

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

4  
2024  
No.301



農と食を身近に楽しむ  
ちやぐりんスクール第15期生を募集!  
はじめまして!  
JA兵庫南の新入職員です

p5  
特集

p4  
特集

p15

今月の作物  
カボチャ

p6

トピックス  
レーザーレベラーで  
除草機の作業を  
効率化!

p2

四季旬菜  
トマト



旬の食材で多国籍な1皿を

## 4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、ケーティ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。



韓国風

果汁の酸味と辛めのタレが絶妙に合う  
トマトのキムチ



香り立つ  
粗挽き唐辛子が  
アクセント

材料/4人分

- トマト(中).....2個
- 白ネギ.....1/3本
- 粗挽き唐辛子(コチュカル).....適宜
- ブロッコリースプラウト.....適宜

調味料(A)

- おろしショウガ...小さじ1
- おろしニンニク...小さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- 醤油.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- ゴマ油.....小さじ1
- 白いりゴマ.....適宜

作り方

- 1 トマトはヘタをくり抜き、6から8等分のくし切りにする。
- 2 白ネギはみじん切りしておく。
- 3 (A)を混ぜ合わせ、①を加え和える。
- 4 お好みで粗挽き唐辛子、ブロッコリースプラウトなどをあしらう。



日本風

出汁の塩味がトマトの甘さを引き立てる  
丸ごとトマトのお浸し

材料/2人分

- トマト(中).....2個
- 白だし.....50ml
- 水.....100ml
- 大葉.....適宜
- 鰹節.....適宜

作り方

- 1 トマトのヘタをくり抜いた後、沸騰したお湯にくぐらせ、冷水に取り皮を剥く。
  - 2 白だしと水を小鍋で温め、保存袋に入れる。そこに①も加えて空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。
  - 3 器に出汁と共に盛り付け、千切りにした大葉、鰹節をあしらう。
- ※白だしはメーカーにより塩味が異なるので、水の量を調整してお好みの味に下さい。



トマトの旨味を  
そのまま  
味わえる一品

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!



あおぞらふあ～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!



Farming ふあ～みん

2024年4月号(毎月1回15日発行) 通算301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)





「やってもいいかなあ」と思い始めて、会社の勤務を嘱託に変えてもらいました。実家で「農業単身赴任」をして、本格的に就農したのは7年前です。現在はトマト、メロン、パプリカ、スイートコーンなどを作っています。

### トマトの歴史

トマトは…難しいです。

8月に定植して、その1本の樹で12月〜4月まで収穫するので、栽培の経験は1年に

1度だけ。また、トマトは生産者ごとの差と言うか、食味が違ってきます。品種もさまざまですが、土の性質や水のタイミング・量などが大きく影響します。私が目指しているのは、トマトらしいトマトと言うのかな(笑)。甘いだけでなく、食べた時に「ああ、トマトや」と安心するようなトマトです。

### 栽培ごよみ

トマトの品種は「桃太郎ホープ」で、私は土耕栽培をしています。根が強く、ツル持ちが良いと紹介されてから、ずっとこの品種。トマトはメロンの裏作です。7月下旬にメロンの収穫が終わると、ハウスを閉め切って、土の熱消毒をしています。

メロン用にバーク堆肥や有機肥料で土作りをし、トマト用には肥料を入れていません。トマトは肥料が多すぎると樹が暴れて(※1)、実の変形も多くなり

## トマト

# 上手になりたいなあ

藤原農園 藤原 寿人さん

ます。定植後、活着したら、水を切り気味にしています。3日目(※2)に着果し始めたら、水を少しずつ与えています。12月頃には、コナジラミの防除。連作をするので、他の作物への影響を考えて、この時期にしています。

だいたい7、8段まで育てて、4月頃まで収穫が続きます。ふあ〜みんなSHOPいなりやにいろいろふあ〜みんななどに出荷しています。

※1…樹勢が強く、莖や葉がどんどん生長すること  
※2…葉が3枚ごとにできる花房(花のかたまり)のことで、下から順に数える

### これから

トマト、上手になりたいなあ(笑)。養液栽培などに挑戦したい気持ちもありますが、連作をするので従来通りの土耕で。土に助けられて、根が自然に張り、トマト自身の生きる力が強くなると思っています。

取材 稲美町  
2024年2月21日

### 就農のきっかけ

親父が昭和36年くらいから、トマト栽培を始めました。暖房を入れてのハウスの栽培は、この辺りでは初めてだったんじゃないかな? 鉄と竹でハウスの骨組みを作るのですが、子どもの頃から手伝っていました。農業をする親父の苦労を知っていたので、全く継ぐ気はなくて、むしろ嫌ってましたね(笑)。

会社に勤め、神戸市に住んでいて、私の実家(家内)が手伝うために通っていました。定年後のことなどを考え、私も休みの日には手伝うようになり、



## 地元のお米・野菜がそろふあ〜みんなSHOP・にじいろふあ〜みんな

**ふあ〜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

**ふあ〜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

**ふあ〜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

**ふあ〜みんなSHOPいなり**  
住 加古郡稲美町岡岡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

**ふあ〜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

**ふあ〜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

**ふあ〜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

**にじいろふあ〜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水曜

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



はじめまして!

# JA兵庫南の新入職員です

JA兵庫南の新入職員を紹介します。今年度は12名!今後ともよろしくお願いします。

もりぐち しゅうき  
**森口 柁樹さん**

コミュニケーションを取ることがとても好きなので、皆さまとたくさんお話したいです。強みである若さを最大限に活用し、JA兵庫南の発展のために全力を尽くします。よろしくお願いします。

好きなこと  
食事・ダーツ  
お話すこと

ふくとみ どうま  
**福富 斗真さん**

地域の方々から信頼される人になれるように、笑顔で接して、何ごとにも一生懸命頑張っていきたいと思えます。よろしくお願いします。

好きなこと  
サッカー  
旅行・サウナ

たけうち ゆうき  
**武内 佑樹さん**

持ち前の明るさを活かして頑張ります。1日でも早く、皆さまのお力になれるように精進していきます。これからよろしくお願いします。

好きなこと  
ゲーム  
プロ野球観戦

わたなべ こうき  
**渡邊 煌輝さん**

本を読むことが好きで、中でも特にミステリー小説が好きです。ゲームをすることも好きで、主にシューティング系のゲームをよくしています。まだまだ出来ないことばかりですが、全力で頑張っていきます。

好きなこと  
読書  
ゲーム

よしだ なお  
**吉田 菜緒さん**

地域の方に寄り添える職員になれるよう、笑顔絶やさず、何ごとにも全力で取り組みます。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
おいしいものを食べる  
音楽鑑賞

かわにし ゆな  
**川西 佑奈さん**

生まれ育った地域に貢献できるよう、何事にも笑顔で前向きに挑戦したいです。地域の方々に関わりを深めたいです。精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

好きなこと  
旅行  
カフェ巡り



いしづか ようた  
**石塚 耀太さん**

「笑顔といえば石塚」と言われるぐらい笑顔を絶やさず、元気に頑張ります。地域の方々に1番に頼ってもらえるような存在になるよう、一生懸命努力していきますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
サッカー  
スポーツ観戦

たなか ふうこ  
**田中 楓子さん**

一つ一つ丁寧に取組んでいきます。笑顔を忘れず、コミュニケーションを大切に、信頼される職員になれるように一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
マンガを読むこと  
甘いものを食べる

たにおか のあ  
**谷岡 希歩さん**

これまでの資格や経験を活かし、明るい笑顔でコミュニケーションを大切にしていきます。地域の方々から信頼されるよう、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
バレーボール  
お菓子作り

しげよし はな  
**重吉 葉菜さん**

地域の方々とのつながりを大切にしていきたいと思っています。どんな業務にも、常に向上心を持って積極的に取り組みます。頑張りますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
プロ野球観戦  
うどん屋巡り

ひがしね の  
**東根 いち乃さん**

地域の方々に寄り添い、支えることができる職員を目指し、明るい笑顔で仕事に取り組み、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

好きなこと  
バスケットボール  
野球観戦

えんどう ももか  
**圓藤 百華さん**

地域の方々に信頼していただける職員になれるよう、日々努力していきたいと思えます。私らしく精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

好きなこと  
読書  
クロスステッチ刺しゅう

農と食を身近に楽しむ

# ちゃぐりんスクール

## 第15期生を募集!

子どもたちに農業や自然の素晴らしさを肌で感じてもらう体験学習「ちゃぐりんスクール」を今年度も開校します。家族や友達と、農・食について一緒に勉強しましょう!

開催日・主な活動内容(予定)

6月29日(土)	開校式・サツマイモ植え・田植え	10月26日(土)	サツマイモ収穫・稲刈り
7月27日(土)	自由研究	11月9日(土)	料理教室
8月24日(土)	工作	12月21日(土)	閉校式・味噌づくり



6月  
サツマイモ植え・田植え

サツマイモのツルを植え付け。大きく育てー!

どろんこで田植え。ひんやりした泥が気持ちいい!



7月  
工作

地元の麦わらを使ってヒンメリ作り。かわいく出来ました。



10月  
サツマイモ収穫・稲刈り

みんなで植えたサツマイモ。いよいよ収穫☆

ノコギリ鎌で稲刈り。コシを掴めは怖くない!



11月  
料理教室

収穫したサツマイモやお米で料理。おいしいね。



12月  
味噌づくり

味噌づくりに挑戦!食べごろは夏。楽しみです。

- 開催場所** JA兵庫南にじろふあ〜みん(加古郡稲美町六分一1179-224)
- 募集対象者** ・小学4年生から6年生の児童  
・JA兵庫南管内にお住まいの組合員家族(同居のご家族が組合員、または新規に組合員になっていただける方)
- 定員** 20名(応募多数の場合は抽選とさせていただきます) ※ただし初めての方が優先
- 参加費** 1講座 1,000円(全6講座)
- お申し込み** 総務部ふれあい広報課までお電話ください ☎(079)424-1388 [平日の午前9時~午後5時]
- 応募締切** 5月17日(金)

## 現場の空気に背筋を伸ばして

令和6年度新規採用内定者12名が、JA兵庫南の施設を見学しました。支店や営農経済センターなどを実際に見て、業務に携わる職員から説明を受けることで仕事への心構えを持つことが目的です。加古川営農経済センターでは、令和5年度採用の滝海人さんが業務内容を説明しました。見学を終えた内定者の一人は「事業部が多くあり、驚いた。地域に貢献できる職員を目指し、頑張りたい」と話していました。

2月16日



## 男ディカレッジでヨガ教室開催

JA兵庫南の「第7期男ディカレッジ」が第6回目を開催。最終回となるこの日は、佐藤彰子先生を講師に迎えたヨガ教室です。足の指先を回す動きから始まり、股関節、肩回りと硬くなった筋肉を順にほぐし、日常動かすことが少ない筋肉や関節に刺激を与えていきました。今年度初めて参加したカレッジ生は「とても楽しかった。来年は友達を誘って参加したい」と笑顔で話していました。

2月8日



## レーザーレベラーで除草機の作業を効率化!

管内の本田営農組合圃場で、レーザーレベラーの運用見学会を行いました。レーザーレベラーとは、入水前に圃場内の水平・傾斜均平を行う装置。JA兵庫南では、稲美町や加古川農業改良普及センターと連携して、除草剤を使わない水稲栽培に取り組んでおり、機械で除草するため、圃場内の水深を均一にし、作業の効率化を図る必要があります。その問題を解決するのがレーザーレベラーで、畦に設置したレーザー装置でトラクターの垂直を検出し、ブレードを上下させることで土を運ぶ・砕く・鎮圧する仕組みです。見学会では、約30aの圃場内を何度もくまなく走り、約5時間で作業が終了しました。大竹雅彦営農組合長は「田面を均一化することによって、水管理や除草だけでなく、田植えなどの他の機械作業もしやすくなる」と効果に期待を寄せていました。

2月13日



## 官民で目指すゼロカーボンの未来

JA兵庫南は「加古川市ゼロカーボンパートナーのつどい」に出席しました。加古川市では、西暦2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを目指しており、令和5年度からは事業者と協定を結び、協力・連携しながら取り組んでいます。28社が出席し、環境省や経済産業省などが日本のカーボンニュートラルの実現に向けた取り組みや国の支援策などを紹介し、脱炭素経営への転換を呼びかけました。

2月19日



## JA兵庫南による廃棄ビニール回収

JA兵庫南は、営農総合支援センター駐車場で、廃棄ビニールの回収を行いました。組合員を対象とした回収で、持ち込みには雨水や泥が含まれていないことや、指定の荷姿にまとめるという条件があります。個人で産業廃棄物を処分するには、負担や手間がかかるため、当日は使用済みになったビニールハウスなどの農業資材を積んだ車が次々とやってきました。今年は2日間で合計約8tの廃棄ビニールが集まりました。

2月8日・9日



## 女性会4支部で70kgの麦味噌づくり

伊保、曾根、阿弥陀、米田のJA兵庫南高砂地区女性会の10人が、約70kgの麦味噌づくりを行いました。特産である六条大麦の認知度向上や、栄養効果、消費拡大を目指して企画されました。参加した会員からは、「麦本来の甘味と香りが良い。お味噌汁や野菜ディップなど、さまざまな料理に活用したい」と話していました。また、4支部の女性会会員が集まることで、支部を超えた交流を深める機会にもなりました。

2月8日



## 稲美町で有機農業研究会が設立

JA兵庫南は「稲美町有機農業研究会設立総会」に出席しました。研究会は農薬、化学肥料に頼らない有機農業を推進し、販路の研究や開拓を目指しています。町内の有機農業に関心のある個人や団体の19名が会員となり、総会では、事業計画や規約などの第1号議案から第4号議案まで、全て可決しました。今後、会員間の情報交換や活動に関する発信、研究会などを開催し、行政や関連団体と共に事業を行っていきます。

2月28日



## 管内産の米麴と大豆で味噌づくり

JA兵庫南が参加者を募った「手作り味噌に挑戦」が、開催されました。味噌の起源は古く、古代中国だと言われている。現代の日本においても、さまざまな料理に欠かせない調味料として親しまれており、健康志向の高まりとともに、味噌を含む発酵食品が注目されています。管内で採れたお米「ヒノヒカリ」を原材料とした米麴や、大豆「サチユタカ」を使った味噌作りは、毎年大人気で、今年は3日間で38名が参加し、455kgの味噌を作りました。味噌は、1月～5月ごろまでに仕込むことがお勧め。冬の寒い時期から春、夏と気温が高くなるにつれて、麹菌が無理なく活発化し、熟成期間も長くなることから、風味の良い味噌になります。参加した1人は、「遠方に住む親類にも頼まれている。今年は40kg作りました」と笑顔で話していました。樽に詰められた味噌は、夏には食べごろを迎えます。

2月20日～22日

## 令和5年度「JA利用者懇談会」締めくくり

JA兵庫南は、今年度最終回となる「JA利用者懇談会」を開催しました。懇談会は、准組合員の意見や要望をJA運営に反映させようと、平成25年から実施。各支店から2名ずつ、委員が選任されています。この日は、施設の見学や事業説明を通じた振り返りを行い、委員の一人は「当初は不安だったが、さまざまな施設見学や他の委員との交流ができ、参加することが楽しみになった」と、利用者同士の交流の場となったことに感謝を述べました。

2月14日



## レディースカレッジ生がトマトの収穫を体験

JA兵庫南のレディースカレッジで、「トマト収穫体験と直売所見学会」を開催。13期生の16名が出席しました。レディースカレッジは、自分磨きや、新しい仲間づくりを目的に9月に開講。最終回のこの日は「とまとや 中村阮」さんで、品種や特徴、収穫・保管方法などを学び、トマトの収穫を体験しました。カレッジ生は、「トマト栽培に対する熱い思いを知り、今まで以上に味わって食べようと思った」と話していました。

2月21日



## 防災・減災のための寄付を実施

JA兵庫南は管内の自治体に寄付を行いました。JA共済連兵庫と連携した「防災・減災に向けた支援活動」の一環です。防災・減災に向けた取り組みに役立ててもらおうと、令和5年1月から12月までの期間に加入された共済の新契約数に応じた寄付を実施。高砂市(2日)、稲美町(7日)、明石市(13日)、加古川市(16日)で、贈呈式が行われました。播磨町(7日)では、大西雅也金融共済推進部長が、佐伯謙作町長に目録を贈呈しました。

2月7日



子どもと  
いっしょに  
楽しむ

クイズを通して、自然や旬の食べもの、暮らしを支える農業について知りましょう！  
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** 稲刈り後の田んぼに、農家さんが蒔く花の種があります。  
春になると田んぼを埋め尽くすその花は、①～④のどれでしょう。

**ヒント**  
マメ科の植物です

- ① 菜の花  

- ② れんげ草  

- ③ たんぽぽ  

- ④ チューリップ  


**答え・解説**

② れんげ草

れんげ草は、田植えの前に鋤き込むことで、お米を美味しく育てる肥料になります。ヒミツは、れんげ草の根っここのこぶに住むバクテリアの1種、「根粒菌」です。根粒菌は、植物の生長に欠かせない栄養素である大気中の窒素を取り込み、植物が利用しやすい形に変えてくれる力強い存在。こうした植物そのものを肥料として利用することを緑肥といい、他にもヘアリーベッチなどがあります。

手軽に健康  
手・指体操

指の曲げ伸ばしで心身の調子をチェック

①から④の動きを5回繰り返します。2回目からは声に出して、「イチ、ニ、サン…」または「親指、人さし指、中指…」と数えながら行います。

**ポイント**

自分のペースで構わないので、意識してしっかり曲げて伸ばし、体操を味わうような気持ちで行います。



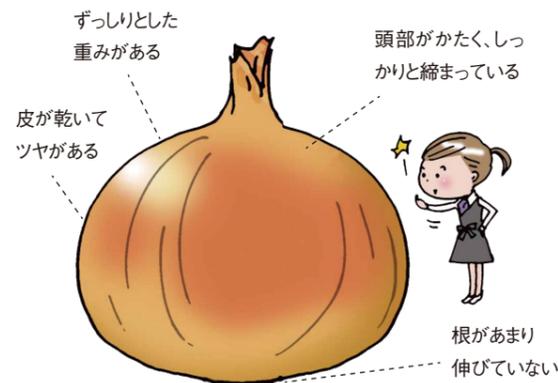
健康生活研究所所長 堤喜久雄

疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜

タマネギ

タマネギのプロフィール  
【分類】ユリ科  
【原産地】中央アジア～地中海沿岸  
【和名】玉葱、葱頭  
【おいしい時期(旬)】秋～冬  
(新タマネギは4～6月)  
【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、  
ビタミンB6、カリウムなど

見分け方



タマネギのチカラ

独特の香り成分、辛味成分「硫化アリル」がビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める

ビタミンB1が豊富な豚肉やウナギと一緒♪

タマネギのいろいろ

- 

**黄タマネギ**  
最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴。収穫後1カ月ほど乾燥させて出荷される
- 

**新タマネギ**  
春先に出回る早生種。乾燥させずにフレッシュなまま出荷される。扁平で柔らかく、辛味が少ない。生食にも向いている

- 

**葉タマネギ**  
白タマネギを土寄せして早取りしたもの。葉も食べることができる。甘味とうま味が強く、粘りがある。ぬたやみそ汁などに
- 

**赤タマネギ (紫玉ねぎ)**  
水分が多く甘味がある。彩りを生かしてサラダに利用される。酢に漬けると美しいピンク色に

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

ベジタブル  
ライフ



保存方法

日の当たらない通気性の良い場所ですつして保存



薄切りやみじん切りを冷凍して、料理に活用する



楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中どんな料理にも欠かせない定番野菜だよ！料理のうま味や隠し味としても♪

皮をむくときは、丸ごと水に浸してむくと表面の皮が軟らかくなり、むきやすいよ



切れ味の悪い包丁で切ると細胞がつぶれ涙を誘発する成分が出やすくなるので、切れ味の悪い包丁を使って断面をきれいに切ることで刺激を抑えられるよ



タマネギのヒミツ

栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったという説が有力

onion unio (真珠)

onionはラテン語でunio (真珠)が語源。古くは魔除けとして利用されていた



日本には江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが始まりといわれる

イラスト:小林裕美子

## 健診を健康管理に役立てよう

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。生活習慣病や2人に1人はかかると言われている“がん”も、早期では無症状であることがほとんどです。症状の無い病気を早期に発見するには、無症状のうちから定期的に健康診断を受けることが大切です。今回は、健康診断をご自身の健康管理に役立てるための「4つのコツ」についてご紹介します。

### 健康診断を上手に活用するコツ

#### ① 毎年欠かさず健診を受ける

自らの健康を守るためにも、まずは一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。

#### ② 健診結果に必ず目を通す

健診結果票が届いたら、できるだけ早く開封し、異常項目の有無を確認しましょう。また、経年の変化を把握しておくこともとても重要です。健診結果票は必ず保存しておきましょう。



#### ③ 結果を生活習慣の振り返りに役立てる

検査結果(数値)は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。食生活や運動習慣、休養、喫煙など、普段の生活習慣の振り返りに役立てましょう。

#### ④ 二次検査(再検査・精密検査)の判定があれば、恐れずに医療機関を受診する

健診は終わった後が大切です。自覚症状がなくても進行する病気はたくさんあります。大きな病気に進む前に、早めに受診しましょう。



#### 参考

厚生労働省  
政府広報オンライン「生活習慣病の予防と早期発見のためにがん検診&特定健診・特定保健指導を受診を」2023年  
【JA兵庫厚生連】

## 栽培の コツ

青壮年部に聞く!

### ビーツ(ビート)

## 間引きと水やり!

露地の春蒔きは4~5月で、70日ほどで収穫ができます。株間は15cmくらいになるように播種しています。ビーツは面白いことに、1粒の種から何本かの芽が出ます。根を傷つけないように、注意しながら間引いて1本立てにし、草丈5cmくらいになるまでは、水を切らさないようにします。施肥はこの頃と草丈15cmくらいの時にしています。虫はほとんどつかないので、育てやすいと思います。きれいな濃い赤色が特徴のビーツは、葉は緑ですが、茎や根までも赤いです。

栄養価も高く、「食べる輸血」ともいわれているようで、鮮やかな色を活かしたレシピなど、用途の広い作物だと思います。



#### POINT

輪切りにすると  
濃い赤色の  
輪紋が出る



### 私の愛用品 播種機

種を蒔く機械です。これは1条蒔きで手押し式。30mくらいの畝では、手で蒔いた際は、3時間くらいかかりますが、この播種機なら4往復して10分ほどで蒔き終わりました。作業の効率化に役立っています。



福原 史生さん

### JA からのお知らせ

#### JA兵庫南が地域の活動を後押し!

## ふあ〜みんな食農教育支援金

「食農教育」とは、食を支える地域農業や自然に関する知識・体験を通じて、命や健康の大切さを学ぶ取り組みです。JA兵庫南では、食農教育に関連する活動を支援しています。

**対象団体** JA兵庫南管内に所在する学校、非営利団体  
※明石市魚住町、二見町、加古郡、高砂市全域  
※加古川市は、平岡町・野口町・別府町・尾上町・金沢町を除く市内

**対象となる活動** 農業体験、地元食材を使った料理教室、食農に関する講演会など

**支援金額** 費用から収入を差し引いた金額で一団体に上限5万円

**活動期間** 令和6年5月~令和7年1月末日まで



#### 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  
<https://www.ja-hyogominami.com/>



### vol.01

知って役立つ  
お金の話

## 戸籍証明書等の 広域交付について

2024年3月から「戸籍証明書等の広域交付」が施行されました。これにより本籍が他の市区町村にある方でも、最寄りの市区町村の担当窓口で「戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)」「除籍全部事項証明書(除籍謄本)」を請求できるようになりました。その際の注意点は下記の通りです。

- ① 請求できるのは本人・配偶者・直系尊属(父母、祖父母など)・直系卑属(子、孫など)に限る
- ② 市区町村の担当窓口で請求する必要がある(郵送、代理人不可)
- ③ 請求する方の顔写真付きの身分証明書(運転免許証・マイナンバーカードなど)の提示が必要
- ④ コンピュータ化されていない戸籍証明書は請求できない。

詳しくは各市町村の担当窓口にお問合せください。



相続・遺言・贈与などお気軽にご相談ください(無料個別相談)

資産相談プラザ/明石市魚住町西岡500-2  
☎(078)948-3715(水曜・祝日定休日)  
トータルアドバイザー(高野・西尾・井ノ上・松川)

### 暮らしのアドバイス

### LIFE

#### 年金編

## 障害年金事例 アスベスト被害について

#### 本事例の概要

- ① 請求者 70代・女性 Yさん
- ② 傷病名 アスベストによる中皮腫
- ③ 認定結果 労災保険遺族補償年金  
建設アスベスト給付金からの賠償金

#### 【請求手続き】

Yさんは、平成29年12月に中皮腫により御主人を亡くされました。中皮腫による死亡はアスベスト被害で給付を受けられることをネットで知り相談を受けました。

御主人の職歴は建設業で解体作業や煙突の工事を請け負っている会社に勤務されていたとのことでしたので、労災保険給付の遺族補償給付を請求し、5年間遡及して遺族補償年金を受給することができました。また中皮腫等で死亡された時には、環境再生保全機構から治療費等が救済されたり、令和4年1月19日から建設アスベスト給付金制度が施行されましたので、その制度からも賠償金を受け取ることも出来ました。

#### 【請求のポイント】

アスベストが原因で中皮腫・肺がん等の石綿関連疾病に罹患した場合、労災保険・環境再生保全機構・国(建設アスベスト給付金)から給付金等を受けることが出来ます。しかし給付を受けるには、石綿にさらされる建設業務に従事していた事を証明する必要があります。勤務していた会社が証明してくれれば良いのですが、大企業でない限り証明してもらえないのが現状です。Yさんの御主人は几帳面で作業日誌を細かく記載されており、その中に解体工事や煙突工事をしたことを記載された箇所が多かったです。この作業日誌の存在により、在籍していた会社で解体工事・煙突工事に従事していたことが証明でき、各給付金等を受け取る事が出来ました。

情報提供者 年金サポートセンター兵庫南  
社会保険労務士 倉谷 和秀(JA兵庫南顧問)  
☎(079)427-4678



相談日のお知らせ

アドバイザーが親身にサポート！金融LINEはこちら▶



税務相談会 ※要事前申し込み

- 魚住地区** 5月15日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 5月10日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 5月15日(水)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区** 5月15日(水)午後1時30分～3時加古川支店 ☎(079)422-3401
- 稲美地区** 5月7日(火)午後1時30分～ 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区** 5月7日(火)午前9時～ 高砂西支店 ☎(079)448-0001

年金相談会 (先着6名) ※要事前申し込み

**5月11日(土)** 午前9時～正午 加古川支店 ☎(079)422-3401

**5月15日(水)** 午後1時～4時 伊保支店 ☎(079)447-0824

相続遺言個別相談会 (先着4名) ※要事前申し込み

**5月11日(土)** 午前10時～ トータルサポートセンター ☎(078)948-3715

**5月14日(火)** 午前10時～ 播磨支店 ☎(079)435-1591

**5月21日(火)** 午前10時～ 母里支店 ☎(079)495-0020

相続遺言セミナー (先着10名) ※要事前申し込み

個別相談も受け付けております。

**5月25日(土)** 午前10時～11時30分 JA兵庫南本店 ☎(078)948-3715

ローン相談会

**5月9日(木)** 午後5時～7時 加古川支店

**5月11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。

**5月24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6年2月末現在の協同の成果です

組合員数	64,716人	貸出金残高	1,814億9,959万円
うち正組合員	14,047人	長期共済保有高	7,954億1,487万円
うち准組合員	50,669人	購買品供給高	15億4,143万円
貯金残高	6,936億9,756万円	販売品販売高	27億6,237万円

理事会審議・報告事項 令和6年2月29日開催

- 令和6年度事業方針について(案)
- 令和4年度産麦最終精算について(案)
- JA兵庫南獣害防止対策支援事業の改定について
- ハウス導入支援事業実施要項の改定について

他26件

ふぁ～みんSHOP・にじいろふぁ～みん 大型連休期間のご案内

ふぁ～みんSHOP、にじいろふぁ～みんは、下記の通り営業・休業します。

	ふぁ～みんSHOP魚住	ふぁ～みんSHOP二見	ふぁ～みんSHOP播磨	ふぁ～みんSHOPかんき	ふぁ～みんSHOP八幡	ふぁ～みんSHOPいなみ	ふぁ～みんSHOP高砂	にじいろふぁ～みん
4月27日(土)	営	営	営	営	営	営	営	営
28日(日)	休	休	休	営	営	営	休	営
29日(月・祝)	休	休	休	営	営	営	休	営
30日(火)	営	営	営	休	営	営	営	営
5月1日(水)	営	営	営	営	臨	休	営	営
2日(木)	営	営	営	営	営	営	営	臨
3日(金・祝)	休	休	休	営	営	営	休	営
4日(土・祝)	休	休	休	営	営	営	休	営
5日(日・祝)	休	休	休	営	営	営	休	営
6日(月)	休	休	休	営	営	営	休	営
7日(火)	営	営	営	休	営	営	営	営
8日(水)	営	営	営	営	休	営	営	営

営は営業日 臨は臨時営業 休は定休日

大型連休期間 ATM取り扱いのご案内

JA兵庫南ATMのお取り扱い、下記の通り稼働します。

月日	稼働状況
4月27日(土)	午前9時～午後5時
28日(日)	
29日(月・祝)	
30日(火)	通常稼働
5月1日(水)	
2日(木)	
3日(金・祝)	午前9時～午後5時
4日(土・祝)	
5日(日・祝)	
6日(月)	

※フーディーズ神野・いなみATMの稼働時間は午前9時～午後7時です。  
 ※にじいろふぁ～みんATMの稼働時間は午前9時～午後6時です。  
 ※加古川市役所ATMは土曜・日曜・祝日は休止です。  
 ※お取引の金融機関の都合により、お取り扱いできない場合があります。  
 ※詳しくは、ホームページにてご確認ください。



篠山 玉水ゆり・あじさい園と 神戸牛・丹波牛御膳の昼食日帰り旅行！

**出発日** 2024年6月21日(金) **旅行代金** お一人様 13,800円(税込)

**募集人員** 22名(最少催行人員15名) **添乗員** 同行いたします。

お申し込みは4月18日(木)午前9時～受付開始です。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

ツアー内容	8:15	8:45	10:20	11:20	11:30	12:20	12:30	13:30	14:10	14:40	15:20	16:30	17:00
JR加古川駅北側	——	JA稲美経済センター	——	三木小野IC	——	高速道路	——	一丹南篠山口IC	——	篠山城下町	——	*玉水ゆり・あじさい園	——
			(自由散策)		(見学)	*天候により開花状況が変わる場合があります。		12:30	13:30	14:10	14:40	15:20	
			一ささやま玉水	——	お菓子の里丹波	——	かねふくめんたいパーク神戸三田	——	(神戸牛・丹波牛御膳の昼食)	(買物)	(見学・買物)		
												16:30	17:00
												一高速道路	——
												三木小野IC	——
												JA稲美経済センター	——
													JR加古川駅北側
													——

- ポイント1** バスは お1人様 2席利用
- ポイント2** 食事は 全て 一人用
- ポイント3** 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

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(加古郡稲美町六分一179-224) 〈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

夏が待ちきれない♡ 食卓を盛り上げるハワイアンメニュー

講師 Salon de Maki 笠原 麻希  
 日時 5月16日(木) 午前10時～午後1時30分  
 定員 12名  
 参加費 3,500円(税込)

春の食材を使って 「美と健康意識」を高めるお献立

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 5月21日(火) 午前10時～午後1時30分  
 定員 12名  
 参加費 3,500円(税込)

暑さにそなえる 野菜たっぷり初夏メニュー

講師 ともクッキングサロン 新吉 友子  
 日時 5月24日(金) 午前10時～午後1時30分  
 定員 12名  
 参加費 3,200円(税込)

発酵調味料の変化球に挑戦! ～玉ねぎ麹～

講師 KOKAGE工房 予防栄養学アドバイザー・発酵料理研究家 宝示 悦子  
 日時 5月27日(月) 午前10時～午後1時30分  
 定員 12名  
 参加費 3,600円(税込)

カラフル野菜のジャージャー麺・春キャベツとりんごのサラダ・ヨーグルトのパンナコッタ☆マンゴー風味

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 5月11日(土)・5月12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)

スパイスを調合しオリジナルカレーに挑戦 ～スパイスチキンカレー 焼き野菜添え・グリーンカレー・手作りナン～

講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香  
 日時 5月18日(土)午前10時～午後1時  
 定員 12名 参加費 3,000円(税込)

5月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは4月15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、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。





# 強健で育てやすい カボチャ

栽培カレンダー	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
トンネル栽培		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
露地栽培				●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホットキャップ栽培		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 種まき ● 植え付け ● トンネル被覆 ▲ ホットキャップ被覆 ■ 収穫

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

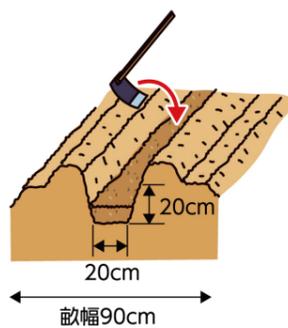
## 栽培特性

- 生育適温は17～20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強い。
- 強健で病害虫も比較的少ない。
- ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラス。

## 栽培方法

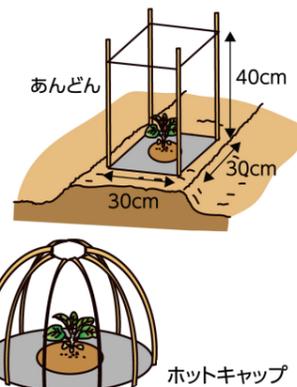
### ① 畑の準備

植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて耕します。畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2～3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります。



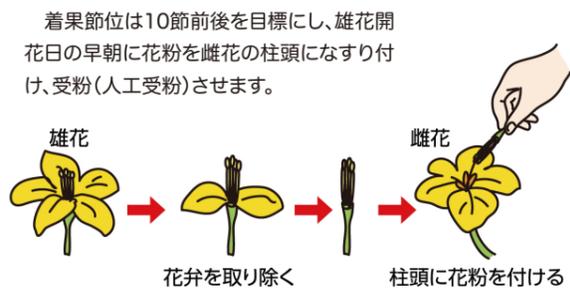
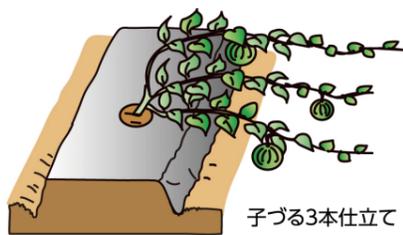
### ② 植え付け

遅霜の心配のない4～5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します。



### ③ 整枝・交配

本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取り(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します。

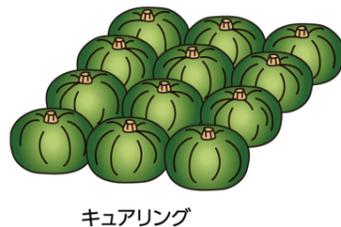


### ④ 追肥・敷きわら

追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

### ⑤ 収穫

開花後45～50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7～10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します。



キュアリング

## 2月号の答え

シ	ユ	ア	ー	ル	
フ	ユ	ビ	ト	ル	コ
キ	キ	ス	キ	ー	
ノ	ミ	モ	ノ	ト	シ
ト	チ	ー	ク	ユ	
ウ	マ	ン	イ	ン	
ツ	イ	ン	ワ	セ	
ア	プ	リ	カ	シ	ツ

応募総数353人 正解者数351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

農家さんへの取材は、旬の時期よりもだんぜん早いです。皆さんが思い描く、たわわに実った○○といった写真ではないかもしれませんが、でも、収穫に至るまでの過程をお伝えするの、JAだから出来ること、使命であるとも考えます。演出ナシのありのまま。何か感じるものがあれば幸いです。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか?  
ヒント:球根から手軽に育てられる春の花です

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

## 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)4月末日必着  
(メールの場合)4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)

## クロスワードパズル

### 夕テのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえばこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲みません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまることばしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

### ヨヨのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語

## みなみかせ

みなさまからのお便りを紹介

●プロットコーンづくりの特集で、建部さんの記事を読みました。土づくりに力を入れ、少しでも野菜に適した土に近づけようと、日々向き合っている姿を思い描きました。栄養価の高いプロットコーン、さぞおいしい味を生み出していらっしゃるでしょう。これからがんばってください。  
(加古川市 藤井さん)

●広報紙「ふあ～みん」は、いつも楽しみにしています。建部さんの耕作放棄地を復活して就農されている記事を見て、なんと頼もしい人だらうと、感動しました。  
(稲美町 松原さん)

●JAプロットコーンなどのアブラナ科は、収穫後、動き込むよい肥料になるそうです。建部さんが作る野菜は、これからはもっとおいしくなるに違いありません。先日、お伺いしたところ、お米をする面積が増えたとのことでした。ますますパワーアップされることでしょう。  
(ふあ～みんのおやつミックスで、バナナ蒸しパンを作ってみました。レンジであっという間においしくできて感動。今まで、フライパンで焦げたり、生焼けだったり、あれはなんだったんだらう)泣  
(明石市 川嶋さん)

●JA「メントクサガリーナ」の私が考えたレシピなので、簡単すぎて申し訳ないほどです。レンジ、便利だわ。  
(毎月ふあ～みんを届けて頂いて、ありがとうございます。健康身知るへのフレイル予防を熟読しました。社会参加が少なくなってきたので、週2日、デイふあ～みんでお世話になっています。おまけの人生に、又うさぎうさぎのご褒美の日を

迎えるようにしています。寝たきりにならないよう、1日でも楽しく暮らせるのを祈るのみです。来月号も楽しみにしています。  
(高砂市 増田さん)

●JA 4月1日より、福祉事業を統合いたしました。これからも、住み慣れた地域で「そのひとらしく」生活するためのサポートを行ってまいります。増田さんを始め、皆さんが楽しくなるようふあ～みん作り、私もがんばります！  
(小学4年生の子どもの大好きなイチゴの花の色が白いことを知らなかった。この冊子を見せて教えてあげました。リンゴやバナナの花の色も教えて欲しいと言われ、バナナの花も赤くて野菜に分類されていることが分かり、親子で勉強になりました。)

●JA コシなんです！私の理想とするところ。誌面には限りがあり、求める情報には足りないところもあるかと思いますが、でも、もっと知りたくなる「好奇心の素」にはなっていないかと。  
(その記事が良かったです。愛知県(岡崎市)の八丁みそもいいですよ！)

●JA 八丁味噌は、田舎や焼きナスに合いますよね～愛知県の「コ」けてみそかけてみそは、じつは我が家の定番。遠方からのお便り、ありがとうございます。  
(つくってみよう！今月の作物)を毎月綴って、もうファイルいっぱいになりました。プラント栽培ですが、大変参考にしています。  
(加古川市 池上さん)

●JA ファイルしているとの便りをよくいただきました。4月号はカボチャ、ミニカボチャなど、品種もたくさんあるので、プラントに最適なものを選んで、挑戦してみたいです。

●魚座 [2.19～3.20生まれ]  
気持ちのせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ

●水瓶座 [1.20～2.18生まれ]  
良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう

●山羊座 [12.22～1.19生まれ]  
前半はやや厳しいものの上昇。部屋の掃除や整理。部屋の掃除や整理。部屋の掃除や整理。

●射手座 [11.23～12.21生まれ]  
とてもパワフル。それだけにあなた自身中をすっきりきれいに片付けると懸念事項も解決へと向かいます

## 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2号

良質な動物性有機原料を80%含んだ果菜用の肥料です。ペレット状なので施肥作業が簡単で、作物の品質向上に役立ちます。



### アフェットフロアブル

カボチャのうどんこ病対策に。発病前から発病初期の予防的散布が効果的です。作物全体に薬液がかかるようにしてください。※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。