

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

9

2023
No.294



4 特集

この機会に再確認を
ご存知ですか?
「医療環境の変化」について

2 四季旬菜

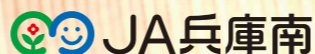
イチジク

6 トピックス

より良い事業運営のための担い手訪問スタート

15 今月の作物

カリフラワー



おうちごはんを
応援します

旬を楽しむお手軽レシピ



美容効果
に期待

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
イチジクの芳醇な香りが、
鶏の旨味と絡み合います。

抜群の組み合わせでご飯に合うおかずに イチジクと鶏の味噌炒め

材料/4人分

- イチジク……………4~6個
- 鶏もも肉……………2枚
- キノコ(ここではエリンギ)……100g
- ナス……………1本(100g程度)
- 青ネギ……………お好みで4本(または大葉6枚)
- レタス……………お好みで8枚程度

調味料

- 味噌……………大さじ2
- みりん……………大さじ4

作り方

- 1 鶏もも肉は大きめの角切りにする。フライパンに皮から並べ、弱火でゆっくり火を通して焦げ目をつける。
- 2 キノコは石突を、ナスはヘタを取ってから、共に一口サイズに切る。
- 3 イチジクは皮をむき、4~6等分する。
- 4 青ネギは小口切りにする。調味料は混ぜておく。
- 5 ①に②を入れて炒め、火が通ったら調味料を入れて再度火にかけ、みりんのアルコールを飛ばす。
- 6 イチジクを入れてさっと火を通して出来上がり。器に盛り、お好みでネギを散らす。レタスに包んでも美味しい。

らくらく!味変化 イチジクと鶏肉のクリームパスタ

米粉と牛乳で簡単にできるクリームソースを加えて、まろやかな風味のパスタに変身させましょう。

材料(1人分)

- イチジクと鶏の味噌炒め…80g(適宜)
- 乾燥パスタ…80g
- 牛乳…1カップ
- 米粉(上新粉)…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…適宜

作り方

- 1 パスタはパッケージの指示通りに茹でる。
- 2 フライパンに牛乳と米粉を入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたら、「イチジクと鶏の味噌炒め」を入れる。
- 3 ①に②を絡め、塩で味を整えて出来上がり。お好みでこしょうを振りかける。



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。

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
地元農産物や料理レシピなど
お役立つ情報を配信!

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!

キトリ





Instagramはこちらから▶@morita_farm

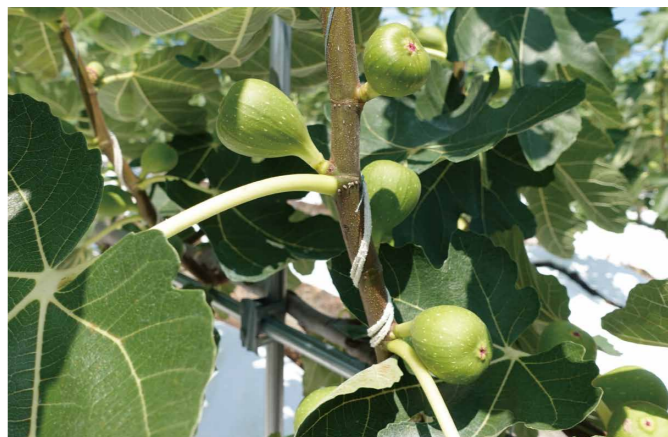
こんなに美味しいんだ!

加古川市志方町 森田農園

もりた
森田 ゆかりさん

イチジク

「何かを育てるのが好き」と笑顔で話す、森田ゆかりさん。親戚のイチジク生産者が栽培したイチジクに感動し、自分も作ってみたいと思われたそう。「こんなに美味しいイチジクのことをもっと知ってもらいたい!」と、Instagramで生長の過程なども発信しています。



就農のきっかけ

結婚を機に、主人の実家がある志方町に引っ越してきました。農業高校出身で、何かを育てるのが好き。イチゴも数年前から、ふあ〜みんSHOPへ出荷しています。

親戚のイチジク生産者からイチジクをいただいて、初めて食べた時に、「こんなに美味しいんだ!」と、どっぴりと魅力にハマってしまいました(笑)。インターンシップ事業で親方農家の元で研修を受けて、本格的にイチジク栽

培を始めたのは去年からです。不安だったし、しんどいし、大変なこともあるけれど、楽しいです。楽しくなければ、続けないと思います。

品種

今は30aで、240本のイチジクを栽培しています。品種は「志方いちじく」の「柘井ドーフィン」です。実が大きくて、糖度が高いことが特徴です。他にも自分が食べたいと思った4品種を、試験的に栽培しています。

栽培について

栽培のことは志方いちじく部会のメンバーに聞くなどして、圃場に合ったやり方を考えながらしています。枝の誘引に靴下の端材を活用することは、志方町ならではですね。

マルチは加古川農業改良普及センターの勧めで、表面が白いものになりました。光の反射で害虫の抑制に効果があるそうです。

私の圃場は、畝間が広く、芽かき(※)の間隔も広めです。でも、欲しい所に芽がなくて、悩みながら芽かきをしたので、今年ほど時間も時間がかかりました。畝や枝の間隔を広くすることで、風通しが良くなり、日光が当たりやすくなります。収量を多くすることも大切ですが、一つ一つの実を良いものにしたという思いがあります。

*幹から新しく生じた枝(わき芽)を摘み取る作業

今年の出荷

出荷の時期は、8月上旬から11月頃までです。時期が後半になると、イチジクの味が濃くなります。

す。私はその方が好きですね。今年から「志方いちじく」として、市場出荷をします。収穫してから、大ききごとに箱詰めをするなど、出荷場へ持って行くまでの作業が間に合うのかな?と心配です。収穫のピーク時はどうなるんだろうとか、雨の日は実を乾かす時間も必要ですし…。新鮮で完熟の美味しいイチジクをお届けしたいので、夜明け前から作業をしようと思っています。未知のことなので、とにかくやってみて、自分たちに合うやり方を見つけていきます。

これから

時代に合わせて、Instagramやラインなどを使った情報発信をしています。こんなに美味しいイチジクをもっと知ってもらいたいし、「どうやって作っているの?」とか、「安心なのか?」というお客様の気持ちに応えていきたい。また、イチジクの加工品や、いろんな品種をセットにして「食べ比べ」みたいなことも、いつかはやってみたいかな。





特集 この機会に再確認を

ご存知ですか？ 『医療環境の変化』 について



Check3

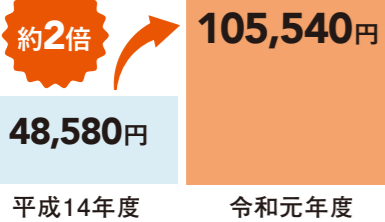
入院期間は短くなりましたが、
医療費は倍増したことをご存知ですか？

入院時の自己負担費用と逸失収入

	全体の平均	5日未満	5~7日	8~14日	15~30日	31~60日	61日以上
自己負担+逸失収入	30.4万円	11.7万円	19.1万円	29.0万円	43.9万円	60.6万円	92.7万円
自己負担部分	20.8万円	10.1万円	15.6万円	21.0万円	28.5万円	34.6万円	60.9万円

※生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」より。過去5年間に入院し、自己負担費用を支払った人(高額療養費制度を利用した人+利用しなかった人(適用外含む))もしくは逸失収入があった人。※自己負担費用は、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。※自己負担費用がない場合、逸失収入がない場合は「0円」として平均を算出。

一人当たりの年間医療費



入院以外の費用もかかります!

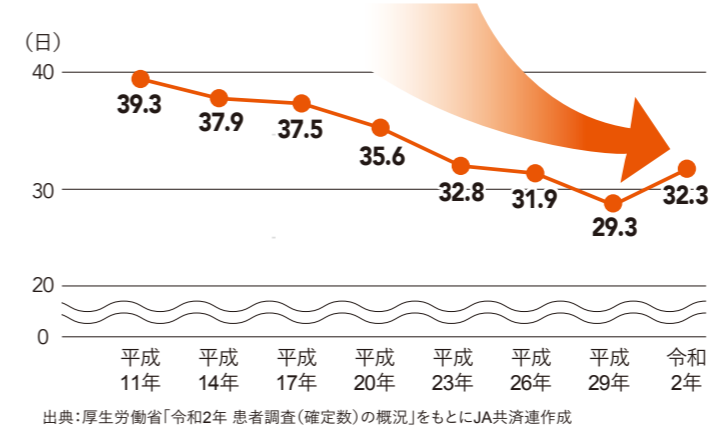
- 入院前の検査
- 快気祝い
- 通院交通費
- 退院後のリハビリ
- 投薬費

入院期間が短期化しても自己負担額が高額化するケースもあります。

Check1

年々**入院日数**が**減少**していることをご存知ですか？

変化する平均在院日数(一般病床)



出典:厚生労働省「令和2年患者調査(確定数)の概況」をもとにJA共済連作成



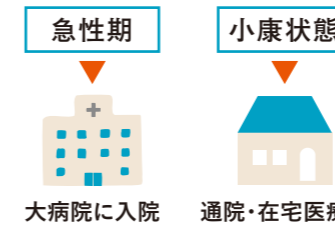
入院のリスクに備えることは大切です。その一方で、入院日数が短期化しています。

Check2

入院日数が**短期化**する2つの**理由**をご存知ですか？

理由1 国の政策

医療機関の機能分化



DPCの導入 (診断群分類に基づく1日当たり定額報酬算定制度)

疾病別に標準的な入院期間設定 ※イメージ



理由2 医療技術の進歩

体に負担の少ない新しい手術方法が確立。

例 内視鏡手術、腹腔鏡手術など

日帰りや一泊など短期入院で手術が可能。

術後の回復期間の短期化により、通院治療でフォローアップが可能。

国の方針と医療技術の進歩が短期化の要因になっています。

入院は短期化していますが、これからは通院費用(投薬・リハビリ等)・収入減少など様々な費用に備えなければなりません。

しかし、ご安心ください! 社会の変化から様々な費用に“一生涯”備えなければならない時代、

JAでは **メディフル** で入院前後の費用に備えることができます。

従来の医療共済

メリット

- ◆日帰り入院から長期入院、さらに手術を一生涯保障
- ◆手術や放射線治療をしっかり保障
- ◆全額自己負担となる先進医療の技術料を保障

デメリット

- ◆外来・通院治療、交通費等の入院前後を保障できない
- ※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

医療共済 **メディフル**

入院準備と通院治療を一時金でしっかりサポートできる。

アップデート

人生100年時代、JAでは時代の変化に対応した、
新しい医療共済でアップデートすることをお勧めしています。

詳しくは、支店窓口もしくは渉外担当者までお気軽にお問い合わせください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。 [23282000360]

JAはメディフルで万全の安心をお届けします。

准組合員とつながるJA利用者懇談会

JA兵庫南は、准組合員の意見や要望を運営に反映させる、「令和5年度JA利用者懇談会」を開催しました。支店から2名ずつ選任された委員らは、施設の見学や事業内容の説明など、年間7回の懇談会に参加予定です。中村良祐組合長は「地域の応援団、農業振興のパートナーとして、率直な意見をいただきたい」と、委員への期待を述べました。

7月5日



安心サポートも嬉しい農機大展示会

農機センターで「夏の農機大展示会」を開催しました。国産主要メーカーが集まり、最新のトラクターやコンバイン、家庭菜園に最適なミニ耕運機など、会場には様々な農業機械が並びました。価格帯や仕様などの比較ができるとあって、来場者らは操作やシバーの配置などを熱心に確認していました。また、JAの総合事業を活かし、融資担当職員による購入資金に関する相談コーナーを設けて、農業経営のサポート強化に努めました。

6月30日、7月1日



より良い事業運営のための担い手訪問スタート

7月20日～



役員による担い手訪問が今年も始まりました。JA兵庫南では、役員が管内生産者の元へ赴いて意見や要望を聞き、事業運営に反映させる取組みをしています。25日は、中村良祐組合長が加古川市の畑祐太郎さんと真仁郎さんのハウスを訪問しました。弟の真仁郎さんは、JA兵庫南の新規就農者育成ハウスで研修を受けて、3年前からイチゴの栽培・出荷をしています。兄の祐太郎さんも新規就農者で、炭そ病に強く、香り高く果汁が多いことが特徴の「ロイヤルクイーン」など、7品種のイチゴを栽培。畑さん兄弟からは「容器や灯油の代金が高くなっているが、販売価格は上げづらい」との意見があり、中村組合長は「JAでも出来る限りのサポートをしていきたい」と話していました。

ヒンメリワークショップを図書館で

加古川図書館で、JA兵庫南がヒンメリワークショップを開きました。昨年の冬にも開催し、好評だったことから、図書館からの依頼で実現。小学生以上の子どもを対象に、保護者とヒンメリ作りを行いました。ワークショップに先駆けて、館内にはさまざまなヒンメリが展示されており、それらを参考に、子どもは思い思いの作品を制作。参加した一人は「楽しかった。もっと大きなものを作りたい」と、作品を手に満足そうでした。

7月30日



いなみ朝市は36周年!記念大売り出し開催

いなみ朝市実行委員会が、JA兵庫南のふぁ～みんSHOPいなみの駐車場で、「いなみ朝市36周年記念大売り出し」を開催しました。JA兵庫南の特産品など、豪華賞品が当たる抽選会も実施され、大勢の人で賑わいました。毎週土曜日の早朝に開催されるいなみ朝市は、生産者と消費者が顔を合わせ、話ができるのが魅力。稲美町の中山哲郎町長は、「稲美町産の野菜で暑い夏を乗り切ろう」と、地元産野菜をPRしました。

7月29日



JA兵庫南が「みとろフルーツパーク」で出店

加古川市の観光農園、みとろフルーツパークが主催する「みとろファーマーズマーケット」に、JA兵庫南が出店しました。毎月第4日曜日に開催され、この日は夏休み最初の日曜日とあって、多くの家族連れで賑わいました。ブースでは、特産の「いなみのメロン」や地元の採れたて野菜などを販売。特産販売課の藤原守副課長は「いなみのメロンや新鮮な地元野菜の美味しさをたくさんの方に知っていただきたい」と話していました。

7月23日



エダマメの収穫体験開催

JA兵庫南のふぁ～みんSHOP高砂運営協議会が、「枝豆収穫体験」を開催しました。収穫したのは、特有の香りとコクのあるうまさ特徴の「湯上り娘」。高砂市では、エダマメを地域の特産にすることを目指しており、ふぁ～みんSHOP高砂へ出荷する生産者も多いです。運営協議会のメンバー、西川良一さんは「当日を迎えるまで心配だったが、お客様に喜んでいただいて苦労が報われた」と話していました。

7月22日



行政と連携し地域の健康を支える

明石市とJA兵庫厚生連・JA兵庫南女性会が連携して、二見支店とふぁ～みんの里明石で「町ぐるみ健診」を開催しました。昨今は食生活の変化などから、健康に対する意識も高くなってきています。今年度は、組合員や地域住民、福祉施設の入居者など約150名が、血圧測定や身体測定、胸部健診などの項目を受診しました。受診者の一人は「これからも健康で元気に過ごすためにも、今の状態を知ることは大切」と話していました。

7月12日



最適なお提案のために日々精進

JA兵庫南では、職員を対象とした「共済仕組み勉強会」を行いました。JA共済の種類や内容は、めまぐるしく変化しており、過去に加入した保障が現状に合っていない場合があります。金融共済を担当していない職員が、利用者さまから相談を受けた際にも、アドバイスができることを目的に、のべ4日間で8班に分かれ、商品内容や従来の定期生命共済と新商品である「メディフル」との違いなどを学びました。

7月18日～



ちゃぐりんスクールで「夏休みの工作」開催

にじいろふぁ～みん研修棟で「ちゃぐりんスクール」の「夏休みの工作」を開催しました。管内の特産品である六条大麦を活用した工作を通し、地域資源や農産物について学んでもらおうと企画。子どもたちは、JA兵庫南の商品「大麦わら(太)」を使って、ヒンメリ作りに挑戦し、新入職員らが丁寧に指導。個性的な作品を完成させました。職員の滝本海人さんは「皆、楽しそうに作っていたので良かった」と話していました。

7月26日



ちゃぐりんスクールに向けて準備万端

7月26日に開催される「ちゃぐりんスクール」に向けて、新入職員らがヒンメリ作りの講習を受けました。ヒンメリの材料となる特産の六条大麦を原料とした商品の展開や栽培ごみなどを学び、子どもたちに指導する際の注意点などを確認しました。職員の大谷紗彩さんは「子どもたちが戸惑わないように、手順をしっかりと覚えたい」と話していました。

7月19日



健康身知るべ HEALTH

睡眠と健康



必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当です。ところが、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。

働く世代にとって必要な睡眠時間は6~9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することが分かっています。

6時間未満の睡眠や不眠は様々な疾患リスク増加と関連

- 死亡 1.12倍
- 2型糖尿病 1.37倍
- うつ病 2.27倍
- 認知症 1.68倍



リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるといったデータがあります。

睡眠による休養感を高める工夫

- ① 日中の運動・身体活動を増やす
 - 日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。
- ② 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する
 - 寝る直前の食事は控える。
 - 夕方以降はカフェインを控える。
 - スマートフォンの使用を控える。
 - 喫煙をしない。
- ③ 寝室の環境を整える
 - 光: 朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。
 - 温度: 室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。
 - 音: 騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。



参考
厚生労働省e健康づくりネット「睡眠」

【JA兵庫厚生連】

暮らしのアドバイス LIFE

消費生活編

老人ホームの入居権に関するトラブルにご注意!



老人ホームの入居権を巡りトラブルが発生しています。

【事例】

大手ハウスメーカーを名乗る男性から電話があり、「お住まいの地域で老人介護施設が建設されることになった。居住者を優先に入居権が割り当てられる。どうするか」と聞かれた。自宅近くに空き地があり、そこに建設されるものだと思った。「今は必要ない」と断ったところ「他府県から入居希望の方がいるのであなたの入居権を譲っていいか」と聞かれた。「構わない」と答えると「あなたの名義で申し込むのでいったん費用を払ってもらわないといけない。一部はこちらが負担するので200万円だけを負担してほしい」と支払いを要求された。「年金生活のため無理だ」と断ったが、「このままでは裁判になってしまう」と脅された。その後、損害保険会社を名乗る男性からも同様の入居権に関する電話があった。払わなくてはならないか。



【解説】

有料老人ホームや介護施設に入居する権利を譲ってほしいと持ちかけ承諾すると「権利を譲るためには取引実績が必要だ」と言葉巧みにお金を支払わせる手口です。複数の人物が登場するいわゆる劇場型勧誘は2014年をピークに減少していましたが、2022年に入り再び増加傾向にあり、注意が必要です。

「あなたは入居権を持っている」「権利を譲って」などと持ちかけてくるのは詐欺です。絶対にお金は払わないでください。一度電話に出ると断ることが難しいため、発信者番号表示機能と留守番電話機能などを利用し、心当たりのない番号にはすぐ出ずに必要に応じてかけ直す方法が有効です。

このトラブルは70、80代の高齢者に集中して発生しています。トラブルを防ぐには周りの方の見守りが第一です。「お金が必要」など不安な様子、異変に気付いたら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 鮫島友里恵)

今までもこれからも

SDGsと JA兵庫南の事業 ⑥



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。

高齢者福祉事業

JA兵庫南のふぁ～みん介護センターでは、介護相談やケアプランの作成などを行っています。また、訪問介護、通所介護、サービス付き高齢者向け住宅、介護付き有料老人ホームを運営し、高齢者の快適な暮らしを支えています。

ふぁ～みん介護センター(居宅介護支援、訪問介護)

ケアマネージャーが介護に関する相談に応じ、介護保険の申請代行、介護サービス計画の作成をしています。また、訪問介護では訪問ヘルパーが自宅へ訪問し、身体介護(食事・入浴等)や生活援助(調理・洗濯等)のお手伝いをしています。

- 市町村役場で介護保険の申請(要介護認定)
- 居宅介護支援事業所と契約担当のケアマネージャーが就く※認定後
- ご自宅での困りごと、今後の相談
- 居宅サービス計画書(ケアプラン)の作成
- 利用される介護サービスについて連絡と調整
- 介護サービス利用開始(定期的に連絡、調整)



それぞれの方にどんなサービスが最適か一緒に考えます。



デイふぁ～みん加古川(通所介護)

職員が趣向を凝らしたイベントや体操などを行い、利用者にリラックスした時間を過ごしていただきます。



ふぁ～みんの里高砂(サービス付き高齢者向け住宅、通所介護)

職員が24時間常駐し、地元産米や管理栄養士によるバランスの良いメニューを施設内で調理しています。また、入居するだけでなく、デイサービスの利用も可能です。



ふぁ～みんの里明石(介護付き有料老人ホーム)

入居者2.5人に対して、介護保険で定められている基準よりも多い、介護スタッフ1人以上を配置しています。介護が必要な方でも安心して暮らせる終身賃貸住宅です。

ここがポイント!

住み慣れた地域で、自分らしい生活を。JA兵庫南では、「1.自立支援 2.尊厳保持 3.安心・安全なサービスの提供 4.地域との協働」を介護理念とし、相互扶助の精神に則って、高齢者が健やかに暮らせるようサポートをしています。

青壮年部の

私が育てる〇〇です！

キュウリ

就農のきっかけ

東日本大震災がきっかけで、「定年のない仕事＝農業」と思い、若いうちに始めようと就農しました。以前は料理人で、食材を使う側から作る側になりましたね(笑)。千葉県出身ですが、災害が少なく、温暖な気候の東播磨地域を選びました。

これから

3棟のハウスでキュウリの栽培をしていますが、規模を大きくしていきたいです。イチゴなど、他の作物もやってみたいですね。



仕事へのこだわり

キュウリは二期作で栽培しています。品薄になる時期の5月初旬から8月中旬から出荷できるように、4月初旬と7月下旬に植え付けをしています。キュウリは生長が早く、朝と夕方では大きさが違います。収穫は6月までは朝にし、小さめで皮が柔らかいので、サラダなどにすると美味しいです。7月以降は夕方に収穫していて、大きく歯ごたえがあるので、冷やし中華などの具材に最適だと思います。

キュウリについて

肥料はマグネシウムやマンガンを多めにしています。少ないと、味が落ちます。また、お客さまに選んでいただくためには、見た目も大事。きれいな緑色を出すためには、窒素と日光が重要です。実に光が直接当たるように、葉を茂らせ過ぎないようにして、採り終わった実の下にある葉は、すぐに落としていきます。



生産者

飯塚 寛如さん

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 **レンコン(ハス)**

レンコンは根ではなく地下茎の部分です。ハスの花は仏教に通じるため、お城の池に植えて観賞する習慣がありました。有事にはレンコンを食用とする目的もあったとか。レンコンの穴は空気を水中の地下茎に送るため、葉や茎にも開いています。



プロフィール

分類: スイレン科 原産地: 中国、インド (諸説あり)
主な栄養成分: ビタミンC、B1、B2、カリウム、食物繊維、ムチン、タンニンなど

JAの

知って役立つ お金の話

Vol.6 老後の準備はお金の置き場所

「原材料高に加え、電気代や人件費も上昇する。当面は値上げが続く見通し」このようなニュースを日々、目の当たりにします。20年以上超低金利が続いている日本の環境下では、貯蓄だけで金融資産を増やすことは難しく、年金に頼る老後の資金計画では不安に思われる方も多いでしょう。一方で、「貯蓄から投資へ」の政府の後押しもあり、資産形成・運用への注目が高まっています。人生100年時代に備えて、お金の寿命を伸ばしていくことを、一緒に考えてみませんか。JA兵庫南では各支店にCAを配置し、資産形成・運用の相談に応じています。また、資産相談プラザでは土日の相談可能です。お気軽にお声かけ下さい。



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

どんな動物が隠れているかな？



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。植物の名前には、その特徴を表す動物の名前が隠れているものがいくつもあります。

問題 植物の特徴から推理して、写真と〇〇に入る動物を結んでみましょう。



① 〇〇ソウ
真っ白で切れ込みの入った花が、空を飛ぶ〇〇に見えませんか。

● A ネコ



② 〇〇スベリ
〇〇でも滑り落ちそうなほど、スベスベした手触りの樹皮です。

● B ブタ



③ 〇〇ヤナギ
ふさふさとした花穂は、まるで〇〇の尻尾のようです。

● C サル

● D サギ

お米で健康!

世界のお米について



お米は、トウモロコシ・小麦と並び「世界三大穀物」の一つに数えられ、世界各地で栽培されています。アジアを中心に欧州や米国など多くの地域で生産され、世界の米の約半分が中国とインドで収穫されています。

土地ごとに異なる栽培方法

栽培の仕方は地域の気候や地形などによって多種多様。山間部では棚田や焼き畑が見られます。雨水だけに頼った稲作や、山脈からの豊富な雪解け水を利用した栽培方法などもあります。米国では広大な土地に飛行機で種まきや肥料散布をし、大型コンバインで収穫するなど機械を活用するのが特徴的です。乾燥や治水などの水環境の厳しい地域では、陸稲を栽培している土地もあります。



稲の種類は10万種以上

世界では10万種以上の稲が栽培されているといわれ、大きくは3種類に分類されます。日本でなじみ深いのはジャポニカ米ですが、世界で作られている米の約8割はインディカ米です。

代表的なお米の種類

ジャポニカ米/日本、中国の一部、朝鮮半島、オーストラリアなどで栽培。粒が短く小さめ。炊くと粘りつつやがてかむと甘味を感じます。インディカ米/東南アジアやインド、米国などに多く見られます。粒が細長く、加熱すると香りが出て粘りが少ないのが特徴です。ジャバニカ米/イタリア、スペイン、ジャワ島や中南米などで栽培されています。粒が大きくあっさりとして粘りは少なめです。

炊き方はお米の種類に合わせて

お米の炊き方もさまざま、日本で一般的な「炊き干し法」は、ジャポニカ米で多く使われる炊飯法です。一方、インディカ米は、お米をたっぷりの湯で煮てから湯切りし水分を飛ばす「湯切り法」で炊き上げられています。その他、イタリアのリゾットやスペインのパエリアなど、生米を油で炒めてから炊き上げる「炒め煮」の方法や、ちまきやおこわなど葉や布に包んだり筒に入れてたりして蒸す方法などがあり、それぞれのお米の特徴に合った炊飯法で食べられています。



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 10月18日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

二見地区 10月13日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

播磨地区 10月16日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591

加古川地区 10月18日(水)午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153

稲美地区 10月3日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048

高砂地区 10月3日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

年金相談会 (先着6名) 要申

10月14日(土)午前9時～正午 10月18日(水)午後1時～4時
加古川北支店 ☎(079)428-2153 米田支店 ☎(079)432-3728

相続遺言個別相談会 要申

10月10日(火)午前10時～午後3時45分
二見支店 ☎(078)942-1924

相続遺言セミナー (先着10名) 要申

個別相談も受け付けています。
10月22日(日)午前10時～11時30分
トータルサポートセンター ☎(078)948-3715

遺言個別相談会 要申

10月17日(火)午前10時～午後3時45分 母里支店 ☎(079)495-0020

ローン相談会

10月14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

10月10日(火)午後5時～7時 加古支店

10月12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
㈱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
10月20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7月末現在の協同の成果です

組合員数	63,547人	貸出金残高	1,801億4,355万円
うち正組合員	14,020人	長期共済保有高	8,169億6,053万円
うち准組合員	49,527人	購買品供給高	5億9,784万円
貯金残高	6,891億8,742万円	販売品販売高	8億275万円

理事会審議・報告事項 令和5年7月31日開催

- 令和4年度ディスクロージャー誌について(案)
 - 保管施設利用における料金の改定について(案)
 - 令和5年度水稲育苗実績について
 - スイートモーニング実績について
- 他20件

JA健康寿命100歳プロジェクト

誰でも！無理なく！楽しく！

令和5年度 JA兵庫南 健康セミナー
今からはじめよう！簡単フレイル予防講座

最近よく耳にする「フレイル」とは、年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを言います。そのままにしておくと、心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。今からフレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！！

日時	令和5年10月18日(水)午前10時～12時 ※状況によっては開催を見合わせる場合があります。
実施場所	JA兵庫南 にじいろふぁ～みん 研修棟2階会議室 (加古郡稲美町六分一1179-224)
講師	兵庫大学エクステンション・カレッジ講師 徳田泰伸 氏 株式会社ニッスイ 食品機能科学研究所 内田健志 氏
参加費	無料 定員 40名
申込締切	令和5年10月11日(水)※定員になり次第、締め切らせていただきます。

JAグループでは健康づくりや介護予防の活動を通して、
だれもが安心して暮らせる地域づくりを目指す
「健康寿命100歳プロジェクト」に取り組んでいます。

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(平日午前9時～午後5時)

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)間隔ごしていただきます)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
㈱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)



名園美と日本画の調和
島根「足立美術館」と松江鯛めし料理日帰り

出発日 12月22日(金) 旅行代金 お一人様 **15,800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。

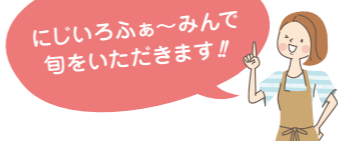
※お申込みは9月19日(火)午前9時～受付開始です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

7:20	7:50		
JA稲美経済センター	JR加古川駅北側	加古川IC	高速道路
—安来IC—	10:50/12:10 足立美術館 (入場)	12:40/13:40 味皆美ふじな亭 (鯛めし料理の昼食)	
—松江玉造IC—	高速道路	14:20/14:50 大山PA (休憩・買物)	高速道路—加古川IC—
17:30	18:00		
—JR加古川駅北側—	JA稲美経済センター		—バス

ポイント1 バスは お1人様 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
------------------------------	---------------------------	-----------------------------



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



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(加古郡稲美町六分一1179-224) 〈当日の持ち物〉エプロン ●三角巾 ●スリッパ ●筆記用具 ●水分補給の飲み物

身近な食材で手軽に秋の味覚を楽しむ

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

この秋オススメしたい絶品おうちピストロランチ♡

講師 Salon de Maki
栄養士 笠原 麻希
日時 10月11日(水)
午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,500円(税込)

子供クッキング教室

ソーセージと食パンのキッシュ・魚のフライ
トマトソース・スイートポテト

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 10月14日(土)・15日(日)午前10時～午後12時30分
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)

食欲の秋のおもてなし

講師 クッキングアドバイザー
川越 淳子
日時 10月31日(火)
午前10時～午後1時30分
定員 12名
参加費 3,500円(税込)

10月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは9月11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・各ふぁ～みんSHOP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]

イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感

天秤座 [9.23～10.23生まれ]

上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきます。前半は準備に力を入れて

乙女座 [8.23～9.22生まれ]

勢いがあり計画推進のチャンスです。強気で行きましょう。人に頼るより自力でいった方が満足いく結果に

獅子座 [7.23～8.22生まれ]

贈り物運あり。欲しい物をもらえたりそう。贈るのお勧め。すでに買った方がいい物があるでしょう。旅行の計画も◎

蟹座 [6.22～7.22生まれ]

友人や知人との会話を楽しみたいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ

双子座 [5.21～6.21生まれ]

調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみよう。金運は良好

牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎

牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール



夕テのカギ

- ① ボンベを担いで——ダイビングを楽しむんだ
- ⑥ アンダー——の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- ⑪ ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽(よう)の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと

ヨヨのカギ

- ① 十五夜に飾る植物
- ② 帰り道のこと
- ③ 葉はコアラの餌になります
- ④ 2の3——は6
- ⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 糞(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩ 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風——、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml、mgの「m」
- ⑳ お金を借りると付くことも

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか？

ヒント：実がしまって美味しくなります

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

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)9月末日必着
(メールの場合)9月末日受信のもの

【宛先】 〒675-0066 加古川市加古川町新寺家町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)

7月号の答え

ヒ ヤ ケ ド メ

オ	リ	ヒ	メ	セ	ミ		
ト	千	ジ		ハ	ン	ド	
コ	ウ		ミ	ツ		ル	
	ム	シ	メ	ガ	ネ		
ト		オ	イ		ツ	キ	
	ケ	ム	リ		カ	セ	ツ
イ	千		キ	ヤ	ン	プ	

応募総数323人 正解者数320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

今月号では新規就農者取材することが多く、消費者により近い目線をお持ちだな、と感じました。目の前のことに懸命で、やるしかない!の思いがヒシヒシと伝わってきました。ちゃぐりんスクールで接した新入職員も同様で、随分以前に新人だった私も、頑張らなくなっちゃ!と改めて思う、残暑の頃…。

みなみかぜ

● スイカ、大好きです。毎日、食べています。天候が良かったので、甘くてとてもおいしいです。食べた残りは漬物。これもとてもおいしいです。体も冷やして、おかげ様で夏バテもしません。スイカ「様」です。
(明石市 古谷さん)

● JA 夏はスイカがなくなっちゃいますよね?体を冷やしたり、利尿作用もあるとか。夏のおいしさを満喫しましょう!
(加古川市 藤原さん)

● クロスワードパズル、楽しみです。自分自身もスイカを作っているのですが、神経質にならず、放任でいいですね。
(加古川市 藤原さん)

● JA 生産者さんの言う「放任」は、プロならではの「ええ塩梅」を極めています。
(加古川市 藤原さん)

● 女性カルチャーレディースカレッジ、申し込みたいけど、単発で申し込みたいと感じました。「お味噌作り」してみたいです。年間を通して参加すると楽しそうです。年間を通して参加すると楽しそうです。行けるかしらとか、苦手なものはどうしようとか。もしついていけないからとか。
(加古川市 小山さん)

● JA レディースカレッジ、男ディカレッジとともに、年間の活動を通じて自分磨きや仲間づくりをしていただくことを目的にしています。やってみたいなら新しい発見があったと言われようかなリキユラムです。ぜひ来年はご参加を!
(加古川市 藤原さん)

● 暮らしのアドバイザーに、パソコンやスマホのサポート詐欺について載っていました。先日友人が相次いで詐欺にあいました。本物をつくり有名なパソコン会社から、このままではデータが消えると言い、電話番号に掛けると入金依頼。もう一件は税務署を名乗るメール。滞納警告で、税務署に駆け込んで被害にはあわずでした。いつも疑って慎重に暮らしていきたいです。(加古川市 松原さん)

● JA 我々の想像以上に巧妙化している特殊詐欺。相手は話法の精度も高いようで、「私は大丈夫」の過信をすることなく、用心したいです。
(加古川市 土師さん)

● G-yaを植えています。今月号で見た黄色く熟したG-yaが食べられるのは知りませんでした。子供とこんな味が、食べてみたいなあと話しています!
(加古川市 土師さん)

● JA そうそう、ピーマンも熟すと赤くなり、苦味がなくなるそうです。
(加古川市 伊藤さん)

● いつも「ふぁ〜みん」お届けいただき、ありがとうございます。野菜の栽培法を参考に家庭菜園に励んでいます。今や栽培種が年間35種を超えました。失敗作もありますが、健康維持が番です。
(明石市 伊藤さん)

● JA 作業で体を動かす、出来たものをおいしく食べる、またやるという気持ちになる。うん、健康維持にピッタリです。
(加古川市 伊藤さん)

● 「ふぁ〜みん」を毎月楽しみにしています。つくってみよう!今月の作物、スイスチャードは、私の得意苗づくりでは発芽率が大変良いので、安心して播種できます。植え付けから成長まで早く、葉の色がとても鮮やかで、食欲を誘う美しい自然色で、大変作りやすい野菜でした。
(加古川市 浦山さん)

● JA スイスチャード、初めて見たのは松田農園さんでした。なんでもきれいな野菜なんだろ?どうやって食べようかな?とワクワクしたことを覚えています。
(加古川市 浦山さん)

つくってみよう!今月の作物

カリフラワー

ブロッコリーの突然変異とされ、甘味が凝縮した花蕾はゆでるとホクホクに。茎にもビタミンCが豊富です。最近はオレンジや紫色などのカラフル品種も出回っています。

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

栽培計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
春まき 初夏取り栽培			●	●	●	●	●	●				
夏まき 秋・冬どり栽培 (早生種)						●	●	●	●	●	●	●
夏まき 秋・冬どり栽培 (中～晩生種)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

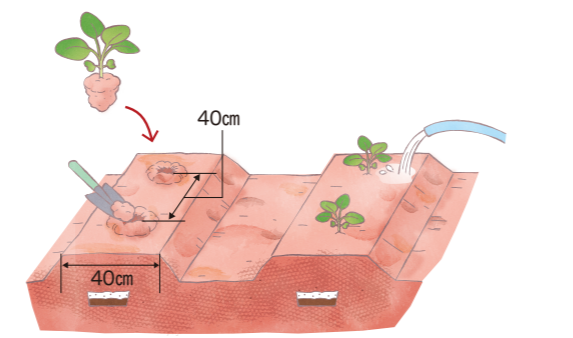
● 種まき ● 植えつけ ● 収穫

栽培特性

- 品種により早晩生が大きく異なるので、時期に合わせた品種選びをする。
- 有機質の多い、保水性のある土壌を好むが、土壌の過湿には弱いので排水をよくする。
- 定期的な追肥を行って、肥料を切らさない。

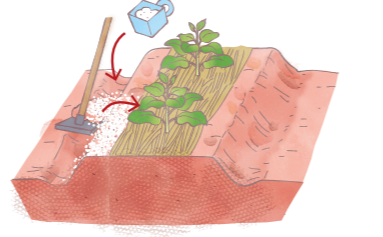
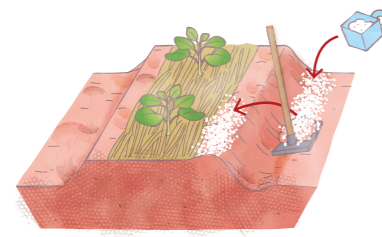
栽培方法

- ### 1 畑の準備
- 植えつけの1か月くらい前に、1㎡当たり石灰大さじ3～5杯をまいて、20～30cmの深さによく耕しておく。植えつけの2週間くらい前には、畝の長さ1m当たり堆肥7～8握り、油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ3杯の元肥を施し、元肥溝を埋め戻して畝をつくる。
- ### 2 植えつけ
- 苗床で十分灌水した苗を、極早生・早生種は本葉4～5枚、中生・晩生種は5～6枚で畑に植えつける。植え終わったら、株のまわりにたっぷり灌水する。
- 成功のポイント**
キャベツの仲間の中では草勢が弱いので、夏植えの場合には乾いているら灌水や、敷きわらを入念に行い、初期～中期の生育を促す。



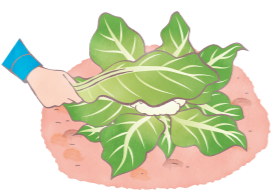
3 追肥

- 第1回** 植えつけの15～20日後、1株当たり化成肥料大さじ2杯を畝の片側の裾にまき、軽く鋤を入れて土をやわらかくし、畝の肩に寄せ上げる。夏の高湿乾燥が激しければ、敷きわらをする。
- 第2回** 第1回の15～20日後、1株当たり化成肥料大さじ2杯を、1回目と反対側の畝の裾にまき、軽く鋤を入れて土をやわらかくし、畝の肩に寄せ上げる。
- 成功のポイント**
肥切れさせずに育てることが大切。とくに小さな花蕾が見え始めた頃から、肥大期に肥効が現れるよう、追肥を入念に。



4 花蕾の仕上げ管理

- 寒さが厳しくなり、花蕾がこぶし大になった頃、防寒や花蕾の汚れを防ぐ手当てをする。きれいな白色の花蕾をとるのにも有効。防寒を必要とするときは、外葉を束ねて、わら(プラスチックテープや輪ゴムでもいい)で結ぶ。
- 寒さがあまり厳しくないところでは、葉をちぎって帽子のように覆うだけでもよい。
- 成功のポイント**
純白で肉質がよく、締まった花蕾に仕上げることが目標なので、強光による日焼けや、ちりやほこりによる汚れから花蕾を保護することを忘れずに。



5 収穫

- 花蕾の直径が15cmほどに肥大した頃が収穫適期。色のきれいな品種は退色しないうちに収穫する。



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。

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。

アニキ乳剤
カリフラワーのコナガ、ハスモンヨトウ対策に。食毒と接触によるダブルの殺虫作用により、速攻的な効果を発揮します。※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]
コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事

♣ **水瓶座** [1.20～2.18生まれ]
見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にとすと吉。行動はスピーディーに

♣ **山羊座** [12.22～1.19生まれ]
好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するため。のきっかけです。前向きに捉えて

♣ **射手座** [11.23～12.21生まれ]
責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉