

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

12
2024

No.309

今からでも遅くない
さあ、NISAをはじめよう!!

p4

特集

p15

今月の作物
種の保存

p6

JA兵庫南の
ワーク・ライフ・バランス
推進に評価

p2

四季旬菜
ダイコン

トピックス



今月の食材は
ダイコン

旬の食材で多国籍な1皿を

12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。



ベトナム風

シャキッとした歯ごたえとやわらかな酸味
ベトナム風なます

材料/4人分

- ダイコン……………300g
- ニンジン……………30g
- 塩……………小さじ1/2

調味料(A)

- 酢……………大さじ3
- ヌクナム……………大さじ1 (ナンプラーでも)
- 砂糖……………小さじ2
- 輪切り唐辛子……………適宜

作り方

- ① ダイコンとニンジンの皮を剥き、5mm角の棒状に細切りする。
 - ② ①に塩を馴染ませて10分ほどおいてから、しっかり水分を絞る。
 - ③ (A)を加え、10分以上馴染ませる。
- ※冷蔵庫で約1週間保存可能です。

こぼれ話

日本のなますより酸味は控えめで、パクチーを加えるとよりベトナム風味に。変わりおせちとしてもおすすめです。サラダチキンはもちろん、ハムやサバ缶、炒めた牛肉(薄切り)などとも合うので、アレンジを楽しんでみてください。



アメリカ風

子ども大人も手が止まらない
フライドダイコン

材料/作りやすい量

- ダイコン……………1/4本 (300g程度)
- おろしニンニク……………1/2かけ
- 醤油……………大さじ1
- 小麦粉……………大さじ3
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適宜

作り方

- ① ダイコンは皮を剥き、長さ8cm、7～8mm角の棒状に切る。
- ② バットに①を入れて、おろしニンニクと醤油を絡ませて平らにし、10分程味を染み込ませる。
- ③ ②に小麦粉を加えて混ぜ、さらに片栗粉を適宜まぶして余分な粉ははたき落とす。
※片栗粉は付け過ぎないように
- ④ 油を180℃に熱し、くっつかないように気をつけながら2分ほど揚げる。
- ⑤ さらに火を強めてカラリと揚げ、油を切る。

こぼれ話

水分が抜けるため、ダイコンの甘さが驚くほど引き立ちます。ゴボウやニンジンなど、他の根菜でも同じように料理できるので、一緒に作って食感の違いを比べてみてください。



ホクッとした食感!
おやつにも
おつまみにも

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!





ダイコン

作るものごとにやり方がある

たかはし としふみ さちこ
高橋 俊文・幸子さん

就農のきっかけ



父親が農家。近隣の人と一緒に播磨農協（現・播磨支店）の軒で、野菜などを売っていました。私は仕事をしながら、手伝っていて、定年退職してから「ほな、（農業を）やろか」と。今は、41くらいで、ダイコンやサトイモ、米、ハウスでセロリも作っています。セロリは、出荷されているのを見て、面白そうやなと思ってやり始めました。あとは、水田の裏作でエンドウやジャガイモなども作っています。私は植えるのが大好き、作る楽しみがありますよね。でも、

ちぎるのが大変（笑）。

収穫は、播種から何カ月も経ってからするので、どの作物も必ず「何をやったか」を書くようにしています。作るものごとにやり方があるって、同じ畑の中でも水はけが悪い場所があったりもします。ダイコンは、特に土をきれいに鋤いて、細かくすることが大事です。

ダイコンについて

品種は「たひんこうもも耐病総太り」です。大きく揃った立派なものができ、こ

ころの気候に合っているような気がします。

昔はダイコンを漬物にしていたが、今は家で漬ける人も少ないようです。私はちりめんじゃこなどをに入れて、大根おろしで食べるのが好きです。消化に良いとも聞きますしね。

栽培ごよみ

ダイコンの種蒔きは時期をずらして2回しています。今年は暑かったので、少し遅く、1回目は9月13日に、播種機で蒔きました。まだ暑い時に蒔いてしまうと、新芽の頃に虫にやられます。今年は何もかも作るのが、遅れました。年々、暑くなっているように思いますね。

種蒔き後は、防虫ネットを張って、しばらくは水やりをしつかりします。私は井戸の水を使っていますが、地区によっては用水路がないなど、困っている所もあるので、ありがたいです。

ダイコンは間引きをして本葉が5〜6枚出てきたら、

まあ安心かな？

収穫時期

私はふぁ〜みんSHOP播磨に出荷しています。収穫は、12月初旬〜3月中旬くらいまで。1日、20本ないくらい収穫して洗ってから出荷します。2月くらいは手が凍えて、葉っぱをくくる時に、うまくできなかつたりもします。

ふぁ〜みんSHOPへは、葉っぱ付きで出荷する農家が多いですね。葉っぱがいらん人もいるだろうなとは思いますが、スーパーとは違ったものが買えるのも、ええでしょう？

これから

今年は、出荷できる量のホウレンソウを作っています。葉っぱものは軽くてええね。ダイコンはえらい重たいけど、作りやすさがあります。洗うのが苦になってきたら、ちょっと考えようかなあと思っています（笑）。

取材 〇 播磨町
2024年11月1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 加古郡稲美町岡岡3丁目21-3
電 (079)497-0222
営 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!





はじめるには？

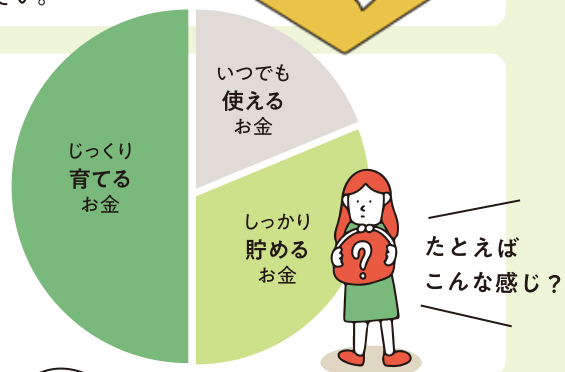
1 JA窓口や渉外担当者に相談する

NISA制度や資産運用について、気になること・疑問点などお聞かせください。



2 自身のお金を目的に応じて分類する

投資を始める前に、まずは資金(収入)を、「いつでも使えるお金(普通貯金など)」「しっかり貯めるお金(定期貯金、個人向け国債、貯蓄性共済、投資信託など)」「じっくり育てるお金(投資信託、暦年贈与に活用できる共済など)」など、目的に応じて分類してみましょう。



3 銘柄を選ぶ

商品特性などを踏まえ、「何に」「どのくらい」といった、ご自身に合った投資と一緒に考えましょう。

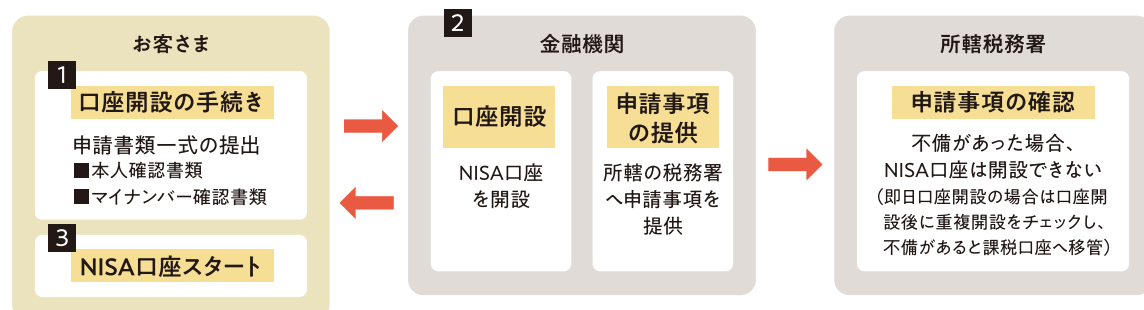


株式に ○○○○円

債券に ○○○○円

リートに ○○○○円

4 NISA口座を開設する



※他金融機関でNISA口座を開設したことのない場合はお申込日即日に口座開設されます。

※NISA口座を既にお持ちの場合は手続きが異なります。

★JAバンクでは、JAバンクアプリからネットでNISA口座開設申込みや投資信託取引がご利用いただけます。詳しくはJAバンクホームページ等をご確認ください。

5 選んだ銘柄を購入、投資スタート！



投資信託に関してご留意いただきたい事項

●投資信託は、貯金等ではありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

[本情報についてのご注意 情報提供:QUICK]

●本情報は、投資勧誘を目的としたものではありません。特定銘柄の購入等を推奨するものではありません。金融商品等を購入される場合は、ご自身のご判断と責任においてお願いします。●本情報は、お客さまご自身のためにのみご利用とし、本情報の全部または一部を方法の如何を問わず、第三者へ提供することは禁止します。●本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の内容について信頼する情報をもとに

作成していますが、その内容に過誤、脱落等がある場合、または、お客さまが本情報を利用したことにより損害等を被った場合には、一切責任を負いません。●本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の正確性及び信頼性を調査確認する義務を負っていません。●本情報の内容は、情報提供元またはJAバンクの事由により変更されることがあります。●本情報に関する一切の権利は、本情報の提供元に帰属します。本情報の改変等は一切禁止します。

兵庫南農業協同組合 登録金融機関近畿財務局長(登金)第246号

お問い合わせ

JA兵庫南では、資産運用の詳しい説明やサポートを行っています。ぜひ、各支店へご相談ください。

さあ、NISAをはじめよう！

今からでも遅くない！

NISA(ニーサ：少額投資非課税制度)とは、国が普及推進する税制優遇制度です。

投資信託等の金融商品から得られる利益が、非課税になる制度なので、使わないなんてもったいない！

今からでも遅くありません、大切なお金のためにはじめてみませんか？



そもそもNISAとは？

通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座では**投資から得た利益に税金がかかりません**。少額からでもはじめられるので、投資をするなら、ぜひ利用したい仕組みです。

加えて、2024年に制度が改定し、**非課税保有期間が無期限**になったり、**年間投資枠や非課税保有高が拡大**したりと、さらに使いやすくなりました。

・NISAのメリット例・

- ✓ 値上がり益や分配金に課税されない
- ✓ 少額からでも積み立て投資ができる
- ✓ いつでも解約することができる
- ✓ NISA口座については確定申告が不要

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	いつでも開設可能	
非課税保有期間	無期限	
制度の併用	併用可	
年間投資枠	120万円	240万円
	年間合計360万円	
非課税保有限度額	買付残高1,800万円	
		買付残高1,200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)
買付方法	積立	スポット・積立
対象年齢	18歳以上(※)	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託 (金融庁の基準を満たした投資信託に限定)	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外

【注意事項】本資料は2023年12月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性がございます。(※非課税口座開設年の1月1日現在)



みんなやってるの？

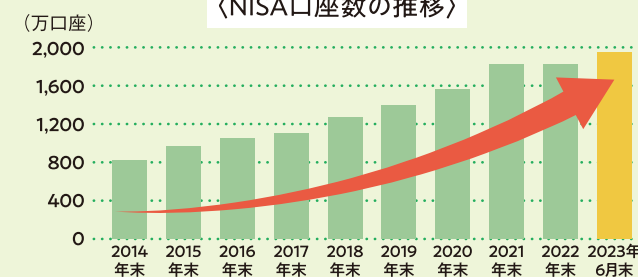
NISA口座を保有しているのは**国民の約6人に1人**！(注1)

NISAを利用する個人の7割は年収500万円未満であり、またNISA利用者の過半数は世帯保有金融資産が1,000万円未満です。

NISA制度は中間層を含めた幅広い層の資産形成のために活用されている制度です。



NISAの利用状況 〈NISA口座数の推移〉



(注1) 金融庁、総務省のデータを引用

(注2) マイナンバー導入前に開設された口座で、非課税保有期間が終了したものを2022年1月1日をもってみなし廃止したため、2021年12月末時点に比べて口座数が減少

【出所】金融庁「NISA口座の利用状況調査」

サツマイモ収穫で農と食を体感

伊保支店ふれあい委員会が、サツマイモ収穫体験を開催しました。さいしゅうじこども園の食農教育の一環で、伊保地区西部農会や職員らも参加。林谷親雄農会長は「定植や収穫を体験することで、農と食への理解を深めて欲しい」と述べ、園児らは「こんなに大きく育って嬉しい」と、泥んこになりながらも笑顔で話していました。収穫したサツマイモは、園児らがスイートポテトを作り、ツルはクリスマスリース作りに活用されます。



10月18日

ちゃぐりんスクールで秋の恵みを収穫

JA兵庫南は「第15期ちゃぐりんスクール」で、「稲刈り＆サツマイモ収穫体験」を行いました。野村隆幸校長は、「6月に3本ずつ田植えをした3本の苗が、約4,000もの籾の稲穂へと生長し、サツマイモも大きくなりました。大地の恵みに感謝し、今日の収穫体験を楽しんでください」と呼び掛けました。参加した子どもは、「稲刈りは、慣れてくるとすごく楽しい。サツマイモも大きなものが収穫できた」と話していました。



10月26日

JA兵庫南のワーク・ライフ・バランス推進に評価

JA兵庫南は、(公財)兵庫県勤労福祉協会ひょうご仕事と生活センターより、「ひょうご仕事と生活の調和推進企業認定証」を授与されました。県下のJAでは初めての認定。

仕事と生活の調和とは、「ワーク・ライフ・バランス」を指し、仕事にやりがいや充実感を感じて責任を果たす一方で、家庭や地域生活においても個々の生き方を充実させるという考え方です。JA兵庫南では育休制度に関する冊子の作成・配布や、介護負担により退職した職員を再雇用する「退職者カムバック制度」などの職員への支援が、ワーク・ライフ・バランスにおいて成果を上げていると評価されました。野村隆幸組合長は「JAは総合事業を展開しており、業務内容も多岐に渡る。今後も時代に即した働き方で、職員の能力を生かした活気ある職場づくりを推進していく」と話していました。



10月21日

「国消国産の日」に新米を楽しむ

魚住支店と明石播磨磨農経済センター、ふぁ～みんSHOP魚住が、合同でイベントを開催しました。JAグループが提唱する「国消国産の日」にちなみ、JA兵庫南管内で収穫された新米「あきたこまち」をかまどで炊き、来場者に振る舞いました。ふっくらと炊き上がった新米は、香り高く、食欲をそそります。甘味ともちもちとした食感に、試食した人からは「本当においしい!」と笑顔がこぼれました。



10月16日

JA兵庫南も出店!神鋼こがわフェスティバル

㈱神戸製鋼所・加古川製鉄所で開催された「第30回神鋼こがわフェスティバル」に、JA兵庫南も出店しました。5年ぶりのイベントには、従業員の家族や地域住民など、約4万人が集まりました。会場では、キャラクターショーやゲームを楽しむ家族連れや、飲食物の屋台に目移りする人の姿が見られました。JA兵庫南は、地元で採れたキャベツやブロッコリー、新米のコシヒカリなどを販売し、2時間ほどで完売しました。



10月27日

小学生たちが植えたサツマイモを収穫

稲美町立天満小学校の1年生、123名がサツマイモ掘りを行いました。JA兵庫南青壮年部が取り組む「学童農園」活動の一環で、児童たちが5月に植え付けをした「紅はるか」を収穫しました。アグリ支援課と天満支店の職員も参加し、泥だらけになりながらも奮闘。「土が固い」「ここに大きなサツマイモがある」など、園場には児童たちの声が響いていました。収穫されたサツマイモは、学校給食のメニューとして登場する予定です。



10月9日

食農教育支援で小学生の稲刈り体験

JA兵庫南のふぁ～みん食農教育支援金を活用し、加古川市立志方西小学校の5年生18名が、稲刈りを体験しました。志方町横大路のボランティアグループ、「ふれあい農園」が20年以上続ける取り組みで、米作りを通じて、農業の重要性や食の大切さを学ぶことが目的です。この日、6月に田植えをした「ヒノヒカリ」の稲刈りと稲かけをし、児童からは「腰が痛くなった。米作りの大変さが分かった」との声が聞けました。



10月10日

種牛、肉牛の部で優秀賞受賞

兵庫県立播磨中央公園で、「第106回兵庫県畜産共進会」が開催され、JA兵庫南管内からは種牛、肉牛の部でそれぞれ2頭が出場。種牛の部で坂口則隆さんの「そめきく5」が、肉牛の部で榎ヒライの「勝」が、それぞれ優秀賞を受賞しました。今年4月に加古川和牛改良組合が設立され、加古川和牛の繁殖等飼育技術向上への取り組み機運が高まる中、種牛の部では初めての出品で受賞しました。加古川和牛改良組合・副組合長で優秀賞の種牛を飼育した坂口裕子さんは、「初めての出品で優秀賞を受賞したことは励みになる。これからも上位を目指して飼育を行いたい」と喜びを語りました。



10月27日

男ディカレッジで旬の野菜料理に挑戦

「第8期ふぁ～みん男ディカレッジ」では、第2回カリキュラムの「野菜ソムリエによる料理教室」を開催。サツマイモや秋ナスを使い、旬を楽しむ料理を5品作りしました。日頃、あまり料理をしないというカレッジ生たちは「包丁を持つことも滅多になく不安だったが、他の方々と一緒にする料理は楽しかった。おいしく出来ました」「家に帰って今日の成果を披露したい」と感想を述べました。



10月10日

秋晴れに映えるにじいろ農園のコスモス

JA兵庫南の貸農園「にじいろ農園」では、コスモスが見ごろを迎えました。春には鮮やかなブルーが広がるネモフィラ、夏は陽光に輝くヒマワリと、四季折々の花を職員が栽培しています。コスモスは稲美町の町花。啓発や地域活性などを目的に、希望する各地区の営農組合に種子が配布され、例年町内では、あちらこちらでコスモス鑑賞をすることができます。秋晴れのこの日も、カメラやスマートフォンを手に多くの人が訪れていました。



10月21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

「おせち」に入っている料理には、それぞれに込められた願いがあります。
A～Dのなかから、選んでみましょう。

ヒント
食材の名前に
注目！

ごまめ(田作り)

黒豆

筑前煮(煮しめ)

- A 家族仲良く
B 豊作
C 元気に働く
D 長生き

答え・解説

ごまめ(田作り)—B 黒豆—C 筑前煮(煮しめ)—A

おせちには幸せを願う意味が込められています。ごまめは田作りとも呼ばれ、イワシを田んぼの肥料にしていたことから「豊作祈願」。黒豆は「まめに働けるように」から、元気・丈夫・健康などの意味があります。そして筑前煮(煮しめ)は、様々な野菜と一緒に煮ることから「家庭円満」を象徴しています。ちなみに筑前煮に入っているレンコンは、穴から向こう側が見えるので、「明るい未来を見通せる」とも言われます。

手軽に健康

手・指体操

両手握りで集中力アップ！

集中して仕事に取り掛からなければならないときや、こ一番で集中したいときにお勧めの体操です。①から④の動きを3～5セット続けましょう。

1



両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。

2



両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらし、両手を握ります。

3



右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。

4



そこまで行ったら反対方向へ順に戻って①の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

体を温め、疲労回復を促す薬用野菜

ネギ

ネギのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科

【原産地】中国西部、中央アジア北部

【和名】葱(ねぎ)

【おいしい時期(旬)】11～3月

【主な栄養成分】βカロテン、ビタミンC、
ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、
硫化アリル など

クロンキスト体系ではユリ科とされて
いたが、APG植物分類体系ではヒガン
バナ科ネギ亜科ネギ属に分類される

見分け方

根深ネギは全体にみずみずしく、白い
部分が長く光沢があるもの。白い部
分と緑の部分の境目がはっきりしてい
る。白い部分は巻きがしっかりと硬い

葉ネギは、葉先に枯れがなく、根
元から葉先まで真っすぐで色合
いが美しく、根が新鮮でしっかり
しているもの

根深ネギも葉
ネギも、葉先まで
ピンと真っすぐな
もの。生育状況が
良く鮮度の良い
ネギは、緑色の
部分が白い粉で
覆われている

ネギのいろいろ

千住(せんじゅ)ネギ

根深ネギ(長ネギ、白ネギ)の代
表種。土寄せして軟白させるの
で白い部分が長く、葉肉は硬
め。加熱すると甘くとろとした
食感に変化する。鍋料理や炒
め物、煮物などに

九条ネギ

九条太ネギ(九条太)
葉肉が長く軟らかい葉ネギを
代表する品種。青ネギとも呼ば
れる。京都九条が主産地だが、
今では西日本で広く栽培されて
いる。鍋物や煮物に

下仁田ネギ

群馬県下仁田町特産。短めで
太く、肉質が柔らかい。加熱す
ると独特のまろやかな甘味があ
り、鍋物や煮物などの加熱調
理に向く

リーキ

ポロネギともいわれる西洋種。
葉が平らで、白ネギを太く短く
した形。根元の白い茎の部分の
みを食用にする。加熱すると
ねっとり甘い。グラタンや煮込
みやスープに

小ネギ

青ネギを若取りしたもので、博
多万能ねぎ(福岡県産のブラ
ンド品)が有名。柔らかく、色も
美しく、薬味やぬた、汁の実と
して適している

アサツキ

ネギの仲間だが、いわゆる「青
ネギ」とは別の種類。細くて緑
色の部分が多い。色が薄く、辛
味は強い。薬味や麺類に最
適。見た目が万能ネギやワケ
ギと似ている

ワケギ

ネギとタマネギ(シャロット)の交雑種。主に西日本で栽培。約70cmの長さで緑色の部分が多く、見た目は青ネギやアサツキに似ている。薬味や炒め物などに使われる。名の由来は、枝分かれ(株分かれ)が多く分け取るネギの「分葱」から

保存方法

根深ネギは新聞
紙で包み、冷暗
所で立てて保存



葉ネギは、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらみじん切りや小口切りで冷凍しておく、薬味などに便利

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル
ライフ

ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロ
テン、ビタミンC、カルシウ
ムなどが豊富



葉ネギには血液の凝
固や骨の形成に関わ
るビタミンKと、血液を
作る働きのある葉酸も
多く含まれる

香り・辛味成分の「アリ
シン」は硫化アリルの一
種。消化液の分泌を促し
て食欲を増進させる。ま
たビタミンB1の吸収を助
けて疲労回復を促進す
る効果が期待できる

風邪予防 貧血予防
心筋梗塞予防 高血圧予防
がん予防 脳梗塞予防
動脈硬化予防

根ネギの緑の部分、葉ネギに
含まれるカロテ
ンは脂溶性ビタ
ミンのため、油と
調理することで
体内での吸収
が高まる

楽しみ方・食べ方のコツ

薬味として

白髪ねぎ

麺類やお鍋
の付けだれ
に、みじん切
り、小口切
りなどが一般的。白髪ねぎは
煮物や焼き物のあしらいに

炒め物や煮物など

ネギと肉や魚は
相性抜群！
臭みを和らげるよ

＼捨てないで！/
ひげ根や緑色の
硬い部分

ひげ根は素揚げにして塩を振っ
て食べると美味。緑色の硬い部
分はみじん切りにして、みそで油
炒めにしてご飯のお供にどうぞ

根深ネギの緑色
の部分は硬くて
捨ててしまいがち
だけど、ビタミンや
ミネラルが豊富な
ので活用しよう

ネギのヒミツ

東日本では千住ネギに代表
される根深ネギ、西日本では
九条ネギに代表される葉ネ
ギが食べられ、それぞれの食
文化に影響を与えた

豆知識

根深ネギも葉ネ
ギも食べる部分
は「葉」。白ネギ
は高く土寄せを
して日に当たらな
いようにすること
で白い部分を多
くしている



イラスト:小林裕美子

おいしく食べて美しく～冬の乾燥肌対策～

冬になると乾燥肌の悩みを抱える方も多いのではないのでしょうか。冬は気温が低く、空気が乾燥しているため、肌も乾燥しやすくなります。スキンケアに力を入れていても肌の乾燥が気になる方は、体の内側からのケアがお勧めです。今回は、乾燥肌の改善効果が期待できる食べ物を三つご紹介します。



乾燥肌におすすめの食べ物3選

①ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおいしく食べられます。



②大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料

になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に摂り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が摂れます。シチューを作る際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもお勧めです。



③手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に摂るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に摂れるのでお勧めです。体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。



【栄養士・ダイエットコーチ 吉田 理江】

栽培の
コツ

ブロッコリー

気温に応じて収穫の見極めを

ブロッコリーは、早生・中生・晩生の組み合わせで、1品種ずつ栽培しています。湿害に弱いので、水はけが悪い圃場では排水対策が必要です。また、意外と根が張るので、プランターなどで栽培するのであれば、大きなものを使ってください。収穫時期に暖かい日が続くと、花がすぐに広がってしまいます。その場合は、大きくなりすぎる前に収穫しても良いかも…。また、ブロッコリーが紫色っぽくなるのは、寒さから身を守るためにアントシアニンを作り出しているからで、茹でると消えるので気にせずに。

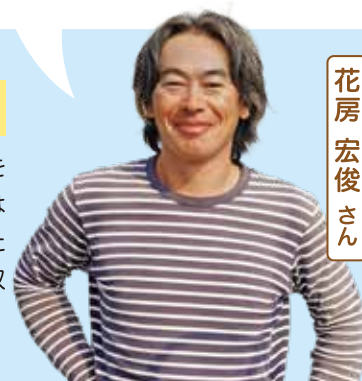
買う際は、丸いドーム形で、花蕾が固くしっかりしているものがお勧めです。

POINT
湿害に弱く
根が張る



私の愛用品 エンジンポンプ

水圧を上げる機械です。田んぼの給水からホースをつなげて、レンコンを掘る際に使います。レンコンは水を張った田んぼで栽培しています。水圧を上げた水で、泥を飛ばしながら、茎の位置と手の感覚で収穫していきます。



花房
宏俊
さん

JA からのお知らせ

税務署からのお知らせ

国税庁・国税局・税務署では、税務行政のデジタル化における手続きの見直しの一環として、2025年1月から申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。

2025年1月からは、申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本(提出用)のみを提出(送付)してください。

申告書等の副本(控用)及び返信用封筒を同封された場合であっても、収受日付印を押なつすることはできませんので、ご承知おください。

また、申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

なお、申告書の提出をe-Taxでしていただくと、メッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができるため、大変便利です。



e-Tax申告以外で申告書等の提出事実・提出年月日の確認方法はこちら

加古川税務署
☎079-421-2951

vol.08

知って役立つ
お金の話

2024年1月から大幅改正
相続時精算課税制度

一般的に、財産の贈与があった場合、「暦年課税」で贈与税を計算します。しかし、一定の要件を満たせば、「相続時精算課税制度」を選択することができます。相続時精算課税制度とは、「贈与時の贈与税と、相続時の相続税を合算して課税する制度」です。イメージとしては、「生前贈与があった際の課税を、相続時まで繰り延べる」といったところでしょうか。

2024年1月の改正では、相続時精算課税制度を選択した場合、贈与税2,500万円までの非課税枠とは別に、年間110万円の基礎控除が新たに創設されました。

これを踏まえ、「贈与する財産、相続する財産が比較的少ない」や「贈与する期間が短い」などであれば、相続時精算課税制度を選択した方が、節税となる傾向があります。しかし、生前贈与と制度の選択は、財産状況などによって個々にケースが異なります。気になる方は、JA兵庫南の最寄りの支店や資産相談プラザにご相談ください。

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・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 膠芽腫

本事例の概要

- ①請求者 50代・男性 Sさん
- ②傷病名 頭頂葉膠芽腫
- ③認定結果 障害厚生年金1級

【請求手続き】

初期症状は右顔面と右上肢に痺れの発生に加え、呂律が回らず話が聞き取りにくい、と同僚から指摘があり、病院を受診しました。

検査の結果、悪性神経膠腫と診断され、その後の傷病名が頭頂葉膠芽腫となりました。すぐに入院し、開頭手術を受け、放射線治療を開始。その後、腫瘍が再発する度に、都度治療を行っていましたが、右半身不全麻痺と失語症が進行し、現在に至ります。

常に介助が必要で、自力歩行は出来ません。言葉が出づらく、食事の嚥下障害もあります。障害厚生年金の1級に該当しました。

【請求のポイント】

障害年金の請求には、8種類の診断書の中からご自身の障害の状態を最もよく表すことのできる様式を使用します。傷病によっては複数の部位に障害が残り、それぞれについて診断書を提出することにより、併合認定となって等級が上がることもあります。

Sさんについては、本来は肢体の診断書と、言語の診断書が必要と考えられますが、Sさん自身で病院に行くことが出来なかった為、肢体の診断書のみで請求をしました。診断書を複数枚提出しても必ず併合認定されるとは限りません。診断書の作成には手数料がかかりますので、複数枚の提出をされるかどうかは病状に応じて十分検討する必要があります。



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** 1月15日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 1月10日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 1月15日(水)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区** 1月15日(水)午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153
- 稲美地区** 1月7日(火)午後1時30分～4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区** 1月7日(火)午前9時～正午 高砂西支店 ☎(079)448-0001

年金相談会

(先着6名) ※要事前申し込み

- 1月11日(土)** 午前9時～正午 しかた支店 ☎(079)452-0072
- 1月15日(水)** 午後1時～4時 高砂西支店 ☎(079)448-0001

相続遺言個別相談会

(先着4名) ※要事前申し込み

- 1月11日(土)** 午前10時～午後4時30分
トータルサポートセンター ☎(078)948-3715
- 1月21日(火)** 午前10時～午後4時30分
天満支店 ☎(079)492-0048

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。

- 1月25日(土)** 午前10時～11時30分
JA兵庫南 本店 ☎(078)948-3715

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。

- 1月20日(月)** 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10月末現在の協同の成果です

組合員数	65,125人	貸出金残高	1,829億5,018万円
うち正組合員	13,927人	長期共済保有高	7,775億8,272万円
うち准組合員	51,198人	購買品供給高	10億9,432万円
貯金残高	6,875億868万円	販売品販売高	14億3,475万円

理事会審議・報告事項

令和6年10月31日開催

- 令和6年産米仮渡金(追加払い)の設定について(案)
- 八幡CE粉穀粉砕設備・粉砕粉穀タンク更新工事について(案)
- 令和6年度半期決算について
- 令和6年度総代研修会について
- 令和6年産米の荷受状況について

他24件

年末年始ATM取り扱いのご案内

JA兵庫南のATMのお取り扱いとは下記の通りとさせていただきます、1月4日(土)から通常通り稼働させていただきます。

稼働日	稼働時間	稼働日	稼働時間
12月31日(火)	午前9時～午後5時	1月2日(木)	午前9時～午後5時
1月1日(水)	午前9時～午後5時	1月3日(金)	午前9時～午後5時

※フーディーズ神戸ATMの稼働時間は、午前9時～午後7時となります。 ※フーディーズいなみATMの稼働時間は、1月1日(水)は休止、2日(木)、3日(金)は店舗営業時間に準じます。 ※にじいろふぁ～みんATMの稼働時間は、午前9時～午後6時となります。 ※加古川市役所ATMは、12月28日(土)～1月5日(日)まで休止させていただきます。 ※1月1日(水)～3日(金)は、お取引の金融機関の都合により、お取り扱いできない場合がございます。

年末年始営業日のご案内

JA兵庫南の支店および事業所は、下記の通りの営業とさせていただきます。ご不便をお掛けいたしますが、よろしくお願いいたします。

	本店／支店	経済本店	JAトータルサポートセンター明石	JAトータルサポートセンター加古川	FS魚住	FS二見	FS播磨	FSかんき	FS八幡	ゆめる	功庵	FSいなみ	FS高砂	にじいろふぁ～みん	ふぁ～みんグリーン
12月26日(木)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営
27日(金)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営
28日(土)	休	休	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	休
29日(日)	休	休	営	営	13時まで	13時まで	13時まで	営	営	営	営	営	臨	営	休
30日(月)	営	営	休	休	15時まで	13時まで	13時まで	15時まで	15時まで	16時30分まで	営	14時まで	15時まで	営	休
31日(火)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
1月 1日(水)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
2日(木)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休
3日(金)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休
4日(土)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休
5日(日)	休	休	営	営	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休	休
6日(月)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営
	明石播磨宮農経済センター	加古川宮農経済センター／西出張所	稲美宮農経済センター	高砂宮農経済センター	農機センター	八幡タトリエレベーター／低温農業倉庫	稲美カントリーエレベーター	志方ライスセンター	旅行センター	不動産情報センター加古川明石	石材センター	やすらぎ会館	JAカーバレット	加古川天満加古かんき給油所	ふぁ～みんサポート東はりま
12月26日(木)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営
27日(金)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	休	営	営	営	営
28日(土)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	17時まで	営	休
29日(日)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	営	休
30日(月)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	17時まで	営	休
31日(火)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	20時まで	休
1月 1日(水)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休
2日(木)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	休	休
3日(金)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	8時～18時	休
4日(土)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	8時～18時	休
5日(日)	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営	休	8時～18時	休
6日(月)	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営	営

営 営業 臨 臨時営業 休 休業



奈良 平城宮跡歴史公園・春日大社と
豚鍋季節の奈良御膳の昼食日帰り旅行！

出発日 2025年4月18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12月23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	8:30 JR加古川駅北側	9:00 JA稲美経済センター	大久保IC	高速道路
	— 宝来IC —	11:20 平城宮跡歴史公園(見学)	12:20 なら和み館(昼食)	12:30 13:30
	13:40 14:20 春日大社(参拝)	14:40 柿の葉寿司ヤマト宝来店(買物)	15:10 宝来IC	—
	— 高速道路 —	17:30 大久保IC	18:00 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



※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

厳選素材で焼きたてを味わう
幸せパン教室 サイドメニュー付き

講師 ビストロ・キッチンコミュニケーション店主 鎌倉 恵子

日時 1月21日(火)
午前10時～午後1時30分

定員 10名

参加費 4,000円(税込)

発酵食品でスッキリ
～年始はデトックスから 手作り味噌づくり(2kg)～

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 1月27日(月)午前10時～午後1時30分

定員 12名 **参加費** 5,500円(税込)

※持ち帰り用容器(内容量約3kg)をご持参ください

あったか美肌メニュー

講師 ともクッキングサロン
新吉 友子

日時 1月31日(金)
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

豚ひき肉とニラのお焼き・
吉野鯛と結び三ツ葉のお吸い物・栗きんとん

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 1月18日(土)・1月19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)

子供クッキング教室

旬のおいしい食材でクッキング
～みかんのチーズケーキ・白ねぎの切り方いろいろルーロウ飯～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター
富川 美紀

日時 1月25日(土)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)

1月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは12月16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。



♋ 蠍座 [10.24～11.22生まれ]

表面的には順調ですが、気にかかることも多そう。ストレスをためないよう気分転換を心がけて。考え過ぎは禁物

♎ 天秤座 [9.23～10.23生まれ]

協力者に恵まれ順調に進みます。いろいろな話しをしてみましょう。あなたと同じ考えを持った人との出会いもありそう

♏ 乙女座 [8.23～9.22生まれ]

状況があまり良くない思い通りに進みにくいつき。焦らず時を待つことも大切。運勢は下旬に回復、仕切り直しが吉

♏ 獅子座 [7.23～8.22生まれ]

ハイパワーに恵まれます。難しいと思っていたこともやり遂げることができる運気です。目的を再確認してGO!

♏ 蟹座 [6.22～7.22生まれ]

迷ったときにはいつも通りを選択。ルーティンワークを丁寧に続ければ好結果が得られます。大掃除は早めに始めて

♊ 双子座 [5.21～6.21生まれ]

対人運が活発化。あまり話したことのない人とも仲良くなれます。忘年会などには積極的に参加を。外出にツキ

♋ 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

タイミングが狂いがちです。周囲の状況をよく見ましよう。思い違いに気付けます。丁寧な作業で名誉挽回を

♈ 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

これまでの努力が実りとなって表れます。最後の仕上げを完璧にやり遂げましよう。宴会、催し物にツキあり

番外編

種の保存

買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなったことはありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

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

余った種の保存方法～乾燥と低温～

① 種の寿命

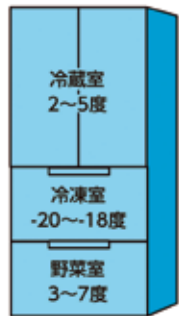
種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているベレットやフィルムコートなどの加工種子は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献:井上頼数編『蔬菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

② 種の保存

温度が下がるごとに寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵庫内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています。



また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、相対湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共にに入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しておきましょう。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。



③ 種の発芽を確認

種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。



簡易な発芽能力の確認方法

イチゴパックなどの容器にキッチンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以上なら使用は取りやめます。

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。



粒状ケイカル

水稻圃場のケイ酸補給に。イネが丈夫になり、倒伏しにくくなります。また光合成が盛んになり、増収が期待できます。



粒状石灰窒素

稲わらの腐熟促進に。代掻き時の作業性向上やガス沸きによる根痛みを防ぐ効果があり、水稻の初期生育を助けます。※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。

10月号の答え

ス	ポ	ー	ツ	ノ	ヒ
マ	ツ	タ	ケ		カ
キ	ホ		イ	キ	モ
	ニ	ジ	マ	ス	ホ
カ	ワ	キ		イ	カリ
ン		ヒ	オ	コ	シ
ポ	ケ	ツ	ト		ユ
ウ	ラ		コ	テ	ー

応募総数272人 正解者数269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

気づいたら12月。1日って本当に24時間あるの?と疑うくらい、ここ何年か月日が経つのを早く感じています。楽しい時間は早く過ぎるともいうので、毎日が楽しかったということでしょうか?
さあ、師走! 気ぜわしく、やらなげやいけないことで焦る日々が続くかと思えます。こんな時こそ、体調に気を付けねば…。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか?
ヒント:教会のクリスマス会などでも活躍します。

1	5	9		14	18	
	6			15		
2			12		19	21
		10		16		
3	7		13		20	
	8	11		17		
4						

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)12月末日必着
(メールの場合)12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

- ② 墨をするときに使います
- ⑤ 英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦ 外為の「為」を略さずという
- ⑨ 氷の張った湖で楽しむ人もあるスポーツ
- ⑪ 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫ 残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ スポンを買ったあとで上げることも
- ⑯ 使ってはいけなない技のこと
- ⑰ だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑲ ゴルフクラブの一種です
- ⑳ 風邪の予防に、ガラガラガラ

ヨヨのカギ

- ① 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ② 甘いお菓子のことで
- ③ ——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④ 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑥ ギャンブルです
- ⑧ どてらに詰められているもの
- ⑩ 安心したときにホッともらします
- ⑬ 忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮ サンタクロースの乗り物
- ⑰ 彼は——ともに認める本の虫だ
- ⑲ ——、乙、丙、丁

みなみかせ

● サツマイモのおいしい時期になりましたね。皆様の楽しそうな写真、がんばっておられるのだなぁと思いました。私はサツマイモの茎の佃煮をたくさんいただきます。丁度、フキの煮たのと同じ様でとてもおいしいです。いつもあちこちにおすそわけて喜んでいただいています。
(加古川市 谷郷さん)

● JA なるほど、ご飯がすすみますね。すね。他にもキンピラにするのとお便りもいただきました。こーなると、茎のお味が気になります。……来年の楽しみが増えました。
● 少年時代、豊後水道の小さい島育ち。段々畑はその時期は一面サツマイモ。蒸しモイデボシは、常食。携帯食は干イモだった一切干しも! 貯蔵は屋敷下の地下室に。また、この大きな貯蔵室は地震時に格好の避難室になった。南海地震で度入りました。
(播磨町 佐々木さん)

● JA 「イデボシ」とは方言で、「茹で干し」とありました。一面のサツマイモ畑と、保存食の工夫や大きな貯蔵室。少し前の日本は、生活の中心に「食」があることがあったんだと改めて思います。
● 四季旬菜サツマイモ。写真の花はサツマイモの花でしょうか? ユウガオのようにも見えますが、サツマイモの花なら珍しい写真ですね。
(加古川市 坂本さん)

● JA よくぞ、気づいてくれました! サツマイモの花が咲くのは、すごく珍しいことなんです。たくさんのお場を見てきたであろう、元プランナーのふぁ～みんSHOP魚住・上村店長も驚いていました。

● 周辺にため池が多いと感じていますが、元々雨が少ない地域で、農業用水確保のために作られたものだとかわかりました。とても勉強になる良い記事でした。
(明石市 寺尾さん)

● 10月号の中で特に興味を持ったのは、「ため池へかけよう」です。なんといつてもこの地はため池が大変多く、昔から個々の生活にはなくてはならないものです。この兵庫県はため池が多く、その中でも播磨地方(淡路も多)に集中しています。自分の知っている知識の再確認と、まだ行っていないところもあるので出かけてみたい気分になりました。
(加古川市 藤本さん)

● JA 以前、富山県から嫁いで来られた方に、「お天気ばかり、山がない」と言われ、地域の特性に初めて気づきました。当たり前の風景だけれど、地域の財産だ! と、「ため池愛」に溢れる県民局の担当者さんと意気投合。たくさんあるため池、そのどれか一つでも、皆さんのお気に入りの場所になればなあと感じます。
● いつも楽しく拝読しています。以前、大根を実家で育てた結果、収穫時に甥っ子が「白い人参」と言っていました。今月号の葉大根を参照に、再度挑戦しようと思います。
(明石市 前川さん)

● JA ダイコン、小さかったってことでしょか笑? 小さいのも使い勝手が良いので、私はミニダイコンを育てています。葉ダイコンは葉っぱだけと言われてしまわないか心配です。
● 葉ダイコンの漬け物、ごまあえを作ってみようと思う。
(高砂市 砂川さん)

● JA 我が家では、間引いたダイコンなどはお味噌汁に入れていきます。ごまあえ美味しそうですね。

✳ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

諦めの早い傾向が。少し粘ってみると良い方向へ。押しも駄目なら引いてみましょう。新しいやり方の研究が吉

♋ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

隠れていたことが表面化。ショックなこともありますが、状況逆転のチャンスでもあります。発想力を鍛えて

♈ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

上昇運です。面倒事はありませんが、1つずつ解決していきます。「急がば回れ」を心がけて。お茶の時間にツキ

♏ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

運勢は好調。自力だけでなく他力も活用。皆で一緒にやり遂げることで大団円が待っています。旅行にツキ