

# ふぁ～みん Farming

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

11  
2023  
No.296



- 4 特集 農福連携で地域も人も元気に!
- 2 四季旬菜 サトイモ
- 6 トピックス 大盛り上りのSUGOJYO盆踊り大会
- 15 今月の作物 タマネギ

JA兵庫南



おうちごはんを  
応援します

## 旬を楽しむお手軽レシピ

旬の農産物を使った、お手軽レシピをご紹介します。  
さらに、同じ食材に少しのアレンジを加えて、風味の違いを楽しみましょう。



ぬめり  
成分に  
栄養が

### マイルドな甘さでおやつにもおかずにもおすすめ サトイモの黒ごまあんかけ

#### 材 料/4人分

●サトイモ……………300g

#### あん

●醤油……………大さじ3  
●砂糖……………大さじ8  
●水……………3/4カップ  
●片栗粉……………大さじ1  
●練りごま(黒)……………大さじ2

#### 作り方

- ① サトイモはよく洗って泥を落とし、蒸すまたは茹でてしっかり火を通す。
- ② サトイモを冷水にとり、皮をむく。
- ③ 小鍋にあんの材料の練りごま以外を入れて火にかけ、とろみがついたら練りごまを入れてさらに混ぜる。
- ④ 水を適宜足し、好みの硬さにする。
- ⑤ ②を皿に盛り付け、あんをたっぷりとかけていただく。

#### デリシャスPoint

まろやかな舌触りと黒ごまの風味がクセになります。



坂本 佳奈先生

食育・料理研究家。料理研究家の坂本廣子さんの長女で、神戸市東灘区でキッチンスタジオを主宰。体感型の食育教育や食文化を研究している。

#### らくらく!味変化

#### サトイモの中東風ポテトサラダ

マヨネーズを使わない、さっぱりヘルシーなポテトサラダ。スパイスを調整すれば、よりパンチのある風味に。

#### 材料(2人分)

●火の通ったサトイモ…100g  
●ニンニクすりおろし…小さじ1/4  
●レモン汁…小さじ1 ●クミン(粉)…小さじ1/8 ●練りごま(白)…お好みで小さじ2 ●塩…ひとつまみ ●オリーブオイル…小さじ1 ●ローストナッツ…20g  
●青ネギ…1本

#### 作り方

- ① サトイモは粗く潰す。
- ② ローストナッツを粗くみじん切りにし、青ネギは小口切りにする。
- ③ ①に、ニンニク、レモン汁、クミン、練りごま、塩を入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り、ローストナッツと青ネギを散らし、オリーブオイルをかける。



### 地元のお米・野菜がそろう ふぁ～みんSHOP・にじいろふぁ～みん

#### ふぁ～みんSHOP魚住

住 明石市魚住町錦が丘4丁目11-5  
電 (078)947-1515  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### ふぁ～みんSHOPかんき

住 加古川市東神吉町神吉1012-1  
電 (079)434-2201  
営 午前9時～午後5時  
休 火曜

#### ふぁ～みんSHOP播磨

住 加古郡播磨町南野添3丁目6-6  
電 (079)437-3835  
営 午前9時～午後3時  
休 日曜・祝日

#### ふぁ～みんSHOPいなみ

住 加古郡稲美町国岡3丁目21-3  
電 (079)497-0222  
営 午前7時～午後5時  
※土曜のみ午前9時～午後5時  
休 第1水曜

#### ふぁ～みんSHOP二見

住 明石市二見町東二見210-1  
電 (078)942-1927  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### ふぁ～みんSHOP八幡

住 加古川市八幡町船町20  
電 (079)438-9595  
営 午前9時～午後5時  
休 水曜

#### ふぁ～みんSHOP高砂

住 高砂市伊保1丁目4-1  
電 (079)447-8877  
営 午前9時～午後4時  
休 日曜・祝日

#### にじいろふぁ～みん

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

営業日・時間等は変更場合があります。詳しくはJA兵庫南のホームページをご覧ください。



JA兵庫南各直売所の  
イベント情報などを配信!



地元農産物や料理レシピなど  
お役立ち情報を配信!



#### あおぞらふぁ～みん

JA兵庫南の公式通販サイトで、新鮮な農産物や加工品をお届けします!



ふぁ～みん Farming

2023年11月号(毎月1回12日発行) 通算296号 <http://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)







## 出荷は楽しみでもある

サトイモ

加古川市

まつもと まさる のぶこ  
松本 勝さん（信子さん）

多品目をふぁ～みんSHOPへ出荷する松本勝さん、信子さんご夫婦。日々の作業は主に勝さんが行い、収穫やマルチを敷く時などは、信子さんも手伝われるそう。サトイモは収穫してから出荷までも手間がかかります。自身の名前を見て買ってください。お客さまを思い、一つずつ丁寧な作業が続きます。



### 就農のきっかけ

親父が農家でした。野菜を市場に出荷したり、ふぁ～みんSHOPが出来る前は、バイクに乗って近隣に売りに行ったりしていました。私も勤めながら、土・日に手伝い、退職をしてから、本格的に就農しました。今はお米を40a、サトイモやトマト、ハクサイなど、少しずつですが多品目を14aほどで栽培しています。サトイモは300株くらいです。

### 土のこと

この辺りは、砂地で水持ちが悪



### サトイモについて

「<sup>ますだ</sup>升田のコイモ」と同じ種芋で、土の関係か、茎が黒くなります。私は種芋を芽出しせずに直接、畑に植えています。種芋はこぶし大

### 栽培ごよみ

くらいのものが、ええもんが出来ます。1株で子イモだけで1.5kgくらい採れるかなあ？植える畑は1年ごとに変えて、今年はサトイモ、来年はお米という風にしています。

3月頃に40cm間隔くらいに種芋を植えて、その間に肥料を落として、マルチを敷きます。5、6月くらいに芽が出てくるので、マルチに穴を開けます。

7月中旬に、肥料を谷に撒き、水を入れると、畝に吸い上げられます。サトイモは、温度・肥料・水分の3つが重要です。

収穫は葉っぱを鎌で切り、株の両側から大きな備中鍬を入れてひっくり返して、裏側を1〜2時間ほど乾かします。ヒゲ（根）は手で取って、親イモから子イモを鎌で切り離します。1つずつ洗って乾かし、袋詰めをしてから、ふぁ～みんSHOPに運び出しています。9月くらいに収穫したものは、ヒゲに勢いがあって、手で取るのも大変です。

収穫は2月下旬までです。だんだんと葉が枯れていくのですが、

### お勧めの食べ方（信子さん）

霜が降りる前の11月頃に、株に粉殻やシートをかけて保温します。霜で株が枯れると、サトイモも土中で腐ってしまいます。保温して芽が出てきたサトイモのいくつかは種芋にします。

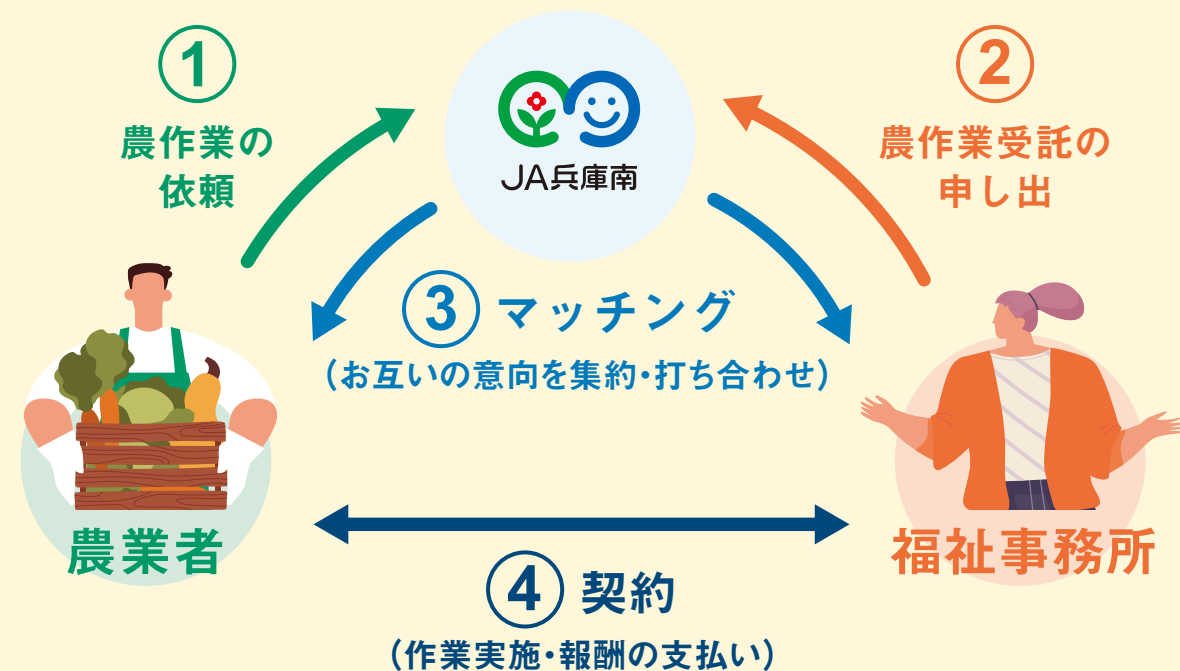
イカと炊くのが、定番でおいしいですね。親イモを関東炊き（おでん）に入れるのも、煮崩れせずに味が染みるのでお勧めです。近所の方は、すじ肉と炊くとおいしいと言われていました。「すじコン」でジャガイモの代わりにするそうです。

### これから

ふぁ～みんSHOPでは、お客さまが生産者の名前を見て買ってください。出荷し始めた頃は、どうしようかと思っていました。傷ものと、そうでないものを仕分けするなど、信用されることが大切。出荷はお金儲けではあるけれど、それだけじゃない。私にとっては、楽しみでもあります。おいしいから売れる、気持ちええですね。



## 農業と福祉のマッチングの流れ



### ONE POINT

農作業をよりスムーズにしてもらうために

こんな工夫で  
効率的に！

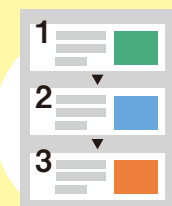
#### 工夫1

作業内容の説明は  
具体的に



##### 実際に体験

説明しながら実際に手を動かしてもらうと、より農作業への理解が深まります

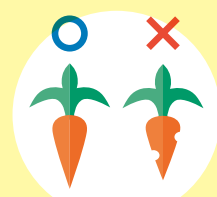


##### 図・写真で示す

作業工程を図や写真で示すことで、分かりやすく、また何度でも確認できます

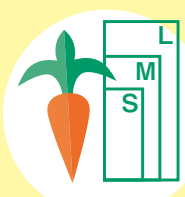
#### 工夫2

判断の基準は  
明確にする



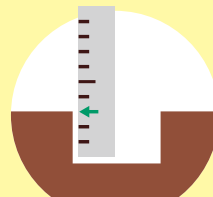
##### 調整作業

色、長さ、虫食い、変色など、良否基準のサンプルを用意



##### 収穫作業

長さ、大きさなどの基準となるサンプル、ものさし\*を用意



##### 植え付け作業

穴の深さ、間隔などが容易に分かるものさし\*を用意

\*基準とするものさしは、割りばしや紐、木片など、簡易的なものでOK!

農業者・農業関係者のみなさま、  
農福連携に取り組んでみませんか？

兵庫南農業協同組合 営農経済部 アグリ支援課  
〒675-1121 加古郡稲美町北山1243-1 ☎(079)496-5788(平日午前9時～午後5時)

### 特集

# 農福連携で

## 地域も人も元気に！

農業従事者の減少や高齢化が進むなか「働く人を求める」農業と、  
障害を持つ人たちが活躍できる「働く場を求める」福祉を、  
つなぐ取り組みが「農福連携」です。

### JA兵庫南管内の取り組み事例



キャベツ畑の  
除草



タマネギの  
選別



六条大麦  
ストローの  
加工



菊の  
下葉処理



トマトの  
収穫作業

### 取り組んだ方々の感想

#### 農家さん

人手不足解消のためにマッチングをお願いしました。私のような高齢者にとっては、農業のノウハウを指導することで、農業の楽しさや厳しさを共有する仲間ができて、生きがいにもなっています。

#### 福祉事業所・利用者さん

経験を積むにつれて、名前までは分からなくても野菜と雑草の区別がつくようになってきました。雑草の抜き方のコツも分かってきました。

#### 福祉事業所・支援員さん

普段の事業所内での仕事と違って、外で作業ができ、私自身も楽しんでやっています。今では利用者さんが、自ら考えた雑草の抜き方を教えてくれるまでになりました。



## レディースカレッジでヒンメリ作りに挑戦

ＪＡ兵庫南は、「第13期レディースカレッジ」を開講しました。レディースカレッジでは、新しい学びや仲間づくりの機会になるよう、食農や健康づくりなどのカリキュラムを企画しています。この日は、大麦わらを使った北欧の伝統装飾品「ヒンメリ作り」に挑戦しました。カレッジ生からは、「麦わらがこんなに素敵になるとは感動した。六条大麦の産地であることや、地域資源の活用などの取り組みを学べて良かった」と喜びの声が聞けました。



9月20日

## 男ディカレッジでフレイル予防講座開催

ＪＡ兵庫南は、男性向けカルチャー教室「第7期男ディカレッジ」の開講式とフレイル予防講座を開催しました。フレイル予防講座では、兵庫大学エクステンションカレッジ講師の徳田泰伸氏を迎え、セラバンド（ゴムチューブ）を使った運動を実施。カレッジ生らは「良い運動になった。家に帰って早速やってみよう」「過度の筋トレは危険であることが分かって良かった」と、汗を拭きながら、話していました。



9月14日

## 保有米の米袋規格・デザインを一新

ＪＡ兵庫南は、保有米の米袋規格を県内初の30kgから15kgに変更、デザインも一新しました。保有米とは生産者が自家用とする玄米のことで、従来の規格では持ち運び時に重いとの声を受け、他県のＪＡを参考に変更しました。田植えをしてから、ぐんぐん成長していく稲をイメージした緑を単色使いし、手書き風の文字は、親しみやすく、温かみを感じる新デザイン。令和5年産米「ヒノヒカリ」の一部から使用されます。



9月22日

## 直売所出荷者対象の3B健診を実施

ＪＡ兵庫南とＪＡ兵庫厚生連は、直売所の出荷者を対象に、にじいろふぁ～みんで3B健診（骨粗しょう症、血圧脈波、認知症の検査の総称）を行いました。出荷者の健康、長寿を応援し、認知症や物忘れ、転倒骨折による寝たきり等の予防を目的としています。健診後には保健師が、健診結果に基づいた保健指導を行い、出荷者の一人は「認知症の検査が正常で安心した」と話していました。



9月25日

## 令和5年産米の地場検査スタート

明石播磨営農経済センターでは、令和5年産米の地場検査初日を迎えました。管内の生産者から持ち込まれた「あきたこまち」57袋に穀刺しを差し込み、袋ごとにサンプルを抽出。農産物検査員の資格を持つＪＡ職員が、目視で整粒割合などを慎重に確認し、穀粒判定器を参考に等級格付けを行いました。検査が完了した米袋の検査証明欄には、格付けされた等級と検査員の名前を押印し、出荷されます。



9月5日

## 小学生たちがイチジク収穫を体験

加古川市立志方西小学校3年生の児童17人が、イチジクの収穫体験を行いました。児童たちは、6月に行った誘引作業に続いて、イチジク栽培の体験となります。志方いちじく部会の横山昌彦部長が指導し、児童たちは丁寧に実を取り、出荷用の箱に詰めていきました。作業を終えて、早速イチジクを口に運び、「甘くておいしい」と笑顔を見せていました。横山さんは「子どもたちの喜ぶ顔を見ると嬉しくなります」と話していました。



9月5日

## にじいろふぁ～みん新米フェアでかまど炊きご飯

9月15日～18日



ＪＡ兵庫南のふぁ～みんSHOP各店で、新米フェアを開催しました。期間中、各店舗では管内産の新米「コシヒカリ」の試食会を実施しました。

にじいろふぁ～みんでも、かまど炊きご飯が振る舞われました。かまどで燃える薪や煙が立ち上がる様子などを、興味深く見る来店者も多く、試食した方からは「甘味がすごく伝わる」「今日は新米のコシヒカリを買います」などの感想が聞けました。

試食会に備えて、かまどご飯の練習を重ねた上村直樹副店長は、「お客さまに喜んでいただけて良かった。管内ではコシヒカリだけでなく、キヌヒカリ、ヒノヒカリなども生産している。地元産のおいしいお米をぜひ味わって欲しい」と話していました。

## 特産のイチジクでジャム作り

ＪＡ兵庫南女性会しかたミセス教室で、イチジクを使ったジャム作りを行いました。果肉が柔らかく、鮮度が落ちやすいイチジクは、完熟したものを加工日まで冷凍して保存。色鮮やかに仕上げるために、皮を剥かず果肉と一緒に刻み、煮込むのがポイントです。甘い香りが漂う中、会員の一人は「ジャム作りは毎年、楽しみにしている。志方はイチジクの産地なので、たくさんの実りをジャムにして保存し、長く楽しみたい」と話していました。



9月1日

## ＪＡ兵庫南・ＪＡあかし連名で要望書提出

ＪＡ兵庫南中村良祐組合長とＪＡあかし大西弘訓組合長が連名で、明石市・丸谷聡子市長に農業振興に関する要望書を手渡しました。丸谷市長は、「いずれの項目も明石市の農業振興にとって大変重要な取り組みであり、地元ＪＡからの要望として、しっかりと対応していきたい」と応じました。また、両ＪＡは今回の要望書を契機に、今後とも連携しながら地域農業の振興に取り組むことを確認しました。



8月31日



## 健康身知しるべ HEALTH

## インフルエンザに気をつけよう



新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、気温が低くなるこれからの時期はインフルエンザの流行にも注意が必要です。「うつさない」「うつらない」ために、以下の予防対策に取り組みましょう。

## インフルエンザの予防対策

## ①インフルエンザワクチン接種(任意)

インフルエンザは、日本で例年12月～4月頃に流行し、翌1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチン接種は、12月中旬頃までに済ませましょう。



## ②マスクの着用や咳エチケット

咳やくしゃみが出ている時には、必ずマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



## ③手洗い等の手指衛生

咳やくしゃみを手で受け止めた時、鼻をかんだ後、外出後等には、石けんや流水での手洗い、アルコール製剤での手指消毒をこまめに行いましょう。



## ④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。



## ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。



## ⑥人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等を防ぎやすい不織布製マスクを着用しましょう。



参考

厚生労働省「インフルエンザQ&A」  
「令和4年度 今冬のインフルエンザ総合対策について」

【JA兵庫厚生連】

## 暮らしのアドバイス LIFE

## 消費生活編

## マグネットパズルの誤飲にご注意!



マグネットパズルに内蔵された磁石を幼児が誤飲して、胃や腸に穴が開く事故が発生しています。

## 【事例】

六角形のマグネットパズルが破損し、樹脂の中に入っていたネオジム磁石8個のうち5個がなくなっていることに家族が気付いた。子どもに嘔吐(おうと)の症状があり、病院を受診してエックス線で調べると、胃内に3個の異物があり、誤飲と診断された。自然排せつを期待して経過観察となったが、排出されなかったため、誤飲から5日後に腹腔(ふくう)鏡下手術で磁石を取り出したところ、強力な磁力により、腸管壁に穴が開いていた。

## 【解説】

マグネットパズルは、永久磁石の中で最も強力なネオジム磁石が内蔵された玩具です。三角形や四角形などの枠状のパーツ同士を複数組み合わせることで平面や立体を造形することができるため、子どもの知育玩具として普及していま

す。しかし、マグネットパズルの樹脂が破損するなどで内蔵されたネオジム磁石が外部に出てしまうと、子どもが誤飲する危険性が生じます。複数個のネオジム磁石を誤飲した場合、磁石同士が体内で消化管を隔ててつながり、消化管に穴が開くことがあり、大変危険です。

こうした事故の発生を受け、消費生活用製品安全法が改正されました。事例のような磁石製娯楽用品は2023年6月19日以降、技術基準を満たし、PSCマーク(消費生活用製品の安全マーク)が表示されたものでなければ販売できなくなりました。ただし23年12月18日までは経過措置期間となり、技術基準を満たさない製品も販売される可能性があるため注意が必要です。一方、既存の製品を持っている場合は、できる限り廃棄を検討した方が安心です。

子どもには興味を持った物を口の中に入れて確認しようとする習性があります。マグネットパズルに限らず、大人は玩具などのリスクを認識し、子どもの誤飲事故を防ぎましょう。

(国民生活センター相談情報部 井澤美智子)

## 今までもこれからも

SDGsと  
JA兵庫南の事業⑧

SDGsと相性が良いJAの事業。農と地域に密着した取り組みをご紹介します。

## 支店

JA兵庫南には、明石播磨・稲美・加古川・高砂の4ブロックに支店が15あり、信用・共済事業の窓口業務を行っています。また、ふれあい活動を通じて、地域住民との親睦を図り、地域密着型支店づくりを実践しています。



高砂西支店



## 信用事業

JAの信用事業は、JA信連、農林中金とともにJAバンクとして、一体的な事業運営を行っています。その窓口となるのが支店です。貯金や貸出、投資信託などの金融商品を、利用者さまのニーズに沿って提案しています。



様々な金融商品

## 共済事業

日本の農村では古くから共同体を作り、日常の農作業ではお互いに支え、災害時には助け合って暮らしてきました。JA共済は、こうした「相互扶助(助け合い)」を原点とし、ひと・いえ・くるまの総合保障を提供しています。



共済窓口

JAを通じた  
つながりづくり

## ふれあい活動

職員や地区役員、ふれあい委員とともに、支店イベントの開催や、地元の祭りへの参加を通じて、コミュニティの活性化に努めています。



支店イベント「三世代交流」

ここが  
ポイント!

支店では、キャッシュレスなどの新しい生活様式への対応を進め、今年度からは複合渉外体制もスタートしました。JAの総合事業を活かした金融・共済商品を提案し、一人ひとりに寄り添ったライフプランの形成をお手伝いしています。



## 青壮年部の 私が育てる○○です！

コマツナ

### 就農のきっかけ

父がメロンの採種(種採り栽培)をしていて、果肉部分を食べたところおいしくて、自分でも作って、もっと食べてみたい!と思ったのがきっかけです。また、小学生の頃に皆の前で、父が作ったコマツナが給食に使われていて、と先生に言われ、誇らしかったのを覚えています。

### これから

メロンのことになりますが…毎年、反省するところがあります。害虫や収穫適期の見極め、品種選びも難しいです。今は4品種栽培していて、1品種は固定で決まっていますが、3品種を見直しようかと考えています。

### 趣味、息抜き

野球です。草野球のチームに入っていて、年に5回ほど大会に出ています。練習ナシのぶっつけ本番で、日ごろと違う動きをするせいか、翌日には筋肉痛になります(笑)。

### 仕事へのこだわり

コマツナは、太くてしっかりとしたものや細めで本数が多く入っているものなど、お客さまごとに好みが変わります。ニーズによって品種を選んでいるが、その時期にいかにも新鮮でおいしいものをお届けできるかも考えています。

### コマツナについて

コマツナなどの葉物野菜は、虫の害が出やすいので、早め早めの防除が大切です。ほぼ周年栽培ができるコマツナですが、旬は冬です。夏場と比べて、ゆっくりと生長するため、甘味が増すように思います。栽培中は、光や水の関係が、どうしても生育ムラが起こります。頭上からの灌水だけでなく、生長が遅いものには個別に手で水やりをしています。収穫時期になって、生育に差があれば、出荷できる大きさになったものから収穫しています。

生産者

井澤 壮さん

## やさしい花便り

いつも食べている野菜や果物、どんな花が咲くのでしょうか

### 今月は ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間で、花芽の部分が大きくなる系統が改良されたものです。古代ローマ人が食用していたといわれ、ビタミンやミネラル、食物繊維をはじめ、今注目の機能性成分も豊富に含む緑黄色野菜です。



### プロフィール

分類: アブラナ科 原産地: 地中海沿岸  
主な栄養成分: カロテン、ビタミンC・K、カルシウム、スルフォラファン、イソチオシアネートなど

## JAの 知って役立つ お金の話

### Vol.8 遺言作成のメリットとデメリット

|       |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メリット  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●生前のうちに遺産の分け方を決めておける。</li> <li>●法定相続人以外にも財産を渡すことができる。(ただし、相続人の遺留分を侵害することができません)</li> <li>●相続の争いを未然に防ぐことができる。</li> <li>●相続手続きに必要な書類が少なくて済む。</li> <li>●相続人同士が遺産分割について話し合うことなく、相続手続きができる。</li> </ul> |
| デメリット | <ul style="list-style-type: none"> <li>●自筆証書遺言では費用はかかりませんが、公正証書遺言は手数料がかかります。</li> <li>●公正証書遺言は公正役場で公証人に作成してもらうため、必要書類の提出や作成に時間を要します。</li> </ul>                                                                                          |

遺言書作成については、様々なケースが考えられます。より良い選択をするために、ぜひ資産相談プラザまでご相談ください。

詳しくはトータルアドバイザーにご相談ください(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・平山・松川)

子どもと一緒に楽しむ KIDS

## 今と同じ? 古代の食材

季節の草花や生き物、農業や食べ物のこと。一緒に楽しく学びませんか。  
たくさんの食べ物がおいしく実る秋。昔の人も、秋の味覚を楽しみにしていました。

問題 縄文時代の人たちが食べていた、秋の実りは何でしょう。

① ススキ



② ドングリ



③ サツマイモ



### 解説

縄文時代、人々は狩猟・採集をメインとした生活を営んでおり、様々な木の実も多く食べられていました。各地の遺跡からは、ドングリなどの堅果類の遺物が多く発見されています。ドングリには、炭水化物や脂質、タンパク質、ビタミン類など、高い栄養価があります。厳しい環境で生きる縄文人の「活力の源」だったのかもしれない。



## お米で健康!

## 糖の種類と性質



「糖」といえば、甘い、高カロリー、というイメージがありますが、それは一部分にすぎません。「糖」にはいろいろな種類や性質があります。

三大栄養素の一つである炭水化物のうち、体内で消化吸収されエネルギー源となる物を糖質と呼びます。炭水化物から食物繊維を除いた物が糖質というわけです。

### いろいろな糖質

糖質は、構造上単糖分子の数によって、単糖類、二糖類、多糖類に分けられます。明確な区分はありませんが、単糖の数が2~20個程度結合されている場合にはオリゴ糖に分類されることもあります。そして糖質の中でも特に単糖類と二糖類を糖類としています。人工甘味料の糖アルコールも糖質の仲間です。



### 単糖類

果物や蜂蜜などに含まれるブドウ糖(グルコース)や果糖、乳糖に含まれるガラクトースなど。

### 二糖類

単糖が二つ結合した糖。砂糖の主成分であるショ糖(スクロース)、麦芽に含まれる麦芽糖(マルトース)、牛乳・乳製品・母乳成分の乳糖(ラクトース)など。麦芽糖や乳糖は血糖値を上げにくいとされています。

### 多糖類

ご飯に含まれるでんぷん、デキストリンなど。単糖に比べ血糖値の上昇は緩やかといわれています。増粘性などの性質を持ち、添加物としても広く利用されています。

### 糖アルコール

自然界に存在する糖を人工的に製造した糖質系の甘味料。キシリトール、ソルビトール、マルチトール、エリスリトールなど。熱、酸、アルカリに強く反応しにくい、微生物が繁殖しにくい、消化吸収されにくい、といった性質から特定保健用食品に利用される場合も多く、清涼効果を活用し夏の衣類などに添加されることもあります。

一部のオリゴ糖など甘味のない糖には糖アルコールだけでなく合成甘味料が併せて使われていることもあり、「糖類ゼロ」「ノンシュガー」の表示には注意したいですね。

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻 万須美





## 相談日のお知らせ

親身アドバイザーがしっかりサポート 要申 要事前申し込み

### 税務相談会

要申

**魚住地区** 12月20日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323

**二見地区** 12月8日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924

**播磨地区** 12月15日(金)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591

**加古川地区** 12月20日(水) 午後1時～3時 かんき支店 ☎(079)434-2200

**稲美地区** 12月5日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048

**高砂地区** 12月5日(火)午前9時～ 伊保支店 ☎(079)447-0824

### 年金相談会

(先着6名) 要申

**12月9日(土)** 午前9時～正午 伊保支店 ☎(079)447-0824

**12月13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

要申

**12月10日(日)** 午前10時～ JA兵庫南本店 ☎(078)948-3715

**12月12日(火)** 午前10時～ 天満支店 ☎(079)492-0048

### 相続遺言セミナー

(先着10名) 要申

個別相談も受け付けています。

**12月24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

### 遺言個別相談会

要申

**12月19日(火)** 午前10時～ 播磨支店 ☎(079)435-1591

### ローン相談会

**12月9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、  
伊保支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店

**12月14日(木)** 午後5時～7時 加古川支店

### 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

要申

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

要申

専門スタッフによる終活に関する無料個別相談

**12月22日(金)** 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5年9月末現在の協同の成果です

|        |               |         |               |
|--------|---------------|---------|---------------|
| 組合員数   | 64,130人       | 貸出金残高   | 1,810億8,379万円 |
| うち正組合員 | 14,047人       | 長期共済保有高 | 8,098億438万円   |
| うち准組合員 | 50,083人       | 購買品供給高  | 8億2,525万円     |
| 貯金残高   | 6,915億8,302万円 | 販売品販売高  | 12億6,204万円    |

### 理事会審議・報告事項

令和5年9月28日開催

- 令和5年度麦仮渡金について(案)
- 令和5年度米共同計算の実施単位・経費項目の開示について(案)
- 令和5年度産米施設荷受状況について
- 明石市長への農業振興要望記事について

他34件

## オートム自動車展示会

11月18日(土)・19日(日) 午前9時～午後4時

JAカーパレットで自動車の展示会を行います。  
車の購入をご検討の方は、ぜひ足をお運びください。

**場 所** JAカーパレット(屋外開催)  
※期間中、工場はお休みさせていただきます

**展 示 車** 軽自動車・普通車 約35台展示  
(トヨタ・ホンダ・ダイハツ・スズキ・三菱・日産・スバル・マツダ)



### お問い合わせ

株式会社 JAオートサービス JAカーパレット  
〒675-1115 兵庫県加古郡稲美町国岡1414-1  
☎(079)492-0455

## JA兵庫南でおトクにそえる ぬくぬく冬ごもりキャンペーン

組合員または組合員になっていただけの方限定！  
ウィンターキャンペーン定期貯金  
新規お預け入れ20万円以上で金利UP↑

金利  
年 **0.10%** 税引後 年0.079%  
期間 1年

募集期間 令和5年10月2日(月)～令和5年12月29日(金)

※お預け入れは個人の方に限ります。 ※お預け入れ最低金額は20万円以上になります。 ※ATMによるお預け入れは対象外になります。 ※初回満期後は自動継続となり、金利は継続時の店頭表示金利となります。 ※一部支払いはできません。 ※満期日までに中途解約された場合、当JA所定の中途解約利率が適用されます。 ※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。 ※金融情勢により、取扱い内容の見直しを行う場合があります。 ※この貯金は貯金保険制度の保護対象となります。(お1人様1,000万円まで)  
※他のキャンペーン商品との併用はできません。

### その他の情報もCheck！



JAネットバンク



マイカーローン



LINE公式アカウント



JAバンクアプリ



Webページ

くわしくは、各支店窓口までお問い合わせください。



## 和歌山 安珍清姫伝説「道成寺」と 紀州九絵鍋御膳の昼食 日帰り旅行！

**出 発 日** 2024年2月16日(金) **旅行代金** お一人様12,800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。

※お申込みは11月17日(金)午前9時～受付開始です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

|                       |                  |                    |                                    |                                 |                                   |          |
|-----------------------|------------------|--------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------|
| ツ<br>ア<br>ー<br>内<br>容 | 8:00<br>JR加古川駅北側 | 8:30<br>JA稲美経済センター | 大久保IC                              | ——                              | 高速道路                              | ——       |
|                       | ——               | 川辺IC               | 11:30<br>安珍清姫伝説「道成寺」<br>(絵解き説法・参拝) | 12:20                           | 12:30 13:30<br>あんちん<br>(九会鍋御膳の昼食) | 川辺IC     |
|                       | ——               | 高速道路               | 海南IC                               | 14:20<br>和歌山マリナシティ・黒潮市場<br>(買物) | 15:00                             | 海南東IC    |
|                       | ——               | 高速道路               | 大久保IC                              | 17:30<br>JA稲美経済センター             | 18:00                             | 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

にじいろふぁ～みんで  
旬をいただきます!!



## 料理教室に参加しませんか

下記以外の教室を開催する場合があります。ホームページ、チラシをご確認ください。LINEでも配信中

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。

〈場所〉にじいろふぁ～みんキッチンスタジオ(加古郡稲美町六分一1179-224) 〈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

### 子供クッキング教室

ミネストローネスープ・たまごのカナッペ・  
クリスマスオーナメントにできるアーモンドクッキー

【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】 12月2日(土)・12月3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

パーティー料理(クリスマス)におすすめ  
スイーツ1品とおせち料理におすすめ1品

【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23日(土) 午前10時～12時

【定員】 12名(対象:小学1年生～6年生)

【参加費】 2,000円(税込)

### 華やかおせちメニュー

【講師】 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室  
Maman's Dream 川端 寿美香

【日時】 12月21日(木)  
午前10時～午後1時30分

【定員】 12名

【参加費】 3,500円(税込)

### 正月料理で美味しいおせち料理を手作りでおもてなし

【講師】 クッキングアドバイザー  
川越 淳子

【日時】 12月8日(金)  
午前10時～午後1時30分

【定員】 12名

【参加費】 3,500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13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

※お電話でのお問い合わせ・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、http://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。



### 蠍座 [10.24～11.22生まれ]

リーダーシップを発揮して。少しせっかち  
になりがちなとき、周りの話を聞き歩調を  
合わせればスムーズに進みます

### 天秤座 [9.23～10.23生まれ]

人運が良好。あなたの周りに自然と人  
が集まってきます。食事の時間に愚痴は  
控えて。楽しく食べて円満に

### 乙女座 [8.23～9.22生まれ]

コミュニケーション運が活発化。好情報を  
入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。う  
わさには気を付けて

### 獅子座 [7.23～8.22生まれ]

大丈夫と思っていたことにストップがかか  
りそう。いち早く兆候を見つけれよう  
よく観察を。方向転換は吉

### 蟹座 [6.22～7.22生まれ]

気になっていたことがいい方向へと動く  
好調連。問題は1人で抱え込まず相談  
を。力になってくれる人がいます

### 双子座 [5.21～6.21生まれ]

ストレスを感じやすいとき。オーバーワ  
ークにならないよう予定を見直して。レ  
ジャー運は良好。お出かけを

### 牡牛座 [4.20～5.20生まれ]

対人運が活発化。もめることもありそう  
ですが、向き合ってみると分かり合える  
ことも。ポジティブに考えて

### 牡羊座 [3.21～4.19生まれ]

秋の実りを楽しみましょう。思い出の料  
理を食べに行くのもお勧め。旧友との会  
話にも花が咲きそうです



# タマネギ

独特の香りは肉や魚の臭みを消し、加熱すると甘さが際立ちます。サラダなど生のまま食べるのもおいしく、年間を通して使え、重宝する野菜です。

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

栽培計画

|                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 春まき栽培<br>(本州・寒冷地) |   |   |   | 🌱 |   |   | 🌱 |   |   |    |    |    |
| 春まき栽培<br>(寒冷地)    |   |   |   | 🌱 |   |   | 🌱 |   |   |    |    |    |
| 普通栽培              |   |   |   |   | 🌱 | 🌱 |   |   |   |    | 🌱  | 🌱  |

🌱 植えつけ    🌱 収穫

栽培特性

- 土質の適応性は広いが、土壌成分に富む粘質土壌でよく生育する。
- 連作障害はほとんどないため、狭い畑での作付けに好都合。
- 球の肥大には日長と温度が関係する。品種にもよるが、長日条件で温度が上昇すると肥大する。

## 栽培方法

### 1 畑の準備

植えつけの20日以上前に石灰をまいて、15～20cmの深さによく耕す。施す際は土壌酸度を調べてpH6.0～7.0になる量を。石や木切れなどは取り除く。

### 2 植えつけ (ベッド植え)

植えつけの2週間くらい前に、1㎡当たり過リン酸石灰大さじ3杯、化成肥料大さじ3杯の元肥を畝全体にばらまき、15cmの深さに鋤き込む。

**マルチング**  
地温上昇、雑草防止、肥料の流出防止、水分保持などのために穴あきの黒色ポリフィルムがおすす。穴の間隔は15×15cm。

**植えつけ**  
指先で差し込んで、株のまわりの土を手で押さえる。

**成功のポイント**  
白い部分が地上に出るように、深植えをしない。緑葉部がかくれるくらい深植えすると伸びてこない。株元の土を締めて、根とよく触れ合わせておくこと。

### 3 追肥

マルチ栽培では、雨による肥料の流失が少ないので、元肥を30%ほど増しておけば追肥の必要はない。葉色が淡すぎるようなら株間のところどころに小穴をあけ、1㎡当たり化成肥料大さじ3杯を、第1回目は12月中旬、第2回目は3月上旬に施す。

### 4 病虫害防除

球の肥大盛りはべと病などが出やすいので、春先の盛んに育ち始めた頃、まんべんなく薬剤散布をする。

### 5 収穫

全体の8割くらいが倒伏した頃に収穫。遅くまで植えたままだと病害が入り、貯蔵中の腐敗が多くなる。3～4日畑に置き、茎葉がおおむね乾いたら貯蔵にかかる。

### 6 貯蔵

葉つきのまま束ねて、風通しのよい日陰につるす。腐ったものを残しておくとう腐敗が伝染して大被害になるので、ときどき調べて取り除く。

**成功のポイント**  
抜き取りは晴天を見計らって、葉が緑のうちに早めに行う。遅れるほど貯蔵中の腐敗球が増える。

### 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。

### たまねぎとねぎの達人

追肥のいらない元肥一発型の肥料です。動・植物質有機を30%含み、微量元素のマンガン・ホウソも入っています。

### プロポーズ顆粒水和剤

タマネギのべと病対策に。感染前から感染初期の散布で効果を発揮し、長い残効性と対雨性を有します。※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

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| ア | キ | ナ | ス |
| ス | ス | キ | イ |
| キ | ロ | キ | ン |
| ユ | ー | カ | リ |
| ー | マ | ギ | ワ |
| バ | イ | リ | ン |
| カ | ホ | ゴ | フ |

応募総数303人 正解者数295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

新米は食べられましたか？日本語には、お米に関する単語が多くあります。他の作物では「植え付け」とするところを、「田植え」、「収穫」ではなく「稲刈り」。稲、粳、玄米、白米、ご飯…原稿を書く上で、「ん？」となることもしばしば。日本の生活に古くから密着した食べ物なんだなあと改めて思います。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？  
ヒント：寒さが厳しくなる前に…

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 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「ふあ～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 ふあ～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兵庫南ふあ～みんクロスワードパズル係」と記入ください)

### みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介します。

● 今、イチジクの旬ですね。イチジクが大好きで、朝一番にふあ～みんに買いに行っています。こんなに美味しいんだーと読んで、イチジク農園の方の思いやご苦労を知りました。こんな美味しいイチジクが食べられる事に感謝です。

(加古川市 山本さん)

● JA 果樹は今年やったことが、来年、再来年と影響します。なぜイチジクを？の問いに、森田さんは「美味しかったから！」と明るく答えてくださいました。こんなに美味しいねん！みんな食べてみてー！という思いが、原点なのかも知れませんか。

● イチジクの特集、良かったです。子ども頃、家の庭にイチジクの木があって、たくさん採れたのですが、美味しいと思わず、ほとんど食べなかったのです。大人になつてから食べると、こんなに美味しいものだったのかと思いました。今は食べなかった少年時代を後悔しています。

(加古川市 宮崎さん)

● JA 庭木のイチジクであれば、蓬萊柿(ホウライシ)という品種だったのかも。柿井ドリーフよりも小さく、黄緑がかった色で、少し酸味があります。大人になった今だからこそ、美味しく感じるものもありますよね。ぜひ、思う存分、旬を味わってください！

● 農協ファン歴13年の主婦です。四季旬菜で知っている農家さんが登場された時は、本当にテンションが上がりました。最近では若い方でも農される方がいて、頼もしいです！今回は女性の方でした。農家の皆さん、いつも美味しい野菜を本当にありがとうございます。作っ

● 今、入院中で外を眺めて季節を感じています。ふあ～みんを読んで、より強く自然を感じます。

(加古川市 菊枝さん)

● JA 菊枝さん、お加減はいかがでしょう？ 広報誌「ふあ～みん」は紙媒体であるため、発行月よりかなり前から作業に入ります。でも皆さんが手に取った時に旬を感じられるようにしたいと編集をしているのでとても嬉しいお言葉です。

● つくってみよう！ 今月の作物「毎号楽しみに拝見しています。切り抜いてファイルに綴じて保存するようにしていますが、今のところは保存するだけに終わっています。が、今年こそは頑張ろうと思っています。このファイルが役立つ時がやってくるかな、予感が？」

(稲美町 松原さん)

● JA 今月号のタマネギは、どうですか？ 台所のお役立ち食材です！予感的中させました！笑

● JA 土地の気候に合ったお米があって、栽培方法があって、食べ方があって、面白いですよね。

● 今、入院中で外を眺めて季節を感じています。ふあ～みんを読んで、より強く自然を感じます。

(加古川市 菊枝さん)

● JA 菊枝さん、お加減はいかがでしょう？ 広報誌「ふあ～みん」は紙媒体であるため、発行月よりかなり前から作業に入ります。でも皆さんが手に取った時に旬を感じられるようにしたいと編集をしているのでとても嬉しいお言葉です。

● つくってみよう！ 今月の作物「毎号楽しみに拝見しています。切り抜いてファイルに綴じて保存するようにしていますが、今のところは保存するだけに終わっています。が、今年こそは頑張ろうと思っています。このファイルが役立つ時がやってくるかな、予感が？」

(稲美町 松原さん)

● JA 今月号のタマネギは、どうですか？ 台所のお役立ち食材です！予感的中させました！笑

### ★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し

### ★ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ

### ★ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに合えるはず。お試しプランにツキ

### ★ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れ。運勢は下旬から上昇します

12星座 古い 11月