

# ふあ～みん Farming

# 10

みんなで作ろう! JA兵庫南の元気生活応援マガジン

2022  
No.283



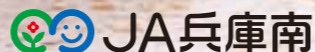
4 特集 **住み慣れた地域で安心の在宅生活を!**

2 四季旬菜 **カブ**

6 トピックス **JA役員が生産者と意見交換**

15 今月の作物 **春キャベツ**

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。

### 丸ごと使って作る **カブのナムル**

材 料/出来上がり600g分

- カブ……………3~4個(600g程度)
- ニンジン……………30g

A 調味料

- おろしニンニク……………
- …小さじ1/4(お好みで増やして良い)
- 塩……………小さじ1/2
- ごま油……………大さじ1

作 り 方

- ①カブは洗って実を千切りにし、葉は3cmに切る。ニンジンは千切りにする。
- ②①をザルに入れて熱湯を回しかけ、冷めたら水気を絞る。  
※急ぐときは水をかけて冷ます。
- ③②にAを混ぜ合わせて出来上がり。



Point  
おろしニンニクとごま油で韓国風の味わいに。



作り置きをアレンジ!

### カブの餃子(2人分)

カブの甘みがお肉とよく合います。火を通す前のものを、数個ずつまとめて冷凍しておくとお便利です。

- 材 料 ●カブのナムル…150g ●薄揚げ…1枚(40g程度)
- 白ネギ…50g(青ネギでも可)
  - 合挽き肉…150g
  - しょう油…大さじ1 ●酒…大さじ1
  - 餃子の皮…40枚 ●片栗粉…大さじ1
  - ごま油…大さじ1(焼く用)

作 り 方 ①カブのナムルをざっくり切る。水気が出れば絞っておく。薄揚げ、白ネギはみじん切りにする。②ボウルに合挽き肉を合わせ、しょう油、酒を入れてよく混ぜる。粘りが出たら、①で切った材料を混ぜ、さらに片栗粉を入れて混ぜる。③餃子の皮で②を包む。④フライパンにごま油を入れ、③を並べて1分程度焼き、湯(分量外)を5mmの深さに入れて蓋をする。水がなくなってきたら蓋を開けて、きつね色になるまで焼く。⑤器にもりつけて完成。

### 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。



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!





## 年々、勉強

### カブ

高砂市阿弥陀町 野々村 敏弘さん (写真左) 野々村 保さん (写真右)



高砂市阿弥陀町の野々村敏弘さんと保さんは、甥・叔父の関係です。「教えてもらいながらやってる」と話す敏弘さんと「若いもんを支えられている」と笑う保さん。2人とも70歳から本格的に就農し、敏弘さんは10月で1年、保さんは20年経ちました。

### 就農のきっかけ(敏弘さん)

まさか、70歳で(農業を)引き継ぐとは思っていませんでした。もともとが米農家で、休みの日には農作業を手伝い、田植えなどは親戚中でやっていました。私が69歳の時に親が亡くなり、「田んぼも畑もせなあかん」となって、本格的に就農しました。今は米を2反半、畑が3反くらいで、イチジクやサトイモ、ミカン、カキなどを栽培しています。カブは叔父さんが栽培していたのを、今は一緒にしています。

### カブについて(保さん)

コマツナだと言われて、もらった種が間違っていて、カブでした(笑)。ところが、案外、作りやすく、6年くらい栽培しています。草引きや間引き、肥料など、農業は説明しきれないくらいいたくさんやる必要があります。また、カブはよく収穫ができるけど、重くて、出荷の際に洗うことも大変です。

### 栽培方法(保さん)

今年は9月中旬に種を播いて、11月中旬ごろから収穫します。雨が降ったら、土がぬれてしまい、2週間くらいは種を播けません。天気の様子を見ながら種を播いて、水やりのタイミングや虫の予防時期も、年によって違うので、年々、勉強やね。(敏弘さんには)ネットで新しいやり方も教えてもらえます。2人で相談しながら、やっています。何でも、最初にちゃんとやっておくことが大事です。収穫が終



わつたら、土に牛ふんと米ぬかばかりを入れていきます。米ぬかばかりは、私が作ったもので、山の落葉にいる菌を使っている、全く臭いません。

### 販売店舗について(敏弘さん)

ふぁくみんSHOP高砂やかんきなど6店舗に出荷しています。カブは冬場がおいしいですが、6月くらいまで出荷をしています。酢漬けや炊いたり、スープなどにすると、ものすごくおいしいですよ。

### 心掛けていること(保さん)

「畑があるから、何でもええから出荷する」では、お客さんに失礼です。農業で食べていってる人がいる、力入れてやってくれる人がいる。ええもんを作って、正値段をつける。それで売れて、お客さんから「おいしい」と言われたらやっぱりうれしいです。

### 栽培 ONE ポイント

- ・冷涼な気候を好む
- ・良質な有機物を施した土作りに努める
- ・耐寒性は強いが、品種間差異が大きい
- ・肥切れしないように管理する

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・ふぁくみんSHOPまでお問い合わせください!

安心の在宅生活を支えるJAの介護系施設

ふあ～みん介護センター

ふあ～みんケアプランセンター

居宅介護

- 介護に関するご相談
  - 介護保険の申請代行、介護サービス計画の作成
- 住所／高砂市阿弥陀町阿弥陀1146  
☎(079) 447-0660 ㊟土曜・日曜

ふあ～みんヘルパーステーション

(定期巡回)訪問介護

- 住み慣れた場所での日常生活をヘルパーがお手伝い
- 住所／高砂市阿弥陀町阿弥陀1146  
☎(079)447-0535 ㊟土曜・日曜

ふあ～みんの里明石

介護付き有料老人ホーム

特徴

- 終身賃貸住宅 介護が必要な方でも安心
  - 機能訓練指導員を配置 施設内リハビリ
  - 介護職員は入居者2.5人に1人 手厚い介護体制
- 住所／明石市二見町東二見251-1  
☎(078) 942-0555 ㊟なし

ふあ～みんの里高砂

サービス付き高齢者向け住宅 通所介護

特徴

- デイサービスを併設 入居者だけでなく、デイサービスを利用
  - 職員が24時間常駐 見守り・介護で安心の住環境
  - 管理栄養士 地元産米や施設内調理にこだわり、バランスの良いメニュー
- 住所／高砂市阿弥陀町北池102 ☎(079)447-0510 ㊟なし

デイふあ～みん加古川

通所介護

特徴

- 広々とした施設、中庭、農園、大浴場 リラックスしたひと時を
  - レクリエーションや体操 職員が趣向を凝らしています
  - 機能訓練 日常生活を続ける
- 住所／加古川市西神吉町大国554-1  
☎(079)433-3550 ㊟日曜



社会福祉法人 稲穂会

デイサービスセンターJAはなかが

通所介護 居宅介護 訪問介護

特徴

- 健康チェック、入浴、食事、レクリエーション、アロマトリートメントなど 多彩なプログラムを用意
- 住所／加古郡稲美町加古2335-3  
☎(079)496-5557 ㊟日曜

リハビリ型デイサービスセンター JAはなかがてんま

(半日)通所介護

特徴

- 1日3～4時間のリハビリ、レクリエーション 無理なく継続できるプログラムを用意
- 住所／加古郡稲美町国岡519  
☎(079)497-5357 ㊟日曜

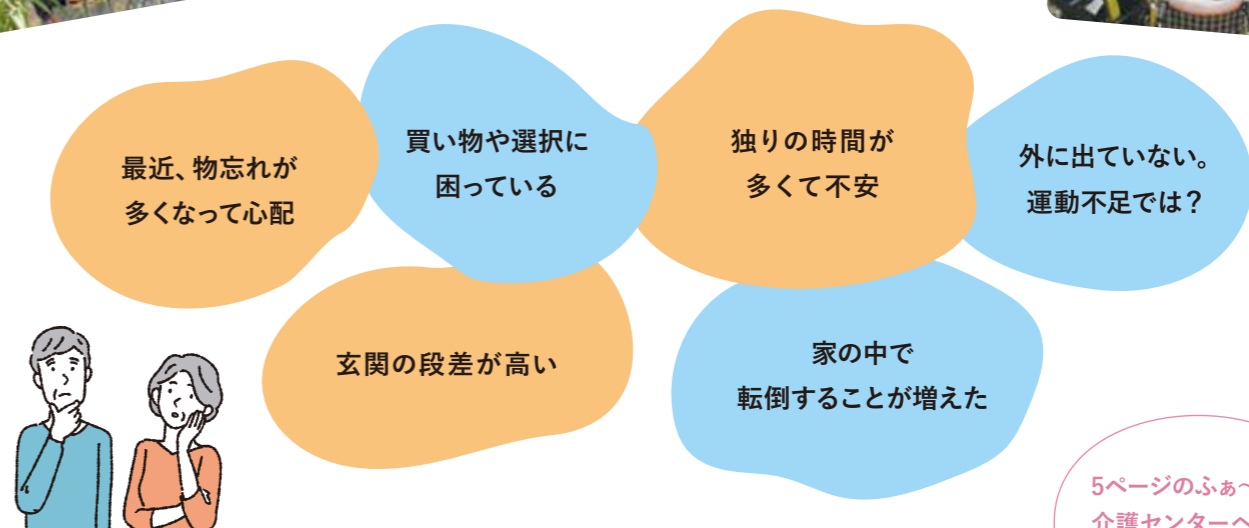
特集

# 住み慣れた地域で 安心の在宅生活を！

JA兵庫南では、その人らしく生活していくための  
さまざまなサポートを行っています。



こんな悩みはありませんか？



5ページのふあ～みん  
介護センターへお気軽  
にご相談ください

居宅介護支援事業所 利用の流れ



### 三世代でヒンメリ作りを楽しむ

伊保支店とJA兵庫南女性会・伊保支部は、「夏休み三世代ヒンメリ教室」を開催しました。当日は練習を重ねた役員らが、講師として参加者に丁寧に指導。親子連れや三世代で参加する家族など約30名が参加し、カットした大麦わらに糸を通すなどして、ヒンメリを完成させました。参加した小学6年生の一人は、「絵本でヒンメリを見て作ってみたい。組み上げていくのが楽しかった」と笑顔を見せていました。

8月5日



### 「志方いちじく」の初出荷と目合わせ会

志方町の特産品である「志方いちじく」の初出荷と目合わせ会が行われ、生産者らは早朝から収穫したイチジクの大きさや色合いなどの規格を確認しました。「志方いちじく」は、大果で濃厚な甘味がある品種の「樹井ドーフィン」で、農薬や肥料などの基準を満たし、兵庫県認証食品にも認定されています。志方イチジク部会の横山昌彦部会長は「今年は晴天が続き、実も大きく色つやも良い。順調な出来栄」と笑顔で話していました。

8月9日



8月12日



### JA役員が生産者と意見交換

役員らが管内の生産者を個別に訪問し、いただいた意見をJA事業に反映させることを目的とする担い手訪問。今年1月から行っていましたが、新型コロナウイルスの影響で一時中断していましたが、7月末から再開したこの日は中村良祐組合長が、稲美町の生産者3軒を訪問しました。ひょうご推奨ブランドにも認証されている「いなみ野メロン」の生産者である井上幸一さんからは、「ブランドとして認知されている農産物を含め、販売力をさらに強化してほしい。JAには期待している」との意見があり、他の生産者からも、多くの意見や要望を受けました。中村組合長は「個別に訪問することで、率直な意見を聞くことができる。まずは直面している肥料高騰などの対応を考えたい」と話していました。

### チーズ発酵肥料の取り組み加速へ検討会

チーズ発酵肥料に関する連携協定を結ぶJA兵庫南と六甲バター株式会社が、有限会社サンキューフーズとチーズ発酵肥料検討会を開催しました。製造ロスで発生するチーズを農業分野で活用する成果や課題などの話し合いが行われ、中村良祐組合長は、「化成肥料の急激な価格高騰となる今、チーズ発酵肥料の取り組みをもっと強化したい。さらに幅広く・素早い行動で地域農業に役立てたい」と今後の意気込みを語りました。

8月23日



### 適正検査へ米穀鑑定研修会を開催

JAグループ兵庫穀類検査協議会は営農総合支援センターで、「令和4年度米穀鑑定研修会」を行い、JA兵庫南と近隣の6JA、33名の検査員が参加しました。研修では検査方法の見直しの確認やうるち米、もち米、酒造好適米を目視によって品位鑑定を行い、検査員全体の精度統一を図りました。米麦施設課の堀内計宏係長は「組合員さんが手塩にかけてお米を、適正に格付け検査ができるよう、気を引き締めたい」と意気込みを語りました。

8月23日



### ヒンメリ作りを楽しむ

稲美町シニアクラブ連合会の女性部研修で、ヒンメリ作りをしました。事前に役員らがヒンメリの作り方を学び、当日は参加者らにアドバイス。2日は16名、5日は7名の参加があり、和やかな雰囲気の中、参加者らは楽しそうに手を動かしていました。参加者からは「また作ってみたい」「思ったより簡単だった」などの感想が聞けました。

8月2日、5日



### 大麦加工食品臨床試験説明会を開催

JA兵庫南と大麦の健康増進に関する研究を協力して行う兵庫大学が、大麦加工食品臨床試験説明会を開催し、オンライン参加を含む地域住民55名が参加しました。兵庫大学では食物繊維が豊富な大麦が、生活習慣病の予防・改善に繋がる研究をしており、免疫機能上昇の可能性も示唆されたことから、調査範囲を広げて検証を進めていきます。新たな健康増進効果の基礎資料を得るため臨床試験を進めることになりました。

8月20日



### JAやすらぎ会館加古川で初盆飾り供養会

JAやすらぎ会館加古川で、初盆飾り供養会が開催され、376件の初盆用品の回収と供養を行いました。ご遺族の方々が焼香され、故人をしのびました。

8月15日、16日



### 骨密度を測り骨粗しょう症対策を学ぶ

にじいろふぁ～みんで、健康セミナー「骨密度測定会と予防講座」を開催しました。セミナーでは、JA兵庫厚生連の検査技師と管理栄養士が、骨密度を測定し、結果に基づいて説明。参加者らは骨粗しょう症予防に関する食生活や生活習慣などを学びました。参加者の一人は「自分の骨密度を知ることができた。今日学んだことを日々の食事や生活で活かし、健康で元気に過ごせるようにしたい」と話していました。

8月19日



8月4日



### 稲美町ハウス園芸組合が表彰式

稲美町ハウス園芸組合が、にじいろふぁ～みん会議室で「第58回稲美町施設野菜経営立毛共進会表彰式」を行いました。立毛とは農産物の収穫前の状態を指し、3月と5月に普及センターとJA兵庫南の職員が生産者を訪問。ハウス内の環境や周辺の手入れ、生育データなどを審査して7名が受賞しました。

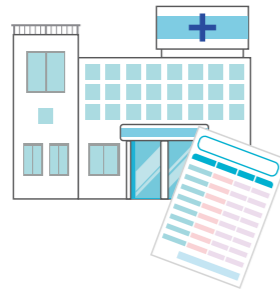
トマト栽培で稲美町長賞を受賞した中村将司さんは、「他所から就農した私は、先輩方に追いつきたいという思いがあります。稲美町へ恩返しができるよう、これからもしっかりと管理を心掛けます」と話していました。

他の受賞は次の通り。加古川農林水産振興事務所長賞・坂田将さん、加古川農業改良普及センター所長賞・小山博嗣さん、兵庫南農業協同組合長賞・井澤守さん、稲美町農業委員会長賞・飯塚寛如さん、神果神戸青果株式会社社長賞・梅本良昭さん、稲美町ハウス園芸組合長賞・井上幸一さん

## 尿酸ってなに？

## 尿酸とは

尿酸は、細胞が新しく生まれ変わる過程で「プリン体」という物質が体内で分解されてできる燃えカスです。尿酸の生産と排泄のバランスが崩れると、血液中に尿酸が増え高尿酸血症を引き起こします。



## 尿酸値が高い状態が続くと…

血液中の尿酸値が7.0mg/dlを超えると、高尿酸血症と診断されます。

尿酸が結晶となり関節や足先、耳たぶ、腎臓などに蓄積され、その部分に炎症が起こり、激痛をともなう痛風発作が起こります。また、腎臓に蓄積され結石ができると背中に痛みが生じ、尿管や膀胱に移行すると、その部分で炎症が起き激痛を生じることがあります。



## 高尿酸血症の予防には

- ①肉、魚、野菜、穀物をバランスよく食べましょう。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。
- ②節酒および禁酒。適正飲酒量にとどめましょう。1日の目安量としては、日本酒1合、ビール500ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)のいずれかです。また、週に2日以上は休肝日を作りましょう。
- ③プリン体(ビール、鶏卵、魚卵、肉、魚などに多く含まれる)の摂取を控えましょう。
- ④飲水量を多くして、尿酸の排泄を助けましょう。ジュース、アルコール飲料等を水代わりに飲むことは控えましょう。
- ⑤野菜を多くとりましょう。
- ⑥軽い有酸素運動(ウォーキング程度)を行いましょう。



## 参考

山岸良匡, 高尿酸血症, e-ヘルスネット, 厚生労働省(2019)  
佐藤裕保, 高尿酸血症の食事, e-ヘルスネット, 厚生労働省(2019)

## 障害年金事例『初診日が10年以上前の遡及請求について』 年金編

## 本事例の概要

- ①請求者 50代・女性 Tさん
- ②傷病名 統合失調症
- ③認定結果 障害厚生年金2級

## 請求手続き

Tさんに不眠や食欲不振といった症状が出始めたのは10年以上前です。最初の頃は寝つきが悪く、寝ても短時間で目が覚めたり、同居する家族の生活音や話し声が気になりだし被害妄想に陥ることもありました。集中力が続かず簡単な作業の手順がわからなくなるなど仕事にも影響を及ぼすことになったため、家族に連れられて病院を受診しました。薬物療法を始めましたが症状は一進一退でした。突発的な行動があるため家族は一時も目が離せません。自分の行動を制止されると興奮し暴れ出すこともあります。仕事を辞めてからは自宅に引きこもっています。

現在も症状は続いており食事は自発的に取れず、家事全般も出来ません。家族が話しかけても上の空で意思疎通も困難で家族は常に介助が必要です。

当初より症状が重かったため障害認定日で請求したところ、障害厚生年金の2級に該当し遡及認定を得られました。

## 請求のポイント

Tさんの請求は認定日請求のため障害認定日から3ヶ月以内の診断書が必要になります。障害認定日は10年以上も前になるため、当時の診断書の作成は困難と予想されましたが、病院に問い合わせるとカルテが残っていました。原則としてカルテの保存期間は5年と決まっているため残っていない場合があります。また、当時の病院が小さな診療所だったことも不安要素でしたが、5年を経過しても保存されている病院もありますので、初診日や障害認定日が遠い過去にある場合でも一度病院に確認してみることが大切です。

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⑦

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。

兵庫大学・兵庫大学短期大学部と大麥の  
健康増進に関する研究をしています

## どんな研究？

大麦加工食品を使った臨床試験に取り組む、兵庫大学栄養マネジメント学科の内田亨教授に、研究について伺いました。

## 01 大麥のβグルカンに注目しています

食材としての大麥の魅力は、他の穀類と比べて食物繊維含有量が多いことです。私たちは、その中の水溶性食物繊維のβグルカンに着目しました。すでにマウスでは大麥のβグルカン摂取による免疫機能改善について報告があります。しかし、ヒトにおける大麥加工食品の摂取による効果というのはこれまで報告がほとんどなく、私たちがこのテーマで研究を行うことにしました。

## 02 臨床試験を実施します

『ふあ〜みん7月号』でもご紹介しましたが、地域の皆さんに協力いただきながら大麥加工食品の臨床試験を開始します。8週間、大麥加工食品を食べ、排便状況や健康指標の測定(腹囲、体組成、血圧、血管年齢など)を行い、各指標の変化を分析します。(試験では大麥加工食品を食べていない人たちの測定も行います)

## 03 食品としての大麥の可能性に期待しています

食物繊維は水溶性と不溶性をバランスよく摂取することが重要とされています。小麦や精白米は食物繊維量のうち不溶性食物繊維が多く割合を占めていますが、大麥は水溶性食物繊維の割合が多いです。大麥は麦飯やサラダとして麦のまま、大麥粉を使った麺やパンなどの加工食品、あるいは液状食品として食べることができます。課題はありますが、今後改良され、日常的によく見かける食品になる可能性は高いと思います。



## 連携までの道のり

令和4年2月16日、JA兵庫南と兵庫大学・兵庫大学短期大学部は連携協定を結びました。これまでも、さまざまな交流を行っていましたが、連携協定を機に、さらに人的・知的資源の交流を積極的に行い、地域に根差した人材育成や、活力ある地域社会の発展に寄与することを目指しています。連携協定の一環で今年、大麥加工食品を継続して食べることで、生活習慣病や免疫機能などにどのような影響を与えるかを調べる臨床試験を行っています。



# 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  
**大村 拓也**さん



年齢=44歳  
就農歴=20年  
栽培品目=イチジク、イチゴ、ブルーベリー、クリ、カキなど  
青壮年部について=果樹を中心に生産しており、就農当初に生産物や作業のことなど、勉強になることが多かったです。

テーマは  
**イチジク**



ゆっくりと熟して濃厚な味わいになります。

甘みも増していきます。

## 秋になるほど濃厚な味わい

私は大玉で甘味と酸味のバランスが良い「榊井ドーフィン」や、熟しても皮が赤くならず、とても甘い「パナーネ」、甘さと香りが抜群で、黒いダイヤとも呼ばれる「ビオレ・ソリエス」を栽培しています。イチジクは、夏場は水分が多く、あっさりとしていて、秋になるほど、ゆっくりと熟するため、甘味が増し、濃厚な味わいになります。おすすめの食べ方は、玉ねぎスライスやキャベツの千切りなどと、サラダとして食べることです。お酢との相性が良く、青じそなどさっぱりとしたドレッシングとよく合います。

子どもと一緒に楽しむ  
KIDS

## お米がごはんになるまで

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。田んぼで実ったお米は、私たちが食べるご飯になるまで、いくつも姿をかえます。



収穫したときのお米にはもみがらがついてます

田んぼで実ったお米の粒には、「もみがら」というからがついています。乾燥や病気、虫から中の粒を守る役割をはたしています。

もみがらをとると玄米になります

お米からもみがらをとると、薄い茶色の玄米になります。薄い茶色の部分にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。

玄米の表面をみがいていくと白米になります

玄米の表面をみがいて、米ぬかを削っていくと、白米になります。お米が芽を出すためにためた、ミルクのようなものの集まりです。

## 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 **イネ**

収穫物は「米」です。世界の人口の半分以上が主食とし、アジアイネとアフリカイネの2種類が栽培されています。日本では縄文時代晩期に、中国大陸から稲作技術を持つ人々が渡来して伝えたと考えられています。



### プロフィール

分類:イネ科  
原産地:中国  
主な栄養成分:炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミンなど

## JAの知って役立つ お金の話

### 7 | お金の置き場所

JAのCA担当者(コンサルティングアドバイザー)が、訪問時に皆様にご質問していることがあります。

「資産は「預貯金」(普通貯金・定期貯金など)のみではありませんか？」

この質問をする理由は、「貯金にもリスクがある」ことをお伝えするためです。

最近インフレにより、物の値段が上がっていることを感じませんか？例えば、物価が上昇すると、今まで100円で買っていた物が、それ以上の金額を出さないと買えなくなってしまいます。

これは、実質的にはお金の価値が減ることになります。貯金しているお金の価値も減っていることになるのです。

そこで、ご資産の置き場所が「貯金」だけの方、定期以外の方法をお考えの方。皆様の「お金の置き場所」を一緒に考えていきませんか？お気軽に、ご相談ください。

ご相談は、

お取引支店のCA(コンサルティングアドバイザー)担当者、資産相談プラザ☎(078)948-3715へご相談ください

# 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



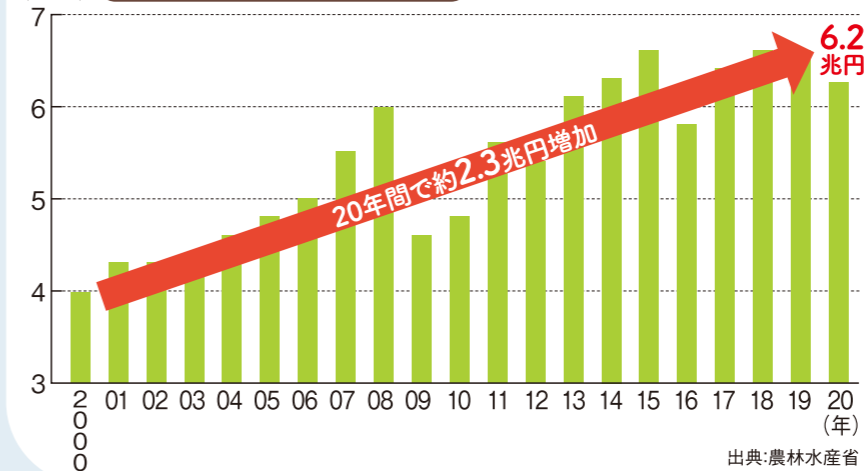
【今回のテーマ】

日本の食料供給は  
大丈夫？

食のグローバル化が加速する中、有事の際にも食料の安定供給が求められています。



### (兆円) 農産物輸入額の推移



わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。

耕そう、大地と地域のみらい。



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

税務相談会 要事前申し込み

**魚住地区**  
11月16日(水)午前10時～午後4時  
魚住支店 ☎(078)947-2323

**加古川地区**  
11月16日(水)午後1時～3時  
加古川支店 ☎(079)422-3401

**二見地区**  
11月11日(金)午後1時～4時  
二見支店 ☎(078)942-1924

**稲美地区**  
11月1日(火)午後1時30分～  
天満支店 ☎(079)492-0048

**播磨地区**  
11月15日(火)午前10時～正午  
播磨支店 ☎(079)435-1591

**高砂地区**  
11月1日(火)午前9時～  
伊保支店 ☎(079)447-0824

年金相談会 要事前申し込み

**11月12日(土)** 午前9時～正午  
加古川支店 ☎(079)422-3401  
(申込締切)11月1日(火)先着6名

**11月16日(水)** 午後1時～4時  
荒井支店 ☎(079)443-3355  
(申込締切)11月1日(火)先着6名

相続遺言相談会 要事前申し込み

**11月8日(火)** 午前10時～午後4時30分  
二見支店 ☎(078)942-1924  
(申込締切)11月1日(火)

遺言相談会 要事前申し込み

**11月15日(火)** 午前10時～午後4時30分  
加古支店 ☎(079)492-1121  
(申込締切)11月1日(火)

休日・夜間ローン相談会

**11月10日(木)** 午後5時～7時 加古川支店

**11月12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、  
加古支店、伊保支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店

介護相談会

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

不動産相談会 要事前申し込み

専門スタッフによる不動産に関する無料個別相談  
(株)加古川産業会館 JA不動産情報センター 明石店 ☎(078)947-2324  
(株)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 要事前申し込み

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談  
**11月10日(木)**10時～15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4年8月末現在の協同の成果です

組合員数	62,847人	貸出金残高	1,782億2,543万円
うち正組合員	14,027人	長期共済保有高	8,422億6,741万円
うち准組合員	48,820人	購買品供給高	7億1,271万円
貯金残高	6,903億3,906万円	販売品販売高	10億1,279万円

理事会審議・報告事項 令和4年8月31日開催

- コンプライアンスマニュアルの改訂について(案)
  - 令和4年産米仮渡金について(案)
  - 新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応について
  - 肥料高騰対策について
- 他23件

金守墓地 永代供養墓「やすらぎの郷」

ご予約承り中です

永代供養で永遠に続く安心を。生前予約承ります。

- 継承者がいなくても管理者が永代にわたり供養致します。
- 子どもの負担を減らせます。
- 宗教・宗派に関係なく入れます。
- 春・秋のお彼岸には合同供養実施(参加自由)

永代供養墓 永代使用料 永代管理料

特別価格 **25万円(税込)**  
1名から最高4名まで一般価格27万円

石碑 **12万円(税込)～**  
4種類の石碑からお選びいただけます。



※特別価格はJA兵庫南組合員様・やすらぎ会員様限定価格です。 ※①ご契約開始(生前にご家族でご契約)②最後の方の納骨(最高4名まで、最後の方の納骨から32年(33回忌)間経過していただきます)③永代供養(ご遺骨は合同供養墓へ合祀します) ※現地見学完全予約制(お客様のご案内をスムーズに行うため、完全予約制となっております)

まずはお気軽にお電話でご予約を ☎0120-140-870

(株)加古川産業会館 JA石材センター

営業時間/午前9時～午後6時 定休日/水曜、年末年始

住所/加古川市平岡町高畑297-12(JAやすらぎ会館東加古川西側)

ハジメテヒンメリ

「初めてのヒンメリ」  
「ヒンメリを始めてみたい」  
そんな「ハジメテ」を応援します。



〈ヒンメリワークショップ〉

- 日時** 奇数月の最終週火曜日・9時30分～正午  
※令和4年11月29日、令和5年1月31日、3月28日
- 場所** にじいろふぁ～みん管理棟2階  
(加古郡稲美町六分一字大池1179-224)
- 参加費** 1,520円(材料費含む)  
「大麦わら(ヒンメリセット)」を使い、上記の写真のモビールを作ります。
- 定員** 毎回10名
- お申し込み** 下記問い合わせへ事前申込要。開催日1カ月前から受付開始

お問い合わせ

JA兵庫南ふれあい広報課 ☎(079)424-1388

旅たび倶楽部

和歌山 安珍清姫伝説「道成寺」と紀州九絵鍋御膳の昼食 日帰りバス旅行

**出発日** 12月16日(金) **旅行代金** お一人様 12,800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。

掲載時に旅行支援事業が実施されている場合は国の定める条件が一致する場合、適用させていただきます。(ワクチン接種回数などが条件となります)

8:00	8:30	
JR加古川駅北側	JA稲美経済センター	大久保IC
		高速道路
	11:30/12:20	12:30/13:30
一川辺IC	安珍清姫伝説「道成寺」 (絵解き説法・参拝)	あんちん (九会鍋御膳の昼食)
一川辺IC	高速道路	14:20/15:00
	海南IC	和歌山マリナシティ・黒潮市場
		海南東IC (買物)
一高速道路	17:30	18:00
	大久保IC	JA稲美経済センター
		JR加古川駅北側

—バス—

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



※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(加古郡稲美町六分一1179-224) **〈当日の持ち物〉** ●エプロン ●三角巾 ●スリッパ ●筆記用具

霜月のお料理

**講師** 日本料理 琴平グランドホテル 桜の抄料理長 山口 和孝  
**日時** 11月2日(水)  
午前10時～午後1時30分  
**定員** 12名  
**参加費** 4,000円(税込)

カラダに負担のない

カラダに優しいドレッシング作り  
～塩麹でオリジナルドレッシング 作ってみませんか～♡

**講師** KOKAGE工房 日本発酵文化協会認定発酵マイスター 発酵料理研究家 宝示 悦子  
**日時** 11月18日(金)午前10時～午後1時30分  
**定員** 12名 **参加費** 4,000円(税込)  
※この教室に限りご予約後のキャンセルはできません。ご了承の上、お申し込みお願いいたします。

子供クッキング教室

おにぎり(味のり・ゆかり)・生鮭のけんちゃん焼き・  
どら焼き(柿と粒あん)他

**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  
**日時** 11月5日(土)・6日(日)午前10時～午後1時  
**定員** 各12名(対象:小学1年生～中学3年生)  
**参加費** 2,000円(税込)

洋菓子の教室

**講師** 神戸マイスター 高杉 良和  
**日時** 11月12日(土)  
午前10時～午後1時30分  
**定員** 12名  
**参加費** 3,300円(税込)

知って得する野菜の魅力!  
～ブロッコリー～

**講師** 野菜ソムリエ上級プロ&健康管理士 川上 マユミ  
**日時** 11月21日(月)  
午前10時～午後1時30分  
**定員** 12名  
**参加費** 3,000円(税込)

メンズCooking教室

みんなで楽しむ  
おもてなしメニュー

**講師** 料理家 食育インストラクター 富川 美紀  
**日時** 11月26日(土)午前10時～午後1時  
**定員** 10名  
**参加費** 3,000円(税込)

年末、年始に大活躍!

いつもの食材で作るスペシャルレシピ

**講師** 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室 Maman's Dream 川端 寿美香  
**日時** 11月28日(月)  
午前10時～午後1時30分  
**定員** 12名  
**参加費** 3,500円(税込)

11月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは10月11日(火)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/nijiro\_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。



♏ 蟹座 [10.24～11.22生まれ]

あれこれやるうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感

♎ 天秤座 [9.23～10.23生まれ]

順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おもしろい事や旅行の計画にツキ

♋ 乙女座 [8.23～9.22生まれ]

頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おもしろいものが潤滑油になってくれます

♌ 獅子座 [7.23～8.22生まれ]

人とのつながりが幸運と幸福をもたらしがち。ただ、下旬からは急上昇。先のこと新展開がありそう。下旬は謙虚に

♋ 蟹座 [6.22～7.22生まれ]

うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のこと新展開がありそう。下旬は謙虚に

♊ 双子座 [5.21～6.21生まれ]

とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで。めりはりが大事

♉ 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

肩の力を抜きましょう。自分のやり方にごたわり過ぎず周囲の意見を取り入れて。友人との交流が吉

♈ 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです

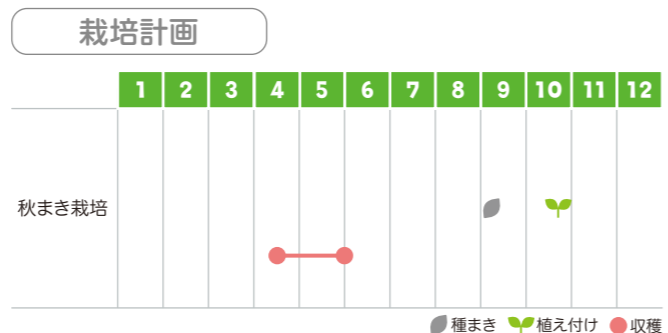


# 春キャベツ

幅広い調理ができ、胃腸に良いといわれるビタミンUが豊富です。春キャベツは巻きがゆるく、葉が軟らかいので生食に向いています。

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

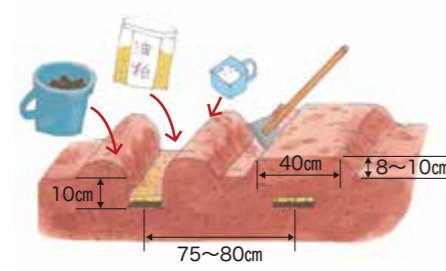


- ### 栽培特性
- 秋まき春どり栽培では、春のとう立ちが問題となるので、品種とまき時の選定をまちがえないこと。
  - アオムシなどの害虫被害を受けやすい。

## 栽培方法

### 1 畑の準備

植え付けの2週間くらい前に、畝の長さ1m当たり堆肥5～6握り、油粕大さじ2杯、化成肥料大さじ2杯を施す。  
元肥溝を埋め戻して畝をつくる。



### 2 植え付け

セルトレーやポットから、根鉢を崩さないようにていねいに苗を抜いて畑に植え、たっぷり水をやる。



最適  
深植えすぎたり、株元が低すぎたりすると、降雨の際、株元が多湿となり、病害が発生しやすい。

### 3 追肥

第1回  
畝の長さ1m当たり化成肥料大さじ2杯を、草丈15～20cmの頃、畝の片側の肩に施し、土に軽く鋤き込む。



第2回  
1回目から20日後、1回目と反対側の畝の裾に1回目と同量を施し、畝の肩に土ごと寄せ上げる。

### 4 病虫害防除

〈生育初期の対策〉  
直接べた掛け資材で覆う。風で飛ばされないように裾をしっかりと留める。  
〈生育初期以降の対策〉  
早めに発見するよう気をつけ、見ついたら葉の裏、表の順にていねいに薬剤を散布する。



### 5 収穫

球の頭部を押さえてみて、かたく締まっていたら収穫の適期。  
手で押さえて倒すようにし、株元へ包丁を入れて切り取る。



## 肥料・農薬 紹介コーナー



**JA園芸化成S500**  
野菜が大好きな硝酸態チッソ入り肥料。有機肥料や一般化成肥料よりもすばやく野菜に吸収されます。



**プレバソンフロアブル**  
キャベツのチョウ目害虫対策に。育苗期のセルトレイ・ポット灌注処理が可能で省力的です。※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。

## 8月号の答え

ア	ワ	オ	ドリ
ヒ	マ	リ	カ
カ	エ	リ	ポ
リ	バ	ス	ト
キ	ク	ル	ビ
ア	ガ	リ	ウ
ツ	メ	シ	オ

応募総数331人 正解者数329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

最近、モノの値段について考えることが多いです。適正な価格とは? 直売所では生産者さんが値段を付けます。生産コストや出荷時期、さまざまな要因を考慮し、利益も出ないと廃業せざるを得ません。自分が思う価値と、人から見た価値。モノの値段、やっぱり難しいです。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか?  
ヒント: 工作にも使う自然の恵みです。

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

## 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)10月末日消印有効  
(メールの場合)10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)

## 夕テのカギ

- ① 機械などのパーツのこと
- ③ オクトーバーフェスト発祥の国です
- ⑤ 中国の大きな打楽器
- ⑥ 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- ⑦ 池の——によって、土地を増やした
- ⑨ 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑪ 学校の運動会で踊ることもあります
- ⑬ 視聴——、円周——
- ⑮ 海水の影響で塩分を含む湖
- ⑰ 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑲ たんすやソファなどのこと
- ⑳ ノーの反対語
- ㉑ 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

## ヨヨのカギ

- ① 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ② 竜宮城で舞う魚
- ③ 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- ④ 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- ⑥ コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑧ 無料です。代金はいりません
- ⑩ 秋の空にぼこぼここと浮かびます
- ⑫ ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑭ 学校の教室に並べるもの
- ⑯ 船が停泊するときを下ろします
- ⑰ クルミが似合うげっ歯類

## クロスワードパズル

## みなみかぜ

● 大好きなぶどうの時期になり、前原ぶどう園の愛情いっぱいぶどうをぜひ賞味したいです。日々の作業が大変な事を知ることができ、楽しんで栽培されている様子、感激しました。これから頑張ってくださいね。(明石市 杉田さん)

● JA 前原さん 取材がしやすいようにと圃場の整備をし、記事の内容も考えてくださいました。毎季、生産者さんの思いが皆さんに伝わっているのだから嬉しいです。読んでいただき、実際に味わっていただいで、記事が完結します。

● 前原ぶどう園では15品種のぶどうを栽培されているとのことですが、私は何種食べたことがあるのだろうと思いましたが、ハートの形の赤い「マイハート」が気になります。一房ずつ袋をかけて大切に育てられたぶどうはどれも逸品のことでしょう。(明石市 田外さん)

● JA プドも品種が多く、それぞれに特徴があります。我が家では、「コレ」という品種があったのですが、ここ最近順位が揺らぎつつあります。

● 今日、久々にふぁ～みんに行きました。玉ねぎが欲しくてのぞいてみました。しかし、他の野菜が目について、ちがう野菜を買ってしまいました。(播磨町 宮永さん)

● JA ふぁ～みんSHOP、あるあるですね(笑)。献立を決めて野菜を買つ、その逆もありだと思います。

● 青壮年部のとれたてアドバイスでは、農家さんならではの食べ方が真似したものが多くあります。枝豆の季節なので、蒸し焼きなど試してみたいです。雑誌の金具を無くして、ばらつきはしますが、

環境のことを考えると良いことだと思います。(明石市 高見さん)

● JA サヤこぼ焼く、うま味がぎゅーと凝縮されますよ。

● 一度、芽キャベツ栽培をしてみたいと思っていたので、ついでにみょうろ(今月の作物)を見て、今年チャレンジしてみます。頑張ります。(明石市 杉山さん)

● JA 年間計画では、別作物の予定でしたが、担当の営農指導員からの提案で、芽キャベツに変更しました。私が好きだからというのがありますね、ハイ。

● 子どもができてから、食育の参考に Farming を読むようになりました。旬の野菜や栽培方法等、なるほど〜と思うことが多く、毎回来し読ませていただいています。おうちご飯が増え、料理がマンネリしがちでしたが、アレンジ料理のおかげでパートナーが増えました!ありがとうございます。

● JA 今月号はカブです。ナムルなど和水物は、もう一品にぴったり。坂本先生、これからもよろしくお願ひします、皆さまお待ちです。

● プドウのクラフティを作り、冷蔵庫で冷やして食べました。生で食べるブドウよりも甘くて、つい食べ過ぎてしまいました。友達にも作ってあげたいと思います。小麦粉で作りましたが、次回は免疫力が増すと言われる大麦で作ってみたい。(高砂市 真鍋さん)

● JA 食欲の秋。私の場合、季節を問わずです(笑)。今月号に大麦の健康増進に関する研究の記事があります。今後、ますます注目される食材かと思ひますので、ぜひ使ってみてください!

★ 魚座 [2.19~3.20生まれ] スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず

★ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ] こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするのも◎。いい返事を聞けそう

★ 山羊座 [12.22~1.19生まれ] 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて。最善のプランが浮かぶはず

★ 射手座 [11.23~12.21生まれ] 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます

12星座 占い 10月



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  
ご買いただけます

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**

人形・植物 **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「ふぁ～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。

当店駐車場はニッケパークタウン向かいになります。

## 簡単な工事で快適生活！ あんみつガラス DXタイプ

サッシ枠はそのまま、ガラスだけを交換します。

アルゴンガス入りペアガラス

高断熱特殊金属膜  
Low-Eガラス 3mm  
3mmガラス  
あんみつアタッチメント

あんみつガラスの構造

**断熱** 熱を伝えにくいアルゴンガスとLow-Eガラスで断熱性能は1枚ガラスの約4倍！  
(日本板硝子換算出数値)

**防露** 外の寒さを室内のガラスに伝えないので結露が発生しにくい。

**省エネ** 少しの冷暖房でお部屋を快適に保つので、冷暖房費を削減！

**防犯** あんみつアタッチメントで外からカギが見えにくい構造。またサブロックが標準装備で二重ロック。

相談会  
日程 ①10月21日(金)午前9時～午後4時  
②10月22日(土)午前9時～午後3時  
会場 ふぁ～みんSHOP高砂店  
※天候等により変更または中止となる場合があります。ご了承ください。

今がチャンス  
国の補助金でお得にリニューアル！  
国土交通省「こどもみらい住宅支援事業」

期間延長！ 申請期間：2023年3月31日(金)まで  
予算増額！ ※ただし、予算がなくなり次第終了となります。

内容に応じて最大30万円

開口部の断熱改修で補助対象となるもの  
●ガラス交換 ●内窓設置  
●外窓交換 ●ドア交換

※子育て世帯、若者夫婦世帯はさらに補助額が上がります。  
※申請には、補助額の合計が50,000円以上が必要です。  
※開口部の断熱改修は全世帯が対象です。  
対象条件等、くわしくはお問い合わせください。

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  
加古川営農経済センター ☎(079)438-3930  
高砂営農経済センター ☎(079)447-0881

稲美営農経済センター ☎(079)496-5135  
(ふぁ～みんグリーンいなみ ☎(079)496-5138)

営農・生活

# アグリふぁ～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  
10月17日(月)～24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。  
ふぁ～みんグリーンいなみ、ふぁ～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。  
※ふぁ～みんグリーンいなみ、ふぁ～みんSHOPかんきは火曜日が定休日です。

【肥料】  
畑のカルシウム  
20kg

野菜・果樹・花に発生するカルシウム欠乏対策として有効。水に溶けやすく、作物に効率的に吸収されます。

店頭販売のみ  
通常価格1,890円(税込)を  
特別価格 **1,775円(税込)**

【殺虫剤】スタークル顆粒水溶剤 100g  
野菜・果樹・花に多彩な使用方法がある殺虫剤。植物体内に浸透移行して速やかに効果を発揮します。

店頭販売のみ  
通常価格1,000円(税込)を  
特別価格 **970円(税込)**

【殺菌剤】プロポーズ顆粒水和剤 100g  
べと病と疫病に効果が強く、感染前から感染初期の散布で確実な防除ができます。

店頭販売のみ  
通常価格820円(税込)を  
特別価格 **800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。

予告

廃棄農薬処理のご案内

廃棄対象農薬品目：一般農薬(乳剤、液剤、粉剤、粒剤)※PCBは廃棄処理できません。

12月3日(土)午前9時～正午

※雨天決行  
※当JAでご購入いただいた農薬に限ります  
詳細につきましては、「ふぁ～みん11月号」にてご確認ください。

地区	明石播磨地区	加古川地区	稲美地区	高砂地区
回収場所	明石播磨営農経済センター	加古川営農経済センター	ふぁ～みんグリーンいなみ(稲美営農経済センター)	高砂営農経済センター



## 3年連続日記

令和5・6・7年版

半世紀以上にわたって愛されるロングセラー商品!!

3年間の記録が一目でわかる!!



家事・生活に役立つ わが家の財産台帳付

3年間用 B5判  
B5判、上製本、376頁  
見開きで4日間3年分を記録

年月日・曜日入り  
収支記録欄付き

3年連続日記 令和5・6・7年版 定価 **4,400円(税込)**

お近くの営農経済センターへお申し込みください。

詳しくはこちらから。  
ほかにも便利な日記をご用意しています

佐々木の日記手帳



## 無料相談会のご案内

### 年金個別相談会

こんなお悩みありませんか？

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 11月12日(土) 午前9時～正午(予約制)
- 会場 加古川支店 ☎(079)422-3401
- 日時 11月16日(水) 午後1時～4時(予約制)
- 会場 荒井支店 ☎(079)443-3355

### 相続遺言個別相談会

こんなお悩みありませんか？

- 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 11月8日(火) 午前10時～午後4時30分(予約制)
- 会場 二見支店 ☎(078)942-1924

### 遺言個別相談会

こんなお悩みありませんか？

- **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 11月15日(火) 午前10時～午後4時30分(予約制)
- 会場 加古支店 ☎(079)492-1121

### トータルサポートセンターの 相続セミナー 10・11月

「大切な方が亡くなった時の相続の流れ」や「相続税がかかる人とは？」、「終活準備」をテーマに相続について説明します。 ※筆記用具をご持参ください。

- 日時 第2・第4日曜の午前10時～11時30分
- 会場 トータルサポートセンター(明石市魚住町西岡500-2)
- 定員 10名程度(予約必須)  
※下記お電話または右記二次元コードよりご予約ください。
- お問い合わせ ☎(078)948-3715



## JA農産物直売所 自動車共済イベント開催!!

JA兵庫南の農産物直売所7店舗で当日、他社加入の自動車保険証券を持参いただいた方に先着順でJA兵庫南の特産品等の粗品を差し上げます。

開催日 11月11日(金) 午前9時～正午

お見積りを希望される方は、現在ご加入の自動車保険の証券をご用意ください!

※開催場所によって実施内容は異なります。詳細につきましては、下記のお問い合わせ先へご確認ください。  
※ご提供いただいた個人情報は、JA・JA共済連の事業およびご提案の目的以外で利用しません。

開催直売所	お問い合わせ先
ふあ～みんSHOP魚住(明石市魚住町錦が丘4丁目11-5)	魚住支店 ☎(078)947-2323
ふあ～みんSHOP二見(明石市二見町東二見210-1)	二見支店 ☎(078)942-1924
ふあ～みんSHOP播磨(加古郡播磨町南野添3丁目6-6)	播磨支店 ☎(079)435-1591
ふあ～みんSHOP八幡(加古川市八幡町船町20)	加古川北支店 ☎(079)428-2153
ふあ～みんSHOPいなみ(加古郡稲美町国岡3丁目21-3)	天満支店 ☎(079)492-0048
ふあ～みんSHOP高砂(高砂市伊保1丁目4-1)	伊保支店 ☎(079)447-0824
ふあ～みんSHOPかんき(加古川市東神吉町神吉1012-1)	かんき支店 ☎(079)434-2200

※イベントは急遽中止になる場合がございますこと、ご了承ください。

## ライフプランクイズ

Q 下の数字は何の数字でしょう？

約 **1,699万** ※2022年3月末時点

A **NISA、つみたてNISAの口座数**



つみたてNISAについては、2018年より個人の資産形成を国が後押しするためにスタートした制度で、2018年と2022年を比べると、約10倍に増えています。

出所:金融庁「NISA・ジュニアNISA口座の利用状況調査」、総務省統計局「人口推計」に基づきJAバンク兵庫で試算\*各口座数は単位未満を四捨五入しているため、内訳の計と合計が一致しない場合があります。

なんと!

日本総人口のうち、約7人に1人がNISA、つみたてNISAの口座を持っていることに…。

### NISA

年間120万円までの  
まとまった金額で  
投資することができる  
運用スタイル

### つみたてNISA

将来に向けて一定額を  
長期にわたって、  
コツコツ積立投資することができる  
運用スタイル

or

年間の非課税枠 120万円  
非課税期間 5年

年間の非課税枠 40万円  
非課税期間 20年

おすすめ理由

利益(売却益・分配率)にかかる税 **20.315%**※が非課税になります。  
※復興特別所得税含む

## 「お金に関する不安を一気に解決しましょう!」

JA兵庫南には組合員、利用者の皆さまのニーズにお応えできる専門職員(コンサルティング・アドバイザー)が在籍しています。お近くのJA窓口まで、お気軽にご相談ください。