

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

2025

No.315

p4

特集

令和6年度 JA利用者懇談会 提案と回答
准組合員さまの声をJA運営へ

p15

今月の作物 番外編
夏の高温&風雨対策

p6

トピックス
麦の穂ゆれる春の日に
六条大麦フェス
2025開催

p2

四季旬菜
スイートコーン



JA兵庫南

平日は手早く、休日は手間をかけて

6月



スイートコーン

Daily旬レシピ

デイリー

サッと調理をすませたい忙しい日も、初めての料理にじっくり挑戦したい日も。
旬の食材を味わうレシピで、あなたの毎日に寄り添います。



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。

難易度

☆☆☆☆
レベル2

甘香ばしいミニチヂミはおやつにも最適

スイートコーンのジョン

材 料/4人分

- スイートコーン……2本
- 薄力粉……1カップ
- 水……1カップ
- 塩……適宜
- ごま油……大さじ1～2
- サラダ油……大さじ1～2

作り方

- 1 スイートコーンの実は生のままそぎ落とし、ボウルに薄力粉、水、塩少々を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- 2 フライパンを中火にかけ、ごま油とサラダ油をしき、①をスプーンですくって小さく丸く焼く。
- 3 カリッと焼けたら、お好みで塩を振って熱いうちにいただく。



難易度

☆☆☆☆☆
レベル4

栄養満点!爽やかな風味に箸が進む初夏のごちそう

スイートコーンとお豆の 柚子胡椒マリネ

材 料/4人分

- スイートコーン……2本
- ミックスビーンズ……2/3カップ
- 紫玉ネギ……1/2個
- アボカド……1/2個
- パセリ(みじん切り)……大さじ1

調味料〈A〉

- 酢……大さじ1
- 柚子胡椒……小さじ1/2～
- 塩……小さじ1/2
- オリーブオイル……大さじ2

作り方

- 1 スイートコーンの甘味が際立つよう、弱火でじっくり20分ほど蒸す。(時短したい場合はラップをして電子レンジ600wで5分)
- 2 スイートコーンの実をそぎ落とす。
- 3 紫玉ネギはみじん切り、アボカドはさいの目に切る。
- 4 ボウルに〈A〉を混ぜ合わせ、②③とミックスビーンズ、パセリを加え和える。



Advice

素材それぞれに食感が異なるので、多彩な歯ざわりを楽しみながら、飽きずに食べ進められます。水が出る食材が少なく、ある程度保存がきくのも嬉しいポイント。たくさん作っても、翌日もお楽しみいただけます。柚子胡椒は少しずつ加えて、お好みの辛さにしてください。

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

2025年6月号(毎月1回15日発行) 通算315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)



耕そう、大地と地域の未来。

JAグループ



ほどで、定植しています。3回目の播種までは1週間ずつ、4回目以降は2週間ずつずらしています。品種は、「ゴールドラッシュ」、「恵ゴールド」の順番です。定植時期や株間などは、生産者それぞれにこだわりがあるように思います。私は株間35cmで、1畝に280本ほど植えています。追肥は2回です。スイー



四季旬菜
JA兵庫南の生産者にインタビュー
VEGETABLES IN SEASON

害虫・害獣

トコーンは「肥料食い」といわれますが、余分にやってもしょうがない。見た目で判断して、適量をやりまます。水の管理は、谷にバーツと入れて、バーツと抜く（笑）。タイミングよく雨が降ってくれたらなあとも思います。どの作物も、天候次第！生長がガラツと変わります。

スイートコーンの害虫は、アワノメイガです。雄花に卵を産んで、葉っぱの間に落ち、実の中に入り込みます。雄花が見えてきたら、防除をします。これは1日でも遅れたらダメ。見極めが肝心です。収穫時期には、アライグマがやってくるので、圃場に入っていないよう、電気柵をしています。

収穫について

収穫は3畝ずつ、夜中の2時半くらいから始めます。気温が上がってくると味が落ちるので、時間との勝負。収穫を2時間くらいして、外皮の調整や軸のカットなど、箱詰めにも2時間くらいかけています。箱詰めの際には、状態をしっかりと確認します。私ら生産者にしたなら、何千本か収穫したうちの1本でも、お客さんにとっては1本買ったうちの1本かもしれないですね。不稔や虫食いのないものだけを箱詰めして、8時までに集荷場へ持っていくます。

おいしい食べ方

収穫中ののが乾いて、食べるのが一番おいしい（笑）。私は「ゴールドラッシュ」が好きですね。さっぱりとした甘さで、今のところ、「ゴールドラッシュ」に勝つ品種はないと思っています（笑）。



お客さんにとっての1本

たかまつ やすふみ
高松 康文さん

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中！



就農のきっかけ

35年ほど、会社勤めながら兼業農家をしていました。早期退職をして、現在はスイートコーンやキャベツ、ハクサイ、ダイコン、米などを作っています。

栽培ごよみ

スイートコーンは、「スイートモーニング」として出荷しています。栽培面積は30a。長い期間出荷できるように、時期をずらして1〜6回に分けて播種し、家で育苗しています。1回目は3月15日に播種した試験品種で、定植したのは3月30日です。私は播種から10〜15日



地元のお米・野菜がそろふ あ〜みんSHOP・にじいろあ〜みん

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

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

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

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9時〜午後5時
休 第1木曜

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

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

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

にじいろあ〜みん

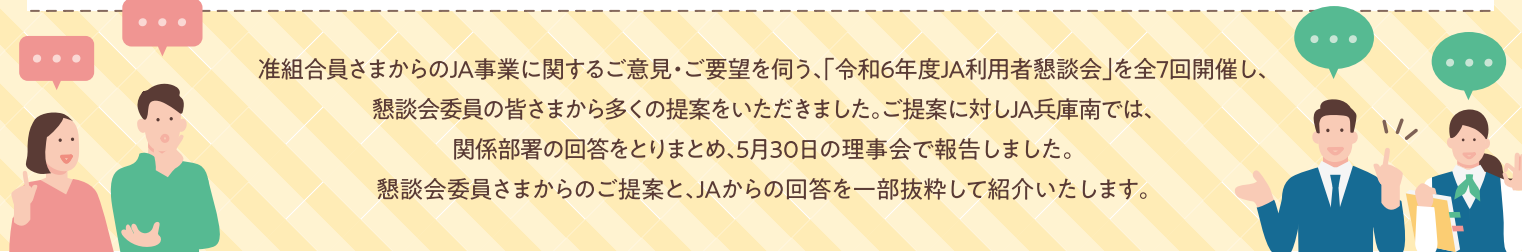
住 加古郡稲美町六分一1179-224
電 (079)495-7716
営 午前9時〜午後6時
休 第1木曜

営業日・時間等は変更の場合があります。詳しくはJA兵庫南のホームページをご覧ください。また、LINEやInstagramでも情報を配信しています。
※本誌裏表紙に各二次元コード掲載中！

令和6年度 JA利用者懇談会 提案と回答

准組合員さまの声をJA運営へ

准組合員さまからのJA事業に関するご意見・ご要望を伺う、「令和6年度JA利用者懇談会」を全7回開催し、懇談会委員の皆さまから多くの提案をいただきました。ご提案に対しJA兵庫南では、関係部署の回答をとりまとめ、5月30日の理事会で報告しました。懇談会委員さまからのご提案と、JAからの回答を一部抜粋して紹介いたします。



1 営農経済

提案 PR推進商品や聞きなれない名前の野菜など、食べ方レシビを紹介またはレシビPOPを作成してはどうですか。

回答 レシビについては、店舗共通のレシビチラシを店内に配置するとともに、JA公式インスタグラムなどで、さまざまな調理方法を紹介しています。管内の農産物は、それぞれが特色のある方法で栽培されており、POPやチラシの内容を見直して、農産物の特性や生産に対するこだわりなど、地元野菜の良さを消費者へPRしていきます。

提案 にじいろ農園（にじいろふあゝみんに隣接する貸農園）は、一般の人でも利用できることをもっとPRしてはどうですか。

回答 現在、ほぼ埋まっている状況です。空き区画が出た場合などは、ポスターを掲示し、併せてLINEインスタグラムホームページなどで募集をPRしていきます。

提案 にじいろふあゝみんにある加工品や惣菜などの商品を、他のふあゝみんSHOPに少しでも入れてほしい。

回答 生産量や運搬時の衛生面の問題もありますが、お客さまからのご要望などを賜りながら、検討したいと思います。

提案 農産物の作り方や品質管理などの情報開示をもっとしてほしい。

回答 広報誌「ふあゝみん」で特集を組んで、さまざまな野菜を紹介しています。更に内容を充実するように努力していきます。

提案 にじいろふあゝみんは、照明も綺麗で商品に対する説明書きや、「指で押さないで」などのポップが丁寧。店全体が買い物を促進するようなバックアップをしている。是非、他の店でも導入してほしい。

きるシステムとなるよう、JAバンク兵庫などへ提案させていただきます。

提案 老後になれば遠くに行きづらくなるため、どの支店でも貯金に関する手続きなどはできるのでしょうか。

回答 定期貯金の預入れ、解約、普通貯金の入金、出金などは、JA兵庫南各支店において、手続きが可能ですが、ご利用しやすい店舗にてお手続きいただけたいと思います。

提案 イベントなどを積極的にを行い、トータルサポートセンターが、土日も相談可能であることをもっと若者にPRしてはどうか。

回答 トータルサポートセンター加古川・明石店の土日営業については、これまで以上に広報誌「ふあゝみん」や支店での周知を行います。また、「LINE E」やメールでの発信を積極的に行っていきます。

提案 JAは店舗もたくさんあり、職員の方も親切な方が多く、相談しやすいので、もっと教えていただける機会を増やしてほしい。

回答 JA兵庫南では「税務相談」「相続相談」「遺言書作成サポート」「資産運用相談」「ローン相談」などの相談会やセミナーを開催しています。日時・開催場所については、最寄りの支店に尋ねていただくか「広報誌「ふあゝみん」をご覧ください。また、トータルサポートセンター加古川・明石店では土日営業も行っていますので、お問い合わせください。

提案 共済からの払戻金はありますか。

回答 JA共済では、毎年の決算において余剰が生じた場合に、ご契約者さまに、公平に分配して、割戻金をお支払い（還元）しております。ただし、経済情勢などにより、お支払いできない場合もあります。割戻金の確認につきましては、「課税所得控除共済掛金払込証明書」に記載しております。

回答 今後もお客さまの声を傾け、お買い物がより楽しくなるような表示や、商品レイアウト、ディスプレイ方法などを工夫していきます。

提案 ふあゝみんSHOPかんきは店舗が小さく、混雑している。また遅い時間に行くと、ほとんどの商品が売れてしまっている。年末も駐車場に入りきれないほど車が列をなしているのので、にじいろふあゝみん程度の広さが欲しい。

回答 敷地面積の制約もあることから、混雑についてはご承知いただきたいです。午後の品ぞろえについては、以前より課題と認識しています。充実した店舗運営となるよう、生産農家と出品時間の変更などの協議を進めて行きます。ふあゝみんSHOPかんきの駐車場については、混雑することが多く、大変ご迷惑をお掛けしています。売出し時には警備員を配置し、安全確保に努めます。

提案 地域住民の中には、車の運転ができないなどの理由で、ふあゝみんSHOPを利用できない方もいる。住み慣れた土地でJAを利用しながら、生活できるよう、巡回車や移動販売なども検討してほしい。

回答 移動販売車については、コスト面で課題があり、導入の予定はありません。一部の特産品（スイートモーニング・いなみ野メロンなど）は配送を行っています。また、JA全農販売サイト「JAタウン」では、「野菜の詰め合わせパック」などを取扱っていますので、ぜひご利用ください。

提案 家庭菜園をしている人で、殺虫剤や除草剤に詳しくない人でも分かるよう、商品に虫や草の種類など写真を掲示してほしい。また、店員さんにも的確なアドバイスをしてほしい。

回答 職員の専門的知識を高めるために、各種研修会への参加、必要となる資格取得などを進めています。栽培相談などは、最寄りの営農経済センターへお気軽に問合せ頂けたらと思います。

提案 散見される耕作放棄地をJAが借り上げ、農

提案 共済の地震保障の見直しなど、もっとPRしてはどうか。

回答 建物更生共済については、現在は広報誌「ふあゝみん」や「神戸新聞」等でPRしています。今後はもっと効果的に周知出来る方法を検討していきます。

提案 支店長さんは忙しいとは思いますが、新店舗に着任された時は、貯金口座開設や商品の購買に繋げていくため、出来るだけその地域の方々と触れ合っているようにしてほしい。

回答 各支店では地域の方々との関係を深めるために、「支店事業所ふれあい活動」に取り組んでいます。今後は地域の方々とふれあいをより広める、訪問活動を積極的に行っていきます。

3 福祉

提案 ここ数年の平均や傾向から、大体力間の費用はこれくらい掛かるというものを出してはどうか。

回答 介護度や個人負担割合によって異なりますので、パンフレットの別紙に記載しています。介護保険の自己負担だけでも、月額約7,600円～89,400円と開きがありますので、利用者さまの状況に応じて、計算して提示させていただきます。

提案 質素な施設で充分なので、サービスを強めとし、それらのサービスに応じた価格設定をすれば、選択肢が広がり利用しやすくなるのではないかと。

回答 低価格を謳っている施設もありますが、サービスを提供されれば価格に上乗せとなり、結果として支払額は変わらないこともあるようです。新たな機器の導入は、職員の負担軽減のためにも必要ですのでご理解ください。

4 葬祭

提案 やすらぎ会館でもコースを多数設け、選択しやすくなっているが、よりよい葬儀にしたいと思う

地を持たない民間に貸し出してはどうか。または、JAが稲作をしてはどうか。

回答 耕作放棄地解消については、集落単位で行政と連携した取り組みが行われています。JA兵庫南としても子会社である、「株」ふあゝみんサポート東はりまが遊休農地を借り上げ、稲作等を行ったり、草刈り・耕うんなどの作業受託を行っています。

提案 いろいろな取り組みをされているが、直売所の花苗コーナーについても力をいれてほしい。

回答 生産農家や専門家の協力を得ながら、フラワーアレンジメントや寄せ植え教室などを行い、JAならではの販売方法を充実させていきます。

2 金融共済

提案 年金旅行について、今後、参加者が楽しく満足できるように、行先や内容などのアンケートを実施してほしい。

回答 日程や費用等の関係もありますが、年金受給者さまに喜んでいただけるよう、意向に沿っての実施とします。

提案 年金友の会の誕生日プレゼントは、JAの特産品あるいは、ふあゝみんSHOPで使える金券にしてほしい。

回答 過去にふあゝみんSHOPの金券としたこともありましたが、ふあゝみんSHOPのない地区もあることから、誕生日プレゼントは渉外担当者の訪問活動で、直接手渡しする商品にしました。多くの年金受給者さまに喜んでいただける品物を、毎年検討していきます。

提案 暗証番号などが複雑化しており、ネットバンクなど、アプリに慣れていない人も安心して利用できるシステム開発（例えばATMの開発）をしてもらいたい。

回答 ATMの開発につきましては、JA兵庫南単独ではできません。わかりやすく安心して利用で

と、ついつい追加してしまつ。費用が掛かっても、よい葬儀を望む方には、ひとつ上のプランを選択できるように。また、後で思ったより費用が掛かったと言われないよう、これは不要であるなど、しっかりと対応できるアドバイザーの育成をしていただきたい。

回答 JAやすらぎ会館では、喪家（遺族の立場とお気持ち）を重視し、希望に沿うよう提案しています。また、各葬儀コースは追加費用を抑えるため、必要不可欠な装具サービス以外は抑えさせていただいています。これからは従業員一同、自己啓発とお客さまのため、資質・技量の向上に努めてまいります。

提案 現在、家族葬が多いが、ニーズに合った費用設定にしてほしい。

回答 JAやすらぎ会館では、以前から家族葬対応に重点を置き、現在12種類の葬儀コースを設定し、受諾してまいりました。また、これからは葬儀コース価格も、他社と比較研究し、お客さまにご納得していただくよう努めてまいります。

提案 終活相談を盛り込んだ見学会も、検討してほしい。

回答 終活相談は、毎月1回定期的に開催しています。見学会については年中無休（午前9時～午後6時）、随時承っていますが、事前の申し込みをいただいています。

5 その他

提案 保育関連の事業を、検討しても良いのではないかと。

回答 過去に保育園を経営していたこともあり、重要性は理解しています。しかし、保育事業は多くの責任を伴い、継続的な運営と専門的かつ高度な知識や、技能が求められるため、再開することは難しいと考えています。今後も地域の子どもたちや保護者のために、ちやぐりんスクールやふあゝみん食農教育支援制度などで貢献していきたいと考えています。

JA利用者懇談会 活動内容

第1回 令和6年7月9日📅

- 委員の委嘱
- JA兵庫南の概要について
- JAの仕組み・准組合員の役割について
- 懇談会の運営方法について

第2回 令和6年8月8日📅

- 施設見学
- 稲美ブロック支店紹介
- 稲美営農経済センター紹介
- JA事業について（営農経済）
- 意見交換

第3回 令和6年9月3日📅

- 施設見学
- JA事業について（葬祭）
- 意見交換
- 加古川ブロック支店紹介
- 加古川営農経済センター紹介

第4回 令和6年10月9日📅

- 施設見学
- 明石播磨ブロック支店紹介
- 明石播磨営農経済センター紹介
- JA事業について（福祉）
- 意見交換

第5回 令和6年11月7日📅

- 高砂ブロック支店紹介
- 高砂営農経済センター紹介
- JA事業について（信用・共済）
- 意見交換

第6回 令和7年1月16日📅

- 施設見学（にじいろふあゝみん）
- 提案書（案）作成について

第7回 令和7年2月12日📅

- 提案書（案）について
- 提案書の提出
- 利用者懇談会を振り返って

令和7年度入組式 希望と責任を胸に



4月1日 JA兵庫南では新入職員20人と役職員が出席し、「令和7年度入組式」を開催しました。野村隆幸組合長は「JAは生きていく上で大切な『食』を取り扱っている。食を守ることが重要なこと。自身とJAの未来を切り拓いて欲しい」と激励しました。新入職員を代表し、内海ひろ乃さんが「農業協同組合の目的を理解し、真摯に職務を遂行して、兵庫南農業協同組合の発展に寄与することを誓います」と宣誓しました。



天満支店の起工式実施 効率的な運営に向けて



4月12日 天満支店で役職員や工事関係者らが参列し、起工式を執り行いました。JA兵庫南では総合的な金融共済窓口業務および渉外業務を行う「大規模店舗」と、貯金業務など一部の信用事業を行う「効率化店舗」に再編する計画です。職員の集約など稲美ブロックの店舗再編を進めるにあたり、天満支店の容量不足や老朽化から建て替えを検討。営業をしながら敷地内の駐車場に建築工事を進めることとなりました。完成は令和7年11月の予定です。

産・官・学の連携で 大麦をもっと身近に



4月16日 JA兵庫南は「東播磨産麦類の生産拡大推進会議」を実施。関係者ら27人が出席しました。JA兵庫南では令和4年に、産・官・学の連携による麦類産地振興のプロジェクトチームを発足し、大麦を活用した商品開発などに取り組んでいます。アグリ支援課の佐々木令樹課長は「大麦畑の景観イベントなど、令和6年度の活動実績を報告し、事業計画では「栽培体験などを通じて、特産である六条大麦の認知度向上に取り組む」と結びました。

春の風物詩 ネモフィラが満開



4月14日 にじいろ農園では、陽光の中、ネモフィラの小さなブルーの花が風に揺れています。ドライバーや地元住民に楽しんでもらおうと、職員が秋に播種し、世話を続けてきました。ネモフィラは北アフリカ原産の一年草。和名は瑠璃唐草といい、宝石の瑠璃のような澄んだ青色の花が咲きます。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「今日は犬との散歩で立ち寄りました。良い写真が撮れました」と話していました。

麦の穂ゆれる春の日に 六条大麦フェス2025開催

4月26日 JA兵庫南はにじいろふぁ～みん周辺で、「六条大麦フェス2025」を開催しました。JA兵庫南管内は、主に麦茶の原料となる六条大麦(品種:シュンライ)の生産が盛んな地域です。産・官・学が連携し、商品開発や産地振興に取り組む「大麦プロジェクト」の一環として、景観イベントを企画。昨年度から始まり、今年で2回目の開催となります。にじいろふぁ～みん

では、六条大麦の加工品「米粒麦」入りのかまどご飯の試食や兵庫県立農業高等学校が大麦粉を使った手作り焼き菓子の販売などを行いました。にじいろ農園では、兵庫県警察音楽隊が演奏を披露。また、周辺の大麦畑を散策し、六条大麦に関する問題に答える「おさんぽクイズラリー」を催し、参加した家族連れは「この麦が麦茶になることを初めて知った。間近で見ることもなかった。この機会に子どもと一緒にじっくり観察します」と話していました。



女性会総会を開催 今年度の活動スタート



4月24日 JA兵庫南女性会は、「第27回JA兵庫南女性会総会」を開催しました。本部役員や地区・目的別グループの代表者らが出席。令和6年度活動報告、収支決算および、令和7年度活動計画、収支予算を慎重に審議しました。第2部では「防災は知恵と工夫で乗り切ろう!」と題し、ひょうご防災特別推進員の防災士・山中幸子氏が、家にあるもので工夫して防災食を作る、簡易トイレの作り方などの講演を行いました。



田植えシーズン直前! 水稻の播種、 育苗作業に大忙し

4月21日 JA兵庫南・育苗センターでは、水稻の播種・育苗作業がピークを迎えています。消毒済みの種子を浸種し、温度の異なる水に移し替えながら再び浸種。ハトムネ状態になった種子をオート播種機で床土灌水後に蒔き、31℃の出芽室に2日間入れて出芽させます。その後、緑化室で水をやりながら、5cmほどに生長したら七日苗(稚

苗)として出荷、もしくは15cmほどの二十日苗(成苗)になるまで、日光と外気にあてて管理します。苗作りは稲の生育や収穫を左右する重要な作業。多くの手間や時間がかかるため、昨今では二十日苗で出荷されることが増えています。米麦施設課の堀内計宏副課長は、「徹底した育苗管理をし、健全苗の供給に努めたい」と話していました。JA兵庫南では本格的な田植えに向けて、「コシヒカリ」「あきたこまち」「キヌヒカリ」「ヒノヒカリ」など、育苗箱約11万枚を出荷する予定です。



「いなみトマト祭り」で 試食&収穫体験



4月6日～ 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が盛んで、生産者それぞれが、品種や栽培方法にこだわりを持っています。より多くの消費者に稲美町産のトマトを知ってもらおうと、2戸の生産者を巡るトマト狩り体験ツアーや試食販売会を催しました。試食会では「いろいろなトマトが味わえて楽しいです」「どれも個性があって美味しかった」などの感想が聞けました。



WCS用稲栽培で 地域資源の循環を



4月15日 JA兵庫南は「令和7年産WCS用稲栽培に係る打合せ会」を実施しました。WCSとは完熟前の稲穂や茎、葉を収穫し、フィルムで密閉・発酵させた家畜飼料のこと。耕畜連携の取り組みで、水田の有効活用や飼料自給率の向上を図っています。今年は、全国的な米不足を受けて主食用に転換する生産者が増え、WCS用稲の作付面積は減少しています。本田営農組合の大竹雅彦組合長は「地域で資源を循環させる取り組みなので続けたい」と話していました。

ふぁ～みんSHOP播磨で 通常総会開催



4月18日 ふぁ～みんSHOP播磨運営協議会が、「第26回通常総会」を開催し、35人が出席しました。令和6年度の事業・決算・会計報告に続き、令和7年度の事業・予算計画について慎重に審議し、全議案が原案通り可決承認されました。販売貢献表彰では、大江滋子さん、垣内正子さん、大田基典さんが受賞。大江さんは、「大事に育てた野菜が売れると、とても嬉しい。張り合いが出ます」と感想を述べました。



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りましょう！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 キュウリの95%以上は、○○です。
○○に入る成分は何でしょう？

ヒント
夏に嬉しい
成分です

①
食物繊維

②
水分

③
炭水化物

答え・解説

②水分

ウリ科のキュウリは、スイカやメロンの仲間です。その95%以上は、じつは水分です。しかし、栄養がないというわけではありません。体内の塩分濃度を薄めてくれるカリウムや、骨を丈夫にしてくれるビタミンK、老化を抑えてくれるビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。薬膳では体を冷やす働きがあるとも言われており、暑い夏の健康維持のためにも、食べておきたい野菜です。

手軽に健康

手・指体操

首・肩・背中の柔軟性アップ STEP2

前回に引き続き、首・肩・背中の柔軟性を高める体操をご紹介します。スマホやデスクワークに夢中で同じ姿勢をとり続けると、首や肩の凝りにつながります。長時間同じ姿勢を続けないこと、悪い姿勢を固定化させないことが大切です。隙間時間にこの体操を何度も行うと良いでしょう。

ポイント

シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さなど体の変化もチェックします。

1

左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかり伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。

2

息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。①と②のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行います。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

主食にもなるヘルシーなエネルギー源

トウモロコシ

トウモロコシのプロフィール

【分類】イネ科
【原産地】メキシコ～南アメリカ北部
【和名】玉蜀黍
【おいしい時期(旬)】6～9月
【主な栄養成分】ビタミンB1・B2・E、カリウム、カルシウム、亜鉛、食物繊維

解説 KAORU

見分け方

ヒゲがふさふさで
茶色のもの



実が先までぎっしり
つまっていて太いもの
ずっしり重みがあるもの

皮の緑色が濃く
ハリのあるものは新鮮
皮が付いていないものは、
実がふくらと詰まっていて
ツヤがあるもの

熟すにつれて
色が濃くなるので
熟度の目安に！

ひげと実の数は同じ。
ひげがたくさんあると
実入りがよい
(実が多い)

観察してみよう！
ひげの部分は
トウモロコシの
めしべの花柱。
一つひとつの実から
伸びているんだよ！

トウモロコシのいろいろ

スイートコーン

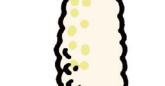
日本で食用とされている
トウモロコシの主流は
甘味の強い品種



白色
×
黄色
×
紫色

ウッディコーン

白色



ホホワイト系
(別名シルバー系)

白色
×
黄色



バイカラー系

コーンの赤ちゃん



若採り
のもの

ベビーコーン
(別名：ヤングコーン)

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

収穫した時点からおいしさが逃げてしまうので、その日のうちにゆでよう！



実を削ぎ落とすか輪切りにして
冷凍保存しておくも便利。
ピューレにして保存して
おけばポタージュやソースにも
利用できる

トウモロコシのチカラ

トウモロコシは
世界三大穀物のひとつ♪

ビタミン・ミネラルが豊富な
エネルギー源で主食にもなる！

ビタミン ミネラル



トルティーヤ

コーンフレーク

特に根元の胚芽の
部分にはリノール酸などの
栄養がたっぷり！
無駄なく丸ごと食べよう♪

楽しみ方・食べ方のコツ



内側の皮を2～3枚残してゆでると風味が逃げず
ジューシーに！皮つきのままさますとシワがよりにくい
蒸す場合も同様に皮をうまく利用するとおいしく
仕上がるよ♪プリッとジューシーな食感にするため、
余熱分も考えて加熱時間は短めに！

JA兵庫南の「スイートモーニング」

JA兵庫南が生産者とともにブランド化を進めたスイートコーン。糖度が最も高くなる朝採りにこだわり、300g以上の1番果のみなど独自の基準があります。養分と甘味たっぷりで鮮度も抜群！

おいしい食べ方

外皮をむき、薄皮とひげを残したスイートモーニングをラップで包んだら、電子レンジで3～4分加熱するだけ。朝採りのおいしさと甘さを閉じ込める！



レンジを使う時の注意点！

- ☑ レンジの後、すぐラップを取ると水分が熱で逃げてシワシワになる
- ☑ あら熱がとれるまで包んでおいてね



イラスト：小林裕美子

JA兵庫南青壮年部とは

「食」を支え、地域社会を担う、若手農業者が中心となって構成されている組織です。食農教育や地域づくりなどの活動を通じて、消費者と農業をつなぐ懸け橋となっています。

私の必需品

野菜洗い機



ネギは根に近い薄皮などを
はぎ、根を洗ってから出荷し
ます。これはネギやダイコン
などを水圧で洗う機械です。
作物によって水圧を調整し、
開口部のノズルから出る水
で洗います。ネギは薄皮が
取れ、土などもきれいに洗え
て真っ白になります。

栽培のコツ

青壮年部に
聞く!

今月は

青ネギ



坂元
三郎
さん

土を乾燥させず小まめな防除を

青ネギを種から育てる場合は、種を10cmくらいの間隔で4〜5粒蒔き、苗から育てる場合は、白い部分が地上に出るように植えます。追肥は2回ほどします。株間に溝を切って肥料を入れておくと、雨が降れば染み込みます。肥料のあとすぐに、水やりをするのも効果的です。夏場は害虫が多く、こまめな防除が大切。土は乾燥しないように、水やりをしてください。冬場の栽培は寒さで色が抜けてしまうので、私は素素系の肥料を入れるようにしています。青ネギは播種から1カ月半から2カ月くらいで収穫でき、根を残したまま刈り取れば、また生えてきます。5〜6回は収穫できますが、だんだんと味が落ちてくるような気がします。青ネギは育てやすい品目なので、初心者にもオススメ!買ってきた青ネギも、残った根をプランターなどで植えれば育ちますよ。



指先で差し込んで、
株まわりの土を押さえる

JAからのお知らせ

メモリアルパーク竜山(高砂市)・国安東墓地(稲美町)・
金守墓地(稲美町)好評発売中

永代供養墓「やすらぎの郷」

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)。

メモリアルパーク竜山(高砂市)・国安東墓地(稲美町)

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12万円 特別価格10万円(税込)

金守墓地(稲美町)

永代供養墓

1名から最高4名まで:一般価格27万円 特別価格25万円(税込)

石碑(4種類の石碑からお選びいただけます)

12万円(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

お問い合わせ

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)

お金のギ・モン

Q 財産は自宅ぐらい。遺産分割は?

A 換価・法定・代償分割などが考えられます

換価分割とは不動産を売却したお金を分け合う方法です。しかし、相続する不動産に相続人が住み続けるケースもあり、下記の方法が考えられます。

1 法定分割(共有不動産にする)

法定相続通りの持分で、登記をする方法です。デメリットとしては不動産を共有するため、売却等の処分行為には共有者全員の同意が必要となります。また、共有者の一人が使用する場合、他の共有者への使用料等の支払いが発生します。さらに、共有者に相続が発生する等で共有者が連鎖的に増えることも考えられ、権利関係はより複雑になります。

2 代償分割(金銭で精算する)

不動産に住んでいる相続人が退去することなく、家賃を払う必要もありません。デメリットとしては、他の相続人に対して、法定相続分に応じた金銭の支払いが発生します。また、不動産の評価方法についても、相続人全員が納得する方法を取り入れる必要があります。

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:大村谷・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:森本・井ノ上)
加古川市加古川町北在家2695 ☎(079)451-0800



家庭でもできる食中毒予防!

食中毒を引き起こす主な原因は、目に見えない小さな「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。夏場(6月〜8月)は細菌が原因となる食中毒が、冬場(11月〜3月)はウイルスが原因となる食中毒が多く発生しています。

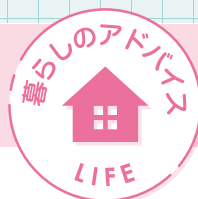
家庭でもできる食中毒予防の6つのポイント

食中毒は、飲食店などで食べる食事だけではなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒は、食材を選び、調理する皆さん自身で防ぐことが可能です。厚生労働省では家庭でもできる食中毒予防を6つのポイントにまとめました。右の表から、それぞれのポイントで注意すべきことを確認しましょう。また、おう吐や下痢などの食中毒と疑われる症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。症状が出た場合は、医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

参考

厚生労働省ホームページ「家庭でもできる食中毒予防の6つのポイント」
【JA兵庫厚生連】

ポイント	注意すべきこと
1 食品の購入	消費期限などの表示を確認／肉や魚はそれぞれ分けて包む(できれば保冷剤(氷)と一緒に)／寄り道をせずまっすぐ帰宅
2 家庭での保存	帰宅したら食品はすぐ冷蔵庫に／冷蔵庫内の食品は7割程に維持／肉や魚は汁が漏れないように包んで保存／冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
3 下準備	まな板や包丁は、肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく／肉・魚は生で食べるものから離す／野菜もよく洗う／包丁などの器具、ふきんは洗って消毒／こまめに手を洗う／タオルやふきんは清潔なものに交換／ゴミはこまめに捨てる／冷凍食品の解凍は冷蔵庫で／水道水が井戸水の場合は水質に注意
4 調理	作業前に手を洗う／台所は清潔に／加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)／電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする／調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
5 食事	食事の前に手を洗う／盛り付けは清潔な器具・食器を使う／長時間室温に放置しない
6 残った食品の保存	作業前に手を洗う／手洗い後、清潔な器具・容器で保存／早く冷えるように小分けする／温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)／時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



税金編

5つの年収の壁

令和7年の税制改正により、「年収の壁」が変わります。「年収の壁」とは、それを超えると税金や社会保険料の負担が生じる一定の年収額の境目のことで、「所得税にかかわる壁」と「社会保険にかかわる壁」の2種類があります。

①1,300,000円の壁

社会保険の扶養から外れて国民年金・国民健康保険の加入対象となる金額

②1,600,000円の壁

給与の所得税が掛からない金額

基礎控除 950,000円 + 給与所得控除 650,000円

③1,600,000円の壁

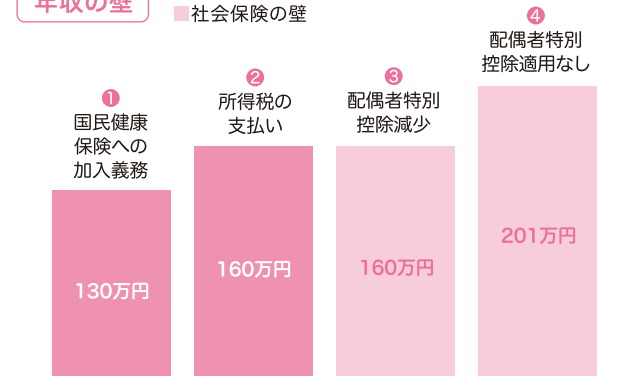
配偶者特別控除が満額適用となくなり、段階的に所得税負担が増えていく金額

④2,010,000円の壁

配偶者特別控除が適用されなくなり、所得税負担がさらに増えていく金額

年収の壁

■税金の壁
■社会保険の壁



令和7年度から19歳以上23歳未満の子が、アルバイトなどで収入があった場合、150万円以下であれば、親は特定親族特別控除の63万円を受けることができます。150万円を超えたとしても、188万円以下であれば、すぐに控除額がゼロになるのではなく、徐々に減少するようになっています。

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

夏の高温&風雨対策

最近、各地でこれまでに経験したことのないような猛暑や大雨に見舞われることが増えています。このような異常気象の対策を家庭菜園でも考えてみましょう。

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。

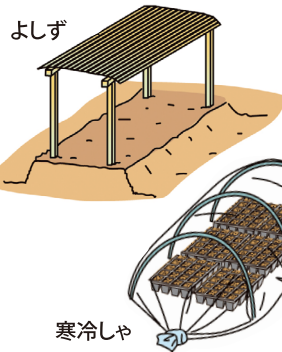
- 明石播磨営農経済センター ☎(078)948-5380
- 加古川営農経済センター ☎(079)438-3930
- 稲美営農経済センター ☎(079)496-5135
- 高砂営農経済センター ☎(079)447-0881

※営業は月曜～金曜(午前9時～午後5時)、土曜・日曜・祝日は休み

高温対策

① 遮光

強い日差しで温度が上がり、発芽障害や幼苗に葉焼けを起こすことがあります。まき床の上によしずをかけたり、寒冷しゃのトンネルで遮光します。ただし、遮光し過ぎると苗が徒長するので、適度な遮光が必要です。遮光資材は、遮光率50%程度を選び、夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日にわたる遮光では20%程度のものを使います。



② 灌水

夏の水やりは早朝や夕方に行うのが原則です。日中の灌水は、お湯をかけるようになり、茎葉を傷めることがあります。水が十分にあれば、畝間の灌水も有効です。

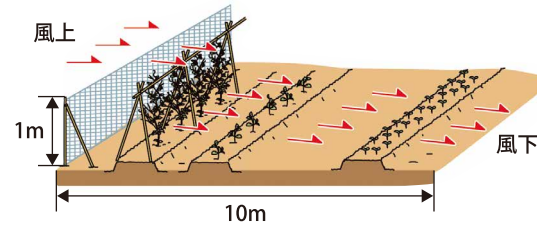
③ マルチ

土の乾燥防止のため、地面に敷きわらやポリフィルムでマルチをして、蒸散を防ぎます。白や銀色の光を反射するフィルムは、地温を下げる効果もあります。

強風対策

① 防風ネットの設置

風上側に防風ネットを設置するとネットの高さの約10倍の距離まで減風効果があります。具体的には網目4mm程度、高さ1m程度のネットが良いでしょう。非常に大きな風圧がかかるため、ネットを支える支柱は丈夫な単管パイプなどを使います。



② 早期の収穫

トマトでは着色を始めた果実、ナス、キュウリはやや小さくても収穫します。トマトは収穫の終わった下の葉を取り除いて、少しでも風圧を避けましょう。

③ 支柱の補強

トマト、ナスなどの支柱はしっかり固定し直し、斜め支柱で補強します。台風が予想されるときは、トマトでは支柱を外して茎葉を倒しておきます。ゴーヤーなどのグリーンカーテンは、上のひもをほどいて落としておくことも考えましょう。

④ ベたがけ

幼苗が風で振り回されると葉がちぎれたりしますので、不織布のべたがけは幼苗の保護に効果があります。台風時には防風ネットを草丈の低い野菜にべたがけし、飛ばされないように押さえます。

大雨対策

① 排水を良好に

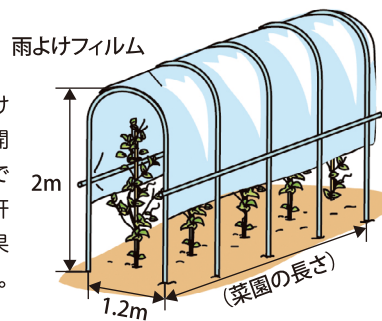
速やかに水が引くように、菜園の周囲と畝間に排水溝を作っておきます。

② 高畝

水田転換の畑など水がたまりやすい畑では、高畝にします。種まき直後は、種の流出を防ぐため、不織布のべたがけで保護します。

③ 雨よけ

ビニールトンネルで雨よけができますが、夏は裾を開けて十分な換気が必要です。トマトでは鉄パイプで軒高のある雨傘を作れば、果実の裂果対策にもなります。



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。



ラウンドアップマックスロード

非選択性の除草剤で、ほとんどすべての一年生、多年生雑草を根まで枯らせます。散布から1時間経てば、その後に雨が降っても効果が持続します。



パスタ液剤

幅広い種類の雑草に高い効果を示す非選択性除草剤です。雑草の根を完全に枯らさないので、水田のアゼを崩さずに除草できます。※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

イ	ー	ス	タ	ー
ホ	タ	ル	イ	カ
タ	イ	ラ	リ	ー
ク	ミ	ス	タ	ン
ウ	リ	ー	チ	リ
キ	ジ	ユ	ツ	マ
イ	コ	ウ	ホ	ウ
レ	ハ	ル	ヤ	ス

応募総数273人 正解者数268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

「ふぁ～みん」の編集は、発行月の2カ月前ほど前から始まります。取材時の作物は植えただけで、芽さえ出ていないこともありました(笑)。そうした生長過程をお見せできるのも、JAだからこそ。でも、たわわに実った作物や収穫作業もご紹介したいっ!ので、「四季旬菜」の二次元コードから、動く生産者さんをぜひご覧ください。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか?
ヒント:自宅で仕込む人もいます

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

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)

クロスワードパズル

夕テのカギ

- ① 漢字では紫陽花と書く花
- ④ 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥ 剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦ 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨ 1年を基準としたときの3カ月
- ⑪ inと表記する長さの単位
- ⑫ 神棚に供える植物
- ⑭ サイン、——、タンジェント
- ⑯ 海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑰ ——に交われば赤くなる
- ⑳ 6月10日は——の記念日です
- ㉑ じょうろやホースでおこないます

ヨヨのカギ

- ① 6～7月はしとしとと降る日が多い
- ② あの部長は——掌握術に優れている
- ③ 化学式ではH⁺やOH⁻などと表します
- ④ 「桃太郎」でおいしいさんが刈りにいったもの
- ⑤ 旧暦6月の異称
- ⑧ 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩ 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪ 長女から見た次女や三女
- ⑬ 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮ 生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰ 木の根と枝のあいだ
- ⑲ オニ、テッポウなどの種類がある花

みなみかぜ

みなさまからのお便りを紹介

● 多方面にわたる記事に、いろいろなるなあと読ませて頂いています。特に生産者インタビューでは、生産者さんの真面目な取り組みや人柄、工夫などがわかり、美味しく頂けることに感謝を改めて感じます。(加古川市 阿部さん)

● 「JA」おしく食べていただきたい!生産者さんやJA職員、共通の思いです。ぜひ、旬の食材を楽しみ、工夫して、たっくんさんいただきます!(高砂市 後藤さん)

● 春になるとやっぱり毎日が、食べたくなりますね。なんとも愛らしく良い香りを放って、いかに食べてほしいと言わんばかりで、つい買ってしまいます。今は棚で、栽培されているのをテレビで見ますが、土にこだわって栽培されている記事を読み感心しました。これからも美味しいものを、こだわって作って頂きたいです。(高砂市 後藤さん)

● JA 分かります!イチゴって、つい売り場で足が止まってしまいますよね。土耕栽培、高設栽培、どちらが良い悪いというのではなく、ホントこれは農家さんのこだわりというか、好みかも…。

● 栽培のコツ、スイートコーン植えてみたいと思います。(加古川市 兼澤さん)

● JA 兼澤さん、スイートコーンは順調に育ってますか?今月号の「四季旬菜」では「スイートモーニング」の生産者、高松さんをご紹介しています。こちらでもぜひ栽培の参考に。(高砂市 後藤さん)

● 芽が出てきてしまったじゃがいもを種芋に、庭に植えてみたところ元気に芽が出ました。日々の成長する姿に、収穫が楽しみです。(加古川市 神さん)

● JA 捨てるくらいなら、植えてみる。育つ姿はかわいいし、収穫の喜びもあるーかも…イヤ、あつて欲しい。キッチンから栽培!私は、応援します!(加古川市 増田さん)

● まだ野菜作り未経験ですが、ミニトマトから始めたいと思っています。(加古川市 増田さん)

● JA ミニトマト、なってる姿もかわいらしいですね。家庭菜園で分らないこと、困ったことがあれば、各営農経済センターにお問合せください。

● キクイモの栽培方法が載っていて、まさに今から植えようとしているところだったので、大変参考になりました。うまく収穫できますように!(明石市 橋さん)

● JA シャキシャキとおいしいですよ。キクイモにマフリ属で「コスモス」のようなマフリのような花が咲きます。デリーリ旬レシビは今が盛期のいちごのレシビで両方共作ってみました。とても美味しかったです。どちらも見た目に美しく、やはりいちごは、果物の女王様ですね。家族にも喜んでもらいました。(加古川市 穴田さん)

● JA 喜んでいただけ、良かったです。4月号から、「サツと調理」と「じっくり調理」のレシビとなりました。難易度に合わせるのも良いし、作りたい・食べたものでも良いし、材料があるからでも良いですよ!

● みなみかぜは楽しみにして、毎回読んでいます。(播磨町 向井さん)

● JA 私も皆さんからのお便りは、とても楽しみです!取材、編集を経て発行し、皆さんからのお便りをいただくこと、一方通行じゃないんだとシミシミ…。

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう

♂ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く

♂ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ

♂ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一歩譲って