

Farming

ふあ～みん

9

2024

No.306

今
の
あ
な
た
に
必
要
な
備
え
は
?

p4

特集



p15

今月の作物
カラシナ

p6

減農薬・有機栽培の
米生産に向けた
実証試験

p2

四季旬菜
イチジク

トピックス
米生産に向けた



旬の食材で多国籍な1皿を

9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。



イタリア風

甘味と塩味が互いを引き立てる
イチジクと生ハムのサラダ

材 料/2人分

- イチジク……………2個
- ベビーリーフ……………50g
- 生ハム……………30g
- モッツアレラチーズ……………50g
- エキストラバージンオリーブ
オイル……………大さじ2
- 塩……………適宜
- レモン汁……………小さじ2
- ピンクペッパー……………お好みで適宜

作り方

- 1 ベビーリーフをふんわり器に盛り、イチジクは皮ごと8等分のくし切りにする。
- 2 生ハムとモッツアレラチーズを食べやすい大きさに手でちぎり、盛り付ける。
- 3 オリーブオイル、塩、レモン汁の順に回しかけ、お好みでピンクペッパーをあしらってよく混ぜる。

こぼれ話

最初にオリーブオイルをかけてサラダをコーティングすると、イチジクやベビーリーフから水が出てなくなります。また、モッツアレラチーズをちぎっておくと、ドレッシングによく絡みます。



フランス風

フランス家庭のおやつケーキ
イチジクのマトファン

材 料/2人分

- 薄力粉……………70g
- 塩……………ひとつまみ
- 卵……………2個
- グラニュー糖……………10g
- 牛乳……………200ml
- 溶かしバター……………30g
- イチジク……………2個
- バター……………10g
- グラニュー糖……………15g
- 粉糖……………適宜

作り方

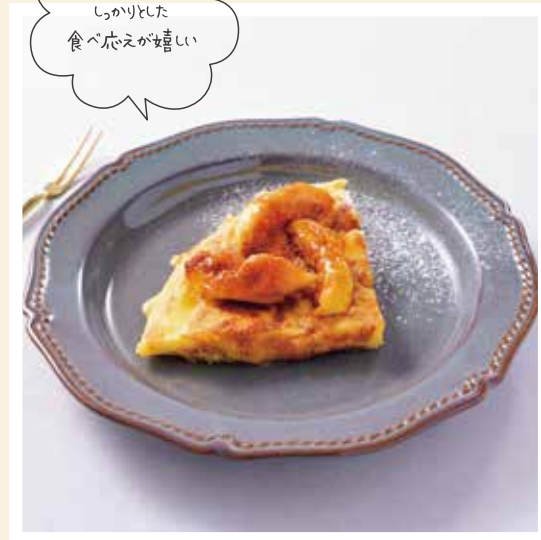
- 1 薄力粉と塩と卵を混ぜ合わせ、グラニュー糖10g、牛乳も加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 2 ①に溶かしバター30gも加えてよく馴染ませる。
- 3 フライパンを弱めの中火で熱し、バターを10g溶かして全体にグラニュー糖15gを振り入れる。
- 4 皮を剥き8等分にくし切りにしたイチジクを③のフライパンに並べて、底面をキャラメリゼする。
- 5 ②を④のフライパンに流し入れ、蓋をして弱火に落とし、じっくりと火を入れる。
- 6 裏返して裏面も焼いたら1/4にカットし、器に盛り、お好みで粉糖をあしらう。

こぼれ話

厚めのクレープのような、フランスの家庭的なおやつです。
お好みで、キャラメリゼしたイチジクを最後にあしらっても。



しっとりした
食べ応えが嬉しい



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

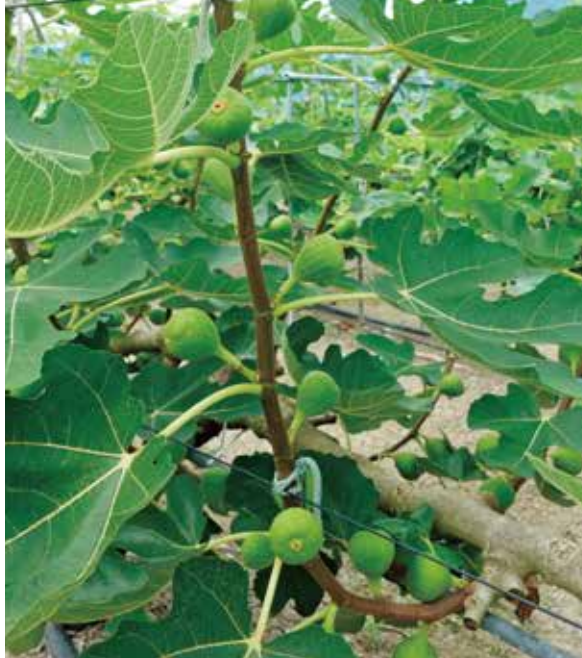
JA兵庫南各直売所の
イベント情報などを配信!



Instagram

地元農産物やレシピなど
お役立ち情報を配信!





イチジク

イチジクの品種は、大きな実で見た目も良い「榊井ドーフィン」です。この辺りでは昔から作られていて、風土に合っていると思います。選ぶときは、果皮が明るい赤色で艶があり、果頂部が割れすぎず、少し割れているくらいがおいしいです。

栽培について

私はイチジクを「一文字仕立て」にしています。主枝を畝から



イチジク

ええ土であってこそ

はせがわ ひろのぶ
長谷川 博信さん

イチジクは45年くらい栽培しています。この辺りの人たちが作り始めて、「ほなやろか」と（笑）。何もかも初めて。朝、収穫して、選別・箱詰めをし、集荷場に持って行って、検品。市場などへ出荷されます。私は仕事をしながらだったので、その頃は家内が主にしていました。

定年退職後、本格的に始めて25年になるかなあ。今はイチジクの木が35本。他には「甘トウ美人」やカキ、ミカン、ブロッコリーなどを栽培しています。年中、何かしら出荷できるようにしています。

就農のきっかけ



60 cmほどの高さで、水平に南北へ

伸ばすことで、朝から昼、夕方の西日まで、ずっと日に当たるようにしています。主枝から出てきた芽は50〜60 cmの間隔で上に伸ばします。これが結果枝になります。思ったところに芽が出てくれたらええねんけどなあ（笑）。

芽は上から出てきたものは取って、下から出てきたものを残します。結果枝は枝くりや枝つりをして、2 mくらい伸ばしていきます。

また、イチジクの実は、葉っぱ1枚につき1個つきます。もし2個ついていれば、摘果します。一文字仕立てだと、こうした作業がしやすいですね。

こだわり

ええ土であってこそ、ええ実になると思います。やはり、基本は土。肥沃な土壌になるよう、私は天然植物活力剤や油かす、骨粉などで土づくりをしています。

木の様子をよく見ることも大切。害虫や疫病は、早く発見し、被害が大きくなる前に対処します。そうすることで、減農薬にもつながります。

収穫

イチジクは手で包み込み、持ち上げるようにして軸をちぎります。熟しているかは、目で見ることはもちろんですが、薄手のゴム手袋をはめた手で、1個ずつ感触を確かめながら収穫しています。

収穫は8月中旬〜10月くらいまで続き、私はふぁ〜みんSHOPかんきに出荷しています。

これから

品質を確保することは、もう「普通」かもしれません。今は、「品質の高いもの」が求められています。安心・安全で、より高品質なイチジクを、これからも目指していきたいと思っています。

取材 加古川市
2024年7月31日

地元のお米・野菜がそろふぁ〜みんSHOP・にじいろふぁ〜みん

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

にじいろふぁ〜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!



JAの医療保障で備えよう！



ご加入可能年齢

0歳～75歳

※ご契約内容によって異なります

【ご契約例】

- 共済金額：20万円
- 共済期間：終身
- 共済契約の型：4回型
- 共済掛金払込終了年齢：99歳
- 先進医療保障：あり

各加入年齢での掛金は下記参照。
共済掛金は2024年4月現在、
払込経路が口座振替扱いの場合です。

POINT

- 1 日帰り入院※(入院基本料の支払いの有無などにより判断)からまとまった一時金が受け取れます。入院費用への備えはもちろん、その前後の通院・在宅医療などにも活用できます。
- 2 一生涯保障や先進医療保障など、ライフプランに合わせて自由に設計できます。
- 3 健康を維持した場合に健康祝金が受け取れます。

※健康祝金支払特則を付加した場合で、契約日以降3年ごと(共済期間が10年更新の場合は5年ごと)に治療共済金が支払われた入院をしなかった場合

治療保障

1回の入院につき1、30、60、90日目ごと

治療
共済金

20万円

【お支払例】90日間入院をされた場合



総受取額
80万円

先進医療保障(1回あたり)

先進医療共済金 **技術科相当額 通算2,000万まで**

先進医療一時金 **先進医療共済金の額×10% 上限30万円**

一生涯保障

入院1日目から保障

加入年齢
30歳の場合

共済掛金(月払い)

男性
女性

4,781円
4,661円

＋
プラスで
安心



備えておきたい生活習慣病に

収入減のリスクに備える

のこされた大切な人のために

治療費以外の自己負担分にも

加入年齢
40歳の場合

共済掛金(月払い)

男性
女性

5,921円
5,461円

＋
プラスで
安心



長期化しやすい病気に備える

働けずに減った収入をカバー

今から認知症への備えを

万一のと看、お子さまの未来をサポート

先進医療にしっかり備える

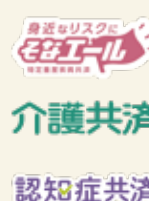
加入年齢
50歳の場合

共済掛金(月払い)

男性
女性

7,621円
6,662円

＋
プラスで
安心



生活習慣病の併発リスクに

介護の自己負担費用のために

介護の原因にもなる認知症対策に

詳しくは、支店窓口・渉外担当者までお気軽にお問合せください

※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。

【24282000426】



今のあなたに

必要な備えは？

病気やケガなどで治療を受けた場合、
必要となる資金の一部は「公的医療保険」でまかなうことができます。
しかし、治療の内容によっては自己負担額が高額になることも…。
「もしも」に備えて、しっかりとした準備をしておきましょう。

公的医療保険を知ろう！

■ 医療費の自己負担割合

年齢や所得に応じて自己負担する割合は以下のとおりです。

小学校入学前	小学校入学後 ～69歳	70～74歳		75歳以上		
※1	※1	一般の方	現役並み所得の方※3	一般の方	一定以上の所得の方※2	現役並み所得の方※3
2割	3割	2割	3割	1割	2割	3割

※1 各自治体の補助などにより、実際の負担が軽減されている場合があります。

※2 2022年10月より変更。なお、外来については負担増加を抑える配慮措置が3年間設けられています。

※3 月収(標準報酬月額)28万円以上または課税所得145万円以上の方など。

■ 高額療養費制度

同じ方が、同じ月に、同じ医療機関等で支払った医療費(保険診療費分)の自己負担が自己負担限度額を超えた場合、支給を受けることができます。自己負担限度額は年齢・標準報酬月額または年収・医療費等に応じて決まります。

1か月あたりの医療費の自己負担限度額(70歳未満の方)

区分	自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上 年収約1,160万円～	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
標準報酬月額53万円以上83万円未満 年収約770万円～約1,160万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
標準報酬月額28万円以上53万円未満 年収約370万円～約770万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
標準報酬月額28万円未満 ～年収約370万円	57,600円
住民税非課税	35,400円

■ 傷病手当金

(健康保険・共済組合加入者=会社員・公務員等)

病気等で休業中に被保険者とその家族の生活を保障するために設けられた制度で、病気やケガのために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合に支給される制度です。休業が3日以上継続すると4日目から支給の対象となり、1日について標準報酬日額相当※4の3分の2の手当てが通算で1年6か月支給されます。

※4 直近の継続した12か月間の標準報酬月額の平均額の30分の1。公務員等の場合、基準額の算定方法が異なるケースがあります。



公的医療保険の対象外

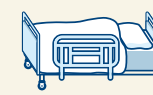
先進医療

(例)がんで重粒子線治療を受けた



入院時の差額

ベット代



入院時の

食事代



通院費用など

(例)通院の交通費(タクシー代など)



明石浦漁業協同組合でムラサキウニの測定調査を視察

JA兵庫南の役職員が、明石浦漁業協同組合でムラサキウニの測定調査を視察しました。明石浦漁協では、ムラサキウニの蓄養研究を進めており、JA兵庫南のふぁ～みんSHOPなどで発生する規格外野菜を、餌として提供しています。

ウニは、一般的に6月～8月が旬で、生殖巣と呼ばれる雄の精巣と雌の卵巣に相当する部分が食用となります。水温が25℃以上になると放卵が始まり、可食部が無くなります。

この日は、畜養していたムラサキウニ50個を割り、重量や可食部の割合などを調査しました。次年度は、畜養技術の確立に向けて、個体数を増やす予定。地域資源循環による新たな特産品づくりを目指すことに合意しました。JA兵庫南の野村隆幸組合長は「試食したところ、えぐみもなく、ウニの甘さが口に広がる。食品ロスの削減や協同組合間が連携することで、新たな発見・発想が期待できる」と話していました。



7月19日

減農薬・有機栽培の米生産に向けた実証試験

管内の本田営農組合が、実証試験米の田んぼで「溝切り」を行いました。JA兵庫南と稲美町、加古川農業普及センターは、3つの営農組合とともに減農薬・有機栽培の米生産に向けた実証試験に取り組んでいます。

溝切りとは、田んぼに溝を切って排水口と繋げる作業で、田植えから約70日後に行います。中干し時の排水や間断灌水などがしやすくなり、こまめな水管理によって、土中のガス抜きや温度を調整するなどの効果が得られます。しかし、梅雨特有の蒸し暑さや、ぬかるみに足を取られるなどで体力的にも厳しく、敬遠される作業でもあります。

乗用溝切機で作業した大竹雅彦組合長は「水の管理は、米作りには欠かせない。溝切りをすることで、より品質の良い米を目指す」と意欲的に話していました。



7月5日

共済研修会で全職員の知識をアップグレード

JA兵庫南の本店で、「全職員共済研修会」を実施しました。この日の参加者は21名。7日間に分かれ、全職員が共済の仕組みや公的保険・年金の役割などの知識を習得することを目指しています。総合事業を展開するJAにおいては、金融共済を担当する職員以外が、共済についての相談を受けることも多く、一人ひとりが組合員や利用者に寄り添ったサポートができるよう、こうした研修を毎年行っています。



7月31日

大抽選会開催!37年愛されるいなみ朝市

ふぁ～みんSHOPいなみで「37周年記念いなみ朝市大売出し&大抽選会」が開催されました。この日は、来場されたお客さまに抽選用のうちわを配布。いなみ野メロンや野菜の詰め合わせなどが当たる大抽選会があり、番号を引き当てると、歓声や拍手が起こりました。

「いなみ朝市」は毎週土曜日の早朝に、稲美町内の生産者らが農産物を販売。生産者と対面して話をしながら、新鮮な農産物を購入することができます。



7月27日

稲美町で農業の未来を考える

JA兵庫南は「稲美町有機農業研究会第2回総会」に出席しました。総会では令和6年度の事業計画案を含む、第1号議案から第4号議案まで全て可決。続く研修会では、芝商事(株)代表取締役の芝幸一郎氏が「EM(有効微生物群)を用いた育土からその手法と考え方について」と題し、講演を行いました。農業に有益な微生物資材であるEMの効果や、育土の考え方などを発表し、会員らは熱心にメモを取るなどしていました。



7月2日

ミセス教室で農業資材づくり

JA兵庫南女性会かんきミセス教室で、「EMぼかしづくり」を開催。さまざまな体験など幅広く活動する中で、環境にやさしく、家庭にあるもので作る農業資材に26人が取り組みました。講師を務めた高谷典子さんは、「手作りのぼかしを使って家庭菜園をして30年ぐらい。野菜などに安心して散布できる」と話しており、受講した会員の1人も「トマトやキュウリの栽培に使うのが楽しみ」と笑顔で話していました。



7月2日

新商品発売中!みんなで楽しむヒンメリづくり

JA兵庫南女性会・加古川ミセスは、「ヒンメリづくり教室」を開催しました。加古川ミセスでは毎月、さまざまな体験や運動など幅広く活動しています。参加者の一人は「ヒンメリに以前から興味があった。かわいらしく出来ました」と満足そうに話していました。

JA兵庫南の職員が講師となり、加古川図書館でヒンメリのワークショップを行いました。小学生以上とその保護者が対象で、午前と午後で計14組が参加。基本的な作り方から各自がアレンジを加えて、ヒンメリを作りました。

JA兵庫南のにじいろふぁ～みんで、「モビール教室」を開催しました。新商品の「大麦わら(ソダス)」を使い、立体的なヒンメリの八面体と、平面的なソダスの星を組み合わせ、個性あふれるモビールを作り上げました。



7月4日



7月21日



7月24日

加古川図書館

にじいろふぁ～みん

暑さに負けず、エダマメの収穫を体験!

ふぁ～みんSHOP高砂の運営協議会が、「エダマメ収穫体験」を行い、家族連れなどで賑わいました。エダマメの品種は、粒が大きくて瑞々しい「初だるま」。1口1,000円で10株収穫できます。参加者らは汗をかきながら、収穫を楽しみました。西川良一会長は「今年は雑草の生長が早く、苦労した。お客さんに収穫の喜びを感じてもらえ、私たちも嬉しい」と話していました。



7月30日

利用者懇談会スタート!新たな視点をJAへ

JA兵庫南は「令和6年度利用者懇談会」を開催しました。懇談会では、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JA運営に反映することを目的としています。年間7回の開催では、施設や事業所を見学し、業務内容などを説明していく予定。野村隆幸組合長は、「活発な意見をいただき、JAの運営に反映していきたい」と今後の期待を話しました。



7月9日

子どもと
いっしょに
楽しむ

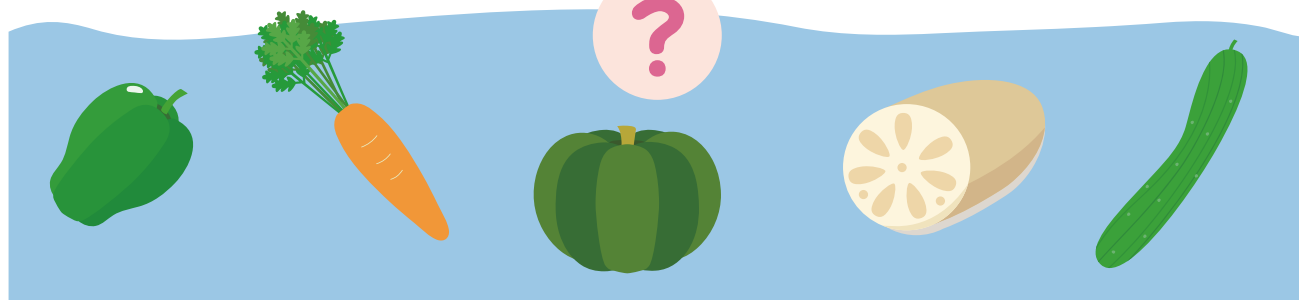
クイズを通して、自然や旬の食べもの、暮らしを支える農業について知しましょう！
身のまわりの何気ない風景が、少し違って見えるかもしれません。

Q

イラストの野菜を、水に浮かぶものと沈むものに分けてみましょう。

ヒント

意外なものが
浮かぶかも



答え・解説

浮かぶ野菜…ピーマン・カボチャ・キュウリ 沈む野菜…ニンジン・レンコン

基本的に、「地表で育つ野菜＝水に浮く、地中で育つ野菜＝水に沈む」と言われています。地中で育つ野菜が水に浮くと、大雨などで土がぬかるんだ際、地表に出て枯れてしまいます。そのため、進化したと考えられています。ただし例外もあり、地表で育つトマトでも、完熟して糖度が高ければ水に沈みます。また、地中で育つにもかかわらず、タマネギは水に浮きます。キッチンで野菜を洗う時などに、実験してみるのも面白いかも！



手軽に健康

手・指体操

手首回しで柔軟性アップ！

①から④の動きを3セット続けて繰り返します。手首の動きを柔らかくする体操ですが、腕や肩の筋肉の血の巡りも良くなるので、肩凝りの人にも効果的です。



こぶしを軽く握り、右手を上にして手の甲同士を合わせます。



手の甲同士をこするように手首を回転させていきます。ゆっくりでよいので両手が離れないように注意して。



1回転したら、左手が上に来ます。



回転し終わったところで指をバツと開きます。再びこぶしを握り、逆回転させて1セットです。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

低カロリーでヘルシー!縁起物としても大活躍

サトイモ

サトイモのプロフィール

【分類】サトイモ科

【原産地】インド東部～インドシナ半島

【和名】里芋

【おいしい時期(旬)】9～2月

【主な栄養成分】糖質(でんぶん)、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクトサン、マンナン、ムチン

見分け方

持ったときにずっしりと重みを感じる

ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

泥付きがお薦めで、皮は湿り気がある方が新鮮。縞が均等ではっきりときれいに出ているものが良い

古いものはかび臭くなることも

お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性がある。皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある

サトイモのチカラ

マンナン

便秘予防
糖尿病予防

ムチン

胃の粘膜を保護 消化吸収を助ける

ガラクトサン

免疫力を高める
血中のコレステロールの抑制
便通を良くする

サトイモのヒミツ

歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主役だった。『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている

呼び名

山で取れる山芋に対し、里で取れることからサトイモの名が付いた

サトイモの形

サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもの。スーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋



親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUのベジタブル
ライフ

保存方法

土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に

適度な湿度で乾燥させないことが大切

長期保存したければ、ゆでてから冷凍。皮をむいて少し硬めに加熱し、冷めたら水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理のコツ



小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して(またはゆでて)「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

蒸すときに頭の部分を少しカットしておく、ツルリと手軽に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。六方むきは煮崩れしにくく見た目もきれい

サトイモのいろいろ

土垂(どだれ)

サトイモの代表品種。だ円形で肉質は柔らかくねっとりとした食感

八つ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついている子芋が八つの頭に見えるためこの名が付けられた

石川早生

小さくコロッと丸い形をしていて、柔らかく粘りがある

セレベス

別名「赤芽大吉」。インドネシアのセレベス島(現スラウェシ島)から導入したサトイモ

京いも

親芋だけを食べる品種。主産地は宮崎県。長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる

蓮芋

葉柄(葉を茎とつないでいる部分)だけを食用とする専用種

えびいも

エビのように曲ったサトイモ。親子兼用品種の「唐芋(とうのいも)」を何度も土寄せして栽培する。京都の伝統野菜の一つ

芋茎(ずいき)

サトイモ類の葉柄を柔らかくするように栽培したもので、赤色の「赤ずいき」と白色の「白ずいき(白だつ)」がある

イラスト:小林裕美子

日本における「結核」の今～1日平均28人診断の現実～

日本はようやく2021年に結核低まん延国の水準（罹患率が人口10万対10人以下）を達成しましたが、結核は今でも年間10,000人以上の新しい患者が発生し、1,600人以上が命を落としている日本の主要感染症です。結核について正しく知り、一人ひとりの意識と行動で結核のまん延を防ぎましょう。

結核で知っておきたい5つのこと

Q1 結核の症状は？

A1 特徴的なものがなく、初期には目立たないことが多いです。咳やたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

Q2 結核はどうやってうつるの？

A2 結核が進行すると、咳やくしゃみなどによって、空気中に結核菌が飛び散るようになります。その結核菌を吸い込むことで周りの人に感染が拡がりま



Q3 普段から気を付けることは？

A3 定期的に健康診断を受けることが重要です。結核を発症しても、早期に発見できれば重症化だけではなく、家族や友人等への感染拡大も防ぐことができます。

Q4 どんな人が結核と診断されているの？

A4 新しい患者は高齢者に多く、およそ75%が60歳以上です。また若年の新規患者では、特に外国生まれの患者の割合が増えています。

Q5 結核は治療すれば治るの？

A5 結核は通常、薬（抗結核薬等）を医師の指示通りに飲めば治ります。一般的な治療期間は6か月～9か月です。治療途中で薬を飲むのをやめてしまったり、指示された通りに薬を飲まなかったりすると、結核菌が薬に対して抵抗力（耐性）を持ってしまう、薬の効かない結核菌（耐性菌）になってしまう可能性があります。医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが最も重要です。

参考

厚生労働省「結核リーフレット」（令和5年度版）
公益財団法人結核予防会「結核について」

【JA兵庫厚生連】

栽培の
コツ

コマツナ

季節に合った品種選びを

コマツナは、ほぼ周年栽培ができ、品種もたくさんあります。私は軸が太く、色が濃いものを選んでいきます。その季節に合った品種を選ぶのも栽培ポイントの一つです。春や秋なら種をまいてから1か月ほどで収穫できますよ。

ここ何年かの夏の暑さは、生育にかなり影響しています。私はハウスの上を遮光ネットでカバーするなどして対応しています。また、暑いからといって水をやりすぎると、根腐れの原因となります。ハウスで葉物野菜を栽培する場合、私は夏の水やりを夕方に行っています。朝、水をやると、昼にかけて気温がどんどん上がるので、根元が蒸れてしまうからです。

POINT

水のやりすぎは
根腐れの原因



私の愛用品 充電式噴霧器

消毒や防除の液剤を撒く際に、背負って使います。以前はエンジンが付いたものだったので、液剤を入れると30kgくらいあったんじゃないかな？これはバッテリー充電で、だいぶ軽いです。ノズルの先を付け替えて、噴霧の範囲を調整できます。



坂元 三郎さん

JA からのお知らせ

永代供養墓
「やすらぎの郷」好評発売中

メモリアルパーク竜山(高砂市)および国安東墓地(稲美町)

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いたします。
- 子どもの負担を減らせます。
- 宗教・宗派に関係なくご利用できます。
- 春・秋のお彼岸、お盆には合同供養実施(参加自由)。

個人型永代供養墓

(単身者やご夫婦の方におすすめ)

お一人用：一般価格27万円

特別価格 **25万円** (税込)

お二人用：一般価格37万円

特別価格 **35万円** (税込)

家族型永代供養墓

(跡継ぎのおられない方、墓じまいの方におすすめ)

一般価格75万円 特別価格 **70万円** (税込)

合同式永代供養墓(集合型銘板付)

一般価格お一人12万円 特別価格 **10万円** (税込)

※いずれも永代使用料・永代管理料・文字彫刻費・墓石代金または銘板代金が含まれます。

※特別価格はJA兵庫南組合員様・JAやすらぎ会員様限定価格です。

※各供養墓の区画数は場所によって異なります。

まずはお気軽にお電話でご予約ください

株加古川産業会館JA石材センター／加古川市平岡町高畑297-12
☎0120-140-870(午前9時～午後6時・水曜定休)

vol.06

知って役立つ
お金の話

相続税とは

「相続税」とは亡くなられた親族などから、受け継いだ(相続した)財産にかかる税金のことです。では、相続した財産のすべて(遺産総所得額)に課税されるのでしょうか？

相続税の対象となるのは、遺産総取得額から、亡くなられた方の債務や葬式費用などを差し引き、一定の金額(基礎控除額)を上回った部分です。また、相続税を計算する際に重要な「基礎控除額」は、亡くなられた方の家族構成などで変わります。

また、実際に相続税額を計算する場合には、ほかにも考慮すべきポイントが多くあります。ご自身・ご家族のために気になっている方や税制についてのご質問など、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。

遺産総所得額

相続税が
かからない

遺産総所得額

相続税が
かからない

相続税が
かかる

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

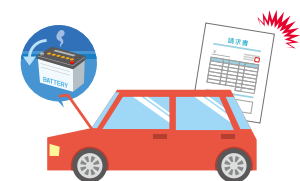
消費生活編

ロードサービスでの高額請求にご注意！

インターネットで検索したロードサービス業者に自動車の修理を依頼したところ、高額請求されたという相談が増えています。

【事例】

深夜、外出先のコインパーキングで自動車のバッテリーが上がってしまった。スマートフォンでロードサービス業者を検索し、「バッテリー上がり 1,980円～」と表示しているサイトに連絡した。担当者が現地に着くと、具体的な説明がないまま作業が始まり、約10分後にバッテリー上がりは解消した。しかし、請求された金額は5万円超だった。サイトに表示されていた料金とあまりに違うと言ったが、「深夜料金、緊急対応料金が加算されている、ネット広告にも記載があったはずだ」と説明された。仕方なく支払ったが、バッテリー交換をしたわけでもないのに高過ぎる。納得できない。



(国民生活センター相談情報部 鎌田伊津子)

【解説】

修理などを急ぐあまり冷静な判断を欠き、慌ててインターネット検索をして格安、迅速などと広告でうたうロードサービス業者に修理を依頼した結果、サイトに表示されていた金額とかけ離れた高額な料金を請求されたというトラブルが起きています。作業内容や金額の妥当性について、消費者がその場で判断するのは難しく、業者の主導で作業が進められ、後から思わぬ料金を請求されるケースが多く見受けられます。

事例のように、営業所以外の場所で契約した場合には訪問販売に該当し、法律で定められた事項が記載された契約書面を受け取った日を含めた8日間はクーリング・オフができる場合があります。

ロードサービスを利用する場合、作業前に料金など契約内容の確認を行い、納得できない場合にはきっぱり断りましょう。また、加入する自動車保険にはロードサービスが付帯していることが多いので、日頃から自分が契約している自動車保険の内容を確認しておくなど、万一の場合に備えておきましょう。



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 10月16日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
二見地区 10月11日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
播磨地区 10月15日(火)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
加古川地区 10月16日(水)午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153
稲美地区 10月1日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
高砂地区 10月1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

10月12日(土) 午前9時～正午 天満支店 ☎(079)492-0048
10月16日(水) 午後1時～4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

相続遺言個別相談会

(先着4名) ※要事前申し込み

10月8日(火) 午前10時～午後4時30分
米田支店 ☎(079)432-3728
10月15日(火) 午前10時～午後4時30分
しかた支店 ☎(079)452-0072

休日・夜間ローン相談会

10月5日(土) 午前9時～正午
かんぎ支店、天満支店、母里支店、加古支店
10月10日(木) 午後5時～7時 加古川支店
10月12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。
10月8日(火) 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7月末現在の協同の成果です

組合員数	64,701人	貸出金残高	1,818億8,759万円
うち正組合員	13,948人	長期共済保有高	7,826億270万円
うち准組合員	50,753人	購買品供給高	6億1,821万円
貯金残高	6,881億2,771万円	販売品販売高	8億1,615万円

理事会審議・報告事項

令和6年7月29日開催

- 常勤理事の他団体役員への就任について(案)
- 令和5年度ディスクロージャー誌について(案)
- 全国JAヘルプラインへの参画について
- 有価証券の運用管理について
- 直売所営業時間および搬入時間の変更について

他19件

ふぁ～みんSHOPいなみ
営業時間の変更のお知らせ

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。
このたび、**令和6年10月1日(火)**より「ふぁ～みんSHOPいなみ」の
営業時間を下記のとおり変更させていただきます。
長きにわたり、早朝よりご利用いただきありがとうございます。今後
とも、皆さまのご来店をお待ちしております。

ふぁ～みんSHOPいなみ営業時間

変更前 午前7時～午後5時(土曜日は午前9時～)
変更後 **午前9時～午後5時**

令和6年9月1日～
令和6年11月6日

城崎温泉
あさぎり花 秋の特別会席

コウノトリ実りの秋
(ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドグループ監修)

～秋の特別価格～大人お一人様[1泊2食付]
23,000円～ ◎土曜日・休前日は2,200円アップ
◎入湯税、入場料は別途料金

和モダンツインスーペリアルーム
ご希望の多かったベットルームを洗練
された和モダンデザインでご提供いた
します。琉球畳を使用した落ち着いた
空間で快適にお過ごしいただけます。
※別途室料がかかります

JA組合員宿泊割引券(A券)ご利用で上記価格から
大人お一人様**2,000円引**
※その他割引券併用不可
※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください

空き室状況・ご予約はあさぎり荘へ
TEL:0796-32-2921 WEB予約は
公式HPから

あさぎり荘ではお客様に安心してご利用いただけるよう衛生管理に取り組んでいます。



京都 上賀茂神社・嵐山散策と
丹波牛すき焼き鍋の昼食日帰り旅行！

出 発 日 2024年12月13日(金) **旅行代金** お一人様 **13,800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9月20日(金)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 JR加古川駅北側	8:00 JA稲美経済センター	三木小野IC	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
ツ ア ー 内 容	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
ツ ア ー 内 容	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—
	—	—	—	—

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



丹波牛すき焼き鍋

※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

食欲の秋こそ「腸活デトックス」

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 10月21日(月)
午前10時～午後1時30分
定員 12名 参加費 3,500円(税込)

やさしい甘味 なごむ洋菓子を
～いちじくタルト・いちじくクレープ～

講師 菓子工房ecca
土谷 彰
日時 10月30日(水)
午前10時～午後1時30分
定員 10名
参加費 3,500円(税込)

子供クッキング教室

秋の美味しい食材でクッキング
～しっとり♪スイートポテトケーキ・うまがけ！野菜と肉そぼろめん～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター
富川 美紀
日時 10月6日(日)午前10時～正午
定員 12名(対象:小学1年生～6年生)
参加費 2,300円(税込)

子供クッキング教室

そばめし・ブロッコリーのホットサラダ・
チョコチップカップケーキ

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
日時 10月12日(土)・10月13日(日)午前10時～午後12時30分
定員 12名(対象:小学1年生～中学3年生)
参加費 2,000円(税込)

男性クッキング教室

秋の実り食材で体に優しいおばんざいメニュー

講師 まみーくっくRIKA
料理研究家 明石 理香
日時 10月26日(土)午前10時～午後1時
定員 12名
参加費 3,000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17日(火)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。



♋ 蠍座 [10.24～11.22生まれ]

状況が次第に整ってきます。今のペースで
進めて。変化をうまく取り入れましょう。友
人との外出にツキ

♎ 天秤座 [9.23～10.23生まれ]

多方面から頼りにされて大変そうですが、
やればやっただけのかいがあります。上昇
運です。前向きに捉えて

♊ 乙女座 [8.23～9.22生まれ]

パワフルに過ごせます。今年なら強気もブ
ラスに。押してみるのもアリ。心のフォロー
は忘れずに

♌ 獅子座 [7.23～8.22生まれ]

おいしいものを食べたり芸術に親しんだ
り。秋を満喫すると幸運。友人との外出に
もツキがあります。絵手紙が吉

♏ 蟹座 [6.22～7.22生まれ]

せっかちになってしまいがち。喜んでもらえ
る話でも相手の了承を得てから進めましょ
う。「報連相」が大事です

♊ 双子座 [5.21～6.21生まれ]

戸惑うことがあって当たり前。不測の事
態が生じたときこそ落ち着いて。あなた
の冷静さが事態を鎮静化させます

♉ 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

実り多い月。収穫を楽しみましょう。会
合には出席を。楽しいことには率先して
取り組んで。連絡を密にすると◎

♈ 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

考え事が多そうですが神経質になり過
ぎないように。土と触れ合う時間が心を
癒やしてくれます。観劇にツキ



ピリッとした辛みを楽しむ

カラシナ

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

- アブラナ科の不結球菜類で、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜。
- やや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い。秋まきし、秋～冬取りするのが一般的。
- 辛み成分には食欲増進と殺菌効果が。

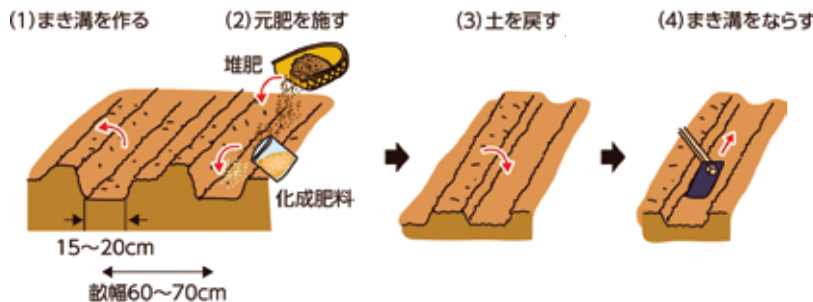
栽培カレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地栽培(春まき)			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
露地栽培(初夏まき)					●	●	●	●	●	●	●	●
露地栽培(秋まき)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 種まき ■ 収穫

栽培方法

① 畑の準備

植え付け2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60～70cm、幅15～20cmの溝を掘り、この溝1㎡当たり元肥として化成肥料100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき溝が平らになるようならします。



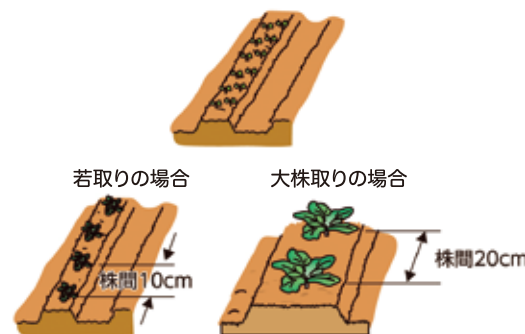
② 種まき

溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします。苗作りをする場合には、9cmポリ鉢に5～6粒まき、間引きして本葉5～6枚の苗に仕上げます。



③ 間引き

じかまきでは、1回目は本葉2～3枚時に株間5～6cm、2回目は本葉5～6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします



④ 管理

大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。

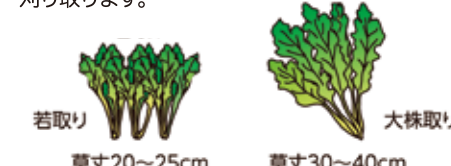


⑤ 病害虫防除

アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒水和剤(BT剤)などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

⑥ 収穫

草丈20cmくらいの小株から収穫(若取り)を始め、大株取りでは草丈30～40cmで株元から刈り取ります。



肥料・農薬 紹介コーナー

詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。



まかせな菜1号

良質の動・植物質有機原料を80%含んでいます。形状はペレット状で施肥作業が楽に行えます。



グレースア乳剤

非結球アブラナ科葉菜類のアオムシ対策に。散布後に雨が降っても効果が落ちにくい薬剤で、チョウ目害虫に高い効果があります。※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。

7月号の答え

サ	ル	ス	ベ	リ
サ	サ	ス	パ	イ
ッ	バ	サ	リ	ン
カ	マ	リ	ナ	リ
ヒ	ー	ス	ロ	ー
ベ	コ	ト	ウ	ハ
ニ	ボ	シ	カ	タ
ヤ	シ	ヤ	ゴ	ル

応募総数320人 正解者数318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

作物は、時期ごとに味が変化していくそうです。例えば、8月上旬から出荷が始まるイチジク。同じ品種でも夏は瑞々しく、秋に近づくにつれて濃厚な味わいになるとのこと。人間も、暑ければさっぱりとしたもの、寒くなってくるとこってりしたものが食べたくなる。自然の摂理ってことでしょうか？

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：昔はこれを頼りに夜道を歩きました

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

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「」や()のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえは
- ⑦ からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑪ 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をした
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳ 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

ヨヨのカギ

- ① 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ② ドミソとかドファアとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます

みなみかせ

みなさまからの便りをご紹介します

- 夏のスイカ、おいしいですね。大好きです！何でも育てるのは、大変ですね。愛情を持って手を掛ければ、味の良いものが出来るのです。ぜひ、橋本さんのスイカを採って食べてみたいですね。
- (明石市 杉田さん)
- 四季旬菜、JA兵庫南の生産者にインタビューのコーナーでは、若い方から年配の方まで年齢幅が大きいですが、いずれの方も作物を作る過程のご苦労、努力等され、皆に愛される野菜、果物づくりをされているんだと、改めて敬服致しました。ありがとうございます。
- (加古川市 池上さん)
- スイカ作りのプロ、すべての作業に感謝します。(播磨町 佐々木さん)
- JA 農家の皆さん、本当に目をかけ、手をかけ、栽培されています。気象も毎年違うなか、ご苦労も多いかと思えます。調べたり、試したりと常にチャレンジをしながら、ご自身の圃場に合ったやり方を見つけて、おいしい作物を届けてくださいます。感謝！ですね。
- 野菜の種って、見ているようで見てないものです。クイズが正解しませんでした！：日常で気に留めていない事って色々あるんですね！
- (明石市 河合さん)
- JA じつは、トウモロコシとインゲンマメは、種子がコーティングがされていたんです。袋から出すと、真っピンク！気を取り直して、1粒ずつふき取りましたが、よく見ると色が残っているかも。すみません汗！
- メロン。水と温度を繊細に管理しな

- JA 生産者さんの愛用品には、作業を軽減するための秘密があります！家庭菜園や庭仕事の参考にしたいだけあれば、と思います。
- (加古川市 山本さん)
- つくってみよう！今月の作物で、「サイシン」記事、大変参考になりました。自宅に種まきをして、出来るのを楽しみにしています。(明石市 中村さん)
- 毎月楽しみに読んでます。特に、「つくってみよう！今月の作物」参考にするため、切り置かせてますが、今月の「サイシン」、初めて聞く名前でした。真夏の青物が無い時です。挑戦します。ありがとうございます。(加古川市 駒井さん)
- JA サイシンはハクサイの変種で、アブラナ科。あまり馴染みがないかもしれませんが、そのうちあって当然！みたいな野菜になるのかなあと。とう立ち(花芽がついた茎が伸びること)してから収穫するので、ナバナのような感じかな？
- スイカをおかずのスープにする発想はなかなかです。山椒も好きでよく料理に使うのに、スイカと一緒に食べるなんて気が付きませんでした。絶対に美味しいうつ！
- (明石市 藤原さん)
- JA やりましたよ！おいしかった。果物って意外と香辛料と相性が良いのかもと思いました。
- お野菜のお料理コーナーを増やして下さい。(加古川市 平山さん)
- JA 広報誌が料理本になってしまっ(笑)。JA兵庫南のインスタグラム(裏表紙参照)では、旬の野菜料理を発信しています。ぜひ、フォローして活用ください。

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

いらちは抑えて、温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好

♂ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり

♂ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉

♂ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

済んだと思っていたことがひっくり返されることありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉