

ふあ～みん Farming

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

5

2023
No.290



4 特集 新年度の募集スタート
利用者懇談会に参加しませんか?

2 四季旬菜 キャベツ

6 トピックス 規格外チーズの肥料加工を目指して

15 今月の作物 スイカ



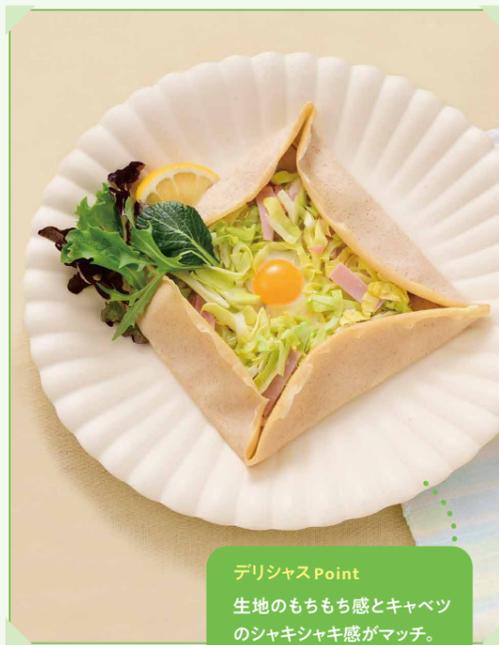
おうちごはんを
応援します

旬を楽しむお手軽レシピ



食物繊維
が豊富!

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。



デリシヤスPoint
生地のもちもち感とキャベツのシャキシャキ感がマッチ。

キャベツの甘味と生地の香ばしさが生み出す風味 キャベツのブルターニュ風ガレット

材 料/4人分

- キャベツ.....160g
- ピザ用チーズ.....120g
- ハム.....4枚
- 鶏卵またはうずらの卵.....4個
- 油.....適宜
- お好みのサラダ野菜.....40g(1人10g程度)
- こしょう.....お好みで適宜

クレープ生地

- 大麦粉...80g(またはそば粉100g)
- 卵.....3個
- 水.....1カップ(200ml)
- 塩.....ひとつまみ

フレンチソース

- オリーブオイル.....大さじ2
- レモン汁.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- 塩.....ふたつまみ

作り方

- ① 大麦粉、卵、水、塩をよく混ぜて寝かせる(10分以上)。
- ② キャベツは千切りにし、ハムは小さく切る。
- ③ フライパンを温め、薄く油を敷き、①の生地を1/4カップ(50ml)入れて薄く伸ばす。
- ④ 表面が焼けたらひっくり返し、卵を1つ割り、生地の上のにせる。
- ⑤ ピザ用チーズ、ハム、キャベツをのせ、蓋をして弱火で2分ほど温める。
- ⑥ 生地の手前を折って出来上がり。液がなくなるまで③～⑥を繰り返す。
- ⑦ サラダ野菜を飾り、フレンチソースの材料をよく混ぜて⑥にかける。お好みでこしょうをかけていただく。



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 中華風クレープ

ガレットを甘味噌で中華風にアレンジ。手で持って気軽に食べられます。

材 料(2人分)

- クレープ生地...2枚 ●キャベツの千切り...50g ●ハム...2枚
- 味噌...大さじ2 ●砂糖...大さじ1 ●みりん...大さじ1 ●しょう油...少々

作り方

- ① クレープ生地を焼く。
- ② 味噌・砂糖・みりん・しょう油を混ぜ、甘味噌をつくる。
- ③ クレープ生地に甘味噌を塗り、ハムとキャベツの千切りをたっぷり挟んで巻く。



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 LINE
JA兵庫南各直売所のイベント情報などを配信!

Instagram インスタグラム
地元農産物や料理レシピなどお役立ち情報を配信!

あおぞらふあ～みん
JA兵庫南の公式通販サイトで、新鮮な農産物や加工品をお届けします!





左から辻元さん、高島さん(アルバイト)

就農のきっかけ

祖父は専業農家でしたが、父は米作りを手伝う程度で、私自身も会社員をしていました。定年退職してから農業を始めると、きつと大変だと思って、7年前に就農しました。

今は2町の圃場を、両親とアルバイトさんとやっています。キャベツやブロッコリー、ハクサイ、スイートコーン、エダマメなどですね。柑橘類にもチャレンジしようかと思っています。

栽培へのこだわり

キャベツの品種は、「初秋」や「彩ひかり」、5月に出荷する「さつき女王」などの寒玉です。土作りが必須で、私は収穫した後に堆肥を入れて、消石灰を散布して鋤き込み、次の栽培に備えています。

畜苗は自宅前のハウスで4000粒を時期をずらして3回、播種しています。5月出荷のものは2月ごろに定植します。間隔は30cmくらいですね。

農業に「絶対コレ!」はない

キャベツ

稲美町

つじもと たかのり

辻元 隆哲さん



ご両親とアルバイトの高島未来さんとで協力し合って、多品目を栽培している辻元隆哲さん。キャベツやブロッコリー、ハクサイ、スイートコーンなど、年間を通してさまざまな作業があります。毎年、合間を縫って旅行をされていますが、休むと「せなあかん!」と思ってしまおうそう。

りますね(笑)。でも、球がきれいな丸で、縮まりが良いもの、葉が明るく艶やかなキャベツだと、「よう出来たなあ」と、喜びを感じます。

お勧めの食べ方(高島さん)

千切りにして生で食べる人が多いです。千切りをスープに入れると口当たりも良く、子供もパクパク食べますね。ハクサイのようにお鍋に入れたりもします。あとは、定番のお好み焼きかな。

収穫時期

10月半ばから5月半ばくらいまで収穫し、にじいろふあくみん、ふあくみんSHOPいなみ・魚住・播磨・高砂に出荷しています。

これから

私は「鮮度が良くて、旬のもの」を提供したいと、いつも思っています。春野菜、夏野菜、秋・冬野菜、これからも、直売所へ新鮮なものを出荷し続けたいです。



キャベツの生長

キャベツは外葉が広がっていき、中心の葉が結球して、だんだんと大きくなります。追肥の時期には外葉が広がり、作業がやりづらくなります。畝が見えなくなるほどので、丁寧に外葉をかき分けて施肥しています。

*トラクターに付けた機具で掘る地下の排水路

収穫時には1玉が1.5kgほどになるので、初日は全身筋肉痛にな

活動
2 意見交換

JA兵庫南の事業に対する気づきや要望、疑問などを、グループごとに討議していただきます。活発な意見交換の場ですが、ときおり笑い声も…。



グループ討議

委員さんの声

楽しかったです。国産国産について考えるきっかけになりました。米粒麦を使うようになりました。

委員さんの声

JA事業運営について、支店やショップ以外に知りませんでした。地域交流などされていることを、よく理解できました。JAを身近に感じられるようになりました。

委員さんの声

皆さんと一緒に勉強して、JAが大好きになりました。お土産もいただきました。

活動
3 意見発表

グループごとに意見をまとめ、発表します。疑問などは、担当者からその場で答えずることもあります。また、早急に対応すべき提案などは、担当者が部署に持ち帰り検討します。



令和5年度 **利用者懇談会委員募集要項**

応募資格 JA兵庫南の准組合員で18歳以上の方
JA兵庫南管内の開催場所に現地集合・解散できる方

任期 令和5年7月1日より1年間*再任はできません

人数 30名(各支店2名×15支店)

謝礼 開催ごとにJA特産品

交通費 開催ごとに1,000円*送迎を受けた方は除きます

日程 全7回
7月5日(水)、8月16日(水)、9月13日(水)、10月11日(水)、11月7日(火)、1月17日(水)、2月14日(水)
※日程・内容等が変更になる場合もあります

【お申込み先】 最寄りの支店窓口 *支店に備え付けの申し込み用紙にご記入の上、提出ください。

募集期間

5月16日(木)~
6月12日(月)

／ 新年度の募集スタート ／
利用者懇談会に参加しませんか？

JA兵庫南では准組合員さん(農家以外)を対象に、施設見学などを通じて事業や運営を理解いただき、ご意見・ご要望を伺う「JA利用者懇談会」を開催しています。

活動の一部をお見せします

〔 令和4年度の活動内容 〕

令和4年度は年間7回開催しました。その様子をご紹介します。

*委員さんからいただいた提案に対するJAからの回答はふぁ〜みん6月号に掲載予定です。

活動

1 事業説明&施設見学

JA兵庫南の事業は多岐に渡ります。営農経済、信用・共済、福祉、葬祭などの各担当者が、具体的な事業内容の説明をします。また、より深くJA事業について理解いただくために、施設見学などもあります。

事業説明 資料やパンフレット、スライドを見ながら説明を聞きます。



委員さんの声

たくさんの資料の作成、ありがとうございます。学ぶたびに、JAが身近な存在になっていきました。

委員さんの声

コロナ禍で、出かけることが少なく、参加するのが楽しみでした。朝のウォーキング時にふぁ〜みんショップの搬入を見かけて、野菜を大事に使おうと思うようになりました。八幡の施設のスケールの大きさに、びっくりしました。これからも、JAファンでありたいです。

八幡宮農施設の見学

米・麦の調整では、徹底した品質管理を行っています。



にじいろふぁ〜みんバックヤードの見学

出荷された農産物の管理や、仕入れ商品のパッキング作業をしています。

委員さんの声

国内で作られたものを食べることを大切に、生産者の思いを口にしていることを学びました。



ひょうご推奨ブランドの小麦粉販売中

JA兵庫南は、兵庫県産、国内産の小麦を使用した小麦粉2商品の取り扱いを開始しました。「宝笠 異人館」は兵庫の麦作を支えてきた「シロガネコムギ」を主体としており、「北野坂」は温暖な気候に適した「せときらら」を主に使用しています。ひょうご推奨ブランドの認証を取得した両商品は、にじいろふぁ〜みんとふぁ〜みんSHOPの一部店舗で販売しています。



3月20日

青空の下でレッツ!ミュージック

にじいろふぁ〜みんで、「にじいろミュージックフェスティバル」が開催されました。大人から子供まで、音楽に触れて楽しんでおとうと、JA兵庫南のギターサークル・ふぁ〜みんずや、稲美中学校、稲美北中学校、兵庫大学、コスモシンフォニックウィンズらが演奏を行いました。また、ふぁ〜みんくんや青壮年部のメンバー、中学生らが音楽に合わせてダンスを披露し、会場を盛り上げました。春日和の中、買い物客らは笑顔で演奏に耳を傾けていました。



3月28日

JA兵庫南職員チームが駅伝で健闘

JA兵庫南が協賛の「いなみ野ため池駅伝at加古大池」に職員らが参加しました。兵庫県最大のため池、「加古大池」を舞台にした駅伝には、家族や小中学生、マラソン愛好家ら104チーム・341人が参加。職員チームは18kmの部と4.5kmの部に出場し、たすきを繋いで完走しました。応援の野村隆幸代表理事専務は、「今後も機会があれば積極的に参加し、地域活性化に貢献したい」と健闘を称えました。



3月19日

にじいろ農園で有機質肥料作りを実習

「有機野菜づくりを楽しむ会」では、令和5年度の活動が始まり、土作りなどの講義の後、にじいろ農園で「保田ぼかし」作りを実習しました。保田ぼかしとは、「自然には法則があり、人の力を借りずとも植物は立派に育つ」という考え方に沿って開発された、乳酸発酵した有機質肥料です。参加者の一人は「有機農業に興味があった。袋に詰めたあとの空気の追い出し方など参考になることが多かった」と話していました。



3月9日

組合員協同セミナーで国消国産を見直す

3月11日



JA兵庫南は、稲美町文化会館コスモホールで「令和4年度組合員協同セミナー」を開催しました。このセミナーでは、組合員や地域の皆さまが心豊かに暮らせる社会を目指すことを目的に、著名人を招いて講演を行っています。今年度は、東京大学大学院農学生命科学研究科・国際環境経済学研究室の鈴木宣弘教授が、「食料・農業問題とJAの役割」をテーマに、深刻化する日本の食料問題や農業関連の国内生産増強の必要性などを講演しました。第2部の大抽選会では、JA兵庫南の特産品が当たるとあって、当選番号が発表されるたびに、拍手と歓声に包まれました。参加者の一人は「今日の講演を聞いて、国消国産をもっと意識するようになった。改めて自分の生活様式を見直すきっかけになった」と話していました。

規格外チーズの肥料加工を目指して



3月1日

JA営農総合支援センターで、「チーズ発酵肥料検討会」を開催しました。JA兵庫南と六甲バター(株)は、令和3年12月に連携協定を締結し、規格外チーズを肥料に加工する研究を進めています。検討会では、肥料の効果などについて意見交換を行い、試験栽培の結果から、チーズ発酵肥料は化成肥料と比べても、遜色なく使えることが確認されました。一方で、肥効速度特性の把握やコスト面での課題も提起され、今後も栽培試験や課題への取り組みを続けることで、両者は合意しました。中村良祐組合長は、「化成肥料が高騰するなか、地域資源を活用した肥料の生産に関心が集まっている。持続可能な農業を実現するためにも、実用化に向けた研究を進めていきたい」と意欲的に話しました。

麦作共励会が金守営農組合を表彰

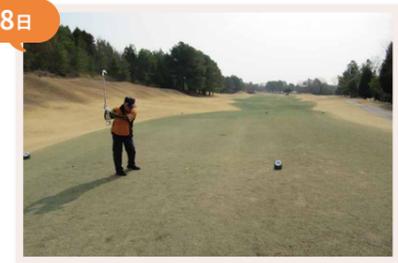
JA兵庫南管内の金守営農組合が、令和4年度東海・近畿ブロック麦作共励会近畿農政局長賞を受賞し、表彰式が行われました。金守営農組合では、明渠や暗渠など、麦栽培の基本技術を忠実に励行し、収量の安定化を実践。品質や生産性の向上に取り組んできました。また、若手の大型特殊免許取得なども積極的に支援しています。山田勉組合長は「より一層、生産に励み、地域農業の振興に努めたい」と意欲的に語りました。



3月9日

第19回ゴルフコンペを開催

東条ゴルフ倶楽部で、JA兵庫南管内の組合員を対象とした「ゴルフサークルホワ〜!!みんず」の第19回コンペを開催し、参加者同士が近況を話し合うなど、友好を深めました。ゴルフを楽しむとともに親睦を深め、健康増進と生きがい追求するサークルの会員数は、現在243人です。第20回ゴルフコンペは、6月に開催予定です。



3月8日

春の展示会に農業機械が勢ぞろい

JA兵庫南農機センターが、「春の農業機械大展示会」を開催しました。展示会は年間を通して定期的に行われています。今回は春の農作業に向けた農業機械が勢ぞろいし、約700人の来場者で賑わいました。労力軽減などの自動化装置を搭載した最新型のトラクターや、田植機などの大型農機、安全機能を取り入れた草刈機、ミニ耕耘機など、営農組合のメンバーや担い手農家らが、性能などを熱心に聞いていました。



3月17日・18日

生産者と行政による意見交換会を実施

JA兵庫南青壮年部と稲美農業クラブ、加古川農業クラブのメンバーが、稲美町長の中山哲郎氏と県会議員の岡つよし氏、迎山しほ氏と意見交換会を行いました。参加者は、生産物の価格転嫁や地域農業振興への取り組みなどについて、積極的に議論。花房宏俊委員長は「農業者の実情を把握していただけるよう、今後もこうした意見交換を続けたい。行政やJAと連携し、課題解決に取り組みたい」と話していました。



3月3日

健康身知るべ HEALTH

まずは「知る」ところから 3B健診を受けましょう



年齢を重ねることに大きくなる病気への不安。「最近、物忘れがひどくなった」「骨はもろくなっていないだろうか」「動脈硬化や血管のつまりは大丈夫?」など心配に思うことはありませんか。厚生連ではJAと連携して、支店などで組合員を対象とした3B健診を行っています。ご自身の状態や今できることを確認し、不安の解消にぜひ役立ててください。

3B健診とは

認知症検査(Brain)、骨粗しょう症検査(Bone)、血圧脈波検査(BloodPressure)の3つの頭文字のBを調べる検査です。

検査の内容

それぞれ5~10分程度で結果がわかり、検査に伴う痛みや食事制限はありません。検査の結果、健康アドバイスも行います。

①認知症検査(物忘れ相談プログラム)【検査時間:約10分】
タッチパネルを使い、15の質問に答えることで、物忘れの状態がわかる検査です。アルツハイマー型認知症は、初期の段階では病気の自覚がないことが特徴です。早期に気づき、対策をすることで、病気の進行を抑えることができます。

②骨粗しょう症検査【検査時間:約5分】
かかとに超音波を当てて、骨の状態を調べる検査です。骨粗しょう症は骨の量(骨量)が減って弱くなってしまい、骨折しやすくなる病気です。女性になりやすく、加齢とともに進行します。

③血圧脈波検査【検査時間:約10分】

両腕と両足首の血圧と心音図、心電図を同時に測定することで、動脈硬化の程度や血管年齢がわかる検査です。動脈硬化は、年齢とともに血管の弾力が失われて硬くなったり、動脈内に様々な物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞ったりする状態のことを言います。

※足の静脈血栓症がある、大動脈瘤がある、足に静脈瘤がある、乳がんの手術後、人工透析を受けている方は、検査を受けることができません。

特に検査をお勧めしたい方

どなたにもお勧めできる検査ですが、次にあてはまる方は特にお勧めです。

- ✓ 高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがある
- ✓ ストレスが多い、足のしびれがある
- ✓ 肥満、喫煙、運動不足など

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

消費生活編

男性の脱毛エステラブルにご注意!



男性の脱毛エステについての相談が増加しています。

【事例】

SNS(会員制交流サイト)で「ひげ脱毛が初回お試し980円」という広告を見て、エステサロンに行った。お試しの施術後に「せっかくなら通い放題の全身脱毛プランを契約した方がいい。今なら、脇や他の部位の脱毛もキャンペーン価格で安く契約できる」と約40万円のコースを勧められた。高額だったため、広告にあったひげ脱毛だけでいいと言ったら「効果が感じられる脱毛をする場合は、これぐらいの料金がかかる」と強く言われ契約した。クレジットの支払いは60回払いで、支払総額は約50万円だった。思ったより高額になり支払いが厳しい。クーリング・オフできないか。

【解説】

低価格をうたう広告を見てエステ店にお試しだけのつもりで行っても、施術後にしつこく勧誘されたり、想定外の高額なコースを勧誘されたりするケースが目立ちます。「キャンペーン適用は今日だけ」などとせかされるケースもあります。強引に契約を迫られたり急がされたりしても、金額や契約内容に不安があるときは、安易に契約せずきっぱりと断りましょう。

分割払いの場合、手数料を含めるとさらに高額になることが多く、契約内容によっては、規定の回数を施術した後や、施術期間終了後も支払いが続く場合があります。さらに、長期間にわたる契約では、引っ越しなど事情が変わって通えなくなることや、店舗の閉鎖なども想定されます。

トラブルを避けるため、契約時に施術内容や契約条件について十分に説明を受け、理解できない契約はしないことが肝要です。

脱毛エステのサービス提供期間が1カ月を超え、金額が5万円を超える契約の場合には、特定商取引法の特定継続的役務提供に該当し、クーリング・オフや中途解約ができる場合があります。困ったときは消費生活センターに相談してください。

(国民生活センター相談情報部 大井菜子)



今までもこれからも

SDGsと JA兵庫南の事業 ②



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。

資産相談プラザ

資産相談プラザは、相続や遺言、贈与、資産運用などに関する「よろず相談所」ともいえます。お金に関する不安や問題の解決を利用者さまと一緒に考え、行政機関や税理士、司法書士などと連携したサポートを行っています。

相続や遺言、終活などについては、「『いずれは・・・』」と思いつつも、どこに相談すればよいのか分からない」「預貯金や株、不動産などは、さまざまな法令が関係し、手続きが煩雑」などの悩みに利用者さまとともに向き合い、導いていく案内人とも言えるのが、トータルアドバイザー(TA)です。個々の状況に沿ったご相談に応じるのはもちろん、相続セミナーなどを通じて、家族間でも考えるきっかけを設けています。



相談セミナー



利用者さまのお悩みに真摯に応えます。

窓口での個別相談

TAのかばんは資料でいっぱい

おかげさまで一周年を迎えました!



JAトータルサポートセンター

資産相談プラザ、ローンプラザオフィス明石、JA不動産情報センター明石店が窓口を置く、JAトータルサポートセンターは、昨年5月に開所しました。旧魚住町農協時代に建設された魚住農協会館を改修し、有効利用しています。あらゆる世代のさまざまなお金の悩みを、一度に相談することができる複合施設です。

ここがポイント!

資産相談プラザでは、それぞれの事業が連携して幅広く相談ができることから、「相続やお金に関することで、そもそも何からすればよいか分からなかったが、整理することができた」などの声が寄せられています。JAの総合事業の強みを活かし、これからも地域のパートナーとして、きめ細やかなサービスの提供を目指します。

青壮年部の

私が育てる〇〇です!

スイートコーン

就農のきっかけ

農家の三代目で、親父の背中を見て育ち、長男の自分が継ぐのが当然と思っていました。道筋が出来ていたのかな?でも、この道を選んだのは自分自身。選んで良かったと思っています。

これから

地域の農業を守ることと、うちの経営と、うまくバランスを取って両立させたいです。



趣味、息抜き

海釣りです。仕事も自然の中ですが、波の音を聞きながら、のんびりとした時間を過ごしています。

仕事へのこだわり

お客さまから、いろんな野菜を求められるので、栽培品目が多くなりました。基本は「自分が食べたいもの」です(笑)。試しに少しだけ作ってみて、うちの主要な品目と栽培の作業時期が重ならなければ、量を増やしていくという感じです。

スイートコーンについて

まず、堆肥を多めに入れた土作りをし、35cm間隔で苗を植えます。イネ科の植物なので、水管理が大切です。乾くと実が太りません。黄色と白の品種を近くに植えると、風で花粉が飛んで交雑するので、圃場を離しています。個人的にはバイカラーのものもおいしいと思いますけど(笑)。白の品種はとにかく甘いです。皮も口に残りにくいので、年配の方や小さな子供さんに喜ばれます。



生産者

井上 幸一さん

JAからのお知らせ INFORMATION

農業の未来を元気に! 農業支援のご案内 農作業サポートします

農業後継者不足や休耕田の増加など、農業におけるさまざまな問題を、「働ふぁーみんサポート東はりま」が解決・サポート。農家の皆さまの農作業代行はもちろん、休耕田の草刈作業、耕うん作業もおまかせください。

※「働ふぁーみんサポート東はりま」は、JA兵庫南と加古川市の共同出資会社です

遊休農地の草刈

耕うん代かき

水稻の田植刈取り

お問い合わせ・お申し込み

働ふぁーみんサポート東はりま

〒675-1222 兵庫県加古川市平荘町神木44

☎(079)428-0450(8:30~17:00)

FAX(079)428-0443

Eメールアドレス/fsupport@gaia.eonet.ne.jp



JAの

知って役立つ お金の話

Vol.2 公正証書遺言と自筆証書遺言の違い

遺言とは、生前に「自分の財産を、誰に、どれだけ渡したいのか」についての意思表示をするものです。しかし、遺言は民法で定めた一定の方式によらなければ法律上の効果がありません。以下のように公正証書遺言が形式・保管の点で確実な方法となります。

	公正証書遺言	自筆証書遺言
概要	●公証役場で2人以上の証人の立会のもとに、遺言の内容を公証人に口述し、公証人が遺言書を作成する。	●遺言の全文と日付、氏名を全て自書し、捺印する。ただし、財産目録書はPCで作成可(署名押印が必要)。 ●相続後、家庭裁判所で検認が必要。
長所	●公証人が作成するので手続き上無効になるおそれがない。 ●偽造、変造、紛失、隠匿の危険性がない。	●誰にも知られず作成できる。 ●費用がかからない。 ●作成替えが容易。
短所	●家庭裁判所の検認が不要。 ●証人が必要。 ●公正証書作成費用がかかる。	●形式の不備や内容が不明確になりがちで、後日トラブルが起きやすい。 ●偽造、変造、紛失、隠匿のおそれ。 ●遺言が無効になるおそれがある。

※法務局における自筆証書遺言保管制度を利用した場合「検認」は不要です。個別相談にて遺言作成のお手伝いもしておりますのでお気軽にお問合せください。

資産相談プラザ 明石市魚住町西岡500-2
☎(078)948-3715(水曜・祝日定休日)
トータルアドバイザー(高野・平山・松川)

子どもと一緒に楽しむ KIDS

「新」が付く野菜を見つけよう



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。クイズを解いて、季節限定の「新物野菜」について知しましょう。

問題 春から初夏にかけて、「新〇〇」と呼ばれる野菜が並びます。さあ、どれでしょう?

① タマネギ



② ニンジン



③ アスパラガス



④ トマト



⑤ ジャガイモ



⑥ ゴボウ



ヒント! イラストの中には全部で3つあるよ

解説

一口に新物野菜と言っても、それぞれに違いがあります。

ジャガイモは通常、一定期間貯蔵してから出荷されます。一方、春に収穫した新ジャガは新鮮なうちに収穫され、皮が薄いため、皮ごと料理してもおいしいです。

タマネギは、通常1か月ほど表面を乾燥させ、保存性を高めてから出荷されます。新タマネギは収穫後すぐの出荷で、瑞々しく柔らかい食感が特徴です。辛みが少ないので生でもおいしく食べられます。

ゴボウの旬は秋~冬なので、初夏に出回るものは完全に成長する前のものです。色白で皮が薄く、あくが少ないので、さっと茹でたり炒めるだけでおいしく食べられます。

お米で健康!

食事バランスガイドで再確認!



「バランスの良い食事」といっても、「何を」「どれだけ」そろえれば良いのか迷うことはありませんか?そんな食事バランスの参考になるものとして「食事バランスガイド」があります。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、厚生労働省と農林水産省が共同で策定したツールで、1日分の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を「こま」をイメージしたイラストで分かりやすく示したものです(右のこまは簡易図で表記)。「こまの回転」は運動によって安定することを表現し、食事の中で欠かせない水分を「こまの軸」に、菓子や嗜好(しこう)飲料は「ひも」に見立てて、食事が偏っても運動が足りなくても、こまはうまく回らないことを意味しています。

バランスガイドの見方

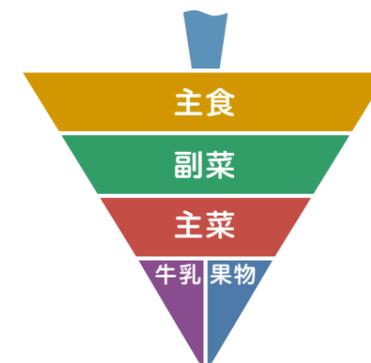
こまの本体は「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の料理グループに分けられており、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いてそれぞれ目安となる料理とその分量が示されているので「何を」「どれだけ」食べれば良いのか一目瞭然です。

イラストでは、身体活動量が「低い」成人男性や活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安量である2200±200kcalを想定した料理例が基本型として描かれています。この基本型の食事では、例えば主食の1日の目安量は5~7つ(SV)であり、ご飯なら

普通盛りのお茶わん3.5~4.5杯分程度です。また、こまの大きさ(食事の適量)は、性別、年齢、身体活動量によって異なるため、個人レベルで調整が必要です。

「食事バランスガイド」を参考に、自身の食事バランスを再確認してみませんか。

※妊娠中・授乳中の方は「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に。持病などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方はその指示に従ってください。



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 6月21日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

二見地区 6月9日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

播磨地区 6月15日(木)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591

加古川地区 6月21日(水)午後1時～3時 かんき支店 ☎(079)434-2200

稲美地区 6月6日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048

高砂地区 6月6日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

年金相談会 (先着6名) 要申

6月10日(土) 午前9時～正午 6月14日(水) 午後1時～4時
加古川支店 ☎(079)422-3401 伊保支店 ☎(079)447-0824

相続遺言個別相談会 要申

6月11日(日) 午前10時～午後4時30分 本店 ☎(079)424-8033
6月13日(火) 午前10時～午後4時30分 播磨支店 ☎(079)435-1591

相続遺言セミナー (先着10名) 要申

6月25日(日) 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
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

6月20日(火) 午前10時～午後4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048

ローン相談会

6月8日(木) 午後5時～7時 加古川支店
6月10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

6月13日(火) 午後5時～7時 加古支店

介護相談

ケアマネー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
(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 要申

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談
6月21日(水) 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3月末現在の協同の成果です

組合員数	63,053人	貸出金残高	1,787億9,805万円
うち正組合員	13,982人	長期共済保有高	8,276億379万円
うち准組合員	49,071人	購買品供給高	17億2,428万円
貯金残高	6,832億9,484万円	販売品販売高	32億8,314万円

理事会審議・報告事項 令和5年3月29日開催

- 定款の変更について(案)
- 令和5年度産米出荷契約金の設定について(案)
- 令和4年度個人情報保護に関する安全管理措置について
- 稲作における有機栽培への取り組みについて

他48件

広報誌「ふぁ～みん」
読者モニター募集

JA兵庫南広報誌「ふぁ～みん」では、読者のご意見を誌面づくりの参考にさせていただくために、読者モニターを募集します。

人数 10名(応募者多数の場合は選考させていただきます)

任期 令和5年7月号～令和6年6月号(1年間)

内容 「ふぁ～みん」を読んで、アンケートにお答えいただけます。

応募条件 明石市・加古川市・高砂市・稲美町・播磨町のJA兵庫南管内にお住まいの18歳以上の方

応募方法 ①住所(郵便番号含む)②氏名(ふりがな)③年齢④職業⑤電話番号⑥読者モニターへの意気込みを記載の上、はがき、メールのいずれかによりお申し込みください。

応募宛先 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621
JA兵庫南総務部ふれあい広報課 読者モニター係
メールアドレス/fureai@ja-hyogominami.com
(送信時、件名に「読者モニター係」と記入ください)

謝礼 全12回中、10回以上アンケートをご返送していただいた方へ、モニター期間終了後、5,000円分の農協全国商品券を進呈します。

締切 5月31日(水)



お問い合わせ

JA兵庫南総務部ふれあい広報課
☎(079)424-1388

自動車税(種別割)の納期限は
5月31日(水)です



自宅からでもパソコン・スマートフォンなどを利用して、いろいろな納付手続きが可能です。納期限までにお忘れなく!

- クレジットカード
- スマートフォン決済アプリ
- インターネットバンキング

*各種納税方法については、兵庫県のホームページをご覧ください。

障害のある方へのお知らせ

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳をお持ちの方(等級や使用状況等に一定の条件があります)に対する自動車税種別割の減免制度があります。

減免額には一定の限度額および減免割合があります。また、減免申請期限(納期限)後に申請があった場合は、月割にて減免をしています。

*お問い合わせは県税事務所まで

一兵庫県・県税事務所一



夏のとっとり花回廊と
神庭の滝自然公園日帰り!

出発日 8月25日(金)

旅行代金 お一人様14,800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5月17日(水)午前9時～受付開始です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

8:00 JA稲美経済センター	8:30 JR加古川駅北側	加古川IC	—	—	—	—
—	11:10 とっとり花回廊(入園・昼食)	13:00 —	13:30 —	14:10 —	—	—
—	14:50 —	15:40 —	—	—	—	—
—	18:00 —	18:30 —	—	—	—	—



*写真はイメージです



*写真はイメージです

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

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でも配信中

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。
*諸事情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
牛肉と五目野菜の蒸し煮 オーロラソース添え・
タコ入り五目豆・水ようかん

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 6月3日(土)・4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)

爽やかな食卓と元気の出る料理

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 6月7日(水)
午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,500円(税込)

4種類のスパイスを極めたメニューで梅雨を乗り切ろう!

講師 Salon de Maki
栄養士 笠原 麻希
日時 6月21日(水)
午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,500円(税込)

食材らびでコスパも栄養価もアップ!!

講師 クッキングアドバイザー
富川 美紀
日時 6月24日(土)
午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,000円(税込)

6月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは5月15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。



蠍座 [10.24～11.22生まれ]

あれこれ飛び込んできて右往左往しそうですね。いいこともありますのでポジティブに考えて。人との和を大切に

天秤座 [9.23～10.23生まれ]

周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます

乙女座 [8.23～9.22生まれ]

ようやく日の目を見ることができそう。苦勞が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ

獅子座 [7.23～8.22生まれ]

油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きまわろう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに

蟹座 [6.22～7.22生まれ]

苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを

双子座 [5.21～6.21生まれ]

気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きまわろう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます

牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ

牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます



スイカ

果糖やブドウ糖を多く含み、暑さで疲れた体を癒してくれる「夏の風物詩」です。カリウムやシトルリンが豊富で、むくみの解消や利尿作用、老廃物の排出、高血圧の予防にも効果的だと言われています。

栽培計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ホットキャップ栽培				▲	▲		●	●				
露地栽培				▲	▲		●	●				

● 種まき ▲ 植えつけ ▲▲ ホットキャップ被覆 ● 収穫

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

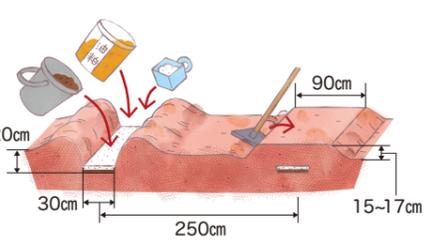
- 生育適温は夜間15℃以上、昼間28～30℃と高く、日当たりのよい場所を選ぶ。
- 砂質から粘土質まで、土壌の対応幅は広い。
- 連作すると大敵のつる割病が出やすい。

栽培方法

1 畑の準備

植えつけの2週間くらい前に、溝の長さ1m当たり堆肥3～4握り、油粕大さじ4杯、化成肥料大さじ2杯を施す。

水はけの悪い畑や粘土質の土壌では、思いきって高畝にする。

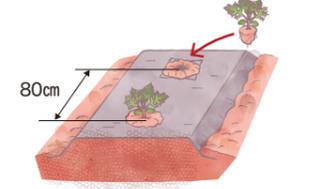


成功のポイント
元肥、とくに窒素成分が効きすぎると着果が悪くなるので、緩効性のものを、量を控えめに施す。

2 植えつけ

畝全体に黒色ポリフィルムをマルチングして地温の上昇を図る。

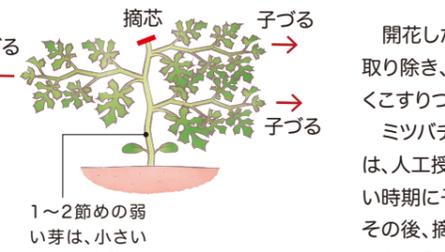
植える際は深植えしすぎないこと。とくに接ぎ木苗は、接ぎ木部分を埋めないようにする。



植えた後は資材を使って保温する。生育促進と害虫飛来防止の効果が大きい。ポリ袋の底を切り開いたものでもよい。頂部は開いたまま、頂部を切り取って換気孔をつくり、生育に合わせて広げる。

3 摘芯・誘引

5～6節で摘心し、勢いのよい子づる3本を伸ばす。つるは左右に振り分けて誘引し、混み合いを防ぐ。着果節以下の孫づるは早めに取り除き、過繁茂を防ぐ。

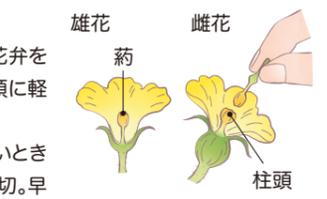


成功のポイント
1～2節めの弱い芽は、小さいうちに取り除く

4 人工受粉

開花した日の朝8～9時までに雄花の花弁を取り除き、薬をむき出しにして雌花の柱頭に軽くこすりつける。

ミツバチやハナアブなどが活動的でないときは、人工授粉して実どまりさせることが大切。早い時期に子づるの低節につく雌花は摘花する。その後、摘花した節から5～10節め(親づる側から数えて13～15節め)についた雌花に人工授粉する。



成功のポイント
朝方、遅くとも8～9時頃までに人工授粉する。花粉が出ることを確かめて、柱頭を傷めないように注意する。

5 追肥

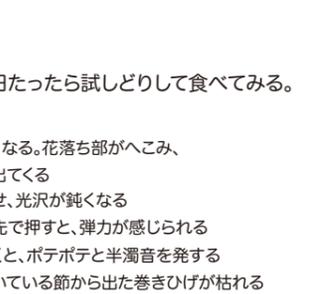
指先でマルチに穴を開け、第1回は植えつけ20～25日後に、1株当たり油粕大さじ1杯を施す。第2回は果実がソフトボール大になった頃、1株当たり化成肥料大さじ2杯を、溝を作って施し土寄せする。



6 収穫

開花後50～55日たったら試しどりで食べてみる。

熟果の見分け方
果形 肩の張りがよくなる。花落ち部がへこみ、周辺の張りが出てくる
色沢 若いつやが失せ、光沢が鈍くなる
触感 花落ち部を指先で押すと、弾力が感じられる
打音 指の腹でたたくと、ポテポテと半濁音を発する
巻きひげ 果実のついている節から出た巻きひげが枯れる



3月号の答え

イ	チ	ゴ	ガ	リ
ヒ	ガ	ン	ホ	タル
シ	マ	ス	ラ	イス
モ	ン	ダ	イ	ヤ
チ	リ	リ	ク	ハ
ト	ヨ	コ	ハ	マ
ミ	チ	ス	ウ	タ
ス	ギ	ナ	ナ	ゴ

応募総数331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

夏野菜の植え付け時期です！ウチの「猫の額」でも、トマトやナス、去年面白かった落花生も、またやってみたいなあ。生業としている農家さんのように上手くないのは当然なので、失敗してもふあ～みんSHOPがあるさー！お金では買えない経験をしてるんだー！それなりに出来りゃいっかー！が、私のモットーです(笑)。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：みんなで聞こう～♪

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

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「ふあ～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)5月末日消印有効
(メールの場合)5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 ふあ～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兵庫南ふあ～みんクロスワードパズル係」と記入ください)

夕テのカギ

- ② ザッと降ってサッとやみませ
- ⑥ 変わると寝付けられない人
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遣わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑱ 12星座占いで5月生まれの人はいは——座か双子座です
- ⑳ 夜になると家々にとります
- ㉑ ——ヤマネコは特別天然記念物です

ヨヨのカギ

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑱ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街を——もななくろつuit

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介します

●今のいちごはひと昔前に比べると、本当においしくなりました。色々、工夫や研究の結果でしょうね。若い就農者さんが、おられるのは頼もしくうれいすね。
(播磨町 宮花さん)

●堀本農園の堀本誠司様の記事を見まして、栽培・収穫時バツク詰めにもすごく努力されている様子伺い、是非ふあ～みんSHOPかんにきに出むき、購入しようと思いました。(加古川市 岡本さん)

●JA 最近の「イチゴ」は、「練乳要らず」ですよ。イチゴの品種は非常に多くて、味・形・色・食感がそれぞれ違います。品種ごとに栽培方法も違うよう……堀本さんのように多品種を作るには、ご苦労も多いかと思えます。根底には、お客さんに喜ばれるものを作りたいという思いとプロの探究心がそそぎさるのでしょうかね。
(ふあ～みんSHOPレポート、とても良かったです。毎日、売り場にのこった物は引き取ってらっしゃるんですね。とてもいいねに販売されているとは思っていましたが、あらためてふあ～みんの良さがわかりました。今日もふあ～みんにお買物に行ってきました。(加古川市 穴田さん)

●主人と私は年金をJAに預けているので、誕生日になるとプレゼントのハガキが届きます。主人は7月生まれなので、それを合図にスイカ買いが始まり、ふあ～みんSHOPへ何回でも出かけます。もちろん、他の野菜もドッサリ仕入れれますヨ。安く、新鮮で、色々選べてワクワクします！そこで、素朴な疑問が「誰がこれらを並べているのかな？職員さん？生産者さん？今

月号のふあ～みんSHOPレポートで謎が解きました。生産者の皆さんありがとうございます。そしてこれからも私たちがワクワクさせて下さい。(加古川市 小川さん)

●JA ぶあ～みんSHOPは毎日、たくさんのお客さまに利用いただいています。並べられている農産物には、生産者さんの思いがいっぱい詰まっています。お客さんのワクワクと生産者さんのドキドキが出会う場所として、これからもより良い店づくりをします。
(加古川市 長谷川さん)

●チューリップは気温で花が開閉するのを知りました！開いたら枯れると思っていたけど違ったんですね。
(加古川市 小林さん)

●JA 体って、どの部位も悪くなる時は「だんだん」なんですよ。気づいた時には、相当悪くなっていることもあるので、定期健診などを活用して自身の体を知っておくことも大切だなと改めて思います。
(明石市 奥山さん)

●いつも表紙いいですね！楽しみに見えています。
(加古川市 小川さん)

●JA イチゴが表紙の号は、みなさんの反応が非常に良い！です。今年度は裏表紙のレシピと連動した表紙になりました。校正のたびお腹が鳴っています！

肥料・農薬 紹介コーナー
詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。

まかせな菜2号
良質の動・植物質有機原料を含んでいます。形状はペレット状で施肥作業が楽に行えます。

コルト顆粒水和剤
スイカのアブラムシ類・コナジラミ類対策に。害虫の吸汁行動を速やかに阻害します。※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。

♣ 魚座 [2.19～3.20生まれ]
運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます

♣ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]
うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしています

♣ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]
運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きまわろう。自然と味方が集まるはず

♣ 射手座 [11.23～12.21生まれ]
これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転

★ 12星座占い 5月 14