

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

9

2025

No.318

台風の季節到来!
水害から身を守る!

p4

特集



p15

今月の作物
ラディッシュ

p6

トピックス
農協・漁協の
連携を深める

p2

四季旬菜
イチジク

「野菜ウニ」試食会

JA兵庫南

平日は手早く、休日は手間をかけて

9月



イチジク

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

塩をかければワインに合うオードブルにも

イチジクパイ

材 料/4人分

- イチジク……………2個
- 冷凍パイシート……………1枚
- はちみつ……………適宜

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。
- ② イチジクを5mmの厚さで皮ごと輪切りにする。
- ③ 冷凍パイシートは室内もしくは冷蔵庫で解凍する。扱いやすい固さになったら、②の直径より少し大きめのコップなどを使って、丸くくり抜く。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、③のパイシートを並べて②を乗せる。
- ⑤ ④にはちみつをハケで塗り、オーブンで200℃・10～15分、こんがり焼き上げる。



難易度

☆☆☆☆☆

レベル4

果肉感が残るエキゾチックな風味

イチジクのスパイスジャム

材 料/作りやすい分量

- イチジク……………6個(500g)
 - グラニュー糖……………150g
 - レモン汁……………25g
 - シナモンパウダー……………小さじ1/2
 - クローブ(ホール)……………3粒
- ※砂糖の割合はイチジク重量の30%、レモン汁はイチジク重量の5%ほど

作り方

- ① イチジクは皮ごと8等分のくし切りにする。
- ② ①を鍋に入れ、グラニュー糖をまぶして20分ほどおき、水分が出てきたらレモン汁を加えて中火にかける。
- ③ 沸騰してきたらシナモンパウダー、クローブを加え、途中アクを綺麗に取りながら2/3の量になるまで煮詰める。最後にクローブを取り出す。
- ④ 右記アドバイスを参考に、煮沸した瓶に詰める。
※長期保存には向かないので、2週間ほどで食べきる



Advice

煮沸した瓶が熱いうちに、瓶の縁から5～8mm下までジャムを詰めて軽く蓋をし、瓶の半分～2/3程度浸かる量の水を鍋に入れて、15～20分ほど加熱します(鍋底には厚手の布巾やタオルを敷く)。最後に瓶をきつく締め直し、十分に冷えたら冷蔵庫に入れて保管します。

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9月号(毎月1回15日発行) 通算318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



入れます。イチジクの樹は15〜20年くらいが寿命で、冬場によう手入れする人の樹は、長持ちしていますね。

芽が出てくるのが4月末。それまでの3月末くらいから、カイラムシの防除をします。5月の連休くらいからは、芽かき（*）をしています。

私はイチジクを一文字仕立て



で栽培していて、主枝を左右に3mずつ伸ばしています。結果枝の間隔は45cm。毎年同じところから出た芽を2芽残して、結果枝とし、その他の芽は、芽かきをします。2芽残すのは、1芽だけで、それが出てこなかったら困るから。結果枝1本に、実は20個くらいつくかなあ？6月中旬には小さな実がつき始めるので、スリップス（アザミウマ）の防除をします。また、梅雨時期は疫病も発生しやすくなるので、予防をしっかりとしています。6〜7月には追肥して、結果枝の生長に合わせて誘引をしています。

*不要な芽をかき取ること

収穫時期

収穫は8〜10月いっぱいくらいかな？実がなって収穫するまで、80日くらいかかります。収穫が終わった

志方いちじく部会

10月には「お礼肥え」をします。

「志方いちじく」の品種は「井ドーフイン」です。実が大きくて、食べ応えもあり、甘さも十分。大きいのでジャム用にも喜ばれますね。

去年は初出荷の日に、数が揃いませんでした。徐々に例年通りになりましたが、昨日の出荷会議でも、市場の人から「足らんぐらいです」と言われました。時期がきたら出るもんやしね。

私の畑では、「志方いちじく部会」のメンバーと一緒に、志方西小学校の児童が2つ玉を取ったり、誘引したりと、1年を通じた作業をしています。でもやっぱり、収穫体験やジャム作りの方が楽しそうですね（笑）。こうした経験が、大人になった時のええ思い出になればと思います。



イチジク

時期がきたら出来るもん

はら ふみあき
原文昭さん

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中！



きっかけ

叔父さんがイチジク栽培をしていたので手伝っていました。定年退職の際、近所の人から「やってみたいひんか？」と声を掛けられ、始めました。叔父さんから引き継いだ樹は古く、傷んできたので切ってしまいましたが、面積を広げて、今は25aでイチジクを栽培しています。

栽培ごよみ

イチジクが休眠期に入る12月は、越冬の大事な時期。生育を良くするために、枝は3分の2くらい剪定します。1月には凍害を防ぐために、主枝にワラを巻きつけ、肥料を



地元のお米・野菜がそろふ あ〜みんSHOP・にじいろふあ〜みん

ふあ〜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

ふあ〜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

ふあ〜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

ふあ〜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水曜

ふあ〜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

ふあ〜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

ふあ〜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

にじいろふあ〜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！

台風の季節
到来!

水害から身を守る!

毎年、台風や豪雨による洪水・土砂災害など、大きな被害が発生しています。
大雨が予想される際には、情報収集につとめ、各自治体からの避難情報にしがいましょう。

参考文献 / JA共済 自然災害に備える防災ハンドブック

防災の心得

☑ 「正常性バイアス」を知る

非常・緊急事態において「自分は大丈夫」などと、状況を過小評価してしまうことを「正常性バイアス」といいます。パニックにならないよう、自らの精神を落ち着かせる心理作用ですが、それにより逃げ遅れてしまう場合もあります。「非常時は『正常性バイアス』がはたらく」ということを理解しておきましょう。

☑ 「地域リスク」を知る

日常的に過ごしている場所(自宅や職場など)に、どのような災害の危険があるのか、知っておくことが防災の基本。地域ごとの危険度は市区町村などの「ハザードマップ」で確認できます。想定される被害に応じて、災害対策や避難経路を考えましょう。

※国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で閲覧できます。

ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp>



注意! 「避難場所」と「避難所」は違う

「避難場所」とは災害発生時に身の安全を確保する場所で、「避難所」は災害後に一定期間生活するための空間です。災害直後に身の安全を確保するために、タイミングや状況によって適切な避難先を選択できるように確認しておきましょう。

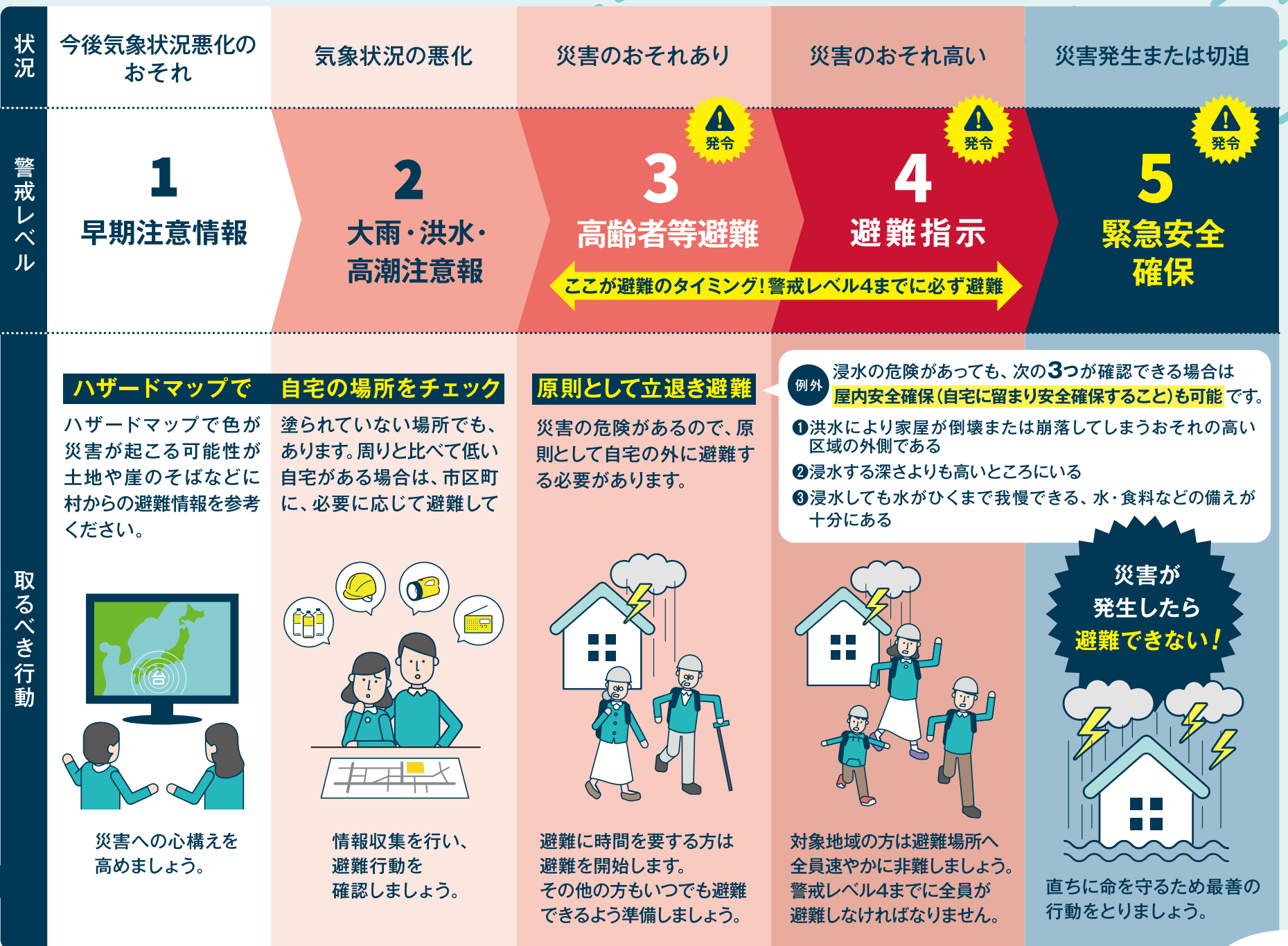
☑ 非常時の持ち出しと備蓄

急な避難に対応できるよう、非常時に持ち出す品をリュックサックにまとめ、支障のない重さとなるよう、一人ひとりに合わせて調整しておきましょう。また、食料品や日用品を普段から多めに買い置きしておく「ローリングストック」で、使い慣れたものを備蓄するようにしましょう。

☑ 警戒レベルに合わせ適切な行動を

☑ 家屋・家財の被災に備える

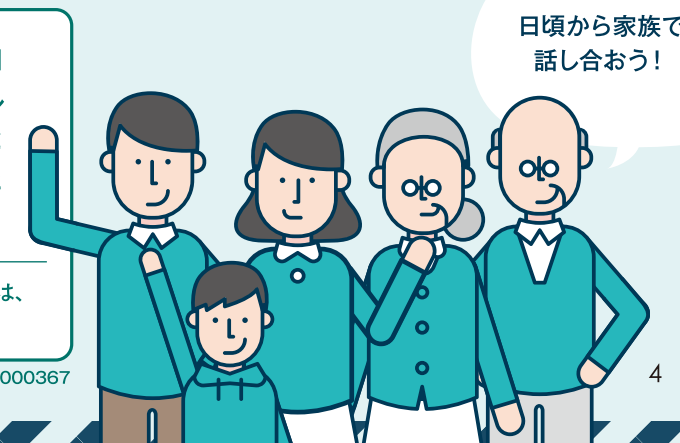
被災後は被災者生活再建支援金や税金の免除などの公的支援が受けられます。しかし、応急処置的なものが多く、厳しい条件が課されています。公助だけでは生活再建が難しいことがほとんど。たとえば新築する際には、壊れた家の取り壊し作業や賃貸への引っ越しなど、想定外に出費が重なるおそれもあります。もしもの時に大きな安心となる **JAの建物更生共済** 共済に加入しておくなど、日ごろの備えが必要です。



※この資料は概要を説明したものです。
「重要事項説明書(注意喚起情報)」

JAの建物更生共済は、地震や津波、台風、豪雨、落雷などの自然災害に加え、火災や盗難などによる損害も幅広く保障する共済です。万が一被災してしまったとき、生活再建に必要な資金に不安がないよう、備えておくことができます。建物更生共済の詳細は、お近くのJA兵庫南各支店窓口または渉外担当者にお問い合わせください。

ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、および「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。



日頃から家族で話し合おう!

「38周年記念大売出し」で 地元農産物の魅力をPR



7月26日 いなみ朝市実行委員会は、ふぁ～みんSHOPいなみで「38周年記念大売出し」を開催しました。昭和62年の設立以来、地域に根ざした活動を続け、恒例となった行事です。この日は約300名が来場し、野村隆幸組合長や中山哲郎稲美町長が、地元農産物の魅力をPRしました。大抽選会では、特産品の「いなみのメロン」や地元ブランド米「万葉の香り」などが用意され、当選番号が読み上げられる度に歓声が上がりました。



「1on1ミーティング」で 支店運営の道筋を明確に



7月16日 JA兵庫南は、上司と部下が1対1で面談を行う「1on1ミーティング」を開始しました。7月から10月にかけて、常勤役員らが支店や事業所へ出向き、役付職員とミーティングを行う予定です。この日は、野村隆幸組合長が天満支店の4名と面談。藤原尚子主任は「支店体制が変わり、当支店は共済業務の集約先となる。現在の状況や集約後に推定される変化を、1対1で落ち着いて話すことができた」と感想を述べました。



手作りの肩たたき棒で カラダを伸ばして健康に



7月4日 JA兵庫南女性会しかたミセス教室で、肩たたき棒を作りました。「家の光」(家の光協会発行)を活用する取り組みで、18名が参加しました。肩たたき棒は、チラシを再利用し、きつく巻いていき、カラーテープで固定して作ります。手の届きづらいところをただでなく、ストレッチにも使え、参加した一人は、「上手く出来ました。テレビを見ながら、マッサージやストレッチをしたい」と話していました。



心と体をほぐすヨガ講座 健康寿命を伸ばそう!



7月11日 JA兵庫南は「今からはじめよう!健康美ヨガ講座」を行いました。JAグループでは、「健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、健康づくりや介護予防の活動を通じて、だれもが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。講座では、「キキ先生」こと竹内喜美子氏とともに、楽しいトークとヨガで心と体をほぐし、受講後にはヨガサークルの新たな立ち上げなどの相談や質問が寄せられました。



共済の仕組みを学ぶ 全職員向けの勉強会開催



7月30日 JA兵庫南は「全職員向け共済仕組み勉強会」を、6日間にわたって開催しました。金融・共済担当以外の職員が、JA共済について正しい知識を習得できるよう、毎年実施。支店職員以外の全職員が、共済の仕組みや公的保険・年金の役割などについて学びました。31名が参加したこの日は、能登半島地震の動画で、震災後の街並みを背景にした職員や組合員の体験と、JA共済の広域支援・査定体制を視聴しました。



農協・漁協の連携を深める 「野菜ウニ」試食会



7月1日 ムラサキウニの畜養に取り組む明石浦漁業協同組合と、餌となる規格外野菜を提供するJA兵庫南が、「野菜ウニ」の試食会を行いました。試作料理は、にじいろふぁ～みん敷地内の「#NOCA」に依頼。関係者らは、ウニと「スイートモーニング」を使ったソースのパスタを試食しました。ソースは磯臭さが抑えられた、クリーミーな仕上がり。野村隆幸組合長は「今後、農業と漁業の連携をさらに進めていきたい」と話していました。

「JA利用者懇談会」 令和7年度の実施スタート



7月8日 JA兵庫南は「令和7年度JA利用者懇談会」の第1回目を開催しました。懇談会は、JAや農業への理解を深め、各支店から選任された准組合員である委員からの意見や要望をJA運営に反映することが目的です。年間7回の開催では施設や事業所を見学し、業務内容などを担当者が説明していく予定。出席した委員からは、「思っていた以上に、多くの業務内容があって驚いた」などの感想が聞けました。



夏の思い出に ヒンメリ教室開催!



7月26日 加古川支店は、ふれあい活動の一環でヒンメリ教室を開き、夏休み中の子どもと保護者が参加しました。穂がついたままの六条大麦から麦わらを切り出して、材料の一部として使い、出来上がったヒンメリに、笑顔になる子どもらの姿が見られました。立花伸一郎支店長は「加古川支店の周辺は田畑が少なく、六条大麦を初めて見るという参加者もいた。来年はぜひ、黄金色に輝く特産の大麦畑を見ていただきたい」と話していました。

六条大麦の麦わらを活用 楽しく自由にヒンメリづくり



7月1日 JA兵庫南女性会かんきミセス教室ではフィンランドの伝統的な装飾品、「ヒンメリ」を作りました。わずかな風でゆったりと動き、幻想的な影を作り出すヒンメリ。JA兵庫南では六条大麦の麦わらを、福祉作業所に委託して、ヒンメリや工作用の素材として商品を展開しています。参加者らは、基本の作り方から思い思いにアレンジして作品を仕上げていきました。参加した一人は「前から作ってみたいかった」と満足そうに話していました。

町ぐるみ健診で 地域の元気を支える



7月10日 JA兵庫南・二見支店で、町ぐるみ健診が行われました。明石市やJA兵庫厚生連、JA兵庫南女性会と連携して、組合員や地域住民、ふぁ～みんの里明石の入居者に健康診断の機会を提供。疾病の早期発見・早期治療や生活習慣の改善を目指しています。女性会二見支部の会員らが受付や測定などに協力し、131名が受診しました。希望者には、8月21日に個別の健診結果説明会を行う予定です。



スキルアップ研修開催! より満足度の高い接客を



7月8日 JA兵庫南は職員を対象に、「接客対応スキルアップ研修」を実施しました。ビジネスマナーの重要性を再確認し、実践していくことが目的。ハキハキと話せるよう、口角を上げて発声練習をし、ロールプレイングを通じて、身だしなみや挨拶、敬語などのポイントを職員同士で確認しました。受講した職員の一人は、「マスクをしていると表情が固くなっていたことに気づいた」と話していました。



六甲バター(株)でも大人気 スイートモーニング出張販売



7月3日 六甲バター(株)で、JA兵庫南が「スイートモーニング」の出張販売を行いました。JA兵庫南ではブランド化当初から支店や駅、関連する団体の事業所などで出張販売を積極的に行い、認知度の向上に努めてきました。この日は、事前に予約をした従業員が出退勤の際に受け取り、870本を販売。従業員の一人は「去年、とてもおいしかった。今年は本数を増やしました」と笑顔で帰途につきました。



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 硬い殻に包まれたラッカセイ(ピーナッツ)の実は、どのように付くでしょうか？

イラストに
描き込もう！

ラッカセイ

ヒント
点線を
なぞってみよう！

答え・解説

土の中で実を付ける

ラッカセイは、花が咲いたあとに「子房柄(しぼうへい)」という、子房のもと部分が伸びて、地面に刺さります。そして、地中3～5cmのところ、子房柄の先端(子房)が徐々にふくらみ、固い殻(さや)とその中でタネが生長していきます。①水分や養分をたっぷり吸える②日照りから実を守る③鳥などの外敵からも見つかりにくいといったメリットを追求した、したたかな生存戦略とも言えますね。

手軽に健康

手・指体操

手足じゃんけんで 脳トレと健康チェック STEP2

今回は、手足同時にグー・チョキ・パーを出す体操を紹介します。手と足を同時に動かせるよう、イスに座った姿勢で行ってください。注意したいのは足の位置。チョキのときは片足を前に出して、足全体でもチョキのポーズを、パーのときは両足を開きましょう。

ポイント

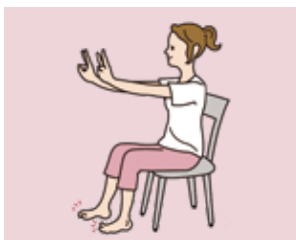
頭を使うので、体操の後は、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュできます。



1 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



2 両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



3 ①に戻ってからまた両腕を伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



4 ①に戻ったら手足の両指を広げながら足も上げます。①から④までの動きを5～10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。

健康生活研究所長 堤 喜久雄

保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

サツマイモ

サツマイモのプロフィール

【分類】ヒルガオ科
【原産地】中米
【和名】甘藷(かんしょ)、唐芋
【おいしい時期(旬)】9～11月
【主な栄養成分】糖質(でんぶん)、カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ヤラビンなど

見分け方

全体的にふっくらとしていて、ずっしりとした重みがある

皮の色が鮮やかで、表面に傷や変色がない

ひげ根やその跡が均一に直線状に並んでいる

断面(両端の切り口)から蜜が出ているものは、完熟して甘味が強い

サツマイモのチカラ

飢饉を救う！

やせた土地でも育ち、主食にもなるエネルギーをもつため、江戸時代の蘭学者である青木昆陽が栽培を推奨。飢饉や食糧難を何度も救い、日本人の命をつないできたパワー野菜。



茎も食べられる！

茎は皮をむいて炒めたり、煮たりすると美味しく食べることができる。かつては食卓に登場したが、現在は大部分が畑の肥料や飼料用に。また葉柄専用品種もある。

腸内環境を整える！

切ると出てくる白い液は「ヤラビン」。腸の蠕動(ぜんどう)運動を促し、活性化させる働きが。豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でおなかの中をキレイに。



ビタミンCの摂取に！

熱に弱いビタミンCもサツマイモなら豊富なでんぶんが損失を守ってくれるため効率的に摂取できる。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもお勧め。焼き芋は丸ごと冷凍できるよ。

低温に弱いので
冷蔵庫はNG

丸ごとの場合は
新聞紙に包み常温で保存



楽しみ方・食べ方のコツ

サツマイモのおいしさの秘密は「時間」

収穫後は数カ月寝かせて、甘さを引き出してから出荷される。

待って、
待って、
待ってから



天日にさらして干すと、水分が蒸発してうま味と甘味が凝縮。時間をかけてじっくり待つことが大切！

調理は低温でじっくりと加熱するとでんぶんが糖化して甘くなるよ。

水にさらしてあく止め

切ったらすぐに水にさらして、水が白く濁ってきたら上げるといい。



ポリフェノールが豊富な皮も無駄なくおいしく食べよう！



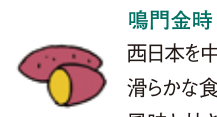
あえて皮を厚くむき、皮を素揚げにしてシナモンシュガーなどをまぶすと美味。

サツマイモのいろいろ



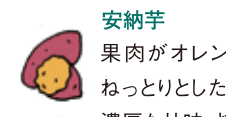
紅あずま

関東地方を中心に栽培。ホクホクで甘味が強い。天ぷら、きんとんなど幅広い料理に。



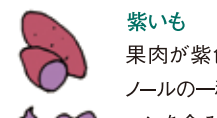
鳴門金時

西日本を中心に栽培。滑らかな食感、上品な風味と甘さ。加賀野菜の「五郎島金時」も同品種。



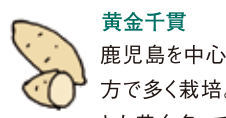
安納芋

果肉がオレンジ色。ねっとりとした食感、濃厚な甘味。焼き芋、スイートポテトなどスイーツに。



紫いも

果肉が紫色。ポリフェノールの一種アントシアニンを含み、目の健康維持に効果的。アイスやケーキ、チップスに。



黄金千貫

鹿児島を中心に九州地方で多く栽培。皮、果肉とも黄白色。でんぶんや焼酎の原料として人気。さらっとした甘味。

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

芽切鋏



昔から使っていて、研修などでももらうことがあります。農家にとっては、一番なじみがあるハサミじゃないかなあ？うちではトマトの収穫などに使っています。刃先が細く、「点」で見えるというのかな？奥までハサミが入れやすいです。いつも、研いで刃先が半分くらいになるまで使っています。

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

株式会社川産業会館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)



備えて慌てず「災害時の健康管理」

9月は防災月間です。災害大国の日本では、近年、自然災害がより身近なものとなっており、避難所生活を余儀なくされることもあります。災害時には、日頃からの備えと適切な知識で対応し、健康を守りましょう。

避難所生活で健康に過ごすための8つのポイント

①水分・塩分補給をこまめにする

トイレを気にして水分をとる量が減りがちなので注意しましょう。熱中症予防には、水分に加えて塩分補給と室温調節、衣服の工夫も必要です。



②手を清潔にする

風邪やインフルエンザ、食中毒等を予防するため、食事の前やトイレの後には手洗いをしましょう。流水が使えない時のために、アルコールを含んだ手指消毒薬を準備しておきましょう。

③食中毒に注意する

食べる前に賞味期限を確認し、出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある場合は、調理や配食を控えましょう。



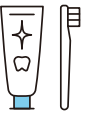
④体を動かす

車の座席など狭い空間で長い時間同じ姿勢で過ごすと、エコノミークラス症候群を引き起こしやすくなります。定期的に体を動かすとともに、胸の痛みや片側の足の痛み・赤くなる・む

くみがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

⑤うがい・歯磨きをする

感染症から身を守るために、うがい・歯磨きはしっかりしましょう。



⑥十分な睡眠・休息を心がける

不安やストレスを感じているときです。こころと体の健康を保つために、意識して睡眠や休息をとりましょう。

⑦必要なときにはマスクを着用する

感染症の拡大やアレルギーを防ぐため、咳をしているときやほこりを避けたいときには、マスクを使いましょう。

⑧薬で困っている場合は相談する

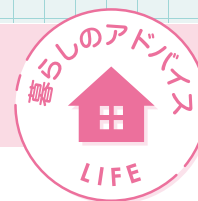
災害時には処方箋なしでも、慢性疾患の治療薬を薬局で入手できる場合があります。医師、薬剤師、保健師などに相談しましょう。非常用として最低3日分、可能であれば1週間分の薬を常備するとともに、お薬手帳や災害用医療情報カードを携帯しておきましょう。



参考

厚生労働省ポスター「被災者のみなさまへ 避難所生活で健康に過ごすために～以下の点にご注意ください～」
内閣府リーフレット「あなたのまちの避難所について～災害に備えて考えておきましょう～」

【JA兵庫厚生連】



消費生活編

ESTA申請代行トラブルにご注意!

海外旅行や留学する人が増え、ビザ免除プログラム「ESTA(電子渡航認証システム)」の申請代行サイトに関する相談が増えていきます。

事例

ハワイ旅行が決まり、検索エンジンの上位に表示されたサイトに個人情報やパスポート情報を入力してESTAを申請した。直後に、利用したクレジットカードで120ドルが決済されたことに気付いた。公式申請料は21ドルなのにおかしいと思って調べると、米国政府の公式サイトではなく、海外事業者が運営する申請代行サイトに申し込んだと分かった。まだ渡航認証手続きは完了していないので返金してほしい。

解説

ESTAとは、日本人などが米国に渡航する際に必要な電子渡航認証のことで、電子渡航認証には他にもカナダのeTA、2026年からは欧州の一部の国(イタリア、フランスなど30カ国)で導入予定のETIASなどがあります。これらの国に渡航する前に申請が必要となります。

通常、申請は渡航国などの公式サイトやアプリから行います

が、事例のように、公式サイトと誤って申請代行サイトに申し込み、高額請求されるトラブルが発生しています。一般的には、渡航認証手続きが完了した場合、申請代行サービスが提供されているためキャンセルや返金を求めることは困難です。しかし、サイトによっては返金ポリシーなどに則って一部返金などに応じるケースがあります。誤って申し込んでしまった場合は、まずサイトの規約を確認した上で、返金を求めることが可能であれば事業者に申し出てみてください。交渉しても自身で解決できない場合は、国民生活センター越境消費者センター(CCJ)に相談しましょう。

電子渡航認証は渡航目的や渡航期間によって、また世界情勢などによって免除措置が行われる場合があります。ESTA取得前に外務省のホームページで常に最新情報入手し、楽しい海外旅行をしてください。



情報提供者

国民生活センター相談情報部 黒澤 夏子

 相談口のお知らせ 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	10月15日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323		
二見地区	10月10日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924		
播磨地区	10月15日(水)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591		
加古川地区	10月15日(水)午後1時～3時 加古川北支店 ☎(079)428-2153		
稲美地区	10月7日(火)午後1時30分～4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048		
高砂地区	10月7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		
10月4日(土)	午前9時～正午 天満支店 ☎(079)492-0048		
10月15日(水)	午後1時～4時 魚住支店 ☎(078)947-2323		
相続遺言個別相談会	(定員4名) ※要事前申し込み		
10月14日(火)	午前10時～午後4時30分 神野支店 ☎(079)438-0511		
10月21日(火)	午前10時～午後4時30分 米田支店 ☎(079)432-3728		
相続遺言セミナー	(定員10名) ※要事前申し込み		
10月25日(土)	午前10時～11時30分 JAトータルサポートセンター明石 ☎(078)948-3715		
ローン・投信相談会			
10月4日(土)	午前9時～正午 魚住支店、かんき支店、加古川北支店、天満支店、加古支店		
10月11日(土)	午前9時～正午 二見支店、播磨支店、加古川支店、神野支店、しかた支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店		
ローン相談会			
10月4日(土)	午前9時～正午 母里支店、加古支店		
10月11日(土)	午前9時～正午 神野支店、伊保支店		
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 (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。 10月16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7月末現在の協同の成果です		
組合員数	66,312人	貸出金残高	1,878億2,446万円
うち正組合員	13,878人	長期共済保有高	7,574億3,417万円
うち准組合員	52,434人	購買品供給高	8億9,437万円
貯金残高	6,796億1,218万円	販売品販売高	7億3,703万円
理事会審議・報告事項	令和7年7月29日開催		
●ふぁ～みんSHOP魚住店舗改修工事について(案) ●令和6年度ディスクロージャー誌について(案) ●第26回通常総代会の開催結果について ●令和7年度ふぁ～みん祭りについて ●施設利用料の改定について			

土づくりによる化成肥料削減を！

ケイカル・転炉さい

ケイカル(粒状)20kg	通常価格810円(税込)
---------------------	---------------------



ケイ酸と石灰、苦土などを含んだ優れた土づくり肥料です。イネの倒伏や病害虫への抵抗力を高めます。

- 鉱さいケイ酸質肥料
- 保証成分
可溶性ケイ酸27.0%
アルカリ分45.0%
水溶性苦土4.0%

※お持ち帰りの場合は55円(税込)をお値引きします

転炉さい(珪酸苦土鉄)20kg	通常価格830円(税込)
------------------------	---------------------



土壌の酸性化を改善、石灰・ケイ酸・苦土・鉄・リン酸・マンガンの補給効果があります。酸性改良効果により根こぶ病の発生を抑制します。

- 副産石灰肥料
- 保証成分
アルカリ分35.0%
水溶性苦土3.0%

※お持ち帰りの場合は55円(税込)をお値引きします

お問い合わせは各経済センターまたは営農経済部購買課まで

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
営農経済部購買課	☎079-496-5780

城崎温泉

あざぎり荘 秋の特別会席

コウノトリ実りの秋

令和7年9月1日～11月6日

ホテル ラ・スイート神戸
ハーバーランドグループ監修



和モダンデザイナーズルーム
和の温もりと心地よさを感じられる、和モダンなお部屋です。
車椅子対応の洋室と琉球畳を使用した和洋室をご用意しております。
※別途室料がかかります



J A組合員宿泊割引券(A券)
ご利用で右記価格から
大人お一人様最大2,000円引!

※ J A組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください

大人お一人様

24,200円~

[1泊2食付]
◎入湯税、入湯料は別途料金
◎土曜日・休前日は2,200円アップ

空室状況・ご予約はあざぎり荘へ

TEL:0796-32-2921

WEB予約は公式HPから



あざぎり荘ではお客様に安心してご利用いただけるよう衛生管理に取り組んでいます。

岸和田だんじり会館と黒潮市場まぐろ御膳の昼食日帰り旅行！

出発日

2025年2月20日(金)

旅行代金

お一人様 14,800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9月22日(月)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。

POINT1

バスはお1人様2席利用

POINT2

食事は全て1人用

POINT3

食事はイス+テーブル

ツアー内容

8:00

JR加古川駅北側

8:30

JA稲美経済センター

大久保IC

—— 高速道路 ——

10:30

岸和田北IC

11:10

岸和田だんじり会館

貝塚IC

—— 高速道路 ——

海南IC

—— (見学) ——

12:00

黒潮市場

13:00

海南IC

—— 高速道路 ——

有田IC

13:30

湯浅醤油丸新本家

14:30

—— (見学) ——

有田IC

—— 高速道路 ——

大久保IC

—— JA稲美経済センター ——

JR加古川駅北側

17:20

17:50

バス

※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

手作りメロンパンを作ろう♪

講師	クッキングアドバイザー 鎌倉 恵子
日時	10月6日(月) 午前10時～午後1時30分
定員	10名
参加費	4,000円(税込)

秋のおもてなしクッキング♪

講師	クッキングアドバイザー 川越 淳子
日時	10月27日(月) 午前10時～午後1時30分
定員	16名
参加費	3,700円(税込)

麴の力で美味しい秋支度

講師	KOKAGE 予防栄養学アドバイザー 発酵マイスター 発酵料理研究家 宝示 悦子
日時	10月31日(金)午前10時～午後1時30分
定員	16名
参加費	3,800円(税込)

子供クッキング教室

焼豚と野菜入りチャイニーズバーガー・
三色春雨サラダ・中華あんまんじゅう

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	10月4日(土)・10月5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	2,100円(税込)

子供クッキング教室

おいしい料理を作って!食べて!海外旅行気分
～ピッカータトマトハーブソース仕立て・
季節の野菜のふわふわスープ・バター生地のパンブキンケーキ～

講師	料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀
日時	10月26日(日)午前10時～正午
定員	12名(対象:小学1年生～6年生)
参加費	2,300円(税込)

10月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは9月16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。

プランター栽培にもお勧め

ラディッシュ

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州系の極早生種です。根は小さくて球形や細長い形、色は白、赤や紫色があります。

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

栽培カレンダー

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栽培特性

- 中間地ではほぼ周年種まきができます。
- 種は少なめにまき、間引きを早めに行き、発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。
- 別名をハツカダイコン(二十日大根)というように、適期には1カ月程度で収穫できます。

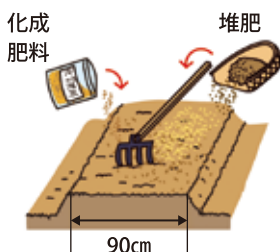
秋どり

● 種まき ● 収穫

栽培方法

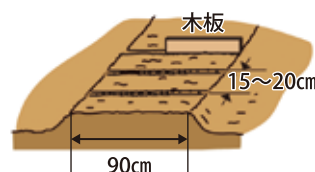
① 畑の準備

種まき2週間前に1㎡当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう。



② 種まき

条間15～20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けたと深さが一定になります。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。



③ 間引き

初めは本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。

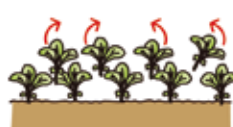
その後、葉が触れ合う程度に間引きをし、

最終的に10cm間隔にします。

最後の間引きのときに1㎡当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。



① 子葉の重なるところを間引く



② 本葉2、3枚の頃株間5cm間隔に間引く



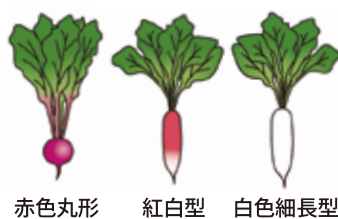
③ 草丈が10～15cmの頃株間10cm間隔に間引く

④ 病害虫の防除

アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

⑤ 収穫

肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。



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。



園芸有機入り化成A801

速攻性のアンモニア性窒素と遅効性の有機態窒素をバランスよく配合しています。生育初期から後期まで高い肥効を発揮します。



グレースシア乳酸剤

エンドウのアオムシ、ハモグリバエ、アザミウマ類対策に。耐雨性が高く、安定して高い効果があります。※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

7月号の答え

ネ	ガ	イ	ゴ	ト		
ラ	ジ	オ	タ	イ	ソ	ウ
	ゴ	ビ		バ	ス	
ト	ク		カ	ラ	ウ	マ
リ		テ	ガ	キ		リ
オ	オ	ナ	ミ		キ	モ
	ア	ン		ハ	ネ	
ソ	フ	ト	ド	リ	ン	ク

応募総数298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

ここ何ヵ月か、研修で各都道府県JAの広報担当者とお会いすることが続きました。内容は広報担当者としての悩みや課題について共有し、解決策を探っていくというもの。広報活動を主な業務とする職員は、ほとんどのJAで1名体制だったりします。今日もどこかで孤軍奮闘する広報担当者がいる。私も頑張ろー！と。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：固いさやに守られています

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

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)9月末日必着
(メールの場合)9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 車窓を流れていきます
- ③ おしゃべりではありません
- ⑥ アルファベットの5番目
- ⑦ 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧ あばら骨ともいいます
- ⑩ 塗装していない、——のカウンター
- ⑭ 数え年99歳のお祝いです
- ⑮ ホッキョクグマの別名
- ⑯ 終わったら秋になります
- ⑰ 祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳ 十五夜に供える月見——

ヨヨのカギ

- ① 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ② 敷布団にかけます
- ③ ツナやビールを詰めます
- ④ 仕入価格のこと
- ⑤ 空振りしたらバットが切れるもの
- ⑦ 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨ 重い——を上げて出かけた
- ⑪ ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫ 文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬ 鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮ 兄が一人いる男性
- ⑯ しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑰ なくて七——

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介

● 四季旬菜「マクワフリ」を読んで、30年前に浄土へ旅立った父を思い出しました。生前、大阪より一時帰宅した父と車椅子で散歩中、「つまそうやな〜。何が食べたい」と言うことがなかった父の一言。お手を農作業中の方にお願ひして、満面の笑顔でほおばる父でした。明日、ふぁ～みんへ。仏壇に供え、父の喜ぶ姿を想い浮かべます。(稲美町 山本さん)

● JA 食べものって、大事な人の思い出とともにあることが多いです。食料供給率などの課題が多い農業ですが、誰かの思い出として残るような仕事なんだと、改めて思いました。合掌。

● 子どもの頃、祖母の所に夏休みに行くと、よくマクワフリを冷やしておやつとして食べていた事を思い出しました。でも、私の記憶ではワリは緑色でした。甘くてとろけそうでした。紙面では皮は黄色で中身は白色です。今では誰にも尋ねられません。(高砂市 大津さん)

● JA マクワフリには、さまざまな品種があり、原さんが栽培されているのは、「金太郎」。最近はこの黄色い品種が主流かな？果皮や果肉が緑色でマクワフリと呼ぶものもあるようです。

● まくわりのことを、祖母は「まっかり」と呼んでいました。べっちゃんりのことを「べっちゃん」と呼んでいました。明治生まれ、大塩育ちのおばあさんでした。(高砂市 熊野さん)

● JA 「まっかわ」と、呼んでいたというお便りもありました。じつは兵庫県、ウリの在来種がめっちゃめちや多い地域なんです！ふぁ～みんSHOPでも、たくさん

さんのワリが出荷されていて、食べ比べするのが私の密かな楽しみ！

● TOPICS、JA兵庫南の取り組みのページに釘付けになりました。これからも色々なトピックスを記載して下さい。(高砂市 小南さん)

● 毎回、TOPICSが大好きで、JA兵庫南の取り組みと、今までの行事ごとがよくわかり、いつも楽しみにしています。(稲美町 堀田さん)

● JA あたたいお言葉(泣)。TOPICSは、JA兵庫南の取り組みを皆さんに報告できるコーナー。「こんなことやっぺんねん」「目指してるんはコレや」という思いで編集しています。

● 8月にキャベツの種を蒔こうと思っています。今回はキャベツの栽培の説明が掲載されていたから、グッドタイミング。しっかり育てたいと思います。(高砂市 足立さん)

● JA 秋冬野菜は、まだ暑い最中に苗づくりや定植をします。水管理が重要かなと思います。もし、園芸について分からないことや困ったときは、各営農経済センターへ！

● Daily旬レシビのマクワワリのシャベット、おいしくい。今、肥満外来で食事指導を受けています。甘い物、特にアイスクリーム系はひかえています。1に変えても、完熟度の高いマクワワリで上手にできました。野菜が苦手でしたが、70才にして「初」という野菜にトライしてみます。毎月楽しみにしております。ゴーヤは、ムリでした。苦い！下処理方法、チャレンジしましたが、だめでした。(加古川市 網干さん)

● JA 祝！初チャレンジ！

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

周囲にがざわうち、取り残されたようになることが、たくさん会話するよう心がけましょう。孤立しなければ前進

♂ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて

♂ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして

♂ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを

