

希望と
うるおいのある
まちづくり

丹波ひかみ

TANBA HIKAMI



特集

フレイル予防で健康長寿100歳へ! [続編]

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

3月号

Vol.388
2023.3.1

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@jamailhyogo.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(脱粒)



2/14
青垣小学校
3年生 42人

進めよう! 国消国産

[今回のテーマ]

国消国産ってなに?

「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する」という、JAグループの考え方です。



食料自給率

38%

※2019年度、
カロリーベース

世界規模での
災害発生と農業被害

日本の「非常に激しい雨」
ここ30年で

1.4倍

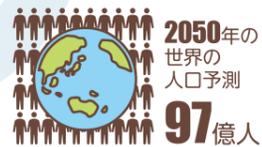
食を取り巻く
リスクが
増えています

世界の人口増加に
よる食料需給のひっ迫



平均年齢
平成の30年間で
10歳上がる

国内農業者の減少や
高齢化、農地面積の減少



2050年の
世界の
人口予測
97億人

新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。

コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。

こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていくことが必要です。

耕そう、大地と地域の未来。

出典:農水省 食料需給表、農林業センサス、農業構造動態調査/気象庁/国連 世界人口推計2019年版



いつものメニューに
**フレイル予防のための
 足し算引き算レシピ**
 たんぱく質オン、塩分・油分オフ!

料理研究家
 今泉久美先生が動画
 で解説しています



**きんぴら
 ハンバーグ**

常備菜の
 きんぴらごぼうに
 肉のたんぱく質
 プラス

- 材料 2人分
- 豚赤身ひき肉 …… 150g
 - きんぴらごぼう …… 80g
 - 玉ねぎ …… 50g
 - 油 …… 大さじ1/2
 - 酒 …… 大さじ1
 - 大根おろし …… 適量
 - ポン酢しょうゆ …… 少々
 - 大葉 …… 2枚
 - A** 塩 …… ごく少々
 - こしょう …… 少々
 - 水 …… 大さじ1
 - かたくり粉 …… 小さじ1

- 作り方
- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱カップに入れてふわりとラップをし、600wのレンジに1分かけ冷ます。
 - ひき肉に①と**A**、粗く刻んだきんぴらごぼうを加えて練り混ぜ、なじんだら4等分して丸く平たくまとめる。
 - フライパンに油を中火で熱し、②を入れて3分ほど焼く。ひっくり返してさっと焼いたら酒をふってふたをし、弱火で6分ほど焼く。
 - 皿に盛り、大葉と水けをきった大根おろしを添えてポン酢しょうゆをかける。



**ごはんによく合う
 クリームシチュー**

ルーを使わず牛乳で

- 材料 2人分
- 鶏むね肉(皮なし) …… 1/2枚(120g)
 - ジャガイモ …… 大1個(約150g)
 - 玉ねぎ …… 1/2個(約100g)
 - にんじん …… 小1/2本(約50g)
 - ブロッコリー …… (3~6房)
 - バター …… 大さじ1と1/2(18g)
 - 牛乳 …… 1と1/4カップ(250ml)
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - こしょう …… 少々
 - A** 塩・こしょう …… 少々 片栗粉 …… 小さじ1
 - B** 水 …… 1と1/4カップ(250ml) 酒 …… 大さじ1
 - ぐずしたチキンコンソメ …… 1/2個分
 - C** 片栗粉 …… 大さじ1 水 …… 大さじ2

- 作り方
- 玉ねぎは縦半分横5mm幅、にんじんは3~5mmの薄いイチョウ切りにする。ジャガイモは1cm幅のイチョウ切りにして水にさらし、水けをきる。
 - ブロッコリーは食べやすく切り分け、水にさらして水けをきり、塩少々を加えた熱湯で2分ほどゆでてざるにあげておく。
 - 鶏肉は繊維を切るように薄切りにし、**A**を加えてからめる。
 - 厚手の小鍋にバターを熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、ジャガイモを加えて炒め合わせる。鶏肉を加えてさっと炒め、**B**を加えて煮立ててあくを取る。ふたをして弱火にし、途中何度か混ぜながら10分ほど煮る。
 - C**を加えて全体をよく混ぜてとろみをつけ、牛乳を加えてあたため、しょうゆ、こしょうで調味し、ブロッコリーを加えて皿に盛りつける。

今泉久美先生フレイル予防メニュー
レシピ動画配信中!

①常備菜編 ②主菜編 ③朝食編 ④間食編



**じゃこの
 実だくさん
 味噌汁**

いつも
 朝食に
 ひと工夫

- 材料 2人分
- ちりめんじゃこ …… 大さじ1(約5g)
 - 水 …… 1と3/4カップ(350ml)
 - ブロッコリー …… 1/4個(約70g)
 - 長ねぎ …… 1/3本
 - 厚揚げ …… 100g
 - 味噌 …… 大さじ1~1強

- 作り方
- ブロッコリーは小さめに切り分け、水にさらす。長ねぎは斜め5mm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、食べやすい大きさに切る。
 - 小鍋に水とじゃこ、長ねぎ、厚揚げを入れて火にかけ、煮立ったらあくを取って弱火にし、ふたをして3分ほど煮る。
 - 水けをきったブロッコリーを入れ、再び煮立ててふたをし、ブロッコリーが好みの固さになるまで1分半ほど煮る。
 - みそを溶き入れて器に盛る。

フレイル予防で 健康長寿100歳へ! 続編



広報誌「丹波ひかみ」2月号の特集「フレイル予防で健康長寿100歳へ!」が好評でしたので、今月も引き続きフレイル予防について、ご紹介します。

フレイル予防チェックシート



すべての回答が**左側**にくるよう、定期的にチェックしてください。JA/厚生連の健康診断などにこのシートを活用しましょう。

健康状態	①	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	②	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	③	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	④	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	⑤	お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	⑥	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	⑦	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	⑧	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
運動・転倒	⑨	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	⑩	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
認知機能	⑪	今日が何月何日かわからないときがありますか	いいえ	はい
	⑫	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	⑬	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	⑭	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	⑮	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典:厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

地域農業の振興に

2/15

令和4年度 JA営農指導員発表大会



発表を行う大西専任営農相談員

地域農業の振興や担い手の育成・支援・販売力の強化に向けて、JA営農指導員などの能力向上を図るために、令和4年度JA営農指導員発表大会が開催され、県内の営農指導員が日頃の活動実績を発表しました。

当JAからは、営農経済部の大西俊哉専任営農相談員が「HyogoSake85 産地化に向けた取り組みについて」をテーマに発表を行い「栽培から商品開発、販売までを市内で確立し、丹波市の特産品として発展させていきたい」と話しました。

様々な農機具を展示・販売

2/17
・18

春の農機大展示会

当JAの春日営農経済センターで、春の農機大展示会を2日間にかけて開催し、290名の方々にご来場いただきました。

当日は、様々な農機具の展示販売が行われ、来場された方々は、興味深そうに農機具を見ながら、担当者の説明に耳を傾けていました。



様々な種類の農機具



会場の様子

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!



スマホ操作についての教室を開きました。



山本翠玲氏の書道作品を展示しました。



スマホ操作についての教室を開きました。



スマホ操作についての教室を開きました。



ご来店いただいた方に粗品をプレゼントしました。



スマホ操作についての教室を開きました。

JA丹波ひかみより愛をこめて...

1/19
~29

ウィンターキャンペーン 特典抽選会



抽選を行う来場者の方々



当JAのとれたて野菜直売所に特設ブースを設置し、ウィンターキャンペーン特典の抽選会を実施しました。

この抽選会は、昨年実施した定期貯金キャンペーンの特典の一つで、JAグループが提起している「国消国産」を進めることを目的に行われました。

期間中は624名の方々が来場され、特別栽培米「夢たんば」の引き換えと、とれたて野菜直売所の利用券の抽選を楽しまれていました。

剪定技術の向上に向けて

2/11

丹波栗剪定講習会

丹波栗生産組合は、剪定技術の向上と品質の高い丹波栗の収量増加に向けて、市内の栗園で剪定講習会を開催し、70名の生産者が参加されました。

講師に、丹波栗生産アドバイザーと丹波農業改良普及センターの職員を招き、参加者は剪定についての考え方や害虫の種類、苗木の植付け方などの講習を受けられました。

その後剪定の実演では、生産アドバイザーから3.5mより高い枝は全て根元から間引くことや、樹全体に光を当てるためにどの枝を残すか考えながら剪定することなどが伝えられ、参加者は実際に枝を切り、剪定技術を学ばれていました。



講習会の様子

担い手育成に

2/1

JA共済連兵庫 贈呈式

将来の農業の担い手育成のための支援事業としてJA共済連兵庫は、氷上高校にしょうゆ製造時などに活用する蒸気式回転二重釜や、少量ろ過システム一式などを寄贈しました。

式典では、当JAの森島専務理事が「これを契機に、氷上高校の目指す『自ら考え、自ら行動する人材』の育成を達成され、これからも一緒に地域の発展に向け、取り組んでいきたいと思います」と挨拶しました。



寄贈された機器と氷上高校の生徒の皆さん



蟹座

6/22~7/22

全体運

状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に

健康運

心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め

幸運を呼ぶ食べ物 ニラ



双子座

5/21~6/21

全体運

周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事

健康運

発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防

幸運を呼ぶ食べ物 シイタケ

とれたて野菜直売所

営業時間/9:00~17:00 TEL.0795-82-5130

2月に看板をリニューアルしました。
ご来店いただいた際には新しくなった看板をぜひご覧ください。



昨年3月の 売上げ上位青果物

(参考)

- いちご
- 菌床椎茸
- ミニトマト
- ほうれん草
- キャベツ

営農掲示板

令和4年度 夢たんば・丹波大納言小豆・丹波黒大豆品評会

上小澤さん、大石さん、兼古さんが 兵庫県知事賞

令和4年度の特産物品評会について、2月1日に県担当者などの審査会が行われ、各賞が決定いたしました。受賞者は次の通りです。

第18回 夢たんばコンクール

兵庫県知事賞 上小澤 裕二さん(春日町)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 丹波農業改良普及センター所長賞 | 小西 利明さん (柏原町) |
| 丹波市長賞 | 山田 達郎さん (春日町) |
| 丹波市農業委員会長賞 | 谷田 尚也さん (青垣町) |
| 全農兵庫県本部 県本部長賞 | 河南 春雄さん (春日町) |
| 丹波ひかみ農業協同組合長賞 | 足立 新正さん (青垣町) |
| 夢たんば生産部会長賞 | 西田 博幸さん (青垣町) |



第23回 丹波大納言小豆品評会

兵庫県知事賞 大石 幸男さん(柏原町)

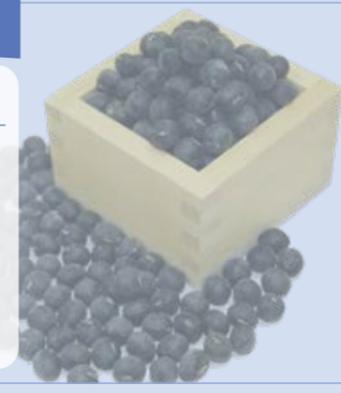
- | | |
|-----------------|---------------|
| 丹波農業改良普及センター所長賞 | 田村 宗治さん (春日町) |
| 丹波市長賞 | 小西 和良さん (春日町) |
| 丹波市農業委員会長賞 | 内堀 裕代さん (柏原町) |
| 全農兵庫県本部 県本部長賞 | 株式会社CKF (春日町) |
| 丹波ひかみ農業協同組合長賞 | 足立 定之さん (青垣町) |
| 丹波大納言小豆生産振興会長賞 | 兼古 捨人さん (氷上町) |



第6回 丹波黒大豆品評会

兵庫県知事賞 兼古 捨人さん(氷上町)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 丹波農業改良普及センター所長賞 | 小西 和良さん (春日町) |
| 丹波市長賞 | 内堀 裕代さん (柏原町) |
| 丹波市農業委員会長賞 | 大前 隆夫さん (氷上町) |
| 全農兵庫県本部 県本部長賞 | 小西 利明さん (柏原町) |
| 丹波ひかみ農業協同組合長賞 | 徳田 守男さん (柏原町) |
| 丹波市黒大豆生産組合長賞 | 農事組合法人下小倉ファーム (柏原町) |



畜産

3月期丹波市和子牛品評会 松浪さん・杉本さんが 一等一席に!

畜産センターにて、3月期丹波市和子牛品評会を開催しました。3月市に出品される雌牛16頭、去勢牛12頭について、特徴検査および品評会が行われ、審査の結果、松浪三千美さん出品のはなまる号(雌牛の部)と、杉本政雄さん出品の丹波1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
松浪三千美さん



去勢牛の部、一等一席に選ばれた
杉本政雄さん

- 【雌牛の部】一等一席 はなまる号 松浪三千美さん(山南町)
一等二席 きくふじ1号 上田 真吾さん(柏原町)
- 【去勢牛の部】一等一席 丹波1号 杉本 政雄さん(春日町)
一等二席 菊 遥 号 足立 尚之さん(青垣町)

(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	13	1,080,200	706,031	715,500
	去勢子牛	13	908,600	725,069	
市場合計	雌子牛	88	1,428,900	695,325	735,355
	去勢子牛	126	1,039,500	763,313	

令和5年2月8日但馬家畜市場にて開催(販売価格は消費税込み)



おうち菜園

旬の野菜紹介

キャベツ 世界中で愛される定番の万能野菜

キャベツのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州
- 【和名】甘藍、玉菜
- 【おいしい時期(旬)】春キャベツ3~5月ごろ、夏キャベツ7~8月ごろ、冬キャベツ1~3月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、食物繊維など

保存方法

丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存



カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい。

新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

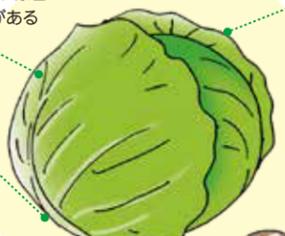
見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつつやがある

切り口は白く変色がなく、みずみずしいものが新鮮



春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い
冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずしりと重みがあるものが良い



乾燥によるしおれやひび割れなどがなければチェック

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている。

切り口が大き過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

キャベツのチカラ

期待される効能
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

ビタミンC

風邪予防や肌荒れの改善に



ビタミンK

血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き

カルシウム

骨を丈夫にする作用がある

ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある。



参考:KAORUのベジタブルライフ イラスト:小林裕美子

材料(2人分)

- キャベツ …… 1/4個(1/8個×2) おろしショウガ …… 小さじ1
- しらす干し …… 50g オリーブ油 …… 大さじ1
- かつおだし …… 1と1/2カップ 水溶性片栗粉 …… 大さじ2
- 塩 …… 1つまみ 削り節 …… お好みで
- しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
- ②塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
- ③②を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしショウガをフライパンに入れ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。



ながい ともかず
永井智一
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

キャベツステーキ しらすあん掛け



Recipe

こだわりの 農業人

青垣町
わかたけ ようすけ
若竹 洋介 さん



点検はしっかりと



水稲(コシヒカリ)

コシヒカリは、粘り・香り・ツヤ・食味に優れた品種。田植えは4月下旬から5月下旬にかけて行われ、8月下旬ごろから収穫(稲刈り)します。

粟を植える予定のほ場



自然と角れ合いたい

本格的に農業を始められて2年目になる若竹さん。今は、約12ヘクタールのほ場でコシヒカリや丹波黒大豆・丹波大納言小豆などを栽培されています。

就農前は、化学メーカーの農業部門で主に海外を中心に営業をされていました。高校生の時に抱いた「将来的に自然と触れ合う仕事したい」との思いを捨てきれず、家族とも相談し、専業農家になることを決められました。

経験と知識を活かして

大学時代は果樹園芸学を専攻されていた若竹さん。卒業後は青年海外協力隊でJICA(ジャICA)の専門家と一緒にマンゴーの接木などを教えられていたことで、その時の経験と農業の知識を活かし農作業に励まれます。

「自分で作った作物を美味しいと言って喜んでもらえるのは嬉しかった。会社勤めの時には無かった感覚」と笑顔で話され「品質が良く、きれいな作物を今後も作ってきたい」と意気込みを語られます。

※独立行政法人国際協力機構

JAとも協力して

今後、粟の栽培も始められる予定の若竹さん。「これからは、JAとも協力しながら、個人でのネットワークも広げて行きたい」と力強く話されます。また「将来的には、今までの経験を活かして、地域貢献もしていきたい」と意欲的に話される若竹さんでした。



天秤座

9/23~10/23

全体運

やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみのお機会も増加。上手にスケジュールを組んで

健康運

楽しみながらできるスポーツで健康増進

幸運を呼ぶ食べ物 ミツバ



蠍座

10/24~11/22

全体運

追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ

健康運

持病のケアを。名医に出会える予感も

幸運を呼ぶ食べ物 シュンギク

HAPPY & SMILE

未来に輝け!!

氷上町 氷上北フットボールクラブ



ゴール前での攻防

豪快なキック

楽しいサッカーで成長を

サッカーを通じて、子供たちが心身共に成長することを目的に活動している氷上北フットボールクラブ。現在は36名の選手がリーグ戦の優勝やタイトルの獲得を目指しひたむきに練習に取り組んでいます。

中澤寛監督は「一番大切にしているのは、サッカーを楽しみながら正しく成長してもらうこと。パスを繋ぐ連携や、ゴールを決める楽しさと勝利する達成感を味わってほしい。そのためには、練習と努力、仲間とのコミュニケーションが必要」と晴れやかに話されます。また、前キャプテンの芦田晴くんは「みんなが連携してパスを繋いでいくのが楽しかった。全員が声を掛け合い、サッカーを楽しみながらまとまったチームになってほしい」と元気に話します。楽しみながらも一生懸命にサッカーに取り組む氷上北フットボールクラブでした。

こんにちはJAです!



山南支店 金融課 つきもと みずき 月本 瑞希

金融の窓口業務を担当しています。常に明るく笑顔で親切・丁寧な対応を心掛けています。

趣味はアウトドアです。特に登山が大好きで、山頂で食べるカップラーメンは最高です。また、最近ゴルフも始めたので、練習して上達していきたいです。

明るく元気にお待ちしておりますので、ご相談などあればお気軽にお声掛けください。

組合員の皆さまへ

給与振込予約キャンペーンについてご興味のある方は、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。

今月の表紙

柏原町

ながお みお 長尾 滯ちゃん 琉生くん (長尾翼さん・由佳さんの長女・長男)



お気に入りのお人形と いつも一緒

大好きだよ

優しく明るい滯ちゃんは、遊ぶのが大好き。家では、おまごとや人形遊び、外では、ジャングルジムで遊んだり、キックバイクに乗って走り回ったりと元気いっぱい。また、とっても弟思いで、琉生くんが泣いているとあやしたり、一緒におまごとをして遊んだりします。

昨年生まれた琉生くんは、お姉ちゃんが好き。一緒におまごとをすると、とっても楽しそうにニコニコしています。

ご両親は「2人のためならどんなことでも頑張れる。生まれてきてくれてとっても幸せ。大好きだよ」と笑顔で話されます。

優しいご両親に見守られ、笑顔で元気いっぱいの滯ちゃんと琉生くんでした。

大好きなお姉ちゃん



わが家のアイドル

市島町

芦田 浩さん宅のアイドル ゴンザレス(2才)♂ ミックス

日課はお散歩

僕はゴンザレス。お散歩が大好きな元気者。朝にお父さんと、お散歩に行くのが日課なんだ。たまに気づいてもらえないときがあるけど、そんなときは足にじゃれついたり、甘噛みしたりしてアピールするよ。夜は、お母さんのお布団にもぐり込んで一緒に眠るんだ。

家族のみんなは、いつも僕に優しくしてくれるからとっても幸せ。

お父さんお母さん、これからも一緒に楽しく過ごそうね。



お散歩へ let's Go



今日は 何して遊ぼうかなあ

みなさまから届いたお手紙を紹介します

おたより
いらすと

いちごの保存方法、勉強になりました。
(氷上町 本田 るみ子さん)

参考にしていただいております。これからも役立つ情報を発信していきたいと思ひます。

九十路越え
夫婦でクイズ雪ごもり
(春日町 岡田 幸野さん)

みんなの広場、毎回楽しみにしています。「まちがいさがし」はいつも最後の1箇所苦労します。
(青垣町 足立 徳美さん)

みんなの広場、楽しんでいただいております。これからもクイズに挑戦してくださいね。

当JAの直売所を利用していただいております。いちごのシーズンはまだ続きますので、お孫さんと一緒に楽しんでください。

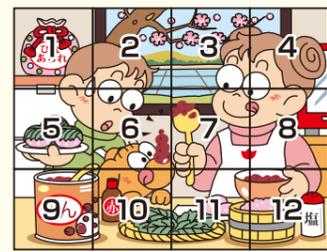
いちごのシーズン!! 毎月いちごを楽しみにやってくる孫の喜ぶ顔をみるのがうれしくて直売所に通っています。
(柏原町 谷垣 秀子さん)

春の訪れと共に美味しい旬のものもたくさん出てきますね。私も口にするのが楽しみです。

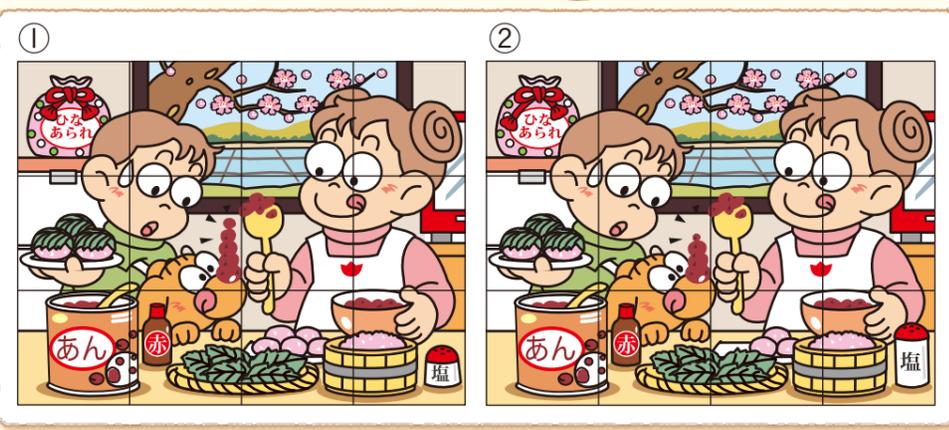
もうすぐ春。ふきのとうが出て、ほろにがさを味わったら、木の芽。そしてふき。5月にはさんしょう、竹の子、セリと、とっても楽しみです。
(春日町 北山 さつきさん)

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



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。

Quiz 2 「クロスワード」

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

答え

タテのカギ

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けて川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、陽岐といえは
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で「——の光」を歌った
- イルカのヒット曲「——雪」
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

Quiz 3 「プラスワンクイズ」

答えは今月の広報誌の中にあるよ



答え ページ

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。

2月号のクイズの
正解と当選者発表!

おめでとうございます!
応募総数 321通 正解率 95.9%

記念品 COBハイパワー
2WAYランタンライト 10名様

- 柏原町 大西 数江さん 青垣町 山本 悦子さん
- 柏原町 藤本 節子さん 市島町 大符 健和さん
- 山南町 野垣 梨花さん 市島町 石川 英子さん
- 山南町 藤原 三代さん 春日町 小野 裕美さん
- 氷上町 田辺 公子さん 春日町 濱木 幸子さん

Quiz 1 「まちがいさがし」

先月号の答え [1・3・5・8・10]



1: 帽子のポンポンの大きさが違う 3: 煙突から煙が出ている 5: テントの窓の形が違う 8: 犬の頭の上に乗った雪の量が違う 10: カップの絵が変わっている

Quiz 2 「クロスワード」

先月号の答え

ス	キ	ー	コ	フ	ン
イ	セ		カ	イ	ロ
シ	ル	ワ	ン	ア	リ
ヨ		ケ	シ	キ	ツ
ウ	チ		ヨ	フ	カ
	ユ	マ	ク		ソ
ホ	ウ	キ		イ	オ

答え **コキオロシ**

Quiz 3 「プラスワンクイズ」

先月号の答え

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 **9** ページ

応募要項



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!!

3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。

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)

069-3461
JA丹波ひかみ
本店企画課
丹波市氷上町市辺440

- クイズ①②③の答え
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号
- 面白かった・興味深かったページ
- 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

締め切りは **3月22日(水)**
(当日消印有効) 発表は4月号

理事会報告 1月30日開催

- 令和4年度第3/四半期コンプライアンス・プログラム実施状況について
- 事業概況について(令和5年1月20日現在)
- 第16回JA丹波ひかみ農業振興大会の開催について

他21件

相談会のご案内

年金無料相談会 4月開催

とき 令和5年4月22日(土)
午後1時~午後4時

ところ 柏原支店
TEL.(0795)72-1106
青垣支店
TEL.(0795)87-0460

※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

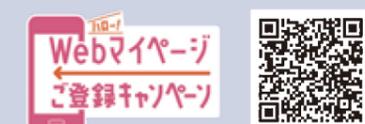
いつでも、どこでも、手軽で便利!



特産営農情報をLINEで配信中!
ご登録はこちら



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



総務部からのお知らせ

令和6年度
新規採用 職員募集

(令和6年4月1日採用)

募集人数

正職員(総合職) 15名

募集資格

- 令和6年3月 大学・短大・専門学校卒業見込みの方
- Uターン又は既卒の方
(高等学校卒業以上で、採用時に満30歳以下の方)

※自宅通勤可能な方(片道1時間以内)
※採用時に普通自動車第一種運転免許を取得している方

選考方法

書類選考、適性試験・面接試験(web)

※最終面接につきましては、対面でおこないます。

応募方法

「マイナビ2024」よりエントリーしてください。



マイナビでエントリー受付中

お問い合わせ

JA丹波ひかみ 総務部 人事教育課
〒669-3461 丹波市氷上町市辺440番地
TEL.(0795)82-0170(代)



編集後記

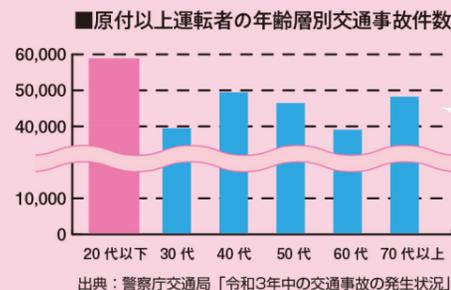
昨年の人事異動で広報誌の編集を担当するようになり、間もなく1年になります。右も左もわからないまま、何とかここまでやってこれることができました。これもひとえに取材にご協力していただいた皆さまや、周りの方のサポートによるものと感謝しています。これからも、より良い広報誌にするために邁進してまいります。◎

START!



共済部からのお知らせ

新生活を迎える皆さまへ
JAの自動車共済で
万全なスタートを!



年齢層別の事故件数は
20代以下が最も多くなっています。
そこで、万一に備えるためには十分な保障が必要です。
特にオススメはクルマスター!

自動車共済クルマスターなら

リスクを幅広くカバーする手厚い保障が安心です。

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」「傷害定額給付保障」
お車の保障	「車両保障」「車両諸費用保障特約」

プラス



日常生活賠償責任特約
マモルモア
で日常生活にも安心を。

JA共済オリジナル! お得な共済掛金で、負担が軽くなるかもしれません。

「自賠償共済セット割引」

対人賠償の
共済掛金 **7% 割引**

「複数契約割引」

共済掛金 **5% 割引**

「新車割引」

共済掛金^(※) **最高5% 割引**

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障ならびに傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。

「自動継続割引」

共済掛金 **2% 割引**

「ASV 割引」

共済掛金^(※) **9% 割引**

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障ならびに車両諸費用保障特約(代車費用のみ)の共済掛金に適用します。

※上記以外にも「長期優良契約割引」「農業用貨物車割引」などがあります。
※割引の適用には所定の条件があります。

もしものときに頼れるサービス・体制が充実しています。

- 24時間 365日の事故受付
- レッカーサービス
- ロードサービス
- 夜間休日現場急行サービス など

事故対応窓口……全国約 **2,530** か所
損害調査
サービス担当者……全国約 **4,750** 人
(令和4年4月1日現在)

※サービスのご利用にあたっては所定の条件があります。



※JA自動車共済利用者満足度調査。令和3年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済調べ、満足・やや満足)の回答割合、小数点第2位を四捨五入

2248103529

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3月16日(木)~31日(金)

【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

5円/L引き
-ガソリン・軽油割引券-
店舗現金換領より
令和5年3月16日(木)~3月31日(金)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

軽トラック重油交換(山南限定)

見本
1,000円/台
利用期間:令和5年3月16日(木)~3月31日(金)

※各店指定のオイルを使用致します。 ※券をスタッフまでご提示ください。
※氷上・春日では作業をおこなっておりません。 ※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