRobot
ロボット掃除機 ルンバ i3
掃除中でも自動で充電、自動で再開し、掃除を最後までやり遂げます。

Wチャンス賞 12,700名様（各期3,175名様）
A賞～D賞に当選されなかった方に!

MOTTERU
クルリト クーラービッグマルシェバッグ
コンパクトにたためるレジカゴ対応大容量クーラーバッグ。

※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

応募締切 2023年3月31日まで

JAの自動車共済はお得な 掛金割引をご用意!

JA共済オリジナル
「自賠責共済セット割引」
（自動車共済 ＋ 自賠責共済）
対人賠償の共済掛金 7%割引

JA共済オリジナル
「農業用貨物車割引」
共済掛金 10%割引

「複数契約割引」
共済掛金 5%割引

「自動継続割引」
共済掛金 2%割引

「長期優良契約割引」
共済掛金 2~6%割引

※このほかにも「ASV割引」「新車割引」などがあります。※割引の適用には所定の条件があります。

手厚い保障や、うれしいサービスが充実!

リスクを幅広く保障。

相手方への保障
「対人賠償」「対物賠償」

ご自身とご家族の保障
「人身傷害保障」「傷害定額給付」

お車の保障
「車両保障」「車両諸費用保障特約」

日常生活における偶然な事故の保障
「日常生活賠償責任特約」

※上記以外にも「車両新価保障特約」などニーズに応じてご加入いただける特約があります。

もしものときに頼れるサービス・体制。

事故相談窓口数	損害調査スタッフ	ロードサービス実績
全国約 2,560 カ所	全国約 5,130 名	兵庫 3,925 件
兵庫 19 カ所 ※令和3年4月現在	兵庫約 150 名 ※令和3年4月現在	※サービス実施件数は、令和2年4月から令和3年3月に実施した件数です。

レッカーサービス実績	夜間休日現場急行サービス実績
兵庫 3,775 件	兵庫 513 件

※サービス実施件数は、令和2年4月から令和3年3月に実施した件数です。

JA共済の事故対応利用者満足度は 95.5%

※JA自動車共済利用者満足度調査。
令和2年度事故対応サービス全般の満足度実績
（JA共済連調べ、満足・やや満足の回答割合、小数点第2位を四捨五入）

キャンペーンサイト　https://car-cp.ja-kyosai.or.jp
JA共済ホームページ　https://www.ja-kyosai.or.jp

JA 自動車共済 検索
スマートフォン等は こちらから ▶

詳しくは最寄りの支店・店の窓口、もしくはLA（ライフアドバイザー）へお問い合わせください。

22289990059