

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

11
2025

No.320

令和7年度
新嘗祭献穀

p4

特集



p15

今月の作物
ハウレンソウ

p6

トピックス

p2

四季旬菜
サトイモ

新米「あきたこまち」
販売開始

JA兵庫南

キリトリ

平日は手早く、休日は手間をかけて

11月



サトイモ

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

サトイモの粘りでクリームソース風に

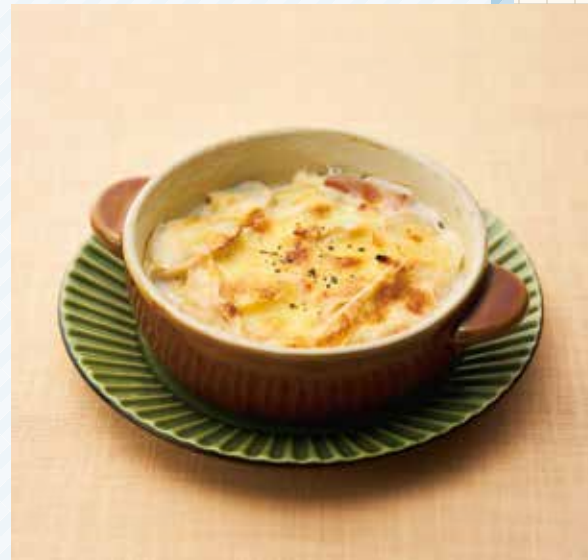
サトイモとベーコンの スープグラタン

材 料/4人分

- サトイモ……………5～6個
- タマネギ……………1/2個
- ベーコン……………2枚
- 牛乳……………300cc
- おろしニンニク……………少々
- パルメザンチーズ……………大さじ2
- 塩・コショウ……………少々

作り方

- ① サトイモは皮を剥き厚さ1cm程度に、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm程度に切っておく。
- ② 鍋に①と牛乳、おろしニンニク、塩・コショウを加え火にかける。沸騰したら弱火にし、鍋底が焦げ付かないように、時々混ぜながら煮る。
- ③ サトイモが柔らかくなったら耐熱皿に移し、パルメザンチーズをふりかけ200℃のオーブンで10分程、表面に焦げ目がつくまで焼く。
※チーズと一緒にパン粉(分量外)をふりかけると、表面がサクサクになります。



難易度

☆☆☆☆☆
レベル4

外はカリッと中はホクっと醤油の風味が香ばしい

サトイモの唐揚げ

材 料/2人分

- サトイモ……………250g
- 片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適宜

調味料〈A〉

- おろしショウガ……………1かけ分
- おろしニンニク……………小1かけ分
- 醤油……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① サトイモは皮を剥き、食べやすい大きさに切って(小さければそのままでもOK)、さっと水にさらす。
- ② しっかりと水を切って、耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをしたものを、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②が熱いうちに、あらかじめ混ぜておいた〈A〉を絡めて、冷蔵庫で10分ほど置く。
- ④ ③の汁気を少し切り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶし、180℃に熱した揚げ油でこんがり色づくまで揚げる。



Advice

サトイモが熱いうちに調味料を絡めることで、冷める段階でしっかりと中まで味を入れることができます。ちなみに、今回は最初に包丁で皮を剥きましたが、きれいに洗ってから皮ごと蒸し、熱いうちに手でイモを押し出すようにすると、つるんと皮が剥けます。

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11月号(毎月1回15日発行) 通算320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



は、朝から晩まで日が当たっている場所でした。今年は、朝は日陰になり、日が当たる時間が遅く・早く終わる場所だったので、ちょうど良かったです。

収穫方法

収穫はサトイモの茎を切って、親イモや子イモの塊を掘り起こします。その塊を胸の高さくらいから落とすと、自然な形



で、親イモや子イモが分かります。11月には、どの株も茎を切って、サトイモはそのまま、土の中に置いています。

栽培ごよみ

種イモ用には、茎の切り口を下にし、塊のまま土に入れて保存しています。植え付けは3月下旬からか、4月上旬。畝幅は150cmくらいにし、肥料は3〜4種類入れています。マルチを張り、種イモの芽を上にして、深さ20cm、50cmほどの間隔で土に埋め込みます。芽が出てきたら、マルチに穴を開けて大きくします。6月頃に畝の片側に肥料をやって土寄せをし、7〜8月頃には反対側の畝に肥料をやって土寄せをします。肥料はやりすぎるとサトイモが固くなるように思います。

水はホースでやっていてはダメ。



食べてもらったら

くぼた たかゆき
久保田 孝之さん

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中!



メ。根が張っているの、谷水にダートと流すと、土を伝って吸収されます。

出荷について

僕は親イモの出荷はしていません。子イモや孫イモなど、1株に20〜40個くらい採れるかな。そのうち出荷するのは4割くらい。やっぱり、お金をもらっているから、少しでも良いものを出荷しないと。作る方は皆、そう思っていますよ。

掘り起こして、ヒゲ(根)と芽を取って、シャワーで土を落とし、乾かします。収穫してから出荷まで、手間は掛かりますが、お客さんに食べてもらおうと思っただけでいい。

今年は早く植えたので、収穫は9月中旬から年内くらい。いっぺんにたくさんは掘れないので、僕は、ふぁ〜みんなSHOPからきただけに出荷しています。

取材 加古川市
2025年10月2日



地元のお米・野菜がそろふぁ〜みんなSHOP・にじいろふぁ〜みんな

ふぁ〜みんな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〜みんな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〜みんな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〜みんな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〜みんな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〜みんな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〜みんな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〜みんな

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!

きっかけ

会社勤めの時から、農業はずっとやってました。今は退職して米やサトイモ、ナガイモ、カキなどを栽培しています。水の管理などは、僕の奥さんが一生懸命やってくれます。除草はプロですよ(笑)。

サトイモについて

サトイモは、3品種栽培しています。濃い緑の茎が「赤芽」で、黄緑の茎と茶色の茎は、ずっと自家の種イモで栽培しているもの。品種は分からないなあ。

サトイモには連作障害があるので、毎年畑を変えています。去年



いよいよ収穫



9月3日 水

草丈は1mほどになりました。穂は円錐形で、色は褐色をしています。収穫時期に雨が続き、晴れ間を狙っての作業となりました。農業機械は使わず、穂を一本一本ハサミで切っていきます。

8月26日 火



穂が色づいてきました

9月18日 木 乾燥

収穫した粟は、風通しの良い室内でしっかりと乾燥させます。



9月24日 水 脱穀

ふるいや網を使って粟を脱穀していきます。



10月6日 月 精粟

小型の籾摺り機で、カラ（イネの籾殻にあたるもの）を除去します。



粟の大きさは
長さ2.0mm、
幅1.5mmほど



粟について

「粟」は五穀の1つで、「稗^{ひえ}」、「黍^{きび}」とまとめて、雑穀と呼ばれています。その小さな実には、食物繊維やタンパク質、ミネラルが豊富に含まれ、近年は健康食品として注目されています。

今回、献穀した粟は「黄金糯」（こがねもち）という品種で、温暖乾燥を好み、適応力があります。粟は江戸時代の「物産報告書」には380品種も載っており、現在は日本だけでも2000品種以上あると言われています。

JA兵庫南担当者の一言

播種や定植、ネット張りなど、JA兵庫南では部署を超えて、東播磨県民局、加古川市役所とともに作業しました。皆で力を合わせ協力したことで、どの作業も早く終わったように思います。また、作業の合間に、それぞれの仕事や業務内容のことなどをお聞きし、興味深かったです。

加古川営農経済センター 重吉 葉菜さん

令和7年度 新嘗祭 献穀

新嘗祭（にいなめさい/しんじょうさい）は、秋の収穫を祝い、豊穡を祈る式典です。

日本では古くから、五穀の収穫を祝う風習が各地でありました。宮中では11月23日夕方から25日暁にかけて、

天皇が新穀を天神地祇（てんじんちぎ）に供え、自らも食する儀式が執り行われます。

例年、新嘗祭へは、各都道府県から選ばれた一般農家が米と粟を献納します。

令和7年度は加古川市の農家が選ばれ、農業の振興、豊作への感謝の視点から、

JA兵庫南や兵庫県、加古川市が、粟の栽培指導などを行いました。

6月3日 火 播種

セルトレイ（128穴）40枚に、床土を入れて灌水。土をくぼませ、7粒ずつ粟を播種します。竹串やピンセット、指先でつまむなどして蒔いていきました。播種後は覆土を充填し、育苗ハウスで管理します。



6月24日 火 定植

黒マルチを被覆した畝に支柱を立て、粟が実った時に倒れてしまわないよう、花ネットを張ります。15cmに育った苗は株間約40cmくらいで、ネットのマス目を目安にしながら定植しました。



ネットで
全体を覆います



8月8日 金

生長に合わせて、さらに花ネットを上げ、鳥害防止のネットを、献穀田全体に張りました。

ちょっと
休憩…/



7月23日 水

粟の生長にはバラつきが見られます。支柱を増やし、花ネットを生長に合わせて、10cmほど上げました。



地元の小学生が 志方いちじくを収穫



9月19日 JA兵庫南志方いちじく部会は、加古川市立志方西小学校の3年生とともに、「志方いちじく」の収穫をしました。志方いちじく部会では、児童らが地域の特産品を身近に感じ、誇りに思うことを願い、1年を通して「いちじく体験学習」の指導をしています。児童らは5月の生育状態観察、6月は誘引作業、7月には収穫する実が大きくなるよう摘果をし、この日、収穫を迎えました。また、出荷しながらに選別作業も行いました。



ふぁ～みんレディースカレッジで 自身を守る“防災”を学ぶ



9月17日 JA兵庫南は、「第15期ふぁ～みんレディースカレッジ」を開講。計6回のカリキュラムを予定しています。第1回目は、防災教室。自然災害による被害は大きく、昨今、防災意識が高まっています。被災生活を強いられた際に、今あるもので対処できるよう、ノウハウを学びました。カレッジ生の一人は、「ビニール調理では、防災食でも温かく、簡単にできることに驚いた。また、トイレ対策が重要だと改めて感じた」と感想を話していました。

デジタルサイネージで 地域情報を発信



9月16日 二見支店でデジタルサイネージ(電子看板)の除幕式を行いました。周辺は直売所や介護施設と隣接し、多世代が集う地域。地域のイベント情報や農産物の販売案内のほか、明石市や明石警察と連携した暮らしに役立つ情報など、さまざまな内容を今後、発信していきます。竹中孝夫支店長は、「情報をより広く発信し、『JAがあってよかった』と言われるよう、より地域に密着した支店を目指す」と話していました。

新米入荷

「ふぁ～みん男ディカレッジ」 苔テラリウム作りに挑戦



9月4日 JA兵庫南は、「第9期ふぁ～みん男ディカレッジ」を開講しました。第1回目のカリキュラムは、「開講式&苔テラリウム」。テラリウムとは、イタリア語で大地・地球の「テラ」と、ラテン語の場所・空間を意味する「リウム」を合わせた造語です。参加したカレッジ生らは、6種類の苔の特徴や取り扱いなどを学び、容器の中に石や砂、ガラスを敷き、苔を配置して、小さな世界を作り上げました。



「ヒノヒカリ」圃場審査 純粋・健全・良質な種子生産



9月2日 管内にある(農)加古川種子生産組合では、「キヌヒカリ」「きぬむすめ」「ヒノヒカリ」などの種子(種籾)栽培を白沢・都染・見土呂・磐地区の生産者に委託し、管理を行っています。この日は、加古川農業改良普及センター、JA兵庫南などの関係者ら29名が、「令和7年度ヒノヒカリ第1次圃場審査」を行いました。ヒノヒカリの出穂遅れや異型、水稻の生育状態や病害虫の有無、圃場・畦の雑草などを判定し、純粋・健全・良質な種子生産に向けた意識統一を図りました。

新米「あきたこまち」 販売開始



9月1日 ふぁ～みんSHOP魚住・二見・播磨で、令和7年産米「あきたこまち」の販売を開始しました。あきたこまちは、管内では主に明石市で栽培され、地域で最も早く収穫される品種。地元のお米をいち早く提供しようと、数量限定での販売を決定しました。上村直樹店長は「新米のおいしさは格別! 地域に密着した店舗として、地元で収穫された新米のあきたこまちは、より多くの方々に味わっていただきたい」と話していました。



節水型直播圃場を 役員と2営農組合が見学



9月29日 JA兵庫南の役員と2営農組合の代表らが水稻の節水型直播圃場を見学しました。(農)あぐりーど玉野では、最新農機や乾田直播を導入するなど、稲作における作業体系の効率化を図っています。一行は冬季に代掻きを行い、乾田にすじまきをした圃場や、小麦の立毛中に、不耕起でドローン播種した圃場などを見学。高井淳匡理事からは「ドローンは保有せず、業者に全委託することで、労力とコスト削減を図っている」と説明を受けました。

育苗センターで 新タマネギの播種進む



9月24日 JA兵庫南・育苗センターでは、キャベツなど秋冬野菜の育苗と並行し、早生品種のタマネギ、いわゆる新タマネギの播種作業が進んでいます。子会社であるふぁ～みんサポート東はりまの職員らは、「七宝早生7号」などのタマネギ種子を、406穴の育苗トレイ198枚に蒔き、たっぷりと灌水。22℃に保った出芽室に2日間入れ、播種から約1か月の間、野外などで管理した後、生産者のもとへ出荷されます。



SUGOJYO総踊り大会で 会員・役職員の絆を深める



9月2日 JA兵庫南女性会は、「第5回SUGOJYO総踊り大会」を開催し、会員や役職員などが参加。普段はそれぞれの地区で活動している会員らは、踊りを通じて絆を深めました。今年度は、「家の光」創刊100周年記念企画のダンスコンテスト、「100ダン」に挑戦。動画撮影では、笑顔で炭坑節を踊り、ラストポーズを決めました。吉岡敏子会長は、「観覧するだけでなく、皆で参加することが大切」と話していました。



新品種「コ・ノ・ホ・シ」 初収穫開始



9月9日 加古川市内の圃場で新品種「コ・ノ・ホ・シ」の稲刈りが行われました。暑さに強いコメとして、JAグループ兵庫と兵庫県が開発。加古川農業改良普及センターの泉幸普及主査によると、「今年は梅雨明けも早く、田植え後の6月に平年を上回る気温が続いた。こうした気候に、『コ・ノ・ホ・シ』は強い」とのことでした。JA兵庫南では、令和8年産米より「キヌヒカリ」が全量、「コ・ノ・ホ・シ」に替わります。



農薬に頼らない稲作 3年間の試験成果実証



9月6日 管内の本田営農組合で、「農薬に頼らない稲作技術実証事業」の稲刈りが行われました。この事業はJA兵庫南と稲美町、加古川農業改良普及センターが、3営農組合と協力し、令和5年から取り組んでいます。加古川農業改良普及センターの鳥居麻世普及主査は3年間の実証成果を振り返り、「種子の埋没数が少ない圃場を選定することを前提に、アイガモロボとウィードマンの併用が、雑草対策の省力化につながる」と、話していました。

JA兵庫南の役員・理事会が 岡山の信用金庫を視察



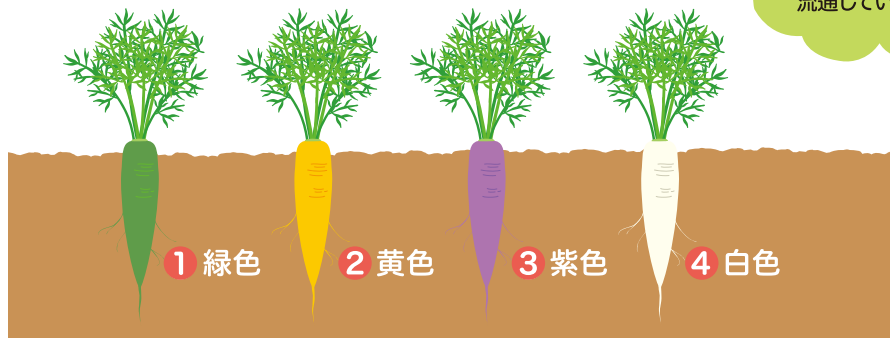
9月5日 JA兵庫南の役員と理事会の総務委員22名が、玉島信用金庫を視察。構造・営業・人事の再設計を通じた、顧客価値と収益性の両立を学びました。岡山県倉敷市に本店がある玉島信用金庫は、「協同組織金融機関として次に来る世界を創造する」をパーパス(存在意義)としています。野村隆幸組合長は「利他の精神に基づく、協同組織金融機関の原点を目指すという素晴らしいビジョン。第10次中期経営計画に、ぜひ取り入れたい」と視察の感想を話していました。

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 初期のニンジン、今とは違う色でした。どんな色をしていたでしょう。

ヒント
今でも
流通しています



答え・解説

234

ニンジン、元々、紫色や黄色、白色をしていました。それらを交配するなかで、甘みが強く、害虫に強い、オレンジ色の品種が開発されました。オレンジ色の正体は「カロテン」という栄養素。体内でビタミンAに変わり、目や肌の健康に役立ちます。こうした品種改良を行ったのは、15～16世紀ごろのオランダ人という説が有力で、オレンジ色もオランダ王家に由来しており、敬意を表したそうです。

手軽に健康

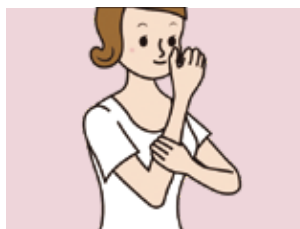
手・指体操

手の甲側、肘を曲げたときにできる横じわから、親指側の骨に沿って手の方向に指3本分のところにある「手三里」。様々な部位の痛みの緩和に効果が期待できる、万能つぼです。

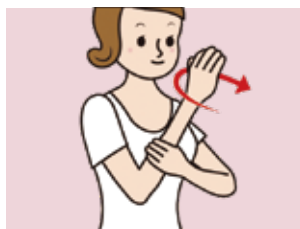


ポイント

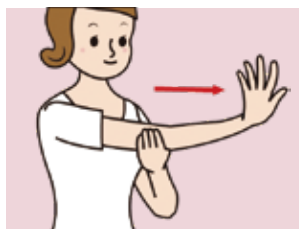
息は口から吐き、鼻から吸います。体操は呼吸に合わせて、1回につき20秒ほどかけてゆっくりと行います。



1 右肘を曲げて、左手でつかみます。左手の親指は右腕の内側に、中指は手三里に当たるようなポジションです。



2 手三里を押さえ、息を吐きながら右手のひらを半回転させ前へ向けます。



3 右腕を前へ伸ばして指先を開き、息を吐き切ります。息を吸いながら①に戻ります。3回行ったら左腕に替え同じ動きをします。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

爽やかな香りで料理を引き立てる名脇役

セロリ

セロリのプロフィール

【分類】セリ科
【原産地】ヨーロッパ、西南アジア、インド
【和名】清正ニンジン、オランダミツバ
【おいしい時期(旬)】8～9月、11～12月
【主な栄養成分】ビタミンB6、C、カリウム、食物繊維、カロテン(葉)など

見分け方

葉

カロテンが多い

茎

緑っぽいものは風味が強く堅め
白っぽいものは優しい味で柔らかい

新鮮なものはピンとして張りがありみずみずしい



もともとは大きな株で収穫される

特有の香り成分
アピインや
セネリンには
リラックス効果が

カリウムと
食物繊維が豊富

利尿作用があり
高血圧予防に効果的
むくみも解消してくれるよ



切り口が
変色していない

保存方法

葉に茎の栄養を
吸い取られるので
切り落とす



ラップに包むか
ポリ袋に入れる



冷水にさらしてあげると
みずみずしさが復活!



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



セロリのいろいろ



油や柑橘類と合わせると
独特の風味が和らぐのさ



オリーブ油
ごま油

柑橘類



ホワイト
セロリ

ミツバや水菜を使う感覚で



根セロリ

セロリが苦手な人でも
クセが少なく食べやすいよ



パスタに
ラーメンに



煮込んで
スープに

和風料理に



納豆あえ



ぬか漬



天ぷら

葉も無駄なく使おう

筋っぽくなったら



グリーンケサレ

細かく刻んで



洋風スープの
煮込みに



お茶パックに入れて
シチューやカレーなどの
煮込み料理の下味に



ハーブの代わりに
肉や魚を焼くときの臭み取りとして

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

長靴



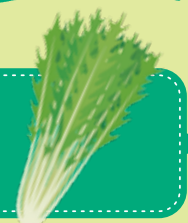
農家の必需品でしょう(笑)。長靴は甲の曲がる部分から亀裂が入り、数か月でダメになるものが多いです。これは1年以上履いているほど、耐久性があり、気に入っています。また、ひざ下までの長さがあるので、薬剤散布時にズボンが汚れることもありません。

栽培のコツ

青壮年部に聞く!

今月は

ミズナ



都倉貴博さん

気候に合わせた適度な保湿で成長を促す

ミズナは「そろそろお鍋の季節やなあ」と思う頃が、種を蒔く時期。11月に播種すれば40日くらい、12月の播種では60日を超えたくらいで収穫できます。播種の深さは、冬には浅く1cm以内、春や秋は2cmくらいかな。市場への出荷の場合、だいたい40cm以上になれば収穫しますが、家庭菜園では短いものや、間引き菜をサラダなどに使うのも良いのでは? ミズナはクセがなく、何にでも合わせやすいと思います。栽培では、ハウス内で凍っても、お昼ぐらいには元に戻るほど寒さに強いです。ただ、保温することで生長を促すので、厳寒期は被覆資材を使うことを勧めます。

また、冬でもアブラムシなどが発生するので、防除はしっかりと! ミズナなどの葉物野菜は生長も早く、ほぼ年中栽培できます。仮に失敗しても、整地してまたやり直せば良いので、ぜひチャレンジしてほしいですね。

冬は1cmくらいの覆土で



種が小粒なので厚まきにならないように

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

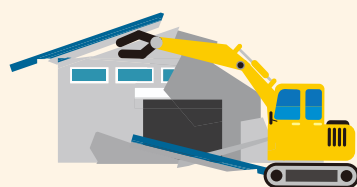
㈱加古川産業会館JA石材センター／加古川市平岡町高畑297-12
☎0120-140-870(午前9時~午後6時・水曜定休)

お金のギ・モン

Q 亡父名義の建物、解体するためには何が必要?

A 原則、他相続人の同意が必要です

建物などの不動産は、所有者が亡くなった時点で相続人に承継され、「相続人全員が共有している」という状態になります。建物の解体には、「相続人全員に同意を得る」もしくは、「遺産分割協議を行い、建物を取得する」ことが必要です。仮に、他の相続人からの同意を得ずに建物を取り壊した場合、損害賠償請求をされる可能性があります。また、解体等で建物がなくなった場合には、「滅失登記」を行わなければいけません。しかし、すでに存在しない建物については、相続登記をせずに、滅失登記を申請することが可能です。なお、2024年4月から3年以内の相続登記が義務化され、すぐに解体する予定でなければ、相続登記の手続きが必要となりました。



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



増えてきています!インフルエンザ —早いうちから予防を—

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。その年によって流行するウイルスは違います。ウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

重症化する危険性が高い人

- ▶高齢者
- ▶幼児
- ▶妊娠中の女性
- ▶持病のある人
 - ・喘息
 - ・慢性呼吸器疾患(COPD)
 - ・慢性心疾患
 - ・糖尿病など代謝性疾患 など

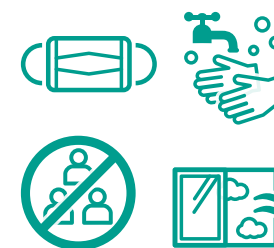


感染経路

主な感染経路は、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫を吸い込む「飛沫感染」と、感染者がくしゃみや咳を押さえた手で物に触れて、別の人が汚染された物に触れ、口や鼻を触ることで感染する「接触感染」です。

予防対策

感染経路を断つために、「マスク着用」、「手洗い(手洗いができない環境ではアルコール消毒も有効)」、「人混み回避」、「換気」といった基本的な感染対策が有効です。また、流行前(12月中旬ごろ)までに、ワクチンを接種し、発病の可能性を減らすことや、重症化の予防に努めることも大切です。



インフルエンザや新型コロナなどをはじめ、新たな感染症が発生しても、私たち一人ひとりが予防の意識を持つことによって、感染の拡大を抑えることができます。あなた自身と、周囲の大切な人の命と健康を守るためにも、感染予防に取り組みましょう。

参考

厚生労働省 政府広報オンライン
「インフルエンザの感染を防ぐポイント」

【JA兵庫厚生連】



消費生活編

スポーツジムなどの契約トラブルにご注意!

スポーツジムなどに関する相談が寄せられています。

事例

2年前「2カ月間3000円! 通い放題!!」という体験キャンペーンの広告を見てフィットネスクラブに出向いた。キャンペーン終了後からは月額料金が1万8000円になると言われ、クレジットカード決済で申し込んだ。キャンペーン終了前に電話で解約を申し出たら、「分かりました」と言われたので解約できたと思った。ところが最近クレジットカードの利用明細を見たら、解約申し出以降も月額料金の引き落としが続いていると分かった。事業者にお問い合わせすると、「必要な書面が提出されていないので解約できていない」と言われたが、そんな説明はされていない。未利用期間の料金を返してほしい。

解説

お試しプランなどをきっかけにフィットネスクラブやヨガ教室などのスポーツジムと契約する消費者が増えています。一方で、解約時に違約金を請求されたり、解約手続きがうまくできていなかったり、特に無人スポーツジムの場合、連絡を取りたくても取れなかったりするトラブルが多く見られます。

スポーツジムなどを直接規制する法律は現在のところありません。契約は当事者間の合意により成り立つのが原則ですが、事業者と消費者の契約では事業者が用意した規約の内容に従うのが一般的です。規約の内容を認識していなかったことにより後々トラブルになることがないよう、以下①②の点を十分に確認し、分からないことは事業者の説明を求めた上で契約を検討しましょう。

- ①お試しプラン終了後に、通常プランなどに自動更新されるようになっていないか
- ②解約時(休会を含む)の申し出先や申し出期間、申し出方法、違約金の有無などの条件

契約に際して不安に思ったり、万が一トラブルになったりした場合は、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。



情報提供者

国民生活センター相談情報部 山縣 麻里



相談日のお知らせ

金融LINEはこちら

QRコード

親身なアドバイザーがしっかりサポート！

税務相談会

※要事前申し込み

魚住地区	12月17日(水)午前10時～午後4時	魚住支店 ☎(078)947-2323
二見地区	12月12日(金)午後1時～4時	二見支店 ☎(078)942-1924
播磨地区	12月15日(月)午前10時～正午	播磨支店 ☎(079)435-1591
加古川地区	12月17日(水)午後1時～3時	かんき支店 ☎(079)434-2200
稲美地区	12月2日(火)午後1時30分～4時30分	天満支店 ☎(079)492-0048
高砂地区	12月2日(火)午前9時～正午	高砂西支店 ☎(079)448-0001

年金相談会

(定員6名) ※要事前申し込み

12月13日(土)	午前9時～正午	二見支店 ☎(078)942-1924
12月17日(水)	午後1時～4時	加古川支店 ☎(079)422-3401

相続遺言個別相談会

(定員4名) ※要事前申し込み

12月9日(火)	午前10時～午後4時30分	二見支店 ☎(078)942-1924
12月14日(日)	午前10時～午後4時30分	JAトータルサポートセンター明石 ☎(078)948-3715
12月16日(火)	午前10時～午後4時30分	加古支店 ☎(079)492-1121

ローン・投信相談会

12月13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、加古川支店、神野支店、加古川北支店、しかた支店、天満支店、加古支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店
-----------	---------	--

ローン相談会

12月13日(土)	午前9時～正午	母里支店、伊保支店
-----------	---------	-----------

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
(株)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。
12月18日(木)午前10時～午後3時
(株)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7年9月末現在の協同の成果です

組合員数	66,742人	貸出金残高	1,888億9,195万円
うち正組合員	13,884人	長期共済保有高	7,521億9,054万円
うち准組合員	52,858人	購買品供給高	12億3,661万円
貯金残高	6,772億8,900万円	販売品販売高	11億9,937万円

理事会審議・報告事項

令和7年9月30日開催

- 育児・介護休業法改正に伴う就業規則等の改正について(案)
- 令和7年産米仮渡金(追加払い)の設定について(案)
- 貯金特化型店舗にかかる案内通知について
- 令和7年産米施設荷受状況について
- 令和8年産コノホシ栽培講習会の開催について

他22件

祝! にじいろふぁ～みん10周年!

11月19日(水)で、「にじいろふぁ～みん」は10周年を迎えます。これからも地元産の新鮮な農産物を、生産者とともにお届けします!



周年イベント盛りだくさん! ぜひお越しください

・11月15日(土)、16日(日)	お野菜グランプリ投票 にじいろマルシェ
・11月23日(日) 10時45分～11時～	お野菜グランプリ表彰式 兵庫県警察音楽隊の演奏
・11月30日(日) 11時～	新米かまど炊きごはん試食会
・毎週土・日曜日、祝日	鮮魚の特売日
・11月中毎日	お肉の特売日

お問い合わせ
にじいろふぁ～みん
加古郡稲美町六分ー1179-224 ☎079-495-7716
午前9時～午後6時 定休日:第1木曜

リニューアルOPEN!
ふぁ～みんSHOP魚住

11月5日(水)、「ふぁ～みんSHOP魚住」が、リニューアルオープンしました!これまで以上に、ゆったりとお買い物を楽しんでいただけます。



リニューアルを記念した各種イベントを開催!

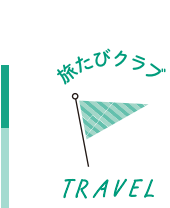
・11月15日(土)	加古川和牛の試食・販売
・11月15日(土)	新米のすくい
・11月18日(火)、25日(火)	卵1パック100円販売(数量限定) ※ひと家族1パックまで
・11月19日(水)	新米かまど炊きごはん試食会
・11月22日(土)	みかん詰め放題
・11月29日(土)	ガラガラ抽選会

お問い合わせ
ふぁ～みんSHOP魚住
明石市魚住町錦が丘4-11-5 ☎078-947-1515
午前9時～午後4時 定休日:日曜・祝日

ふぁ～みんSHOP各店の
イベント情報などを配信中



LINE Instagram



因幡「白兔神社」と鳥取かに御膳の昼食

出発日	2026年3月13日(金)	旅行代金	お一人様 16,800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11月21日(金)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	8:10 稲美経済センター	8:40 加古川駅北側	加古川IC	高速道路	—
	—	11:10 吉岡温泉IC	道の駅神話の里・白うさぎ(白兔神社) (見学・参拝)	11:40 砂丘会館	12:00 13:30 かに御膳の昼食
	13:50 14:30 一賀露港	鳥取IC	高速道路	15:30 15:45 あわくらんど	加古川IC
	(海産物の買物)	—	—	(休憩)	—
17:00 加古川駅北側	17:30 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/mail:travel@ja-hyogominami.com
受付時間/月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

- POINT1 バスはお1名様2席利用
- POINT2 食事は全て1人用
- POINT3 食事はイス+テーブル



※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(加古郡稲美町六分ー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

やさしい甘味 なごむ洋菓子を ～クリスマスケーキ～	白みそとハレの日プレート 冬の発酵オードブル	新年の集いを手作りでおもてなし
講師 菓工房ecca 土谷 彰	講師 KOKAGE 予防栄養学アドバイザー	講師 クッキングアドバイザー 川越 淳子
日時 12月2日(火) 午前10時～午後2時	発酵マイスター 発酵料理研究家 宝示 悦子	日時 12月23日(火) 午前10時～午後1時30分
定員 10名	日時 12月8日(月)午前10時～午後1時30分	定員 16名
参加費 4,000円(税込)	定員 16名 ※手作りした味噌のお持ち帰りに、内容量1kg以上の容器をご持参ください	参加費 4,000円(税込)

子供クッキング教室	子供クッキング教室
雪降る冬のフワフワパンケーキ・ チキンと焼きリンゴのハニーサラダ・ロイヤルミルクティー	パーティー料理にもおすすめ! 冬野菜と果物をおいしくたべましょ ～ラビオリ・みかんのさわやかケーキ～
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	講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀
日時 12月20日(土)・12月21日(日)午前10時～午後12時30分	日時 12月14日(日)午前10時～正午
定員 各12名(対象:小学1年生～中学3年生)	定員 12名(対象:小学1年生～6年生)
参加費 2,100円(税込)	参加費 2,300円(税込)

12月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは11月10日(月)からです。
お問い合わせ・お申し込み JA兵庫南 にじいろふぁ～みん事務所 担当:平島
☎(079)495-7716 FAX(079)495-7733
※お電話での問い合わせ・お申し込みは平日(午前9時～午後5時)のみの対応となります。
※当日、参加者の定員(最少5名)が満たない場合は中止にします。

※料理教室の詳細は、にじいろふぁ～みん・各ふぁ～みんSHOPに備え付けのチラシをご覧ください。
また、JA兵庫南ホームページでもご案内しています。
JA兵庫南ホームページへは、https://www.ja-hyogominami.com/eino/nijiiro_farming.html
または、右のコードからアクセスできます。
※FAXでのお申し込みの場合、折り返し確認のご連絡をさせていただきます。



冬の寒さでおいしさアップ

ホウレンソウ

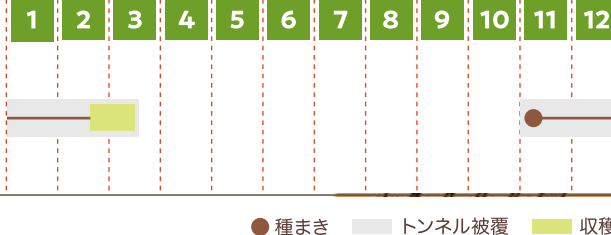
多種多様なミネラル・ビタミンを含み、抜群の栄養価を誇る緑黄色野菜。在来の東洋種のほか、西洋種、東洋×西洋のかけ合わせ品種なども。

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

栽培カレンダー



栽培特性

- 生育適温は15～20度、冷涼な気候を好む。
- 耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。
- 冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。

栽培方法

① 畑の準備

ホウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1㎡当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1㎡当たり化成肥料200gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます。

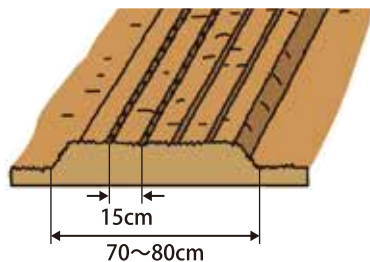


② 畝立て

幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作り、平らにならします。畑が乾燥しているときは、灌水して土壌水分が適度な状態にしておきます。マルチ栽培では15cm間隔の黒色穴開きシートを使います。

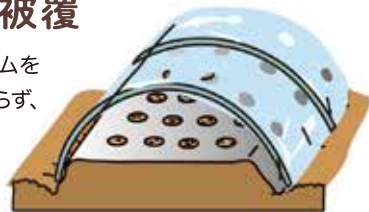
③ 種まき

栽培床は平らにならし、条間15cm、深さ2cm程度のまき溝を切り、1cm間隔に種まきします。1cmくらい覆土をし、たっぷり灌水します。



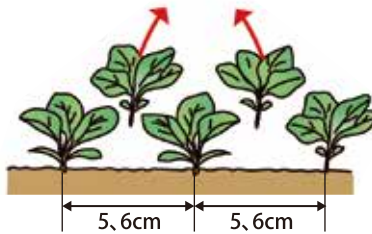
④ トンネルの被覆

トンネル資材は有孔フィルムを使用すれば日中は高温にならず、生育の徒長を防げます。



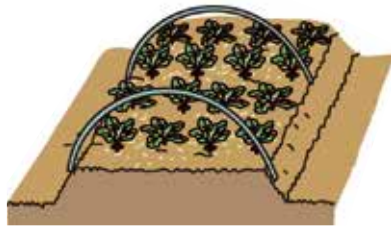
⑤ 間引き

1回目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に株間を5、6cmにします。



⑥ 追肥

草丈10～15cmの頃、1㎡当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします。



⑦ 収穫

草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

肥料・農薬紹介コーナー

詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。

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。

ダイアジノン粒剤5

ホウレンソウのタネバエ幼虫対策に。播種前に土壌と混和することで、土壌の害虫に速攻的に効果がります。※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

9月号の答え

ラ	ツ	カ	セ	イ		
ケ	イ	ロ	ウ		シ	デ
シ	ー	ツ		シ	ロ	ミ
キ		コ	シ		ク	セ
	カ	ツ	ラ	ハ	マ	
カ	ン		キ	ク		タ
モ	ト	ネ		ジ	ナ	ン
ク	ウ		ジ	ユ	ツ	コ

応募総数293人 正解者数290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

「直播(ちよくはん)」とは、種子を直接、圃場に蒔くこと。稲作では育苗し、水田に移植するのが一般的です。こうした水稲栽培は、日本の環境や稲の特性を生かしたと言える一方、労力や生産コストがかかります。トピックスの節水型直播、乾田直播などは、全国で試験が始まっていて、期待しつつも課題もあるってところです。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：青春の1ページを飾ります

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

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)11月末日必着
(メールの場合)11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

夕日のカギ

- 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 分別して出します
- 雄弁は銀、――は金
- 陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
- 天高く――肥ゆる秋
- 暦の上ではこの日から冬
- 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 『源氏物語』の作者は紫――です
- SLとも呼ばれる蒸気――

夕日のカギ

- 育つこと。七五三は子どもの――を祝う行事です
- ――果敢に若武者が戦う
- 江戸時代のタクシーです
- 秋の山を彩ります
- 「豚」の音読み。――カズ
- 金属の輪を長くつないで作ります
- 旅先の体験を書き綴ったもの
- 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きま
- よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ギターに張りま

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介

●いつも四季旬菜楽しみに、そして参考らせて頂いています。イチジクの原文昭様に、私も志方西小学校の児童の皆様のように、弟子入りしたいです。手入れがわからず、虫に枝をやられ通し、完熟を待てば、鳥に先をこされるし……「アーアー」時期がきたら出来るものと……なんのなんの、それまでの苦勞に頭がさがります。(稲美町 山本さん)

●先日、ふぁ～みんで志方いちじく部会のいちじくを買った、とても美味しかったです。四季旬菜を読み、あの美味しさは、この手間から生まれると思いました。(加古川市 池田さん)

●JA 果樹は、ホントに手間もの。ずっと同じ樹で収穫を続けるので、今年やっただことが来年に影響したり、状態を保つのは大変だろうなど、いつも思います。

●水害、今日もニュースでしていました。本当に一瞬のことなんです。びっくりしました。非常用のナップは置いているのですけど、随分と見て(点検)いません。あわててしました。本当に本当に大切なことです。ありがとございます。(明石市 橋本さん)

●JA 自身、「正常性バイアス」のことや「避難場所と避難所は違う」など、編集しながらハツとすることが多かったです。

●昨年、サツマイモの保存方法で失敗して腐らせてしまいました。今月号の「サツマイモ」は、たいへん学びました。今年は絶対、失敗しません。(高砂市 籠谷さん)

●JA 常温保存できる野菜は、表面の水気をしっかりと乾かすこと、風通しの良い冷暗所に置くことがポイントかも。

●「手指しゃんけん」大学生、高校生、中学生の孫達とためしてみました。私は足じゃんけん出来ましたが、孫達は大変でした。日頃の足指を動かす事の難しさ、大切さを知りました。とても楽しいひとときを過ごさせて頂きました。(高砂市 高橋さん)

●JA 掲載したからにはやってみる派の私は足がつたてて報告します笑。

●実家じまいをしていると、父が農作業に使っていた錆びたハサミが沢山でてきました。それが松井様が研いで、刃先が半分くらいになるまで使っておられる物と、同じものでした。父も愛用していたハサミを、いとも簡単に捨てようとしていたことが申し訳なく、道具も人は大事にせなあかんと、口癖に言っていた父の言葉も頭をよぎり、裏の畑の作物を育てる際に研いで使おうと思います。

●JA 「用の美」という言葉があります。「機能美」という意味や「使われてこそ美しい」とも言われます。島野さんが大事に使っていらつと思つ心に、美しさを感じました。

●プランター栽培でラディッシュが作れるなんて、知りませんでした。我が家で作るものは、ぎゅうり、ミニトマト、ピーマンくらいです。ラディッシュは朝のサラダによく使い、主人の好物です。マヨネーズ、ごま油などをかけて頂いています。にじいろふぁ～みんで、赤色丸形をよく購入します。一度我が家でも挑戦してみます。(稲美町 元井さん)

●JA ラディッシュの別名は「二十日ダイコン」。その名の通り、1か月くらいで収穫できます。播種期は2/5月、9/11月と、7/12月でもOK！って感じます。

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんともなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を

★ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう

★ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣

★ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!

★ 11月 ★
12星座 占い