

農業と地域の未来をずっと応援していきます

ひびきの

12

2023
No.218



 JA埼玉ひびきの

JA埼玉ひびきの |

検索

URL: <https://www.ja-hibikino.jp/>

目次 CONTENTS



★JA埼玉ひびきのSDGs 取組決議

JA埼玉ひびきのは、令和3年3月の理事会で「持続可能な食料の生産と地域農業の振興、農を中心とした豊かな地域づくり」に向けて独自のSDGs取組決議を行いました。今後もJAグループ組織を通じて積極的な働きかけを行ってまいります。



「笑味（えみ）ちゃん」
JAグループでは、国産農畜産物の使用・購入を推進する「みんなのよい食プロジェクト」に取り組んでいます。

ひびきの12月号 2023 No.218

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 2 …… コンテンツ／表紙の紹介／事業概要
(10月末)／理事会報告(10月・11月) | 13 …… 営農技術情報 |
| 3～5 …… 自己改革のさらなる実践 | 14 …… 法律相談Q & A |
| 6～8 …… HIBIKINOニュース&トピックス | 15 …… JAインフォメーション |
| 9 …… 年末年始の営業について | 16 …… ひびきの通信 |
| 10～11 …… ひびきの広場 | 17 …… クロスワードパズル |
| 12 …… 生き活きWOMEN女性部 | 18 …… 芸術展覧会・
常勤役員のよもやまトーク・編集後記 |

表紙の紹介

今月の表紙は、井古田和也さん・美佐子さんご夫妻です。
井古田さんのご実家は代々の胡瓜農家で、ご自身は20年前に家業を継ぐために就農されました。現在はご夫婦とお母様の3人で、胡瓜ハウスを4a営まれる傍ら、お米も7aほど栽培されています。
今年は暖かい天気が続いたためか、胡瓜が今までにないくらい沢山出来て、非常に忙しかったそうです。
趣味は奥様と一緒にドライブに出かけたり、外食をすることですが、1年を通して忙しく中々行く機会はないとのこと。
また、お仕事は朝が早いので、愛犬のラッキーちゃんの散歩はいつも日が昇る前の暗い時間に出かけるそうです。
「家族だけで今の規模を続けていくのは大変だが、頑張れるところまで頑張りたい。」と意気込みを語ってくださいました。

事業の概要

令和5年10月31日現在

貯金残高	1,613億8,442万円
貸出金残高	224億0,034万円
長期共済保有高	2,822億9,820万円
販売品取扱高	30億5,480万円
購買品取扱高	25億3,486万円
出資金残高	20億3,434万円

理事会報告

令和5年10月27日(金)開催

協議事項

- 令和5年度上期決算実績について
- 令和5年度上期自己査定実績について
- 体制整備モニタリング不備に係る整備計画(案)について
- 令和5年度上期内部統制システム基本方針に基づく運用状況報告(案)について
- 業務分掌権限表の一部改正(案)について
- 高額利用者優待旅行の実施について
- 低コスト耐候性ハウス国庫事業導入に係る入札及び請負契約について
- 農作物及び農業用施設事故被害見舞金給付要領制定(案)について
- 肥料散布事業に係る事業見直し(案)について
- アグリホール児童遺体安置施設案について
- 令和6年1月理事会(案)について
- 組合員出資口数の減少について

報告事項

- 組合員の加入及び脱退の状況について
- 令和5年度上期コンプライアンス報告及び9月相談・苦情定期報告について
- 遊休資産・公益施設の運用状況について
- 上里低温倉庫の地鎮祭について
- 令和5年度第2四半期余剰金運用状況報告及び第3四半期余剰金運用方針について
- 金利リスク基準該当に関する報告書について
- 賃貸住宅取得資金等に係る特別貸出状況について
- 当組合理事への借入条件変更の報告について
- 農産物直売所営業時間短縮に伴う検証結果について
- 令和5年度産出物契約米規格外の内金(一時払い)設定について
- 令和5年度産出物清流米単価表について
- 令和3年度米最終精算について
- 株主JAひびきのファーム令和5年度上期実績について
- 令和5年度9月末実績報告について
- 令和5年度 第8回定例理事会の開催について

日時…令和5年11月28日(火)
午後1時30分
場所…本店2階 役員会議室

理事会報告

令和5年11月28日(火)開催

協議事項

- 令和5年度上期監事監査報告について
- 令和5年度下期不良債権対処方針(案)について
- マネロン等関連規程類の改正等(案)について
- 令和5年度上期ディスプレイジャー誌の発行について
- ふれあい委員会及び下期地区別説明会の開催日程(案)について
- 有価証券評価差額金の対応(案)について
- 当組合理事からの借入申込(案)について
- 令和3年度産米最終精算について
- 等供給宅地事業実施要領の一部変更(案)について
- 年末年始の営業について
- 組合員出資口数の減少について
- 令和5年度冬季賞与について

報告事項

- 令和5年度上期内部統制システム基本方針に基づく運用状況について
- 組合員の加入及び脱退の状況について
- 令和5年度10月相談・苦情定期報告について
- 令和5年度10月末事業実績等について
- その他
- 令和5年度 第9回定例理事会の開催について

日時…令和5年12月26日(火)
午後1時30分
場所…本店2階 役員会議室

◆田んぼオーナー稲刈り体験◆



10月7日、J A埼玉ひびきの上里地区で、田んぼオーナーによる稲刈り体験が行われ、田んぼオーナーとその家族を含む大人25人と子ども17人が参加しました。

稲刈りが行われたのは今年6月に田んぼオーナーらによって田植えが行われた田んぼで、今回も東京都内など各地から参加者が集まりました。

子どもはもちろん、多くの大人にとっても手作業での稲刈りは初めての経験で、参加者たちは鎌の扱いに苦戦しながらも精力的に収穫作業に取り組んでいました。全部の稲を刈り終わった後も子どもたちは「もっと稲刈りをしたい」と元気いっぱいでした。

稲刈り体験の後にはアグリパーク上里直売所で、炊き立ての新米を使った塩おにぎりが参加者に振舞われました。

おにぎりを口にした参加者は「新米のおいしさに感動した」と語ってくださいました。



いっぱいとれたよ！



みんなで稲刈り！



とってもたのしい！

◆アグリパーク上里 6周年大創業祭◆



埼玉ひびきのアグリパーク上里直売所は10月28日と29日の2日間に渡って開業6周年の大創業祭を開催しました。

同直売所は2017年11月14日に当J Aの旧「かみさと館直売所」が閉店されたことに伴い、同月19日に閑越自動車道上里サービスエリアに連結する上里スマートインターチェンジを降りてすぐの現在の場所にリニューアルオープンしました。

上里カンターレと隣接し、店内には約60席のフードコートが設けられており、店内には「武蔵野うどんきやんち上里店」とハンバーグレストランの「グリルK」が出店するなど新しい形の直売所として地元住民はもちろん県内外からの来店者で賑わっています。

創業祭イベント当日には、新鮮な野菜や果物が特別価格で販売されました。

また多くの屋台が出店し、来店者には「とっかん」で作られたポン菓子が無料配布されました。

大抽選会も開催され、訪れた多くの人々でイベントは大盛況となりました。



イベントは大盛況でした！



出来立てのポン菓子をどうぞ！



大抽選会も開催

◆年金・共済友の会1泊2日の旅 八幡屋と日光東照宮を巡る旅◆



J A埼玉ひびきの年金・共済友の会（井上健治会長）は11月13日から14日にかけて会員の健康増進と会員相互の親睦を図ることを目的に、栃木県日光市と福島県を旅する1泊2日旅行を開催し、会員67名が参加しました。

旅行初日には、最初に日光東照宮を参拝。世界遺産に登録されている寺社のある境内を自由見学しました。また、午後には奥州関門の名城として知られる白河小峰城跡を訪れ、ボランティアガイドと一緒に巡りました。

宿泊先は名湯母畑温泉で知られる「八幡屋」。夕食の宴席では長寿参加者のお祝いが行われ、3名に記念品が贈呈されました。また、カラオケ大会と抽選会も開催され大いに盛り上がり、会員同士が懇親を深めました。



とても楽しい旅行でした



名城白河小峰城跡

旅行2日目にはいわき震災伝承みらい館を訪れ、様々な震災関連の展示物に触れました。

また、地元の道の駅やお土産物店を訪れ、お買い物を楽しみました。

参加者からは「いろんな所に行けて、温泉にも入って、とても楽しかった。ぜひまた参加したい」と大好評でした。



旅行を満喫した参加者

◆第13回 J A埼玉ひびきのサッカー大会開催(U11)◆



11月18日と19日の2日間に亘り、上里町堤調整池運動公園にて、「第13回 J A埼玉ひびきのサッカー大会」が開催され、16チーム（約200名）が参加しました。

大会期間中は天候に恵まれ、4コートに分かれて熱戦が繰り広げられました。選手たちの懸命なプレーに対して熱い声援が送られました。

出場チームがそれぞれ優勝を目指して奮闘しました。高学年になるとプレーのスピード、テクニック、パワーも一段と向上し、男子も女子も目を見張るようなプレーを随所に見せてくれました。

表彰式では、岩田義雪専務から優勝チームと、上位入賞チームにトロフィーと賞状と記念品が授与されました。



挨拶をする岩田義雪専務



1位 児玉ディパーチャFCスポーツ少年団



2位 新町サッカークラブA



3位 神川パルフェサッカースポーツ少年団

◆早稲田大学本庄高等学院生による農業体験◆



「地域農業に貢献したい」という早稲田大学本庄高等学院の学生有志の声を受け、J Aは同校の学生に生産から販売まで幅広く農業に接してもらう機会を設けました。

9月20日に、当J Aこだま館直売所を学生が訪問。地元の野菜がどのような形で販売されているのか見ていただきました。直売所を初めて訪れたという学生も多く、野菜の袋の詰め方やポップのデザインなど随所に見られる販売の工夫に感心していました。

10月18日には、児玉地区の生産者山本道雄さんの圃場（道ちゃん農園）で、旬を迎えたさつまいもの収穫体験を行いました。学生らにとって土を掘って収穫するのは初めての体験で硬い土に苦戦しながらも、懸命に作業に取り組みました。

収穫体験後、あおぞら館直売所生産者部会の金井剛会長のお宅を訪問し、農業に対する思いとその大変さなど生産者の生の声を聴かせていただきました。

11月12日に開催されたJ R本庄早稲田駅開業20周年の「ほわフェスタ2023 ～20th Anniversary～」ではJ Aの出店ブースで新米の試食の案内や野菜販売の声掛けなどをしてもらい地元野菜のPRに貢献して頂きました。

同学院の学生はこれらの活動や体験を参考にして地元野菜等のPRや販売促進のためのポスターを作成し、直売所に掲示する予定です。



生産者との面談



収穫体験



ほわフェスタ

◆第3回准組合員モニター開催◆



10月13日、J A埼玉ひびきのは准組合員モニターを開催し、10名の准組合員が参加しました。准組合員モニターはJ A組合員の半数近くを占める准組合員の意見をきくとともに、J A事業への理解を深めてもらうことを目的として今年から新たに始められた取り組みです。

第3回目の開催となる今回は野菜の収穫体験を実施しました。参加者たちはJ Aの子会社であるJ Aひびきのファームの胡瓜ハウスで胡瓜の収穫作業に取り組みました。

収穫体験後にはJ A本店ひびきのホールで胡瓜のサンドウィッチなど地元の旬野菜を使った昼食が振舞われました。

参加者からは「沢山収穫できて楽しかった。」「サンドウィッチがとてもおいしかった」など沢山の好評の声を頂きました。



J Aひびきのファームを訪れた参加者

新嘗祭献穀者に感謝状を贈呈

11月29日、埼玉県はさいたま市の知事公館で新嘗祭献穀者への感謝状贈呈式を開催。献穀者に選ばれた本庄市児玉町の生産者荻野浩さん小百合さんご夫妻が横塚正一埼玉県農林部長より埼玉県知事からの感謝状と宮内庁からの記念品を、JA埼玉県中央会の坂本富雄会長から記念品を授与されました。荻野さん夫妻は10月中旬に県産ブランド米「彩のきずな」の精米1升（約1・8キロ）を皇居に献納しました。

JAは献納する精米を職員の手作業で選粒するなどしてご協力させていただきました。

荻野浩さんは「猛暑や水不足など心配なことが多かったが、大役を果たすことができました。伝統ある新嘗祭に携わることができたことを光栄に思います」と話してくださいました。



感謝状を受け取った荻野さんご夫妻



お米を選別するJA職員



献穀米稲刈りに立ち会った関係者



白カリフラワー本格出荷

10月4日、埼玉ひびきの本庄営農経済センターで白カリフラワーの出荷が始まりました。

JAの本庄地区野菜一元出荷協議会カリフラワー部会（戸塚貞男部会長）には68人の生産者が所属し、栽培面積は約17ヘクタールに及びます。

9月中下旬頃に「ホワイトパソル」などの早生品種から出荷が始まり、そこから「雪まつり」「福月」を主とした中生品種、「春月」などの晩生品種などに品種切替をしながら3月下旬まで出荷が続きます。

最盛期は11月下旬から1月上旬頃までで、今年は1箱6キロの段ボール箱がシーズンを通して約3万ケース出荷される見込みです。

同部会の戸塚貞男部会長は「記録的な暑い夏を乗り越えて、立派なカリフラワーが出来た。より多くの消費者に本庄市のカリフラワーを味わってもらいたい」と語ってくださいました。



きれいなカリフラワーができました



最盛期に向け秋冬ブロッコリー目揃え会開催

11月2日、埼玉ひびきの南部営農経済センターにて、南部ブロッコリー部会（海北昌宏部会長）が目揃え会を開催。生産者41名とJA職員・全農・市場関係者らが参加し、出荷の最盛期に向けて規格の確認を行いました。

市場関係者からは「品種が切り替わる時期の見極めが大事。産地との連携を密にしたい」との説明があり、同部会の海北昌宏部会長は「規格を揃えて、少しでも有利販売につなげられるように努めてほしい」と語ってくださいました。



熱心に規格について話し合う参加者



ほんじょう産業フェスタで新米をPR

11月19日、JAは本庄市総合公園で開催された「ほんじょう産業フェスタ」に新米販売ブースを出店しました。

同イベントは、本庄市の産業振興や経済の活性化を推進し、市内の産業の魅力を発信することを目的に昨年から開催されています。

JAは新米と牛乳の消費拡大をPRするため「お米のすくいとり」を実施し、参加していただいたお客様にすくい取ったお米と一緒に牛乳をプレゼントしました。「お米のすくいとり」の前には行列ができて大盛況となりました。

また、りんごやもち麦、「彩のきずな」に「彩のかがやき」などの新米が特別価格で販売されました。

角谷明春営農経済部長は、「JAでは、様々なイベントを通じて、これからも地元農産物を消費者の皆様にPRしていきたい」と話しました。



JAブース也大盛況でした

神川町コスモスマツリ4年ぶりに開催



10月22日、神川町で「2023神川町コスモスマツリ」が開催されました。神川ゆるゆるランドで開催された今回のイベントは神川町と神川町商工会の産業祭が共催のお祭り、コロナ禍が明けて実に4年ぶりに開催となりました。

当日は、同町内外の芸能発表、地元企業や団体による展示販売などが行われました。JAも神川地区女性部が赤飯の販売を行った他、JA職員が果物や手作りの焼きまんじゅうの販売を行いました。

第39回みさと商工祭に出店

11月2日、JAは美里町で開催された「第39回みさと商工祭」に地元野菜販売ブース等を出店しました。

このイベントは、美里町とその近隣の企業等がブースを出店し、各企業が自社のPRなどを行っています。昨年に続き、JAが子会社のJAひびきのファーム（旧美里支店）の敷地を提供して開催しました。

当日は、多くの来場者が訪れ、JAブースには新鮮な野菜を買い求める人々で賑わいました。

また、美里地区女性部も出店し、赤飯の販売などを行いました。担当者は「この機会にたくさんの方に農協をPRしたい」と意気込みを語っていました。



JAブースの販売風景

2023かみさとふれあいまつり開催



11月12日、上里町堤調整池運動公園グラウンドにて開催された「2023かみさとふれあいまつり」にJA埼玉ひびきの上里地区青年部と女性部が参加しました。

当日は会場の一角に農協まつりコーナーが設けられ、女性部は赤飯を販売した他、すいとんを来場者に無料提供。青年部は旬の野菜を販売。JA職員が焼きそばを販売した他、農機センターによるミニ展示会や地元の上里支店のブースなどが設けられJAの各事業をPRしました。



にぎわうふれあいまつり

晩秋蚕期繭出荷を迎える

J A埼玉ひびきの養蚕部会は、10月4日、埼玉県美里町のJ A旧大沢支店内で、晩秋期（ばんしゅうき）の繭の選繭（せんけん）と出荷を行いました。同部会では、9月9日に各農家へ稚蚕を配蚕。その後、およそ4週間かけて飼育を行い、2戸の生産農家が晩秋期に飼育した約270キロの「白繭」を選繭し、製糸業者へ出荷しました。

同部会では、春・夏・晩秋の年間3回、蚕の飼育と繭の出荷を行なっています。

同部会の田島保男会長は「自分達が育てた繭からとれるシルクを色々な人に使ってもらいたい、生きている限り蚕を育てていきたい」と意欲を見せました。



繭を出荷する生産者

新大和芋試し掘り実施

J A埼玉ひびきの本庄地区野菜一元出荷協議会大和芋部会（松本理部会長）は、10月12日、各生産者圃場で新大和芋の試し掘りを実施し、生産者・本庄農林振興センター・J A担当者が参加しました。

試し掘りは、1つの畑で5本程度掘って、棒系が多いか、平き系が多いか、重量や形状を確認し、今年の作柄や収量を換算します。生産者は、大和芋が棒状でA品率が上がるように毎年データを確認・比較しながら生産し、品質向上による有利販売を目指しています。



掘り出した大和芋を確認する生産者とJ A職員

掘り出した大和芋の状態を確認した松本部長は「今年は10月下旬頃には出荷を始められそうだ」と話しました。

児玉ライスセンター安全祈願祭

児玉町農業技術銀行とJ Aは、10月2日に農作業安全祈願祭を行い、関係者らが祭壇に向かい玉串を奉納して作業の安全を祈願しました。

この式典は、児玉町農業協同組合があった昭和58年から続く式典で、平成3年に児玉ライスセンターが新設されてからは毎年、同施設の稼働前に行なわれています。

同施設では、麦では普通麦「さとのそら」ビール麦「彩の星」、米では「キヌヒカリ・彩のきずな・彩のかがやき」が取り扱われています。

サツマイモ収穫体験開催



お芋がとれたよ

J Aこだま館直売所は10月22日、本庄市児玉町の生産者の畑で、サツマイモ収穫体験のイベントを開催し、大人・子どもを含む36名が参加しました。収穫する品種は「ベニあずま」「ベニはるか」「シルクスイート」の3種類です。参加者には好きな品種を選んでもらい、1区画ごとに収穫しました。「ベニあずま」は、繊維質が少なく甘みがかかり強く、食感はホクホクとしているのが特徴。「ベニはるか」は糖度の高い上品な甘さが特徴。「シルクスイート」は滑らかな食感と優しい甘さが特徴。どれも人気のある品種です。収穫後に参加者へ「ちよこっとプレゼント」として、Aコープマーク品の「芋けんぴ」を進呈しました。



安全を祈願する参加者

★ 年末年始の営業について ★

本・支店

12月29日(金)まで営業 1月4日(木)より営業
(1/4のみ17:00終了)

ATMコーナー

全 日 稼 働 (通常の休日と同じ稼働時間)

営農経済センター

12月28日(木)まで営業 1月4日(木)より営業
(1/4のみ17:00終了)

直売所 (本庄・上里・美里・児玉・神川)

12月30日(土)まで営業 1月5日(金)より営業

農機自動車センター

12月28日(木)まで営業 1月9日(火)より営業

美里・神川セルフガソリンスタンド

12月31日(日)まで営業 1月3日(水)より営業
※12/31・1/3のみ8:00~18:00の短縮営業

JAひびきのファーム

12月28日(木)まで営業 1月4日(木)より営業

催事相談センター・アグリホール上里・アグリホール児玉

年末年始は無休で受付しますので、催事の際はご連絡ください(1/1~2は受付のみ)

催事相談センター (72-8778)
アグリホール上里 (35-3152)
アグリホール児玉 (72-8777)

休業中の緊急連絡先について

- ◎キャッシュカード・通帳の事故等受付
0120-318-242 (フリーダイヤル)
- ◎交通事故等受付
0120-258-931 (フリーダイヤル)



本庄市栄 ^{さとう}佐藤 ^{りょう}遼さん（27歳）

農を担う！



佐藤さんは今年就農されたばかりの新米の農家さんです。現在は児玉地区の農家さんのもとで営農を学んでいます。

大学時代にアルバイトで農業の仕事に携わった際にその仕事に魅力を感じ、同じ生産者のもとで農業を学んでいた大学時代の同級生から誘われたことをきっかけにご自身も本格的に農業に携わることを決心しました。

現在はブロッコリー、カリフラワー、キャベツなどの露地野菜の栽培に携わっています。作業の段取りなどどうしたらいいかわからないことだらけですが、新しいことを勉強する毎日とはとても充実しているそうです。将来的にはSNSなどを活用して農業の魅力を発信したいと考えています。

今後の目標については「まずは彼がいてくれると助かると思われるような周りの人の役に立てる人間になりたいです」と語ってくださいました。



アグリパーク上里 直売所
^{おおさわ}大澤 ^{みさき}美咲さん

大澤さんは、アグリパーク上里直売所に勤め始めて4週間の新人スタッフです。主に商品の陳列とレジなどでの接客のお仕事をしています。

お客様と出荷に来る生産者の方たちにいつも笑顔で接することと、直売所を快適に利用していただくために常日頃から親切かつ適切な対応ができるように心掛けているとのことでした。

「アグリパーク上里直売所は、1年を通して旬の野菜を豊富に取り揃えています。今の時期は、ブロッコリー、白菜、キャベツ、葱が旬となっております。また、フードコートも併設しており、長い時間お楽しみ頂けます。お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください」と語ってくださいました。

なかよし夫婦!



児玉町高柳

清水 ^{よしはる} 義晴さん
^{あけみ} 明美さん ご夫婦

清水義晴さん・明美さんは、茄子農家を営んでいらっしゃる今年で結婚35年目のご夫婦です。

お二人の趣味は一緒に出掛けることで、特に各地の「道の駅」を訪れては地元の農産物などを見て回るそうです。

また、お孫さんたちと遊ぶことも大きな楽しみです。

夫婦円満の秘訣は相手に干渉し過ぎないこと。一緒に出掛けることもあれば、それぞれ思い思いに過ごしていることもあり、それぞれの時間を尊重し合っています。

農業を始められたのは6年前のこと、大変な時期もありましたが、夫婦二人三脚で乗り越えてこられました。

今後について何うと、「これからも二人仲良く元気に、長生きできるように頑張っていきたい」とお話してくださいました。

我が家の元気づて

今回の我が家の元気づては須藤陽亮さん・真依さんのお宅から須藤琴美さん・智美さん・大智さんを紹介します。

琴美さんの特技は縄跳びで、弟の大智さんと遊ぶことが大好きです。智美さんは絵を描くことが得意で、よく家族5人が一緒にいる絵を描いているそうです。大智さんは外で遊ぶことが大好きで、お姉さんたちとよくフラフープや風船で遊んでいます。

ご家族での楽しみは休日に、遊園地や動物園などに出かけることだそうです。

子どもたちのこれからのについては「ぎょうだい仲良く、みんな元気に育ってほしい」と語ってくださいました。



本庄市四方田

須藤 ^{ことみ} 琴美さん (8歳)
^{ともみ} 智美さん (6歳)
^{だいち} 大智さん (4歳)

生き活き WOMEN 女性部

上里地区女性部手芸教室



J A上里地区女性部（橋爪たか子部長）は10月19日、J A上里営農経済センターで手芸教室を開催しました。

昨年と同様に橋爪部長自らが講師を務めた今回の教室には部員21名が参加しました。

参加した部員は好きな素材を選んで、個々に配布された資料を参考にしながら毛糸のネックレス作りに取り組んでいました。

参加者からは「とてもかわいいのができた。自分で作ったものは特に愛着が湧く」と嬉しそうに話していました。

橋爪部長は「編むのがはじめての方もいましたが、簡単にできるので段々編めるようになりました」と話してくださいました。



素敵なネックレスができました

「家の光クラブ」活動報告



10月5日と11月10日 J A本店調理室にて「家の光クラブ」(第1回と第2回)を開催し、2日間で、合計18名の女性部員の読者が参加しました。家の光クラブは、「家の光」の記事活用を行い、購読者の増加と仲間作りを目的に、料理教室やハンドメイドで様々なものを作っています。

当日のメニューは家の光10月号と過去の記事からピックアップしたもので、第1回では「エノキ入りギョウザ」・「キャロットラペ」・「ほうとう風みそ汁」を作りました。



美味しい料理ができました

第2回では「鶏むね肉の塩こうじから揚げ」・「ホウレンソウとワカメのオイスターあえ」・「レンコンスープ」「ツナと新しょうがのご飯」などを作りました。

参加者からは「簡単に出来てとても美味しかった。さっそく家でまた作りたい」と話していました。

神川地区女性部バザー開催



J A神川地区女性部（茂木八千代部長）は10月22日、神川コスモス祭りに合わせて、女性部バザーを開催しました。

バザーでは部員が作った漬物や未使用の食器類などを展示販売したり、SDGsの取り組みの一環として、バザーやフードバンク活動（食品を必要としている人に無料で提供する活動）を行っていて、活動収益の一部を寄付しています。

今回のバザーで集まった米、のり、油、缶詰等の食料品は、11月17日に J Aの本店にて、特定非営利活動法人フードバンク埼玉の永田信雄理事へ引き渡されました。永田理事は「必要とする人にお渡ししたい」と喜ばれていました。



フードバンクへ寄付



賑わうバザー

児玉地区女性部 健康体操教室



J A児玉地区女性部（田島まり子部長）は11月14日、J A児玉支店の会議室で健康体操教室を開催しました。

高齢者指導に熱心な木村史雄さんら講師4名を迎えた今回の教室には同女性部員30名が参加しました。

活動内容は「アイウエオ」などの原稿を読み上げる「お口の体操」から椅子を使った「はにぼんトレーニング」と呼ばれる筋力トレーニングに脳トレまで多岐にわたり、普段は運動に縁が少ない参加者も楽しみながら活動に取り組んでいました。

田島まり子部長は「楽しく運動ができた。部員の皆様の健康に役立てれば幸いです」と話していました。



「アイウエオ」でお口の体操



はにぼんトレーニング

果樹のせん定作業は樹形や来作の果実収量、品質に影響を与える重要な作業です。樹種ごとの結果習性やせん定方法などを理解し、作業に臨みましょう。

1. せん定の目的

- ・効率的に栽培管理できる樹形に整える。
- ・樹の生長と開花・結実のバランスを保つ。
- ・枝の間合いを取り、通風・採光を良くして、品質の良い果実を作り、病虫害の発生を防ぐ。

2. せん定の時期

- 落葉果樹……………落葉している11月～2月頃
- ミカンなどのカンキツ類…2月～3月頃

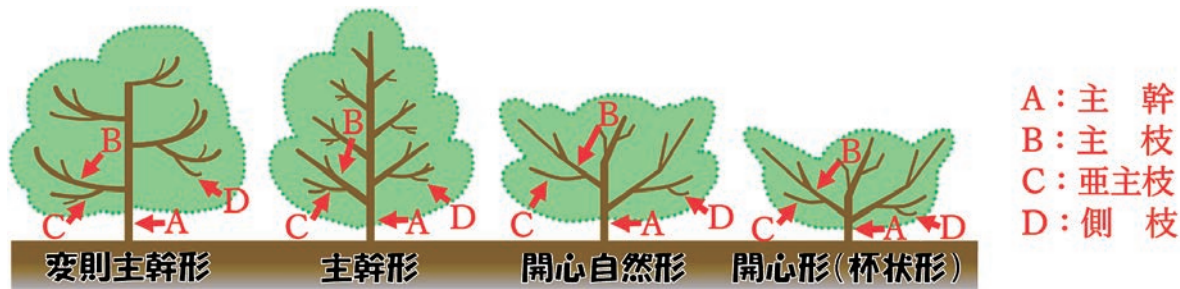
3. 枝の種類

主 幹：地上から最上位の主枝の分岐点までのいわゆる幹の部分
 主枝・垂主枝：樹形の骨格となる太い枝
 側 枝：結果枝や結果母枝をつける枝
 結 果 枝：果実をつける枝

4. 樹形と整枝法

枝が伸びやすいもの、開帳しやすいものなど樹種によって異なります。本来の性質にあった樹形を目標としてせん定します。

- クリ・リンゴ・カキ……………変形主幹形、主幹形
- ウメ・モモ・スモモ・カンキツ…開心自然形、開心形



5. 果樹の結果習性

果樹は樹種ごとに実のなり方が異なり、そのなり方を結果習性といいます。結果習性は結果母枝型と結果枝型の2種類に分けられます。

- 結果母枝型…今年発生した枝が結果母枝になり、翌年その枝から発生する結果枝に花芽が着生して開花結実する。(カキ、クリ、カンキツなど)
- 結果枝型…今年発生した枝が結果枝になり、花芽が着生して翌年開花結実する。(ウメ、モモ、スモモ、リンゴなど)

6. せん定方法

基本的なせん定方法として、「切り返しせん定」と「間引きせん定」があります。切り返しせん定は、枝の途中で切り返す方法であり、主枝や垂主枝などの先端を強く伸ばしたい時や、若木の育成、弱った樹の樹勢回復のために行います。間引きせん定は、枝の基部から切り落とす方法で、日陰を作る内向きの枝や直上に徒長した枝、枯死した枝の切除、樹全体の受光態勢の向上や病虫害防除のために行います。

また、枝の先端にしか花芽が着生しないカキやクリは、切り返すと果実がなくなってしまうため、間引きせん定を主体とします。

せん定に慣れていない方は枝を切り過ぎてしまう傾向があります。まずは、混んでいる枝を整理し、やや多めに枝を残すことを意識するとよいでしょう。

親権者ではない私が子ども連れ出したら？ 人身保護や慰謝料請求のおそれ

Q1

私Aは夫Bに浮気を疑われ、親族会議の結果、Bの父から「1回離婚しなさい。やり直したいなら3か月ほど時間をおきなさい」と言われ、子C(5歳)の親権者をBとして協議離婚し1人で別居しました。3か月後、私は籍を戻さないまま再びB Cと同居していましたが、1年後の今、やはりBとはやり直せないと思っています。親権者はBですがCは私になついているので、実家に戻るにあたりBに無断でCを連れていっても問題ないでしょうか。

A1

成年に達しない子は父母の親権に服し、父母が協議離婚をする際には、協議でその一方を親権者と定めなければなりません(民法818、819条)。A Bは協議離婚の際にBを親権者と指定したので、CはBの単独親権に服している状態です。そして、夫婦が離婚した場合に、親権者でない者が親権者の元にいる6歳程度の幼児を勝手に連れ出すと、人身保護請求という強制力を伴う手続により子の引渡しを命じられるおそれがあります(最判昭和47年7月25日)。

また、親権とは、子どもの利益のために、監護、教育を行ったり、子の財産を管理したりする権限であり義務です。すなわち、Bはその意思に反してCを引き離されない法的利益があります。そのためAが実家に戻るにあたりBに無断でCを連れ出す行為は、Bが単独でCを監護することが明らかにCの幸福に反するといった事情がない限り、不法行為として慰謝料請求を受けるおそれがあります(東京地判令和4年3月25日)。

これらのことからすると、Aは、Cを連れ出す前に、家庭裁判所に親権者をAに変更することを申立てなければなりません。

護身用にナイフを携帯してよい？ 犯罪に問われるおそれ

Q2

私の息子は兼業農家で、農閑期はアルバイトをしています。ある日、アルバイトに行く準備をしている息子のカバンに、キャンプ等で使ういわゆるアウトドアナイフが入っているのが見えました。驚いて息子に理由を聞くと、「夜道で絡まれるなど、いざというときの護身用だ。俺は刃物の扱いに慣れているから大丈夫。」と言います。

護身用とはいえ相手に大怪我をさせる恐れのある刃物を持ち歩いて、法律上は問題ないのでしょうか。

A2

わが国では、正当な理由なく、刃体の長さが6cmをこえる刃物(一定のはさみ等の例外はあります)の携帯を禁止しています(銃砲刀剣類所持等取締法(銃刀法)22条)。刃物を外に持ち歩くなどして携帯すると、人の生命身体に対する危害を招くおそれがあるからです。

これに違反すると2年以下の懲役又は30万円以下の罰金に処せられます(31条の8)。

また、刃体の長さが6cmを超えなくとも、軽犯罪法では、正当な理由なく、刃物、鉄棒など人の生命身体に重大な害を加えるのに使用されるような器具を隠して携帯してはならないとしています。

違反すると拘留又は科料に処せられます(1条2号)。

銃刀法でも軽犯罪法でも、正当な理由とは、お店で購入して自宅へ持ち帰る場合などであり、護身用という理由はこれに当たりません。

従って、本件は、刃渡りの長さにより、銃刀法または軽犯罪法違反となります。恐れがあります。

仮に、そのナイフで他人を傷つけると、法律上の正当防衛が成立しない限り、民事及び刑事上の違法行為となります。

夜道が心配であれば、複数人で帰る、防犯ブザーを持ち歩く、など違法ではない他の方法をお勧めします。

JA埼玉ひびきの ウィンターキャンペーン2023

ATM・ネットバンク限定 金利上乘せ「定期貯金」

期間中、JA埼玉ひびきのATMまたは個人向けJAネットバンクで、当JA発行の「総合口座通帳」「定期貯金通帳」にてスーパー定期を新設してお預け入れいただく定期貯金の金利を上乗せいたします！

ATMの場合
契約時店頭表示金利の **30倍**

インターネットバンクの場合
契約時店頭表示金利の **35倍**

対象貯金 スーパー定期(単利)
借入期間 1年
借入金額 10万円以上1,000万円未満

ATMで定期貯金をお申込みいただけます。現金・お通帳をご持参の上、ATMへお越しください。(キャッシュカードでの口座振替も可能です)
JA埼玉ひびきの普通貯金通帳をお持ちの方 ※ATMご利用時間/8:00~21:00(土・日・祝日もご利用いただけます)
現在のおよそはATMで定期貯金をお申込みいただけます。お通帳・お振印・本人確認書類をご持参の上、窓口へお越し下さい。
ATMでご利用いただける定期貯金通帳をお持ちの方は、詳しくはJAネットバンクへお問い合せください。

0120-058-098

10億円(ウィンターキャンペーン2023定期貯金、ATM・ネットバンク限定 金利上乘せ「定期貯金」あわせて) 貯金対象 スーパー定期貯金 1年もの(新規自動継続)
対象 個人の方に限ります。 中途解約 中途解約については、当JA所定の解約利率が適用されます。 借入金額 10万円以上 1,000万円未満

ご留意事項
●当JAが発行する「総合口座通帳」または「定期貯金通帳」でお預け入れいただくスーパー定期貯金対象です。●表示の金利は初回満期日までで、自動継続後の金利は継続に引き継ぎ店頭表示金利となります。●お預け期間には20.315%(国庫)15.315%(地方交付金)の税金がかかります。この貯金は貯金保険制度の対象商品です。●お預け人様元本1,000万円までその利益が保証されます。当JAの他の定期貯金商品との併用はできません。●中途解約される場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。●本商品は金融情勢等の変化により、予告なく「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。その他ご不明な点は最寄りの金融窓口または各担当職員までお問い合わせください。

ウィンターキャンペーン 商品説明

商 品 名	スーパー定期 (1年もの・自動継続)	販 売 対 象	借 入 期 間	定 型 方 式	1 年 (自動継続)
借 入 方 法	(スーパー定期) 借入方法:一括借入 借入金額:10万円以上1,000万円未満 借入単位:10万円以上1円単位				
利 息	適用金利:表示金利を初回満期まで適用します。 金利情報:店頭金利表示(または窓口でお問い合わせください) 利払頻度:満期日以後に一括して支払います。 ※上乗せ金利は金融情勢等により変更する場合があります。 お振付方法:付付単位を1円とした1年を365日とする(自動)計算				
利 子 税	投資信託表示金利 上乗せ金利は期間特別優待適用により、20.315%(国庫)15.315%(地方交付金)の税金がかかります。				
付 加 可 能 な 特 約 事 項	総合口座に定期貯金を入れた場合、個人の自動継続優待のものは除かれます。 (上乗せ金利は担保定期貯金の90%または200万円のいずれか少ない額となり、貸付利率は担保定期貯金の約定利率に0.5%を上乗せした利率となります。) ○マニラ(開通等)等対象とする(少額貯蓄引換特約制度)の取扱いができます。(スーパー定期のみ)				
中途解約の取扱い	満期前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率により計算した利息とともに払い戻します。				
貯 金 保 険 制 度	保証対象 当該貯金は当組合の償還性貯金を除く他の貯金等(全額保証される貯金保険法第51条の2に規定する決済用貯金(当座貯金・普通貯金・別設貯金のうち、無利息・要求払い・決済サービス、を提供できること)という3条件を満たすもの)を除く。元本1,000万円とその利息が貯金保険により保護されます。				

投資信託に関してご留意いただきたい事項
●投資信託は貯金とは異なり、元本の保証がありません。●投資信託は債権・株式の対価であり、投資信託の運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等が運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の価格や為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に発生します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録長)でご確認ください。●投資信託の運用による利益及び損失は、投資信託の購入者に帰属します。●当組合では、お客様から有価証券の売買等に必要なお金銭および有価証券をお預かりし、法令に従って当組合の財産と分別して保管させていただきます。また、券面が発行されない有価証券について、法令に従って当組合の財産と分別し、記載および振替を行います。●一部の投資信託には、特定目しにしか現金できないものがあります。●投資信託の購入から現金・債権までの間、必ずしも即時に現金に引き換えられず、代金引当金等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することとなります。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録長)でご確認ください。●購入時・申込手数料がかかるファンドがあります。運用期間中・運用期間満了(信託期間・償還期間等)に引き続き運用が継続されます。●貸付時・信託財産留保額にかかるファンドがあります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録長)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。●お申込み内容によって、ご利用いただけない場合がございます。

詳しくは当JA窓口へお問い合わせください

JA埼玉ひびきの <https://www.ja-hibikino.jp> 埼玉ひびきの農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第591号

本 店 北 支 店 TEL.0495-24-1525 上 里 支 店 TEL.0495-33-0549 児 玉 支 店 TEL.0495-72-1244
本 店 南 支 店 TEL.0495-24-1535 美 里 支 店 TEL.0495-76-3131 神 川 支 店 TEL.0495-77-2401

JA埼玉ひびきの ウィンターキャンペーン 2023

キャンペーン期間 令和5年 11月20日(月) ~ 令和6年 1月31日(水)

資産運用でお得!

投資信託つみたてコース 新規口座開設特典
月額 合計 15,000円以上
先着 200名様
よりぞうグッズ プレゼント!

対象商品 JAバンクセレクトファンド つみたてNISA専用銘柄

投資信託スポットコース 対象商品 JAバンクセレクトファンド

投資信託 100万円ごとに 500円分(源泉分離課税控除後)の JA 埼玉ひびきの農産物引換券をプレゼント!

ご利用いただける商品券・あおぞら館・アグリパーク上里・美里萬里の里・こだま館・かみかわ館

新規資金限定 定期貯金 **スーパー定期貯金** 正・准組合員様 限定特典

○スーパー定期貯金
借入期間:1年 自動継続(新規資金でのお預け入れに限りです)
借入金額:100万円以上1,000万円未満
●募集期間:10億円(ウィンターキャンペーン2023定期貯金、ATM・ネットバンク限定 金利上乘せ「定期貯金」あわせて)

契約時 店頭表示金利の **25倍**

【特典対象】 契約者ご本人様が正・准組合員かつ下記①~⑤のいずれか1つを満たしていること
①年金受給者・年金予約者
②JAカード保有者(新規も含む)
③個人ネットバンク開設者(新規開設も含む)
④統一ローン(住宅・車・農業資金・学資のいずれか)契約者
⑤アグリ倶楽部会員(新規加入も含む)

JA埼玉ひびきの管内にお勤めの方またはお住まいの方は出資していただくことにより組合員になることができます

JA埼玉ひびきの <https://www.ja-hibikino.jp> 本 店 北 支 店 TEL.0495-24-1525 上 里 支 店 TEL.0495-33-0549 児 玉 支 店 TEL.0495-72-1244
本 店 南 支 店 TEL.0495-24-1535 美 里 支 店 TEL.0495-76-3131 神 川 支 店 TEL.0495-77-2401

マメトラ農機株ご利用者の皆様へ

廃業のお知らせ

この度マメトラ農機株式会社は諸般の事情により令和5年11月30日を持ちまして廃業いたしました。

令和5年12月1日~令和6年1月31日までは、後継業者への移行期間として、部品・修理受付停止となります。

令和6年2月以降のマメトラ農機部品につきましては、マメトラアフターサービス(仮称)が受付窓口となりJA等へ供給となります。

ご不明な点は、下記の農機自動車センターまでお問合せください。

●JA埼玉ひびきの 農機自動車センター

所在地:〒363-0204 埼玉県本庄市児玉町蛭川960-1

T E L : 0495-72-5307 F A X : 0495-6738



オオバコさん

【編】年末と言えば大掃除。年末の慌しさと終わった後の爽やかさがうまく描かれていますね。

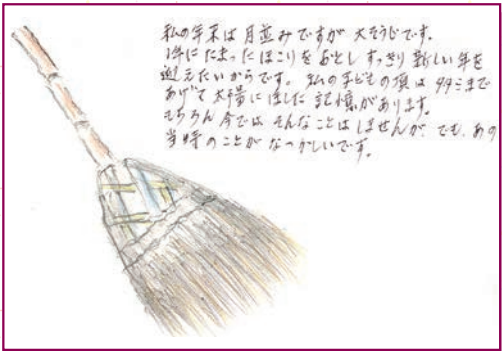
ひびきの通信

今月のテーマ

年末

★イラスト・コメントを掲載させていただいた方には、J A商品券をプレゼントいたします。

【編】今では家の中を箒で掃除することも珍しいのかも知れませんね。何かと忙しい世の中ですが年末くらいはじつくりと掃除をしたいですね。



サンフラワーさん

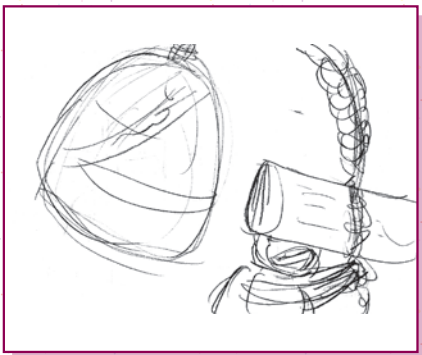
【編】美味しいものを食べながらゆったりと過ごす年末は最高ですね。お正月明けまでのんびり過ごしてつい食べ過ぎてしまいうそです。

★年末はもちつき！のりもち、あんこもち、きなこもち、からみもち。それぞれの人が食べたいものを作って食べます。のりちゃんさん

【編】「ひびきの」を愛読いただきありがとうございます。これからも皆様のご期待に添えるように頑張ります。

★ひびきのがくるとまっ先にクロスワードをやるのが楽しみです。それでわからないところがあるとページをめくっていきます。そして、ほとんど全ページに目を通します。表紙の人（菊地さん）も農業を守っているため役員をしたり、しゅみで友人と出かけたりといそがしくいきいきとしていて素晴らしいです。あんぽんたんさん

【編】除夜の鐘の音を聴くといよいよ今年も終わりなんだと感じますね。



カタバミさん

【編】わたしも最近忙しさを言い訳に日々の掃除すら疎かになっていました。今年は大掃除して晴れやかに新年を迎えたいですね。田端 松雄さん

★年末と言えば昔は大掃除でしたね。途中、意外な所で小さな宝物が見つかり、ラッキーな思いもしました。今は大掃除もしなくなり、少し寂しいですね。



ちーちゃんさん

○2月号のテーマ○ 「春のおとずれ」

2月は立春。皆様のもとに春の気配は訪れているでしょうか。たくさんのお便りお待ちしております。

ひびきの通信では、季節ごとにテーマを考えて、皆様からのイラストや写真、エピソードを募集しています。また広報誌やJ Aに対するご意見・ご感想や、テーマ以外のエピソードにつきましてもお待ちしております。イラストやご意見等につきましてはイラスト解答题紙をご利用ください。イラストは原則こちらでお預かりし、返却いたしませんので、返却希望の方はその旨お書きください。＊フルカラーでご紹介いたしますので、きれいに描けたイラストは、FAXではなく原本をお送りください。

★「歳月は人を待たず」と書初を書いたのはいつだったのだろうか。あれもこれもとやるのがたくさんありすぎて、実行あるのみ、小さな身近なことからは片付けて年末をすごし、来年につなげたい。トコちゃんさん

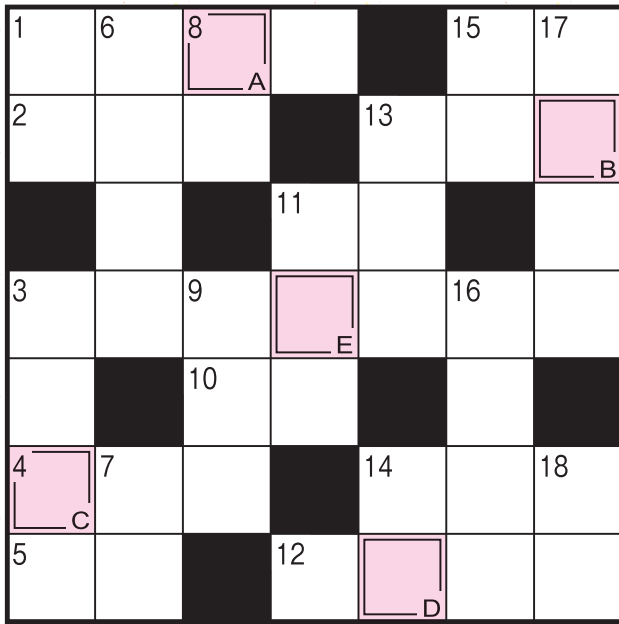
【編】今年もいつの間にかもう12月。1年が経つのはあっという間ですね。いつの間にか過ぎてしまふからこそ今の時間を大切にしたいです。

クロスワードパズル

パズルに答えて、JA商品券をゲットしよう！

JA商品券は、当JAの直売所やスタンド、営農経済センターなどでご利用いただけます。

出題：ニコリ



二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

☆ヒント☆

名曲〇〇〇〇〇のかほり

10月号の答え

カラスウリ
A B C D E



タテのカギ

- ①冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥その月の一番最初の日
- ⑦寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧授業中は慎んでくださいね
- ⑨ワカメの根元に近い部分
- ⑪——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬建物が立っていない宅地
- ⑭——の細かい滑らかな肌
- ⑮年越しに付きものの麺類
- ⑯チン！と鳴らすと人が来ます
- ⑰1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- ①サンタがプレゼントを入れます
- ②パパー、ママー、どこー？
- ③欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④大好きな歌手の——を見に行った
- ⑤レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬サハラ、タクラマカンといえば
- ⑭刃物で紙を加工して描きます
- ⑮冬の京都市は——冷えするといわれます

お知らせ

公式ホームページからの解答も受付いたします。お問い合わせフォームから「お問い合わせ内容」欄にクロスワードパズルの答え（匿名希望の場合はペンネームも）を入力し、送信してください。住所・電話番号は、必ず入力してください。お送りいただいた解答に個別の返信はいたしません。当選者については、誌面にて発表いたします。

応募方法

解答用紙にクロスワードパズルの答え・住所・氏名等をご記入の上、最寄りの支店へお届けください。左記住所への郵送やFAXでも構いません。2月号誌面にて当選者を発表いたします。

抽選で10名様にJA商品券をプレゼントいたします。ご応募お待ちしています。

本庄市早稲田の杜14-1

JA埼玉ひびきの企画総務課まで
FAX番号 0495-231718

締め切りは、1月12日(金)です。

【個人情報の取扱い】
皆様からの応募等による個人情報につきましては、一部本誌への掲載と商品券発送以外の目的には使用いたしません。あらかじめご了承ください。

10月号当選者

おめでとうございます！

かつちゃんさん（本庄市）
モリコさん（本庄市）
板垣幸一さん（上里町）
とっこさん（上里町）
プクスケさん（上里町）
ばーばさん（美里町）
よっちゃんさん（美里町）
ノグッチャンさん（本庄市児玉町）
ほくとさん（神川町）
岡田和子さん（前橋市）

JA埼玉ひびきの 年金・共済友の会 芸術展覧会 開催

展示期間 令和6年 3/8(金) → 3/18(月)
場所 JA本店「ひびきのホール」



令和5年度 写真部門 入選作品



令和5年度 絵画部門 入選作品

作品募集

募集期間 令和6年 1/5(金) ▶ 2/13(火)

下記①～③について、未発表であり会員本人が創作した作品

… 募集作品 …

- 1 | 写真
JA埼玉ひびきの管内の農村風景・伝統行事・家族等を撮影したものや、友の会活動に関する写真。人物が特定できる場合、被写体の承諾を受けたもの、合成写真・組写真は不可とします。
- 2 | 絵画
JA埼玉ひびきの管内の農業・風景・伝統行事・友の会活動及び日常生活に関するものを題材とした作品。絵画の形式(電子的なものでも可)は問わない。
- 3 | 俳句・短歌
JA埼玉ひびきの管内の農業・伝統行事・JA行事・友の会活動及び日常生活に関するものを題材にした作品。

審査員による厳正な審査を行い、優秀な作品を選出し、表彰を行います。

優秀賞
3名
JA商品券
20,000円分

佳作
6名
JA商品券
5,000円分

参加賞
記念品を進呈
※入選者は除く

梨農家 額に汗し 一年も
大玉前に こぼれし笑顔
うろこ雲 機械の音もさわやかに
自動でうごき 玉葱植える
コロナ禍で 三年会えぬ 芋煮会
芋茎焚く なつかしき味 母しのぶ

令和5年度 俳句・短歌部門 入選作品

応募用紙、応募要項は最寄りの支店又はホームページにて配布しています。

編集後記

早いものでもう12月。月日は流れるように過ぎてしまいますね。だからこそ、忙しい日々の中でも何かしら目標を持っていたいと思っています。本年も「ひびきの」をご愛読いただきありがとうございました。新年が皆様にとって良い年となりますようご祈念いたします。
(かんたろ)

常勤役員の よもやまトーク



常務理事

中 秀 幸

猛暑の夏が終わり、暦の上では、季節は既に冬へと移り変わり、吹く風の冷たさに改めて季節を感じる今日この頃です。管内の農産物については、組合員の皆様もご存じの方も多いと思いますので、今回は、何かと多忙な日々をお過ごしされている皆様と心の整え方について考えてみたいと思います。よくこんな言葉を口にしたたり、耳にしたる事が多いと思います。「何々が忙しい」などと。自分もつい口にしてしまいますが、「忙しい」は「心」を「こ」くすと言います。そんな時、禅の言葉に「調身」「調心」という考え方があります。姿勢を整えること呼吸が整い、呼吸が整うと心が整うということ。日々の暮らしの中で、少しでも実践してみれば如何でしょうか。