

# Farming

ふあ～みん

1

2025

No.310

p3

特集

p2

新年のご挨拶

改正食料・農業・農村基本法から学ぶ  
これからの農業のカタチ

p15

今月の作物  
品種選び

p6

トピックス  
野菜の鮮度を守る!  
プレハブ冷蔵庫が  
大活躍

p4

四季旬菜  
キャベツ



旬の食材で多国籍な1皿を

## 1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。



トルコ風

キャベツの甘さをまるっと満喫  
シューファルシ

### 材 料/4人分

- キャベツ……………1/2個
- ニンジン……………1/2本
- コンソメスープ…3カップ
- 塩……………適宜
- 胡椒……………適宜
- パセリ……………適宜

### 肉だね〈A〉

- 合い挽きミンチ…300g
- タマネギ(みじん切り)…1/4個
- 卵……………1個
- パン粉……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/3
- 胡椒……………少々

### 作り方

- ① キャベツは芯をくり抜き、中心の葉を取り出して空洞にする。取り出した葉はざく切りに、ニンジンは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ボウルに〈A〉の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①の空洞に、②を詰める。
- ④ 鍋に①のざく切りしたキャベツとニンジンを入れ、③を切り口が下になるように乗せて、コンソメスープを注ぎ火にかける。
- ⑤ 煮立ったら弱火に落とし、30分程煮てから塩・胡椒で味を調え、4等分に切り分けて器に盛る。パセリは葉の部分のみ刻み、最後にあしらう(ドライパセリでも可)。

こぼれ話!

肉だねはしっかりと空気を抜きながら詰めると、形がくずれません。  
蒸し煮をするので、熱伝導率の良い厚手のお鍋を使いましょう。



ドイツ風

肉料理を引き立てる爽やかな風味  
即席ザワークラウト

### 材 料/作りやすい分量

- キャベツ……………1/2個

### 調味料〈A〉

- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酢……………大さじ3
- キャラウェイシード…少々
- 赤トウガラシ……………1本
- ローリエ……………1枚

### 作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 〈A〉の調味料と和えていただく。

こぼれ話!

甘く爽やかな香りのキャラウェイシードを入れることで、一気に本格的な味わいに変身します。ない場合は、黒胡椒・少々で、香り付けしても。翌日までおくと酸味が強くなるので、その日に食べ切るか、翌日は砂糖を補って召し上がってください。



瑞々しく  
ざっぱりとした  
口当たり



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!





改正食料・農業・農村基本法から学ぶ  
**これからの農業のカタチ**

世界の食料情勢が大きく変化する中、  
2024年5月に日本の農政の指針を定める  
「改正食料・農業・農村基本法」(改正基本法)が成立しました。

## なぜ改正する必要があったの？

日本の食料・農業・農村は、気候変動による自然災害の発生、栽培適地の変化、国内人口の減少による需要の減少や農業従事者の大幅な減少など、これまでに経験したことのない課題に直面しています。

今回の改正基本法では、生産・加工・流通・小売・消費の各段階の関係者が連携する「食料システム」という概念を新たに制定。農業従事者・食品産業従事者は、持続可能性に配慮しながら、より収益性の高い経営を目指すとともに、消費者は食料の選択や持続的な食料需給について理解を深めるなど、食料システムに係るすべての人が新たな情勢に対応した取り組みを行っていくことが求められています。



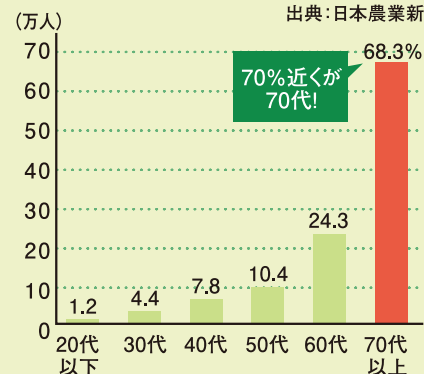
今回の改正 ポイントは5つ

- 1 「国民一人一人の食料安全保障」を基本理念の中心に位置付け、国際紛争や異常気象などによる食料不足時には、供給の確保を図ることを明記されました。食料安全保障の土台となる農業生産を増大させるために、海外への輸出を促進し、国内農業を発展させることが重要という考えも示されました。
- 2 食料安全保障と共に、もう一つの基本理念が「環境との調和」です。食料システムの各段階における環境に与える負荷低減への対応が必要とされました。
- 3 農産物の小売価格に資材・燃料などの生産コストや人件費、環境保全型農業への必要なコストなどを反映しにくい実態を踏まえ、農業従事者や消費者などが「合理的な価格」を考慮しなければならないという考え方が示されました。2025年には適正な価格転嫁を促すための法律が制定される予定です。
- 4 「先端的な技術（スマート農業）」を農業の持続的な発展にとって必要な施策として取り上げ、2024年6月にスマート農業技術の活用を推進するための関連法も制定されました。
- 5 農業従事者以外の人々とも協力して行う農地保全に向けた活動の推進、中山間地などの地域社会の維持に向けた支援などが明記されました。

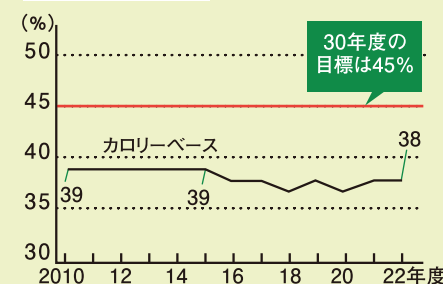
## 食料・農業・農村基本法とは？

1999年の制定以来、「農政の憲法」と呼ばれている法律です。日本の農政の基本理念や政策の方向性が示されています。

基幹的農業従事者の年齢構成(2023年)



食料自給率の推移 農林水産省資料を基に作成



[ 農政の変遷 出典:日本農業新聞 ]

(年)

1961 他産業との格差是正をうたう農業基本法制定

92 農水省(当時)が「新しい食料・農業・農産政策の方向」(新政策)を発表

93 ウルグアイラウンド農業合意

戦後最悪の米の不作(作況74)

95 食糧法施行、食糧管理法廃止

99 食料・農業・農村基本法の制定

2000 中山間地域等直接支払制度の導入

WTO農業交渉の開始

07 品目横断的経営安定対策、米政策改革、農地・水・環境保全向上対策の導入

09 農地法改正

10 農業者戸別所得補償制度の導入

13 首相官邸に農林水産業・地域の活力創造本部設置

農地中間管理機構(農地バンク)法制定

15 農協法改正

18 環太平洋連携協定(TPP)の発効

米の直接支払交付金と生産数量目標の配分を廃止

19 日EU経済連携協定(EPA)の発効

20 日米貿易協定発効

22 みどりの食料システム法制定

2024 食料・農業・農村基本法改正





私たちの暮らしや農業はどう変わるべきか、一緒に考えていきましょう

安心・笑顔の種を蒔き、未来へつながる実をつくらう！



兵庫南農業協同組合  
代表理事組合長

野村隆幸

新年あけましておめでとうございます。  
組合員の皆さまにおかれましては、ご健勝にて新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年は能登半島地震や降ひよう被害、豪雨被害など自然災害が頻発した一年となりました。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

また、猛暑の影響でお米が店頭から消え、値上がりするなどの米騒動が勃発しました。本県では、県とJAグループ兵庫などで高温に耐えるおいしいお米の品種改良に取り組んでおり、令和8年産より本格的に栽培される見通しです。こうした中で、食料・農業・農村基本法が25年ぶりに改正され、食料安全保障や持続可能な農業をめざす方向が打ち出されました。特に、生産費を反映した農産物の適正な価格形成の法案化には、大きな期待が寄せられています。

そして、東播磨地域は全国一のため池密集地帯であり、多様な生物が共生しています。この地域ならではの農業に頼らない農業技術の確立は焦眉の課題です。化成肥料の使用は、堆肥・もみ殻・鉋さいなどの地元資源を活用することで抑制することができます。昨年3月には「稲美町有機農業研究会」が発足しました。

人・農業・自然の共生をめざして、地域全体で環境創造型農業の取り組みを進めてまいりましょう！

担い手不足対策では、スマート農業の推進や農業求人サイト・援農ボランティア・農福連携の取組みを充実するとともに、無利息農業融資（アグリマイティ資金）など、経営面で支えることで営農継続や生産拡大をめざしていきます。

くらしの面では組合員の高齢化に伴い、相続相談のご要望が増えています。その対応として、ＪＡトータルサポートセンター明石（明石市魚住町）に続いて、昨年11月にＪＡトータルサポートセンター加古川（加古川市加古川町）をプレオープンしました。遺言作成や節税対策など、さまざまなご相談を総合的に対応できる体制を整えておりますので、是非ご利用ください。

さて、2025年は国際協同組合年です。協同の力を結集して組合員の皆さまとともに、第9次中期経営計画『安心・笑顔の種を蒔き、未来へつながら実をつくろう!』を、実践してまいります!組合員の皆さまにおかれましては、引き続きご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに組合員ご家族皆さまのご健勝とご多幸を  
 祈念申し上げ、新年のご挨拶いたします。

令和7年元日

|                   |       |      |      |
|-------------------|-------|------|------|
| 代表理事組合長           | 野村隆幸  | 理事   | 福田修  |
| 代表理事専務            | 大西秀人  | 理事   | 南洋子  |
| 常務理事              | 青木計樹  | 理事   | 長谷川高 |
| 常務理事              | 北川正之  | 理事   | 唐木利広 |
| 理事                | 橋本誠二  | 理事   | 青木充弘 |
| 理事                | 荻野俊明  | 理事   | 松本宏  |
| 理事                | 松本嘉太郎 | 理事   | 榮井彰成 |
| 理事                | 岩本宏司  | 理事   | 杉田住夫 |
| 理事                | 橋本晋光  | 理事   | 伊藤範秀 |
| 理事                | 庄司学   | 理事   | 植田雅代 |
| 理事                | 大路茂義  | 理事   | 佐野裕美 |
| 理事                | 松尾信也  | 代表監事 | 田中真洋 |
| 理事                | 吉岡康男  | 常勤監事 | 上田正人 |
| 理事                | 米澤和巳  | 監事   | 岩脇政明 |
| 理事                | 松陰英人  | 監事   | 大西唯博 |
| 理事                | 池澤均   | 監事   | 北原豊茂 |
| 理事                | 緑秀之   | 員外監事 | 橋本敏彦 |
| 株式会社加古川産業会館       |       |      |      |
| 代表取締役社長           |       | 野村隆幸 |      |
| 代表取締役専務           |       | 高田雅之 |      |
| 株式会社ＪＡオートサービス     |       |      |      |
| 代表取締役社長           |       | 大西秀人 |      |
| 代表取締役専務           |       | 小柴慎一 |      |
| 株式会社ふぁーみんサポート東はりま |       |      |      |
| 代表取締役社長           |       | 北川正之 |      |
| 代表取締役専務           |       | 谷池正春 |      |
| 職員一同              |       |      |      |





も水はけの良い・悪いや、周辺建物で影になるなど、生長に差が出たりしますね。植物って、かしこいなあと思います(笑)。

水やりの取水も地区によって違います。この圃場では、タンクに水を汲んできて、水やりをします。私は作業を一人でやるので、工夫をしています。谷の端に柱があるでしょう？これは、畝4本ごとの谷の端に立っています。水の入ったタンクからホースを引きながら、まず一番外側の谷を歩いて、畝4本ずつに水をまきます。



キャベツ

## 植物って、かしこいなあ

たちばな せいご  
橘 正剛さん

### 就農のきっかけ

サラリーマンをしながらの兼業農家でした。転職の話が出て、長男やし行かれへんなあと思っていたら、嫁さんが親から田んぼを譲られてと、条件が重なり、本格的に就農しました。今は、2 ha弱で、キャベツやブロッコリー、トウモロコシ、米などを作っています。

### 作業の工夫

私の圃場は二見町だけでなく、魚住町や稲美町、神戸市西区にもあって、土地ごとに環境が全然違います。気温も1〜2℃の差があるんじゃないかなあ？同じ圃場内で



### 収穫期間

向こうの端まで行くと、ホースは長く伸びています。そのまま戻って、ホースがこの柱を介するように次の4つ目の谷に入ると、キャベツを傷つけずに、スムーズな水やりができます。

### キャベツ栽培について

キャベツの定植はまだ暑い頃なので、害虫に注意しています。害虫は外から見て分かるので、対処はできますが、病気はそうじゃない。根こぶ病やべト病などで、せっかく作ったのにまともにできないと、がっかりします。

ええキャベツを作られる農

家さんがいて、防除なども一つずつ丁寧になされているんですよ。本当に頭が下がりますね。圃場全体を見ても玉が揃っているの、収穫時の効率も良いと思います。通常は、圃場を回りながら、適期となったキャベツだけを選んで収穫していくので。

### これから

スーパーなどで野菜の質や値段を見ますが、ふぁ〜みんSHOPに出荷されているものは、ええなあ。安いし、新鮮！やっぱ、鮮度のええ、おいしい野菜を食べたいです。私はふぁ〜みんSHOPへの出荷が中心。とりあえず、今の栽培量をこなせたらええかなあと思っています(笑)。

取材 二見町  
2024年11月29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!





## 男ディカレッジで楽しく写真を学ぶ!

JA兵庫南は「第8期ふぁ～みん男ディカレッジ」の第3回目を開催しました。今回は「もっと伝わる写真を撮る」ことを目的に、デジタルカメラやスマートフォンでの撮り方を、プロのカメラマンから学びました。構図や光の読み方などのポイントを事例とともに聞いたカレッジ生たちは、「普段は、何気なくスマートフォンで写真を撮っていましたが、これからは学んだことを意識して、楽しく写真を撮りたい」と話していました。



11月14日

## やすらぎ会館で人形供養祭

開館20周年を記念し、JAやすらぎ会館・東加古川で、内覧会と人形供養祭を開催。午前10時から御厨神社で玉串奉奠の神事を執り行いました。人形供養の記帳は345件、約1,000人が来場しました。



11月23日

## 野菜の鮮度を守る!プレハブ冷蔵庫が大活躍

稲美営農経済センターの集荷場では、プレハブ冷蔵庫が活躍しています。稲美町は、キャベツを中心にひょうご推奨ブランドのブロッコリーや、軟弱野菜などの生産が盛んな地域。近年、世界的な気候変動による高温化が進み、出荷時において鮮度が落ちる懸念がありました。加えて、近隣にあった加古川市公設地方卸売市場が令和4年3月に閉場し、個人で出荷していた生産者から、新規市場への移行の際にJAを通じて行いたいとの要望があり、集荷の拡大が見込まれていました。今年10月、W8.5m×D6.5m×H5.0mのプレハブ冷蔵庫が完成し、鮮度を保持することが可能になりました。また、個人出荷をしていた軟弱野菜などは、職員が確認し、品質の統一化を図っています。生産者の一人は「品質の低下を防ぐことができ、フォークリフトを使って、一度で大量に運び込めるので便利になった」と話していました。



11月15日

## JA兵庫南各支店でスマホ教室を開催

JA兵庫南の各支店では9月～11月にかけ、スマホ教室を開催しました。㈱NTTドコモに協力いただき、LINEのスタンプの使い方や写真の送信など、一歩進んだコミュニケーションを学びました。この日は天満支店の利用者が参加。口座残高や入金明細などがチェック出来るJAバンクアプリの初歩的な使い方の説明もあり、参加者からは、「丁寧に教えていただいた。また参加したい」との声が多くありました。



JAバンクアプリ



11月21日

## 冬キャベツの収穫始まる

JA兵庫南管内では、冬キャベツの収穫が本格的に始まりました。寒玉とも呼ばれる冬キャベツの品種は「泰山」や「冬どり錦秋」などです。東播磨は温暖な気候や平坦地の豊かな土壌を生かし、古くからキャベツの栽培が盛んな地域。冬キャベツの収穫は、晩秋から春先まで続きます。稲美キャベツ部会の梅本良昭部会長は「今年は残暑が厳しく、定植のタイミングや害虫に悩まされたが、例年並みの出来栄でホッとしている」と話していました。



11月

## 花卉農家が作る花のモザイクアート

JA兵庫南の直売所・にじいろふぁ～みんでは、9周年祭を翌日に控え、花卉農家らがモザイクアートを制作しました。図柄は毎年変わり、今年は「ふぁ～みんくん」が、力強い一歩を踏み出そうとするデザインです。黄色や赤、紫などの色鮮やかなパンジーを1,240株使って、職員とともに約1時間かけて完成させました。使用したパンジーは色ごとに、花卉農家3名が分担し、開花のタイミングが合うように栽培しました。



11月14日

## 植え付け・収穫した野菜で料理に挑戦!

JA兵庫南は、「第15期ちやぐりんスクール」第5回目のカリキュラムを開催しました。今回は「料理教室」。総務部の秋山武彦部長は開催のあいさつで、「自分たちで植えて、収穫した食材を使って料理し、協力して楽しい時間を過ごそう」と呼び掛けました。参加した子どもたちは、「最初、包丁を使うことが怖かったけれど、出来上がって嬉しい。収穫したサツマイモもご飯もおいしかった」と笑顔で話していました。



11月9日

## 農業の未来を想う「令和6年度総代研修会」を開催

JA兵庫南は、「令和6年度総代研修会」を開催しました。『水稻の生産・振興に向けて』をテーマに、将来にわたって食料の安定供給を図り、持続可能な食料システムの構築に向けて検討することが目的です。総代をはじめJA利用者懇談会委員ら422名が参加しました。兵庫県立農林水産技術総合センターの篠木佑さんが「令和7年度デビュー兵庫県オリジナル品種開発について」、加古川営農経済センターの加藤鈴温職員が「地元産銚さい肥料による展示圃の報告」、稲美営農経済センターの金子諒太主任が「有機米の取組みについて」を発表しました。参加者からは、JAグループが推進する環境創造型農業への関心が高い様子が伺えました。野村隆幸組合長は、「新しいオリジナル品種を地元の銚さい肥料を使い、有機で作っていく流れができれば素晴らしいと考えている」と今後への期待を述べました。



11月16日

## ふれあいウォーキングを開催

JA兵庫南女性会と稲美ブロック支店のふれあい委員会が、「ふれあいウォーキング」を開催しました。参加者らは営農総合支援センターを出発。秋の気配がする田園風景を眺めながら、いなみ野水辺の里公園を周回しました。参加者の一人は「別地区の女性会会員と話すのは新鮮で楽しい」と笑顔で話していました。ウォーキング後には、「大抽選会」もあり、当選番号が読み上げられるたびに、歓声があがりました。



11月13日

## 力を合わせて美しく! 清掃活動

加古川支店職員とふれあい委員が、日岡神社で清掃活動をしました。七五三の参拝者で賑わう境内は、翌日の「加古川ツデーマーチ」のルートでもあり、参加者のためにも美しくしたいと、熱心に清掃を行いました。また、由緒や祭典の様子などを松崎正誠宮司よりお聞きし、郷土随一の大社についても学びました。立花伸一郎支店長は「ふれあい委員さんと合同で清掃活動を行うのは数年ぶり。協力的で頼もしかった」と話していました。



11月9日



Q

日本の農地は、ピーク時の1961年からどれくらい減っているでしょうか。

ヒント  
3割ほど減ったよ！

1 大阪府ぐらい

2 淡路島ぐらい

3 四国ぐらい

答え・解説

③四国ぐらい

1961年に約608.6万haあった日本の農地は、2022年時点で約432.5万haにまで減っています。その差はなんと約176万ha！四国と同じくらいの面積です。また農家さんの数も年平均約6万人のペースで減少し、平均年齢は68.4歳(2022年)と、高齢化が進んでいます。私たちの食卓を未来へつないでいくために、今何ができるか、家族みんなで考えてみましょう。

手軽に健康  
手・指体操

「押す」「なでる」の動作を合わせた、手のひらのつぼを刺激する体操です。①～④の動きを5、6セット繰り返せば、エネルギーの巡りが良くなります。

1

手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。

2

手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。

3

途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。

4

180度回転させたら、手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。

ポイント

正しい姿勢を意識して、背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行くと上半身の体幹も強化されます。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

消化吸収を助ける、春の七草の一つ

ダイコン

ダイコンのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】地中海沿岸、中央アジア、中国

【和名】すずしろ、おおね

【おいしい時期(旬)】冬、10～3月

【主な栄養成分】アミラーゼ、ジアスターゼ、イソチオシアネート、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維など

見分け方

全体にハリとツヤがあり、ずっしり重い

ひげ根の毛穴が浅く少なめで、ゆがみがなく均一に並んでいる

表面が滑らか

根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていない

葉は色が鮮やかで変色がなく、葉先までピンと立っていてみずみずしい

葉が切られている場合は、切り落とし部分が乾燥せず、葉の隙間から新しい葉が生えていない

カットされたものは断面がみずみずしく、すが入っていない

ダイコンのいろいろ

青首大根

市場に最も多く出回っている。首の部分が緑色なので青首といわれる。甘味があってみずみずしく、おでんや風呂吹き大根をはじめサラダや漬物、切り干し大根など幅広く使える

桜島大根

重さが7～20kgにもなる大型のダイコン。鹿児島県の特産で江戸時代から栽培されている。肉質は柔らかく、煮崩れしにくいのでおでんや風呂吹き大根に最適

聖護院大根

京都の伝統野菜。肉質は緻密で柔らかく、甘味が強い。煮崩れしにくく味もよく染み込み、煮物に最適。千枚漬けにしてもおいしく食べられる

辛味大根

辛味の強いダイコンの総称。水分が少なく、おろしてそばやうどんの薬味として使う。長野県や京都府などで栽培

練馬大根

東京都の練馬地方で江戸時代から栽培されている伝統野菜。上部が緑色にならない白首大根で、長いのが特徴

ラディッシュ

欧州生まれのダイコンで和名はハツカダイコン。2cmほどの丸形が主流。生のままサラダにしたり、甘酢漬けなどに

保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存。葉が水分と栄養を奪い風味や食感が落ちる

根は新聞紙に包み冷暗所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもお勧め

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

ベジタブル  
ライフ

ダイコンのチカラ

葉は緑黄色野菜  
(ビタミン類など栄養豊富)  
カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC・E、食物繊維

根は淡色野菜  
(水分が多く低カロリー)  
カリウム、ビタミン、食物繊維、アミラーゼ、ジアスターゼ、オキシダーゼ、イソチオシアネート

消化を促進する酵素が含まれるアミラーゼやジアスターゼは胃もたれや胸焼けに効果がある

辛味成分のイソチオシアネートにも胃液の分泌を促す効果がある

ジアスターゼは熱に弱いため生食でより効果を発揮!

楽しみ方・食べ方のコツ

葉は細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味があり、みずみずしく柔らかいのでおでんや風呂吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、マリネに

下処理

茶こし袋にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK

むいた皮はきんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べよう

煮物の隠し技

隠し包丁は、中まで味が染み込むように、ダイコンの繊維に沿って格子状に切り込みを入れる技。風呂吹きやおでん、ボトフなど煮物に有効。角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がる

ダイコンのヒミツ

エジプト

紀元前3000～2000年ごろには食用に

中国

紀元前500年ごろには栽培

日本へは中国、朝鮮半島を経て奈良時代には伝わっていたと考えられている

「古事記」の仁徳天皇の条に「大根(淤富泥<おほね>)」の文字を含む歌が見られる

大根(おおね)  
↓  
大根(だいこん)



## 花粉症のセルフケア

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して、花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。

## 自分でできる花粉症予防

花粉症の予防は、まず何といても花粉を浴びない、触れないことです。花粉の飛散予測情報を有効に使いましょう。

## スギ花粉の多い日(2月～4月)

- 晴れて、気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- 雨上がりの翌日や気温の高い日が2～3日続いた後

また、室内・外出時・帰宅後には、それぞれ下記のようなことに気を付けましょう。

- 室内**
- 掃除をこまめにする
  - 洗濯物、布団を外に干さない。
- 外出時**
- 花粉情報に注意する。
  - 花粉飛散の多いときの外出を控える。
  - 花粉飛散の多いときは窓、戸を閉めておく。
  - 花粉飛散の多いときはマスク、メガネを使う。
  - ウールの服は避け、ナイロンなどのツルツルした素材を選ぶ。

## 鼻の中と眼に入る花粉数—実践的なマスク、メガネの効果

| マスク・メガネの例          | 鼻の中の花粉数 | 結膜の上の花粉数 |
|--------------------|---------|----------|
| マスクなし<br>メガネなし     | 1848個   | 791個     |
| 通常のマスク<br>通常のメガネ   | 537個    | 460個     |
| 花粉症用マスク<br>花粉症用メガネ | 304個    | 280個     |

- 帰宅後**
- 玄関で衣服や髪をよく払って、なるべく室内に花粉を持ち込まない。
  - 手洗い、うがい、洗顔をして、鼻をかむ。

## 生活習慣にも気を付けよう！

- 粘膜を傷つけるタバコは避ける。
- バランスのとれた食事をとる。
- 規則正しい生活を送り、ストレスをためない。

## 参考

環境省「花粉症環境保健マニュアル2022」2022年3月改訂版  
公益財団法人日本アレルギー協会事業「的確な花粉症の治療のために」

【JA兵庫厚生連】

## 訪問購入トラブルにご注意！

訪問購入による高齢者のトラブルが増えています。

## 【事例】

終活を考えていたら、「近々ご近所を回ります。不用な着物を売いませんか。査定だけでも大丈夫です」という電話があり、ちょうど良いと思い了承した。当日、来訪した業者に着物や帯を見せたら、「これだけでは買い取りできない、指輪やネックレスはないか、見せるだけでいいから」と言われ、居座られた。断っても帰ってくれないので、仕方なくたんすから母の形見の指輪など貴金属数点を出した。業者はあっという間に用意した袋に物品を入れ、「着物他3万円」と記載した契約書を渡してきた。業者が帰った後で、大事な形見の指輪などをたった3万円で売ったことを悔やんだ。取り戻したい。

## 【解説】

訪問購入とは、事業者が消費者の自宅などや営業所など以外の場所で物品を買い取る取引のことで、特定商取引法で規制されています。事例では、①事前に消費者の了解を得ていない

物品の買い取りを求めている ②長時間居座り、断っているのに勧誘を続けている ③契約書に買い取る物品ごとの種類や特徴、数量、購入価格などの記載がない、などの問題が見られます。消費者は法律で定められた内容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・オフが可能で、その期間内は売却する物品の引き渡しを拒むことができます。しかし、引き渡しが拒めることを業者から伝えられずに物品を渡してしまつと、クーリング・オフをしても戻ってこない場合があります。

トラブルを防ぐためには、知らない業者からの電話には安易に応じないことが大切です。万一、業者の来訪に応じた場合、①訪問時に1人で対応しない ②クーリング・オフ期間内は物品を渡さない ③渡す場合は物品の写真を撮っておくなどが肝要です。大切な財産を失うことのないように、片付けについて心配事があれば、日頃から家族や知人に相談しておきましょう。

(国民生活センター相談情報部 廣瀬裕子)

栽培の  
コツ

## リーフレタス

## マルチを張って泥はね軽減

リーフレタスは、肥料がそれほどいらず、私は有機質の元肥だけで、追肥はしていません。乾燥に強い反面、水のやりすぎには注意が必要です。泥はねで葉が汚れ、病気にもなりやすいので、マルチを張るのがおすすめです。

リーフレタスは、葉がふんわりとしていたり、細かい切れ込みがあったり、色合いもグリーンやレッドなど、さまざまな品種があります。食感を楽しむ野菜でもあるので、パリパリ、やわらかい、シャッキリなど、好みで選ぶのも良いと思います。私は保温のために不織布をかけて栽培していますが、収穫1週間くらい前にはずして、太陽に当てると、レッド系の品種は赤褐色になります。

## POINT

食感が楽しい！  
お好みで品種を選んで

## 私の愛用品 灌水チューブ

チューブに穴が開いており、水を流すことで散水します。露地と違って、ハウスでは雨が降りません。リーフレタスではマルチの中に灌水チューブを引いています。私はトマトやメロンなども栽培しており、上からの散水では、株元が腐るなどするため、これで水やりをしています。

小山  
博嗣  
さん

## JA からのお知らせ

地元産材料で作る  
手作り味噌に挑戦してみませんか？

JA兵庫南管内で採れたお米「ヒノヒカリ」を原材料に、加古川市の高松清太夫老舗に米麴の製造を委託。大豆はもちろんJA兵庫南管内産で、品種は「サチユタカ」です。

**日 時** 令和7年2月26日(水)・27日(木)・28日(金)  
①午前10時～ ②午後1時～ ③午後3時～

**定 員** 各回10名程度(先着順)  
※各回、味噌は70kgが限度のため、1名あたりの希望量が多ければ、定員を満たさず締め切る場合がございます。

**作業内容** 味噌玉を作る作業などをしていただきます。

**料 金** 味噌5kgにつき5,750円  
※当日の増減はできません。  
※容器(5ℓ)が必要な方は、別途800円にて購入できます。

**実施場所** JA兵庫南高砂経済センター内の味噌加工施設  
(高砂市松陽2丁目72-1)

**申込期間** 令和7年1月20日(月)～1月30日(木)  
※希望日時・数量を電話にてお申し込みください。

## お問い合わせ・お申し込み

JA兵庫南 総務部 ふれあい広報課  
☎(079)424-1388(平日午前9時～午後5時)

vol.09

知って役立つ  
お金の話

遺言書を作った方が  
良い人とは？

遺言とは被相続人(遺言作成者)が、「誰に・財産を・どのように・残す」のかを、自身の意思や思いを確実に伝えるための手段と言えるでしょう。遺言書を作った方が良い人、効果的な人の例をまとめました。

- ① **特定の人に財産を残したい**…看護や介護といった支援をしてくれた人に多く残したい。
- ② **再婚したが、前配偶者との間に生まれた子どもがいる**…被相続人と前配偶者との間の子どもも、法定相続人です。相続手続きの際、現配偶者が前配偶者やその子どもとやり取りをする必要があります。
- ③ **子どものいない夫婦**…被相続人の親が亡くなっている場合は、配偶者と兄弟姉妹が法定相続人となります。すでに兄弟姉妹が亡くなっていると、その子(甥・姪)に代襲相続され、手続きが煩雑になることもあります。
- ④ **相続争いを避けたい、相続人の中に認知能力が低い人がいる**…遺言書に遺言執行者を指定することで、内容通りの財産処分が可能です。

遺言書には、遺留分などの注意すべきポイントもあります。ぜひ下記までお気軽にご相談ください。

相続・遺言・贈与などのお悩みをサポートします(休日:水曜・祝日)

資産相談プラザオフィス明石(トータルアドバイザー:西尾・松川)  
明石市魚住町西岡500-2 ☎(078)948-3715

資産相談プラザオフィス加古川(トータルアドバイザー:高野・井ノ上)  
加古川市加古川町北在家2695 ☎(079)451-1300





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 2月19日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

二見地区 2月14日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

播磨地区 2月17日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591

加古川地区 2月19日(水)午後1時～3時 加古川支店 ☎(079)422-3401

稲美地区 2月4日(火)午後1時30分～4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048

高砂地区 2月4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

2月8日(土) 午前9時～正午 母里支店 ☎(079)495-0020

2月12日(水) 午後1時～4時 播磨支店 ☎(079)435-1591

相続遺言個別相談会

(先着4名)※要事前申し込み

2月8日(土) 午前10時～午後4時30分 JA兵庫南 本店 ☎(078)948-3715

2月10日(月) 午前10時～午後4時30分 荒井支店 ☎(079)443-3355

2月18日(火) 午前10時～午後4時30分 かんき支店 ☎(079)434-2200

相続遺言セミナー

(先着10名)※要事前申し込み

2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

2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。 2月17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11月末現在の協同の成果です

組合員数 65,371人 貸出金残高 1,835億8,174万円

うち正組合員 13,942人 長期共済保有高 7,759億2,269万円

うち准組合員 51,429人 購買品供給高 12億3,944万円

貯金残高 6,835億2,126万円 販売品販売高 16億6,537万円

理事会審議・報告事項

令和6年11月29日開催

●㈱加古川産業会館への貸付について(案)

●令和6年度支店別総代懇談会の開催日程について

●令和6年度半期連結決算について

●ふぁ～みんフェスタについて

●令和6年産米の集荷・検査結果について

他20件

## 申請締め切り間近！ 土壌分析支援事業

※令和6年10月より、水稻以外圃場の分析項目にアンモニア態窒素が加わりました。

- 対 象 者

JA兵庫南組合員
- 支 援 内 容

助成対象：土壌分析代金(JA兵庫南への申込分に限ります)  
助成額：土壌分析代金の1/2(1組合員世帯または1団体当たり5圃場まで)  
※農地面積10～20a未満は1圃場、20～40a未満は3圃場、40a以上は5圃場

- 分析項目

①令和7年産の水稻圃場 ②野菜・花卉・果樹圃場
- ①水稻圃場：PH・EC・可給態ケイ酸・苦土・加里・腐植・遊離酸化鉄／7項目分析(処方箋作成を含む)

②水稻以外圃場：PH・EC・アンモニア態窒素・石灰・苦土・加里・腐植／7項目分析(処方箋作成を含む)

- 分析料金

1分析(圃場)税込1,800円(内900円をJAが助成)  
※分析料金徴収後、前期(4～9月申請分)は10月、後期(10～2月申請分)は3月に助成金を指定口座へ振込みします。

- 対象期間

令和7年2月28日までに土壌分析の申し込みをされ、令和7年3月15日までに分析料金の決済をいただいたもの  
※助成上限額に達した時点で受付は終了いたします。

### 土壌分析の申請・お問い合わせ

各営農経済センターには営農指導員(営農渉外担当者)が在籍しています。土の採取方法のご説明や、分析後の土づくりのご相談も承ります。

- 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

## 2025年1月30日(木)ランドオープン！！ JAトータルサポートセンター加古川

施設内には「ローンプラザオフィス加古川」と「資産相談プラザオフィス加古川」があり、さまざまな悩みを一緒に考え、サポートしています。ぜひお気軽にご相談ください！  
※土・日曜も営業しています(休日：水曜・祝日)

### あらゆる世代のご相談に対応します！

- ローンプラザオフィス加古川では
- 住宅ローンを中心とした融資相談 ●借換え相談 など

- 資産相談プラザオフィス加古川では
- 相続セミナーの開催
- 相続・遺言・贈与の個別相談(税金や不動産等)
- 公正証書遺言作成のサポート など

### お問い合わせ

JAトータルサポートセンター加古川  
加古川市加古川町北在家2695

ローンプラザオフィス加古川 ☎(079)451-1200  
資産相談プラザオフィス加古川 ☎(079)451-0800



## 舞鶴引揚記念館・豪商稲葉本家と 四季の味覚御膳の昼食日帰り旅行！

- 出 発 日

2025年5月16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1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<br>ア<br>ー<br>内<br>容 | 7:30<br>JR加古川駅北側 | 8:00<br>JA稲美経済センター      | 三木小野IC                    | 高速道路                          | —                   |
|                       | —                | 舞鶴東IC                   | 舞鶴引揚記念館<br>(見学)           | 橋立大丸シーサイドセンター<br>(昼食 四季の味覚御膳) | —                   |
|                       | 14:20<br>—       | 15:00<br>豪商稲葉本家<br>(見学) | 15:50<br>海鮮せんべい但馬<br>(買物) | 16:20<br>—                    | 和田山IC               |
|                       | —                | 高速道路                    | 加古川IC                     | 17:30<br>JR加古川駅北側             | 18:00<br>JA稲美経済センター |
| — 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



## 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

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>♡ハッピーバレンタインを彩る ラブリーなメニュー♡</div> <div>講師 Salon de Maki 笠原 麻希</div> <div>日時 2月5日(水) 午前10時～午後1時30分</div> <div>定員 12名</div> <div>参加費 3,500円(税込)</div>                                                       | <div>あったかメニュー</div> <div>講師 クッキングアドバイザー 川越 淳子</div> <div>日時 2月21日(金) 午前10時～午後1時30分</div> <div>定員 16名</div> <div>参加費 3,600円(税込)</div>                                                                                                                       | <div>カラダに優しい発酵調味料(甘麹)で 自家製キムチに挑戦！</div> <div>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</div> <div>日時 2月28日(金)午前10時～午後1時30分</div> <div>定員 16名</div> <div>参加費 3,600円(税込)</div>                                       |
| <div>子供クッキング教室</div> <div>オムライス・粉ふき芋・チョコレートクッキー</div> <div>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</div> <div>日時 2月8日(土)・2月9日(日) 午前10時～午後12時30分</div> <div>定員 各12名(対象：小学1年生～中学3年生)</div> <div>参加費 2,000円(税込)</div> | <div>子供クッキング教室</div> <div>楽しく見守り育てよう！味噌作りにチャレンジ！～手作り味噌作り(内容量約1kg)・チョコ、きなこだんご～</div> <div>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</div> <div>日時 2月22日(土)午前10時～午後12時30分</div> <div>定員 12名</div> <div>参加費 3,000円(税込)</div> <div>※持ち帰り用容器(内容量約2kg)をご持参ください</div> | <div>子供クッキング教室</div> <div>おいしい・たのしい♪ひなまつり ～ケーキ仕立てのひなまつり寿司・いちごのヨーグルトケーキ～</div> <div>講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀</div> <div>日時 2月23日(日) 午前10時～正午</div> <div>定員 12名(対象：小学1年生～6年生)</div> <div>参加費 2,300円(税込)</div> |

2月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは1月14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]  
問題解決の兆しが見えています。友人や知人からの提案に目を向けてみましょう。徐々に成果が出始めるはず

♎ 天秤座 [9.23～10.23生まれ]  
つまづきを感じたら変えどき。違和感はそのままにせず向き合ってみましょう。良い氣付きを得られます。掃除が吉

♏ 乙女座 [8.23～9.22生まれ]  
好調運です。努力が実り活躍の機会を得られます。注目されやすいのでしゅれに力を入れて。レジャーが吉

♏ 獅子座 [7.23～8.22生まれ]  
運勢はスロースタート。時間をかけて取り組みは状況に変化が。思わぬところから助け舟も現れそうです

♏ 蟹座 [6.22～7.22生まれ]  
運勢は吉凶混合。気持ちを素早く切り替え、ポジティブに行きましょう。チャンスをつかまえに行く心構えが大事

♊ 双子座 [5.21～6.21生まれ]  
遊び心が新しい可能性を呼び込みます。近道を選ばずに遠回りもいいでしょう。下旬は運氣が上昇します。挑戦が吉

♉ 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]  
運勢に勢いがあり好情報をキャッチできます。あれこれやってみるといいでしょう。試行錯誤すると得るものあり

♈ 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]  
厳かな一年の幕開けです。味方が多いので面倒事もクリアしていきます。順に対処しましょう。映画、演奏会にツキ



番外編

# 品種選び

野菜の品種選びで大切なのは、土地の気候や栽培時期に合っているか、病気や害虫に強く作りやすいか、利用・調理に適しているか、などの見極めです。

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

## 品種の選び方～野菜作りの第一歩～

### ① 絵袋を確認

種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています。

#### ● 作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴

アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作しましょう。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。

#### ● 発芽・生育適温など

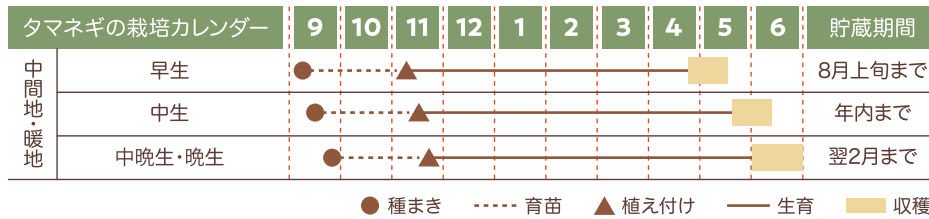
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」、これらの中間を「中生(なかくて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

絵袋の表記(例)



### ② 品種選びと栽培カレンダー

地域で定着している品種をJAや地元の種類店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、絵袋には栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。



### ③ 話題の品種

#### ● ミニ野菜

密植ができて栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。

#### ● 新顔野菜に挑戦

未知の野菜には作る楽しさと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。

#### ● 機能性野菜に注目

赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

## 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。



### アヅミン

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。



### 牛糞堆肥(ニューコンボ)

牛糞におがくず等を混合して発酵させた土づくり肥料です。土をフカフカにして保水力、保肥力を高めます。※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。

## 11月号の答え

ホ シ ガ キ

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| カ | ン | シ | ヤ |   | バ | イ |
| ラ |   |   | ナ | ワ | ノ | レ |
| ス | イ | ガ | ラ |   | イ | ガ |
|   | キ | キ |   | ハ | シ |   |
| ホ | ウ |   | イ | チ | ヨ | ウ |
| イ | ツ | ク | シ | マ |   | ン |
| ク | シ |   | ヤ | キ | イ | モ |

応募総数310人 正解者数308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

あけましておめでとうございます。さて、今月号の特集ページは、文字がギッシリで読む気が失せたかもしれません。今回の「食料・農業・農村基本法」改正では、食料システムという新たな概念が制定されました。生産者だけでなく消費者にも、情勢に対応した取り組みが求められています。ぜひとも、読んでいただきたいページの一つです。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？  
ヒント：新年を祝う言葉の1つです

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

## 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)1月末日必着  
(メールの場合)1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 年賀状をコシからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④ サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦ コートなどに用いる毛織物
- ⑨ ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩ しんしんと降り積もるもの
- ⑪ 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬ さんずい、うかんむりなど
- ⑮ ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯ 10を3回かけ合わせると
- ⑰ 縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱ おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- ⑳ チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑ 可燃ではありません

## ヨヨのカギ

- ① 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ② 窓を開けて取り込みます
- ③ カード式のホテルもあります
- ④ 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥ きねと白でつくもの
- ⑧ 「本の虫」と呼ばれることも
- ⑨ 七草を入れて炊くことも
- ⑬ 初詣で一年の——を祈った
- ⑭ 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮ マスカラを付けるところ
- ⑯ 脊椎動物にはあります
- ⑰ 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱ 耳が冷えないようにイヤー——をつけた

## みなみかせ

みなさまからの便りをご紹介します

- 毎月楽しく熟読しています。正月のお雑煮に欠かせないサトイモ。ふぁ～みんさんで毎年お正月用に購入しています。サトイモは煮つ転がしか、お雑煮に入れるぐらいしかなかったのですが、農家の古谷さんの、ゆがいて塩!!が一番好きと書かれていました。一番シンプルな食べ方が旬の野菜には一番なんです。是非試してみたいです。(加古川市 安達さん)
- JA 味がしみ込んだサトイモの煮ころがしは、悪魔的なウマさ。小さめのサトイモも、皮のままチンして、塩で食べるのも手軽でおいしかったです。
- 愛情と手間をかけたなら、いいもんがでる。サトイモを作られる古谷さんのお言葉は含蓄に富んでいます。四季旬菜をいつも楽しみに拝見しています。(高砂市 青田さん)
- 広報誌に載っている野菜の生産者さんの苦労や愛情を持って育てているのを知り、JAで売られている野菜に対する思いが変わりました。これからも美味しい野菜や果物を買うのを楽しみにしています。(高砂市 高橋さん)
- JA 「もっと良いものをつくりたい」という農家さんの思いを皆さんにちゃんと伝えられているのか?という点をお便りをいただくべく、私も嬉しいですね。
- 毎回楽しく読ませていただいています。今回のJA兵庫南のお米、毎食家ではヒノヒカリをいただいています。特徴の記事で何となく食べていましたが、お米のことがよくわかり、炊き込みご飯が得意料理なので、よく合う事がわかりました。(高砂市 山本さん)

- JA 稲作やお米のこと、身近なのに知らないことも多いとお便りをたくさんいただきました。
- この度、JA兵庫南の組合員になりました。これから「元氣応援マガジン」が届くのが楽しみです。(加古川市 兼田さん)
- JA 私にとっては、皆さんからのお便りで「元氣をもらえうええ、応援もされちゃうマガジン」なんです。兼田さん、これからもよろしく願います。
- レタスとごぼうが同じキク科とは知りませんでした。(加古川市 宮本さん)
- JA 面白いでしょう?以前に農家さんに教えていただいて、いつか「ふぁ～みん」で使おうと思っていたネタなんです。
- あー、いつもJAさんの体験会や収穫etc、9月もたくさんあったのに見のがした。残念。今後の催事、楽しみにです。(高砂市 妙見さん)
- JA ふぁ～みんSHOP各店でのイベントや売り出しなどのお得情報は、LINE配信しています。裏表紙の二次元コードでぜひ友だち登録を!
- 今月の作物のコマツナ、なかなか上手に出来ず困っていました。次こそ、畑の準備からがんばります。(加古川市 畑さん)
- JA 栽培について分からないこと・困ったことがあれば、各営農経済センターへ相談ください。
- 「みなみかせ」楽しい便りがいっぱい、で、こちらまでとても気持ちが良くなります。(加古川市 宮脇さん)
- JA 皆さん、いつもありがとうございます。フレンチの応募要項でもあるので、誌面の感想やJA兵庫南への意見など、ぜひお書き添えください。

### ♋ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

人気運に恵まれ運勢は良好。方法を考えているうちに周りがやってくれることも多いでしょう。流れに乗って

### ♊ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

上昇運です。状況は次第に整ってきますから腰を据えて取り組んで。壁を越えることでよりスゴ技に。金運も好調

### ♈ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

勢いはありますが油断は禁物。手を抜かず最後までびしっと決めましょう。合理的に考えることも大切です

### ♏ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

運勢に乱れが。順調だったことにストップがかかるかと思えば、その逆も。やりやすいところから手を付けて