

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

6

2024

No.303

和牛入門

p4

特集

p15

ニンジン

今月の作物

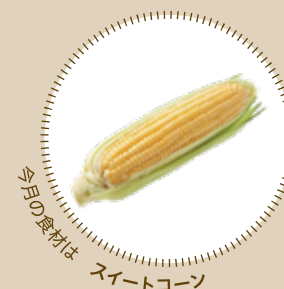
p6

トピックス

p2

四季旬菜
スイートコーン規格外野菜で
ウニを養殖!
農協と漁協が結束

JA兵庫南



旬の食材で多国籍な1皿を

6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、ケーティ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。



メキシコ風

パンチのある辛さがくせになる
グリルドコーン

材 料/2本分

- スイートコーン……………2本
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ4
- チリパウダー……………適宜
- ライム……………1/2個

作り方

- ① スイートコーンは皮を剥き、ラップをして600wで4分ほど電子レンジにかけます。
- ② ①にマヨネーズを塗り、中火のフライパンで転がしながら焼き目がつくまで焼く。
※中火の魚焼きグリルで焼いてもOK
- ③ 粉チーズ、チリパウダーをかけ、お好みでライムを絞る。

こぼれ話!

トウモロコシの原産地であるメキシコ発祥の料理です。アメリカの屋台料理としても浸透しており、家でも簡単にできます。野外でBBQにしても盛り上がること間違いなし!



中国風

甘い実のプチプチした食感が楽しい
スイートコーンの焼売

材 料/4人分

- スイートコーン……………1本
- 干し椎茸……………大3枚
- 玉ねぎ……………大1/2個
- 豚ひき肉……………200g
- むき海老……………6尾
- 片栗粉……………大さじ3
- 酢醤油……………適宜

調味料(A)

- 塩……………小さじ1/2
- ショウガ(おろす)……………1かけ
- 醤油……………大さじ1
- ゴマ油……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① 干し椎茸は水で戻し、絞ったものをみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにし、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ② 豚ひき肉、粗く叩いた海老、(A)を粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、12等分にして、まるめる。
- ④ スイートコーンは粒をそぎ切りにしてほぐし、③のまわりにつけて形を整える。
- ⑤ ③を蒸気の上がった蒸し器で7、8分ほど蒸し、お好みで酢醤油を付けていただく。

こぼれ話!

肉団子にトウモロコシが付きにくい場合は、片栗粉をまぶすと付きやすくなります。

見た目も
ポップで
可愛い

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

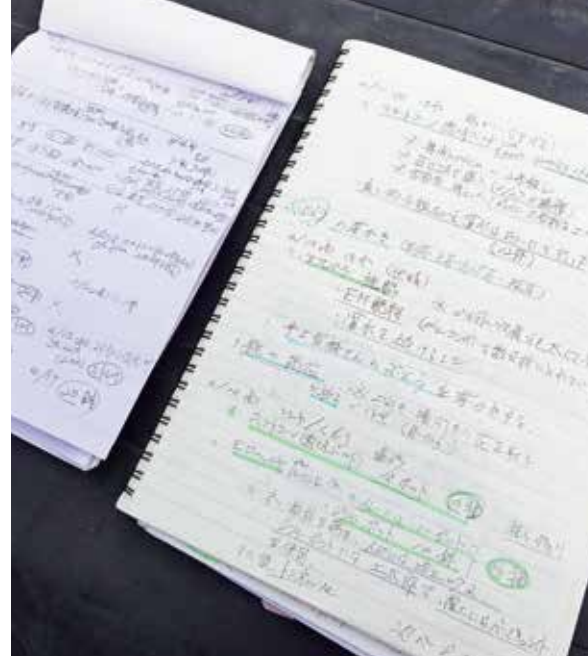
JA兵庫南各直売所の
イベント情報などを配信!

Instagram

地元農産物やレシピなど
お役立ち情報を配信!

Farming

2024年6月号(毎月1回15日発行) 通算303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)



も慣用区と試験区で栽培して、
自分が納得したものを使うよう
にしています。

作業日誌

作業日誌はずっとつけてい
ます。天候や温度、害虫の発生
なども記録し、去年や一昨年の
ものを見ながら、「例年の今頃
は何してた？」などの確認をし
ています。また、収穫物の出来も
書き留めて、秀品が少ないよう
であれば、その品種をやめるな
どの判断もしています。



栽培ごよみ

スイートコーンは、元肥に牛
ふん堆肥や油粕など5種類ほ
ど入れています。どの野菜にも
元肥は5〜6種類くらいか
な？それぞれにあったものを
入れています。

今年はゴールドラッシュを4月
2日、恵味ゴールドは4月10日
に苗を植えました。おおもものは、
自分で育苗をして植えています。
定植時の株間は35〜40cm、畝幅
は95cmで、私は広めですね。追
肥は油粕や配合肥料をたっ
ぷりすることで、スイートコー
ンは、どんどん大きくなり、
実が甘くなります。追肥は畝
の中心に入れ、その際に雑
草を削っています。スイート
コーンの背が高くなっていく
ことで、日が当たらなくな
り、ある程度の雑草は抑制
されます。防除は雄花の出
始めの頃と、雌花の絹糸きんしが
出た頃になっています。

収穫時期

私はふあ〜みんSHOPいな
みにじいろふあ〜みんに出荷し
ています。ゴールドラッシュは6月
下旬から収穫で、恵味ゴールドは
7月くらい。おおもものは7月下旬
かな？糖度が一番高くなる朝採
りで、3時から4時まで作業し
ます。ようけ植えたら毎日せな
あかん（笑）。それが大変かなあ。

これから

「この人の野菜、やっぱりええ
わ」と思っています。「期待し
てたのにあかんかった」では、申し
訳ない。常に、プレッシャーがあり
ます。どんな作業でも急ぐと、ロ
クなことはない。以前に「野菜は
のんびりと育てなあかん」と言
われたことがあって、なるほど
なあと思いました。やっぱり「生
きているものを扱っているんだ
から、ノビノビと育てないとな」。

取材 稲美町
2024年5月7日

スイートコーン

“生きているもの”を扱っている

やまだ かずみ
山田 和美さん

就農のきっかけ

40年近く兼業農家で、力を入
れ出したのは退職してからです。
今は野菜や果樹を30a、米を20a
栽培しています。スイートコー
ンの品種は「ゴールドラッシュ」「恵
味ゴールド」「おおももの」で、ブ
ドウ、ウリ、スイカなども作って
います。いろんなものを作る方が面
白いですよ？同じことを繰り返す
単調な作業の方がしんどいと
感じるので、忙しいですが、苦痛
じゃありません。



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

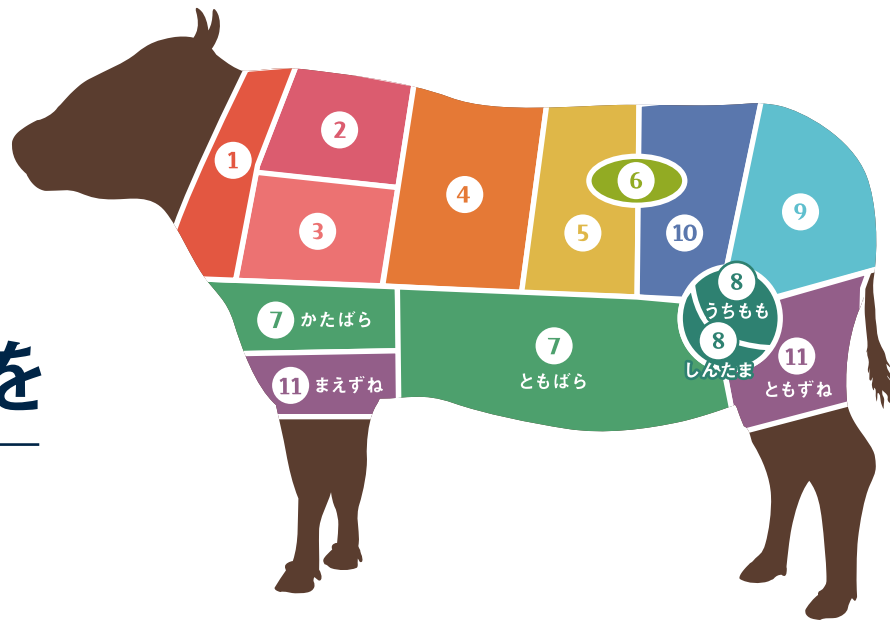
にじいろふあ〜みん
住 加古郡稲美町六分一 1179-224
電 (079)495-7716
営 午前9時〜午後6時
休 第1木曜

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!



小売表示では
11の部位が
あります

和牛の 部位を 知る



① ネック

よく運動をする首回りの部分で、きめが粗くて肉質は硬く、エキス分やゼラチン質が豊富。

② かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分。きめが細かく柔らかい、優れた肉質を持つ最高部位の一つ。

③ かた(うで)

よく運動をする筋肉の集まりで、きめが粗くて肉質は硬く、ネックと同様にエキス分やゼラチン質が豊富。

④ リブロース

通常「ロース」と呼ばれる、見事な霜降り状の断面になる最高部位の一つ。

⑤ サーロイン

きめが細かく柔らかい最高の肉質を持つ。「サーロインステーキ」としても有名な、ステーキに適した部位。

⑥ ヒレ

全体の約3%しか取れない希少部位。ほとんど運動をしない筋肉のため、非常に柔らかいのが特徴。

⑦ かたばら・ともばら

おなか(あばら)回りの部位。肩に近いほど赤身が多く、おなか付近の「ともばら」は霜降りになりやすい。

⑧ うちもも・しんたま

脂肪が少ない赤身中心の部位。特に「しんたま」は柔らかい肉質が特徴となっている。

⑨ そともも

もも系の中では最も運動量が多い筋肉なので、きめが粗く肉質は硬いのが特徴。

⑩ ランプ

「サーロイン」の隣に位置し、ロイン系※3に次ぐ準高級の部位。「らんいち」「らむ」とも呼ばれる。

⑪ すね(まえすね、ともすね)

ふくらはぎ付近の部位。前脚は「まえすね」、後ろ脚は「ともすね」と呼ぶ。肉質は硬めで腱(けん)が多い。

※3 牛の背中から腰にかけての最高部位で「④リブロース」「⑤サーロイン」「⑥ヒレ」から構成される

地域が誇るブランド・加古川和牛

加古川市内は、古くから肉牛の肥育が盛んでした。そんな中、市を代表する特産品として、和牛のブランド化が検討され、「加古川和牛」が誕生しました。生産者らは、優れた但馬牛の子牛をせり市場で選び、加古川市や隣接する市町で、12か月以上かけて大切に育てます。また、格付や取引市場の指定など、条件を満たした牛だけが加古川和牛として認められます。加古川和牛の脂は、常温で溶けやすいオレイン酸を多く含むため、口の中ですっととろけ、肉質はきめ細かく、うま味成分のイノシン酸が多く、豊かな風味としっかりとしたおいしさが堪能できます。じつは、加古川和牛として育てられた牛の約9割が、優れたお肉のブランドとして有名な「神戸ビーフ」に認定されているんですよ。



和牛入門

柔らかい肉質と繊細で芳醇な味わいが魅力の「和牛」。
「日本が生んだ食の芸術品」とも言えるでしょう。そのおいしさの秘密をご紹介します。

和牛と国産牛

和牛と国産牛には、明確な違いがあります。国産牛とは日本国内で飼育されている牛のことで原産地を表し、外国生まれでも日本での飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっています。その一方で、和牛とは品種を表します。和牛は品質が圧倒的に優れているため、わざわざ国産牛と表示することはありません。

国産牛
原産地を表す

和牛
品種を表す

外国産の
牛などを含む
牛全般

和牛を育てる環境

和牛は、考え抜かれた餌、デリケートな牛にストレスを与えないように清潔に保たれた牛舎など、行き届いた環境下で肥育されています。一頭一頭丁寧に育てているからこそ、他にはない優れた品質を作り出せるのです。



和牛のおいしさ

「霜降り※1」と呼ばれる肉質が醸し出す、とろけるような食感がおいしさの秘密。また、「和牛香」と呼ばれる甘くてコクのある特有の香りが、肉本来のおいしさをさらに引き立てています。

※1 霜が地面に降りたように、肉の筋線維に網の目状の脂肪(サシ)が入った状態のこと



ランク付けの方法

牛肉の格付け(ランク)は、歩留まり※2等級A・B・Cと肉質等級5・4・3・2・1の組み合わせで表現され、15段階あります。肉質は「脂肪交雑(霜降り状態)」「肉の色沢」「肉の締まりときめ」「脂肪の色沢と質」の4つで評価され、A5が15段階中の最上級ランクです。

※2 牛一頭から取れる肉の量



加古川で和牛改良組合設立

「加古川和牛改良組合設立総会」が加古川食肉センター（加古川市）で行われ、JA兵庫南内に事務局が設置されました。県下の和牛改良組合の設立は昭和52年の南淡町（後に合併拡大）以来で、主に繁殖農家が多い但馬、淡路地域に限られており、阪神、播磨地域間では初の設立。これにより、県下の改良組合は8組合となりました。今後、研修会の開催や他地域の畜産農家の視察などの活動を行う予定です。



4月8日

生産者つながる「いなみトマト祭り」スタート

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た出荷をしています。1日から21日までは、にじいろふぁ～みんでトマトを購入したレシートで特産品が当たり、13・14日はトマトの試食販売会が行われました。7日の「生産農家を巡るトマト狩り体験ツアー」では、生産農家を見学しました。



4月1日～4月21日

規格外野菜でウニを養殖!農協と漁協が結束

JA兵庫南の役員らが、明石浦漁業協同組合でムラサキウニの畜養を視察しました。但馬沿岸域や他の地域では、駆除したムラサキウニをキャベツなどの規格外野菜を用いて養殖する研究が進んでいます。明石浦漁協でも取り組みを始め、JA兵庫南の直売所や市場出荷時に発生する規格外野菜を提供。活魚水槽のカゴで20～30個が畜養され、キャベツであれば2玉ほどが3～4日でなくなります。キャベツ以外にもコマツナやブロッコリーの葉なども食べ、2カ月で約25kgの提供を予定しています。中村良祐組合長は「キャベツなどの産地振興や連携による新たな特産品の醸成に期待をしている。駆除されたムラサキウニの活用が広がれば、稚魚や幼魚が育つ藻場の保護にもつながるのではないか」と意欲的に話していました。



4月30日

仲間の輪を広げる「JA兵庫南女性会総会」

JA兵庫南女性会が、「第26回JA兵庫南女性会総会」を開きました。本部役員や目的別グループの代表者など、148人が出席。令和5年度の活動報告や収支決算などの審議に加え、令和6年度の役員改選による新旧役員の紹介がありました。吉岡敏子会長は、「家庭から共同の心を育む家庭雑誌、『家の光』を目的別グループ活動でも活用して、仲間づくりをしていこう」と呼び掛けました。



4月25日

心ひとつに農業の未来を切り拓く

JA兵庫南は「令和6年度JA兵庫南グループ役員スタートダッシュ大会」を開催しました。今年度も「自分とJAの未来を切り拓こう!」をキーワードに、営農や経済、信用・共済部門など、日頃は各事業所で業務を行う役員が一堂に会し、新年度の取り組みに向けて意思統一を図りました。閉会には、恒例の「がんばろう!」を全員で力強く唱和して締めくくりました。



4月20日

共に力を合わせ福祉事業の発展に臨む

JA兵庫南・本店で、「(福)稲穂会スタートダッシュ会議・辞令交付式」が行われ、関係者ら19人が出席しました。JA兵庫南は(福)稲穂会へ高齢福祉事業を移管。これまで培ってきた運営や人材を集約し、引き続き、一体運営を図ります。また(福)稲穂会は稲美町の通所・居宅・訪問介護事業に加え、明石市、高砂市、加古川市にある同JAの介護付き有料老人ホームなどの福祉施設の運営も行います。



4月1日

にじいろ農園のネモフィラが見ごろ

にじいろ農園が、今春もブルーの花で染まりました。4月から5月にかけてかわいらしい花が咲くネモフィラで、北アフリカ原産の一年草。澄んだブルーの花が陽光の中、揺れていました。ドライバーや地元住民に楽しんでもらおうと、職員が秋に播種、世話を続けてきました。毎年花が咲くことを待ち望んでいる人も多く、訪れた一人は「きれいに撮れたので携帯の待ち受けにしようと思う」と話していました。



4月～

新イベント「六条大麦フェス」開催!

JA兵庫南は、にじいろふぁ～みん周辺で「六条大麦フェス」を開催。米粒麦入りのかまどご飯の試食や、(株)キング醸造から7月に発売する「六条大麦のあまざけ」の先行試飲会、兵庫県立農業高等学校が大麦粉を使った焼き菓子の販売などを行いました。また、岡西営農組合が管理する六条大麦畑で「おさんぼラリー」を催し、参加者らは緑から黄色に色づき始めた六条大麦をゆったりと眺めながら散策しました。



4月28日

東播磨産麦類の生産拡大に向けて

JA兵庫南は、「東播磨産麦類の生産拡大推進会議」を開催しました。JA兵庫南では令和3年から東播磨麦類の新展開戦略を策定。特産の六条大麦を活用した商品開発や、産・官・学の連携、産地振興に取り組むプロジェクトチームが発足しています。会議では加古川農業普及センターや生産者などが出席し、研修会などを通じて収量・品質の向上への支援をするほか、地域内の流通体系の確立を目指すなどの方針を確認しました。



4月16日

農機センターでインターンシップを実施

JA兵庫南の農機センターで、兵庫県立農業高等学校の生徒2名をインターンシップで受け入れました。生徒らは中川心斗職員から、農業機械の修理・整備の指導を受け、生産者を訪問するなどしました。農業科の坂口結哉さんは「朝礼にも参加し、情報共有がしっかりとできていることに感心した」と話し、森脇壮介さんは「機械や整備などで農家さんを支える仕事に就きたいと改めて思った」と話していました。



4月3日～4月5日

新入職員の入組式を開催

JA兵庫南では「令和6年度JA兵庫南入組式」を行い、12人の新入職員と役員らが出席しました。中村良祐組合長は「初心を忘れず感謝の心をもって、自身とJAの未来を切り拓いて欲しい」と激励。一人ずつに辞令が手渡されました。新入職員を代表して、森口柊樹さんが「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。

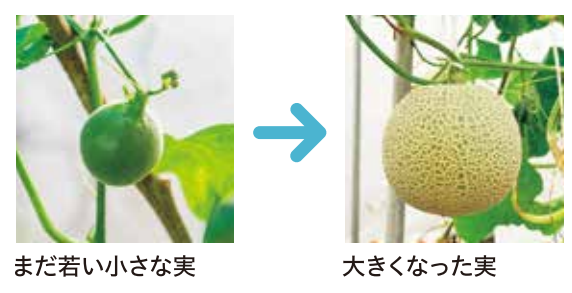


4月1日

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。

ヒント
農家さんの
ワザが光る

Q マスクメロンなど、網目メロン(ネットメロン)は、実が小さい時には特有の模様が
ありません。大きくなると現れるのですが、この網目は何でしょう？



- 1 実にかぶせた「保護ネット」のあと
- 2 生長途中の傷をふさぐための「かさぶた」
- 3 「ツル」が巻き付いたもの

答え・解説

②生長途中の傷をふさぐための「かさぶた」
ネットメロンは大きくなる過程で、外側の皮だけ生長が止まって硬くなります。しかし、中の果肉部分は大きくなり続け、皮が破れて傷(ひび割れ)ができます。傷をふさぐためにメロンが出す分泌液が固まり、網目模様となります。言わば「かさぶた」のようなものですね。網目は、農家さんが水や肥料、温度管理を徹底し、生長をコントロールすることで、細かくてきれいな模様になるんですよ。

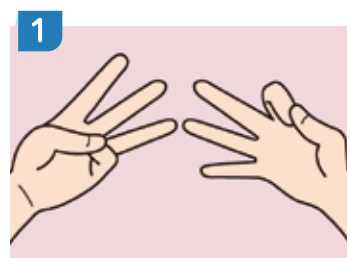


手軽に健康 手・指体操

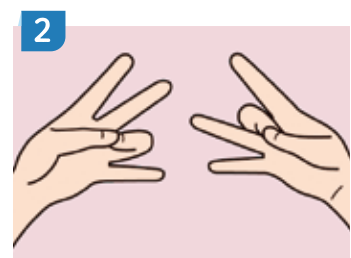
左右違った指先合わせで脳の老化を防ぐ

①から③ができれば、次はスタートの指合わせを変えます。
右手は親指と小指の指先を合わせ、左手は親指と人さし指の指先を合わせます。そして、右手は親指と薬指、左手は親指と中指と順番に合わせていき、元のスタート時の組み合わせに戻ります。これを数回繰り返します。

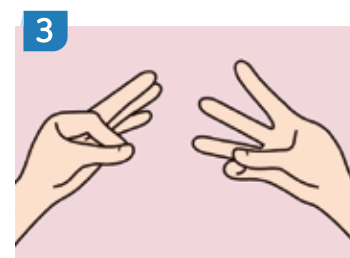
ポイント
左右の動きの違いを正確に行いましょう。
指先合わせの中でも難易度が高めの体操なので、
同じ動きから慣らしていくのも方法です。



右手は親指と人さし指の指先を合わせます。左手は親指と小指の指先を合わせます。



次に右手は親指と中指の指先を合わせ、左手は親指と薬指の指先を合わせます。続けて、それぞれの親指を隣の指先と順番に合わせていきます。



右手は親指と小指まで、左手は親指と人さし指まで行ったら、①に戻って同じ動きを繰り返します。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

～種類豊富なトウガラシの仲間～

ピーマン

ピーマンのプロフィール

【分類】ナス科

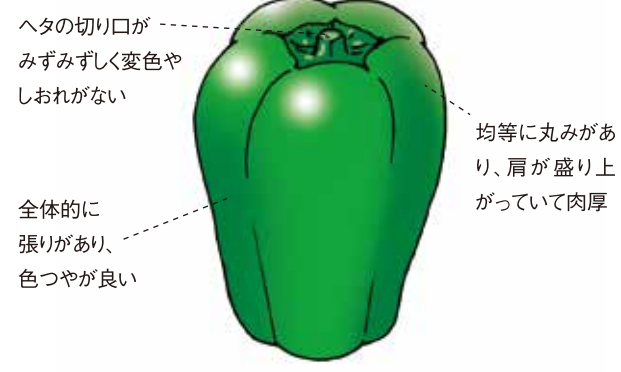
【原産地】中南米

【和名】甘唐辛子、西洋唐辛子

【おいしい時期(旬)】6～8月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ピラジンなど

見分け方



ピーマンのチカラ

抗酸化作用の強い
Eース級の栄養素が
豊富にそろっているんだ

ビタミンC
ビタミンE
カロテン

ビタミンACE

香り成分であるピラジンは血液中の血小板の凝固を抑える働きがある。特にビタミンCの含有量が多く、肌や骨、血管を健康に保つ効果、血中のコレステロール値を下げる働きもあるよ

ピーマンのいろいろ

カラーピーマン
緑色のピーマンを完熟させたもの。赤・黄・オレンジなどがある。緑色の未熟な状態より、カロテンやビタミンCなどの含有量が多く、苦味が少ない

ぶちピー
直径2～3cm程度のミニサイズ。フルーティーな香りと甘さが特徴。種が小さくヘタが小さいので、調理の下処理も簡単

パプリカ
肉厚の大型種。多彩な色と甘さを生かして、サラダやマリネなどに利用される。黒色は加熱すると緑色に戻るの、生食がおすすめ

セニョリータ
平たく、柿やトマトのような形が魅力。青臭さが少なく、甘味があり、生食に向いている

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

水分があると傷みの原因になるので、保存する前によく拭き取る

水に弱い

一度カットしたものは、傷みややすい種とわたの部分を取り除いてからラップで包み冷蔵庫へ

ポリ袋・保存用袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存

楽しみ方・食べ方のコツ

苦味の強い種とわたの部分をきれいに取り除いて調理すると食べやすく、口当たりや見た目も上品に♪

青臭さが気になるときには、さっと湯通しや油通しする。色も鮮やかになる

肉厚の品種は薄皮をむくと滑らか食感になり、ドレッシングやソースなどなじみやすい

じゃか火で表面が焦げるまで焼く

ペーパータオルやぬれ布巾などで肌をなぞるように優しくこする

皮を下にしてまな板に置き、手で押さえて平らに整えてから切ると切りやすい

シャキシャキの食感を生かしたいときには繊維に沿って縦切りに、軟らかい食感にしたいときには繊維を断ち切るように横に切る

ピーマンのヒミツ

甘味種
ピーマン パプリカ

辛味種
シシトウ ハラペーニョ ハバネロ

トウガラシの仲間だよ

大航海時代にコロンブスがスペインにトウガラシの辛味種を持ち帰り、香辛料としてヨーロッパに伝わり、世界中に広まったとされている

日本には江戸時代にトウガラシが入っていたとされているが、甘味種は明治初期に米国から導入された

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもの

ニガテ

完熟させたカラーピーマンは苦味がなくて甘味が強いので食べやすいよ

ピーマンの語源である「ピマン」はフランス語でトウガラシのこと

免疫力を高める食事で病気に強い体づくり！

病原菌やウイルスが流行しても、誰もが感染するわけではありません。免疫力が正常に働いていればウイルスには感染しづらいもの。しかし加齢やストレス、食生活が乱れたり、栄養が偏ったりしていると免疫力は低下してしまい、ウイルスにも感染しやすくなるので、注意が必要です。免疫力を高めるためにはストレスを解消する、体温を高く保つ、適度に運動するなどの方法がありますが、特に毎日の食事は大切です。

健康的な免疫力を整えるおすすめの食材

健康的な免疫力を整えるには、バランスのいい食事をするのが大切です。

①肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。

②緑茶・ココア・赤ワイン・そば・野菜・果物

抗酸化物質であるポリフェノールは白血球の働きを高めるほか、活性酸素を除去する作用があるので、健康的な免疫力を整えるだけでなく老化対策にもなります。

③緑黄色野菜

ビタミンAは細菌やウイルスを殺すリンパ球や食細胞を増強して、健康的な免疫力を高める働きがあるとわれています。

④きのこ

食物繊維に加え、β-グルカンというきのこ特有の成分が含まれており、リンパ球や食細胞を刺激して健康的な免疫力を整える働きがあります。

⑤納豆・漬物・ヨーグルト・味噌・醤油などの発酵食品と食物繊維

腸内環境を整える作用が期待できます。発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きを持っているのです。腸内環境の改善には、食物繊維も欠かせません。野菜やきのこのほか、いも類や豆類、果物といった物も積極的にとるようにしましょう。

参考

“免疫力を高める食事で病気に強い体づくり！専門家おすすめのレシピを紹介”（自然免疫応用技研株式会社）

“免疫力を高めるための食材選びや食べ方”（メディカルケア内科）
“免疫力を高める食事とは”健康長寿ネット（公益財団法人長寿科学振興財団）

【JA兵庫厚生連】

青壮年部に聞く！

栽培の
ゴッ

POINT

「ひげ」が茶色になると収穫のタイミング

スイートコーン

育苗は老化苗に注意

スイートコーンは「粒＝種」です。尖っている方から根が出るので、そちらを下にして植えます。寒いと発芽しづらく、ポットで3週間くらい育苗して、元肥を入れた畑に定植します。育苗期間が長いと、定植後の生育が悪くなる「老化苗」という状態になるので、注意しています。定植後2週間くらいで追肥し、穂が出始めた頃に再度追肥します。防除は受粉が終わった頃にしています。スイートコーンは風媒花なので、たくさん植えないと受粉しないですし、品種の違うものは200mくらい離さないと交雑します。収穫時に「ひげ」を引っ張り、ゴソッと抜けると、上の方に虫がいると分かります。また、下から虫が入っている場合は、皮が茶色に変わっています。

私の愛用品 ヘッドライト

スイートコーンの収穫は、午前2時から4時くらいの間にしています。真っ暗な中、手探りで作業をするので、足元を照らしたり、1番果（最初にできたもの）を確認するなど、収穫時の必需品です。充電式で軽く、LEDなので明るいですよ。

大西雄大さん

JAからのお知らせ

獣害被害防止対策支援事業

近年、JA兵庫南管内では、農産物生産における獣害被害が拡大しています。こうした中、令和6年度も組合員に向けた支援事業「JA兵庫南獣害被害防止支援事業」を継続いたします。ご希望の方は申請くださいますよう、お願い申し上げます。

対象者 JA兵庫南の組合員

- 内容
1. 対象資材 電気柵および関連機器（JAが指定したものに限り）
 2. 支援額 支援対象資材（税抜）の1/2以内（1,000円未満切り捨て）※ただし1組合員世帯（1団体）当たりの支援額の上限3万円
 3. 資材購入先 JA兵庫南
 4. 対象期間 令和6年4月1日から令和7年2月28日までに供給計上したもの

※今までに申請された方につきましても、申請可能です。
※支援額の総額が300万円に達した時点で受付は終了いたします。

申請・お問い合わせ先

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
特産販売課 ☎(079)496-5787

vol.03

知って役立つ
お金の話配偶者の
税額軽減の注意点

相続税の「配偶者の税額軽減」とは、被相続人（亡くなった方）の配偶者が取得した遺産額が「1億6,000万円」または「配偶者の法定相続分相当額」のどちらか多い金額までは、相続税がかからないという制度です。節税効果が期待される本制度ですが、デメリットとして考えられるのが、財産を相続した配偶者が亡くなった際、その次の相続人に高額な相続税が発生するということです。

例えば、父・母・子の世帯であれば、父が亡くなり、母と子が財産を相続します（＝一時相続）。その後、母が亡くなると、親の代の財産すべてを子が相続します（＝二次相続）。この際、配偶者の税額軽減が利用できず、非課税枠ともいえる基礎控除も減るため、子にはかなりの税負担が強いられることになります（＝二次相続の問題）。

このような相続対策についても、JAでは分かりやすく説明をしています。ぜひ、お気軽にJA兵庫南の最寄りの支店や資産相談プラザにてご相談下さい。

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・松川・西尾・井ノ上）

暮らしのアドバイス

LIFE

年金編

障害年金事例 網膜色素変性症について

本事例の概要

- ①請求者 50代・女性 Tさん
②傷病名 網膜色素変性症
③認定結果 障害基礎年金2級

【請求手続き】

Tさんは網膜色素変性症の初期症状である夜盲症が小学生の頃から出現していました。小学校の健康診断でも眼の異常を指摘され、精密検査の結果「網膜色素変性症」との診断でした。しかし、当時は治療方法もなかったため、長期にわたり通院することはありませんでした。就職、結婚、子育てと多忙な日々を過ごす中で何度か眼科には通院しましたが、やはり治療法がないことから病院から足が遠のきました。その間も夜盲症は進行し、徐々に仕事や生活に支障が出てきました。

障害基礎年金を請求した結果、2級に該当し、現在は周囲の援助を受けながら何とか仕事を継続しています。

【請求のポイント】

Tさんの請求は20歳前に初診日があり、障害基礎年金の請求となりますが、当時の病院にはカルテが残されていませんでした。状況を知る方に依頼し第三者証明として、当時の学校の先生にも協力してもらいました。結果は却下で、その後の審査請求でも棄却されました。これは、Tさんが20歳以降の納付要件を満たしていなかったためです。しかしながら、初期症状である夜盲症がすでに10代の頃から出現していたことを強く訴え再審査請求前に2級の決定となりました。

幼少期から見えづらい人は慣れてしまっているため、受診が遅れることもあります。請求する際には症状がかなり進行し、初診日は何十年も前となるケースが多く見られます。周囲が判断することも困難な疾病なため、ご自身が年金制度を理解しておくことも重要です。障害年金は受け取れるだろうか…と少しでも思われたら相談され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



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 7月17日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
二見地区 7月12日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
播磨地区 7月16日(火)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
加古川地区 7月17日(水)午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153
稲美地区 7月2日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
高砂地区 7月2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

7月13日(土) 午前9時～正午 高砂西支店 ☎(079)448-0001
7月17日(水) 午後1時～4時 神野支店 ☎(079)438-0511

相続遺言個別相談会

(先着4名) ※要事前申し込み

7月9日(火) 午前10時～ 天満支店 ☎(079)492-0048
7月13日(土) 午前10時～ トータルサポートセンター ☎(078)948-3715
7月16日(火) 午前10時～ 魚住支店 ☎(078) 947-2323

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。

7月27日(土) 午前10時～11時30分
JA兵庫南本店 ☎(078)948-3715

ローン相談会

7月6日(土) 午前9時～正午
かんき支店、天満支店、母里支店、加古支店

7月11日(木) 午後5時～7時 加古川支店
7月13日(土) 午前9時～正午
魚住支店、二見支店、播磨支店、神野支店、加古川北支店、
しかた支店、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。

7月26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4月末現在の協同の成果です

組合員数	64,307人	貸出金残高	1,816億8,236万円
うち正組合員	13,952人	長期共済保有高	7,517億1,854万円
うち准組合員	50,355人	購買品供給高	1億5,693万円
貯金残高	6,904億4,894万円	販売品販売高	1億8,821万円

理事会審議・報告事項

令和6年4月30日開催

- 令和5年度決算報告について(案)
- 第25回通常総代会の提出議案について(案)
- 天満支店の建て替えについて(案)
- 3月末事業実績報告について
- 役員選任議案について

他31件

お客さま宛ご案内状
一部発送終了のお知らせ

誠に勝手ながら2024年(令和6年)7月31日作成分の発送を
もちまして、下記案内状の発送を終了させていただきます。

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代
替手段にてご確認いただけます。今後もお客さまにご満足いただけ
る商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を
賜りますようお願い申し上げます。

発送終了となる ご案内状	代替手段	代替手段で主に 確認可能な内容
1 利息決算の お知らせ ※法人・団体のお客さま、 ボランティア契約口座をお 持ちのお客さまは発送を継 続します。	JAバンクアプリ JAネットバンク	●利息振替日 ●税引後利息額
2 通帳末記帳取引 照合表	JAバンクアプリ	●未記帳圧縮された 通帳明細
3 利払・満期償還の お知らせ ※マル優・マル特口座をお 持ちのお客さまは発送を 継続します。	取引残高報告書※1 上場株式配当等の 支払通知書※1	●銘柄名 ●利払・償還日 ●償還元金 ●債券口座番号 ●利金受取額
4 定期性貯金期日の ご案内 ※法人・団体のお客さま、 マル優口座をお持ちのお客 さまは発送を継続します。	JAバンクアプリ JAネットバンク	●満期日などの ご契約内容
5 定期積金期日の ご案内 ※法人・団体のお客さまは 発送を継続します。	JAバンクアプリ JAネットバンク	●満期日などの ご契約内容

※1発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。
ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単にご確認いただけます

JAバンクアプリ

口座残高や明細を確認できる！



JAネットバンク

振込や払込等の取引ができる！



JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。
ご登録方法は上記二次元コードにてご確認ください。



夏の大山寺・蒜山高原と蒜山おこわ膳・
ひるぜん焼きそばの昼食日帰り旅行！

出 発 日 2024年8月9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6月19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。

ツ ア ー 内 容	7:30 JA稲美経済センター	8:00 JR加古川駅北側	加古川IC	—	高速道路	—
	—	溝口IC	—	蒜山IC	—	蒜山高原センター
	—	溝口IC	—	蒜山IC	—	蒜山おこわ膳・ひるぜん焼きそばの昼食
	—	溝口IC	—	蒜山IC	—	蒜山おこわ膳・ひるぜん焼きそばの昼食
ツ ア ー 内 容	11:00	11:40	12:30	13:30		
	—	大山寺	—	蒜山IC	—	蒜山高原センター
	—	大山寺	—	蒜山IC	—	蒜山おこわ膳・ひるぜん焼きそばの昼食
	—	大山寺	—	蒜山IC	—	蒜山おこわ膳・ひるぜん焼きそばの昼食
ツ ア ー 内 容	13:40	14:20	17:00	17:30		
	—	ひるぜんジャージーランド	—	蒜山IC	—	高速道路
	—	ひるぜんジャージーランド	—	蒜山IC	—	高速道路
	—	ひるぜんジャージーランド	—	蒜山IC	—	高速道路
ツ ア ー 内 容	—	高速道路	—	加古川IC	—	JR加古川駅北側
	—	高速道路	—	加古川IC	—	JR加古川駅北側
	—	高速道路	—	加古川IC	—	JR加古川駅北側
	—	高速道路	—	加古川IC	—	JR加古川駅北側

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



※写真はイメージです



※写真はイメージです



※写真はイメージです



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。

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

～もりもり野菜を食べるため～
最小限の調味料でドレッシング作り

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 7月5日(金)
午前10時～午後1時30分
定員 12名 参加費 3,600円(税込)

夏のイタリアを感じる家庭料理

講師 イタリア家庭料理教室
クッチーナ ラマノッチ
「Cucina LaMaNocci」
イタリア家庭料理普及家 桂 由美
日時 7月9日(火)午前10時～午後1時30分
定員 12名 参加費 4,000円(税込)

手間いらずの「ちゃんと」メニュー

講師 ともクッキングサロン
新吉 友子
日時 7月19日(金)
午前10時～午後1時30分
定員 12名 参加費 3,200円(税込)

たった3つのスパイスで作れる簡単スパイスカレー

講師 翻訳家・世界の料理研究家
田中 智美
日時 7月25日(木)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
ツナと夏野菜たっぷりカレー・華麗なるケーキプレート

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 7月13日(土)・7月14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)

7月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは6月10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/nijiiro_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]

気がせくものの急な変化は避けたいとき。
計画は時間をかける方向で見直しを。博物
館や古都を巡るのはお勧め

♎ 天秤座 [9.23～10.23生まれ]

状況が変化しやすい月。早い判断が求めら
れそう。日頃から情報収集を心がけて。語
学の勉強や技術の習得にツキ

♏ 乙女座 [8.23～9.22生まれ]

試験を乗り越えていく力強い運氣。大き
な課題に取り組みましょう。時間のかかる
計画のスタートがお勧め

♌ 獅子座 [7.23～8.22生まれ]

ちょっとした行き違いが大ごとになってし
まうかも。予定の確認は念入りに。細部ま
でこだわるという方向へ

♋ 蟹座 [6.22～7.22生まれ]

トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話
をよく聞いて。美術展やコンサートに行く
のも◎心豊かに過ごせませす

♊ 双子座 [5.21～6.21生まれ]

非常に勢いのあるラッキー月です。気に
なることは物は試してやってみて。面白
い発見がありそう。旅行も吉

♉ 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

次第に周囲が騒がしくなってきたりす
が、おおむね順調です。親交を深めるに
は一緒に食事をするのがお勧め

♈ 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

コミュニケーション運が活発化。耳寄り
な情報が入ってきそうです。家族と出か
ける予定を立てて。模様替えも◎



冷涼な気候を好む

ニンジン

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。

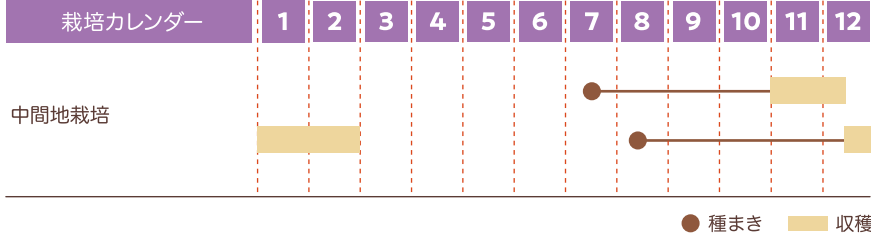
- 明石播磨営農経済センター ☎(078)948-5380
- 加古川営農経済センター ☎(079)438-3930
- 稲美営農経済センター ☎(079)496-5135
- 高砂営農経済センター ☎(079)447-0881

※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

- ニンジンの発芽適温は15～25度で、7～10日で発芽がそろうが、35度以上では発芽しない。
- 発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になる。
- 発芽後の生育適温は20度前後の冷涼な気候。

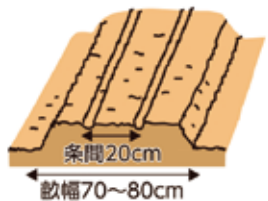
栽培カレンダー



栽培方法

① 畑の準備

種まきの2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1㎡当たり化成肥料100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、2cm程度のまき溝を2条作ります。



② 種まき

畑が乾いているときは、まき溝に灌水(かんすい)をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、5mmの厚さに覆土します。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

成功のポイント

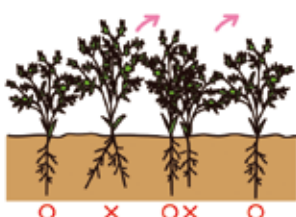
種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

③ 間引き

1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きします。



2回目は本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます。



④ 病害虫の防除

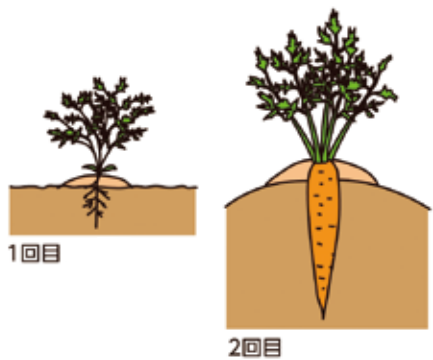
葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。

⑤ 追肥

最後の間引き後に1㎡当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかりと固定させましょう。

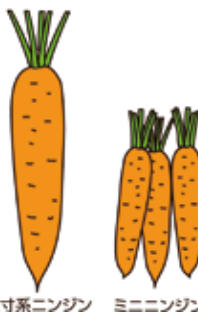
⑥ 土寄せ

収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます。



⑦ 収穫

根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします。



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。



ミネラルセルカ

苦土やホウソウなどのミネラルを含んだ有機石灰肥料です。土壌の酸度矯正を緩やかに行うとともに、ミネラルの補給ができます。



スターナ水和剤

ニンジン軟腐病、斑点細菌病対策に。発病前からの散布(予防的防除)をするようにしてください。※使用前にラベルをよく読みいただき、記載以外には使用しないでください。

4月号の答え

フリージア

ス	ア	リ	ン	ゲ	コ
コ	ロ	モ	チ	ホ	ウ
ア	コ	シ	オ	フ	
	サ	ン	ジ	ゲ	ン
ア	ク		ミ	ツ	キ
ク	ラ	ゲ		ツ	ク
ビ		コ	サ	ー	ジ

応募総数305人 正解者数294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

庭仕事をしているとヤツがいる。それは…アブラムシ!どこからくるんだろう?と調べて調べたところ、羽のある成虫が飛んできて、羽のない子を産んで増えるとのこと。語源は江戸時代の子どもたちが手ですりつぶし、髪に塗ってテカテカにして遊んでいたって、ナニコレ怖っ!江戸時代の子ども、強メンタルすぎる。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか?
ヒント:雨の日によく使われます

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

応募要項

①クイズの答え、②氏名・年齢、③住所(郵便番号含む)・電話番号、④広報紙「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)6月末日必着
(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)

夕テのカギ

- ② うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤ 時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦ シカと大仏が有名な県
- ⑧ 耕したり肥やしたりします
- ⑨ カウボーイが首に巻きます
- ⑪ スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫ LDKのLです
- ⑭ たる、おけにはめられています
- ⑮ 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯ もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰ 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

ヨヨのカギ

- ① アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ② いとこのお母さんです
- ③ 空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④ 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥ 6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ ポシットやリュックもこの一種
- ⑩ 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪ テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬ 倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭ 足が8本あります
- ⑯ 手前の反対側

● 表紙の鮮やかなトマトの二皿が目を引いてとても美しく、可愛い印象でした。トマトのキムチ、美味しいトマトが出始めたので是非作ってみたいです。その裏のトマト農家さんのインタビューも、プロなのに上手になりましたと言われている言葉にクスッと思いました。十分美味し立派な物を作っておられるでしょう。向上心が素晴らしいと思いました。生き物を作るのって、本当に難しい事だろうと、想像しました。次回はどうな野菜農家さんが取り上げられるのか楽しみです。(明石市 福島さん)

● JA「トマト上手になりたいなあ」は、ホントにしみじみとつぶやかれてました。藤原さん、この時期は「いなみのメロン」の栽培真っ最中!ふふふ...こちらも楽しみです。

● 大好きなトマトですが、表紙のトマトを見て思い出した事があります。昔、自宅前の庭に母がトマトを植えた事があり、農業の知識もないのに苗を10本も買い、植えて、家族4人で食べるのもてあまし、毎日バス通勤の私に「会社の方へ」と持たされた記憶が...悪夢。

● 今度は、子どもといっしょに楽しむ」を読ませていただき、ふと思ったことがあります。最近、畑や田んぼを見ても、なかなかレンゲソウを見ることが大変少なくなりました。以前であれば、黄色の菜の花と赤またはピンクのレンゲソウがいたる

● JA え、悪夢なんですか(笑)?お母さま、栽培上手ですね。内田さんの同僚の方は、きつと嬉しかったと思いますよ。

● 今回は、子どもといっしょに楽しむ」を読ませていただき、ふと思ったことがあります。最近、畑や田んぼを見ても、なかなかレンゲソウを見ることが大変少なくなりました。以前であれば、黄色の菜の花と赤またはピンクのレンゲソウがいたる

● JA 以前、加古川農業改良普及センターの方に質問したことがあります。まず、レンゲソウ種子の値段が高くなったこと。また、レンゲソウは、同じ場所に何年も植えると生育しなくなるそうです。最近では緑肥として、ヘアリーベッチの方が主流とのことでした。

● ビーツ栽培で濃い赤色のビーツを食べた翌日、食べる輸血を思い出しました。ビーツもカボチャも育てやすいと聞いて、作ってみようと思った。

● JA 色の濃い野菜は栄養価も高いと聞きます。じつは、福本さんにビーツの種をいただいた私。秋に播種して、冬に収穫があったかーい!ボルシチを食べたい!と企んでおります。

● 「つくってみよう!今月の作物」のページがとても参考になります。いつも梅雨時以降にうごんご病が発生し、消毒してもどんどん感染してしまうので、どのタイミングで消毒を何回するのかお書き添えいただければと思います。

● JA 作物はカボチャでしょうか?家庭菜園などでも分からないこと、困ったことがあれば左ページ上段にある各営農経済センターにご相談ください。

お詫言
5月号P11「知って役立つお金の話」の記事内4行目で記載した「成長投資枠で年間120万円まで」は240万円との誤りでした。お詫言して訂正いたします。

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉

♊ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意

♈ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組み、確実に前進。丁寧な作業を心がけて

♏ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

運勢は活性化。人のプランに乗ってみたい。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切