

ふあ～みん Farming

4

2023
No.289

作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の元気生活応援マガジン



4 特集1 食と農の体験を通じて学ぶ
ちやぐりんスクール第14期生を募集!

特集2 JA兵庫南に新しい仲間が加わりました!
新入職員をご紹介します

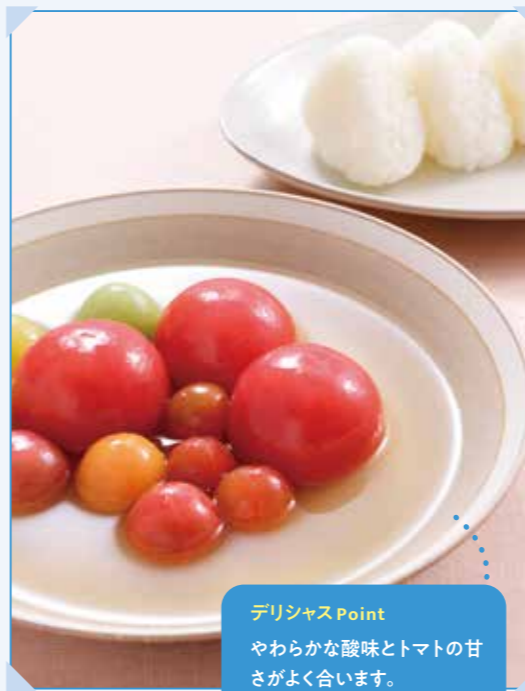
- 2 四季旬菜 トマト
- 6 トピックス 職員が「食・栄養」のアドバイザー
- 15 今月の作物 スイートコーン



旬を楽しむお手軽レシピ



旬の農産物を使った、お手軽レシピをご紹介します。
さらに、同じ食材に少しのアレンジを加えて、風味の違いを楽しみましょう。



デリシャスPoint
やわらかな酸味とトマトの甘さがよく合います。

春野菜を楽しむアジア風ピクルス トマトの阿茶羅(アチャラ)漬け

材料/2人分

- トマト…………… 200g~300g
- お好みの春野菜(セロリや新タマネギ、菜の花など)…………… 100g程度
- 昆布カツオ出汁…1カップ(200ml)

調味料

- 酢…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1
- 唐辛子…………… 1本

作り方

- 1 昆布カツオ出汁を温め、沸騰する前に火を止める。調味料を入れて味を調える。
- 2 トマトは熱湯(分量外)に30秒ほどつけてから水(分量外)に付け、皮を剥く。
- 3 セロリ、新タマネギなどそのまま食べられるものは、粗いみじん切りにする。緑の野菜はサツと茹で、よく絞る。
- 4 野菜を①の漬け汁につけて、冷めたら出来上がり。汁ごといただく。
※冷蔵庫で2~3日間保存可能

★阿茶羅漬けの「アチャラ」は、ポルトガル語で野菜や果物の漬物を意味する「achar(アチャール)」が語源といわれています。



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。

らくらく!味変化 食べるタルタルソース

肉料理に付けるのはもちろん、そのまま食べても美味しい爽やかな味のタルタルソースです。

材料(2人分)

- 阿茶羅漬け…50g
- マヨネーズ…大さじ1
- セロリ…お好みで飾りに

作り方

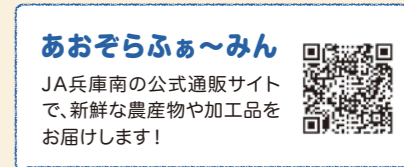
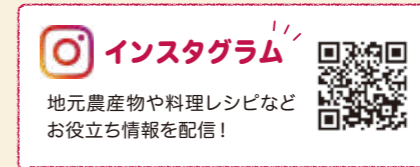
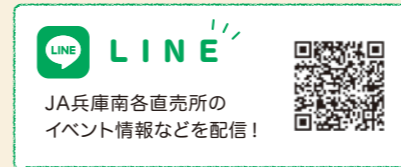
- 1 阿茶羅漬けは、トマト以外はザクザクと大きめに切る。
- 2 トマトは小さく角切りにする。
- 3 マヨネーズと和えて出来上がり。お好みでペピーセロリの葉を飾る。



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木曜 |

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。





左から桑田 兼太さん、大西 求幸さん、桑田 諒さん

農業を始めたきっかけ

諒さん…就農して5年目です。少し悩みましたが、ずっと室内の仕事だったので、野外での仕事は自由そうだなと思っていました。他社の圃場を引き継ぐことになって、大西さんがそのまま残り、弟も加わって、現在はハウス13棟でトマトとイチゴを栽培しています。

栽培へのこだわり

大西さん…トマトの品種は「桃太郎ホープ」とミニトマトの「ぶち



ぶよ」で、イチゴも栽培しています。両方とも、農産物の中では手間がかかります。栽培期間が長く、草勢(*)の維持や実と樹のバランスなど、常に気をつけて見えています。実のなるものは、いらんとくに養分を使わせないことが大切です。摘果や水加減、管理の労を惜しまず、基本に忠実に作業をやっていく。手をかければかけるほど、味は良くなりま

* 莖葉の伸長する勢い、

り上げは結果としてついてくるのかなと思っています。

手をかければかけるほど

稲美町 加古農園

トマト

くめだ りょう けんた おおにし もとゆき
桑田 諒さん・兼太さん、大西 求幸さん

働くなかでの思い

諒さん…農業を始めて、周りの人を良く見るようになりました。「このパートナーはどうしたら、この場所で楽しく仕事ができるんやろ?」とか。弟には、強く言ってしまうこともありますが、持ち越さないようにしています。

兼太さん…兄とは昔から仲が良く、趣味なども一緒にしています。上司としても尊敬しています。

大西さん…3人で一緒にやり始めて3年目ですが、心が知れて、言いたいことが言えるようになりました(笑)。考え方がそれぞれ違うので、お互いが成り立つようにならないと。

収穫から出荷まで

諒さん…トマトは1月から6月頃までの収穫で、にじいろふあくみん、ふあくみんSHOPいなみん、八幡に出荷しています。お客さんから「待ってたよ」と言われると、嬉しいですね。待っていてくれるのだから、満足いただけるものを作りたく、作らんとあかんと



会社の二事業として運営している加古農園。現場を担うのは、桑田諒さんと弟の兼太さん、大西求幸さんです。現在、加古農園では作業の細分化・可視化を進め、農福連携に取り組みうとしています。「農業には可能性を感じている」とは、代表の松尾さんの言葉です。

兼太さん…「ぶちぶよ」は、皮が柔らかいので、収穫や輸送に気を使います。時期によって違うおいしさがあり、暖かくなるにつれて、サクランボのようなさっぱりとした甘さに変わります。

今後の目標

大西さん…今は作付面積が、まだ少ないかなあ。ただ、収量を増やしても、品質が維持されないと。トマトもイチゴも競合が多いので、コンスタントに収量をあげて、味で勝負です。

兼太さん…私が就農したきっかけの一つに、大西さんの作る章姫(イチゴの品種)がすごくおいしかったことがあります。だから、お客さんが「おいしい」と言ってくださるのは、本当に嬉しいです。これからも、おいしいものを作り続けたいです。

諒さん…1週間くらい前に追肥をしたのですが、大西さんが「効いているな」と言うんです。見ているところが違う、私には見えていない。見るべきポイントとか、違いを感じられるようになります。

JA兵庫南に新しい仲間が
加わりました!

新入職員をご紹介します

JA兵庫南の新入職員をご紹介します。フレッシュで元気な10名です。
新しいメンバーを迎えたJA兵庫南を、今後ともよろしくお祈りします!

はじめまして!



たきもと かいと
滝本 海人さん

趣味・好きなこと
野球、K-POP

高校で得た知識、技術を
活かし、明るく元気に何
事にも全力で取り組んで
いきたいと思ひます。精
一杯頑張りますのでど
うぞよろしくお祈りします。

いしい ゆうこ
石井 裕子さん

趣味・好きなこと
バレーボール、
スポーツ観戦、旅行

負けず嫌いな性格と持ち
前の明るさをモットーに
何事にも全力で取り組
みます。一生懸命頑張
りますのでよろしくお祈
りします。

おとま ひろき
乙間 宙希さん

趣味・好きなこと
ラーメン、eスポーツ

名前が珍しいため、小さ
な時から良い意味でも
悪い意味でも覚えられ
やすいです。皆さまには
良い意味で覚えていただ
けるよう頑張ります。よ
ろしくお祈りします。

まつだ さあや
松田 紗采さん

趣味・好きなこと
ドライブ、
お笑いを見ること

地域の方の側に寄り添
い、力になれる職員に
なれるよう、私らしく頑
張ります。よろしくお祈
りします。

いりえ ゆうじ
入江 祐次さん

趣味・好きなこと
ライブ鑑賞、
バスケットボール

地域の方々話しやすい
と思われるように、持ち
前の明るさを活かして関
わっていきたく思ひます。
任された仕事を自信も
って行えるよう頑張ら
ますので、よろしくお祈
りします。

たぶち あんな
田渕 杏葉さん

趣味・好きなこと
吹奏楽、プロ野球観戦

持ち前の笑顔を絶やさ
ず、コミュニケーションを
大切にしたいと思ひます。
たくさん話しかけてい
ただけたら嬉しいです。
頑張りますので、これか
らよろしくお祈りします。

なるせ たく
鳴瀬 拓さん

趣味・好きなこと
サッカー、筋トレ

「気持ちの良い挨拶」か
ら全てが始まると考
えています。持ち前の元
気良さを活かし、他者
の気持ちを考えて行
動出来る人材になる事
を目標として働いてい
きたいです。

おおたに さあや
大谷 紗彩さん

趣味・好きなこと
YouTube鑑賞、ドライブ

笑顔と明るい性格を武器
に、「困ったときは大谷
さん」と言われるよう
な、話やすく頼りになる
職員を目指して、一生
懸命頑張りますので、
よろしくお祈りします。

かんばやし きょうすけ
上林 恭輔さん

趣味・好きなこと
旅行、ゲーム、
YouTube鑑賞

顔と名前を覚えていただ
き、地元へ貢献できる
よう精一杯頑張ります。
よろしくお祈りします。

たかの ひなた
高野 陽さん

趣味・好きなこと
音楽鑑賞、ゲーム、
ご飯を食べること

新しい環境に早く慣
れるよう、色々な方と
コミュニケーションを
大事にしたいと思ひ
ます。また、日々1つ
ずつでも学び、戦
力になれるよう頑
張ります。

食と農の体験を通じて学ぶ

ちやぐりんスクール 第14期生を募集!

子どもたちが農業や自然の素晴らしさを体験する「ちやぐりんスクール」。今年度も開校します!家族やお友達と一緒に、地域・農・食など、楽しく学びましょう。

主な活動内容

- 6月17日(土)
開校式
田植え
サツマイモ植え付け
- 7月26日(水)
夏休みの工作
- 8月(日程未定)
加古川和牛バスツアー
- 10月21日(土)
稲刈り・サツマイモ収穫
- 11月18日(土)
料理教室
- 12月26日(火)
閉校式・麦みそづくり



自分で植えた
サツマイモを
収穫!



泥に足を
とられながらの
田植え



慎重に
鎌で稲刈り



加古川和牛
バスツアーで
施設の見学



地元の野菜で
クッキング!

開催場所

JA兵庫南にじいろふあ〜みん
(加古郡稲美町六分一1179-224)

募集対象者

- ・新小学4年生から6年生の児童
- ・組合員家族
(同居のご親族が組合員、または新規に組合員になっていただける方)

定員

20名(応募多数の場合は先着順とさせていただきます) ※初めての方が優先となります

参加費

1講座 1,000円 (全6講座)

応募締切

5月12日(金)
(4月17日(月)午前9時より
電話受付開始)

お申し込み

JA兵庫南 総務部
ふれあい広報課
☎(079) 424-1388

「JA青年の主張」大会で植田諒介さんが入賞

JA兵庫南青壮年部・植田諒介さんが、「JA青年の主張」の部で、JA全青協会長賞と日本農業新聞賞を受賞しました。植田さんは1月に行われた予選を勝ち抜き、近畿地区代表として出場。「農業をやっていく意味」と題して、地域に支えられていることの実感や、青壮年部の活動を通じて農業を次世代につないでいく決意を発表しました。



2月21日

全員が皆勤賞!男ディカレッジ

JA兵庫南は、「第6期男ディカレッジ」の閉講式とヨガ教室を開催。野村隆幸専務は、参加者全員が皆勤賞となった出席率の高さと、意欲的なプログラムへの参加に感謝の言葉を送りました。ヨガ教室では佐藤彰子先生を講師に、バンドを使って普段動かすことが少ない肩甲骨回りや、腰回りをゆっくりとほぐしました。早速、「来期も参加したい」と、次年度の参加を希望する受講者もいました。

2月9日



職員が「食・栄養」のアドバイザー

JA兵庫南ふれあい広報課の佐藤大輔課長が、県立加古川南高等学校で、「SDGs食・栄養」分野のアドバイザーとして、授業に参加しました。「産業と人間」の授業では、11分野16名のアドバイザーを招致。生徒らは専門家との質疑応答を通じて、学びを深めています。前田達也校長は「学びへの視野拡大やモチベーションのアップに期待している」と話していました。

2月10日



和気あいあいと皆で味噌作り

JA兵庫南女性会魚住支部は、手作りの美味しさを広め、会員同士の交流を深めることを目的に、味噌作りを開催しました。毎年人気が高く、家族や子・孫の分まで作る会員も多いです。ミンサーでつぶした大豆を米麹と混ぜ、種水を加えて、さらによくこねていきます。この日は、10名のメンバーが210kgの味噌を作りました。橋本喜代美支部長は、「会員同士が楽しみながら味噌作りができる。今後も続けていきたい」と話していました。



2月8日

高校生たちが教えるヒンメリづくり

県立農業高等学校・食品研究会の生徒らが、野口小学校3年生に、北欧の装飾品であるヒンメリ作りの講習を行いました。生徒らは、特産品である六条大麦のわら部分を有効利用した、JA兵庫南の商品「大麦わら(太)」を使って指導。JA職員からヒンメリ作りの講習を受けた後、各自で練習し、教え方や材料の準備などを進めていました。児童たちは「教え方が分かりやすい」など、楽しそうにヒンメリ作りをしていました。

2月9日



農業用廃棄ビニール回収

JA兵庫南は営農総合支援センターで、組合員さんを対象として農業用の廃棄ビニールを回収しました。運び込まれた車の積み下ろし前後で重量の差を計り、受付が完了します。持ち込みの際には雨水や泥を除く、まとめるなどの条件がありますが、産業廃棄物の処分を個人で行う場合には、手間や負担がかかるため、大きなメリットがあります。今年は、9tの廃棄ビニールを回収しました。

2月9日・10日



レディースカレッジで知る農業の現場

JA兵庫南は、「第6回レディースカレッジ」を開きました。最終回のこの日は、にじいろふぁ～みんのバックヤードを見学。瀬戸裕二店長が、出荷の流れや店内の陳列などの説明を行いました。また、管内の生産者・中村将司さんのハウスでは、トマトの品種やその特徴、収穫の仕方などを学び、収穫を体験しました。カレッジ生からは「バックヤードを見学でき、農家さんや直売所のことを学べた」という声が聞けました。

2月15日



防災・減災のための寄付活動

JA兵庫南は、地域の防災・減災に向けた取り組みに役立ててもらおうと、管内の稲美町、播磨町、明石市、高砂市、加古川市へ寄付を行いました。JA兵庫南とJA共済連が連携し、令和4年度の取り組みとして、「JA・JA共済 防災・減災に向けた支援活動」がスタート。JA共済の新契約1件につき、100円の寄付を実施しました。稲美町役場での贈呈式では、中村良祐組合長が藤田浩之副町長に目録を手渡しました。



2月1日

全国のJA女性会が集う体験発表会

第64回全国家の光大会都道府県代表体験発表会が、京都市で開催されました。全国のJA女性会組織のメンバーらが、活動の工夫や、家の光記事の活用体験などを披露する大会で、JA兵庫南女性会からは、前田いづみさんが兵庫県代表として発表を行いました。退職後に女性会会員として豆腐やこんにゃくを手作りする料理の活動に取り組んだことや、スコップ三味線の演奏に取り組んだことなどを語りました。



2月16日

青壮年部が小学校でおはぎ作りを指導

小学生への食育活動を30年以上続けている、JA兵庫南青壮年部。今回は母里小学校の3年生を対象に、おはぎ作りの指導を行いました。児童らは、昨年5月に田植え、10月に刈り取り・脱穀を体験しました。自分で調理して食べることで米作りが完結。田んぼから食卓へ、食と農のつながりを意識してもらうことを目的としています。花房宏俊委員長は「皆さんが収穫したお米です。大事に、楽しんでおはぎ作りをしてください」と挨拶し、児童らは、蒸したもち米をすりこぎ棒でつぶして、丁寧に丸めていきました。教室には楽しげな声が響き、試食した児童は「おいしかった。持って帰って、お母さんにも早く食べてもらいたい」と笑顔で話していました。



2月6日

健康身知しるべ HEALTH

定期的に健診を受けましょう



元気な時は仕事や家事、子育てなど目の前のことで忙しく、健診を面倒に感じてしまいがちです。しかし、いざ病気になると「もっと早く健診を受けていたら…」と後悔しないでしょうか？健診を受けると、どのように良いことがあるかチェックしていきましょう。

体のSOSを早期に発見！

令和3年度の死因順位は男女ともがん(悪性新生物)が1位でした。がんの中には早期に発見し、適切な治療をすれば治すことのできるものもあります。また、2位の心疾患や4位の脳血管疾患は生活習慣病との関係が強く、進行するまで自覚症状がないことが多いので、症状が出る前に対処することが大切です。

生活習慣を見直す機会に！

健診結果で異常や悪化があれば、健康状態に問題があるかもしれないサインです。健診結果をもとに、自分に合った生活習慣の改善や病気の予防につながるアドバイスを専門職から受けることができます。正常な値だとしても、毎年健診を受ける中で悪化傾向の項目がないか確認してみましょう。

参考

厚生労働省「性別にみた死因順位別死亡数・死亡率(人口10万人対) 2021」
「2020年度特定健康診査・特定保健指導実施状況」
「令和2年度都道府県別特定健診受診率」「健診・保健指導のあり方」

家計の医療費負担も減らせる！

健診を受けずにいると、気づいたときには病気が重症になり、高額な治療費が必要になってしまふことがあります。毎年健診を受け、病気の予防や早期発見に努めていると、軽度の治療で短期間に済む場合も多く、日常生活への影響が少ないだけでなく、家計の医療費負担を抑えることもできます。

近年、健診の受診を控えていませんか？

兵庫県の特定健診受診率は、全国平均と比べて低くなっています。
新型コロナウイルスの流行等により、近年健康診断の受診を控えている方も多いかもしれません。
健康診断の会場では換気や消毒を行いながら、新型コロナウイルスの感染防止対策に努めています。受診を迷われている方は今年こそ健診を受けましょう！！

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

年金編

『脳梗塞 診断書が用意出来なくても認定を受けられたケース』



本事例の概要

- ① 請求者 60代・男性 Mさん
- ② 傷病名 脳梗塞
- ③ 認定結果 障害厚生年金2級

請求手続き Mさんは仕事中に突然手足・顔面に違和感を覚え、同時に痛みが増して意識が消失。すぐに病院へと搬送され意識は取り戻しましたが激しい痛みは続きました。頭部MRIで「新鮮梗塞」が認められました。その後身体麻痺に加え記憶障害が出現。薬物治療がされましたが一向に改善なく、精密検査で「右脳幹梗塞」と診断されました。しかし手術は出来ないとのことで左不全麻痺が残存。リハビリも行いましたが左上肢は機能全廃となりました。医師の方でこの時点で症状固定と判断され、発症から約8カ月で障害者手帳交付となりました。

Mさんは現在左半身に麻痺が残存しているため右半身に頼る生活です。歩行時はT字杖を使用し、日常生活に多くの制限があります。認定日請求を行い、障害厚生年金2級に該当しました。

請求のポイント Mさんは障害認定日より前に症状固定となっていたため、医師が症状固定と判断した日を認定日として認定日請求を行うことにしました。身障手帳が交付された際に、市役所や病院から障害年金制度の話が聞けなかったため長期にわたり請求がされていませんでした。当時の病院に診断書の記載を依頼すると、当時の担当医が在籍しておらず病院の方針で過去の診断書は記載不可の理由から診断書の作成はしてもらえませんでした。再度病院側には真摯に事情を訴えましたがやはり叶いませんでした。そのため認定日当時の診断書の代替として身障手帳の診断書を提出することにしました。同じ診断書といっても身障手帳用と障害年金用は様式が異なるため、通常は認められません。しかし、この度の請求のように指定の診断書が用意できなくても、当時の症状が推察できるだけの公的資料があれば柔軟に審査がされる場合がありますので、認定日当時の診断書が取得出来ないからと安易に事後重症請求にするのではなく、臨機応変に対応することで思わぬ結果をもたらしてくれることもあります。

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

今までもこれからも

SDGsと JA兵庫南の事業 ①



SDGsと相性が良いJAの事業。農と地域に密着した取り組みをご紹介します。

営農経済センター

JA兵庫南には明石播磨、稲美、加古川、高砂に営農経済センターがあり、JAと生産者を結ぶ重要な役割を果たしています。農業の技術や経営、新しい品目・品種の導入、青果物の販売、生産部会活動の補佐など、持続可能な農業を目指し、生産者の所得向上に努めています。



生育状況を確認

営農経済センターには、農業に関する幅広い知識や経験を有する、営農指導員がいます。生育状況から施肥などの提案、新品種や青果物販売状況などの情報提供、生産者さんと協力した試験栽培から栽培体系の確立、栽培研修の実施、目合わせ会の開催、青果物の検品から出荷対応、生産資材の受注などが主な業務です。



出荷の手配



営農研究発表



目合わせ(出荷規格の確認)会



家庭菜園の相談や資材の購入にも利用されています。

苗や肥料の販売

地元の園児とニンジンの種播き体験！



ここがポイント！

営農経済センターは、直売所や米麦施設と連携して、地域農業の活性化・販売力の強化に取り組んでいます。農業の振興は、食を守ることに、さらには緑や水を守ることに繋がります。

青壮年部の

私が育てる〇〇です!



就農のきっかけ

実家が農家で、子どものころから継ぐつもりでした。中学生くらいかな?もらったレタス苗を父の助けを借りながら栽培し、直売所へ出荷したところ売れ、うちは小遣い制でなかったから、「農業ってヤバいな、儲かるな」と(笑)。



息抜き

釣りが趣味でしたが、今は子ども2人と遊ぶのが一番。時間を作って近くの公園へ行っています。

仕事へのこだわり

土はうちで配合したもので、野菜苗の品目によって変えています。例えば、ウリ科は水切れを良くするためにヌカを多めにしています。とにかく「いいもの」を作りたい、それだけです。

やりたいこと

家族で沖縄へ行きたいです。南国でパカンス!憧れます。

野菜苗について

種を蒔いて、26~27℃に保った発芽床へ入れます。発芽後はハウスで育苗し、生長したら鉢上げをして、ふぁ〜みんSHOPへ出荷しています。野菜苗は節間が長いものはさけて、ポットから根が出ているぐらい元気なものを選んでください。植え替えてから、根が乾いてしまうと生育が悪くなるので、水やりをしっかりとすることがポイントです。



生産者

福田 修司さん

JAからのお知らせ INFORMATION

JA兵庫南が地域での活動を後押し! ふぁ〜みん食農教育支援金

「食農教育」とは、食を支える農業や自然に関する知識・体験を通じて、命や健康の大切さを学ぶ取り組みです。JA兵庫南では、食農教育に関連する活動を支援しています。

対象団体 JA兵庫南管内(※)に所在する学校、非営利団体
※明石市魚住町・二見町、加古郡・高砂市全域
※加古川市は、平岡町・野口町・別府町・尾上町・金沢町を除く市内

対象となる活動 農業体験、地元食材を使った料理教室、食農に関する講演会など

支援金額 費用から収入を差し引いた金額で上限5万円

活動期間 令和5年5月~令和6年1月末日まで

お問い合わせ・お申し込み
JA兵庫南総務部ふれあい広報課
☎(079)424-1388
<https://www.ja-hyogominami.com/>

JAの 知って役立つ お金の話

Vol.1 相続手続「相続発生後のスケジュール」

相続相談を受ける中でよくお聞きするのは、「亡くなった後、悲しむ間もなく、次々と手続きに追われて疲れた」という言葉です。役場・公共料金・金融機関など、慣れない手続きが続きます。今回のテーマでは、相続発生後のスケジュールで期限のある手続きを、3点お伝えいたします。

期限	内容	場所
3か月以内	相続承認・放棄 相続を放棄したい方は相続発生から3か月以内に相続放棄の申述をする。	家庭裁判所
4か月以内	準確定申告 生前に収入を得ていた方で条件に当てはまる方は1/1~死亡日までの申告が必要。	税務署
10ヶ月以内	相続税の申告 相続基礎控除以上の資産がある場合に申告が必要。	税務署

上記3点は、税務署等から通知が来るわけではなく、相続人が税務署や家庭裁判所に申告または申述する必要があります。相続手続はわからない事が多く、何からすれば良いのが悩まれる方が多いです。JA兵庫南では、相続を専門にした相談部門を設置しておりますので、お気軽にご相談ください。

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)
資産相談プラザ
住所/明石市魚住町西岡500-2
☎(078)948-3715(水曜・祝日定休日)

子どもと一緒に楽しむ KIDS

春の味覚・タケノコのヒミツ



季節の草花や生き物、農業や食べ物のこと。一緒に楽しく学びませんか。春に旬を迎えるタケノコ。そのヒミツを、クイズを通して探ってみましょう。

問題1 タケノコは1日で最大どれくらい伸びる?

- ① 1cmぐらい ② 10cmぐらい ③ 1mぐらい

ヒント! びっくりするぐらい伸びるよ!



問題2 タケノコは成長すると何になる?

- ① 松 ② 竹 ③ 梅

ヒント! タケノコの名前に注目!

解説

タケノコを美味しく食べられるのは、ほんのわずかな期間だけ。土から顔を出すか出さないかの時に採らないと、どんどん固くなり、せっかくの食べごろを逃してしまいます。

ちなみにタケノコとは、竹の地下茎から出てくる若い芽のこと。想像しづらいですが、私たちは竹の「新芽」を食べているんですね!

また、タケノコを包む何枚もの皮は、背が伸びるごとに自然と剥がれ落ちていきます。皮が全て落ちたものが「竹」と呼ばれます。まるで脱皮のようですね。竹になってからの利用法もいろいろあります。ぜひ調べてみましょう。

お米で健康!

お米・ご飯の美味しい保存方法



新生活がスタートする時期、忙しくてもおいしいご飯を食べられるように、お米やご飯の上手な保存方法をマスターしましょう。

お米の保存方法

精米されたお米は、生鮮食品です。密封容器に移し替えて野菜室で保存するのがベスト。常温でなら、温度・湿度が安定的に低い場所に保管しましょう。保存期間は季節にもよりますが、基本的には2週間から1カ月が目安です。

ご飯の保存方法

炊きたてのご飯はふっくらと軟らかです。それは、お米に含まれているでんぷんに水を加えて加熱することで、組織が緩み、「α化」と呼ばれる消化しやすい状態に変化するから。逆に、保温を長時間続けたり、冷えたりしたご飯がボソボソとした食感になるのは、でんぷんに含まれていた水分が失われて、生でんぷんの構造に近くなるからです。そしてこのような現象をでんぷんの「老化」と呼びます。でんぷんの老化は、2~4度の温度帯が最も進むといわれており、α化でんぷんを高温のまま乾燥するか、急速に冷凍することにより防止することができます。家庭では、できるだけ早く冷凍できるように工夫を施して、冷凍保存するのがお勧めです。

保存の手順

- 炊きたてのご飯を1食分ずつ、水分が失われないようラップを使って、空気が入らないようにぴったりと平たく包みます。冷凍ご飯の専用容器を使用する場合は、熱々のご飯を容器の上まで詰めてふたをします。
- 粗熱が取れれば、金属トレーに置き、ご飯の上にも保冷剤を載せるなど冷えやすい工夫をして冷凍庫で速やかに冷却しましょう。
- 冷凍後、フリーザーバッグに入れて空気を抜いて保存します。

※冷凍ご飯はラップのまま電子レンジで加熱します。途中でほぐすとふっくらと仕上がります。温めたご飯は熱いうちに食べましょう。冷凍ご飯の保存期間はおおむね3週間程度といわれています。



管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美



相談日のお知らせ

親身なアドバイザーがしっかりサポート 要申 要事前申し込み

税務相談会 要申

- 魚住地区 5月17日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区 5月12日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区 5月15日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区 5月17日(水)午後1時～3時 加古川支店 ☎(079)422-3401
- 稲美地区 5月2日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区 5月2日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

年金相談会 (先着6名) 要申

5月13日(土)午前9時～正午 5月17日(水)午後1時～4時
天満支店 ☎(079)492-0048 播磨支店 ☎(079)435-1591

相続遺言個別相談会 要申

5月9日(火) 午前10時～午後4時30分 神野支店 ☎(079)438-0511
5月13日(土) 午前10時～午後4時30分 トータルサポートセンター ☎(078)948-3715

相続遺言セミナー (先着20名) 要申

5月27日(土) 午前10時～午後4時30分 本店 ☎(079)424-8033
セミナー終了後、個別相談も受け付けます。

遺言個別相談会 要申

5月16日(火) 午前10時～午後4時30分 伊保支店 ☎(079)447-0824

ローン相談会

5月9日(火) 午後5時～7時 加古支店
5月11日(木) 午後5時～7時 加古川支店
5月13日(土) 午前9時～正午 魚住支店、二見支店、播磨支店、かんき支店、神野支店、加古川北支店、しかた支店、天満支店、母里支店、伊保支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店

介護相談

ケアマネジャーによる介護のご相談は随時行っております。
平日 午前9時～午後5時 ふぁ～みん介護センター ☎(079)447-0660

不動産相談 要申

専門スタッフによる不動産に関する無料個別相談を行っております。
平日 午前9時～午後5時
㈱加古川産業会館 JA不動産情報センター 加古川店 ☎(079)424-1387

終活相談会 要申

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談
5月19日(金)午前10時～午後3時
(株)加古川産業会館JAやすらぎ会館加古川 ☎(079)424-0038

ふぁ～みんデータ 令和5年2月末現在の協同の成果です

組合員数	63,334人	貸出金残高	1,787億6,789万円
うち正組合員	14,014人	長期共済保有高	8,292億6,922万円
うち准組合員	49,320人	購買品供給高	15億4,961万円
貯金残高	6,842億5,091万円	販売品販売高	26億4,373万円

理事会審議・報告事項 令和5年2月27日開催

- 令和3年産麦最終精算について(案)
- 令和3年産加工用米最終精算について(案)
- 令和4年度見込決算及び令和5年度収支計画について
- 肥料価格高騰対策事業の申請結果について

他23件

ふぁ～みんSHOP・にじいろふぁ～みん
ゴールデンウィークの
営業日・休業日のご案内

ふぁ～みんSHOP、にじいろふぁ～みんは、ゴールデンウィークの期間、下記の通り営業・休業します。

	ふぁ～みんSHOP魚住	ふぁ～みんSHOP二見	ふぁ～みんSHOP播磨	ふぁ～みんSHOPかんき	ふぁ～みんSHOP八幡	ふぁ～みんSHOPいなみ	ふぁ～みんSHOP高砂	にじいろふぁ～みん
4月29日(土・祝)	臨	臨	臨	営	営	営	臨	営
4月30日(日)	休	休	休	営	営	営	休	営
5月1日(月)	営	営	営	営	営	営	営	営
5月2日(火)	営	営	営	休	営	営	営	営
5月3日(水・祝)	休	休	休	営	休	休	休	営
5月4日(木・祝)	休	休	休	営	営	営	休	臨
5月5日(金・祝)	休	休	休	営	営	営	休	営
5月6日(土)	営	営	営	営	営	営	営	営
5月7日(日)	休	休	休	営	営	営	休	営

営は営業日 臨は臨時営業 休は定休日

ゴールデンウィーク期間
ATM取り扱いのご案内

JA兵庫南ATMは、ゴールデンウィーク期間中、下記の通り稼働します。

月日	稼働状況
4月29日(土・祝)	午前9時～午後5時
4月30日(日)	
5月1日(月)	通常稼働
5月2日(火)	
5月3日(水・祝)	午前9時～午後5時
5月4日(木・祝)	
5月5日(金・祝)	
5月6日(土)	
5月7日(日)	

※フーデイズ神野・いなみATMの稼働時間は午前9時～午後7時です。
※にじいろふぁ～みんATMの稼働時間は午前9時～午後6時です。
※加古川市役所ATMは土曜・日曜・祝日は休止です。
※お取引の金融機関の都合により、お取り扱いできない場合があります。
※詳しくは、ホームページにてご確認ください。



神戸布引ハーブ園ロープウェイと
有馬御苑の会席コースの昼食日帰り旅行!

出発日 7月14日(金) 旅行代金 お一人様 13,800円(税込)

募集人員 22名(最少催行人員15名) 添乗員 同行いたします。

※お申込みは4月17日(月)午前9時～です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

ツアー内容	8:30	9:00	10:00	11:30	12:00	15:00	16:00	16:30
	JR加古川駅北側	JA稲美経済センター	山頂駅	山麓駅	有馬御苑	温泉街	JA稲美経済センター	JR加古川駅北側
	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	—	—	—	—

— バス、= ロープウェイ、… 徒歩

お問い合わせ JA兵庫南旅行センター ☎(079)424-1510
Eメールアドレス/mailto:travel@ja-hyogominami.com
受付時間/月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

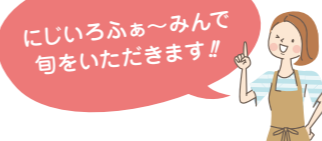
- ポイント1 バスはゆったり1人に2席利用
- ポイント2 食事は全て一人用
- ポイント3 食事はイス+テーブル



※写真はイメージです



※写真はイメージです



にじいろふぁ～みんで旬をいただきます!!

料理教室に参加しませんか

下記以外の教室を開催する場合があります。ホームページ、チラシをご確認ください。LINEでも配信

にじいろふぁ～みんのキッチンスタジオで旬の農産物を使った料理教室を開催します。ぜひお申し込みください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止により中止する場合があります。

〈場所〉にじいろふぁ～みんキッチンスタジオ(加古郡稲美町六分-1179-224) 〈当日の持ち物〉エプロン ●三角巾 ●スリッパ ●筆記用具

子供クッキング教室	食べ合わせと調理のコツで健康へのサポート
<p>鯉をさばいて、旬の野菜とともに、増やそう我が家のメニュー</p> <p>講師 お魚かたりべ(水産庁長官任命) 川端 寿美香</p> <p>日時 5月9日(火) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 3,000円(税込)</p>	<p>キーマカレー・鶏ささみとアスパラガスのサラダ・マシュマロチョコで作るお母さん♡</p> <p>講師 一般社団法人キッチン＊ コミュニケーション協会会員 笠原 麻希</p> <p>日時 5月13日(土)・5月14日(日)午前10時～午後1時</p> <p>定員 各12名(対象:小学1年生～中学3年生)</p> <p>参加費 2,000円(税込)</p>
<p>春野菜で体にやさしい、美味しい一皿</p> <p>講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香</p> <p>日時 5月19日(金) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 3,000円(税込)</p>	<p>講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀</p> <p>日時 5月27日(土) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 10名</p> <p>参加費 3,000円(税込)</p>

5月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは4月10日(月)からです。
お問い合わせ・お申し込み JA兵庫南 にじいろふぁ～みん事務所 担当:平島 ☎(079)495-7716 FAX(079)495-7733
※お電話でのお問い合わせ・お申し込みは平日(午前9時～午後5時)のみの対応となります。
※当日、参加者の定員(最少5名)が満たない場合は中止にします。
※料理教室の詳細は、にじいろふぁ～みんに備え付けのチラシをご覧ください。また、JA兵庫南ホームページでもご案内しています。JA兵庫南ホームページへは、http://www.ja-hyogominami.com/eino/nijiiro_farming.htmlまたは、右のコードからアクセスできます。※FAXでのお申し込みの場合、折り返し確認のご連絡をさせていただきます。



つくってみよう! 今月の作物

スイートコーン

原産地はメキシコ〜アメリカ北部。糖やデンプンを多く含む、高エネルギーな野菜です。また、ビタミンB1、B2、リノール酸なども豊富。鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理しましょう。

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
露地栽培(育苗)			■	■	■	■	■	■				
露地栽培(じかまき)				■	■	■	■	■				

■ 種まき ■ 植え付け ■ 収穫

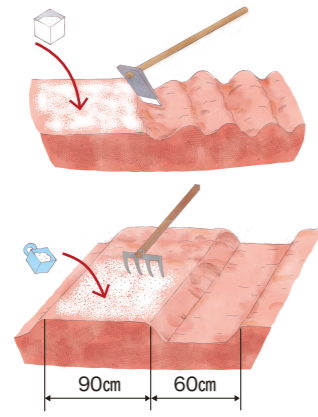
栽培特性

- 高温・多日照を好む。
- 吸肥力は野菜の中でももっとも強く、生育前半には追肥を必要とする。
- 根は病害虫に強いので、野菜畑の輪作作物として好適。

栽培方法

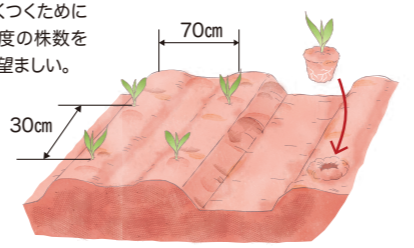
1 畑の準備

植えつけ、または種まきの1か月前に、1㎡当たり大さじ3〜5杯の石灰を畑全体にばらまき、よく耕しておく。
植えつけの2週間くらい前に、元肥を鋤き込んで畝を作る。畝の長さ1㎡当たり化成肥料大さじ3杯。



2 植えつけ

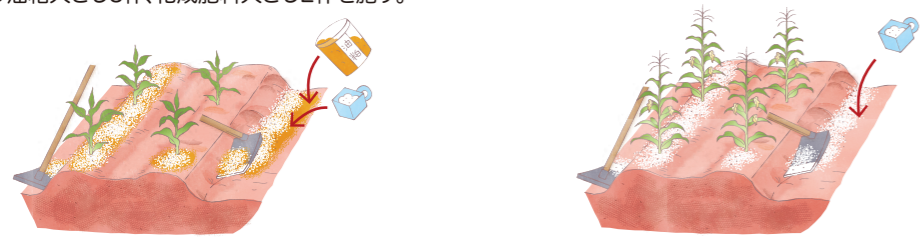
成功のポイント
雄穂の花粉が雌穂によくつくためには2条植えとし、ある程度の株数をまとめて栽培することが望ましい。



3 追肥

第1回 先端不稔の少ない、大きな雌穂をとるには肥切れさせないことが大切。畝の長さ1㎡当たり油粕大さじ3杯、化成肥料大さじ2杯を施す。

第2回 雄穂の出始めの頃、畝の長さ1㎡当たり化成肥料大さじ2杯を施す。
第3回 雌穂の受粉が終わりかけた頃、畝の長さ1㎡当たり化成肥料大さじ2杯を施す。



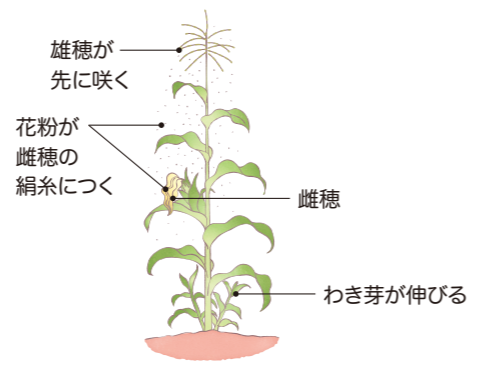
成功のポイント
根の張り方は浅く風で倒れやすいので、生育前期に2回くらい、追肥の後に株元にしっかり土寄せをする。

4 収穫

花粉がついて受粉してから3週間くらいたち、毛が茶色に縮れた頃につかむと、中に手ごたえがあるので、手でつかんで元からもぎとる。

トウモロコシの性質を知る

トウモロコシは、自花よりも他花の受粉を多くし、より強い子孫を残そうとする性質がある。交雑を避けるため、近くに異なる品種を植えないようにする。



肥料・農薬 紹介コーナー



JA兵庫南化成48号
園芸全般に使用可能なJA兵庫南の看板肥料。チッソ・リン酸・カリの割合が16-16-16の水平型で施肥設計がたやすいです。



プレバソフアブル5
スイートコーンのアワノメイガ対策に。害虫の摂食活動を速やかに停止し、作物への加害を食い止めます。※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。

2月号の答え

ユ キ オ ロ シ

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	シ
ホ	ウ	キ	イ	オ	ン

応募総数387人 正解者数385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

4月から10名の新入職員を迎えました。また、支店の金融・共済の渉外が複合となり、本店では業務部の再編をしました。皆さんの中にも、環境がガラリと変わった方も多いのでは?新体制となったJA兵庫南。これからは「JAがあってよかった」と言っていたらいいよう、職員一同、勇往邁進いたします!

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか?
ヒント:春ならでの状態です。

1	5	8		14		21
	6			15	18	
2			12		19	
		9		16		
3	7		13		20	
4		10		17		
		11				

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)4月末日消印有効 (メールの場合)4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

みなさまからのお便りを紹介

● 葉タマネギ農家の小西さん、毎日自転車に乗る分だけ出荷されているとか。元気の源は、畑で働くことなんですね!すばらしいです! (稲美町 新保さん)
● 福ネギの大ファンです!甘くてトロトロ。このシーズンが待ち遠しいです。ポタージユ、早速作りましたよ。とても美味しくて、身体も心もポカポカ! (明石市 杉田さん)
● JA 福ネギ、葉タマネギを店頭で見かけて、何だろ?と思われていた方も...。記事を読み、買ってみたいです。このお便り、ぜひ買って下さい。食べてください!皆さんに「福」が届きますように。 (稲美町 河野さん)
● 節約術を見てこの度、各部屋の照明をLEDに変えました。電球自体、長持ちするとのことだったので良かったです。
● 電気料金が今月からビックリするくらい高くなりました。省エネ、節約術の記事を読んで勉強です。(高砂市 岡本さん)
● JA 多くのものが、値上がりしています。3月号の特集は、皆さんからの反響も大きかったです。機器の種類やプラン、家族構成など、各家庭の状況はさまざまなので、ご自身の家族に合うやり方で、「無理なく」「無駄なく」続けていきたいですね。
● JAさんでいろいろ楽しいイベントを開催されているんですね!お味噌作り、お正月の寄せ植え、リース作り...どれも興味深いものばかりです。また、参加したいです。(加古川市 前田さん)
● JA イベント等は、HPやLINE、

ふぁ〜みんSHOP各店舗のチラシなどで、告知しておりますので、ぜひチェックしてくださいね。また、JAのカルチャー教室、「レディースカレッジ」、「男ディカレッジ」の募集を7月号でする予定です。こちらも要チェック!
● 今月のナビゲーター、永井さんのレタスはキコ科で、春菊やゴボウの仲間と知り、びっくりしました。また、レタスは切り方の工夫で食感が楽しめる事を知り、いろいろな切り方で食べるようになりました。(加古川市 辻さん)
● JA レタスの栽培や食べ方など、永井さんはたくさん試し、研究されたんだなあと取材を通して思いました。どの生産者さんもお話しが面白いので、ギョギョキョと凝縮して、伝わりやすい文章になるようがんばります!
● 昨年ふぁ〜みん誌上で、母の日のカーネーションを、大きな鉢への植え替えのおすそめを目にし、早々実行しました。夏が過ぎ、秋が過ぎ、その間かわいいた花を何輪も咲かせてくれました。寒い冬の間もがんばってつぼみを咲かせてくれてます。これから参考になる情報提供をよろしくお願いします。(高砂市 岡崎さん)
● JA 生産者さん、こつした言葉に、やりがいを感じると思っています。ありがとうございます。
● レシピコンテスト写真に調理方法があればよかったと思っただ。
● JA コンテスト入賞の方々に話を伺ったところ、たくさん試作して応募してくださいとのこと。熱意のためものようなレシピです。田村さん、ふぁ〜みんSHOP各店舗でレシピ集を配布していますので、手に入れてください!

★ 12星座占い 4月

- ♈ 魚座 [2.19~3.20生まれ] 困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉
- ♊ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ] 交友関係が活発化。うわさは控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎
- ♈ 山羊座 [12.22~1.19生まれ] 頑張っているのにうまくいかず立ちどく。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します
- ♈ 射手座 [11.23~12.21生まれ] 運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで