

Farming

ふあ～みん

10
2025

No.319

p4

特集

なぜ?どうする?
お米の今と未来

p15

今月の作物
エンドウ

p6

トピックス

職員の副業を奨励
草刈り機操作実習

p2

四季旬菜
カボチャ

平日は手早く、休日は手間をかけて

10月



カボチャ

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

栄養満点!季節の恵みを包んで楽しむ

カボチャのちゃんちゃん焼き風 包み蒸し

材 料/4人分

- カボチャ(蒸したもの)・・・1/8個
- タマネギ・・・1個
- ピーマン・・・1個
- マイタケ・・・1パック
- 秋鮭切り身・・・4切れ
- 塩・胡椒・・・少々
- バター・・・20g

調味料〈A〉

- 味噌・・・大さじ6
- 酒・・・大さじ4
- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2

作り方

- ① 秋鮭は塩・胡椒し、余分な水分をふき取る。
- ② カボチャ、タマネギ、ピーマンは1cm幅に切り、マイタケは食べやすい大きさに割く。
- ③ ②を1人分ずつクッキングシート(サイズ:25cm×25cm程度)にしき、①を加える。
- ④ ③に〈A〉を合わせたものをたっぷりかけ、バターをのせて包む。これを4つ作る。
- ⑤ 電子レンジ600Wで4分加熱。

※ フライパンの場合は100ccの水を入れ、蓋をして弱火で15分程度蒸し焼きにする



難易度

☆☆☆☆
レベル4

素材の甘さとソースの酸味が引き立て合う

カボチャのマリネ

材 料/4人分

- カボチャ・・・200g
- オリーブオイル・・・適宜
- 塩・・・少々

マリネ液

- ニンニク・・・1/2かけ
- オリーブオイル・・・大さじ1
- タマネギ・・・1/2個
- 塩・・・少々
- 赤ワインビネガー・・・50cc
- イタリアンパセリ・・・お好みで

作り方

- ① カボチャは食べやすい大きさに薄く切る。ニンニクとタマネギはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、カボチャを揚げ焼きにして取り出したら塩を振る。
- ③ 同じフライパンでニンニクとオリーブオイルを火にかけて、香りが立ったらタマネギを加えて塩をかける。
- ④ タマネギがしんなりしたら赤ワインビネガーを加え、温まったら②に回しかける。
- ⑤ お好みでイタリアンパセリのみじん切りをあしらひ、出来上がり。



Advice

赤ワインビネガーを使うと、こっくりした旨みが出ます。ない場合は、リンゴ酢などでも代用できます。また酸味が苦手な方は、ソースをしっかり煮詰めるとまろやかになるので、味見をしながらお好みで調整してください。

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!





栽培品目

美幸さん…来年から本格的に始めるための肩慣らしで、カボチャ、ナス、トマト、ピーマンなど、私と主人が食べたいものを作っています。カボチャの品種は「えびす」、「ソウメンカボチャ（金糸瓜）」、「バターナッツ」です。私がカボチャ好きで、スイーツもあるし、焼いただけでもおいしいですね。

栽培ごよみ

美幸さん…土づくりは、バーク堆肥や牛ふんなどで、4月頃からしました。圃場を借りた当初は、草ボーボー（笑）。でも、草が堆肥化したかも？5月には、苗の植え付けをしました。ツル切りが追い付かなくて、授粉はほぼ放置でしたが、6月には着果したので追肥を入れ、日焼け対策として、ワラを掛けました。初収穫は7月10日かな。

カボチャは洗わずに、風通しが良く、空調の効いた土間で、果柄部の切り口を乾かす、「キュアリング」をしてから出荷します。また、丸ごと保存すれば熟成し、水分が抜けて甘味が増しますよ。

規宏さん…カボチャは、僕が知らないうちに植えられていました（笑）。ツル切りや誘引をすればもっと良いのができると思います。が、兼業でやっているの、朝5時に起きて作業ができるのが6時半まで。必然的に放任になります。「草が」「虫が」って言ってたら、収

穫のタイミングになって、よし、採るか！って（笑）。

これから

規宏さん…今後は、品種や品目を厳選していきたいです。ナスなどは、原種に近い固定種（*1）の品種も栽培しています。固定種には固定種の、F1（*2）にはF1の良さがありますし、肥料などを作るものによって、合う・合わないがあります。作ったからこそ、分かることですね。また、子どももいるし、減農薬で。僕も農業は悪いものだと思っていましたが、国内で作付面積が減っているにも関わらず、何とか収量などを保っているのは、農家の努力やこうした技術があつてこそ。自然からあまりにもかけ離れると、環境にもサイフにも負担が掛かるので、上手にしたいと思っています。

*1…代々持つている性質や形といった形質が受け継がれたもの
*2…優良で形質が固定している品種を交配させて作られたもの。「雑種第一代」とも呼ばれる

取材 稲美町
2025年8月29日



作ったからこそ、分かること

たかたに のりひろ みゆき かな
高谷 規宏・美幸・佳来さん

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中！



きっかけ

美幸さん…結婚前は、神戸市と聞いていたんです（笑）。来てみたら、空が広い！麦畑がキレイ！ええなあと。出産し、仕事に復帰するにも子どもを預けられずにいたところ、知人に貸していた田んぼの契約が来年初め切れるというので、じゃあ私がやろう！って、家庭菜園から始めました。

規宏さん…僕は子どもの頃に、米作りを手伝っていた程度。農業はやりたかったらやれば？場所はあるし、何とかなるやろと。実際に始めたら、家から近い圃場を借りられ、周りには教えてくれる農家さんもたくさんいる。困ったら聞ける環境で、通勤途中にはにじいろふあ〜みんがあつて、出荷もできる。こんなに恵まれているんなら、やらなければもったいないと、今は思います。



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！



JAグループはお米をはじめ、「私たちの国で消費する食べ物、できるだけこの国で生産する」という「国消国産」を進めています。



なぜ？

どうする？

お米の今と未来

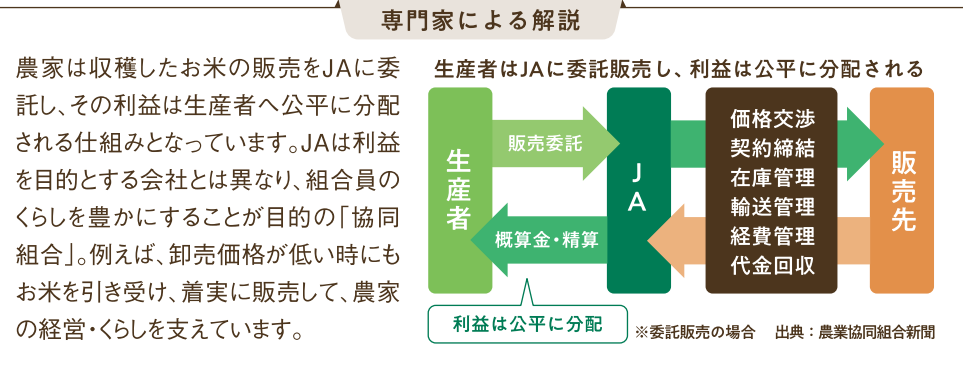
米不足や価格の上昇を機に、注目が集まる「お米」。専門家による解説で、お米のことを一緒に考えましょう。

解説者 農業経済学者 小川 真如 先生
宇都宮大学助教、同大学大学院助教ほか「日本のコメ問題」「現代日本農業論考」など日本の米問題についての著書多数
参考資料：JAグループ「米の価格上昇等に関する学習資料」

Q3 秋にとれるお米。一年中食べられるのは、なぜ？

A JAや流通・小売が協力して届けています

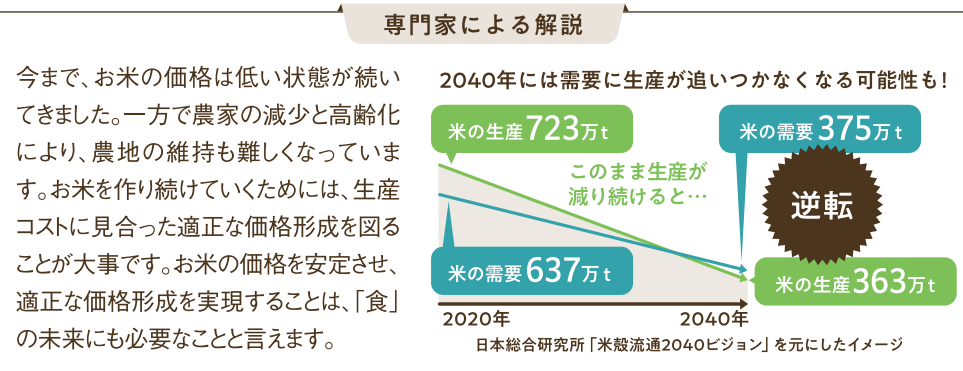
お米の収穫は基本的には、1年に1回。私たちの主食であるため、一年中食べられることがとても大事です。JAグループでは店頭で並ぶお米はもちろんのこと、中食や外食事業者と事前契約を結び、年間を通してお米を食卓へ届ける役割を担っています。



Q4 いつか、お米が足りなくなる時がくる？

A 需要は減っていますが、それ以上に生産ペースが下がっています

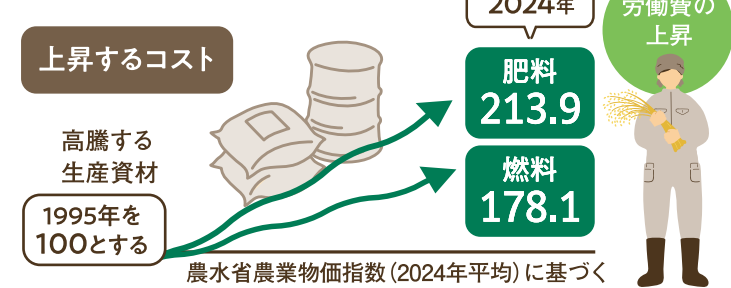
日本では人口減少と一人当たりのお米の消費量が減り、年間10万tのペースで需要が減っています。しかし、それを上回る勢いで、お米を生産する農家や農地の減少が続いているのも事実。このままでは2040年には需要が、生産を上回るという予想さえあります。



Q1 今なぜ上がる？お米の価格

A お米を作るためのコストが上昇しています

肥料・燃料など、お米の生産に必要な資材が、大きく値上がりしています。また、さまざまな物価の上昇とともに、農家の労働費も上がっています。



専門家による解説

農家の減少と高齢化により、水路や畔の維持管理、鳥獣害対策などの負担が増えています。さらに、温暖化で雑草や害虫なども増え、一層の対策が必要となりました。炎天下の作業など農業特有の負担は増し、効率化やコスト削減も図られていますが、今後も生産コストは増えていくと考えられます。さまざまな物価が上昇するなか、「お米だけはいつも安くて当たり前」という時代ではなくなったと言えます。

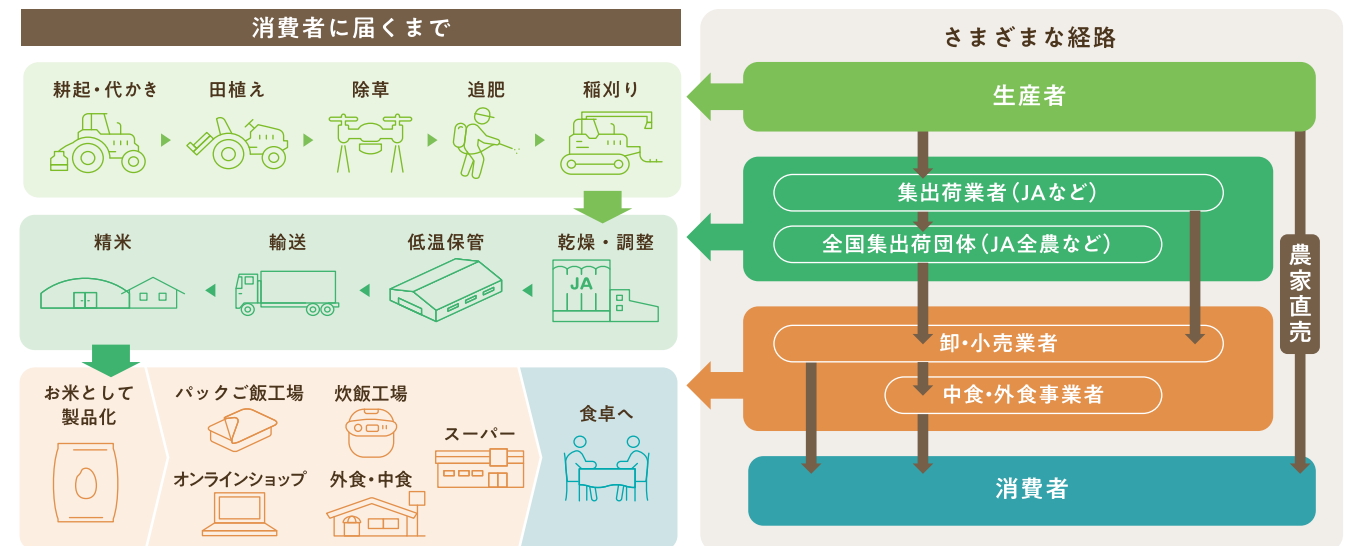
Q2 お米が急に値上がりした理由は？

A さまざまな流通経路の中で、お米の取り合いが起きました

1年がかりで収穫されたお米は、乾燥・調整・低温保管・精米などを経て出荷されます。さらに、流通や加工などの工程を経由して、消費者の元へ届けられます。また、お米の流通には集荷業者、米卸、商社、小売りなどさまざまな経路があります。

専門家による解説

猛暑による生育不良やインバウンドによる和食の需要増加、南海トラフ地震への不安が重なり、お米が品薄になりました。消費者や多くの業者が早く手に入れたいと動き、通常のルートでないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がりました。



JAの取り組み

カントリーエレベーター



JAが運営するカントリーエレベーター(ライスセンター)では、収穫したお米を乾燥・選別しています。施設を共同利用することで省力化とコスト低減を図り、農家の負担軽減を実現しています。

スマート農業の推進



JAの営農指導員は、生産者とともに地域の農業生産力の維持・向上を目指し、環境調和型農業やスマート農業の導入にも取り組んでいます。

「米穀検査程度統一会」で 鑑定技能の向上を図る



8月22日 JAグループ兵庫穀類検査協議会がJA兵庫南で「令和7年度米穀検査程度統一会」を行い、農産物検査員の検査精度の向上と基準統一を図りました。農産物検査は、大量流通する農作物の効率的流通を可能とする規格取引の根拠となる重要な業務です。この日はJA兵庫南を含む近隣のJAの検査員計42名が参加。令和7年3月の改正などの説明を受け、うるち米やもち米、酒造好適米の目視による品位官位鑑定を行いました。

「第10次中期経営計画 策定会議」を実施



8月13日 JA兵庫南は、「第10次中期経営計画策定会議」を行いました。初回となる会議で野村隆幸組合長は「JAを取り巻く環境は、急展開の最中。課題はどれも、簡単に解決できるものではない。これからどう考え、どう取り組んでいくのか、皆で話し合おう」と呼びかけました。プロジェクトメンバーは役員ディスカッションや環境分析、組合員の意見集約など、策定に向けて積極的に話し合いました。

自動操舵による 畝立て実演会を開催



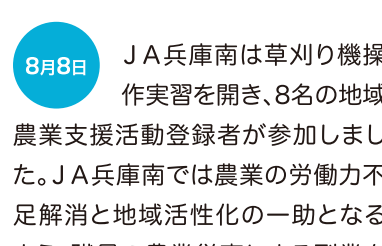
8月6日 JA兵庫南とクボタアグリサービス㈱は、㈱ファームかんの圃場で、畝立ての自動操舵実演会を開きました。JA兵庫南は、今年4月にRTK基地局を開局。全地球衛星測位システム(GNSS)からの位置情報をリアルタイムで補正し、管内全域に配信できるようになりました。実演会では、自動操舵装置を取り付けたトラクターがまっすぐに走行して、畝立てを行う様子に関係者や近隣の生産者らは、見入っていました。

にじいろふぁ～みんで 「ふぁ～みん感謝祭」



8月21日 にじいろふぁ～みんで「ふぁ～みん感謝祭 in いなみ」を開催しました。稲美町吹奏楽団「コスモシンフォニックウインズ」の演奏で始まり、JA兵庫南のマスコットキャラクターであるふぁ～みんくんのテーマソング、「みんなのふぁ～みんくん」に合わせて、職員がダンスを披露するなど、会場を盛り上げました。また、地元農産物の販売やスーパーボールすくい、くじ引きなどのゲームもあり、家族連れなどが、夏の夕涼みを楽しみました。

職員の副業を奨励 草刈り機操作実習



8月8日 JA兵庫南は草刈り機操作実習を開き、8名の地域農業支援活動登録者が参加しました。JA兵庫南では農業の労働力不足解消と地域活性化の一助となるよう、職員の農業従事による副業を奨励しています。現在、活動にあたる地域農業支援活動登録者は20名。スイートコーンが最盛期を迎える7月には、収穫作業などに従事した登録者もいます。

この日、参加者らは農機センターの佐藤大輔センター長から、刈払機の各部名称や刈刃の種類、作業時の服装などの説明を受け、実習に臨みました。始業前には刈払機の点検を行い、営農総合支援センターの植え込みなどの雑草を刈り取っていきましました。参加者の一人は「刈払機を初めて触った。重くて腕も痛い。しかし、草刈りは年間を通じて支援が見込まれるので、しっかりと作業ができるようになりたい」と、汗をぬぐいながら意欲的に話していました。



施設野菜栽培の技を審査 優れた生産者を表彰



8月6日 稲美町ハウス園芸組合が「第61回稲美町施設野菜経営立毛共進会表彰式」を行いました。施設野菜の生育状況や栽培管理が審査対象で、トマト栽培の中村将司さんが、稲美町長賞、稲美町ハウス園芸組合長賞を受賞しました。各賞は以下の通りです。加古川農林水産振興事務所長賞・梅本良昭さん、加古川農業改良普及センター所長賞・坂田将さん、兵庫南農業協同組合長賞・小山博嗣さん、稲美町農業委員会長賞・飯塚寛如さん、神果神戸青果㈱社長賞・松井義輝さん

鉄鋼スラグの 土づくりを学ぶ

8月7日 JA兵庫南は、「鉄鋼スラグを利用した土づくり勉強会in兵庫」を開催しました。JA兵庫南では、神戸製鋼所・加古川製鉄所で鉄の還元・精錬段階において生成された鉄鋼スラグを原料とする「ケイカル」と「珪酸苦土鉄」を供給しています。勉強会では、山形大学農学部客員教授で㈱ファーム・フロンティアの藤井弘志会長が講演。異常気象による高温・乾燥や地力の低下

などを稲作の課題とし、「ケイ酸質資材(スラグ)」の施用効果を発表しました。また、大分県農林水産研究指導センター農業研究部の加藤貴浩主任研究員は、土壌酸性矯正の長期効果やアブラナ科の根こぶ病などの抑制効果を転炉スラグの特性とし、さまざまな品目の適用性研究の結果を講演しました。参加した生産者の一人は「ここ数年、気象の変動を強く感じていた。稲の生育ステージも変化していることがよく分かったので、水管理や施肥を見直したい」と話していました。



夏休み工作教室開催！ 地域交流深まる



8月1日 伊保支店で、「ふれあい活動・夏休み工作教室」を開催しました。伊保支店では毎年、JA兵庫南女性会高砂・伊保支部が講師となり、3世代交流イベントをしています。今年は色付きのクリアファイルを鳥型に切り、羽が動くモビール「パタパタバード」を作成。参加者らはシールやライトストーンを飾り付け、出来栄に満足そうでした。玉岡徳明支店長は、「JA兵庫南をもっと知っていただき、地域交流の場となれば」と話していました。

「夏休み親子料理教室」で 災害時の調理方法を学ぶ



8月1日 高砂西支店では「夏休み親子料理教室」を開催しました。JA兵庫南では、組合員の運営参画の促進、農業およびJAへの理解を深めることを目的に支店や事業所でふれあい活動に取り組んでいます。この日は、女性会のメンバーが講師を務め、災害時には貴重となる水を、最小限に使用する調理方法で、おにぎりと野菜のコンソメスープ、蒸しパンを作りました。神吉貴光支店長は、「防災意識を高めるきっかけとなったのでは」と話していました。

志方町が誇る特産品 「志方いちじく」初出荷！



8月12日 JA兵庫南は、志方町の特産品である「志方いちじく」の初出荷を行いました。志方いちじくは、「ひょうご推奨ブランド」にも認定されており、市場でも高い評価を得ています。品種は「梶井ドーフィン」で、大きくて濃厚な甘みが特長です。この日は、早朝から収穫された志方いちじく約270パックが持ち込まれ、職員や市場関係者らが、1パックずつ確認。果頂部の割れ状態や色合いなどの出荷規格の申し合わせをしました。



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

しいたけの栄養価や美味しさがアップする保存方法はどれでしょう。

ヒント
2〜3時間でも効果あり！

① 天日干し



② 冷凍



③ 煮る



答え・解説

① 天日干し

しいたけを天日干しすると、ビタミンDの量が大幅にアップします。また水分が抜けることで、カリウムやビタミンB群などの栄養素も凝縮。さらに乾燥の過程で、うま味成分である「グアニル酸」なども生成されます。天日干しによるこうした変化はキノコ類全般にいえることですが、じつは根菜類を筆頭に、多くの野菜も干すことで歯ごたえや旨みがアップします。保存期間も伸びるので、秋晴れの日々に挑戦してみてください。

手軽に健康

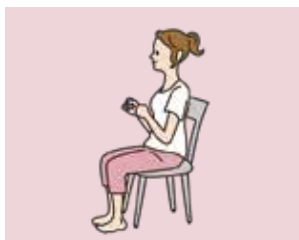
手・指体操

手足じゃんけんで 脳トレと健康チェック STEP3

前回のSTEP2の体操に慣れたら、手と足で行う1人じゃんけんに挑戦しましょう。手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握する必要があるため、思考力と集中力が要求されます。手が勝つ場合、負ける場合、どちらもできるように頑張りましょう。

ポイント

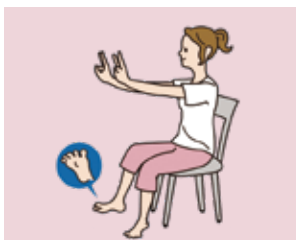
難易度は高めなので、ゆっくりと丁寧に、繰り返し練習しましょう。まずは速さより正確さを心がけてください。



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着けます。



2 「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーに。両足は親指を上にして、他は地面に着けつつ片足を前へ出します(チョキ)。



3 ①に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながら膝も離します(パー)。



4 ①に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します(グー)。

食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

コマツナ

コマツナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中国

【和名】冬菜、雪菜、鶯菜

【おいしい時期(旬)】11〜2月

【主な栄養成分】カルシウム、鉄、ビタミンC・K、カロテン、葉酸、食物繊維など

見分け方

茎から葉先まで張りがあり、ピンとしていて鮮度が良い

ピン！



切り口が丸く、根元が張っている

葉が鮮やかな緑色で肉厚

葉脈の間隔が均等でくっきり

葉が肉厚のものは味が濃く、小ぶりだと柔らかい傾向がある

茎が太くしっかりとっている

コマツナのいろいろ



小松菜

葉先が丸く、茎が細長い一般的なものの。主に関東で栽培されている。アクやくせがなく、しゃきっとした食感が魅力。おひたし、あえ物、炒め物などに幅広く利用されている。

つまみ菜

「小松菜」を若芽のうちに摘み取ったもの。間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味がないので、生でサラダにすると美味。あえ物やスープにも。



ちぢみ小松菜

冬の寒さにさらし寒締め栽培したもの。葉に細かいシワが入って縮れたような見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。

レッド小松菜

アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ



保存方法

湿らせた新聞紙に包み
ポリ袋に入れて
冷蔵庫の野菜室へ

立てて保存が
理想的♪



固めにゆでて
冷凍保存しても◎♪



楽しみ方・食べ方のコツ



骨粗しょう症予防にも効果的

栄養価の高い緑黄色野菜の
中でも優秀選手

タンパク質と合わせると
カルシウムの吸収を
助けるよ



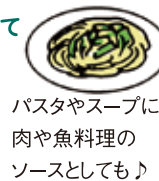
さっとゆでて食感を楽しむ

炒めるときもゆでるときも繊維の硬い
茎、葉の順に火を入れよう！

オリーブ油やバターと合わせて
イタリアンやフレンチに



油やバターとの相性も良く
カロテンの吸収率もアップ



コマツナの歴史

東京は下町生まれ

漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)の特産であったことから徳川綱吉が「小松菜」と命名したといわれている。現在でも東京周辺での生産量が多い。

小松菜と命名する



正月菜



東京のお雑煮には欠かせない

地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれることも。寒い時期に旬を迎え、おいしさも栄養価も高まるコマツナはハレの日もケの日も江戸の生活には欠かせない食材だった。

JA兵庫南青壮年部とは

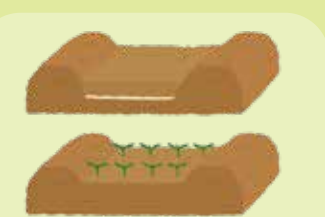
「食」を支え、地域社会を担う、若手農業者が中心となって構成されている組織です。食農教育や地域づくりなどの活動を通じて、消費者と農業をつなぐ懸け橋となっています。

私の必需品

腰袋



職人さんが作業時に道具を入れて、腰から下げる袋です。私はメロンの栽培期間中に使っています。中には紐を切るハサミと収穫用のハサミ、誘引クリップ、授粉するためのピンセット、ハサミを消毒するためのアルコールなど、作業道具一式を入れています。



底面を平らに、覆土の厚さを均一に

中性からアルカリ寄りの土づくりを

ホウレンソウは冬の寒さで、よりおいしくなる野菜です。「暑さに弱く、寒さに強い」と言え、25℃以上になると育ちが悪くなります。他の軟弱野菜などは、弱酸性の土で育てます。でも、ホウレンソウは中性からアルカリ寄りの土壌を好むので、私は種まきの半月以上前に石灰を施しています。

プランターであれば、条まきが良いかな？露地で溝まきをする場合は、まき溝の底辺をなるべく平らに。気温が高いと発芽しづらいので、陰を作ったり、種を多めにまいて間引きをするのも良いと思います。間引き菜も柔らかくておいしいですよ。病害虫ではべと病に注意！です。防除をしっかりと、また耐病性のある品種を選ぶのもお勧めです。いろいろと注意点を言いましたが、栽培期間も短く、意外と放っておいてもそれなりに大きくなるので、チャレンジしてみてもいいかな？

JAからのお知らせ

故人の冥福を祈る 初盆飾り供養会開催

8月15日・16日に、JAやすらぎ会館加古川で、令和7年度初盆飾り供養会を執り行いました。猛暑の中、記帳された喪家は342軒、ご焼香された方は約750名でした。



お金のギ・モ・ン

Q 相続財産はどこまで含まれる？

A 亡くなった方の資産と負債の「すべて」ですが、一部例外も

相続財産には法律の規定があり、資産だけではなく負債も含まれます。また例外として、墓地などの祭祀財産や葬儀での香典は相続財産となりません。

【資産例】金融資産（現預金・有価証券など）・不動産（土地・家屋）・その他（自動車・貴金属・美術品・ゴルフ会員権など）

【負債例】借入金（各種ローン・個人間の借入れなど）・未払い金（医療費・公共料金など）

「被相続人が保証人や連帯保証人になっていた債務」や「自営業者の被相続人の営業未払い代金」なども負債です。こうした債務（負債）は、相続人が返済義務を引き継ぐことになります。また、民法の規定では相続財産とはなりませんが、「みなし相続財産」（被相続人が亡くなったことによる、死亡保険金や死亡退職金など）は、相続人の生活を保障すると、相続税の一定額が非課税になる仕組みがあります。

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



秋に注意したい「寒暖差疲労」

「寒暖差疲労」とは？

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消耗して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなります。



寒暖差疲労の対策は？

寒暖差疲労をケアするためには、乱れた自律神経を整えて、日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングすることが大切です。

例えば、気温の高い昼は換気で外気を取り入れることで体を冷やす、逆に気温の低い夜は温かい飲み物を飲むことで体を温めるなどして、1日の中で意識的に寒暖差をつけることが自律神経のトレーニングになります。この際、急激に体を冷やしたり温めたりすると逆効果になるので注意しましょう。



自律神経を整える方法

- ①規則正しい生活（適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びること）
- ②38～41度の湯に首までつかり体の芯まで温め、自律神経の集まっている首を温める
- ③身体の局所（筋肉や内臓）を温める
- ④散歩などの運動をする
- ⑤首肩の筋肉をストレッチする
- ⑥体を温める食べ物を多くとる

日常生活の中で小さなケアを積み重ね、寒暖差に強い体を作っていきましょう。



参考

奈良県医師会 健康情報「寒暖差疲労とは」

【JA兵庫厚生連】



年金編

障害年金の再請求

本事例の概要

請求者：60代・女性 Sさん
傷病名：脊髄炎
認定結果：障害基礎年金2級

請求手続き

20代の頃に、発熱と手の痺れがあり受診。その後の検査で脊髄炎とわかり、入院退院を繰り返しました。医療機関以外にも現状維持を目的に、整体院や整骨院に通いました。しかし、手足の変形拘縮や麻痺が進行し、痛みもあるため、次第に通常歩行も困難となっていきました。

令和4年に障害基礎年金の請求をしましたが、不支給となりました。それから2年ほど経過し、症状が以前より悪化したため、再請求をしました。

請求のポイント

障害年金の請求が不支給になってしまった後の対応については、次の二通りがあります。

- ①不服申し立て（処分を知った日から3ヶ月以内であれば不服申し立てが出来ます）
- ②再請求（もう一度最初から手続きをやり直します）
Sさんの場合、処分から2年を経過していましたし、前回請求時より悪化したとの申し出があったため、再請求を行いました。再請求は書類を全て新しく揃える必要があり、原則前回請求した時のものを流用することができません。ただし、前回請求と同一初診日で再請求する際には、前回請求の際に初診日が認められていれば、「障害年金前回請求時の初診日証明書類の利用希望申出書」を提出することで、新たに用意する必要がない場合もあります（利用対象には条件があります）。前回請求時に提出した書類が、すべて日本年金機構に残っています。再請求をする際にはそれを参考資料として審査されるため、初めの請求よりハードルが高くなります。以前に提出した書類関係を精査し、整合性の取れない箇所はないか、内容に不備はないか等、書類を準備することが重要です。

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



つくってみよう！今月の作物

マメ科の連作に注意

エンドウ

タンパク質や食物繊維などを多く含みます。サヤエンドウ、スナップエンドウ、実取りエンドウなど、目的に応じた品種を選びましょう。

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

8月号の答え

ウ	ミ	ホ	タ	ル
セ	ミ	シ	ゲ	レ
カ	ン	ヨ	ツ	ギ
イ	シ	オ	ゾ	ウ
ツ	ケ	ミ	ツ	ゼ
ル	ン	バ	カ	ワ
ベ	ク	オ	ー	タ

応募総数275人 正解者数272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

「お米って、手間がかかるなあ」改めて思います。まず、栽培期間が5～9月と、長い！田植え機、コンバインなどの特殊な機械を使い、水田での栽培は、その地区全体で水管理をする必要があります。そして、収穫後には乾燥・調整という作業を経て、低温倉庫で1年中保管。出荷に備えています。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：運動会の種目です

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

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)10月末日必着
(メールの場合)10月末日受信のもの

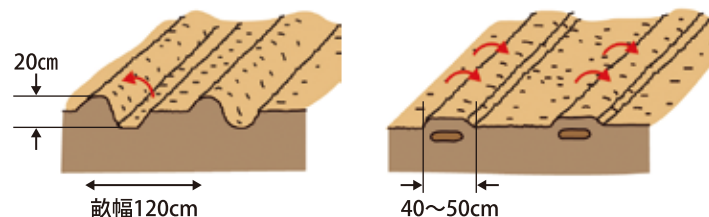
【宛先】〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621番地
JA兵庫南 ふぁ～みんクロスワードパズル係

【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)

栽培方法

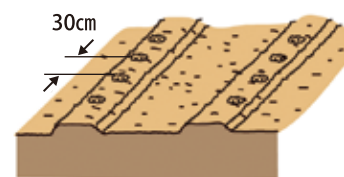
① 畑の準備

マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすく、4～5年はマメ科を入れていない畑を選びましょう。種まき2週間前に畑1㎡当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1㎡当たり化成肥料100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40～50cmの畝を作ります。



② 種まき

一般地では10月中旬～11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないことが大切です。じかまきでは、株間30cm程度、1カ所4～5粒をまきます。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、不織布をべた掛けして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きします。なお、小さなポットで育苗して、本葉2枚の頃、畑に植え付けることもできます。

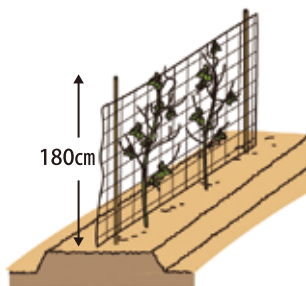


③ 追肥

春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1㎡当たり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウではさらにさやの肥大期にも同様に追肥します。追肥後は株元に土寄せをしておきます。

④ 支柱立て

早春から生育が盛んになり、つるあり種ではつるを絡ませるため支柱を立てネットを張ります。



⑤ 害虫の防除

さやができる頃からハモグリバエが多発しますので、グレーシア乳剤などを使用基準に従って防除します。

⑥ 収穫

サヤエンドウは、子実の肥大が始まる頃で、開花後15日前後、スナップエンドウはさやが鮮緑色で豆が肥大して断面が円形となる開花後25日前後です。

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

速効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。



グレーシア乳剤

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お読みいただき、記載以外には使用しないでください

クロスワードパズル



夕テのカギ

- ① お代はいただきません
- ③ 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥ 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧ 皿を数えるときに使う言葉
- ⑨ あえるとパスタが黒くなります
- ⑪ 落ち葉をかき集める道具
- ⑬ ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- ⑮ 役場で——証明を取ってきた
- ⑰ 薪割りに使う刃物
- ⑱ 事件はあつけない——を迎えた
- ⑳ 写生をこうもいいます
- ㉑ 動物や鳥などの集団

ヨヨのカギ

- ① 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ② 祭りのときに引く車
- ③ ——雨だよ、すぐに止むさ
- ④ 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ⑤ ドングリがなる木の一種
- ⑦ 彼女は免許——の腕前だ
- ⑩ 悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫ 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- ⑯ 玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰ 秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑱ 教育、勤労、納税は国民の三大——です

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介

物事ができない人間なので、ずっとあいの気がするが、少しでもできるようにすると嬉しいなと自分に期待している。

(稲美町 中村さん)

JA すみません、ずっとあいの中村さんを想像して笑ってしまいました。あいこでもいいのでは？普段、動かさない部分を動かすことが、大事だと思います。

TOPICSでのイベントを、まえて情報を知りたいです。旅たびクラブのツアー内容に、トイレ休憩を記載してほしい。四季旬菜の生産者の顔が見えて良いです。(明石市 福井さん)

JA 収穫体験や農産物フェアなどのイベントは天候や収量の関係で、開催の詳細が決まるのが直前であったり、急な変更や延期となる可能性があります。広報誌の完成後に掲載した内容と相違しては、お客さまを混乱させることになりません。各SHOPや支店で、一般の方が参加できるイベントに関しては、ポスターやチラシ、HP・インスタグラム・LINE(裏表紙参照)などで発信しています。また、ツアーのトイレ休憩につきましては、催行時の道路事情によるため、掲載しておりません。旅行センターへお問い合わせいただければ、暫定で、お答えします。

ミニハクサイという野菜を、本号で初めて知りました。育苗から収穫までも簡単で、使い勝手も非常に良さそうなので、家庭菜園を始めたいです。(播磨町 池田さん)

JA 「家庭菜園だ」と、どうしたらいいか悩んでいます。ネットを調べてくださったり、な自身で栽培されるときより、真剣かも(笑)。

魚座 [2.19～3.20生まれ]

水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

山羊座 [12.22～1.19生まれ]

射手座 [11.23～12.21生まれ]

あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます

味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍

目標達成に向けてもうひと頑張りとき。諦めずに続ければ成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも

趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわさは避けて

10月 12星座占い