

# 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

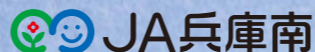
6

2023  
No.291



## 4 特集 令和4年度 JA利用者懇談会 提案に対する回答

- 2 四季旬菜 スイートコーン
- 6 トピックス 意思を一つに農業の未来を切り拓く
- 15 今月の作物 エダマメ



🏠  
おうちごはんを  
応援します

## 旬を楽しむお手軽レシピ



糖質で  
エネルギー  
補給

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。

### スパイシーな刺激が素材の甘味を引き立てる スイートコーンの中華風素揚げ



#### 材料/2人分

- スイートコーン……………2本
- 揚げ油……………適宜
- 香味油
- 太白ごま油……………大さじ2
- ニンニク……………15g(1かけ)
- ショウガ……………15g(1かけ)
- こしょう……………小さじ1
- 唐辛子(粗挽き)…お好みで小さじ1

#### 作り方

- 1 ニンニク、ショウガは皮をむき、2mm角に切る。
- 2 小鍋にニンニク、ショウガ、太白ごま油を入れて、弱火で狐色になるまで炒める。そこに唐辛子、こしょうを入れて混ぜると香味油の出来上がり。
- 3 スイートコーンは皮をむいて、適当な大きさに切る(写真は5cm程度)。
- 4 油を180℃に温め、スイートコーンを30秒～1分程度揚げる。破裂することがあるので注意する。
- 5 油を切って器に盛り、香味油をかけて出来上がり。

デリシャスPoint  
なんとも言えない香ばしさが食欲をそそります。



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。

### らくらく!味変化 揚げスイートコーンの冷やし味噌汁

スイートコーンの甘味と香味油の旨味、パクチーの香りが溶けあう冷たい味噌汁です。

#### 材料(4人分)

- スイートコーンの中華風素揚げ…1本分
- 出汁(水…750ml/いりこ…5g/昆布…5cm×5cm1枚)
- 味噌…50g
- パクチー(またはミツバ)…適宜
- ねり辛子…適宜

#### 作り方

- 1 水に昆布といりこを入れ、しばらく置いてから火にかけ、出汁をこす。
- 2 出汁に味噌を溶かし入れる。
- 3 「スイートコーンの中華風素揚げ」の実の部分を取り、味噌汁に入れる。
- 4 冷ました味噌汁を器に盛り、パクチーの葉を散らす。
- 5 お好みでねり辛子を加えて出来上がり。



### 地元のお米・野菜がそろう ふあ～みんSHOP・にじいろふあ～みん

<b>ふあ～みんSHOP魚住</b> 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	<b>ふあ～みんSHOPかんき</b> 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	<b>ふあ～みんSHOP播磨</b> 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	<b>ふあ～みんSHOPいなみ</b> 住 加古郡稲美町国岡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
<b>ふあ～みんSHOP二見</b> 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	<b>ふあ～みんSHOP八幡</b> 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	<b>ふあ～みんSHOP高砂</b> 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	<b>にじいろふあ～みん</b> 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!

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!





就農のきっかけ

代々農家で、私自身は定年退職してから、専業になりました。それまでは兼業で、スイートコーンの時期になると、7時までに収穫と調整を終わらせて出勤していました。

今は、スイートコーンを2反余りと、キャベツ、ブロッコリー、カボチャ、ナスなど、少量ずつですが、多品目を栽培しています。自分がおいしいものを食べたいので、多品目になってしまいました(笑)。いつもは妻と2人でやっていて、忙しく



なると子どもたちも手伝いにきてくれます。

栽培について

スイートコーンの品種は「ゴールドラッシュ」と「恵味ゴールド」です。苗は育苗センターのものが大半で、家でも一部育てています。3月下旬に播種し、外気では発芽しないので、私は小さなビニールハウスで育てます。ビニールトンネルで保温して、畑で育苗をされている方もいらっしやいますね。

この圃場は前作がキャベツで、

次世代に引き継ぎたい

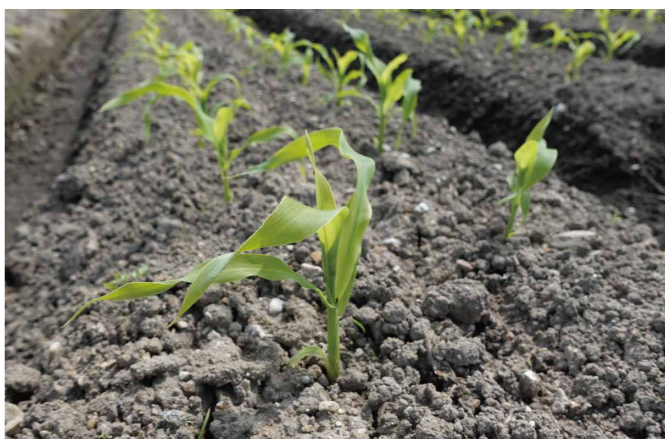
スイートコーン

明石市

はしもと せいじ

橋本 誠二さん

「おいしいものを食べたいので、栽培品目が増えてしまった」と笑う、橋本誠二さん。お勤めと農業を両立させ、定年後に、専業農家となりました。忙しい時期には、子どもさんも手伝いに帰って来られるとか。「食」と「農」、世代を超えて守り、繋いでいきたい思いがあります。



収穫後に鋤き込んでいます。その時の肥料が少しは残っている

と思いますが、4月上旬に肥料を入れて土作りをしています。

4月以降に本葉が3〜4枚くらいになれば、株間32cmで植え付けます。株間が広いと、量を植えられないですし、狭いと生育が悪くなり、「スイートモーニング」(\*)として出荷できるようなスイートコーンになりづらいです。

家庭菜園では5〜10本くらい植えても、受粉がしっかりとできずに不稔になるかもしれません。1列ではなく、同じ品種をまとめて植えて、受粉の機会を増やしてください。

\*JA兵庫南ブランドのスイートコーン。朝採りで、形状やサイズなどに厳しい基準があります。

手間がかかること

スイートコーンは結構、肥料を食います。10aあたり20kgくらいの窒素成分が必要です。他の作物よりも多めに入れて、リンが少しあった方が良いでしょう。去年あたりから、有機肥料の鶏ふんを多めに使うようにしました。

乾燥には強いので、晴天が続け

ば水をやるという程度です。

雑草は受粉に影響するので、こまめな除草が大切です。また、連作障害や病気の心配はあまりないのですが、背が高いため強い風で倒れてしまったり、雄花が出てくる頃に、アワノメイガが卵を産んだり、収穫直前にはアブラムシがつきやすいですね。

収穫と出荷

収穫は6月下旬から7月10日前後までで、「スイートモーニング」として出荷するのは1番果だけです。朝4時ごろから収穫し、軸を切るなどの調整をしてから箱詰めし、出荷しています。

お勤めの食べ方はシンプルに、焼く、蒸すが美味しいと思います。

今後について

なかなか難しいことですが、栽培の規模を増やして、収穫や調整などの作業を地域の方が関わるようになればと思っています。また、今ある農地を、次の世代に引き継いでいきたいです。「食べるもの」がないと、生きていけないので。

# 令和4年度 JA利用者懇談会 提案に対する回答

● 准組合員さまの声をJA運営へ ●

准組合員さまからの、JA事業に関するご意見・ご要望を伺う令和4年度JA利用者懇談会が開催され、懇談会委員の皆さまから多くの提案をいただきました。ご提案に対しJA兵庫南では、関係部署の回答をとりまとめ、常勤役員会等の協議・検討を行った上で、5月31日の理事会で報告しました。懇談会委員さまからのご提案と、JAからの回答を一部抜粋して紹介いたします。

## JA利用者懇談会とは？

- ▶ JAや農業への理解を深めるとともに、准組合員の視点から事業や運営に関する意見や要望を聴き、JA運営に反映することを目的にJA利用者懇談会を設置する。[JA利用者懇談会設置要領第1条より]
- ▶ 懇談会は懇談会委員30名をもって組織する。委員はJAの広報誌等により募集(准組合員1支店2名)を行う。[JA利用者懇談会設置要領第2条より]

## 令和4年度 JA利用者懇談会 こんな活動をしました！

### 第1回 令和4年7月13日水

- 委員の委嘱
- JA兵庫南の概要について
- JAの仕組み・准組合員の役割について
- 懇談会の運営方法について
- 意見交換

### 第2回 令和4年8月17日水

- JA事業について(信用・共済)
- 意見交換

### 第3回 令和4年10月12日水

- ふぁ～みんの里明石の説明
- JA事業について(高齢者福祉)
- 意見交換

### 第4回 令和4年11月9日水

- 施設見学(にじいろふぁ～みん)
- JA事業について(営農経済)
- 意見交換

### 第5回 令和4年12月7日水

- 施設見学(八幡営農施設)
- 意見交換

### 第6回 令和5年2月7日水

- 子会社の説明
- JA事業について(葬祭)
- 意見交換

### 第7回 令和5年3月8日水

- 提案書(案)について
- 提案書の提出について



## 令和4年度 JA利用者懇談会 提案に対する回答

### 1 営農経済事業

**提案** 農家さん(生産者)と消費者が懇談会等を通じて理解を深める場を設けてほしい。

**回答** 令和4年度に、にじいろふぁ～みんで開催したイベント「トマト祭り」では、生産者が店頭に立ち、対面販売を通して消費者と交流を行いました。今後もイベント等でこうした場を作るよう、生産者の要望も取り入れて検討いたします。

**提案** 支払方法にクレジットカードだけでなく、PayPayやデビットカードの導入も検討してほしい。また、行政等が実施する還元策(PayPayのポイント還元)を活用いただきたい。

**回答** 支払い方法についてはお客さまからの要望も多く、現在、PayPayの導入を進めております。実施開始時期等については今後、各店舗で告知いたします。

ります。組合員さまのご要望による新たな事業展開も研究していきます。

### 5 その他

**提案** JAガソリンスタンドのSHOP(にじいろ・かんき・八幡・いなみ)で発行されるクーポン券について知らなかった。また、ガソリンスタンドでのクーポン券の使い方がわからなかった。

**回答** ご案内不足で申し訳ございませんでした。JAガソリンスタンド(以下SS)では、さまざまな特典をご用意しています。LINE会員は、各SSに掲示しているQRコードを読み取り友達登録していただくこと、クーポン番号のご通知とともにイベントや価格変更などの情報をお届けしています。ご意見を受け、クーポン番号のご利用方法について各SSに掲示いたしました。ふぁ～みんSHOP割引は、買い物時のレシートへ自動的にバーコードが印字されます。割引は、LINEクーポンとの併用ができますのでぜひご利用ください。

**提案** 葬祭事業について、事前個別見学会を開催してほしいです。

**回答** やすらぎ会館では、平素より「事前相談会」を実施しております。施設見学についてもご案内させていただきます。また、専門スタッフによる「終活相談会」を毎月開催いたします。開催日時は、広報誌「ふぁ～みん」やホームページ「eふぁ～みん」でご確認ください。

◆ ◆ ◆

令和4年度利用者懇談会委員の皆さま、1年間ありがとうございました。皆さまからいただいた貴重なご提案を、これからのJA運営に反映させていただきます。

JA兵庫南では今後も、自己改革に努め、利用者さまから信頼されるよう、引き続き取り組んでまいります。

### 2 信用事業

**提案** スマホ利用や機械化による非対面取引が増えてきているが、年齢的にATMの利用がづらいと感じる利用者もおられるので、全てそうなるのではなく対面での対応も行ってほしい。

**回答** 働く方やスマホ利用をご希望の方には、ネットバンクやATM利用サービスをお勧めしております。もちろん、窓口での対面のサービスについても、今までどおり対応してまいります。

**提案** 窓口のカウンターが他の金融機関より少し高く、気軽に相談できない感じがします。

**回答** 共済・融資においては、ローカウンター(低いカウンター)に座って、ご相談いただけるようにしておりますが、貯金窓口においては比較的对時間が短いことから、ハイカウンター(高いカウンター)にしてまいります。今後検討してまいります。

### 3 共済事業

**提案** 訪問による分かりやすい商

品説明等をしていただきたい。商品は良いと思うので納得できれば契約に繋がると思います。

**回答** 令和5年度より、一人の渉外担当者が共済・貯金・ローンに対応できる体制にしています。渉外担当者が訪問し、各種資料、提案書やタブレット端末を活用しながら、視覚的にわかりやすい説明を心がけていきます。

**提案** 共済加入を勧める時だけでなく、1年毎位に今の状況を尋ねる等で訪問してほしい。

**回答** JAでは、3Q活動(訪問および電話による契約者フォロー活動)を展開し、ご加入内容の確認と保障点検活動を行っています。今後とも利用者の皆さまに切れ目なく寄り添えるよう継続的に3Q活動を行ってまいります。

### 4 福祉事業

**提案** 今後、介護施設を増やす予定はありますか。

**回答** 現在、社会福祉法人稲穂会との事業統合を視野に検討してお

## 水稲播種育苗作業が最盛

4月~



育苗センターでは、水稲の播種育苗作業が最盛期を迎えています。消毒された種子は4日程度浸水し、気温によって水温を変え、催芽機等を使って積算温度が100℃になるように管理します。肥料入りの床土と薬剤を同時処理し、灌水してから覆土を入れる作業をオートメーションで行った後、湿度と温度を保った出芽室に2日入れて発芽させます。緑化室で5日間水をやり、5cmくらいになれば七日苗(稚苗)として出荷されます。七日苗は4つの営農経済センターの敷地内で、たっぷりの水と外気に当てて、二十日苗(成苗)の大きさまで育苗します。6月上旬の本格的な田植えに向けて、「コシヒカリ」「あきたこまち」「キヌヒカリ」「ヒノヒカリ」などの育苗箱、約10万枚を出荷する予定です。

## イネWCSで推進する資源循環型農業

にじいろ研修棟で、「令和5年産稲発酵粗飼料(イネWCS)用稲栽培に係る打合せ会」が行われました。イネWCSは、水田の有効活用や水田機能の維持、耕畜連携による資源循環型農業の推進、地域農業の活性化等への効果が期待されており、兵庫県下でも生産面積が急速に拡大しています。(農)七軒屋営農組合の小山清明組合長は「イネWCSは水田の地力維持などの利点も多く、地域内での資源循環もできる。今年度は生産を増やす予定」と話していました。

4月26日



## 決意も新たに今年度の店舗スローガン決定

JA兵庫南農産物直売所ふぁ〜みんSHOP(全7店舗)運営協議会の総会が、各地区で始まり、ふぁ〜みんSHOPかんきの令和5年度通常総会では、所属会員ら161名が出席し、23名の委任状による出席報告がありました。長谷川博信会長は「地域や店舗の活性化に、皆さまの協力をお願いします」と挨拶をし、今年度の店舗スローガン「お客様に信頼される、商品を提供します」が決定しました。

4月18日



## 地域を支えて25周年! JA兵庫南女性会

JA兵庫南女性会は、「第25回JA兵庫南女性会総会」を営農総合支援センターで開きました。吉岡敏子会長は、「元気に毎日を送るための秘訣は、身支度を整えて出かける『キョウイク(今日行く)』と、少しでも人の役に立つ『ビスケット(微助っ人)』の精神。これからも全員で協力して元気に頑張っていこう」と話しました。今年度、25周年を迎えるJA兵庫南女性会は、意欲を新たに「がんばろう」を三唱しました。

4月26日



## 新たな体制で青壮年部の歴史をつなぐ

JA兵庫南青壮年部は、「令和5年度JA兵庫南青壮年部通常総会」を開催。役員任期満了に伴う改選では、委員長に魚住嘉彦さん、副委員長に大西雄大さんと澤田紗耶加さんが就任しました。青壮年部は、地元小学校との学童農園を30年以上継続するなど、盟友が意見を出し合いながら活動をしてきました。これからも、自分たちが日本の農業を引っ張り、地元を盛り上げていくという思いで、食育活動やイベントに積極的に参加する考えを共有しました。

4月19日



## 「かがわ育農塾中級コース」が開講

JA兵庫南の子会社であるふぁ〜みんサポート東はりまが、「かがわ育農塾中級コース」の開講式を行いました。加古川市から委託された事業で、中級コースは農業経験のある方が対象です。この日はオリエンテーションの後に、夏野菜の品種や防除についての講義を受け、実習では、講師の南義則氏が個々の作付け計画に基づいて、畝幅の調整や定植位置などを指導しました。

4月13日



## 新入職員のJA兵庫南入組式

JA兵庫南本店で、「令和5年度兵庫南農業協同組合入組式」を行いました。中村良祐組合長が一人一人に辞令を手渡し、「感謝の心を以て、自分に与えられた仕事の意味を考えて、力いっぱい頑張ってください。期待しています」と激励。10人の新入職員を代表して、乙間宙希さんが「農業協同組合の目的を理解し、真摯に職務を遂行する」と力強く宣誓しました。

4月3日



4月15日・16日



## 大盛況を収めた「いなみトマト祭り」

にじいろふぁ〜みんで、「いなみトマト祭り」を開催しました。稲美町は、トマトの生産者が多く、それぞれが品種や栽培方法にこだわって出荷しています。

初日は生産者ごとにブースを設け、試食や対面販売を行いました。食べ比べをするお客様と、自慢のトマトについてアピールする生産者とのにぎやかな交流が見られました。

2日目の「トマト狩り体験ツアー」は初の企画。野菜ソムリエからトマトの説明を聞くなどしながら、バスで2軒の生産農家を巡りました。参加者の一人は、熟したトマトを手にとり「楽しかった。家庭菜園でトマトを栽培しているが、規模が違った」と、笑顔で話していました。また生産者の中村将司さんは「お客様の喜ぶ顔を直接見られたことが、何より嬉しい」と話していました。

## 意思を一つに農業の未来を切り拓く

JA兵庫南は、「令和5年度JA兵庫南グループ役員スタートダッシュ大会」を開催し、約450名が参加しました。中村良祐組合長は、昨年度の役員全員への感謝を述べました。また、今年度は国産消費の具体策として直売所を盛り上げること、持続可能な農業への取り組みとして有機栽培を展開すること、金融共済の複合渉外体制への期待など、「自分とJAの未来を切り拓こう!」をキーワードに抱負を語りました。

4月22日



## より良い栽培を目指す大豆生産者会議開催

営農総合支援センターで、「令和5年産大豆生産者会議」を行いました。地域の営農組合を中心とした生産農家らが参加。豆類は過湿に弱く、1時間灌水すると発芽率は50%にダウンするため、発芽期は特に気を付ける必要があるなど、加古川農業改良普及センターから栽培管理について説明を受けました。参加者からは雑草対策などについて質問があり、熱心にメモを取る姿が多く見られました。

4月27日



健康身知るべ HEALTH

毎日の健康はお口から



「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。フレイルとは、高齢期に心やからだの機能が衰え、進行すると介護の危険性が高くなる状態をいいます。フレイルを予防する方法の1つに、お口の健康管理があります。今からできる簡単な方法をいくつか紹介します。

自分にあった口腔ケア用品を選ぼう！

食後や就寝前に歯ブラシを使って歯磨きをしていると思うのですが、歯や口の状態にあった道具を選ぶことが大切です。歯ブラシだけでは汚れが取り切れません。歯ブラシの他に、歯と歯の間を清掃するための歯間ブラシや糸ようじ、フロスを使用しましょう。

入れ歯を使用している場合は、義歯用ブラシや義歯用洗浄剤で清潔にしましょう。舌と粘膜のケアをするために、舌用ブラシや粘膜用ブラシの使用もおすすめします。

プロの力を借りよう！

歯垢や歯石は自分自身で行うセルフケアでは取り除くことができません。かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯や口、入れ歯の状態のチェックや歯石等の除去をもらいましょう。

また、歯の喪失原因となる歯周病は、糖尿病や喫煙と大きな関わりがあります。血液検査で血糖値が高い場合は内科、喫煙については禁煙外来を受診しましょう。

お口の体操で  
歯や舌、頬などの口の機能を維持しよう！

顔面の体操	<ol style="list-style-type: none"> <li>目を閉じ、くちびるを横に引いて口角を上げる。</li> <li>口と目を大きく開けてから、口を閉じる。</li> <li>頬を膨らませて、口を左右に動かす。</li> </ol>
舌の体操	<ol style="list-style-type: none"> <li>口を開けて、舌を出したり引っ込めたり、口の周りをなめるように上下左右に動かす。</li> <li>口を閉じて、上下のくちびるや頬を内側から舌で押す。</li> </ol>
唾液腺マッサージ	頬やあごの下の部分を手で優しくマッサージする。

参考  
厚生労働省 e-ヘルスネット「8020達成のために必要な予防対策」  
「健康高齢者の口腔ケア」

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

年金編

障害年金事例『肺がん・転移性脳腫瘍』



本事例の概要

- ①請求者 40代・女性 Cさん
- ②傷病名 肺がん・転移性脳腫瘍
- ③認定結果 障害厚生年金3級

請求手続き

Cさんは数年前に自宅で突然激しい頭痛に襲われました。意識が遠のき上手く発語することが出来ず家族に連れられ病院を受診したところ、「脳に病巣がある」と告げられました。CT撮影の結果、肺がんの可能性を指摘されました。肺がんが脳に転移したものと考えられ、この時点でステージ4の末期の状態でした。

すぐに抗がん剤治療が開始されましたが上手く発語することが出来ず、失語状態になりました。体重は10キロ近く増加し、体中の関節が痛み体を動かすことが出来ません。視力も落ちて目の前が見えづらくなりました。味覚障害も出現したため食欲が減退。しかし食べていないにもかかわらず、体のむくみにより体重はさらに増加。立ち眩みや頭を圧迫される状態が続くため自宅から出ることが出来ず、一人で立ち上がることもさえ困難となりました。意識がはっきりしないことが多く人の顔が認識出来なくなり、頭痛もひどくなり毎日頭が割れるような痛みを襲われ嘔吐し、記憶を失うこともありました。

その後Cさんは自身に合った抗がん剤が見つかり状況は改善し、比較的穏やかな生活が送れるようになりましたが、就労出来る状態ではありません。

認定日請求を行い、障害厚生年金の3級に該当しました。

請求のポイント

ガンについては障害等級の根拠となる具体的な検査数値は示されていません。ステージの重さや余命宣告の厳しさは重視されず、ガン治療による栄養状態・全身衰弱・機能障害や後遺症など、どれだけ日常生活に支障をきたしているかということが大きなポイントとなります。

外見上は病気に感じられないガンは進行すると急激に悪化します。そのため請求の手続きは、転移の状況や進行状態などタイミングをみながら手続きする必要もあります。また障害の状態によっては複数の診断書を必要とする場合もありますので、まずは専門家に相談するなど、適切な指示を受けることをお勧めします。

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

今までもこれからも

SDGsと  
JA兵庫南の事業③



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。

購買課

JA兵庫南管内組合員の経済活動を支えているのが、購買課です。購買課では食品、各種日用品などの生活資材や肥料などの農業生産資材を、ふぁ～みんSHOPや営農経済センターを通じて販売しています。

購買課の事業は、「生活購買」と「生産購買」の2つに大きく分かれます。「生活購買」では、ふぁ～みんSHOPに並ぶ仕入れ商品(地元の農産物・加工品以外のもの)やシロアリの駆除、省エネルギー製品、リフォームなど、利用者さまの生活に必要な品目を多岐に渡って供給しています。



仕入れ商品



生活資材チラシ



生活相談&応援フェア



農業生産資材倉庫



肥料の売り出し

「生産購買」では、肥料や農薬、農業資材、飼料など、主に生産者が農業を営むにあたって必要な品目の供給をしています。近年、新型コロナウイルス感染症の長期化や社会情勢により、肥料などの原料が輸入されない状況が続きましたが、JAグループでは組織力を生かして数量の確保に努めました。購買課でも、地元の業者などと交渉を行い、できるだけ安く、高品質な農業資材の安定供給を図っています。また、獣害被害防止対策などの支援も行い、農業経営をサポートしています。

ここがポイント！

協同組合とは同じ目的を持つ個人や事業者が集まり、組合員となって助け合う組織のことです。購買課ではJAグループを通じて、必要なものをメーカーから一括購入し、安価で品質の良いさまざまな品目を安定して提供することで、利用者さまの生活や生産の後押しをしています。

青壮年部の

# 私が育てる○○です!

メロン

## 就農のきっかけ

子どもの頃から家を手伝っていました。学校を卒業してからも他の農家さんのところで働いたり、「この時に就農した」という実感がありません。

## これから

今年はJA兵庫南青壮年部副委員長や、稲美町農業青年クラブの会長に任命されました。忙しくなりますが、しっかりと取り組みたいです。



## 息抜き

遠出したいし、買い物にも行きたい。ツーリングも! 父母や妹夫婦もバイクに乗るので、旦那さんに免許を取ってもらって、みんなで行きたいです。

## 農業へのかかわり方

私は昨年、結婚したので、実家の松田農園は、祖母・母・定年退職した父がやっています。私は他の農家さんのところで働きながら、出荷など忙しい時期に実家の作業をしています。

## メロンについて

メロンは温度や水の管理が難しく、雨や日照不足などで、味や大きさに影響します。また、見た目も大事なので、色むらが出ないように立体栽培をしています。親ヅルを摘芯して、子ヅルを2本立てにし、誘引しながら孫ヅルの実を1つ残します。受粉はミツパチで行っています。品種は青肉の「アムス」と「ディーバ」を栽培しています。「アムス」は割れやすい品種ですが、私が1番好きなメロンです。



## 生産者

澤田 紗耶加さん  
(旧姓・松田)

## 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 アスパラガス

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種。可食部は前年に蓄えた強大な根株から萌芽した若い莖で、さわやかな甘味と歯切れの良い食感が人気です。



## プロフィール

分類: キジカクシ科  
原産地: 南ヨーロッパ~ロシア南部  
主な栄養成分: カロテン、ビタミンC・E・B群

JAの

## 知って役立つ お金の話

### Vol.3 相続対策「生命共済」について

相続税対策として多くの方が活用されている生命共済の非課税枠について取り上げます。相続人(相続を放棄した人や相続権を失った人は含まれません)が被相続人の死亡によって取得した生命共済金や損害共済金は、相続税の課税対象となります。ただし、生命共済の非課税枠として相続人1人当たり500万円の非課税枠が設けられており、限度額を超える部分が課税対象となります。

法定相続人3人で2,000万円の生命共済金を受け取るケース

<p>非課税部分</p> <p>500万円×3人=1,500万円</p>	<p>課税部分</p> <p>500万円</p>
--------------------------------------	--------------------------

生命共済は相続税の節税対策として大変効果的なうえに、納税資金としても活用ができます。工夫して効果的にご利用下さい。

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 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

## どこが食べられるかな?



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。ねばねば成分が特徴的なオクラ。食べられるのは「実」ではありません。

問題 写真はオクラ栽培の様子です。食べられるのは、①~③のどこでしょう。



① 葉っぱ



② 花



③ くき



## 解説

オクラの花は実と同じく、食べる少しねばねばしています。食べ方としては、サラダのトッピングや、天ぷらやお浸しにするのがおすすめ。家庭菜園でも挑戦しやすい作物なので、ぜひ自分で育てて新鮮な花を収穫してみてください。また、花を食べるために改良された「花オクラ」という品種は、花の大きさが通常のオクラの倍以上で、30cm近く成長するものもあります。

## お米で健康!

## 夏バテの原因と予防法



湿度の高い日本の夏の暑さに体が付いていけず、不調を来してしまう状態を夏バテと呼びますが、夏の到来を前に、夏バテの予防法をマスターし、元気に過ごしたいですね。

### 食生活の乱れに注意

夏バテの原因の一つとして、食生活の乱れが挙げられます。暑いからと冷たい食品ばかりを好んで食べていると、胃腸が疲れて消化吸収が悪くなるとともに、体温調節機能に負担がかかり自律神経の乱れを引き起こしてしまうといわれています。

汗をかいているにもかかわらず水分と塩分の摂取が少ないと体の不調を引き起こします。夏場には喉の渇きを覚える前に水分を摂取し、塩分も適度に補給しましょう。

糖質の取り過ぎも夏バテの一因といわれています。甘い飲み物や食べ物、喉越しが良いからとそうめんなどの炭水化物中心の食事ばかりを食べていると、栄養バランスの悪化につながってしまいます。



### 夏バテ予防にビタミンB1

特に炭水化物とセットで摂取したい栄養素にビタミンB1があります。ビタミンB1は炭水化物が消化されてできる糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素で、豚肉や豆類、レバーなどに多く含まれています。ビタミンB1は米のぬか部分にも豊富に含まれているため、主食には玄米や胚芽米がお勧めです。ただし、夏場は胃腸の働きが落ちることがあるため、慣れていない場合は無理をしないようにしましょう。



夏バテ予防には、栄養バランスを意識した食事の他、適度な運動と睡眠も必要です。夏が始まる前に体力を付け、暑い夏を健康的に乗り切りましょう!

### ◆参考データ

食品別ビタミンB1含有量(可食部100g当たり)『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』より/精白米0.02mg、玄米0.16mg、胚芽精米0.08mg、ゆでそうめん0.02mg、ゆでそば0.05mg、ゆでスパゲティ0.06mg、食パン0.07mg

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** 7月19日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323  
**二見地区** 7月14日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924  
**播磨地区** 7月18日(火)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591  
**加古川地区** 7月19日(水) 午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153  
**稲美地区** 7月4日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048  
**高砂地区** 7月4日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

**年金相談会** (先着6名) 要申  
**7月8日(土)** 午前9時～正午 魚住支店 ☎(078)947-2323  
**7月12日(水)** 午後1時～4時 加古支店 ☎(079)492-1121

**相続遺言個別相談会** 要申  
**7月11日(火)** 午前10時～午後4時30分 荒井支店 ☎(079)443-3355

**相続遺言セミナー** (先着10名) 要申  
**7月22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  
 ※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  
**7月18日(火)** 午前10時～午後4時30分 加古川北支店 ☎(079)428-2153

**ローン相談会**  
**7月8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  
**7月11日(火)** 午後5時～7時 加古支店  
**7月13日(木)** 午後5時～7時 加古川支店

**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  
**7月20日(木)** 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4月末現在の協同の成果です  
 組合員数 63,072人 貸出金残高 1,792億2,557万円  
 うち正組合員 13,976人 長期共済保有高 8,261億9,787万円  
 うち准組合員 49,096人 購買品供給高 1億4,454万円  
 貯金残高 6,895億5,540万円 販売品販売高 1億8,438万円


**理事会審議・報告事項** 令和5年4月28日開催  
 ●令和4年度決算報告について(案)  
 ●令和6年度産民間流通麦の出荷契約について(案)  
 ●令和4年度取組結果について  
 ●総代当選人名簿について 他26件

**金守墓地 永代供養墓「やすらぎの郷」**

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)



**伊勢神宮内宮・おかげ横丁とてこね寿司・伊勢うどんの昼食日帰り旅行!**

**出発日** 9月8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6月19日(月)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。

ツアー内容	7:50 JR加古川駅北側	8:20 JA稲美経済センター	三木小野IC	高速道路
	伊勢西IC	勢乃國屋(てこね寿司・伊勢うどんの昼食)……		
	12:50 ……伊勢神宮(内宮)・おかげ横丁	14:30 ……伊勢西IC	高速道路	
	18:00 ……三木小野IC	18:30 ……JA稲美経済センター	JR加古川駅北側	

……徒歩、……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  
 受付時間/月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

**JA兵庫南 援農ボランティア募集!!**  
 農作業で地域農業を応援するふぁ～みん援農隊になろう!

JA兵庫南では、農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化を目指してJA自己改革に取り組んでいます。そこで地域農業を実践しながら応援していただく『援農ボランティア』を募集します。

- 作業内容** 野菜・果樹・花の栽培管理や収穫・出荷作業など
- 対象** 18歳以上の方で組合員または組合員家族  
 野菜に興味がある、農業を始めてみたい、体を動かしたい方、ぜひご応募ください。
- 日時** 平日、土曜・日曜・祝日の午前9時～午後4時(時間相談可)
- 持ち物** 作業着、昼食、飲み物
- 交通手段** 各自、自家用車等で現地までお越しください。
- 応募方法** 支店事業所に備え付けもしくはホームページ(営農経済部からのお知らせ)の申込書に必要事項を記入いただき各支店事業所にご提出ください。

**応募にあたっての注意事項**  
 ※ボランティアにつき、賃金はお支払いしません。 ※万一の事故に備えボランティア共済に加入します(JA負担)。 ※応募多数の場合は、抽選とさせていただきますのでご了承ください。 ※ご応募いただいた方には、後日、事務局より詳細についてご連絡いたします。 ※当応募にあたっては、暴力団、暴力団員、暴力団準構成員、暴力団関係者、総会屋その他の反社会的勢力の方はお断り申し上げます。

**お問い合わせ**  
**JA兵庫南営農経済部アグリ支援課**  
 ☎079(496)5788 FAX 079(492)8735  
 ※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。

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**

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

<p><b>夏に食べたい アジアン風おうちメニュー</b></p> <p>講師 フードコーディネーター 高橋 民子</p> <p>日時 7月5日(水) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 3,200円(税込)</p>	<p><b>子供クッキング教室 エビチリ・3色ソテー・杏仁豆腐</b></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 7月8日(土)・7月9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><b>夏の元気料理</b></p> <p>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</p> <p>日時 7月13日(木) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 4,000円(税込)</p>
<p><b>子供クッキング教室 皮からのばすモチモチ水餃子作り</b></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 7月22日(土) 午前10時～午後12時30分</p> <p>定員 12名(対象:小学1年生～小学6年生)</p> <p>参加費 2,000円(税込)</p>	<p><b>涼やかな夏のおもてなし</b></p> <p>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</p> <p>日時 7月25日(火) 午前10時～午後1時30分</p> <p>定員 12名</p> <p>参加費 3,500円(税込)</p>	<p><b>男性クッキング教室 俺のフレンチ</b></p> <p>～ポークソテー マッシュポテト添え・夏野菜のラタトゥイユ・ニース風サラダ・チーズリゾット～</p> <p>講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香</p> <p>日時 7月29日(土) 午前10時～午後1時</p> <p>定員 12名 参加費 2,600円(税込)</p>

7月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは6月12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/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。



12星座占い 6月

- ♋ 蠍座** [10.24～11.22生まれ] やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です
- ♎ 天秤座** [9.23～10.23生まれ] 遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより退出を。新作や限定メニューにツキ
- ♏ 乙女座** [8.23～9.22生まれ] なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
- ♌ 獅子座** [7.23～8.22生まれ] 少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
- ♊ 蟹座** [6.22～7.22生まれ] 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう
- ♊ 双子座** [5.21～6.21生まれ] 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります
- ♉ 牡牛座** [4.20～5.20生まれ] スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しくゆとりがいい流れを運んでくれます。外出にツキ
- ♈ 牡羊座** [3.21～4.19生まれ] コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好

# エダマメ

つくってみよう! 今月の作物

原産地は中国で、大豆が熟す前の若マメを指します。タンパク質、ビタミンAが豊富。一般的な白毛種以外にも、地方在来品種の茶豆や黒豆などがあり、独特のうま味が人気です。

栽培計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
早どり栽培(育苗)												
普通栽培(育苗)												
普通栽培(じかまき)												
晩生種(じかまき)												

● 種まき ● 植えつけ ● 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

- 早生種と中生・晩生種では、株間を変える。
- 梅雨明け後にはカメムシの被害が出やすいので、防除を怠らない。防虫ネットのトンネル被膜が効果的。
- 夏期に乾燥が続くと空ざやになりやすいので、適宜水やりする。

## 栽培方法

### 1 畑の準備

種まき、植えつけの1か月くらい前に、1㎡当たり石灰大さじ3杯を畑に薄くまき、20cmぐらいの深さによく耕しておく。

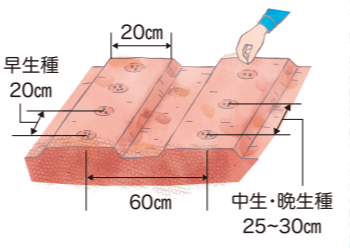
種まき、植えつけの2週間くらい前に、1㎡当たり堆肥4～5握り・化成肥料大さじ1杯の元肥を施す。



### 2 じかまき

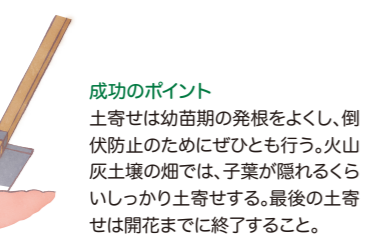
1か所に3～4粒まき、発芽そろいたら間引いて2本立てに。本葉が2～3枚出た頃、間引いて1本立てにする。

早生種は密植、中生・晩生種は粗植えにする。種や発芽直後の緑化時に鳥害を受けやすいので、べた掛け資材を掛け、風で飛ばされないように、土を掛けておく。子葉が開いてきたら、資材を取り除く。



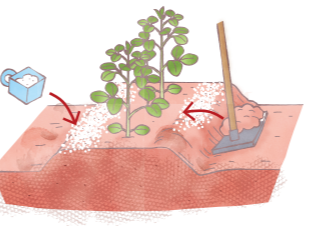
### 3 土寄せ

本葉が開いた頃と草丈20cmくらいの頃の2回、土寄せする。



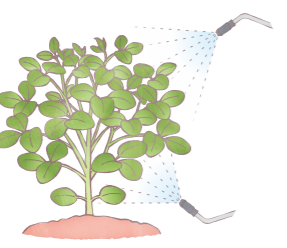
### 4 追肥

草丈が17～18cmに伸びた頃、葉色が薄く伸びが遅ければ、1株当たり化成肥料小さじ1/2杯を畝の肩にばらまき、土寄せする。肥料が多すぎて過繁茂にならないよう、畑の肥沃度により量を加減する。



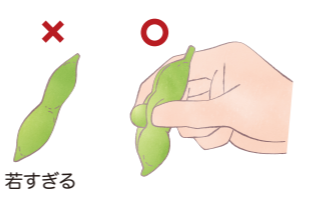
### 5 病害虫防除

ダイズサヤムシガ、カメムシ、斑点細菌病は、いずれも薬剤散布して防ぐ。



### 6 収穫

実のふくらみがめだち、さやを押すと子実が飛び出す頃が適期。とり遅れは実がかたくなるので、毎日さやを押して収穫のタイミングを図る。株元から刈り取って収穫する。鮮度が重要なので、さやを外すのは、調理する直前に。



## 4月号の答え

ス	ミ	ダ	ガ	ワ	コ
カ	ン		キ	ス	ウ
ス	タ	ジ	オ	キ	シ
ト	ヨ	ハ	ク		エ
ラ	マ		コ	ウ	オ
イ	ル	カ	コ	メ	
ク		ニ	ユ	ウ	ガ

応募総数341人 正解者数337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

今年も始まる梅仕事。少し黄色く色づいた実を梅干しにしています。あの、竹串でヘタを取っていく作業が割と好きです(笑)。赤シンのあく抜きは、ここ何年かは買っています。今年は紅シヨウガも作ろうと。一足早く梅シロップにした青い実は、漬けている間も涼やかで、暑い夏にソーダ割にすると格別のウ・マ・サ!

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか?  
ヒント:水面をすばやく泳ぎ回ります

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

## 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)6月末日消印有効  
(メールの場合)6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

トマト農家の加古農園の桑田兄弟と大西さんの仲の良さが、文面から読み取れました。一度賞状をいただきました。

JA お一人がお話しするとお二人がうなずき、終わると誰かが話し始める。お互いを尊重し合い、とても良い関係なんだらうなあと感じました。

最近のトマトは甘くて種類も多く料理に生で食べるのも良いですね。何より、近郊で育てられたトマトを身近に買えるのがうれしいです。ふぁ～みんを読んでいて、若い世代の方が農業でがんばっていらっしゃるの、又、うれしいです。これからもがんばってください。(播磨町 田中さん)

JA 実は、JA兵庫南管内にはトマトの生産者さんが多くいます。品種や栽培方法も生産者さんそれぞれに、こだわりアリ!ぜひ、ふぁ～みんSHOPで自分好みのトマトを見つけてください!

いろいろなトマトが作られて、嬉しいです。SDGsと兵庫南の事業の所はすごいなあと思いました。(明石市 田中さん)

つくってみよう!作物のコーナーが気に入っています!近々、小さな畑をしようと思ってるのですが、何も知識がないので、それを参考にしようと思ってみたいのですが、図があつて、わかりやすいです。わからないところの質問もできれば嬉しいです。(高砂市 坂下さん)

JA 営農経済センターは農家さん以外の方には、馴染みがないかもしれませんが、ただ、JAの根幹とも言える事業所なので、どうしても年度始めのSDGsコーナーに載せてください。(高砂市 坂下さん)

苗農家の福田修司さんは、福田修司の息子さんですか?主人はよく修司さんの野菜を買っています。とてもいい苗だ、いつも言っています。親子でできるなんて素敵です。(稲美町 新保さん)

福田修司さんのインタビュー、素直な言葉が心地よかったです。若いパパ、頑張ってください。(加古川市 福田さん)

JA 新保さん、当たりデス。福田さん親子は野菜苗だけでなく、たくさん野菜を、ふぁ～みんSHOPへ出荷されています。修さんは新しい品目や品種を見たいと思っていて、思っています。(加古川市 福田さん)

JA 5月号のSDGsのコーナーは、資産相談プラザでした。相続などお金の悩みは、ご家庭にまつてきままだと思います。個別の相談も出来ますので、ご利用ください。

いつもふぁ～みんを届けて頂いてありがとうございます。小学1、2、3年生の3人のひ孫と「タケノコのミシ」を見て楽しい時間を過ごしました。感謝。(高砂市 増田さん)

JA こころのそと、愛読させていただきます。ありがとうございます。

## 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。

園芸有機入り化成A801

速攻性のアンモニア性窒素と運動性の有機態窒素をバランスよく配合しています。生育初期から後期末で高い肥効を発揮します。

トレポン乳剤

エダマメのカメムシ類・メイガ対策に。速効的で、効果の持続性に優れるため、長期間害虫の発生を抑えます。※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]

計画通りに進めようとする躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います

♣ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を

♣ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に

♣ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

運動には活気があります。あなたが頑張りばなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず