

# ふあ～みん Farming

# 12

みんなで作ろう! JA兵庫南の元気生活応援マガジン

2022  
No.285



## 4 特集 「お金」について考える

～支店のコンサルティングアドバイザーがお答えします～

2 四季旬菜 ブロccoli

6 トピックス 六条大麦ストローがグッドデザイン賞受賞

15 今月の作物 ルッコラ

16 ふあ～みん 情報コーナー



🏠 おうちごはんを応援します

## らくらく作れてもう一品!

農産物をたっぷり使って旬を味わいましょう。簡単で、ちょっとアレンジを加えると作り置きにもなるレシピを坂本先生に教わります。



坂本 佳奈先生

食育・料理研究家。料理研究家の坂本廣子さんの長女で、神戸市東灘区でキッチンスタジオを主宰。体感型の食育教育や食文化を研究している。

### フレッシュな食感と味わいを楽しむ ブロccoliのサラダ

#### 材料/4人分

- ブロccoli …… 1/2個(150g)
- しらす …… 80g

#### Aドレッシング

- オリーブオイル …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/2
- レモン汁 …… 大さじ1

#### 作り方

- ① 生のブロccoliを小指の先ほどの小房に分ける。(一口サイズでもよい)花を切らないように軸を切って手で割く。
- ② Aのドレッシングの材料をボウルに全て入れ、白濁するまでよく混ぜる。
- ③ ①としらすを盛り付けて出来上がり。各自の皿に取り分けて、ドレッシングをかけていただく。



**Point**  
旬の新鮮なブロccoliならではの一品。



#### 作り置きに変身!

### ブロccoliの中華炒め

新鮮なブロccoliは、牛肉と一緒にさっと炒めても美味しく仕上がります。ごま油とニンニクの香りがアクセント。ご飯がどんどん進むおかずに変身です。

#### 材料(4人分)

- ブロccoliのサラダ …… 150g ※ドレッシングをかけていないもの。
- 牛肉切り落とし …… 100g
- 砂糖 …… 小さじ1/4
- ニンニク …… 1かけ(10g程度)
- ごま油 …… 大さじ1/2
- しょう油 …… 小さじ1前後(しらすの塩味による)
- ナッツ類(カシューナッツや松の実など) …… 大さじ1(10g程度)

#### 作り方

- ① ニンニクの皮を剥いて、輪切りにする。牛肉に砂糖をまぶしておく。
- ② フライパンにごま油とニンニクを入れてから火をつけ、ニンニクに火が通ったら牛肉を入れる。
- ③ 牛肉の赤い色がなくなってきたら、「ブロccoliのサラダ」を入れて炒め、火が通ったらしょう油を回しかけて出来上がり。
- ④ 器に盛り、粗く切ったナッツをふりかける。

### 地元のお米・野菜がそろう ふあ～みんSHOP・にじいろふあ～みん

#### ふあ～みんSHOP魚住

住 明石市魚住町錦が丘4丁目11-5  
電 (078)947-1515  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### ふあ～みんSHOPかんき

住 加古川市東神吉町神吉1012-1  
電 (079)434-2201  
営 午前9時～午後5時  
休 火曜

#### ふあ～みんSHOP播磨

住 加古郡播磨町南野添3丁目6-6  
電 (079)437-3835  
営 午前9時～午後3時  
休 日曜・祝日

#### ふあ～みんSHOPいなみ

住 加古郡稲美町岡岡3丁目21-3  
電 (079)497-0222  
営 午前7時～午後5時  
※土曜のみ午前9時～午後5時  
休 第1水曜

#### ふあ～みんSHOP二見

住 明石市二見町東二見210-1  
電 (078)942-1927  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### ふあ～みんSHOP八幡

住 加古川市八幡町船町20  
電 (079)438-9595  
営 午前9時～午後5時  
休 水曜

#### ふあ～みんSHOP高砂

住 高砂市伊保1丁目4-1  
電 (079)447-8877  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### にじいろふあ～みん

住 加古郡稲美町六分一 1179-224  
電 (079)495-7716  
営 午前9時～午後6時  
休 第1水曜

営業日・時間等は変更の場合があります。詳しくはJA兵庫南のホームページをご覧ください。



### LINE

JA兵庫南各直売所のイベント情報などを配信!



### Instagram

地元農産物や料理レシピなどお役立ち情報を配信!





## 好きやないとできん

ブロッコリー 加古郡稲美町 久保 敬治さん



「毎朝、ブロッコリーとキャベツに話をしに行く」という加古郡稲美町の久保敬治さん。田畑の様子が気になって仕方がない。いつも考えるのは、米や野菜のこと。「大きくなれよ」と話しかけられて育ったブロッコリーのええ色を眺めては、うっとりしているそうです。

### 就農のきっかけ

父が兼業農家でした。家を継ぐことになり、東京から関西に異動させてもらって、当時は米だけを10町していました。現在は、米3町とブロッコリーやキャベツなどを1町5反しています。

### ブロッコリーについて

ブロッコリーは側枝がない品種を栽培しています。連作障害があるので、2年連続して同じものを作らないようにしています。「稲↓キャベツ↓稲↓ブロッコリー」といった具合です。

私はあれもこれもできない性質なので、1品種を2000本から2500本しか植えていません。全品種、ノートに書いて定植日や防除などの管理をしています。

### 栽培方法

軟弱野菜でもなんでも、水は大事です。苗を植えてすぐに、



### 収穫期間

谷水を取ります(畝の谷の部分の水で満たす)。サイフォンの原理で畝に水が移動し、夏場は一晚でなくなりませす。肥料を入れる時期も大事ですね。私は毎年1年生だと思っています。以前はお盆が済んだら、寒暖差がありました。ここ何年かは違います。今までのノウハウが通用しません。だから、何でもJA兵庫南のプランナーに聞いています。知ったふりが一番あかん。いろんなことを教えてもらっています。

### 目指していること

私は、なんやかんや言うても

暑い時期は自宅前の露地で種を播いて、育苗しています。7月の終わりから9月中旬くらいに苗を畑に植えて、4月頃まで出荷しています。2〜3月中旬に植える苗はJA兵庫南の育苗センターで育ててもらい、定植し、7月まで出荷しています。

出荷先はふぁ〜みんSHOPいなみにいろいろふぁ〜みんです。

### 目指していること

私は、なんやかんや言うても

百姓が好きです。好きやないとできんと思っています。毎朝、ブロッコリーとキャベツと話をしています。「大きくなれよ」と。

畑に育つ野菜を見て、「ええ色のブロッコリーやな」「キャベツの葉っぱの大きいこと」「さすがやな」と言ってもらえると本当にうれしい。たくさん作って収入も…という欲はあります。でも、少量でも手間暇かけてええもん作って買ってもらおう。これ以上楽しいことはないです。

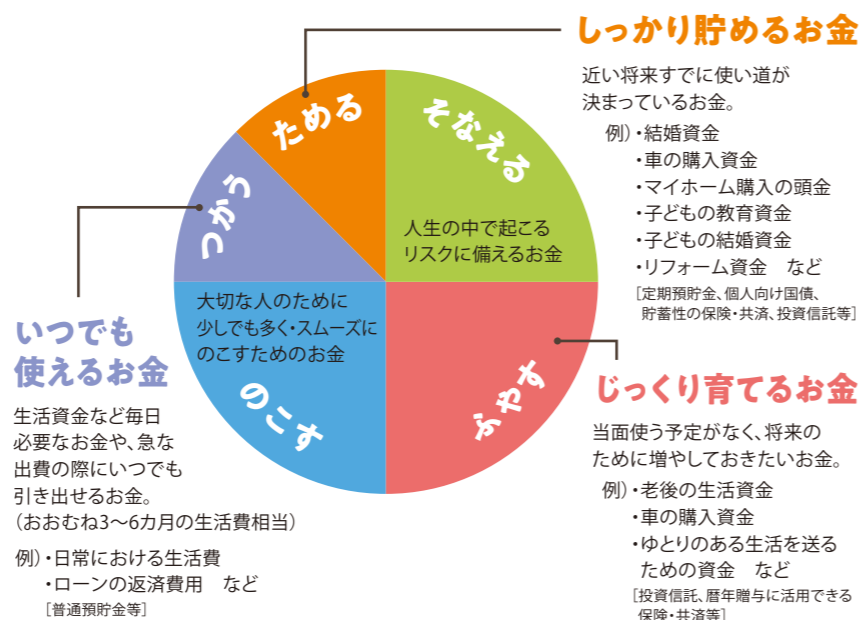
### 栽培 ONE ポイント

- ・保水力のある有機質に富む土壌でよく育つ。
- ・湿害に弱く、根腐れや枯死しやすいので、畑の排水をよくする必要があります。
- ・元肥をしっかり施した土作りをする。

JA兵庫南では農産物直売所への出荷者を募集しています。最寄りの営農経済センター・ふぁ〜みんSHOPまでお問い合わせください!

## お金について考える 初めの一歩

現在お持ちの資産(または月額の収入)を目的や使う予定の時期に応じて色分けをしてみましょう!どのような金融商品が適しているのかが見えてきます。時代やインフレなどの環境も含めて、自分に合った資産運用をするためには、預貯金だけでは安心できません。“お金の色分け”をし、金融資産の組み合わせである「ポートフォリオ」を設定することも大切。私たちコンサルティングアドバイザー(CA)と一緒に“お金の見直し”をしましょう!



支店のコンサルティングアドバイザーが「お金」について、幅広くアドバイスします。ぜひご相談ください。

### ご利用された方の声

NISAとかイデコはよく聞くけど、何のことかよくわからなかった。支店窓口で声をかけていただき、CAさんに詳しく説明してもらい、大きな金額はできないので、まずは5,000円の少額から始めてみました。

今まで中途半端な理解で投資信託をしていたが、担当の方に投資信託の選び方やNISAについて分かりやすく説明をしていただき、自分で考えて購入することができました。

今まで、JAでは定期貯金をするとしか頭にありませんでした。担当の方に、話を聞いただけでもよいと言ってもらい、お金の色分けを一緒にして、貯金以外の方法や将来のことを考えて、まだ他に方法があると知ってびっくりしました。さっそく考えていきたいと思います。

# 「お金」について考える

~支店のコンサルティングアドバイザーがお答えします~

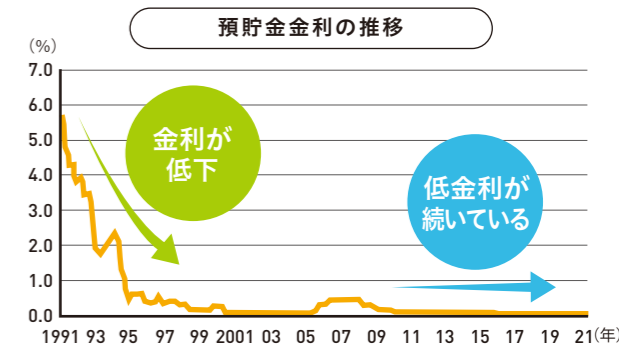
お金をとりまく環境は時代と共に大きく変化しています。「つかう」「ためる」「そなえる」「ふやす」「のこす」目的に応じたお金のこと、私たちと一緒に考えてみませんか?

### お金の話題

## その1 預貯金の低金利が続いています

かつては、預貯金をするだけでも、ある程度の利子がつきました。しかし、現在は低金利の時代が続いており、預貯金だけで資産を増やすことは難しくそうです。

30年前の貯金金利は5.57%、現在の貯金金利は0.002%です。「お金は育てるもの」と言われますが、これではなかなか育ちそうにありません。植物なら、日当たりが良い肥沃な土壌に、適度に水分を与えれば良く育ちます。さて、お金は? 預貯金の低金利が続く現在、“お金の置き場所”を私たちと一緒に考えてみませんか?



預入の時期	金利	預入金額	10年後の金額(粗利)
1991年	5.57%	1,000万円	約1,720万円
2021年	0.003%	1,000万円	約1,000万円

※期間: グラフは1991年12月末~2021年12月末(月次ベース) ※預貯金金利は定期預金の平均金利、預入期間1年、預入金額1千万円以上 ※預入の時期の金利は各年の12月末時点を使用、10年後の金額(粗利)は預入開始時の金利を継続利用して算出。  
出所: 日本銀行、総務省のデータを基にQUICK作成

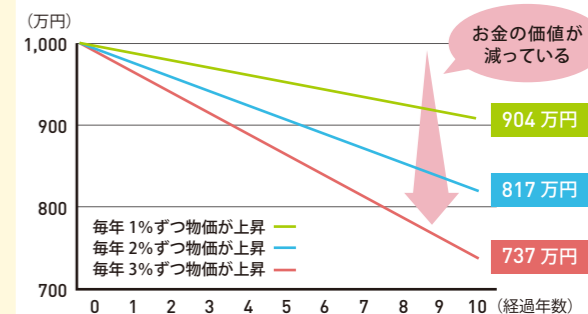
### お金の話題

## その2 インフレは、お金の価値を減らします

「インフレ」とはモノの値段(物価)が上がることを指します。物価が上昇すると、ある金額で買えたモノがそれ以上の金額を出さないと買えなくなってしまうため、実質的にはお金の価値が減ることになります。

インフレになるとモノの値段が上がって、相対的にお金の価値が下がります。預貯金も同様に価値が下がります。将来的なインフレに備えるには預貯金だけではなく、“インフレに強い資産”をもつなど、様々な方法でお金を増やす工夫が重要です。皆さんもすでに実感しているインフレ時代、“備える工夫”を私たちと一緒に考えてみませんか?

### 物価上昇と1,000万円の価値の推移



※QUICK試算。上記はあくまでもシミュレーションであり、将来の物価をお約束するものではありません。

チョコレート(1袋)の価格と容量・数量の変化



	2007年	2019年
価格	200円	200円
数量	13枚	10枚

チョコレート(1袋)

1袋の価格は実質1.3倍に!

## WCS用稲の収穫開始

JA兵庫南管内では発酵粗飼料(ホールクロップサイレージ=WCS)用稲の収穫が始まりました。WCSとは穂や茎、葉を収穫して、ロール状に成型し、フィルムで密閉した家畜飼料を指します。昨今、家畜の飼料価格は世界的に高騰し、コスト低減の面からも自給飼料の活用が推進されています。水分やビタミンを多く含む稲WCSはフィルムで密閉したものを、牧場で管理。繁殖メス牛に与えられます。



10月24日

## 産業団地造成工事の竣工式を開催

JA兵庫南の子会社である株式会社加古川産業会館が、加古川市水足戸ヶ池周辺地区の、産業団地造成工事の竣工式を行いました。式典には加古川市の岡田康裕市長や水足戸ヶ池周辺地区まちづくり協議会の役員をはじめ、工事に携わった方々が参加。中村良祐代表取締役社長は、「本事業の完成で、地域への貢献や加古川市の活性化に少しでもつながれば嬉しく思う」と話していました。



10月28日

## 高砂地区女性会が防災グッズづくり

近年は予測不可能な集中豪雨などの被害が各地で発生しています。災害時にも使用できるトイレを確保することで、被災者の安心と健康を守ることに繋げようと、新聞紙で作る簡易トイレづくりを企画。指導した高谷典子支部長は、「いつ起こるか分からない自然災害から大切な家族や地域住民を守るには日頃の備えが大切。もしもの時に役立ててほしい」と語りました。



10月5日

## 六条大麦ストローがグッドデザイン賞受賞

JA兵庫南の「六条大麦ストロー」が、デザインの評価とプロモーションの活動で、国内外の多くの企業や団体が参加する、2022年度グッドデザイン賞を受賞しました。地域資源の活用と社会的貢献、使い捨てプラスチック削減の3つが織り込まれた製品となっているところが評価されました。中村良祐組合長は「六条大麦ストローは見た目や触り心地など、天然素材ならではの良さがある。ぜひ使ってみてほしい」と話していました。



10月7日

## 米粒麦・大麦粉のレシピコンテスト開催

「米粒麦・大麦粉レシピコンテスト」の第2次審査が行われました。このコンテストでは、管内の特産である六条大麦の商品「米粒麦」と「大麦粉」の発売を記念して、オリジナルレシピを7月から一般公募。書類審査を通過したレシピを再現して、役員らが試食審査しました。ふれあい広報課の佐藤大輔課長は「商品をうまく生かした、おいしいレシピばかり。たくさんの方に応募いただき感謝している」と話していました。



10月25日

## JA兵庫南役員がブランド米を店頭PR

にじいろふぁ〜みんで、中村良祐組合長と上田正人監事が「国産新米店頭販売」を行いました。JA兵庫南管内の2つの地区では、地元産完熟堆肥や緑肥によって特別栽培されたコシヒカリがあり、「万葉の香」「鹿児の華米」の名前でブランド米として販売しています。学校給食に採用されるなど、地区内でも認知度が高く、両名は「いらっしやいませ!」の元気な掛け声とともに、積極的にPRしました。



10月23日

## JA利用者懇談会の第3回目を開催

准組合員の意見や要望をJA事業に反映させることを目的に、令和4年度JA利用者懇談会の第3回目が開催されました。この日は、JA兵庫南の高齢者福祉事業をテーマに、介護付き有料老人ホーム「ふぁ〜みんの里明石」やデイサービスセンター「JAはなかご」などの施設内部や年間行事の様子をスライドで紹介。委員からは「地域にこういった施設があることを初めて知った」などの意見発表がありました。



10月12日

## 小学生がサツマイモを収穫

明石市立清水小学校の1、2年生がサツマイモの収穫を体験しました。ふぁ〜みんSHOP魚住運営協議会が主催し、今年で3年目を迎えます。協議会のメンバーがシャベルで土を掘り起こすと、児童らは次々と出てくるサツマイモに歓声を上げ、丁寧にスコップで収穫していきました。児童の一人は「お母さんにさつまいもご飯にしよう」と笑顔で話していました。



10月12日

## 楽しいイベントいっぱいのコスモス祭り

JA兵庫南管内各地で、今年もコスモス祭りが開催されました。昨年度から各会場を回るスタンプラリーを行い、コスモスの観賞はもちろんのこと、地区の営農組合が中心となって農産物の販売や工夫を凝らしたイベントを行っています。志方東の広尾東会場ではサツマイモの収穫体験、見谷会場では気球の乗船体験、西脇会場では、神戸学院大学の学生らによる焼きそばに、来場者の長い列ができていました。



10月15日



## 稲刈り・脱穀の体験学習を開催

JA兵庫南青壮年部は、稲美町立母里小学校の3年生を対象に、もち米「ハリマモチ」の稲刈りと脱穀の体験学習を行いました。青壮年部員からノコギリ鎌の使い方を教わった児童らは、田んぼへ入り一株ずつ丁寧に稲を刈り取り、足踏み脱穀機と千歯扱ぎを使って、籾と稲わらに分けていきました。児童の一人は「最初はノコギリ鎌が怖かったけど、うまく刈り取りができたので嬉しい」と話していました。



10月20日

## 農福連携で除草作業

農福連携に取り組むみやま営農で、冬期に収穫を控えるキャベツ畑の除草作業が行われました。みやま営農では、ブロッコリー植え付けの手直しなど、さまざまな農作業を福祉作業所に委託しています。福祉事業所の利用者らは、繁殖力の旺盛な雑草を次々と引き抜いていき、佐伯眞究組合長は「稲刈りや米の調整があり繁忙期にあたる。根を張った雑草を抜くのは重労働で、我々の負担を軽減できて助かっている」と話していました。



10月14日

## 正しい血圧の測り方

## 診察室血圧と家庭血圧

病院等で測定する血圧を「診察室血圧」と呼び、自宅で自ら測定する血圧を「家庭血圧」といいます。

白衣を着た医師の前で血圧が高くなるタイプ(白衣高血圧)がある一方、病院で測定する血圧が正常でも自宅で早朝などに血圧が高くなるタイプ(仮面高血圧)も知られていますので、家庭でも血圧測定し、記録することが重要です。

## 正しい家庭血圧の測り方

- 1 起床後にトイレを済ませて、背もたれがある椅子に足を組まずに座って1~2分安静にする。  
静かで適度な室温。会話は控える。晩は、就寝前1~2分安静にする。
- 2 利き手の反対側での測定を推奨。
- 3 カフの位置は、心臓の高さにする。
- 4 測定前に、食事・薬・飲酒・カフェインは摂取せず、喫煙を控える。
- 5 2回続けて測定し、平均した数字を記録する。

※高い値が続く場合や、血圧について不安がある場合は、医師に相談しましょう。



## 高血圧の予防方法

高血圧は、二次性高血圧と本態性高血圧に分けられます。二次性高血圧は、甲状腺や副腎等に病気があり、それらが原因で高血圧を引き起こします。

本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられます。

## 高血圧を予防するための食生活

- 1 1日の食塩摂取目標は、成人男性で7.5g未満、成人女性では6.5g未満です。また、高血圧の方は6g未満が目標です。
- 2 野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムには塩分の排泄を促す働きがあります。
- 3 カルシウムにも血圧を安定させる効果があると言われています。

## 減塩の工夫

- お漬物は控える
- めん類の汁を残す
- 醤油やソースなどは味を確かめてから使用する。(かけるのではなく、つける)
- 香辛料や香味野菜、果物の酸味を活かす
- 外食や加工食品を控える

## 参考

山岸良匡, 高血圧, e-ヘルスネット, 厚生労働省(2020) 高血圧治療ガイドライン2019

## 障害年金事例『軽度知的障害の認定』

年金編

## 本事例の概要

- 1 請求者 20代・男性 Tさん
- 2 傷病名 軽度知的障害

## 請求手続き

Tさんは幼少期より落ち着きが無く、注意欠陥があり集団指示などの理解も出来辛かったこともあり、小学生時に療育手帳B2を取得しました。中学校までは普通学校に通い高校は特別支援学校に在籍したのち、再度診断を受けて療育手帳B1を取得。作業所や障害者雇用枠で就労経験があります。しかし、勤務先での対人トラブルから体調を崩し、仕事を続けることが出来なくなりました。

現在、Tさんは無職です。精神的ストレスを抱え精神科に通いながら自宅で日常生活を過ごしています。

## 請求のポイント

知的障害は先天性の障害であるので初診日証明は不要です。しかし医師の診断書は必要で、それは精神科の医師でなければなりません。Tさんは、10数年前に療育手帳の申請

のために診察を受けた以降は医療機関にかかっていなかったため、診断書を書いてもらえる精神科医師を探す必要がありました。医療機関が見つかって初診では診断書を書いてもらうことが出来ないため、数回通うことになります。そのため、本人の障害を適切・迅速に診断して頂けるよう、あらかじめ成育歴や職歴、学校・家庭・職場での様子やエピソードなどをまとめたものを参考にしてもらうことが大切になります。ご本人が作成するのは困難だと思われるのでご家族のサポートも大事です。

「軽度知的障害」は「軽度」とされているため障害年金はもらえない、と諦める必要はありません。社会的な適応性の程度「生きづらさ」も考慮されますので、ご自身やご家族で安易に病名だけで出る・出ないを判断されず、一度専門家にご相談されることをおすすめします。

情報提供者 年金サポートセンター兵庫南  
社会保険労務士 倉谷 和秀 (JA兵庫南顧問)  
☎(079)427-4678

## JA兵庫南の麦プロジェクト⑨

持続可能な開発のために17のゴールを目指すSDGsは、私たちの社会にも浸透しはじめています。農と地域に密着したJAの事業はSDGsと相性が良く、地域の特性を活かした独自の取り組みを進めています。

## 六条大麦を「栽培」「収穫」「加工」

JAグループでは、「食」を支える根本である農業に関する知識や体験を含む食農教育の大切さを伝えています。JA兵庫南では、特産である六条大麦を「栽培」「収穫」し、麦茶に「加工」して飲む体験ができるキットを制作。イベント等で配布しました。

## 入っているのはコレ

## ・麦穂

麦穂をそのままキットに入れました。実物を見る、ほぐして種にする作業を体験していただきたいと考えました。



## ・肥料(2種)

## ・説明書

表面には六条大麦の栽培方法、裏面は麦茶の作り方です。



育ったらこんな様子に



市販の種子ではなく、刈り取った麦穂での発芽率はどうか? 発芽実験をし、昨年度、実際に育てました。

## 3つのこだわり

## 01 六条大麦を知る

麦穂をほぐして、種子(麦穂)をまくことから栽培は始まります。種子が育って再び穂ができる様子を見て、六条大麦がどんな植物かを実感してほしいです。

## 02 小さなキット

麦茶をイメージしてコップの中に麦穂や肥料、説明書を入れました。小さなキットですが、大きな思いを込めました。

## 03 地元の特産を身近に

「食」と「農」のつながりを楽しく、美味しく学んでもらい、地域の特産品、六条大麦をより身近に感じてほしいです。

# 青壮年部のとれたてアドバイス

JA青壮年部のメンバーが毎月登場して、栽培する農産物のこだわりや直売所での買い物をもっと楽しくなるミニ情報を紹介します。

今月のナビゲーター  
**植田 諒介**さん



年齢=34歳  
就農歴=7年  
栽培品目=葉ボタン、シクラメン、パンジー、ピオラ、バラなどの花苗  
青壮年部について=年下のメンバーが増えてきて、どんどん成長している。私にとっても良い刺激になっている。

テーマは  
**葉ボタン**



種を取って置いて一から育ててみるのも面白い

品種によって色や形はさまざま

## 冬の寄せ植えに彩を添える名脇役

ボタンのような葉の形から、葉ボタンと名付けられました。多くの品種があり、色や形、高さなどもさまざまです。赤と白が一般的で、冬に向けて気温が低くなると、色がしっかりと出てきます。白は霜に弱い品種があるので、野外では軒先に置くなどした方が良いでしょう。私は丸葉、ちぢみ葉(フリル)、切れ葉の形を出荷しています。花の少ない時期の寄せ植えに、葉ボタンは使いやすいと思います。花が咲いた後は種を取り、お盆前後に種まきをして育てることもできます。親と同じ特徴は出づらいますが、それも面白いと思います。

## やさしい花便り

いつも食べている野菜や果物、どんな花が咲くのでしょうか?

今月は **ソバ**

日本への伝来は古く、縄文時代には栽培されていました。鎌倉時代になると、製粉技術の向上により急速に普及。それまでは、そのまま茹でて粥にしていました。本州では7~8月に収穫する夏ソバ(春ソバ)と9~11月に収穫する秋ソバがあります。



### プロフィール

分類:タデ科ソバ属  
原産地:中国西南部という説が有力  
主な栄養成分:ルチン、ビタミンB群、ミネラル

## JAの 知って役立つ お金の話

### 9 | 相続税率より贈与税率の方が高いと思いませんか?

最近、相続対策のご相談が増えています。なかでも贈与の方法や注意点などのご質問を多く受けます。下記表は、相続税率と贈与税率の比較です。  
贈与を実施する場合は、ご自身の財産額や相続人数を考慮し、贈与金額を決めることで、効果的な相続税対策になります。

<例>1000万以下の相続税率と贈与税率の比較表

相続		贈与(直系尊属から)	
法定相続分に 応ずる取得価格	相続税率	18才以上の者 への贈与金額	実効税率
1000万円以下	*10%	110万円	-
		300万円	6.3%
		500万円	9.7%

相続税率より低い

\*相続税率は基礎控除後の法定相続分に応ずる取得価格に対する税率です。資産額、相続人数によっては実効税率が異なります。

詳しくはトータルアドバイザーにご相談ください(無料個別相談)  
JAトータルサポートセンター(西村・平山・鈴木)  
住所/明石市魚住町西岡500-2  
☎(078)948-3715

子どもと一緒に楽しむ  
KIDS

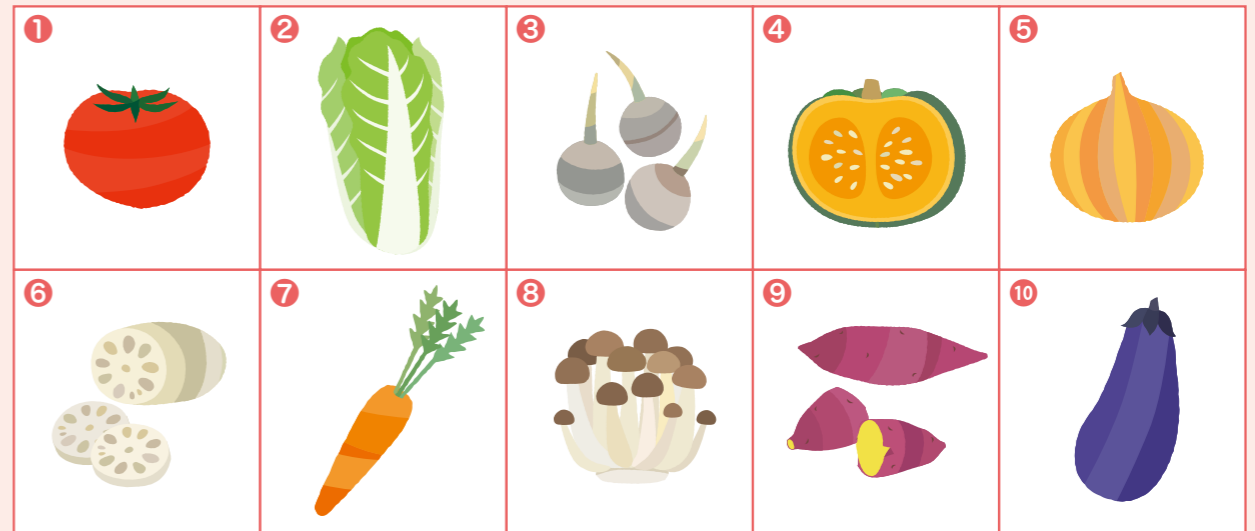
## 冬至に食べたい野菜たち

季節を感じる行事や食べ物、農業のこと、みんなで楽しく学びましょう。

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日を冬至と言います。

昔から、その日に食べると運気がアップする、と言われている野菜があります。

それはどれでしょうか?



ヒント:名前に「ん」がつく食べ物です。

## 進めよう! 国消国産

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 ]



農業は食料を生み出す以外にも  
どんな役割があるの?

農業は国土や多様な生態系を守るなど、「農業の多面的機能」という重要な役割も果たしています。



### 農業の多面的機能



農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo\_kinou/img/zentai02.jpg)の図を加工して作成

田んぼや畑があることで、中山間地域などでは川の洪水や土砂崩れを防ぎ、市街地や都市では気温上昇を抑え、災害時の防災空間になるなど、多くの機能を発揮しています。さらに、多くの生きもののすみかになり、また、美しい景観を生み出しています。

「農業の多面的機能」は中山間地域や都市部を問わず、私たちの生活にいろいろな恵みをもたらしています。この機能を次の世代につないでいくためにも、「国消国産」を進めていくことが重要です。

耕そう、大地と地域の未来。



# ルッコラ

ゴマに似た香りとピリツとした辛味が特徴で、サラダやピザのトッピングに最適。大きな株も、お浸しにすると独特の風味が楽しめます。

JA兵庫南では農産物直売所への出荷者を募集しています。また、家庭菜園など、園芸について分からないこと・困ったことの相談も承ります。お問い合わせは各営農経済センターへお寄せください。

- 明石播磨営農経済センター ☎(078)948-5380
  - 加古川営農経済センター ☎(079)438-3930
  - 稲美営農経済センター ☎(079)496-5135
  - 高砂営農経済センター ☎(079)447-0881
- ※営業は月曜～金曜(午前9時～午後5時)、土曜・日曜・祝日は休み



## 栽培計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
初夏どり栽培				■	■	■	■					
夏どり栽培					■	■	■	■				
秋どり栽培								■	■	■	■	■
冬どり栽培	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

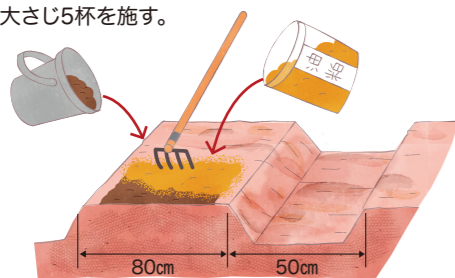
## 栽培特性

- 生育は早く、特別な管理も必要ないので栽培は容易。
- プランターでも種から育てやすい。収穫は葉を摘み取る方法で、わき芽を再生させて長く楽しむ。

## 栽培方法

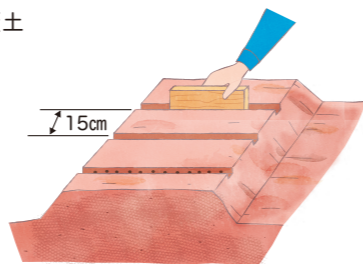
### 1 畑の準備

種まきの2週間くらい前に、1㎡当たり堆肥7～8握り、油粕大さじ5杯を施す。



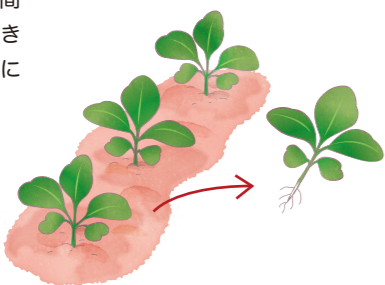
### 2 種まき

種は1～1.5cm間隔で条まきにし、0.7～1cmほど覆土する。



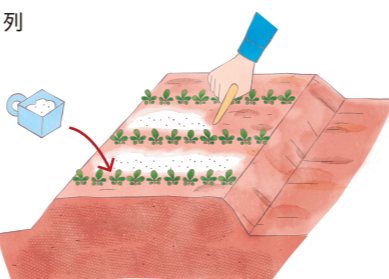
### 3 間引き

本葉3枚のとき株間5cmに。本葉5枚のとき株間8cmになるように間引きする。



### 4 追肥

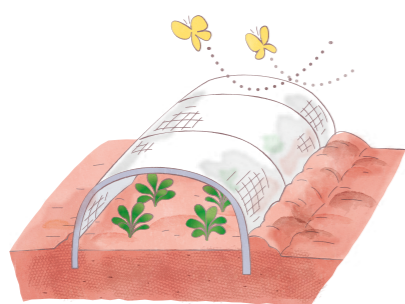
本葉3～4枚の頃、1列当たり化学肥料大さじ1/2杯を、列間にまいて土に混ぜる。



### 5 害虫防除

べた掛け資材または防虫ネットを施しておく。夏の高湿対策としても有効。

**成功のポイント**  
季節によってはコナガ、アブラムシなどの害虫がつきやすい。防虫ネットまたは農業散布して防ぐことが欠かせない。



### 6 収穫

葉の長さが15cm以上に伸びたら収穫。  
・葉を摘み取る方法だと、新芽やわき芽が再生してくる。  
・株ごと引き抜く。



## 肥料・農薬 紹介コーナー



**やさいばたけ**  
天然動物質有機と植物質有機を50%バランスよく使用しています。形状がペレット状で、施肥作業が簡単です。



**Zポルドー**  
幅広い葉害に有効な薬剤。耐性菌出現リスクが低く、既存の薬剤に耐性を持った菌に対しても有効です。※使用前にラベルをよくお読みいただき、記載以外には使用しないでください。

## 10月号の答え

### ドングリ

ブ	ド	ウ	ガ	リ	イ
ヒ	ラ	メ	ツ	ク	エ
ン	タ	ダ	リ	ス	
オ	テ	ン	キ	ヤ	
ド	ン	ス	ス	マ	
イ	ナ	ホ	イ	カ	リ
ツ	ウ	ロ	コ	グ	モ

応募総数330人 正解者数328人

正解者の中から10名の方に抽選で特産品等をプレゼントします。当選は商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

## 編集後記

車で外出すると、JA兵庫南の職員とよくすれ違っています。生産者さんの圃場に行くのかな?金融商品の紹介?農機が故障した?農産物の配送中?さまざまな事業があり、職員の携わる業務も違います。ガンバレ!とエールを送りつつ、おっしょ!と気合を入れて、私も取材に向かいます。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか?  
ヒント:子どもたちの冬の楽しみです。

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

## 応募要項

①クイズの答え、②氏名・年齢、③住所(郵便番号含む)・電話番号、④広報誌「ふぁ～みん」誌面へのご感想を明記して、下記の宛先までおはがきでお送りいただくか、下記のメールアドレスまでメール送信ください。

締め切り日/(はがきの場合)12月末日消印有効  
(メールの場合)12月末日受信のもの

【宛先】〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地  
JA兵庫南 ふぁ～みんクロスワードパズル係

【メールアドレス】fureai@ja-hyogominami.com  
(送信時、件名に「JA兵庫南ふぁ～みんクロスワードパズル係」と記入ください)

## みなみかぜ

●野々村さんが70歳で本格的に就農されたと見て驚きました。お一人で日々勉強とのことですが、一人ではなく一緒に相談しながら農業ができる心強いですね。  
(加古川市 増井さん)

●JA管内では兼業農家さんだったのが、退職を機に本格的に就農したという生産者さんが多いように思います。野々村さんのように、お互いを認め合って農業を続ける姿にジーンとしました。  
(加古川市 増井さん)

●中を読み、カブを食べたいなあ...と思うと裏表紙にレシピがあり、まんまとハマりました。ふぁ～みんは初めて読みましたが、農家さんの顔が見れるのはいいなと思います。  
(明石市 鍋島さん)

●JA 野々村さん、坂本先生!作戦成功です(笑)!

●特集 住み慣れた地域で「年齢的に介護の文字が気になってきていますが、いろいろ悩むより、相談することが一番の解決法ですね。JAさんよろしく。  
(明石市 杉山さん)

●JA はい、よろしくされました。金融や営農事業でもそうですが、まずは相談いただくこと。そして、最善の方法を一緒に考えたいと思います。  
(北海道 佐藤さん)

●JA ほ、北海道から、ありがとうございます!JA兵庫南管内では庭や畦などでも見かけますが、寒冷地では難しいのかなあと。HPでバックナンバーをご覧ください。  
(加古川市 入江さん)

●JA (笑)コトはもう、コトもあるあるですね!

●イチジクは大好きでよくいただきますが、秋になると甘味が増すことやサラダとして食べることもか、おすすめのお食べ方があって、ほんとうにうれしい情報ありがとうございます。  
(播磨町 小原さん)

●JA サラダ、おいしかったですよ!そして、映えるイチジクとスライスした玉ねぎに市販のフレンチドレッシングをかけただけです。  
(加古川市 芳本さん)

●昨年の12月に空き地を購入し、家庭菜園の真似ごとを始めました。つくってみよう!今月の作物の記事が大変ためになります。発行時期と植え付け時期のタイミングが合っていること、イラストがついているのでわかりやすいです。

●JA 誌面に限りがあるので、どうすれば簡潔でわかりやすい手順になるか、営農指導員が頑張ってくれています。家庭菜園などで分からないこと、困ったこと、相談があれば、各営農経済センターへ。  
(加古川市 大月さん)

●JA 最近、韓国風ハマっている私にも、ドングリでした。時短で、美味しくはホントありがたいです。坂本先生、これからもよろしくお願ひします。

●いつもふぁ～みんをお送り下さいますありがとうございます。ずっと以前、次女が机の中に「ドングリ」を拾って来て、机に入れてばなし。私が何かの用事で開けてびっくり。中に虫が居て、「ゴソゴソ」気持ち悪かった思い出です。  
(加古川市 入江さん)

♈ 射手座 [11.23～12.21生まれ]  
皆があなたを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときなので思い切って動いて。開運期が開始!

♈ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]  
上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に

♊ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]  
やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転

♋ 魚座 [2.19～3.20生まれ]  
切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めるに周りの人とも話して◎



JA兵庫南 特別幹旋会のご案内

# 初正月の御祝いに お正月飾りご優待会

銘木黒檀ケースや飾りやすいコンパクトタイプまで多数取り揃えております

同時開催! 新作 雛人形 ご覧いただけます

JA組合員様特別価格

各種節句人形を 陣屋 店頭 上代価格より **30%OFF** ※一部除外品がございます

手づくりの人形製作(雛・小売)とんや

## 陣屋

ニッケパークタウン南側 加古川寺家町商店街

TEL. 079-422-0277(代表)  
FAX. 079-422-1686  
http://www.jinya223.com/

※写真はイメージです。

**とき** 12月27日(火)まで開催いたします。

**ところ** 人形と結納の 陣屋 加古川寺家町

●ご来店の際にはこの「ふあ〜みん」をご持参くださいませ。ご成約時には粗品をプレゼント。

●お支払いは商品お届け後、JAよりご請求させていただきます。

●全国無料にて配送いたします。

早期ご予約 承り中

当店駐車場はニッケパークタウン向かいになります。

## 新成人・新社会人のお祝いに 開運! 吉相印鑑

	男性向け			女性向け		
	実印 (18mm)	銀行印 (15mm)	認印 (12mm)	実印 (16.5mm)	銀行印 (13.5mm)	認印 (10.5mm)
彩樺	12,100円	9,570円	6,380円	10,780円	8,250円	5,170円
極上黒水牛	22,000円	18,700円	11,000円	19,800円	16,500円	8,250円
本象牙上材	56,100円	40,700円	28,600円	42,000円	37,400円	19,800円

※掲載商品以外にも多数印材をご用意しております。 ※掲載価格は税込み・ケース付きのお値段です。  
登録番号: 第02297号 / 住所: 豊中市島江町2-4-4 / 代表者名: 横田亮平 / 業務対象種別: ぞう科の牙及びその加工品 / 有効期間: 2026年5月31日

お問い合わせは、お近くの営農経済センターまで

16~17ページ掲載内容についての  
お問い合わせ・お申し込みはこちら!! (受付時間/午前9時~午後5時)

明石播磨営農経済センター ☎(078)948-5380      稲美営農経済センター ☎(079)496-5135  
加古川営農経済センター ☎(079)438-3930      (ふあ〜みんグリーンいなみ ☎(079)496-5138)  
高砂営農経済センター ☎(079)447-0881

明石播磨営農経済センターの土曜日営業につきまして、農閑期(令和4年12月~令和5年3月末)は休業させていただきます。何卒ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

営農・生活

# アグリふあ〜みん

農作業に欠かせない商品から暮らしに役立つサービスまで、JAのおすすめをご紹介します。

## 今月の特売コーナー

12月19日(月)~26日(月)

お問い合わせ・ご相談は、お近くの各営農経済センターまで。  
ふあ〜みんグリーンいなみ、ふあ〜みんSHOPかんきでも承ります。  
※各営農経済センターは土日・祝日が定休日です。  
※ふあ〜みんグリーンいなみ、ふあ〜みんSHOPかんきは火曜日が定休日です。



[肥料] **なたね油粕 20kg**

園芸に最適な有機質肥料。成分がじっくり作物に吸収されます。

店頭販売価格 通常価格2,150円(税込)を **特別価格 2,025円(税込)**



[殺菌剤] **アフェットフロアブル 100ml**

幅広い作物・病害に優れた予防効果を有する殺菌剤です。既存薬剤耐性菌に優れた効果を示します。

店頭販売価格 通常価格2,040円(税込)を **特別価格 1,980円(税込)**



[除草剤] **ラウンドアップマックスロード 2L**

根まで枯らします。散布から1時間経過すれば、その後雨が降っても大丈夫!

店頭販売価格 通常価格6,600円(税込)を **特別価格 6,330円(税込)**

※使用前にラベルをよくお読みいただき、記載以外には使用しないでください。

## 年始ハウスクリーニングキャンペーンのご案内

下記クリーニング2セット以上で **20%OFF**

台所換気扇(フード、ファン、ドラム、スイッチ類、照明、電源コード、三枚羽、ねじ)	19,800円
キッチン(上・下戸棚表面、流し台、蛇口、コンロ、グリル、シンク、タイル壁、照明器具)	14,850円
浴室(天井、鏡、窓ガラス、カラン、シャワー、浴槽、浴室扉、洗い場、浴室換気扇)	27,500円 ユニット以外のタイプ 36,300円
エアコン ※エアコンの室外機はセットの対象外となります。	室内機/1台 11,000円 室外機/1台 2,750円
洗面台	8,800円(1ヶ所)
トイレ(便器・タンクのみ)	11,000円(1ヶ所)
その他	ご相談ください。

※上記価格は全て税込表示です。

キャンペーン期間 令和5年1月11日~2月末日(施工完了)

## 早期発見が大切! シロアリから大切な家を守りましょう

JAでは、確かな専門業者によるシロアリ調査および防除施工を行っています。



こんなこと、思いあたりませんか?

- ☑ 「羽アリ」を家の中や近所で見かけたことがある。
- ☑ ご近所でシロアリ防除施工をした家がある。
- ☑ 家の中を歩くと床がプカプカするところがある。
- ☑ 家の柱をたたくと空洞音がするところがある。
- ☑ 家の中の畳に穴があいたり破れたりしている。
- ☑ 家の中で雨漏りや水漏れしているところがある。
- ☑ 家の中で湿気が多く感じる場所がある。



少しでも気になることがあれば、シロアリ調査をおすすめします。

ピックアップ

金融

## 無料相談会のご案内

### 年金個別相談会

こんな悩みありませんか？

ねんきん定期便の  
見方や内容が  
わからない！

定年後働くと年金は  
もらえるのか？  
お得な方法を知りたい！

年金受給を目前に控えている方を対象にした個別相談会です。同JA専属の社会保険労務士が、ねんきん定期便の見方から年金に関するお手続きまでご相談にお答えします。

日時 1月14日(土) 午前9時～正午(予約制)

会場 高砂西支店 ☎(079)448-0001

日時 1月18日(水) 午後1時～4時(予約制)

会場 神野支店 ☎(079)438-0511

### 相続遺言個別相談会

こんな悩みありませんか？

- 認知症になる前にする **相続対策** って？
- 相続手続きの **手順** は？

日時 1月21日(土) 午前10時～午後4時30分(予約制)

会場 本店 ☎(079)424-8033

### 遺言個別相談会

こんな悩みありませんか？

- **遺言がある相続** とない相続の違いは？
- 孫やお世話になった方に **財産を分ける** には？

日時 1月17日(火) 午前10時～午後4時30分(予約制)

会場 播磨支店 ☎(079)435-1591

## ふれあい広報

材料は  
地元産！

## 無添加味噌を作ってみませんか

JA兵庫南管内産のお米「ヒノヒカリ」を使い、高松清太夫老舗(加古川市)に製造を委託した米麹と、大豆ももちろんJA兵庫南管内産の「サチユタカ」で作る無添加味噌です。おいしい手造り味噌を味わいませんか？

日時 2月21日(火)

2月22日(水)

①午前10時～ ②午後1時～ ③午後3時～

定員 各回10名(先着順)

※各回、味噌は70kgが限度のため、1名あたりの希望量が多ければ、定員を満たさず締め切る場合がございます。

作業内容 味噌玉を作る作業などをさせていただきます。

料金 味噌5kgにつき3,750円

※当日の増減はできません。  
※容器(5ℓ)の必要な方は、別途800円にて購入できます。

場所 JA兵庫南高砂経済センター内の味噌加工施設  
(高砂市松陽2丁目72-1)



JA兵庫南ふれあい広報課 ☎(079)424-1388

希望日時・数量を電話にてお申してください。  
※12月19日(月)午前9時～1月31日(火)午後5時まで受付

金融

おトクで便利な

# JAの定期貯金

## ウインターキャンペーン 定期貯金

おすすめ  
ポイント

おトクに貯める

定期貯金を新たに  
20万円以上お預け入れて

金利UP

キャンペーン期間：令和4年12月30日(金)まで

## ATM 定期貯金

おすすめ  
ポイント1

忙しい人の味方

土・日・祝日など  
窓口の営業時間以外もご利用可能!!

おすすめ  
ポイント2

おトクに貯める

県内JAのATMで定期貯金を  
新たに20万円以上お預け入れて

金利UP

キャンペーン期間：令和4年12月30日(金)まで

## 通帳レス口座でもっと便利に

おすすめ  
ポイント1

記帳の繰越はもちろん古い通帳の管理も不要!!

10年間分の入出金明細照会が可能

おすすめ  
ポイント2

通帳の紛失・盗難リスクを軽減!

JAバンクアプリで認証確認の操作を経て明細を確認でき他人に見られる可能性が低い

おすすめ  
ポイント3

紙資源の節約につながりやすく  
環境にやさしい!

生活用口座の開設はお一人様1口座 令和4年11月14日(月)から取扱い開始

JAバンクでは不正な口座開設による金融犯罪を未然に防止し、安心してご利用いただくために口座の厳格化を行います。既存複数口座の整理は不要ですが、新たな個人口座開設は「お一人様1口座」とさせていただきます。