

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

Farming

ふあ～みん

5

2024

No.302



令和5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

p4

特集

p15

今月の作物
ラッカセイ

p6

トピックス
チーズ発酵肥料の
共同研究報告会を
実施

p2

四季旬菜
ジャガイモ
(アンデスレッド)

JA兵庫南



旬の食材で多国籍な1皿を

5月の味旅 レシピ

旬の今こそ食べたい、JA兵庫南の農産物を毎月PICK UP!
食材に多国籍な風味を加えて、旅するような食卓を楽しみませんか。



教えるのは
松本 紗智先生

料理家。芦屋市を拠点に、ケーターリング事業やイベント、教室等を運営。「日々の料理」を手軽に見栄え良く作るコツやヒントを発信している。



フランス風

もちっと感とパリッと感が楽しい
ジャガイモのガレット風重ね焼き

材 料/2人分

- ジャガイモ大……………1個
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩……………少々
- パルミジャーノ・レッジャーノ(粉チーズでも可)……………適宜
- パセリ……………適宜
- 胡椒……………適宜

作り方

- ① 綺麗に洗ったジャガイモを、皮ごとスライサーで薄く切る。
- ② オリーブオイルを熱したフライパンに、①を3～4枚重ねて並べ、中火でこんがり焼く。裏返してもう一方の面も焼く。
- ③ 塩を振り、削ったパルミジャーノ・レッジャーノと刻んだパセリを散らす。最後に胡椒を振る。

こぼれ話

ガレットとは、「丸くカリッと焼いたもの」を指します。名前の通りの食感にするには、あまり火を強めず、弱めの中火でじっくり焼くことがポイント。焼きたてのカリカリ感は格別です。



日本風

さっぱりとした爽やかな味わい
柚子胡椒香るポテトサラダ

材 料/4人分

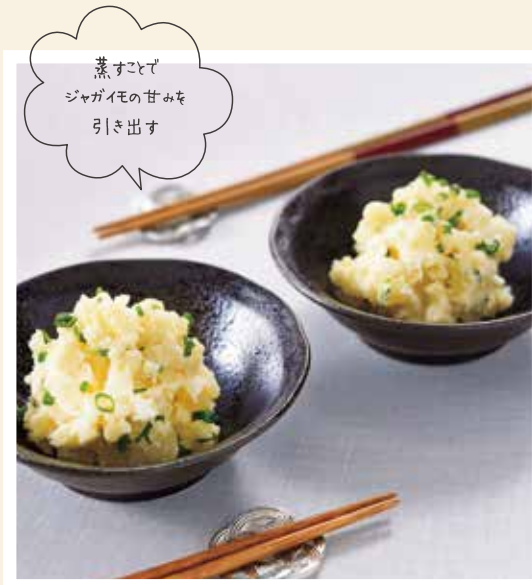
- ジャガイモ大……………3個
 - 万能ネギ……………3本
- 調味料(A)
- マヨネーズ……………大さじ2
 - 柚子胡椒…小さじ1/2から1
 - クリームチーズ……………30g
 - 白だし……………小さじ1

作り方

- ① 綺麗に洗ったジャガイモを、皮ごと弱火でじっくり蒸す。
- ② 万能ネギは小口切りにしておく。
- ③ ①をくしがすっと通るくらいに蒸し上げ、熱いうちに皮を剥いて、潰しておく。
- ④ ③に(A)を混ぜ合わせ、万能ネギも加え、さっくり合える。

こぼれ話

ジャガイモが熱いうちに(A)を混ぜると、クリームチーズが溶けてなめらかな舌触りに。冷ましてから混ぜると、ゴロゴロ感が残った口当たりになります。お好みの食感で楽しんで。



蒸すことで
ジャガイモの甘みを
引き出す

JA兵庫南HP

JA兵庫南の総合情報や各事業についてはこちらから!



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!



Farming

2024年5月号(毎月1回15日発行) 通算302号 <https://www.ja-hyogominami.com/>
発行/兵庫南農業協同組合 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地 ☎(079)424-8001(代)





ジャガイモ（アンデスレッド）

野菜ほど楽しいものはない

にしかわ よしかず
西川 良一さん

栽培ごよみ

アンデスレッドの種イモは、3月中旬に、35〜40cmの間隔で植え付けます。種イモと種イモの間に肥料を入れて、追肥はしていません。例年であればマルチ（*）掛けをして、芽が押し上げてきたら、フィルムに切り込みを入れて、芽先を出しています。今年は雨が多くて、マルチが掛けられなかったため、肥料が流れてしまいました。4月中旬に追肥をしないと、と思っています。アンデスレッドは日に当たると、小さいものばかりができます。また、紫がかってえぐみが出る



アンデスレッドについて

今年はアンデスレッドを2畝

で120本定植しました。アンデスレッドは丸い形で、表皮が赤色。果肉は黄金色で、切った時の色合いが良いですよ。少し粘り気があって、加熱するとホクホクとした食感で、ポテトサラダにしたら、そりゃあおいしいです（笑）。

どのジャガイモですが、日の当たらない、風通しの良いところに保管してください。味に影響するので。

他の栽培品目

私は6反の圃場で、エダマメ、キャベツ、ブロッコリー、ネギ、ワケギ、サツマイモなども栽培しています。アンデスレッドの畝の隣にはカボチャを植える予定で、メークインはどこにしようかと迷っているところ。

毎年、同じ場所です品目を作っていたのです

が、今年はどうも天候の様子が変わります。土の状態を判断しながら、「植えられるところ」に「植えられるもの」を植えています。そうすると、畑から畑への移動や、作業の手順などが違ってくるので、リズムが崩れてくるというか、でも、ふあ〜みんSHOPでお客様が待っていてくれると思うと、何とかしたいなあと思っています。

これから

私は、野菜ほど楽しいものはないと思っています。旅行先で市場に行ってみると、いろいろな野菜があって、人がいて、やり取りがあって、活気のある雰囲気そのものが大好きで、この楽しさは世界共通だと思います。

野菜の栽培も根を詰めて一生懸命やるだけでなく、少し肩の力を抜いて楽しむのもええんちゃうかなあというのは、年の功やろか（笑）？

取材 高砂市
2024年4月9日

地元のお米・野菜がそろふあ〜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

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。また、LINEやInstagramでも情報を配信しています。
※本誌裏表紙に各二次元コード掲載中!



令和5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5年度JA利用者懇談会」が全7回開催され、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、4月30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。



令和5年度 JA利用者懇談会 活動内容

- 第1回** 令和5年7月5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
 - 加古川ブロック支店紹介
 - 加古川営農経済センター紹介

- 第2回** 令和5年8月16日(水)
- 施設見学(稲美営農経済センター)
 - 稲美ブロック支店紹介
 - 稲美営農経済センター紹介
 - JA事業について(営農経済)
 - 意見交換

- 第3回** 令和5年9月13日(水)
- 高砂ブロック支店紹介
 - 高砂営農経済センター紹介
 - JA事業について(信用・共済)
 - 意見交換

- 第4回** 令和5年10月11日(水)
- 施設見学(ふぁ～みんの里 明石)
 - 明石播磨ブロック支店紹介
 - 明石播磨営農経済センター紹介
 - JA事業について(福祉)
 - 意見交換

- 第5回** 令和5年11月7日(火)
- 施設見学(JAやすらぎ会館 加古川)
 - JA事業について(葬祭)
 - 意見交換

- 第6回** 令和6年1月17日(水)
- 施設見学(にじいろふぁ～みん)
 - 提案書(案)作成について

- 第7回** 令和6年2月14日(水)
- 提案書(案)について
 - 提案書の提出
 - 利用者懇談会を振り返って

准組合員さまの提案と JA兵庫南からの回答

Ⅰ 営農経済事業

提案 ふぁ～みんSHOPで、規格外(変形、小さい、でも味は問題なし)の野菜を少し安い値段で販売するコーナーを設置いただけないでしょうか。

回答 ふぁ～みんSHOPに並ぶ野菜は生産者が自由に値付けし、大きさや規格も様々です。コーナーを設けると状況によっては、利用者さまから「売れ残り商品」と扱われ、直売所のセールスポイントである「新鮮で安全・安心な野菜等」のイメージが失われることが懸念されますので、設置をしていません。何卒ご理解の程

よろしくお願いいたします。

提案 にじいろふぁ～みんの見学で、地元の特産品について知ることができました。他にも知られていない特産品を探して置いていただきたい。

回答 ふぁ～みんSHOP7店舗(魚住・二見・播磨・かんき・八幡・いなみ・高砂)ごとに、地元の加工品を含む特産品はたくさんあります。物流便(各ショップ間の巡回便)を活用して、品揃えに努めていますので、今後とも利用をお願いいたします。

提案 ふぁ～みんSHOPの値札(バーコードラベル)の金額表示の文字が小さくて分かりづらいので、もう少し大きく表示してほしい。

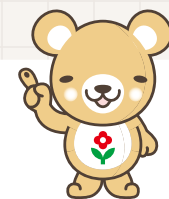
回答 ふぁ～みんSHOP全店のPOS

レジを6月に更新します。その際、値札(バーコードラベル)の金額表示の文字を大きく表示し、より金額が確認しやすくなるようシステムの変更を行います。

Ⅱ 金融共済事業

提案 現在の店舗も良いものだと思いますが、JAとしては今後の店舗展開をどのように考えているのでしょうか。

回答 金融業務・共済業務だけでなく、相続等の各種相談業務の対応を行えるJAトータルサポートセンターを魚住に開設しています。令和7年からは加古川にも開設予定で、組合員さま、利用者さまの満足向上に取り組みます。



令和6年度 利用者懇談会委員 募集スタート!

募集期間:5月15日(水)～6月10日(月)

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6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9日(火)、8月8日(木)、9月3日(火)、10月9日(水)、 11月7日(木)、1月16日(木)、2月6日(木) ※日程・内容等が変更になる場合もあります

お申し込みは最寄りの支店窓口まで! 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。

提案 JAバンクのネット利用の利率が良いので利用したいのですが、(ネット利用に)抵抗がありなかなかできません。JAの担当者と一緒に見てもらいながらであればできそうです。

3 福祉事業

提案 今後一層進んでいく高齢化社会に向け、高齢者福祉住宅(ふぁ～みんの里)の増設を検討いただきたい。

回答 JA兵庫南の福祉事業は、令和6年4月1日、社会福祉法人稲穂会と事業統合しました。社会福祉法人になると、収益の割合上、高齢者福祉住宅の公益事業を増設する事は出来ません。

提案 新規顧客獲得を目的として福祉施設の見学会を実施してみたいかがでしょうか。

回答 ご意見ありがとうございます。新型コロナウイルスの流行以来、5類に移行した現在も、施設の中では常時マスクをしている状況です。利用者さまに配

慮をしながら、徐々に外部との交流を進めたいと思います。

4 その他

提案 随時対応されているのは別で、イベント的に、葬祭会館の見学会を実施してみたいかがでしょうか。また、その際に葬儀費以外の費用等(火葬場、役所等への手続き)を教えてもらえると助かります。

回答 令和6年度に見学会を開催します。専門スタッフが対応させていただきますのでご安心ください。また、開催日につきましては広報誌ふぁ～みんなどで事前にお知らせします。

提案 ふぁ～みんショップで残った食材を有効活用するため、子ども食堂を開催してみたいかがでしょうか。

回答 以前、子ども食堂への食材提供を行いました。施設側との調整が難しく断念したことがあります。

「福祉施設で使っていたら」との意見を多くいただき検討した結果、令和6年4月よりJA兵庫南の関連団体である社会福祉法人稲穂会への食材の提供を開始することとなりました。他の有効活用についても協議を進めていきます。

提案 農業の発展に全てをかける覚悟を全職員に持っていただくよう職員教育を充実し、A-1に負けない人材育成および人材確保を。

回答 JAの連合会主催の戦略型中核人材育成研修への参加職員数の計画的な策定や、契約職員から正職員へのステップアップ制度の見直し等、優秀な人材確保のための施策に取り組みます。

提案 「ゆりかごから墓場まで」という話のように、出産のフォロー、JAらしいオリジナルティーのあることも園(保育施設)を運営することが良いと思います。さらに、その施設に地元農家さんの農産物を使用した食事を提供することもできます。

回答 保育園を運営していたこともありましたが、続けていた全国唯一のJAも撤退しており、運営については難しいようです。地元農産物については、学校給食などに提供しています。

令和5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。

今後、JA兵庫南では自己改革に努め、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。

農作物をさらに美味しく!高機能バイオ炭

JA兵庫南は「高機能バイオ炭実証試験報告会」を行いました。高機能バイオ炭とは、籾殻などのバイオマスを炭化したバイオ炭に、有用な土壌微生物を培養・定着させた土壌改良剤。土壌酸性度の過剰な上昇を抑制し、減化成肥料や連作障害の耐性向上などの特徴があります。高機能バイオ炭を堆肥や元肥、土壌改良剤の代替として、コマツナ、ホウレンソウなどで栽培検証を行い、(株)TOWING・阿部浩人本部長が報告を行いました。コマツナは慣用区と比べると、1株重量が大きく、草丈はやや短めで、葉数が多い傾向。ホウレンソウは1株重量や草丈が大きく、葉数も多い傾向にあり、色も濃い結果となりました。また、微生物の活性向上や高機能バイオ炭由来の有用微生物による効果とみられるATPと硝化性能の向上も確認できました。中村良祐組合長は「周年栽培できる品目を中心に、今後も検証を続けたい」と話していました。



3月28日

チーズ発酵肥料の共同研究報告会を実施

JA兵庫南と六甲バター(株)は「令和5年度チーズ発酵肥料報告会」を行いました。両者は令和3年12月に、規格外チーズと微生物を混ぜ合わせて加工した肥料を、農業現場で利用する研究を共同で行う協定を結んでいます。

JA兵庫南では、スイートコーンとキャベツにおいて、チーズ発酵肥料を使用した栽培の比較試験を実施。稲美営農経済センターの片岡隼人さんが生育差や重量、食味などの発表を行い、結果を踏まえて、「今後は肥効期間の検証を行い、散布負担の大きい粉状からペレット化にすることが必要」と報告しました。また、六甲バター株式会社・マーケティング本部事業開発部事業企画チームの安木亮佑さんは、肥料製造時の攪拌が手作業で均一に混ざらないため、成分が不安定になることに着目。作業の見直しや連作障害試験などの結果を報告しました。



3月6日

かんきつ類生産者のための講習会を実施

JA兵庫南は「令和5年度かんきつ類肥料・農業講習会」を開催しました。朝日アグリ(株)・技術顧問の安田典夫氏が「果樹園の土づくりと施肥」をテーマに、有機質資材の活用や水管理などについて講演。直売所出荷者など48名が参加し、メモを取るなど熱心に聴講しました。また、落葉性果樹と常緑性果樹との施肥時期や、木年齢による果皮厚の違いなど、実践に基づいた参加者同士の情報交換も積極的に行われました。



3月21日

女性会研修で他地域の文化を学ぶ

JA兵庫南女性会・明石播磨ブロック連絡協議会は、他地域の文化などを学ぶことが目的の研修会を行いました。JA兵庫南女性会では今年度、「女性会盆踊り大会」で、秋田県の「ドンパン節」で踊りを披露するなど、他地域とも積極的に交流をしています。研修会では高知県の牧野植物園を訪れ、植物分類学の牧野富太郎博士の功績や、四季折々の植物を見学。会員同士の絆も深め、高知県を身近に感じる研修会となりました。



3月5日

JA兵庫南職員が地域の駅伝大会出場

稲美町で開催され、JA兵庫南が協賛する「いなみ野ため池駅伝at加古大池」に、職員が出場しました。JA兵庫南では、地域イベントに積極的に参画。スポーツなどを通じて、地域との交流を図っています。参加した職員らは、この日のために練習を重ね、全員でタスキを繋いで無事完走しました。大会を終え、「次の大会にも出場したい」「体を整えて準備しよう」など、次回へ向けた意気込みを熱く語り合っていました。



3月17日

ミセス教室グループで防犯意識を高める

JA兵庫南女性会の「かんきミセス教室グループ」の閉講式が行われ、会員55名が参加。加古川警察署生活安全第1課の和泉警部補が、特殊詐欺についての講義を行いました。高齢者を狙った犯罪は増加傾向にあり、「特殊詐欺犯は違法に入手した名簿を基に訪問している。怪しいと思ったらすぐに身近な人や交番などに相談して」と訴えました。参加者らは、詐欺の手口などについて真剣に聞き入っていました。



3月5日

組合員協同セミナーで防災を考える

JA兵庫南は稲美町文化会館コスモホールで、「令和5年度組合員協同セミナー」を開催しました。「食と農を基軸に、地域に根ざした協同組合」として、「持続可能な農業」と「豊かで暮らしやすい地域社会」の実現を目指すことを目的に、毎年実施しています。

記念講演では、高知大学防災推進センター客員教授・高知大学名誉教授・理学博士の岡村眞氏が「近づく南海トラフの巨大地震・津波に備える」をテーマに、南海トラフ地震に備え、防災知識・体力を身に付けることを呼びかけました。また、兵庫大学健康科学部学部長・大学院看護学研究科・健康システム学科教授・医学博士の長尾憲樹氏は「今こそ防災体力づくりをはじめましょう!」を、テーマに災害に対する予備知識と危機管理について講演。参加者からは、「徒歩での避難経路を確認したい」や「寝室に靴を置く」などの防災を意識した感想が聞けました。



3月9日

ふれあい委員会による食農教育の成果

荒井支店のふれあい委員会メンバーや山本裕司支店長、吉村元宏高砂営農経済センター長らが、高砂市立荒井小学校で開かれた「感謝を伝える会」に参加しました。ふれあい委員会では、稲作やサツマイモ栽培、かまどご飯などの食農教育活動に協力しています。児童らはリコーダー演奏や手紙で、年間の取り組みに対して感謝の気持ちを伝えました。山本支店長は「食や農に興味を持ち、故郷の水と緑を守って欲しい」と呼びかけました。



3月8日

ラジコン草刈機の実演会を開催

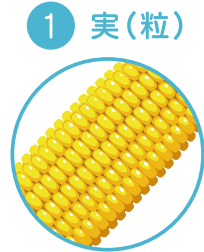
JA兵庫南の子会社である(株)ふぁーみんサポート東はりまが、ラジコン草刈機の実演会を開きました。担い手や営農組織のない地域を中心に、農作業の受託やサポートを行う(株)ふぁーみんサポート東はりまでは、スマート農業に対応した最新のラジコン草刈機を導入しています。今後の普及を含め、農会長ら27人に、メーカー5社による機種ごとの性能や走行、操作性などについて、実演・説明を行いました。



3月7日

クイズを通して、自然や旬の食べもの、暮らしを支える農業について知しましょう！
身のまわりの何気ない風景が、少し違って見えるかもしれません。

Q 細い糸が束になったようなトウモロコシのひげ。
その本数と同じ数になるのはどの部分でしょう。



ヒント
たくさんあるのは…

答え・解説

① 実(粒)

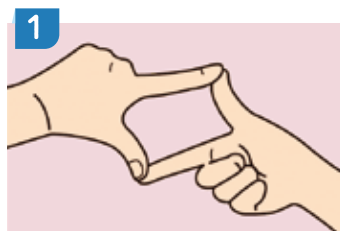
トウモロコシには雄花と雌花があります。雌花の「めしべ」に当たる部分が、「トウモロコシのひげ」と呼ばれる部分。この長いめしべは、私たちが食べる実(粒)の一つひとつから伸びているため、ひげと実の数は同じになります。ちなみに、トウモロコシの粒列数は、必ず偶数。輪切りにして断面を見れば分かりやすいので、機会があれば数えてみてください。

手軽に健康

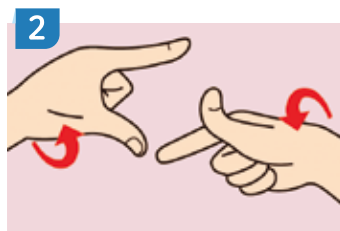
手・指体操

指で長方形を描いて創造力を磨く

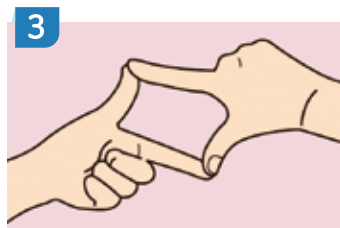
①から④の動きを30～60秒程度繰り返します。最初はゆっくりでよいので、正確にできるように練習しましょう。慣れてきたら秒針程度の速さで練習し、少しずつ速めましょう。



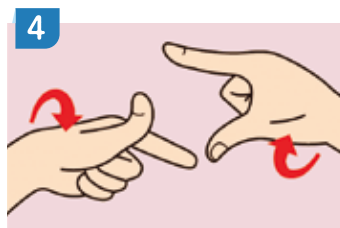
右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。



指先を同時に離し、左右の手首を回転させます。



右手の親指と左手の人さし指、右手の人さし指と左手の親指を合わせます。



指先を同時に離し、手首をそれぞれ回転させて①に戻ります。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

優秀なエネルギー源! 多種多様な品種が魅力

ジャガイモ

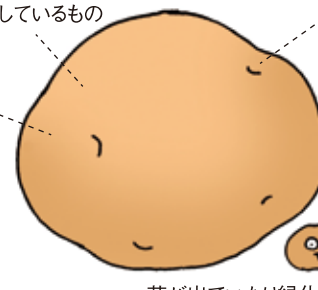
ジャガイモのプロフィール

【分類】ナス科
【原産地】南アメリカ
【和名】馬鈴薯、ジャガタライモ、二度イモ、五升イモ
【おいしい時期(旬)】(新ジャガ)春～初夏、秋
【主な栄養成分】糖質(でんぶん)、
ビタミンC・B1・B6、ナイアシン、カリウム、
食物繊維など

見分け方

ずっしりと重みがあり、
全体がふっくらとしているもの

皮が薄く、
丸みや色が
均一なもの



芽が出ていたり緑化
したものは避ける

しわや傷が
ないもの



ジャガイモのチカラ



主成分は糖質(でんぶん)で
エネルギー源になる!
ドイツやロシアなどでは
主食として扱われているよ

ジャガイモのビタミンCは
でんぶんに含まれている
ので熱に強く壊れにくい

抗酸化作用がある
ビタミンCが豊富

美肌

老化防止

免疫力の向上



ジャガイモに含まれる栄
養成分の多くは水溶性
なので、スープにして煮
汁ごと食べてね

ビタミンC
ビタミンB1・B6
ナイアシン



ビタミン類が豊富なこ
とから、フランスでは
「大地のりんご」と呼
ばれ、愛されているよ



ジャガイモのいろいろ

家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどに利用される加工用、片栗粉や麺類などの原料に利用されるでんぶん原料用の三つに大別できる

二大品種

男爵薯
ホクホクした
食感

メークイン
煮崩れしにくく
煮物向き



キタアカリ
果肉が淡黄色で
栗ジャガ、黄金男爵
とも呼ばれる



アンデスレッド
皮と果肉の
色合いが美しく、
食味も良好

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

新聞紙に包み、風通しの良い
暗い所で保存(1～2か月)



日光に当たると緑化して
有害物質ソラニンが生成されちゃうよ

新ジャガは水分が多く
日持ちしないので
1週間前後で使い切ってね

リンゴと一緒にポリ
袋に入れて保存する
と「エチレングス」の
働きで芽が出にくい

エチレングス
＝
植物の追熟ホルモン

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでるときは水からゆっくりゆでるとほっ
くり軟らかく仕上がる。丸ごとゆでるとき
は皮付きでゆでてから皮をむく



皮付きの方が栄養価はもちろん、
うま味や風味が流れにくくておいしい

切ってゆでるときは皮をむ
いて切ってから、水にさらし
てあくを抜く

きれいに
取り除いてね



ジャガイモの芽にはソラニンと
いう有害物質が含まれており、
食べると目まいや嘔吐(おうと)
などを起こすこともある

ジャガイモのヒミツ

原産地は南米のアンデス高地で、
16世紀にスペイン人によって欧州へ。
荒地に強く、欧州各地で飢饉を救ったよ



欧州に伝わった当時は観賞用だったジャガ
イモ。マリー・アントワネットがパーティーで
花を髪に飾っていたといわれる



日本には
江戸時代
に到来。形
が馬の首
にかけた鈴に似ていることから「馬
鈴薯(バレイショ)」の別名も

私が英国のビーフシチュー
を再現したのが始まりだ

肉じゃがは海
軍が考え出し
た栄養食
東郷平八郎



イラスト:小林裕美子

春はこころの不調に要注意

春は環境の変化が多く、新鮮で楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスが溜まりやすい季節と言えます。ストレスは一般的に“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がより良く生きていくために必要なものです。しかし、ストレス過剰な状態が続くと、様々な不調を引き起こすことがあります。

ストレスのサインに気づこう

あなたがストレスを感じた時、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいでしょうか。ご自身のストレス状態に気づかないと、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまうことがあります。サインが現れた初期の段階で適切に対処できれば、回復も早くなりますので、普段からご自身のストレスのサインを知っておくことが大切です。



参考

厚生労働省「休養・こころの健康」
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

【JA兵庫厚生連】

ストレスは早めに対処しよう

ストレスを上手にコントロールするためには、バランスの取れた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動、日常生活でリラックスできる時間を持つなどの習慣をつけることが大切です。また一人で我慢しないためにも、日ごろから誰かに話してみましょ。上記の対策を取り入れて、こころも体も楽になっていくならば、いま抱えているストレスはまず心配なさそうです。しかし、睡眠をとることが難しかったり、こころの不安定な状態が消えない、何もする気にならない、すぐに疲れるといった状態が2週間以上続くときは、一人で抱え込まないで医師等の専門家に相談しましょう。

ストレスによる主な症状

体のサイン	●肩こり・頭痛・腹痛・腰痛などの体の不調 ●寝つきの悪さ、夜中や朝方に目が覚める ●食欲不振・過食・下痢・便秘 ●めまい・耳鳴り 等
こころのサイン	●不安や緊張状態・イライラ・怒りっぽくなる ●ちょっとしたことで驚く・急に泣き出す ●気分の落ち込み・やる気がでない ●人付き合いが面倒になって避けるようになる 等

栽培の
コツ

青壮年部に聞く！

POINT

花の色も多く、
混色で植えても
かわいい



ポーチュラカ

日当たりと水はけの良い場所で！

ポーチュラカは横に広がるので、グランドカバーやハンギングで吊り下げて楽しめます。真夏でも生育が良く、鮮やかな花色が日差しに映えます。日当たりと水はけの良い場所を好むので、水の与え過ぎには注意して！少しくらいなら、水やりを忘れても大丈夫です(笑)。花がら摘みの手間もなく、茎が伸び過ぎたら、ザッと切るだけでOK。切った茎は、土に挿して水をあげれば発根するので、増やすこともできます。白・黄色・オレンジ・赤・ローズなど、混色で植える際には、茎を交差させる(水を切り気味にすると、しなやかになり、作業がしやすい)と、花色が散らばってきれいですよ。

私の愛用品 農業用ノズル

ホースに繋げて水やりに使います。花の生長に合わせて使い分けるので、5、6種類あるかな？ヘッドの大きさや水穴の径・数などがそれぞれ違います。例えば、播種後すぐは水が大きく広がらず、穴が小さいものを使っています。

山崎 秀之さん
山崎花卉園芸

JA からのお知らせ

～自動車税(種別割)のお知らせ～

納期限は5月31日(金)です

自動車税(種別割)は、JA・銀行窓口、コンビニのほか、パソコンやスマートフォンなど、さまざま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

vol.02

知って役立つ
お金の話新NISA制度を
上手に活用！

新しいNISA(少額投資非課税制度)が始まりました。旧制度では年間投資枠が積立NISAで年間40万円、一般NISAで年間120万円でしたが、新NISAでは、つみたて投資枠で年間120万円、成長投資枠で年間120万円まで上限が引き上げられました。

また、旧制度では積立NISAと一般NISAのどちらか一方を選択する必要がありました。新NISAでは併用が可能になり、年間360万円まで合計買付残高1,800万円(成長投資枠のみの利用の場合は1,200万円まで)投資できるようになり、運用可能期間も無期限となりました。低金利時代の現在、預貯金に対しても税金がかかるのに対し、NISAでは運用益が非課税となります。

利用者さまの金融知識・経験・財産・ニーズや目的に合わせて、JAの担当者とは分かりやすい説明や正しい情報をお伝えしていますので、ぜひご相談ください。



相続・遺言・贈与などお気軽にご相談ください(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・西尾・井ノ上・松川)

暮らしのアドバイス

LIFE

消費生活編

〇〇ペイ詐欺にご注意！

「〇〇ペイ(QRコード決済サービス)」で返金してもらったつもりが送金してしまったという相談が消費生活センターに寄せられています。

【事例】

スマートフォンでブランド物のバッグを探していると、通販サイトを見つけた。注文後、個人名義の銀行口座に前払いしたが商品が届かなかった。通販サイトに連絡すると「欠品になったので〇〇ペイで返金する」と言われ、返金サポート窓口のLINEアカウントを追加登録するよう案内された。登録後、相手の指示に従って〇〇ペイのリンクをタップし、表示された画面に返金に必要な数字の「パスワード」を打ち込んだ。しかし、毎回「エラーになる」と言われ同じ操作を繰り返した。気付いたらパスワードの数字は「送金額」で、操作するたびに他人のアカウントに送金していたと分かった。だまされたので返してほしい。



【解説】

左記のトラブルでは返金方法が「〇〇ペイのみ」に限定されていることが特徴です。操作途中に送金してしまったことに気付き指摘しても「後で返金する」と言ってけむに巻かれ、操作を続けることでさらに送金してしまう場合があります。相手とビデオ通話しながら自分のスマートフォンの画面を共有し指示通り操作しているうちに、〇〇ペイにひも付けていた銀行口座やクレジットカードから勝手に他人のアカウントに電子マネーをチャージしてしまうケースもあります。

相手の指示通り操作した結果、送金やチャージしてしまった場合、自身でスマートフォンを操作していることから〇〇ペイ提供事業者やクレジット会社に返金などの補償を求めることは原則困難です。各〇〇ペイ提供事業者や国民生活センターでは同様のトラブルの注意喚起を行っています。「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑い、安易に相手の指示通りに操作しないよう気を付けましょう。

(国民生活センター相談情報部 黒澤夏子)



相談日のお知らせ

アドバイザーが親身にサポート！金融LINEはこちら▶



税務相談会

※要事前申し込み

- 魚住地区 6月19日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区 6月14日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区 6月17日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区 6月19日(水) 午後1時～3時 かんき支店 ☎(079)434-2200
- 稲美地区 6月4日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区 6月4日(火)午前9時～ 高砂西支店 ☎(079)448-0001

年金相談会

(先着6名)※要事前申し込み

6月8日(土)午前9時～正午 加古支店 ☎(079)492-1121

6月12日(水)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

相続遺言個別相談会

(先着4名)※要事前申し込み

6月9日(日)午前10時～ 本店 ☎(078)948-3715

6月11日(火)午前10時～ 高砂西支店 ☎(079)448-0001

6月18日(火)午前10時～ 加古川支店 ☎(079) 422-3401

相続遺言セミナー

(先着10名)※要事前申し込み

個別相談も受け付けております。

6月23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

ローン相談会

6月13日(木)午後5時～7時 加古川支店

6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、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

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を行っております。

6月21日(金)午前10時～午後3時 ㈱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6年3月末現在の協同の成果です

組合員数	64,161人	貸出金残高	1,816億4,204万円
うち正組合員	13,897人	長期共済保有高	7,913億2,490万円
うち准組合員	50,264人	購買品供給高	17億1,805万円
貯金残高	6,868億8,834万円	販売品販売高	34億2,278万円

理事会審議・報告事項

令和6年3月28日開催

●令和5年産小麦仮渡金について(案)

●令和6年度営農継続特別対策の実施について(案)

●草刈機(ハンマーナイフモア)導入支援事業の継続及びそれに伴う要領の改正について

他54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6年7月号～令和7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きます。
- 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、ふぁ～みんSHOP各店舗でも使える5,000円分の農協全国商品券を進呈します。
- 締切 5月31日(金)



お問い合わせ

JA兵庫南総務部ふれあい広報課

☎(079)424-1388

ふぁ～みんSHOP臨時休業のご案内

平素は、ふぁ～みんSHOPをご利用いただき、ありがとうございます。レジ入替作業実施のため、下記店舗・日程におきまして、臨時休業いたします。

ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い致します。

臨時休業日

ふぁ～みんSHOP魚住	6月18日(火)
ふぁ～みんSHOP二見	6月19日(水)
ふぁ～みんSHOP播磨	6月18日(火)
ふぁ～みんSHOP高砂	6月19日(水)





びわ湖大津大河ドラマ館・石山寺と湖国料理の日帰り旅行！

- 出発日 2024年7月19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。
- お申し込みは5月20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

8:00	8:30		
JR加古川駅北側	JA稲美経済センター	三木小野IC	高速道路
――			
10:30	11:50	12:00	13:00
―石山寺IC―	びわ湖大津大河ドラマ館・石山寺	―洗心寮―	
	(入場・拝観)	(湖国料理の昼食)	＊料理は鯉の洗い、しじみ飯を含みます。
13:10	14:00	14:30	15:10
―水のめぐみ館アクア琵琶―	井筒八つ橋本舗追分店	―京都東IC―	
	(見学)	(買物)	
――			
	17:00	17:30	
―高速道路―	三木小野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

受付時間／月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

- ポイント1 バスはお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



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。

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

〈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 ●水分補給の飲み物

水無月の会席料理	中華料理でおもてなし	麹調味料＋スパイス使いに挑戦 美味しい！ヘルシー！up
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	講師 クッキングアドバイザー 川越 淳子	講師 KOKAGE工房 予防栄養学アドバイザー 発酵料理研究家 宝示 悦子
日時 6月5日(水) 午前10時～午後1時30分	日時 6月17日(月) 午前10時～午後1時30分	日時 6月25日(火)午前10時～午後1時30分
定員 12名	定員 12名	定員 12名
参加費 4,000円(税込)	参加費 3,500円(税込)	参加費 3,600円(税込)
※持ち帰り用容器(内容量約500ml)をご持参ください		
子供クッキング教室 手作りランチパン(ウインナー・ゆで卵・玉ねぎ・チーズ入り)・ヴィシソワーズ	子供クッキング教室 パスタ&ラビオリ トマトソース仕立て・バイクドチーズケーキ	
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	講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀	
日時 6月1日(土)・6月2日(日)午前10時～午後12時30分	日時 6月22日(土) 午前10時～午後12時	
定員 各12名(対象：小学1年生～中学3年生)	定員 各12名(対象：小学1年生～6年生)	
参加費 2,000円(税込)	参加費 2,300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13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、https://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。





丈夫な殻が特徴

ラッカセイ

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

栽培カレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
普通栽培(育苗)					●	●	●					
普通栽培(じかまき)					●	●	●					
マルチ栽培(育苗)					●	●	●					

● 種まき ● 植え付け ■ 収穫

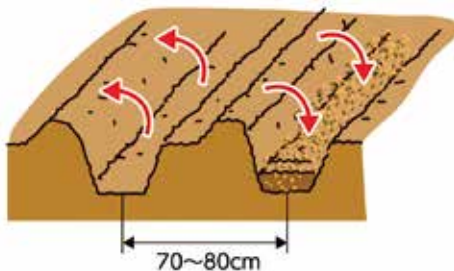
栽培特性

- ラッカセイの根には根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できる。
- 温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬。

栽培方法

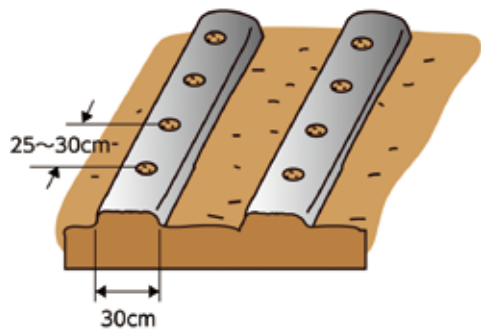
① 畑の準備

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します。窒素が多過ぎると「木ぼけ」し、実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えめに与えましょう。



② 種まき

土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cmの間隔で2粒まきます。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。



③ 灌水(かんすい)

発芽までは十分与え、その後はやや乾かし気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので、10日ごとに2～3回灌水すると良いでしょう。

④ 土寄せ

開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中に入りやすくするためです。



⑤ 病虫害防除

コガネムシ類の幼虫が、さやを食害するときがあります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フォース粒剤などで防除対策をしましょう。

⑥ 収穫

ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期からおよそ70日、「おおまさり」でおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつ」はおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目のはっきりと見えた95日頃です。

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。



化成13号

チッソ、リン酸、カリが3-10-10の割合で配合されたマメ類に最適な肥料です。その他チッソをあまり必要としない作物にも適しています。



スミチオン乳剤

ラッカセイのマメシンクイガ、カメムシ対策に。害虫に直接かけるだけでなく、作物を食べた害虫にも効果があります。※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。

3月号の答え

ウ	シ	オ	ジ	ル
ハ	ル	ヤ	ス	ミ
ア	マ		ヨ	ウ
ノ	ー		ト	ウ
ド		カ	オ	リ
ジ	ア	マ	リ	
マ	ジ	メ		ノ
ン		シ	ヨ	ウ

応募総数300人 正解者数292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

コンバインや田植え機などの農業機械は、メーカーごとにイメージカラーがあることをご存じでしょうか？たまたま例外もありますが、ヤンマーさん、三菱さんは赤色で、ISEKIさんは青色、クボタさんはオレンジ色です。農家さんにはご農具のメーカーがあって、倉庫にはその色がズラリ！なーんてこともあります。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：お弁当を持って出かけたくります

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

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広報紙「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)5月末日必着
(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)

夕デのカギ

- ① アルバイトの——試験を受けた
- ④ 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ ご——の良い日にお越しください
- ⑦ ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧ 味を感じ取ります
- ⑩ 沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- ⑪ ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑬ 魚偏に占と書く魚
- ⑭ 凸という字の音読みは
- ⑯ 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑱ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳ 衣服のしわをのばします

ヨヨのカギ

- ① 陰暦の5月のこと
- ② 棋聖、天元、本因坊といえば
- ③ ワインやウイスキーはこれ
- ④ 話題となるような出来事
- ⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨ 指揮者が振るもの
- ⑪ 家臣が仕えます
- ⑫ 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬ 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮ 遠くの親類より近くの——
- ⑯ 1と-1の中間点

みなみかせ

みなさまからのお便りをご紹介します

● イチゴ・真杉さんの「自分が楽しくないと、きつとおいしくならぬ」この言葉から思い出しました。亡父が病院で生きる気力をなくし、何も食べなかった時、おいしいイチゴを食べ、食欲のスイッチが入ったのか、食事をするようになり、みごと退院し、家で過ごして亡くなりました。あの時のおいしいイチゴはやはり、作り手の気持ちが入っていたのだと、感謝の気持ちがよみがえってきました。(高砂市 鍵谷さん)

● JA 大切な思い出を教えてください。ありがとうございます。

● イチゴ栽培に飛び込んだ真杉さんの頑張りを、楽しそうなお顔、素敵です。イチゴは高い位置での栽培かと思っていました。違うんですね。(播磨町 佐伯さん)

● JA 観光農園では高設栽培が多いかも。JA兵庫南管内では、土耕で栽培されている農家さんもたくさん！これはもう、農家さんの「好み」ですね(笑)。

● いつも楽しく読ませていただいています。今回の楽農のスヌメは、私も「かこがわ育農塾」に昨年参加しましたので、親しみを感じながら読ませていただきました。

● JA もしかしたら、取材させていただきまして、ありがとうございました。情報交換も盛んで、本当に楽しかったです。

● 特産販売課で大阪の市場にも、出荷されているんですね。東播磨地域以外にも一生懸命育てられた野菜や果物を知っていただきたいです。特にこれからはスイートモーニングです。本当においしくて、毎日でも食べられます。生でもふかしても、大好きです。スイート

● JA 「宝イチゴ」のネーミングセンスも、さすがの坂本先生です。4月号からは松本先生。「食で旅気分を味わって、彩りよく手軽に」という、激ムズなお願いを引き受けてくださいました。ご期待ください！

● 今月号の宝イチゴは、孫達の大好きなイチゴを使ったレシピで、一緒に楽しく作ることが出来ました。見た目も可愛くて、食感も良かったので、他のフルーツでも作ってみようと思いました。

● JA 私、昨年度初めてプロクローを栽培しました。冬は虫が少なく、ほぼほたらかし。側枝がボコボコできるのも面白いですね。

● 今月号の宝イチゴは、後藤さん(高砂市)に挑戦するつもりです。いつも記事に載っている農家さんのご苦労、感謝しています。少しの野菜でも、虫取り大変だったので、きつとご苦労されているんだと思います。

● JA ありがとうございます。スイートモーニングの時期になると、特産販売課ではお天気にヤキモキし、各営農経済センターと情報を共有し、心待ちにしていることを励みに、頑張ります！

● 今年は素人ですが、プロクローを育てました。収穫するのを楽しみにしてたのですが、つい忘れて、凄く大きくなってから収穫し食べましたが、また脇芽が出て、今でも沢山収穫して食べてます。何だか自分で育てると、可愛いし、美味しく感じます。次はミニトマトに挑戦するつもりです。いつも記事に載っている農家さんのご苦労、感謝しています。少しの野菜でも、虫取り大変だったので、きつとご苦労されているんだと思います。

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

高め安定運へ移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて

♂ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょう

♂ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで

♂ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はために

12星座
占い

5月