

Mirai Club



12

DECEMBER 2021

あなたとJAを結ぶコミュニティ情報誌

| みらい倶楽部 VOL.236 |

新習慣で
冷え症対策

「特集」 寒い季節もぽつかぽか



万病のもと 冷え症は放置すると

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？
「冷え性」は冷えに敏感な体质のこと。

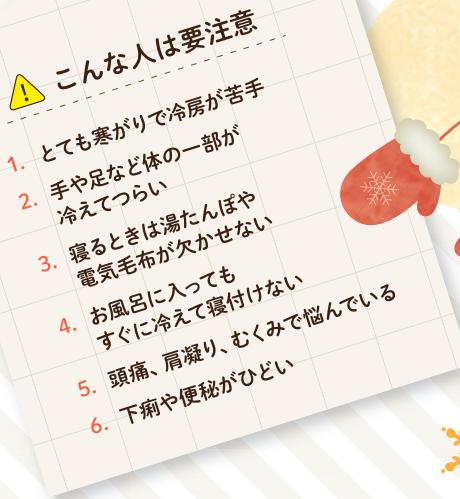
一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常がないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)基礎代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホルモンの4つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いつそう冷え症を招きやすくなります。

寒い季節も 新習慣で 冷え症対策



〔特集〕

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。
夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。
そもそも「冷え症」とは何なのでしょうか？そして効果的な対策は？
東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修・北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター センター長 鈴木邦彦／イラスト・服部新一郎

あなたの「冷え」はどのタイプ？

顔は火照るのに足が冷たい

下半身タイプ

加齢とともに男女とも増えています。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。

足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



体の芯から冷えを感じる

内臓タイプ

中高年の女性に比較的多く見られます。体质や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。

食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



手足の末端が冷える

四肢末梢タイプ

若い女性や痩せて小食の女性に多く見られます。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないと交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。

まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



入浴



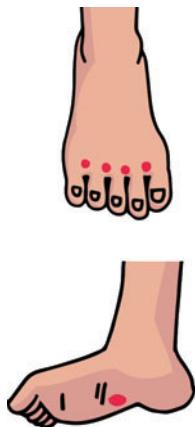
全身を温め、凝りをほぐす 40～42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40～42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

つぼ押し

自分でも手軽に できるつぼ押し 足の血行を良くして 冷えを解消

足先の血行改善には、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真っすぐ押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。ゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ!

これって駄目なの!?

世間に流布する冷え症対策でも、以下のものは効果がありません。

- ① 生のショウガ…蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。
- ② 靴下の重ねばき…血流を阻害することになるので、避けた方が良いでしょう。
- ③ 就寝時の電気毛布…毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体质になり、結果的に冷えを加速させます。



冷えを解消するには 日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を 意識しながら 1日3食を しっかり取ろう



熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるために、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をおすすめします。

運動

日々の意識的な運動が 代謝を上げ、 自律神経を整える

血流を良くするために適度な運動が不可欠です。同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にすると効果的。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。

学童軟式野球大会 熱戦を展開

兵庫みらいの
最新ニュースを
お届けします！

MIRAI
TOPICS

[兵庫みらいトピックス]



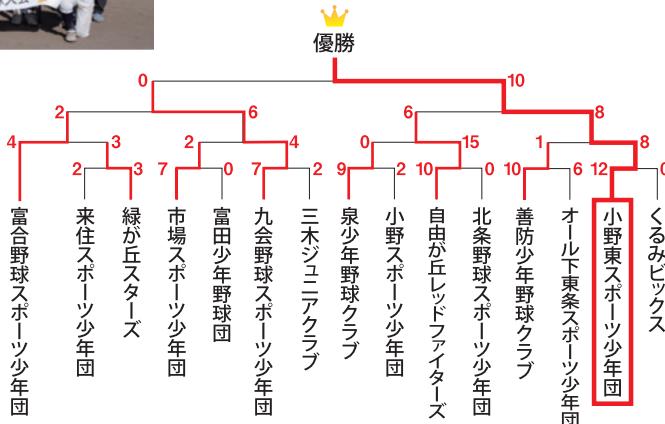
【写真①】優勝した小野東スポーツ少年団

【写真②】決勝戦のようす

JA兵庫みらいは11月6、7日の2日間にわたり「第12回組合長杯学童軟式野球大会」を開催しました。加西、三木、小野から15チームが参加して熱戦を展開。決勝戦では、小野東スポーツ少年団が10対0で九会野球スポーツ少年団を破り、優勝を決めました。

表彰式では、小紫康正代表理事組合長から優勝した小野東スポーツ少年団に優勝旗が、準優勝の九会野球スポーツ少年団に準優勝盾が手渡されました。また、賞状や記念メダル、記念品なども贈呈されました。

小野東スポーツ少年団の藤田篤志主将は、「小さな守備ミスが目立っていたので、決勝では最少失点で抑えることを心がけた。練習の成果を出して優勝ができると素直に嬉しい」と喜んでいました。



黒枝豆「ひかり姫」初収穫 記念試食販売を実施



記念試食販売のようす

JA兵庫みらいでは、栽培普及に取り組んでいる新品種の黒枝豆「ひかり姫」の初収穫を記念する店頭試食販売を、10月14日から23日にかけておこないました。

この試食販売は、新品種のPRや地域との交流、また新規生産者の増加をめざし、下東条支店に隣接する公設コンビニ「ふれあいマート」の店舗前で実施。告知チラシや口コミなどで知った多くの方が買い求めに訪れました。

購入者は、「昨日食べておいしかったから、また買いたい」「また来年もここで販売して欲しい」と話しました。

横山尚平経済担当常務は、「初収穫を、地域の交流拠点でPRできて良かった。今後は、栽培講習会などを通じて、作りやすさの面をアピールすることで生産者を増やせるよう努めたい」と意気込みました。

公設コンビニ「ふれあいマート」

小野市小田町1673番地の1／営業時間 9:00～17:00／定休日 水曜・日曜
日用雑貨や地元産の食料品を取りそろえるほか、コミュニティスペースも提供しています。



小学生が支店見学



質疑応答のようす

小野市立小野小学校の2年生20名が、11月10日、校外学習「町たんけん」の一環として小野中央支店を訪れました。支店を見学し、木村義則支店長との質疑応答を通してJA兵庫みらいの事業や支店業務への理解を深めました。

児童は、「支店では何人が働いているの」「仕事で大変なことはどんなことなの」など次々に質問していました。また「支店で預かっている貯金のすべてをお札にして積み上げた高さは、運動場のトラック何周分になるか」というクイズが支店長から出題されると、真剣な面持ちで考えていました。



JA兵庫みらいから出品された和牛「上田612」



第103回兵庫県畜産共進会に出品

JA全農兵庫主催の「第103回兵庫県畜産共進会」が11月4日、養父市で開催されました。出場した黒毛和牛の種牛44頭、肉牛59頭が、発育や体積、品位などを総合的に評価されました。

JA兵庫みらいからは肉牛2頭が出品され、小谷義成さんの「ぼたん7の1」が優秀賞を受賞しました。

審査後には肉牛のせりがおこなわれ、1頭あたりの平均価格は240万円を超える高値で落札されました。



J.A.共済 小・中学生 書道コンクール 特別賞に5名が入選

「第65回JA共済小・中学生書道コンクール」の審査会が10月1日に兵庫県農業会館(神戸市)でおこなわれました。73,266点の応募の中からJA兵庫みらい管内の5名が特別賞、5名が金賞に選ばれ全国選考へ出品。また、27名が銀賞・銅賞・佳作に選ばれました。12月11日には表彰式が、11日と12日には展示会(※)がそれぞれ兵庫県民会館で開かれる予定です。
※銀賞以上の展示となります。

銅賞以上の受賞者は以下の通り。(敬称略・順不同)

特別賞

- ▷ 神戸新聞社賞 = 富田小3年 荒木奏志(条幅)
- ▷ サンテレビ賞 = 小野小4年 松田咲那(条幅)
- ▷ 兵庫県書作家協会賞 = 大部小3年 岡田圭叶(半紙)
- ▷ ラジオ関西賞 = 大部小4年 佐伯栄大朗(半紙)
- ▷ 兵庫県農業協同組合中央会会長賞 = 旭丘中1年 佐伯美菜(半紙)



特別賞を受賞した作品

金賞

- | | |
|------------------|------------------|
| ▷ 小野小5年 増田有良(半紙) | ▷ 大部小2年 柳田菜央(半紙) |
| ▷ 旭丘中1年 本田心音(条幅) | ▷ 旭丘中3年 藤原李帆(半紙) |

▷ 旭丘中3年 石井里奈(条幅)

銀賞

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ▷ 北条東小2年 奥田守奈美(条幅) | ▷ 小野小4年 春名モネ(半紙) |
| ▷ 小野東小6年 藤原有杏(半紙) | ▷ 大部小5年 本田明花音(条幅) |
| ▷ 小野中3年 宮先里奈(半紙) | ▷ 市場小3年 三木環奈(条幅) |
| ▷ 来住小3年 都倉萌生(半紙) | ▷ 小野南中1年 都倉理乃(半紙) |
| ▷ 小野南中3年 住本那実(条幅) | |

▷ 小野東小3年 船橋花音(半紙)

銅賞

- | | |
|------------------|--------------------|
| ▷ 北条中2年 高見凌(条幅) | ▷ 九会小4年 谷勝愛唯(半紙) |
| ▷ 小野小6年 松田茉帆(半紙) | ▷ 小野東小3年 平間まどか(条幅) |
| ▷ 来住小2年 松尾瑛祐(半紙) | ▷ 下東条小6年 依藤賀容子(条幅) |

▷ 大部小6年 柳田愛菜(半紙)

佳作

- | | |
|------------------|------------------|
| ▷ 小野東小3年 伊藤愛(半紙) | ▷ 小野東小3年 伊藤愛(半紙) |
|------------------|------------------|

▷ 市場小4年 甲山心咲(半紙)

▷ 小野南中3年 菅野愛菜(半紙)



こども組合貯蓄作品コンクール 管内から4名入選

2021年度「こども組合貯蓄作品コンクール」の審査会があり、県内の小・中学校から1,555点の応募がありました。JA兵庫みらい管内からは三木市立自由が丘中3年の佐藤華子さんが銅賞を受賞。小野市立小野小4年の村井彩さん、小野市立大部小6年の柏原一心さん、加西市立富田小5年の黒田逸冴さんが佳作に選ばれました。

銅賞を受賞した佐藤華子さんの作品



SDGs(持続可能な開発目標)

私たちとその次の世代が豊かに暮らしていくける「持続可能な社会」の実現に向け、国連で定められた17の目標。各トピックスには、取り組み内容に関連したSDGs目標を表示しています。





私の農ライフ。

My Agricultural Life

幼い頃から家のお手伝いとして農業に携わっていたという博子さん。年間を通して、自宅前の圃場で栽培する作物は多種多彩。定番の季節野菜はもちろん、初めて挑戦する作物もあり、作業は日々勉強だと言われます。

栽培はご夫婦二人三脚で取り組んでおられるとのこと。圃場を耕したり、施肥や防除はご主人に任せられておられるそうです。博子さん



三木市志染町御坂 吉田 博子さん

丁寧に育てた安心の野菜で家族の食卓を豊かに

こだわりは、家族の食卓に安心でおいしいものを並べるために、できる限り丁寧な栽培をすること。大変なときも、お孫さんの笑顔を思い浮かべて楽しい作業を心がけています。今年はモロヘイヤに挑戦したという博子さんは「よりよいものが収穫できるように来年も栽培を続けていきます」と力強く意気込みを語られます。

今後の目標として「おいしい野菜を作り続けることはもちろん、子や孫と一緒に作業をするなかで、楽しく栽培方法なども受け継いでいきたいですね」と笑顔で話されていました。

が知らない間にご主人がこそりサポートしてくれていることもあるのだそう。忙しいときに励みになるのはかわいいお孫さんたちの「おいしい」の一言。「お手伝いをしてくれることもよくあるんですよ」と博子さんは嬉しそうに話されます。



二人三脚で栽培を共にする吉田さん夫婦とお孫さん

僕が湯野家にやつてきたのは10年前。病気になつたおじいちゃんの心の拠り所になるよう、明人お父さんが生後2ヶ月の僕を連れてきたんだって。少し臆病者の僕は、周囲の異変を感じたり、知らない人に会うと落ち着かなくて何回も吠えてしまうことがあるけど、おばあちゃんは「番犬として助かるよ」と褒めてくれるんだ。本当は甘えん坊で、慣れれば自分からすり寄つていくよ。

足が悪くて長時間は歩けないから、実は散歩があり好きじゃない僕だけど、おばあちゃんが用意してくれた犬用のサプライメントがよく効いてるみたい。おかげで家中でたくさん体を動かしているからとつても健康なんだ。みんなが面倒をみてくるおかげで、病気になつたことがないのが僕の自慢だよ。いつもありがとう。

おじいちゃんは、病気でみんなの名前を思い出せなくなつても、僕の名前だけは一番最後まで覚えていてくれたんだ。僕もずっと忘れないよ。今は、家族の誰かにくついて、ゆつたりしているときが一番幸せ。これからもみんなで、穏やかにのんびり暮らしていくね。



加西市北条町北条
●湯野 明人さんのペット

ロングコートチワワ
レオンくん
(10歳♂)

あつまれ! みらいKIDS

12

月生まれの
お子さまを紹介します。



やまさきりょうま
山崎 梨真くん
(令和元年生まれ)

我が家への癒し、元気いっぱいの三男♡だいすき♡



やまもと さくや
山本 肇矢くん
(令和2年生まれ)

可愛い笑顔が大好き!
生まれててくれてありがとう!



よこに ゆうと
横谷 祐人くん
(令和元年生まれ)

11月にお兄ちゃんになりました。一緒に元気に大きくなっています。



すえひろ かずは
末廣 和葉ちゃん
(令和元年生まれ)

おしゃべり大好き!和葉ちゃん♡大根に負けないぐらい大きくなれ!



ご応募いただいた方には「JAオリジナルお名前シール」と「アンパンマンぬりえ」をもれなくプレゼント!たくさんのご応募お待ちしております!

出演者 大募集

●対象／令和2年2月、令和3年2月生まれの管内在住のお子さま

●掲載人数／4名程度
(応募多数の場合は抽選)

●応募締切／令和3年12月31日(金)必着

●応募方法／

- ①保護者氏名(ふりがな)
- ②ご住所
- ③お子さまの生年月日、性別
- ④電話番号(日中、お電話に出られる番号)を記入の上、下記のあて先までお申し込みください。

*2月以外にお生まれのお子さまもご予約承ります。

□あて先/

JA兵庫みらい
ふれあい広報課 宛

ご応募は
こちらから



mri.info@jamail.hyogo.jp

表紙の
チビちゃん

いつも外で走り回って遊んでいるという、活発な徳くん。一人よりも、誰かと一緒に遊ぶのが好きで、自分から積極的に友だちを誘いにいく社交的な男の子です。

そんな徳くんが最近ハマっているのはラジコン操縦。お散歩にはよく車のラジコンを連れていくのだそう。以前は、陸上の田中希実選手に憧れて、本人が実際に練習していたコースで走り込みをしていたことも。「今は色んなことに興味があって、あれこれ挑戦してみたい年

頃なのかも」とお母さんは微笑れます。好きなことをしたり、遊んでいるときの徳くんのニコニコした表情が、家族を和ませてくれます。

来年には小学校の入学を控え、ひらがなやカタカナを勉強中の徳くん。妹の翠ちゃんの着替えやご飯の手伝いも進んでてあげるなど、お兄ちゃんらしく成長中です。

「将来は、なにか一つ打ち込めるを見つけて、目標を成し遂げられる努力家になってね」と願われるお母さんでした。

友だちと
遊ぶの
だいすき★



小野市下大部町 草柳 徳くん(6歳)

お父さん まこと
誠さん・お母さん あすかさん
ゆう
長男/優くん・長女/翠ちゃん



【5月】実践研修ハウスが開園

新たな特産品開発への取り組みとして、加西市三口町に実践研修ハウスを設置。開園を祝して400本のアスピラガスを定植しました。



【3月】「みらいちゃん」 テーマソング完成!

職員から歌詞を募集し3月には「みらいちゃん」テーマソングが完成しました。その後7月には、県立北条高等学校と連携し考案した振り付けを作成。考案した生徒と一緒にダンスを披露しました。

2016
(平成28年)



もうすぐ/
誕生20周年!

第3弾

ありがとう ともにみらいへ



[6月] 緑が丘支店オープン

「なごみあふれるやさしい店舗」をテーマに、住宅地と地域農業を結ぶ拠点として6月12日にオープン。ゆったりとくつろげる店内は来店者から親しまれ、今では幅広い世代に利用されています。

«1月号では2017年~2018年を振り返ります!

みんなの広場

MINNA NO HIROBA



☒ バレーボールの試合で優勝した
い! (加西市西笠原町 Iさん)

☺目標に向かってスポーツに熱中
できることは素晴らしいことだと思います。優勝するために練習にも力が入
りますね。

☒ 部屋中のカーテンを洗おうと思
います。 (三木市緑が丘町西 Oさん)

☺ご苦労さまで。家で大きな物を
洗濯するのは大変ですよね。大掃除
の機会に済ませてしまうのがいいと
思います。

☒ 封筒に入れたお金が行方不明!
これを絶対に今年中に見つける。
(小野市葉多町 Kさん)

☺それは大変!必ず見つけて気持
ち良く新年を迎えましょう。どこにまぎ
れ込んでいるかわからないので大
掃除も慎重に進めてくださいね。



藤本 そらさん
(加西市朝妻町)



末廣 いさ子さん
(加西市西上野町)

「今年中にやっておきたいこと」

10月号で募集し、寄せられた
お便りをご紹介します。

☒ コロナのことがあったので、親しい
友達と長い間会っていません。お茶でも
行きたいです。(加西市大内町 Fさん)

☺これまで普通にできていたことが
できなくなってしまいましたね。ワクチ
ン接種が進んで少しずつ元の生活
に戻りつつありますが、一日も早い終
息を願っています。

☒ コロナが終息して、子どもや孫と一緒に
食事をしたり遊びに行きたい。
(三木市志染町西自由が丘 Iさん)

☺子どもさんやお孫さんも待ちわび
ておられるのではないかと思う。こ
れから楽しい時間が増えていくとい
いですね。

☒ 毎年作っている干支の壁飾りを作
ることです。来年は寅年、年女で還暦
になります。 (小野市榎町 Kさん)

☺来年はおめでたい年になりますね。
干支の壁飾りにも気合いが入るのでは
ないでしょうか。私からも最高の一年に
なることを願っています。



木村 明子さん
(小野市神明町)

3月号に掲載するお便りをお待ちしています!

今年もコロナの影響で、私たちの生活はさまざまな制限がありました。
来年こそは安心してアフターコロナを楽しみたいものですね。そこで

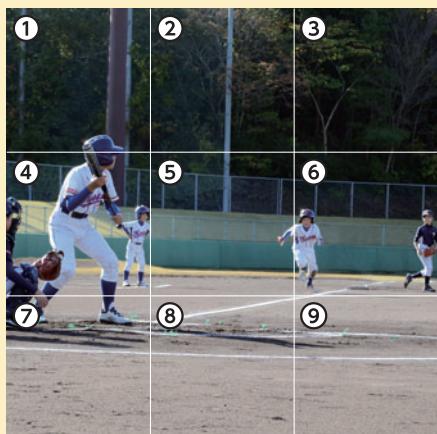
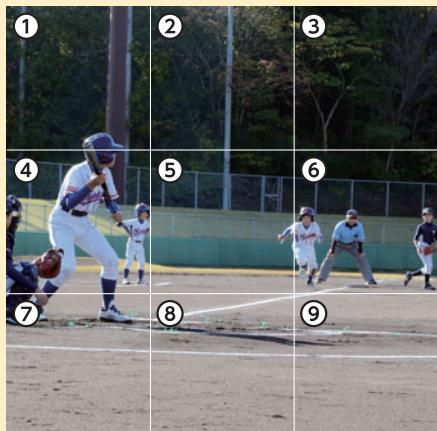
「来年にやりたいこと」「来年の目標」などを教えてください。

*ご応募いただいたイラストを誌面で紹介する際に、住所の一部や電話番号などを伏せて掲載しています。
*ご応募の際にご記入いただいた個人情報は賞品の発送などに使用し、誌面に当選者の氏名と住所を掲載します。また、ご意見やご感想、
イラストなどは「みんなの広場」や誌面で紹介することがあります。

まちがい探し

難易度
★

2枚の写真を見比べると違っているところが
3箇所あります。該当するパネル番号を記入し
て読者プレゼントにご応募ください。



◆「学童軟式野球大会」白熱した試合を展開
大会の2日間は晴天にも恵まれ、各試合の好プレーには
大きな拍手が沸き起こりました。最後の出場となる6年
生の選手たちの、精一杯白球を追いかける姿が印象的
でした。

はがき、またはEメールで、①今月号のクイズの答え
(3箇所のパネル番号3つ) ②郵便番号 ③住所

④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号

⑦皆さんの「来年にやりたいこと、

来年の目標」についての話やイ

ラストなどを書いてお送りください。

クイズ正解者の中から抽選

で1名様に「エムケー精工 電気

圧力鍋ヘルシーマルチポット3

リトルタイプ」を、10名様に「図

書カード」をプレゼントします。

特賞は
コレ!



▲エムケー精工 電気圧力鍋
ヘルシーマルチポット(3リットルタイプ)

■あて先 〒679-0188 加西市玉野町1156-1
JA兵庫みらいふれあい広報係

■Eメール mri.info@jamail.hyogo.jp

■応募締切 12月31日(当日消印有効)



簡単応募はこちらから

10月号の答え／①⑤⑦

(①壁の縦の線の数 ⑤計量器→かご ⑦アスパラの量)

●応募総数／178通(175通正解)

●当選者／

▷西の関 大吟醸滴酒 720ml(3名)…藤原早百合(中野町)、
鎌田順子(志染町東自由が丘)、宮永弘子(垂井町)

▷図書カード(10名)…前田洋代(北条町横尾)、後藤みえこ
(鶴野町)、森由美(中野町)、内藤定正(河内町)、岸上みづ子
(加佐)、川田文代(宿原)、山口里絵子(志染町中自由が丘)、
塚本光子(栗生町)、小阪光宏(育ヶ丘町)、井上佳菜子(万
勝寺町)

【順不同・敬称略】



直売所からの お知らせ

かさい愛菜館

●「加西産ダークホース」を使った料理が大集合!

12月4日(土)・5日(日)

9:30~13:00

※なくなり次第終了

●年末の花卉販売

12月27日(月)

~12月30日(木)

●焼き鯛予約販売受付中

【申込み〆切】12月10日(金)

●鮮魚販売 毎週(水)、(土)

●正月お節用

練り物・数の子販売

12月30日(木)

●肉の販売

▷12月9日(木)

すきやき用肉 2割引

▷12月19日(日)

焼き肉用肉 2割引

※12月は29日の特売はありません。

●年末お肉予約販売

注文書は店頭にございます。

◎臨時営業／12月28日(火)

☎0790-47-8700



詰め放題に挑戦する来店者（かさい愛菜館）

各直売所で 秋の収穫祭を開催

J A 兵庫みらい農産物直売所は、11月初旬から中旬にかけて、秋の収穫祭を開催しました。各直売所で、限定商品の販売や特別企画を担当してきました。来店者が行列を作り、開店を待ちわびるようすが見られました。

加西

月7日に収穫祭を開催しました。

かさい愛菜館では、11月13日に収穫祭を開催しました。一



日本酒セットを選ぶ来店者（三木みらい館）

三木

三木みらい館では、11月13日に開催。兵庫みらい産の酒造好適米「山田

袋500円で販売された野菜と果物の詰め放題は特に好評。銀杏やサツマイモ、ミカン、ナシなど旬の農産物が用意され、開店から多くの来店者でにぎわいました。挑戦した来店者は「子どもと一緒に楽しませても入って嬉しい」と笑顔で話しました。



新米のすくい取りをおこなう来店者（サンパティオおの）

袋500円で販売された野菜と果物の詰め放題は、一袋500円で販売され、来店者は工夫しながら袋いっぱいに野菜を詰めていました。また、ミカンやサツマイモ、ダイコンやニンジンなどが用意された野菜と果物の詰め放題は、一袋500円で販売され、来店者は工夫しながら袋いっぱいに野菜を詰めていました。

また、ミカンやサツマイモ、ダイコンやニンジンなどが用意された野菜と果物の詰め放題は、一袋500円で販売され、来店者は工夫しながら袋いっぱいに野菜を詰めていました。また、当日1,000円以上買い物をした来店者先着200名を対象に新米のプレゼントも実施されました。

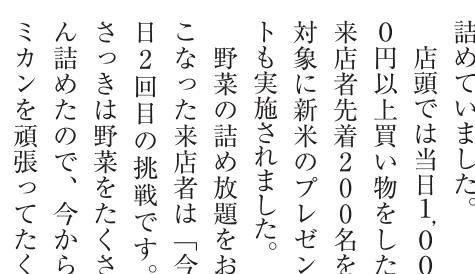
店頭では、精肉、野菜、鮮魚の3種類を用意。いずれも数量限定了販売され、開店から1時間ほどで完売しました。

小野

サンパティオおのでは、すくい取りや商品を詰め合わせたセットを担当して、早くから来店者が行列を作り、開店を待ちわびていました。

商品詰め合わせは、精肉、野菜、鮮魚の3種類を用意。いずれも数量限定了販売され、開店から1時間ほどで完売しました。

「サンパティオおのでは、すくい取りや商品を詰め合わせたセットを担当して、早くから来店者が行列を作り、開店を待ちわびていました。



新米のすくい取りをおこなう来店者（サンパティオおの）

こなった来店者は「今 日2回目の挑戦です。さつきは野菜をたくさん詰めたので、今からミカンを頑張ってたく

した日本酒「おの恋」の特価販売や、野菜の重さ当てゲーム、播州百日どりの焼き鳥販売などもおこなわれ、多くの来店者でにぎわいました。

三木みらい館

●年末花卉特設販売

12月26日(日)

~12月30日(木)

●漁連焼き鯛販売

12月30日(木)

●鮮魚販売 每週(火)、(土)

●ポイント2倍デー 每週(月)

◎臨時営業／12月29日(水)

☎0794-87-8077

サンパティオおの

●年末花卉特設販売

12月25日(土)

~12月30日(木)

●漁連焼き鯛販売

12月30日(木)

●鮮魚販売 每週(火)、(土)

●鮮魚2割引

12月18日(土)

●ポイント2倍デー 每週(月)

◎臨時営業／12月29日(水)

☎0794-64-0831

※イベントなどの詳細は各直売所にお問い合わせください。

廃プラと不要農薬の回収のお知らせ

組合員農家を対象に、農業用廃プラスチックと不要農薬の回収をおこないます。必ず事前に所定の申し込み用紙に必要事項をご記入の上、当日不要品と一緒に持ち込みをお願いします。

地区	回収日時	回収場所
加西地区	1月18日(火) 9:00~12:00	加西カントリーエレベーター前
三木地区	1月19日(水) 9:00~12:00	三木市東ライスセンター前
小野地区	1月20日(木) 9:30~12:00	小野営農生活センター前

*申し込み用紙は、各支店・各営農生活センター・グリーン店舗に置いています。

申し込み用紙に認印(スタンプ印は不可)が必要です。

*場合によっては、回収できないものもあります。ご了承ください。

ホームヘルパー募集!! パートタイム

あなたの空いている時間で、一緒に働きませんか?

20代~70代の方が活躍中です!

【時給例】 ■生活援助／1,200円～
(調理・掃除・買い物など)

■身体介護／1,500円～
(排泄介助・入浴介助など)

お問い合わせ ケアセンター(担当/西村)
☎0790-47-1683



介護職員初任者研修
課程(ヘルパー2級)以上の
資格が必要です

休日相談日のご案内

JA兵庫みらいでは、休日も各種相談会を開催しています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

	開催日	開催時間	開催支店		
			北条富田支店 (ローンプラザかさい) ☎0790-42-2733	三木市久留美支店 (ローンプラザみき) ☎0794-82-0340	小野中央支店 (ローンプラザおの) ☎0794-63-1501
休日ローン相談会※1	12月5日(日)	10時～16時	○	○	○
	12月19日(日)				
社会保険労務士による 年金相談会【予約制】	12月19日(日)	10時～※2			○

※1 事前にご予約をしていただくとスムーズに
ご相談いただけます。各会場までお気軽に
お問い合わせください。

※2 年金相談のご相談時間
①10:00～②10:40～③11:20～④13:00～
⑤13:40～⑥14:20～⑦15:00～⑧15:40～

◎お申込方法
年金相談をご希望の方は、お近くの店舗に予約
申し込みをお願いします。ご希望の相談開始時
間をお申し込んでください。
定員(8名)になり次第締め切らせていただきます。

おのセレモニーホールみらい 正社員募集

数字を追いかける仕事ではなく、
誰かの心に寄り添い、感謝される仕事がしたい。
そんな想いを持つ方を募集しています。

■担当スタッフ

喪家との打ち合わせ、接客、葬儀を担当、式場準備、
式終了後のアフターフォローなど。

■ホールスタッフ

ホール建物内の清掃、来場者への接客、通夜、葬儀、
法事の式案内など。



詳細はホームページまたはハローワークの求人情報をご覧下さい



ONO おのセレモニーホール
Ceremony Hall みらい

JA葬祭 運営事業者
兵庫みらいサービス

<http://ceremonyhall-mirai.jp/> ☎ 0120-92-0231

JAの安心 片付けサービス お見積無料

遺品整理・不用品の処分に困っている方、ご相談ください。

スタンプを集めて
豪華賞品を
ゲットしよう!



【ファーマーズマーケット】

冬のお客さま プレゼントキャンペーン

スタンプを集めてご応募いただくと、抽選で豪華賞品をプレゼント！

■キャンペーン期間(応募期間)／

令和3年12月1日(水)～令和4年1月31日(月)

■応募方法／期間中、各直売所にてキャンペーン専用応募用紙をお渡しいたします。スタンプを5個(1,000円以上のお買い上げでスタンプ1個)集めて、専用ボックスに投函してください。



●各店舗ごとに以下の賞品をご用意しております

【1等】 神戸ビーフ(10,000円相当)…2名様

【2等】 兵庫みらい酒…10名様

【3等】 JA兵庫みらい直売所で

使える商品券(1,000円分)…50名様

■抽選日／令和4年2月中下旬

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■対象店舗／かさい愛菜館、三木みらい館、サンパティオおの

お問い合わせ 営農経済部 販売施設課(担当/井上) ☎0790-47-1282

※くわしくは、各店舗に掲載しておりますポスターをご覧ください。

理事会だより

10月理事会は27日に開催され、次の事項について協議決定されました。

- (1) 令和3年度半期決算について
- (2) 三木農機事業所の農機整備場改築追加工事について
- (3) 出資金の減口について

事業報告

協同の成果

組合員数	15,408正	12,112准
出資金	34億	4,241万円
貯金高	4,385億	6,624万円
貸出高	535億	5,708万円
共済保有高	5,154億	3,361万円
購買品供給高	9億	5,501万円
販売品販売高	1億	5,619万円

(令和3年10月31日現在)

お世話になりました

以下の職員が退職いたしました。組合員の皆さまからの心温まるご指導に心から感謝申し上げます。

【10月31日付】

難波 素晴(多加野支店)

岩崎 誠司

(三木農生活センター三木みらい館)

*かっこ内は退職時の所属部署



グリーン店舗営業についてのお知らせ

グリーン店舗は、令和3年11月～令和4年3月末(農閑期)の間、**土曜・日曜・祝日を休業**とさせていただきます。

●配達については、月曜から金曜の午前中に受注した商品は翌日に配達、午後に受注した商品は翌々日に配達いたします(土曜日配達はいたします)。

農機事業所の営業についてのお知らせ

加西・三木農機事業所は、令和3年12月～令和4年2月末までの間、**土曜・日曜・祝日を休業**とさせていただきます。

Editor's Note

食欲の秋が終わらない私。先日、モンブラン専門店で鳴門金時芋のモンブランをいただきました。なめらかで上品な甘みのクリームに、思わずほっぺがボッテッと落ちそうに。やっぱりおいしいものを食べているときが最高に幸せ!と実感したのでした。これからも絶品グルメを追いもとめていきたいと思います。(由)

年末年始 休業のお知らせ

	令和3年12月				令和4年1月								
	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)			
ATM ※1					9:00～17:00								
本店・各支店・ローンプラザ各店					休	休	休	休					
ケアセンター ※2					休	休	休	休					
各営農生活センター・グリーン店舗					休	休	休	休	休	休			
かさい愛菜館					休	休	休	休	休	休			
三木みらい館					休	休	休	休	休	休			
サンパティオおの					休	休	休	休	休	休			
農機事業所	12月25日(土)より1月10日(月)まで休業												
株JAエネルギー兵庫LPガス販売所	緊急時のみ受け付け												
ジョイナス北条SS				7:30～19:00	休	休	9:00～17:00						
ジョイナス九会SS ※3				7:00～19:00	休	休	9:00～17:00						
ジョイナス三木北SS				7:00～19:00	休	休	9:00～17:00						
ジョイナス三木東SS ※3				7:00～19:00	休	休	9:00～17:00						
ジョイナス小野SS				7:00～19:00	休	休	9:00～17:00						
株兵庫みらいサービス	年中無休・24時間受け付け												
株兵庫みらいアグリサポート				休	休	休	休	休	休				

休業日にもしものときは…

■万一交通事故にあわれた場合は… JA共済事故受付センターへ ☎0120-258-931

■キャッシュカード及び通帳の紛失や盗難は… JAバンク兵庫ATMセンターへ ☎0120-689-801

■LPガスに関するお問い合わせ

【加西市にお住まいの方】

☎079-431-1260 (かこがわLPガス販売所)

【三木市・小野市にお住まいの方】 ☎0795-48-0900 (かとうLPガス販売所)

※1 加西市役所・小野市役所ATMは12月29日～1月3日まで休止いたします。 ※2 ヘルパーは年中無休です。

(配送センター) ※3 ジョイナス九会、ジョイナス三木東は12月29日～1月3日まで配送業務をおこなっておりません。

1月4日から配送業務をおこなっております。

総合口座通帳・定期貯金通帳のお取り扱いとなります

ワインターキャンペーン

新規スーパー定期貯金募集

期間中、新たな資金でスーパー定期貯金**10万円以上** (期間1年／自動継続)
お預け入れの方に、うれしい金利でお預かりいたします。

●キャンペーン期間／令和3年12月30日(木)まで

右記のお取り引きのうちいずれかをすでにご契約いた
だいている方、または新たにご契約いただける方には

(年金振込・給与振込・各種統一ローン・
JAカード・公共料金・定期積金など)
○くわしくは店頭でご確認ください。



期間1年 **年0.10%** (税引後 年0.079%)

期間1年 **年0.08%** (税引後 年0.063%)

《お客様にご留意いただきたい点》

○個人のお客さまに限らせていただきます。

○総合口座通帳・定期貯金通帳のお取り扱いとなります。

○定期貯金の満期金の再お預け入れは対象外となります。

○金利情勢により、金利の見直しがおこなう場合があります。

○お利息に対して20.315% (国税(15.15%)・地方税5%) の税率により源泉徴収されます (源泉分離課税)。

○キャンペーン金利は初回満期日までとなります。自動継続後は店頭表示金利となります。

○万～中途解約される場合、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

○税引後利率は小数点第4位以下を切り捨てて表示しています。実際に受け取られる金額とは異なる場合がございます。

○ATMによるお預け入れは対象外となります。

○他の金利上乗せサービス、およびキャンペーンとの併用はできません。

○くわしくは店頭に商品説明書をご用意しております。

お問い合わせ 各支店窓口、またはCA・渉外担当者まで

ネットバンク定期貯金

JA兵庫みらいでネットバンクの登録があり、期間中、
JAネットバンクで新規定期貯金をお預け入れいただくと、

年0.12% (税引後 年0.095%)

通帳式定期貯金(総合口座含む)の口座開設、利用口座登録が必要です。



スマホや
パソコンから
簡単に!

○取り扱い商品／スーパー定期貯金

○ご利用時間／6:30～23:40

○預け入れ期間／1年

○預け入れ金額／1万円以上(1円単位)

ネットバンクは他にも
ご利用いただけます。

振込振替

残高明細照会

税金・
各種料金支払

ローン
一部繰上返済

※各種サービスにより取扱時間が異なります。

JAネットバンクへの
登録はこち



左記QRコードから
お申し込みページへ

または JAネットバンク新規申込

検索

※お手元に通帳やキャッシュカードなど、口座番号が分かるものを用意ください。

●募集期間／令和3年12月31日(金)まで お問い合わせ 各支店窓口、またはCA・渉外担当者まで



10月9日・16日

みらいキッズ親子農業体験

9日はサツマイモとラッカセイ、16日には丹波黒大豆の収穫体験を実施。親子連れが参加し豊作を喜びました。



10月13日

「ひかり姫」収穫体験

下東条西保育所の園児20名が、保育所横の圃場で黒枝豆「ひかり姫」を収穫。JA兵庫みらいの新入職員も参加し作業をサポート。園児たちは、笑い声をあげて元気いっぱいに株を引き抜いていました。



また、自力発電所として使用されていた巨大防空壕跡にて、姫路海軍航空隊特別攻撃隊「白鷲隊」に所属した隊員たちが残した遺書を映像で公開しています。

令和4年春には、鶴野飛行場に関する歴史資料の展示、物販・飲食・観光案内、各種交流機能を有した加西市地域活性化拠点施設「soraka」のオープンを予定しています。

●加西市観光案内所 ☎0790(42)8823 <https://www.city.kasai.hyogo.jp/soshiki/4/1780.html>



10月4日 三木小学校

5年生と2年生92名が、久留美の岡田芳博さんの圃場でキヌヒカリを収穫しました。体験後、2年生の児童は「楽しかったけど、鎌を使うのが難しかった」と話しました。



10月7日 平田小学校

3年生72名が学校内の圃場でヒノヒカリを収穫しました。刈り取った稻をひもで結んで棚にかける「稻木掛け」にも挑戦しました。体験後、児童は「鎌で刈るのは初めてなので勉強になった」と話しました。



10月12日 志染小学校

3年生6名が、学校横の圃場でハリマモチを収穫。稻木掛けの後には手作りのかかしを設置しました。児童は「はじめは小さかった苗が大きな稻になっていた。みんなの顔が隠れてしまうくらいで、面白かった」と話しました。

鶴野飛行場跡には当時の飛行機格納庫を模した備蓄倉庫があり、川西航空機鶴野工場で組み立てられた戦闘機「紫電改」の実物大模型を格納しています。毎月第一・第三曜日には「紫電改」の実物大模型を公開しています。

加西市には、第二次世界大戦末期「姫路海軍航空隊」、「川西航空機姫路製作所鶴野工場」がありました。地元では「鶴野飛行場跡」と呼ばれ、当時の滑走路跡など数多くの戦争遺跡が残っています。

兵庫みらいの
いいところ
再発見。



「紫電改」の実物大模型の一般公開



『みらい俱楽部』は環境への配慮のため、植物油インキで印刷し、ホッキス綴じは廃止しています。

