

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

12
2025

No.321

p4

特集

事件が多くなる年末年始、
防犯意識をしっかりと持とう!

p15

今月の作物 番外編
種について

p6

トピックス

大きなサツマイモに歓声
食への感謝を学ぶ

p2

四季旬菜
ダイコン

JA兵庫南

平日は手早く、休日は手間をかけて

12月



ダイコン

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

さっぱりおしゃれなパーティー料理

薄切りダイコン ミルフィーユ仕立て

材 料/4人分

- ダイコン(薄切り).....8枚
- モッツアレラチーズ(薄切り).....4枚
- スモークサーモン(薄切り).....4枚
- バジル.....4枚
- 塩.....少々
- オリーブオイル.....適宜

作り方

- 1 ダイコンの薄切りに軽く塩をふってしんなりさせる。
- 2 ダイコン、モッツアレラチーズ、スモークサーモン、バジルの葉、ダイコンの順に4回重ねる。
- 3 器に盛り、オリーブオイルをかける。
- 4 最後にお好みでバジル(分量外)とピンクペッパー(分量外)を飾る。



難易度

☆☆☆☆☆
レベル4

もちもち感がポイント!おやつにもおつまみにも

ダイコンチヂミ

材 料/2人分

- (26cmフライパン1枚分)
- ダイコン.....300g
 - ベーコン.....60g
 - 米油(サラダ油).....大さじ1/2
 - ごま油.....大さじ1/2

調味料〈A〉

- ピザ用チーズ.....20g
- 小麦粉.....大さじ6
- 片栗粉.....大さじ3
- 鶏ガラスープの素.....大さじ1/2
- 水.....1/2カップ

作り方

- 1 ダイコンは皮を剥き、スライサーで千切りにする。ベーコンも千切りにする。
- 2 ボウルに〈A〉の材料を混ぜ合わせ、①を加えてさっくり和える。
- 3 フライパンに米油(サラダ油)とごま油を中火で熱し、②を流し入れて、広げて両面を色よく焼き上げる。



Advice

ダイコンの千切りは細ければ細いほど口当たりが良くなるので、ぜひスライサーを使ってください。またベーコン以外に、桜海老やちりめんじゃこなどを入れても旨みが出て美味しいです。ちなみにチヂミ粉を使う際は、大さじ8を目安にしてください。

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!



Farming

2025年12月号(毎月1回15日発行) 通算321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



cmにしています。品種によっても生長期間は違いますね。また、何故か分からないですが、この辺りでは8月に播種すると、臺が立ってしまいます。

播種前には、土をフワフワに耕します。種は土が乗らないくらい、浅く撒きます。ダイコンの種は、雨で叩かれると芽が出ないので、6日間くらい天気が良



収穫と出荷

い日が続く時を狙って播種しています。発芽するまでは、「雨、降るなー」って思いますね（笑）。播種後の水やりは、じょうろの口を上に向けて、フワーッとやります。私は祖父の代に作ってもらったため池から、ポンプで引いて水やりをしています。

ダイコンは発芽さえすれば、こっちのもんです。今年は、暑さのせいか曲がってしまったダイコンも多く、発芽率も悪かったです。本当に、こんなことは初めてです。

防除は葉っぱが3枚出る前にしています。農薬は高騰してますし、なるべくやったら控えた。1回でも減らせれば「得」になるので、私は防虫にはベタガケ資材を活用しています。

ダイコンは土の中に置いてお



ここでないしとったら、時間が潰れる

まつもと ふみひろ
松本 文博さん

誌面では
伝えきれない「今」を
動画で配信中！



畑にて

野菜を作って50年になるかな。今は、ダイコン、ハクサイ、サトイモなど15品目を40aで作っています。ここでないしとったら時間が潰れます（笑）。

9月に播種したダイコンは、12月中旬くらいまで収穫できるかな。11月中旬くらいに、もう1回播種して、3月くらいまで収穫できたらええなあと思っています。私は、ふあ〜みんなSHOP高砂に出荷していて、ええのんを選んで持って行くようにしています。

取材 高砂市
2025年11月4日



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！

ダイコンについて

ダイコンは大きいのがええですね。大きいとやわらかく炊けますし、おでんにしたら、よう分かります。栽培で気を付けているのは、真っ白に仕上げること。たまに黒い線が入ってしまうダイコンがあって、縦に切ってみるとよく目立ち、切らないと分からないんです。

栽培ごよみ

今年は9月に3畝、株間を28cmにして播種しました。ダイコンは間隔を広くすると、早く大きくなるので、そのあたりを考えて時かないと。生長が早い春蒔きの場合は、27



事件が多くなる

年末年始、防犯意識をしっかりと持とう！

日頃から、防犯への心掛けは大切です。
特に、年末年始はさまざまな事件が
発生しやすくなると言われています。

ちょっと待って！

！詐欺の可能性が！

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。
不安を煽る電話やメールが届いたら、まずは詐欺を疑いましょう。

✉ フィッシング詐欺

メールやSNSのリンクから偽のホームページに誘導され、ログイン情報を入力すると、口座からお金が盗まれます。

偽

JAネットバンク
宛先：

【重要】お客さまの資産保護のための本人確認のお願い

平素より、JAネットバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。

近年、口座の不正利用や詐欺の開設といった金融犯罪が全国的に増加しており、特にSNSや不審なWebサイトを通じた悪用事例が多数報告されています。

JAネットバンクでは、すべてのお客さまに対し、継続的なご本人さま確認をお願いしております。これは万が一の不正利用を未然に防ぎ、お客さまの大切な資産を保護するための重要な対策です。

お客さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※確認の時期はお客さまごとに異なります。

※2025年7月29日(火)までに、以下のリンクよりご本人確認をお願いいたします。

ご本人確認はこちら

ご回答完了後は、通常通りログイン・お取引いただけます。

BANK ■ キャッシュカード詐欺

警察官等と偽って電話があり、「キャッシュカード(口座)が悪用されている」「貯金を保護する必要がある」と、手続き方法を説明。「キャッシュカードを確認しに行く」などと、私服警官や銀行協会職員等になりすまして訪れ、目を離した隙に、あらかじめ用意しておいた偽のカードとすり替えられ、あなたが気づかぬうちに口座からお金が引き出されます。

その他の手口

税務署、社会保険庁、市役所等の職員と偽って、「還付金があります」などの電話がかかってくる。「今日中に手続きをしなければ、期限が切れる」と焦らせ、キャッシュカードと携帯電話を持って、ATMへ行くように誘導。ATMに着くと言葉巧みに操作を指示され、あなたの口座から犯人の口座へお金が振り込まれてしまいます。
また、「あなたの口座が犯罪に利用されている。被害届が出ているので、逮捕されないために、指定する口座に振り込みをしてください」などと言われる場合もあります。

詐欺に騙されないためには

警察・公的機関を名乗る者から突然電話があっても、一度電話を切る。内容が正しいか確認するために、自分で調べた電話番号でかけ直しましょう。



少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。家族間で日ごろから話し合っておくことも効果的！



詐欺の手口は、電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。



警察や検察が個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはありません。国際電話で連絡することもあります。不審なところがないか、落ち着いて確認しましょう。



✓ 特殊詐欺チェックリスト

1つでも当てはまったら詐欺です！すぐに電話を切って、家族や身近な人に相談しましょう。

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| ☐ 暗証番号を教えてください | ☐ カード・口座が悪用されています | ☐ このやり取りを口外すると、罪に問われます |
| ☐ お金が戻ってきます | ☐ 警察がご自宅に伺います | ☐ 期日までに対応を行わないと、取引が制限されます |
| ☐ カードの交換が必要です | ☐ このままだと逮捕される可能性があります | ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください |

気を付けて！

！侵入犯罪の危険があります！

侵入者は犯行前に下見を行うことが多いので、
侵入されにくい住まいになっていることが防犯につながります。

住まいの防犯

警察庁が公表する「侵入窃盗における侵入手口」のデータでは、いずれの形態の住宅においても、鍵のかかっていない箇所、「無締まり」から侵入していることが分かります。どんなに強固な鍵を設置しても、施錠をしなれば意味がありません。ゴミ出しに行ったり、洗濯物を干したり…少しの外出でも、必ず施錠する習慣を身に付けましょう。次に多い、「ガラス破り」には、不在にする際に雨戸などを閉める、窓に補助鍵を取り付ける、窓ガラスの前面に防犯フィルムを貼るといった対策も有効です。「合鍵」による侵入では、玄関の周囲や郵便受けなどに合鍵を隠したつもりでも、侵入者には見抜かれています。合鍵は家の外に置かないようにしましょう。

■ 侵入窃盗における侵入手口(2024年)

	1位	2位	3位
一戸建て住宅	無締まり 5950件	ガラス破り 4454件	その他 360件
共同住宅(3階建以下)	無締まり 1483件	ガラス破り 526件	合鍵 356件
共同住宅(4階建以上)	無締まり 671件	合鍵 393件	ガラス破り 134件

また、ピッキングやドア本体をこじ開けるような荒々しい手口に対応するため、CP部品(防犯性能の高い建物部品)を導入して、侵入口となる窓や玄関を強化するほか、防犯カメラやセンサーライトを設置するなどの防犯対策を施すことも効果的です。

こんなところにも注意！

一戸建て住宅

庭木が窓の前にあるなど、見通しが悪いと周囲から死角になりやすく、侵入者が身を隠しやすい。

門扉などが無いと、誰でも敷地内へ簡単に入りできてしまう。

物置やエアコンの室外機は、2階への足場になってしまうことも。

共同住宅

敷地を区画する塀・柵・垣がないことも。あっても、見通しを妨げるもの、簡単に乗り越えられるようなもの、窓やバルコニーへの足場となるようなものではない。

✓ 防犯チェックリスト

不審な人がいた、何かおかしいと異変を感じたら、ためらわずに110番通報しましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 在宅時でも鍵をかける習慣を付ける | ☐ 防犯設備機器を有効に役立てる |
| ☐ 訪問者に対しては、ドアスコープやインターホン越しに確認する | ☐ 長期不在にするときは、隣近所への声掛け、郵便物・新聞などの配達を止めるなどの対応をする |
| ☐ 帰宅した際には、背後や周囲に人がいないか確認する | ☐ 鍵は家族以外には「見せない」「渡さない」、写真や動画に「写さない」 |
| ☐ 建物の周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整える | ☐ 自宅に必要な以上の現金を置かない。電話などで在宅や家族、資産の状況を聞かれても答えない |
| ☐ 玄関をツーロックに、窓に補助鍵など、防犯設備を充実させる | |

ピンクリボンで 乳がん検診を受けよう



10月 「ピンクリボン運動」は、1980年代にアメリカで始まった乳がんの早期発見・早期治療の重要性を啓発する運動です。JA兵庫南の全15支店でも、10月の「ピンクリボン月間」にちなみ、ピンクのリボンを飾り付け、趣向を凝らしたキャンペーンを展開しました。伊保支店では窓口をピンクに統一。「乳がん触診体験コーナー」を設けて、乳がんの模型を実際に触り・確かめてもらう取り組みをしました。



東播磨地域43試験区 水稻収量調査を実施



10月17日 加古川農業改良普及センターが、水稻の収量調査を実施し、JA兵庫南、JA全農兵庫の職員らも協力しました。今回は東播磨地域の43試験区の調査で、「農業に頼らない稲作技術実証事業」や県の水稲新品種「コ・ノ・ホ・シ」、鉄鋼スラグを施肥した試験区なども含まれています。収量調査は、乾燥させた稲の全重量を計測することから始まり、脱穀後や粗玄米、精玄米の重量などを計測。職員らは作業を分担しながら手際よく計測していきました。

ちゃぐりんスクールで 稲刈りとサツマイモを収穫



10月25日 JA兵庫南は「第16期ちゃぐりんスクール」のカリキュラムで、「稲刈り＆サツマイモ収穫体験」を開催しました。稲の手刈りを初めてするというスクール生もいましたが、すぐにノコギリ鎌にも慣れた様子。スクール生らは、楽しそうに作業を進め、「もっとやりたい」との声も上がりました。新入職員もスタッフとして参加し、「サツマイモ掘りは連日の晴天で土が固かった。生産者さんの苦労に思い至り、良い経験となった」と話していました。



田植えから稲刈りまで もち米づくりを体験



10月22日 JA兵庫南青壮年部は稲美町立母里小学校の3年生を対象に、もち米の稲刈り体験授業を行いました。児童らは稲作の事前授業、田植え、案山子づくりなど米づくりの過程を学習。稲刈りではノコギリ鎌で株を刈り、千歯扱きや足踏脱穀機で、脱穀をしました。大西雄大会長は、「子供たちが頑張り、今年もうまく育ちました。こうした活動は長く続けていきたい」と話していました。収穫したもち米は1月のおはぎ作りに使われます。



地域とのつながり 青壮年部の収穫体験



10月8日 JA兵庫南青壮年部は、稲美町立天満小学校の1年生を対象に、サツマイモの収穫体験授業を行いました。9月にサツマイモの生育について事前学習をした児童らは、待ちに待ったこの日を迎えました。実際の収穫では、土中深くにあるサツマイモに、児童らは悪戦苦闘。天満支店の職員も手伝いました。井上洋輔専任課長は「児童らとふれあい、楽しかった。改めて地元とのつながりを感じた」と話していました。



大きなサツマイモに歓声 食への感謝を学ぶ



10月7日 稲美町立加古小学校の1・2・3・6年生と加古幼稚園の園児らが、5月にJA兵庫南青壮年部の指導で植え付けたサツマイモの収穫体験授業を行いました。児童らはスコップを手に次々とサツマイモを掘り起こし、晴れ渡った秋空には児童らの歓声が響きました。野邊久美校長は、「自分たちで作り、食べることで、食への感謝が育つことを願う。また、上級生が下級生をサポートし、リーダーシップを養うことにつながる」と笑顔で話していました。

生産者が寄せ植え教室 組合員の交流を深める



10月25日 加古川支店が、寄せ植え教室を開催しました。JA兵庫南では支店や事業所を、組合員の憩いの場・ふれあいの拠点と位置づけ、運営への参画や農業への理解を深める「ふれあい活動」に取り組んでいます。この日は、講師の山崎花卉園芸・山崎秀之さんが、たくさんの花苗を準備。小学生とその保護者らが、自由に選んで寄せ植えを完成させました。参加者の一人は「向きや並べ方によって全く印象が違ふ」と笑顔で話していました。



「国消国産」をPR 新米試食イベントを開催



10月16日 にじいろふぁ～みんで、新米の試食販売イベントを実施しました。10月16日は国消国産の日として、JAグループが全国一斉に、国産農産物の消費拡大を呼びかける「国消国産一斉行動日」です。JA兵庫南でも、地元産農産物の魅力を伝え、消費者の理解を深めてもらおうと、イベントを企画。管内で収穫された新米のコシヒカリをかまどで炊き上げ、来店者に振る舞いました。また役員らが呼びかけを行うなど、熱心に国消国産をPRしました。

加古川南高校の 探究活動に助言



10月7日 兵庫県立加古川南高等学校の「総合的な探究の時間」中間発表会に、JA兵庫南もアドバイザーとして参加しました。加古川南高校では調べ学習にとどまらない深い学びを目指し、独自の探究活動に取り組んでいます。今回は2年次生らが昨年から設定したテーマについて、仮説や検証結果を発表しました。木山正規校長は、「アドバイザーらの助言が生徒に新たな気づきを与え、今後の学びにおいて大きな力になる」と話していました。



園児たちの笑顔輝く サツマイモ収穫体験



10月23日 高砂西支店の職員らが、中筋こども園で、サツマイモの収穫体験を実施しました。この日収穫したサツマイモは、園児や支店職員、ふれあい委員が5月に植え付けたもの。3歳から5歳児の園児たちは、畝の外側からスコップを入れ、サツマイモが傷つかないように土を掘り起こして、手で丁寧に引き抜いていきました。畑のあちらこちらからは、「やったー!」「大きいのが出てきた!」などと園児らの楽しそうな声が聞こえ、園庭には笑顔が溢れました。

鎌を使って稲刈り体験 お米づくりに触れる



10月10日 横大路ボランティアグループ・ふれあい農園で、加古川市立志方西小学校の5年生が、食農教育活動として稲刈りを体験しました。児童らは鎌の使い方を教わり、早速田んぼへ。鎌にはすぐに慣れましたが、藁で縛る作業は難しく、ボランティアメンバーに助けをもらいながら、稲束に掛けていきました。メンバーの稲岡透さんは、「私も楽しい時間を過ごせた。こうした体験を通じてお米に興味をもってくれたら嬉しい」と話していました。

個性を尊重 実体験を通した食農教育

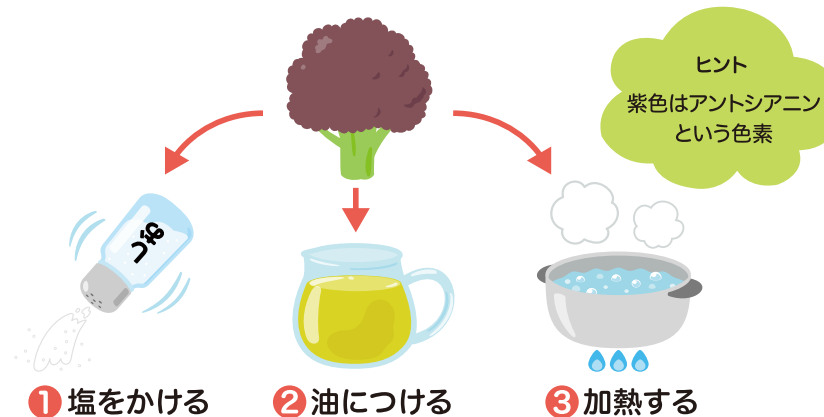


10月2日 JA兵庫南が食農教育活動を支援している「米田こども園イモの会」が、米田こども園の園児らを対象に、サツマイモの収穫体験を行いました。メンバーらは朝早くから集まり、畝にシャベルを入れるなどして、園児らが収穫しやすいように準備にあたりました。メンバーの井村丹之さんは、「土の中にいる虫を見つけても、園児それぞれで反応が違ふ。こうした個性を尊重しながら、食農教育を長く続けていきたい」と話していました。

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 紫色に変色したブロッコリーは、あることをすると緑色になります。①～③のどれでしょう。



答え・解説

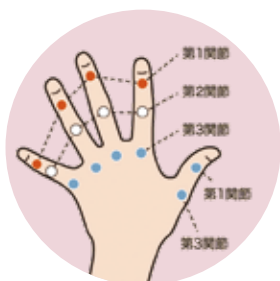
③加熱する

茎や葉は緑色、つぼみ部分は紫色のブロッコリーを見たことはありませんか？黒ずんでいるように見え、「傷んでいる」と思われるかもしれません。これは、厳しい寒さから身を守るために、ポリフェノール的一种であるアントシアニンを生成しているためです。アントシアニンは熱に弱い性質を持っており、加熱することで緑色に戻ります。ちなみに、紫色のブロッコリーはより甘くおいしいとされています。

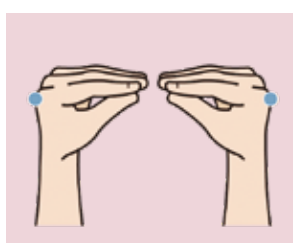
手軽に健康

手・指体操

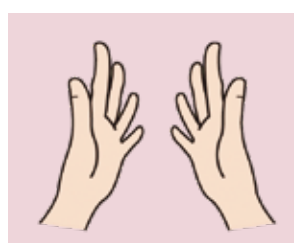
手指の関節にフォーカスした体操とストレッチです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。



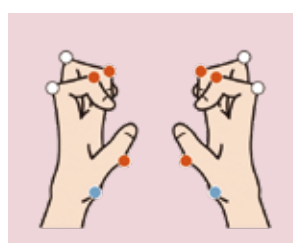
分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます(親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました)



1 両手の指を第3関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。



2 5本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。



3 親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

伝統料理に欠かせない見通しが利く縁起物

レンコン

レンコンのプロフィール
【分類】スイレン科
【原産地】中国、インド(諸説あり)
【和名】はすいも
【おいしい時期(旬)】10～3月
【主な栄養成分】ビタミンC・B1・B2、カリウム、食物繊維、タンニンなど

見分け方

漂白されて不自然に真っ白ではなく、自然のままで少し黄色がかったもの



レンコンのいろいろ

加賀レンコン



加賀の伝統野菜の一つ。肉質は緻密で、きめが細かい。でんぷん質が多くもちりとした食感で、粘りが強いのが特徴。名物のはす蒸しや煮物でその良さが味わえる

岩国レンコン



山口県岩国市で生産されている。太くてずっしりとした重さがある大型のレンコンで、粘りが強い

水の子レンコン



熊本で栽培されている在来種。チップスにすると歯応えが格別。甘味とうま味が濃厚で、もちもちとした食感なので、レンコン団子などにしても美味

保存方法

食べやすく切って保存袋に入ると活用しやすい

硬めにゆでて冷凍保存♪

空気に触れないようにラップで包み、冷蔵庫で保存

レンコンのチカラ

風邪の季節の強い味方

淡色野菜の中ではビタミンCの含有量が多く、免疫力の向上、風邪予防に役立つ

古くから喉の痛みの緩和、せき止めなどの薬効があるとわれ、漢方でも重宝されてきたよ



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブルライフ



楽しみ方・食べ方のコツ

酢水に放して色白に

切ると空気に触れた部分に変色するので、見た目に白く仕上げたい場合は、切ったそばから酢水に漬けて色止めを



穴と穴の間に切り込みを入れる

飾り切り「花れんこん」

華やかなお祝い事に欠かせない食材なので、祝い膳やおもてなし料理の際には飾り切りにするのもお薦め

さっと火を通す

ゆで過ぎにご注意を

レンコン特有の歯応えを生かすなら、下ゆでで加熱し過ぎないことがポイント

下処理や切り方次第で食感が変わる



レンコンのヒミツ

ハス根って「根」なの？

根ではなくハスの地下茎の部分

ハスの花は仏教に通じるため、お城の池にハスを植えて花を観賞用にする習慣があったが、一大事にはその地下茎であるレンコンを食用とする目的もあったらしい

ハスは葉も茎も地下茎も全てに穴が開いているよ

空気穴は、葉や茎から取り込んだ空気を水中の地下茎に送っている

縁起物

切ると穴が開いているため、先が見通せるとして縁起がいいとされ、お正月のおせち料理や祝い膳に用いられる

現在流通しているレンコンの大半が明治時代に中国から導入した改良種。江戸時代以前に日本に伝わり各地で根付いた在来種は収穫が大変で生産量が少なく、あまり流通していない。在来種は中国種に比べると細長く、全体的に少し茶色がかっていて、肉質は緻密で柔らか、粘りが強いのが特長。味や食感も抜群！

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

園芸用ラベル



農業を始めた頃から出荷しているバラと私のトレードマークである帽子がモチーフのオリジナルラベルです。ビオラやラナンキュラスなどの苗に使っています。緑色のラベルはカラーリーフ用です。このラベルがある苗は、私が自信を持って出荷しているという目印です！

植田 諒介さん

栽培のコツ

今月は

ビオラ

こまめに花がらを摘んで継続的に花を咲かす

ビオラは秋から春まで長い期間楽しめ、フリルや八重、グラデーションなど形や色もさまざまです。同じ品種でも気温が高いと色が安定しづらいです。種はゴマ粒くらいの大きさで、セルトレイに一粒ずつ蒔きます。生育に合わせてポットに植え替えていき、80～90日くらいで出荷します。

購入時は、ポットの上から軽く触ってみて、しっかりと根が張っているものを選ぶと良いです。植え付ける際は、苗を静かにポットから抜き、白い根を軽くほぐしてから植えてください。花がら（咲き終わった花）は、こまめに摘むと、次々と花が咲きます。寄せ植えにもよく使われるビオラは、株の地上部が大きくなると同様に、根も大きくなっています。11～12月頃に寄せ植えに使ったビオラは、3月中旬には植え替えることをお勧めします。



日当たりと風通しの良い場所に置き、土が乾いたらたっぷりと水やりをする



楽しく健康にお酒をたしなもう

年末年始はお酒をたしなむ機会も多くなりますね。楽しくお酒を飲むためには、自分に合った飲酒量を知り、健康への影響に配慮することが大切です。

お酒の適量ってどのくらい？

お酒の“適量”には個人差があります。体重・性別・年齢などにより、同じ量でも体への影響は異なります。厚生労働省のガイドラインでは、1日あたりの純アルコール摂取量が「男性40g以上」「女性20g以上」になると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。ただし、この量までなら飲んでも安全というわけではなく、飲酒量が少ないほど高血圧等の疾患発症のリスクは低くなるとされています。



純アルコール量20gに相当する酒量

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数	純アルコール量
ビール・酎ハイ	500ml	5%	20g
日本酒	180ml	15%	21.6g
ウイスキー	ダブル1杯60ml	43%	20.6g
ワイン	グラス1杯180ml	14%	20.2g

予防対策

以下の工夫を心がけ、楽しみながらお酒を飲みましょう！

- 週に飲まない日（休肝日）を設ける
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 強いお酒は水や炭酸水で割って飲む



また、飲酒チェックツールなどを用いて、アルコールが体内から何時間で消費されるかを知り、飲酒運転に繋がらないように確認をすることも大切です。



アルコールウォッチを使って飲酒運転を予防しよう

アルコールウォッチ



参考

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」
「みんなに知ってほしい飲酒のこと」（広報資料）
政府広報オンライン「急性アルコール中毒の怖さを知っていますか？
イッキ飲みや無理強いには命にかかわることも！」（2025年7月24日）

【JA兵庫厚生連】

お金のギ・モン

Q 「成年後見制度」とは？

A 「法定後見制度」と「任意後見制度」の2つの制度があります

成年後見制度とは認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が不十分な方の権利を保護し、法的に支援する制度です。判断能力が不十分な方は、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスや施設の入所に関する契約、遺産分割協議などが難しく、また、自身にとって不利益な契約の判断ができず、悪質商法などの被害に遭う恐れもあります。

①「法定後見制度」

家庭裁判所が個々の事案に応じて成年後見人等（成年後見人・佐助人・補助人）を選任。基本的な権限は法律で定められています。

②「任意後見制度」

自身が任意後見人となる方やその権限を決めることができます。

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



年金編

心臓の人工血管挿入による請求

本事例の概要

請求者：50代・女性 Sさん
傷病名：急性大動脈解離
認定結果：障害厚生年金3級

請求手続き

Sさんは高血圧症で、薬を服用していましたが、健康診断等で心臓の異常を指摘されたことはなく、息苦しい等の自覚症状もありませんでした。しかし、勤務中に突然、気分が悪くなり、そのまま意識を失って倒れてしまいました。救急搬送され、心エコー検査をしたところ、急性大動脈解離と診断され、人工血管装着手術を受けました。障害厚生年金3級に認定されました。

請求のポイント

心臓疾患で人工弁等を挿入した場合は、3級に認定されます。しかし、人工血管を挿入しただけの場合は3級に認定されません。3級に認定されるには、区分表（右記）のイまたはウに該当する必要があり、医者では通常の日常生活の状況までは分からないため、辛さや不便等の詳細を診断書に記載してもらいま

しょう。今回の請求時も、フルタイム勤務後に疲労感が生じて、日常生活に影響が出ていることや、短時間勤務に変更していること等を、医者に説明し、診断書の作成をお願いしました。

区分	一般状態
ア	無症状で社会活動ができ、制限を受けることなく、発病前と同等にふるまえるもの
イ	軽度の症状があり、肉体的労働は制限を受けるが、歩行、軽労働や座業はできるもの 例えば、軽い家事、事務など
ウ	歩行や身の回りのことはできるが、時に少し介助が必要なもの、軽労働はできないが、日中の50%以上は起居しているもの
エ	身の回りのある程度のことはできるが、しばしば介助が必要で、日中の50%以上は就床しており、自力では屋外への外出等がほぼ不可能となったもの
オ	身の回りのこともできず、常に介助を必要とし、終日就床を強いられ、活動の範囲がおおむねベッド周辺に限られるもの

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

あさぎり花 冬の味覚カニ会席



ズワイガニ2杯分!!/
4名1室大人お1人様1泊2食付

33,400円～

期間 令和7年11月7日～
令和8年3月31日まで

JA組合員様割引券【A券】ご利用で
左記価格より大人お1人様

最大2,000円引き

※JA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

◎12月28日～12月30日までは特別料金（+4,400円）となります
◎12月31日～1月3日までは年末年始特別料理となり、別料金となります
◎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・ご予約はあさぎり荘へ

TEL.0796-32-2921

ご予約は
こちら



番外編

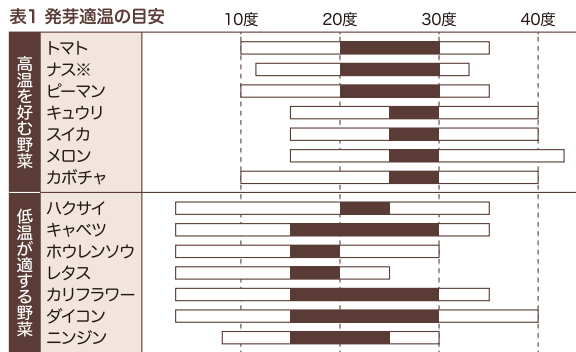
種について

発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類によっては、光の影響を受ける場合もあります。種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

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



※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下
出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」(一部改変)

表2 光と発芽の関係

分類	種類
好光性種子	アブラナ科 キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科 ゴボウ、レタス、シュンギク
	セリ科 ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科 シソ
嫌光性種子	アブラナ科 ダイコン
	ヒガンバナ科 ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
	ナス科 トウガラシ、ナス、トマト
	ウリ科 スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

① 水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25～30%を吸水し、マメ科の種は重さの80～120%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなどは果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。

② 温度

多くの野菜は20～25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの(ナス・スイカ・カボチャなど)や15～20度の低温に適するもの(レタス・ホウレンソウなど)があります(表1)。

③ 酸素

発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

④ 光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります(表2)。

① 新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

② まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。

③ まく量が多過ぎない

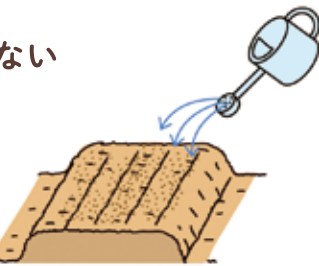
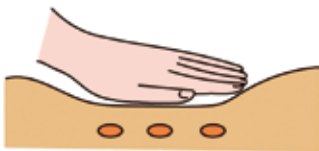
種袋の種を全て使い切ってしまうと、ついつい厚まきになりがちです。こうなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

④ 覆土が厚過ぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします。

⑤ 発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水(かんすい)は欠かせません。発芽後は灌水を控えめに、しっかりした苗に仕上げます。



10月号の答え

タ	マ	イ	レ		
タ	イ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ		マ	イ	タ
	カ	イ	デ	ン	ツ
ニ	ワ	カ		カ	マ
ノ		ス	カ	ン	ク
ア	マ	ミ	ソ		ギ
シ	イ		ウ	ク	レ

応募総数298人 正解者数297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

「今月の作物」のテーマは種！ゆる〜く家庭菜園をする私は、花壇もゆるゆる。庭の端っこにスペースを作って、余った花の種を、ポイポイ！盛りの過ぎた球根も、そこにザクッ！特に世話もせず、思いついたら土をならしたり、水をやる程度。そのうち、忘れた頃に花が咲く。なかなか素敵な時限爆弾となっています。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：丹波篠山市の郷土料理です

1	7	10			17	20
2				15		
3			13			
	8	11			18	
4		12			19	21
5	9			16		
6			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)12月末日必着
(メールの場合)12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)

夕テのカギ

- ① 夜目——笠の内
- ④ 足を中に入れて暖を取ります
- ⑦ サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨ クリスマスツリーに使われる木
- ⑩ 日本酒を温めること
- ⑪ じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬ 忘年会で乾杯の——を取った
- ⑮ 高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯ クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰ 青い染め物に使われる植物
- ⑱ 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑳ ささがきにすることも多い根菜
- ㉑ 韓国の首都

ヨヨのカギ

- ① サンタクロースが乗るソリを引きます
- ② 練り物や大根などを煮込みます
- ③ ごはんのこと。握り——
- ⑤ 和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥ ——を憎んで人を憎まず
- ⑧ 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫ 漢字では独活と書く山菜
- ⑬ 木を切り倒すときに使います
- ⑭ dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮ 暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯ 人間は二足——をする生き物です
- ⑰ 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑱ 泣き顔になること。——をかく

みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介します

● 高谷さん 家族の笑顔と、子供を二輪車に載せて運ぶ姿がほほえましい。かぼちゃもいろんな種類を作っておられ、これからが楽しみです。
(稲美町 堀田さん)

● 稲美町の高谷さんご夫妻の就農のお話は、若い方が夢を持って取り組んでおられて頼もしいです。
(加古川市 菊枝さん)

● JA 楽しんでその作業をされる姿が印象的でした。「自分が食べたいものを作る」は、どの農家さんにも当てはまる、作り手としての原点のような気がします。
(加古川市 北江さん)

● 若い夫婦が農業を始めるのいいですね！私も畑を初めて16年になりますが、もう少し早く本格的に畑をすれば良かったなと思っています。
(加古川市 北江さん)

● JA あの時はその選択をしなかった。ので、今が適期！できる範囲でやってみよう！「コ」最近、思っています。
(加古川市 北江さん)

● 「お米の今と未来」は、多くの問題を改めて考えさせられました。米農家は長い間、作るより買う方が安い状態でした。作り手が減ってしまったのは、そんな事もあり関係していると思います。コストに見合う価格も消費者に考えて欲しいです。
(加古川市 六田さん)

● 田植え前はコメ不足で世間が騒いでいたのにもう稲刈り。コメを取り巻く状況は改善されるのでしょうか。生産者にも消費者にも喜ばれる社会になって欲しいです。
(高砂市 熊野さん)

● 毎月、楽しく拝読しています。今月はお米の今と未来がかなり気になります。
(高砂市 熊野さん)

かり読ませて頂きました。本当にこれらの米状況を考えさせられます。米に変えられるものがやはりない！と改めて思いました。生産者の方が安心してお米を作ることができるように、購入者側も考えていかなければいけないと思います。
(加古川市 安達さん)

● JA 10月号の特集にはたくさんのお便りをいただき、そのほとんどに、生産者さんを気遣う言葉がありました。生産者さんも消費者さんも納得できる「適正な価格」とは？改めて考えていきたいです。
(加古川市 安達さん)

● ほうれん草は家庭菜園でよく作り、井澤さんが記載されている様に深く考えなくとも、我が家もそれなりに収穫できていますが、種は少なめで、なおかつ間引きしたものは廃棄してしまいました。真逆の事ばかりだったので、今冬のほうれん草栽培は、そのあたりを意識して、より美味しいほうれん草になることかな。
(播磨町 池田さん)

● JA 「栽培のコツ」では青壮年部の皆さんが、「家庭菜園ならどうすればいいか……」と毎回、真剣に考えてくださっています。プロならではのアドバイスは、きっと役に立つはず！
(播磨町 池田さん)

● 13ページの特殊詐欺。肝が冷えました。あの偽メールきつと私なら騙されます。怖い世の中ですね。これからも注意喚起、お願いします。(明石市 小川さん)

● JA 支店窓口でも未然に防ぐため、確認などをさせていただく場合が多いです。ご面倒かと思いますが、皆さまのご協力をお願い申し上げます。
(高砂市 北山さん)

● 今年はずっとまいもを植え、茎とツルが太くりっぱなので、干してお茶にしてみました。
(高砂市 北山さん)

● JA お味が気になります……。
(高砂市 北山さん)

肥料・農業紹介コーナー

詳しくは各営農経済センターにお問い合わせください。



アヅミン

圃場に腐植酸を補給することで地力を向上させ、肥効アップや根張りを良くする効果を発揮します。アヅミン40kgで堆肥1t分の腐植酸を含みます。



牛糞堆肥(ニューコンポ)

牛糞におがくず等を混合して発酵させた土づくり肥料です。土をフカフカにして保水力、保肥力を高めます。※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

★ 魚座 [2.19～3.20生まれ]

試練が山のようにそびえていますが、乗り越えれば開運へ。気を抜かず進みましょう。他人の助言をよく検討して

★ 水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

周囲からの手助けに感謝を。1人で動かない方が順調に進みます。大きな計画変更はもう少し時間をかけて◎

★ 山羊座 [12.22～1.19生まれ]

上昇運です。忙しいですが努力に結果が付いてきます。いいかげんことにはせず誠意を見せて。年末の休暇は多めに

★ 射手座 [11.23～12.21生まれ]

やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう