



02 | 特集

みのり特産品の ココがすごい!

- 06 | MINORI topics
- 09 | あぐりLIFE
- 10 | 女性会通信「大正琴サークル」
30代からのながら運動
- 11 | 農NAVI「コマツナ」「水稻」
- 12 | MINORI INFO
- 16 | 栄養満点バランス弁当「炊き込み新米いなり」



栄養満点 バランス 弁当

社高校生
考案

サツマイモと鶏モモ肉の
甘辛炒め

炊き込み
新米いなり

新米で作ろう!
炊き込みいなり

考案者から
季節の食材を
ふんだんに使いました。
秋の行楽に
ピッタリです。

社高校生
生活科学科
たけべあいな
武部愛奈さん

[主食]

炊き込み新米いなり

材料(2人前)

乾燥シイタケ…7g、A[マイタケ…10g、シメジ…10g、エリンギ…10g、エノキ…10g]、ニンジン…10g、米…1合、B[だし…100mℓ、シイタケの戻し汁…50mℓ、もち麦…50g、酒…小さじ1、薄口しょう油…小さじ2と1/2、みりん…小さじ1]、味付いなり揚げ…適量、ギンナン…適量、黒大豆…適量

作り方(調理時間:10分)※炊飯時間は除く

1 乾燥シイタケを水で戻し、薄くスライスする。
2 Aを粗みじん切り、ニンジンは細切りにする。3
炊飯器に米、B、1②の順に入れて炊く。4 ③が炊けたら冷まし、味付いなり揚げに絡める。5 ギンナンや黒大豆をトッピングしたらできあがり。

[主菜]

サツマイモと鶏モモ肉の甘辛炒め

材料(2人前)

サツマイモ…46g、鶏モモ肉…98g、片栗粉…20g、A[みりん…小さじ1/2、薄口しょう油…小さじ1と1/2、酒…小さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、水…16mℓ]

作り方(調理時間:20分)

1 サツマイモは5mmのいちよう切り、鶏モモ肉は7gごとに切る。2 ①に片栗粉を付け、揚げる。3
フライパンにAを入れ、フツフツしたら火を止める。4 ③に油を切った2を入れ、絡ませたら完成。

注目食材

サツマイモ

ビタミンCや食物繊維がたっぷりで、美容効果が期待ができます。特に皮の部分の栄養価が高いので、皮ごと料理するのも◎。

お買い求めはこちら

ふれすこ西脇店、ふれすこ社店、道の駅みき直売所 など

みのりほっとライン

本店・支店

本店(代表) …… 0795-42-5141
社支店 …… 0795-42-2016
滝野支店 …… 0795-48-3141
東条支店 …… 0795-47-1155
三木支店 …… 0794-82-3000
吉川支店 …… 0794-72-0005
西脇支店 …… 0795-22-6168
黒田庄支店 …… 0795-28-2111
中町支店 …… 0795-32-2233
加美支店 …… 0795-35-0180
八千代支店 …… 0795-37-0350

営農・生活施設

三木営農経済センター …… 0794-83-3113
吉川営農経済センター …… 0794-72-0280
加東営農経済センター …… 0795-40-0050
東条営農経済センター …… 0795-47-1191

西脇営農経済センター …… 0795-22-5955
多可営農経済センター …… 0795-32-2235
貝原農機センター …… 0795-42-0515
東条吉川農機センター …… 0795-47-1515
北はりま農機センター …… 0795-28-5111
加美農機センター …… 0795-35-1153
土づくりセンター …… 0795-28-5535
ふれすこ社店 …… 0795-43-8318
ふれすこ西脇店 …… 0795-23-8318
道の駅みき直売所 …… 0794-86-7010
特産開発センター …… 0795-28-5155
みのり特産館 …… 0795-28-4445
養鶏事業所 …… 0795-35-1026
加東ケアセンター …… 0795-42-4583
西脇ケアセンター …… 0795-22-2711
マイハウスみのり …… 0795-48-0600
旅行センター …… 0795-42-5400
東条自動車センター …… 0795-46-1266

子会社

みのり協同産業(株) …… 0795-43-8201
(株) 援農みのり …… 0795-40-0150

緊急時の連絡先(24時間対応)

● 通帳、キャッシュカード等の紛失
JAバンクキャッシュカード
紛失共同受付センター …… 0120-689-801
● JACカードの紛失
NICOS盗難紛失受付センター ……
… 0120-159-674

● 交通事故 ※

JA共済事故受付センター …… 0120-258-931
● 車両の故障等応急対応 ※

JA共済サポートセンター …… 0120-063-931
※JA自動車共済ご加入の方のみ対象。

● 葬祭

みのり祭典 …… 0120-94-1122
みのり祭典多可営業所 …… 0120-85-4888

JAみのりの経営理念

地域・人・くらしの未来づくり
(ゆたかなみのり)を目指します
<https://www.ja-minori.jp>



JAみのり





ふれすこや
みのり特産館など
で販売中！

玄米の3倍以上の食物繊維がとれ、

パスタやうどんなどの加工品がたくさんある

全地区

タマネギ

水稻の裏作として栽培でき、機械化も進めやすいことから、生産拡大に向けて管内でさまざまな取り組みを行っています。JAによる栽培講習会や実地研修会の開催、作業機械を貸出す農業用機械リース事業の展開などにより、みのりエリア全体で生産者が増加しました。

生食でも加熱でも

楽しめる



直売所の大人気商品。

売り切れ必至！

別所 レタス

三木地区

三木市別所地区で約60年前から栽培が続く伝統ある作物です。道の駅みき直売所に並ぶのは、別所園芸組合が朝採りしたフレッシュなレタス。シャキシャキの食感が、その新鮮さを物語っています。

CHECK!

道の駅みき直売所

いきいき朝市倶楽部のメンバーが心を込めて育てる、美しい野菜が並びます。

三木市福井2426(道の駅みき内)
☎0794-86-7010 🕒9:00~18:00



もち麦

加東地区

西脇地区

多可地区

2017年から、加東営農経済センター管内で、従来の「シロガネコムギ」を「キラリモチ」に切り替えて栽培を開始。22年産からは、西脇、多可営農経済センターの管内全域でも特産化に向け生産振興に取り組んでいます。23年、兵庫県が認める「ひょうご農畜水産物ブランド戦略策定品目」に選ばれました。みのりエリアが兵庫県内一位の面積を誇り、25年産は約155haとなりました。



全地区

粒が大きく、食べ応えが特長の黒大豆。JAみのりでは特産品としての地位と品質の確立を目指し、生産拡大を図っています。1反当たりの収入も多いほか、特産作物の生産拡大助成の対象にもなっている魅力的な作物です。

黒大豆

粒が大きく、

食べ応えがある

たがーりっく

多可地区

国産ニンニクの需要の高まりを受け、2010年から多可町で栽培が始まりました。「たがーりっく」という愛称は町名とニンニクをかけて名付けられました。

希少な国産の

ニンニク



みのり

特産品の うごがすごい！

Local Specialty of MINORI area

みのりエリアには山田錦をはじめ、黒田庄和牛、播州百日どり、野菜や果物など特産品が数多くあります。今月は、みのり管内で栽培されている魅力たっぷりの特産品を紹介します。

酒米で日本初！『山田錦』の

ふるさとが日本農業遺産※に

酒米の王様 山田錦



※国内で重要かつ伝統的農林水産業を営む地域を、農林水産大臣が認定する制度のこと。現在28地域が認定されている。

全地区

酒米「山田錦」は、JAみのり管内が生産量日本一を誇ります。誕生以来、生産者が栽培技術を高めながらその地位を守り続け、今年1月には、「兵庫の酒米『山田錦』生産システム」が日本農業遺産に認定されました。

みのりエリアの
おいしいお酒を
紹介しています



美味しいトコドリ
Instagram

CHECK!

日本農業遺産認定 記念シンポジウム

兵庫県山田錦主産地農業遺産推進協議会は9月9日、日本農業遺産認定記念シンポジウムを三木山森林公園で開きました。地元生産者、蔵元をはじめ関係者など約250人が出席。歴史と伝統ある山田錦生産を100年先につないでいくために必要なことを語り合いました。

鏡開きも
行いました





黒田庄和牛

西脇地区

西脇市黒田庄町で肥育されている和牛。出荷する約95%が「神戸ビーフ」に認定され、世界の美食家の舌をうならせています。黒田庄和牛同志会の皆さんが愛情いっぱいで育て、極上の肉質を作り上げます。

出荷する約95%が
「神戸ビーフ」に認定



CHECK!

みのり特産館（神戸ビーフ直売所）

黒田庄和牛をはじめ、播州百日どりやもち麦など管内の特産品を販売しています。

西脇市黒田庄町田高317-2
0795-28-4445 10:00～18:00
水曜日（12月24日、31日は営業します。）



みのり特産館の
イベントやセール
情報などを発信



みのり特産館
Instagram



きめ細かく、
粘りが強い

東条山の芋

加東地区

1945年から加東市東条地区で栽培が始まりました。きめ細かく、粘りが強いことが特長の「東条山の芋」は、お正月、おせちの後に食べる「とろろごはん」が最高です。



第15回地鶏・銘柄鶏好感度

コンテストで最優秀賞を受賞

播州百日どり



みずみずしい果肉と

薄くて軟らかい果皮が特長

たきのなす

加東地区

1977年から加東市滝野地区で栽培が始まりました。毎年6月下旬から11月上旬にかけて生産者が共同で選果し、市場出荷を続けることで「たきのなす」ブランドを築いています。



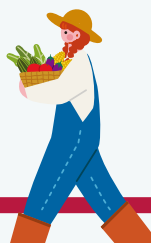
いろいろな品種が

楽しめる

イチゴ

全地区

みのりエリアでは12月から5月にかけてイチゴの出荷が盛ん。ハウスでの栽培も多く、長い期間、おいしいイチゴを味わうことができます。



化学肥料や農薬を使用せずに

育てている希少な国産金ゴマ

日本の へそゴマ



千房に一房あるかないかの

「プラチナぶどう」の栽培も

西脇地区 多可地区

甘み・旨み・香り高さが特長の金ゴマ「日本のへそゴマ」。東経135度、北緯35度の交差があり、日本列島の真中に当たる西脇市が、「日本のへそ」と呼ばれることに由来し、名付けられました。

ブドウ

三木地区 加東地区

三木市吉川町や加東市で栽培が盛んなブドウ。若手生産者を中心に、粒の大きさ、揃い、色付き、どれをとっても申し分のない「プラチナぶどう」と呼ばれ、一房1万円近くする高級ブドウの栽培にも取り組んでいます。

東条ピーマン

加東地区

加東市東条地区では、東条ピーマン部会がピーマン「さらら」を栽培しています。苦味の中にも程よい甘みがあるので、苦手な人でも食べやすいピーマンです。



肉厚ながらも柔らかい食感で、

食べ応え抜群

播磨 やしろ茶

加東地区

加東市下久米の鹿野茶園で1977年から栽培されています。摘んだ新芽はそのままJAの製茶工場加工し、何度も熱風の中で手揉みし、地元で愛される「播磨やしろ茶」が完成します。



新芽を摘んですぐに製茶工場

加工するので特に香りが良いと評判

CHECK!

ふれすこ（西脇店・社店）

地元で生産・加工された新鮮かつ安全・安心な農作物や加工品をお届けしています。

ふれすこ西脇店
西脇市西田町189-3
0795-23-8318
9:00～17:00

ふれすこ社店
加東市社338
0795-43-8318
9:00～17:00



ふれすこ
Instagram

おすすめ野菜やイベント
開催の告知など
お得な情報を発信



直売所では販売開始直後に売り切れ、

「幻のモモ」と呼ばれることも



やしろの桃

加東地区

やしろ桃部会が加東市上久米のやしろ桃園で、主に「日川白鳳」「白鳳」「清水白桃」を栽培しています。完熟した桃を収穫後すぐに販売しており、6月下旬～8月上旬のシーズン期間中には県内外から購入のために多くの人が現地を訪れます。



各地で日本酒の魅力を発信

【ひんやり酒市】

8月12日、13日、道の駅みきで日本酒イベント「ひんやり酒市」を開催しました。会場にみのり管内産山田錦で醸した冷やしておいしい日本酒21銘柄をズラリと並べ、JA職員が香りや味の特長を伝えながら販売しました。

【加東市「山田錦」乾杯まつり&東条山田錦の里探訪ウォーク】

9月21日は、社中央公園ステラパークで全国20の蔵元の日本酒や地元グルメが味わえる「加東市「山田錦」乾杯まつり」が開かれました。加東市内外から約5,000人が来場し、各蔵自慢の日本酒を味わいました。また、同日に開催された「東条山田錦の里探訪ウォーク」には、164人が参加し、約11kmのコースをウォーキング。山田錦の黄金色に輝く稲穂の実る田んぼや加東市内の自然豊かな風景を楽しみました。



①「ひんやり酒市」で日本酒を吟味する来場者 ②「乾杯まつり」では加東市産山田錦で醸した日本酒で乾杯! ③「探訪ウォーク」では、秋晴れの中、ゴールを目指してウォーキング

三木地区 加東地区

子どもたちに食と農の魅力を伝える

青年部の各支部が実施した食農体験「KOUUNプロジェクト」を紹介します。

三木支部は9月22日、吉川小学校6年生を同支部員の藤田慎平さんのブドウ園に招き、ブドウの収穫・出荷体験「グレープハンター」を実施しました。

西脇支部は10月1日、西脇小学校3年生を藤原久和さんのほ場に招き、稲刈り体験を実施。子どもたちは、稲刈り作業に汗を流しました。



①青年部員サポートのもと丁寧にブドウを収穫する子どもたち ②子どもたちは稲刈りを通じて農業の楽しさや大変さを感じ取りました

三木地区 西脇地区

今年は4房がプラチナぶどうに認定

北播磨地域で「千房に一房の奇跡」と呼ばれる高品質ブドウの栽培に取り組む「プラチナぶどうの会青年部」。8月27日は長谷生産組合管理棟で「目合わせ会」を実施し、部会員自らが厳選して持ち寄ったブドウ10房を目線を統一しながら検査しました。8月下旬から9月上旬にかけて検査を行い、今年は4房が認定されました。

プラチナぶどう認定

8月27日 小川真史さん ブラックビート 1点
9月5日 石田英也さん シャインマスカット 3点



①厳しい規格をクリアしたものだけが認定される「プラチナぶどう」 ②目合わせ会では、脱粒による穴あきがないかの確認や房の重量の計測、カラーチャートを用いて果色を確認しました

三木地区



MINORI topics

三木地区 加東地区 西脇地区 多可地区

JAみのりの注目情報



第19回JAみのり旗学童軟式野球大会で西脇ワイルドキッズが初優勝

全地区

JAみのりでは子どもたちの健全な育成と組合員、地域住民とのふれあいを目的に毎年「JAみのり旗学童軟式野球大会」を開催しています。今年は9月6日、7日に、加東市のグリーンヒル・スタジアムなど3球場で行い、みのりエリアから15チーム総勢284人が参加しました。

決勝戦では、西脇ワイルドキッズと自由が丘レッドファイターズが対戦し、4対3で西脇ワイルドキッズが優勝を飾りました。最優秀選手賞に輝いた西脇ワイルドキッズの奥野暁斗選手は「4年生なので毎回試合に出ることは難しいけれど、毎日練習を頑張っているの、その結果が出て最優秀選手に選んでもらえてうれしかった」と笑顔を輝かせました。



①優勝した西脇ワイルドキッズの選手の皆さん ②開会式で選手宣誓を行う滝南少年野球クラブの藤井太紳主将 ③各チームが優勝を目指して白球を追いかけてました ④優勝チームに金メダルを授与 ⑤準優勝した自由が丘レッドファイターズの選手の皆さん

社・滝野地区ふれあい感謝祭&農機展示会を同時開催

加東地区

8月22日、23日、加東営農経済センター前で社・滝野地区ふれあい感謝祭&農機展示会を開催しました。農機具の展示や特産品の販売のほか、かき氷の無料配布、アンパンマングッズ抽選会、「ながら運動」でおなじみの徳田泰伸先生による握力&精密体組成計測定などを行い、地域の方々とのふれあいの場となりました。



握力&精密体組成計測定の結果をもとに徳田先生から今後の過ごし方のアドバイスも

山崎純子さん出品の「芳彦」号が最優秀賞

西脇地区

兵庫県畜産共進会の予選を兼ねた「第36回」JAみのり黒田庄和牛畜産共進会を9月26日、黒田庄ライスセンターで開きました。黒田庄和牛同志会の部会員が大切に育てた11頭が出品され、肩や腰の張り、体全体のバランスなどを審査。最優秀賞には山崎純子さんの「芳彦」号が選ばれました。最優秀賞を含む9頭の入賞牛は10月26日に加東市の播磨中央公園で開かれる「第107回兵庫県畜産共進会」に出品されます。



最優秀賞を受賞した山崎さん一家と「芳彦」号

農業に携わる人の工夫や想い、
育てる楽しさを伝えます

あぐりLIFE



西脇市

富澤 秀美さん

西脇市黒田庄町石原で金ゴマ「日本のへそゴマ」、山田錦、きぬむすめ、黒大豆などを栽培している。

「日本のへそゴマ」

金ゴマ

家族の絆で育てる

「大変な作業も家族みんなが手伝ってくれるから続けられるし、『やるぞ』と気合いが入るんです」と話すのは、西脇市黒田庄町石原で希少な国産金ゴマ「日本のへそゴマ」を育てる富澤秀美さん。父の吉山正義さんが、西脇市で生産が始まった平成20年頃から続ける「日本のへそゴマ」栽培を引き継ぎ、父や子どもたちの力を借りながら農作業に励んでいます。

化学肥料や農薬を使わずに育てる「日本のへそゴマ」は、草刈りや防虫対策など、とても手間がかかります。特に収穫期は、稲刈りと作業が重なり、台風シーズンでもあることから天候が読みにくく、一年で最も忙しい時期。そんな時でも家族の支えがあるからこそ続けられると話す秀美さんは、「息子や娘が成長するにつれ、家族と一緒に出かける機会は少なくなりましたが、

農業人の

いづみ日記

手作業で丁寧に栽培する姿に家族が惹かれ、手伝ってくれるため、家族内のコミュニケーションも増え、絆も深まります。西脇市民が食べているゴマは「日本のへそゴマ」となればいいのと思っています。



地域のみのりはこちらにも！

ふれすこ西脇店

〒677-0003
西脇市
西田町189-3
☎0795-23-8318

ふれすこ社店

〒673-1431
加東市社338
☎0795-43-8318

道の駅みき直売所

〒673-0433
三木市福井2426
(道の駅みき内)
☎0794-86-7010

特産開発センター

〒679-0313
西脇市
黒田庄町岡22-1
☎0795-28-5155

みのり特産館

〒679-0321
西脇市
黒田庄町田高317-2
☎0795-28-4445

蔵元が各地で酒米の 生育状況を確認

全地区

JAみのり管内の酒米を使って酒造りを行う蔵元が今年の酒米の生育状況を確認するために、各地を訪問。ほ場では、実際に稲穂を手に取り、草丈や籾数、粒張りなどを入念にチェックしました。



9月29日は、美婁地区酒米協会が原料米産地求評会を実施。三木市内のほ場3カ所を巡回し確認しました。

女性会活動の充実を目指して 交流会を実施

全地区

みのりJA女性会は7月31日、たじまJA女性会との交流会を実施。意見交換では女性会活動の充実に向けたアイデアを共有しました。また、JAたじまで積極的に取り組んでいる地域活動「ピザ作り」を行い、親睦を深めました。



両JAの特産品を使ってみんなでピザ作り

伝統ある別所レタスの 播種を実施

三木地区

別所園芸組合は8月、三木営農経済センターで特産「別所レタス」の播種を行いました。継続的な出荷を見据え、4品種を5日間かけ時期をずらして作業。10月下旬ごろから、道の駅みき直売所や近隣スーパーで販売する予定です。



土を入れたセルトレイに種をまく生産者

「ふれすこ」で イベントを開催

加東地区 西脇地区

ふれすこ西脇店、社店では9月8日から12日にかけて「ポイント5倍&カボチャの重量当て」イベントを開催。カボチャの重量を当てた人には、管内の特産品や地元野菜をプレゼントしました。



①カボチャの重量当てに挑戦する来店者
②期間中、両店で揚げたての黒田庄和牛コロッケや播州百日どりチキンカツの販売も行いました

ラジオ関西の番組で播州百日どりと 黒田庄和牛をPR

全地区

8月26日、「播州百日どり」と「黒田庄和牛」のブランド力向上を目指し、ラジオ関西の番組「谷五郎の昼はGORGORO」に養鶏事業所の藤本博之所長と特産開発センターの播田慶人センター長が生出演。リスナーにそれぞれの魅力をPRしました。



谷さんに番組内で播州百日どりと黒田庄和牛を試食してもらいました

最優秀賞に 藤本みゆきさんが輝く

西脇地区

但馬ビーフ、神戸ビーフの生産拡大、肥育技術向上を目的にJAみのり、丹波ささやま、兵庫南の3JAが9月12日、加古川食肉地方卸売市場で第17回令和神戸牛志会枝肉共励会を開催。JAみのりからは、9戸の肥育農家が14頭を出品、12頭が神戸ビーフに認定されました。



JAみのりの入賞者

最優秀賞 藤本 みゆきさん
優良賞 山崎 純子さん
優良賞 三谷 悟さん
◀出品枝肉が最優秀賞に輝いた藤本みゆきさんご子息の啓介さん

コマツナ

コマツナの名前の由来は江戸時代、タカ狩りで江戸川区の小松川村に訪れた徳川吉宗公が、地元でとれた冬菜が入ったすまし汁を食べ、おいしさに感動し、「この村の名前をとってコマツナと呼ぶように」と言ったことによるそうです。



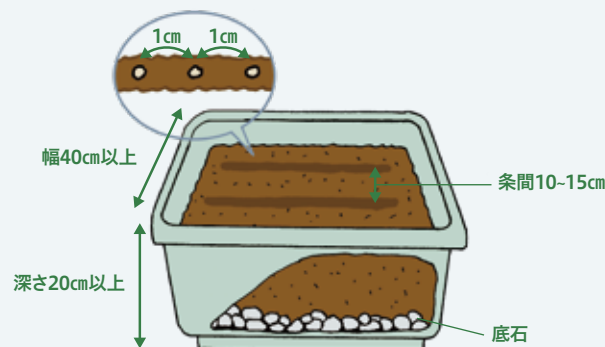
① | コマツナの特長

カロテンやビタミン、カルシウムなど疲労回復効果や免疫力を高める栄養素が豊富なコマツナ。年間を通して栽培が可能で寒さにも比較的強く、18～20℃でよく育ち、-3～-2℃でも越冬できます。

近年では同系統の野菜と交配して、耐暑性が強いものや、より食味の良い品種なども開発されています。好みの品種を見つけて栽培してみましょう。

② | プランターの準備と種まき

プランターの底が見えなくなるくらいまで底石を詰め、培養土をプランターの8分目まで入れます。深さ1cmの溝を10～15cm間隔で2列作り、種を溝まきします。土を薄くかぶせ軽く押さえてから水をたっぷり与えてください。



③ | 間引き・追肥・水やり

子葉が開ききった頃3cm間隔に、本葉が7～8枚頃に1本おきになるよう間引き、手で土寄せを行います。追肥は、間引きとともに、条間に油かすやぼかし肥料をひとつまみまいてください。土の表面が乾いたら水をやりましょう。

④ | 病害虫

アオムシ、ヨトウムシは見つけ次第、捕殺してください。アブラムシは病気を媒介するので、防虫ネットでの害虫対策がおすすめです。病気には比較的強いですが、モザイク病や白さび病が発生することもあります。多湿を避け、排水を良くしておきましょう。

⑤ | 収穫

草丈が20～25cmになったら、ハサミで根元から切り取るか、株ごと引き抜いて収穫します。

アグリ企画課からのお知らせ

ふれすこ新規出荷者募集中です！

あなたが丹精込めて作ったお野菜をふれすこ西脇店・社店で販売してみませんか？市民農園や家庭菜園で作ったお野菜も大歓迎！一品からでも出荷できます。お気軽にお問い合わせください。

☎ アグリ企画課 担当 岡本 ☎0795-42-5144

水稲 来年の良質米に向けての土づくり

深耕により、土壌の天地を返すことで、稲わらなどの有機物が動きこまれ、土の活力が増します。稲わらの分解は気温が高いほど進むので、動きこみは年内に終わらせましょう。

《石灰窒素》施用量…20kg(1袋)/10a



秋の荒起こし時に石灰窒素を散布して動き込むことで、代かきまでに稲わらが腐熟します。初期の窒素不足、わら浮きやガスわきなどが解消されます。

《アヅミン》施用量…40kg(2袋)/10a



40kgの施用で堆肥1tに含まれる腐植酸が補給できます。腐植酸の働きで細根が増え、根張りがよくなります。また、土の保肥力を高め、肥料養分が吸収されやすくなります。

※プレミアム土改王との併用で、より効果が高まります。

《プレミアム土改王》施用量…80kg(4袋)/10a



健康な土づくりに必要なリン酸、ケイ酸、鉄分、石灰、苦土や、その他微生物要素をバランス良く含んでいるので、水稲の品質向上と安定生産に効果があります。また、根・茎・葉を丈夫にし、倒伏・秋落ちを防ぎます。

※プレミアム土改王を購入された方には、ご希望により無料散布も行っています。

こちらもCHECK

COLUMN

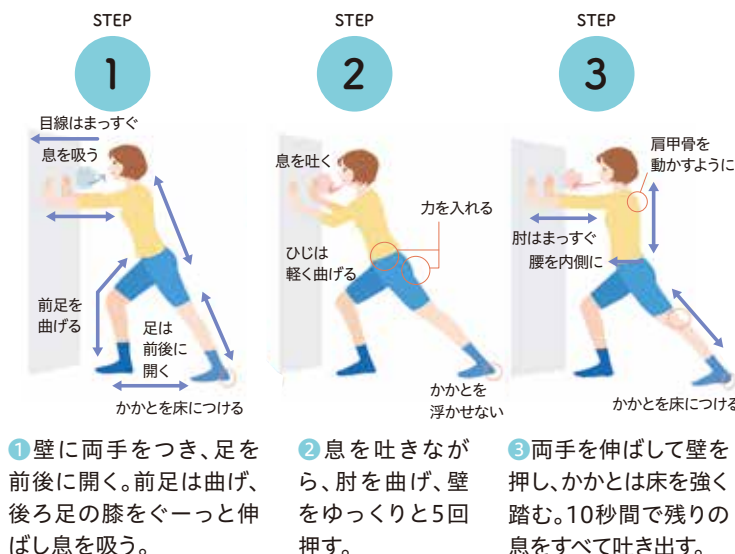
肩こり・腰痛をすっきり解消

立ちっぱなしや座りっぱなしなど同じ姿勢を長時間続けていませんか。毎日の積み重ねが、肩こりや腰痛などの原因になります。そんな時、おすすめなのが、「壁ドンストレッチ」。壁に手をついて身体を伸ばすだけで、凝り固まった筋肉を緩め、柔軟性を高めます。さらに、ふくらはぎをしっかり伸ばすことで、血流が良くなり、むくみや疲労の軽減に効果的。スキマ時間に取り入れるだけで、姿勢も安定し気分もリフレッシュ。習慣にして体の軽さを実感してみませんか。

壁に手をついて身体を伸ばすだけ

壁ドンストレッチ

STEP①～③を2セット繰り返したら、足を変えてさらに2セット行います。(セット数は全年代統一)



①壁に両手をつき、足を前後に開く。前足は曲げ、後ろ足の膝をぐーっと伸ばし息を吸う。

②息を吐きながら、肘を曲げ、壁をゆっくりと5回押す。

③両手を伸ばして壁を押し、かかとを床を強く踏む。10秒間で残りの息をすべて吐き出す。



先生からひとこと

きちんと床にかかとをつけ、ふくらはぎを伸ばしましょう。
兵庫大学 ロコモ研究会 元顧問 徳田 泰伸 さん

女性会通信

参加しませんか？

大正琴サークル

三木地区

三木支店別館2階会議室で活動しています。現在7人のメンバーが、毎年2月に開催される教室発表会に向けて大正琴を練習しています。興味がある方は三木営農経済センターへお問い合わせください。

活動日 4月～翌年2月までの第3金曜日、年間11回

場所 三木支店別館2階会議室

問い合わせ 三木営農経済センター ☎0794-83-3113


「マイハウスみのり」でも演奏会を実施

みのりJA女性会とは
地域の女性が豊かな生活を送ることを目指して、さまざまな活動を行っています。

ながら運動

30代からの

いつまでも健康で充実した毎日を過ごすために、若い人こそ始めよう。スキマ時間トレーニングにレッツトライ！



JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください

JAバンク利用者を狙ったフィッシングメールが複数確認されています。不審なメールと気付かず、認証に必要な情報を入力してしまうと、不正送金の被害に遭う可能性があります。

不審なメールを受信された場合は削除いただき、メールに記載されているURLには絶対にアクセスしないようご注意ください。

<確認されているフィッシングメールの件名例>

- セキュリティ設定未完了の方へ(振込制限の可能性)
- 本人確認未完了による一部機能停止
- 振込サービスのご利用に制限がかかる可能性があります
- 取引目的等の定期的なご確認にご協力ください

★電子メールでお取引目的やお客さま情報を確認することはありません

JAバンクでは、電子メールやJAネットバンクを経由した確認依頼は行いません。

口座番号・暗証番号等を電子メール等で尋ねすることはありませんので、そうしたものに回答しないようご注意ください。

万が一、不正サイトに口座情報等を入力してしまった場合、速やかにお取引JAまたはJAネットバンクヘルプデスクまでご連絡ください。

【JAネットバンクヘルプデスク】


☎0120-058-098

お問い合わせ時間：平日 9:00～21:00 土日祝日9:00～17:00

これからも皆様の生活に寄り添い続けます！

JA共済連兵庫は、各月70名に兵庫県内JAの特産品をプレゼントするキャンペーンを実施しています。これからも地域の皆さまの生活に寄り添い続けるJA共済として、「兵庫県特産品を食して健康な身体づくりへ」という思いのもと、お肉・お米・応募はこちら特産加工食品の3コースを用意。ぜひご応募ください。

問各支店



冬のわくわくキャンペーンを利用しておトクに貯金をしよう

JAみのりでは定期貯金「冬のわくわくキャンペーン」を実施します。期間中、新たに定期貯金をお申し込みいただくと特別金利でお預かりします。この機会をお見逃しなく。

※詳しくは令和7年度「冬のわくわくキャンペーン」のチラシをご覧ください。

問各支店

西国三十三所巡礼の旅

1番札所「那智山青岸渡寺」から33番札所「谷汲山華厳寺」まで関西・東海2府5県にまたがる三十三所の観音霊場を全12回で巡ります。1回のみ参加、複数回の参加、ともに受け付けています。説明会を開催しますので、お気軽にご参加ください。

巡礼の旅説明会(参加費無料)

12月17日(水)
10:00 JA兵庫みらい本店
14:00 JA兵庫みらい小野営農生活センター

12月18日(木)
10:00 JA兵庫みらい三木市久留美支店
14:00 JAみのり加東営農経済センター



回数	旅行実施日(令和8年)	旅行代金	行程
第1回	1月28日(水)	17,000円	10、11、20番札所
第2回	2月11日(水・祝)	17,000円	6～9番札所
第3回	3月4日(水)	15,300円	4、5番札所
第4回	3月25日(水)～26日(木)	50,200円	1～3番札所
第5回	4月15日(水)	16,400円	12～14番札所
第6回	5月13日(水)	14,800円	15～19番札所
第7回	6月24日(水)	16,300円	22～24番札所
第8回	7月15日(水)	16,300円	25～27番札所
第9回	9月2日(水)	18,700円	31、32番札所
第10回	9月30日(水)	20,200円	30番札所
第11回	11月18日(水)	18,700円	21、28、29番札所
第12回	12月16日(水)～17日(木)	49,400円	33番札所、番外(善光寺)

※旅行代金は大人お1人様(税込)です。 ※交通費等は旅行代金に含みません。
※納経代金(1寺当たり軸500円、帳500円、白衣300円)は含まれていません。

問 申 旅行センター ☎0795-42-5400

～JAみのり・JA兵庫みらい合同企画～

全12回シリーズ

お歳暮に黒田庄和牛を贈ろう



お歳暮に特産「黒田庄和牛」はいかがですか。お世話になっている方に、感謝の気持ちと特産品を贈りましょう。

販売場所
みのり特産館(神戸ビーフ直売所)

住 所 西脇市黒田庄町田高317-2

営業時間 10:00～18:00

定休日 水曜日(12月24日、31日は営業)、1月1日～3日は年始休み

インターネットでも



JAタウン

JA共済連兵庫が「ご家族まるごとご確認キャンペーン」を実施中

JA共済連兵庫は、兵庫県限定で「ご家族まるごとご確認キャンペーン」を実施中です。下記の応募条件を満たした場合、紹介者と紹介を受けた方に素敵な食撰便ギフトをプレゼントしています。

実施期間 ～令和8年2月28日(土)

応募条件

- ①親御様が加入されているご契約内容をJA職員よりお子様にご説明をさせていただいた場合
- ②JA共済加入者からJA共済未加入であるお子様、お孫様、またはご友人をご紹介いただき、JA共済のことでご案内*させていただいた場合

※ご案内とは保障設計書の提示を行った場合を指します。

※お子様から親御様をご紹介いただいた場合等を含みます。

※ご契約の説明にあたっては、事前にご契約者の同意を取得ください。

詳しくは共済担当者にお問い合わせください

問各支店

良質米生産のために土づくりを始めましょう

次年産の良質米生産に向け、JAみのりの土づくり専用肥料「プレミアム土改王」の土づくりキャンペーンを実施中です。令和8年産水稻土づくり肥料申込書で予約購入していただくと、1袋(20kg)につき、200円の助成を行います。

期 間
～令和8年2月28日(土)

予約価格
1袋20kg入り2,780円(税込)

※いったん予約価格でお支払いいただき、令和8年5月頃を目途に「良質米生産助成金」として購入者へ振込みいたします。

※ご希望の方は無料散布も行っています。詳しくは、お近くの営農経済センターにお問い合わせください。

10a当たり4袋(80kg)が目安です！



「プレミアム土改王」と一緒に「アグリ革命」を施用しましょう

「アグリ革命」は酵素の働きで農作業の手間を大幅に軽減する革命的な分解促進剤。浮きわらの減少はもちろん、田んぼのガスわきを軽減し生育をサポートします。

予約価格
1袋2kg入り3,020円(税込)

自由に希釈できる液剤タイプもあります。

「アグリ革命アクア濃縮酵素液」

予約価格
1本100ml入り2,060円(税込)

問 申 各営農経済センター

「東条山の芋」の季節がやってきました！



加東市東条地区特産の「東条山の芋」。きめ細かく、粘りが強い東条山の芋は、なんと言っても「とろろごはん」がオススメ。お歳暮、お正月の用意にぜひご利用ください。

等級	容量	価格(税込)
秀品	700g袋入り	1,200円
	1kg箱入り	1,900円
	2kg箱入り	3,600円
	3kg箱入り	5,100円
優品	4kg箱入り	6,400円
	700g袋入り	950円
	1kg箱入り	1,500円
	2kg箱入り	2,900円
	3kg箱入り	4,200円
	4kg箱入り	5,200円
赤ネット	1.5kg入り	700円

問 販 東条営農経済センター ☎0795-47-1191

新年のおせち予約注文承ります！！



旅行センターでは、今年も新年のおせちの注文を受け付けます。

見た目でも楽しめる彩り豊かなおせちで、お正月を迎えませんか。

申込締切 11月21日(金)

お届け日 12月31日(水)

消費期限 令和8年1月1日(木・祝)

問 申 旅行センター ☎0795-42-5400

13 MINORI November 2025

MINORI November 2025 12

