

# Farming

ふあ～みん

2  
2026

No.323

p4

特集

令和8年4月1日から

JA兵庫南の金融サービスが変わります

p15

今月の作物  
ジャガイモ

p6

若手職員への  
支援体制で評価

p2

四季旬菜  
キャベツ



平日は手早く、休日は手間をかけて

2月



キャベツ

## Daily旬レシピ

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

シャキシャキ感が生きるワザありサラダ

### キャベツと切干大根の コールスロー

材料/4人分

- キャベツ …………… 1/4個  
※春キャベツがお勧めです
  - 切干大根 …………… 40g
  - 塩 …………… 1つまみ
- 調味料(A)
- 酢 …………… 小さじ2
  - オリーブオイル …… 大さじ1
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - 粒マスタード …… 小さじ2
  - 塩・コショウ …… 適宜

作り方

- 1 切干大根はたっぷりの水に浸して戻し、水気をしっかり絞って食べやすい大きさに切る。
  - 2 キャベツは細切りにし、塩をしてしばらくおいて、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
  - 3 (A)を混ぜ合わせ、①と②と一緒にさっと和える。
- 切干大根が水気を吸うので食感がよく、保存性もUPします



難易度  
☆☆☆☆☆  
レベル4

何本でも食べたくなるさっぱり風味

### 帆立とキャベツの春巻き

材料/4人分

- キャベツ …………… 1/4個
  - 白ネギ …………… 1/4本
  - 帆立貝柱 …………… 6個
  - 春巻きの皮 …………… 8枚
  - 小麦粉 …………… 大さじ1
  - 水 …………… 大さじ1
  - 揚げ油 …………… 適宜
- 調味料(A)
- 塩・コショウ …… 少々
  - ゴマ油 …………… 小さじ2
  - 片栗粉 …………… 小さじ2

作り方

- 1 キャベツは千切り、白ネギは縦半分に切って斜めに千切り、帆立貝柱は粗みじん切りにしておく。
- 2 小麦粉と水を混ぜて練り、糊を作る。
- 3 ①をボールに入れ(A)を加え、手早く混ぜて8等分にする。
- 4 ③を春巻きの皮で巻き、巻き終わりを糊でとめる。
- 5 180℃の揚げ油でカラリときつね色になるまで揚げる。



#### Advice

一般的な春巻きは、具材を炒めてからしっかり冷やす必要があり手間がかかります。このレシピでは揚げている最中にとろみが出るので、比較的簡単にできます。空気を含まないように注意しながら具材を包み、上下に返しながらかラリと揚げましょう。

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!





もありませんが、農業は最初から最後まで自分でできます。ただ、さすがに繁忙期などは妻にも手伝ってもらっています。

キャベツについて

私は、「夢舞子」「彩風」「泰山」「若女将」「輝岬」「錦恋」などの品種を栽培しています。冬キャベツ、春キャベツ両方です。苗は、JAさんをお願いして



栽培の工夫

キャベツなどのアブラナ科は、連作障害を起こします。この畑も今年はキャベツですが、去年は稲、一昨年はスイートコーンと、ローテーションで栽培をしています。

また、私は谷を広くとって、自分が歩きやすいようにしています。防除などの作業がしやすく、風通しもよくなります。

キャベツは時期を1週間ぐらいつづつずらしながら、8月下旬から9月上旬にかけて定植しています。今年は去年と比べて、生

長がだいぶ遅いように思います。9月の中旬に定植して、12月頃に出荷が始まるのが理想かな？毎年同じように植えても、天気や温度などによって変わりますね。定植2週間〜3週間目には防除をします。なるべく早く害虫や病気の対策をすることが大事です。

収穫期間

キャベツはふわっと外葉が開いていて、玉を押さえたら固いものが、採り頃です。収穫は1月〜5月下旬くらいまで。私は、ふぁ〜みんSHOP二見・播磨に出荷しています。

葉先が紫色のものは、寒さから身を守るために、アントシアニンが生成され、変色しているだけ。この方が甘くておいしいとも言われていますよ。

取材 魚住町  
2026年1月6日

「ちょっとやってみよか」  
まえかど きよし  
前角 清さん

誌面では伝えきれない「今」を動画で配信中心！



就農のきっかけ

農業は、結婚してからですね。義父が稲作、野菜の栽培は、義母が小規模でやっていた、ふぁ〜みんSHOP魚住に出荷していました。私は、勤めながらの兼業でしたが、「ちょっとやってみよか」と、土地も借りて本格的に始めました。現在は、キャベツを冬から春に約30a、5月〜6月は約10a、他にもブロッコリー、スイートコーンなどを栽培しています。

農業は当初、自分ひとりであるというのが決まりました。会社だったら、「ここまででは自分で、この先は別の人がする仕事」といったこと

地元のお米・野菜がそろふぁ〜みんSHOP・にじいろふぁ〜みん

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>ふぁ〜みんSHOP魚住</b><br/>住 明石市魚住町錦が丘4丁目11-5<br/>電 (078)947-1515<br/>営 午前9時〜午後4時<br/>休 日曜・祝日</p> | <p><b>ふぁ〜みんSHOP播磨</b><br/>住 加古郡播磨町南野添3丁目6-6<br/>電 (079)437-3835<br/>営 午前9時〜午後3時<br/>休 日曜・祝日</p> | <p><b>ふぁ〜みんSHOPかんき</b><br/>住 加古川市東神吉町神吉1012-1<br/>電 (079)434-2201<br/>営 午前9時〜午後5時<br/>休 火曜</p> | <p><b>ふぁ〜みんSHOPいなみ</b><br/>住 加古郡稲美町岡岡3丁目21-3<br/>電 (079)497-0222<br/>営 午前9時〜午後5時<br/>休 第1水曜</p> |
| <p><b>ふぁ〜みんSHOP二見</b><br/>住 明石市二見町東二見210-1<br/>電 (078)942-1927<br/>営 午前9時〜午後4時<br/>休 日曜・祝日</p>   | <p><b>ふぁ〜みんSHOP八幡</b><br/>住 加古川市八幡町船町20<br/>電 (079)438-9595<br/>営 午前9時〜午後5時<br/>休 水曜</p>        | <p><b>ふぁ〜みんSHOP高砂</b><br/>住 高砂市伊保1丁目4-1<br/>電 (079)447-8877<br/>営 午前9時〜午後4時<br/>休 日曜・祝日</p>    | <p><b>にじいろふぁ〜みん</b><br/>住 加古郡稲美町六分一1179-224<br/>電 (079)495-7716<br/>営 午前9時〜午後6時<br/>休 第1木曜</p>  |

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!

令和8年  
4月1日  
から

# JA兵庫南の 金融サービスが変わります

日頃より、JA兵庫南の各事業および活動にご理解とご協力を賜り、お礼申し上げます。当JAでは、より質の高い金融サービスを維持するため、また効率的な店舗運営の取り組みとして、営業体制と窓口営業時間を変更させていただきます。



## 5支店が貯金特化型店舗に変わり、 一部業務を集約化店舗に移管します

ここが  
気になる!

### 貯金特化型店舗

## Q&A



Q.1.

貯金特化型店舗となる支店で利用している融資やローン、投資信託、NISA、共済に関して手続きは必要ですか?

A

一括して集約化支店へ移管となるため、お手続きは必要ありません。

引き落としにつきましては、現在ご指定されている口座からとなります。また、JAバンクアプリやWebマイページにつきましても、そのままご利用いただけます。

Q.2.

渉外担当者に訪問してもらいたい時は、どの支店に連絡すればよいですか?

A

ご連絡は、集約化店舗へお願いします。

渉外担当者は集約化店舗の配属となりますが、引き続きお伺いさせていただきます。

Q.3.

集約化店舗への来客数が増え、手続きに時間がかかることになりませんか?

A

職員や窓口を増やし、円滑なお手続きとなるよう努めます。

なお、共済につきましては、Webマイページでのお手続きを順次拡充予定です。

Q.1.

貯金特化型店舗となる支店の通帳や証書、口座番号は変わりますか?

A

変わらず、そのままご利用いただけます。

また、年金、給与振込などの受け取りや家賃、公共料金などの引き落としの口座とされている場合も、引き続きご利用いただけます。

Q.2.

相続の手続きは、どの支店へ行けばいいですか?

A

貯金や出資金など、貯金特化型店舗でお取り扱いできる業務内の相続であれば、お手続きいただけます。

その他、共済や融資などの相続がある場合は、集約化店舗でのお手続きとなります。なお、お手続きの際は事前のご連絡をお願いします。

Q.3.

貯金特化型店舗でのふれあい活動はどうなりますか?

A

継続する予定です。

地域社会との関係を深めるために重要な取り組みと考えており、イベントの開催などにつきましては、集約化店舗からの応援体制についても検討しています。

Q.4.

他の支店でも何か変更がありますか?

A

5支店の貯金特化型店舗以外の支店では、変更はなく、これまで通りの業務を行います。

### ■ 貯金特化型店舗

神野支店 加古川市神野町神野688-4  
☎(079)438-0511

母里支店 加古郡稲美町野寺85-1  
☎(079)495-0020

加古支店 加古郡稲美町加古4767  
☎(079)492-1121

荒井支店 高砂市荒井町小松原3-16-12  
☎(079)443-3355

米田支店 高砂市米田町米田3  
☎(079)432-3728

### ■ 集約化店舗

加古川北支店 加古川市上荘町都染667  
☎(079)428-2153

天満支店 加古郡稲美町国岡3丁目24-1  
☎(079)492-0048

伊保支店 高砂市伊保1丁目4-1  
☎(079)447-0824

高砂西支店 高砂市中筋4丁目4番15号  
☎(079)448-0001

### 集約化店舗で取り扱える業務

#### 貯金特化型店舗で取り扱える業務

##### 【貯金業務】

- 貯金の口座開設、入出金
- 定期貯金の新規、継続、解約
- 定期積金の新規、解約
- 住所変更等の届出事項の変更

##### 【為替業務】

- 振込

##### 【各種サービス業務】

- 税金・公共料金の支払い
- 年金・給与の受取サービス
- 自動振替サービス
- 年金受取手続き
- ATM
- 組合加入手続(出資)

##### 【共済業務】

- 新規共済契約締結
- 共済掛金払込
- 契約内容の変更手続き
- 自動車共済の新規、継続
- 自賠責共済の加入
- 共済金の請求
- 代理店業務

##### 【融資業務】

- 各種ローンの申込
- 融資申込
- 借入金の繰上げ返済
- 各種条件変更

##### 【投資信託・国債等の業務】

- 投資信託に関する買付、解約
- 国債に関する購入、換金

貯金特化型店舗では昼休憩を導入します。ご来店時にご注意ください。

窓口営業時間：午前9時～午後3時

窓口休業時間：午後12時30分～午後1時30分(1時間)

※ATMは、窓口休業時間中もご利用いただけます

組合員・利用者の皆さまには、何卒、ご理解賜りますよう、よろしく願い申し上げます。

JA共済書道コンクール  
表彰式開催

歴史を紡ぐ  
松井香乃  
二年 振興業

12月13日 「第69回JA共済全国小・中学生書道コンクール」において、JA兵庫南管内の2名と1学校が受賞しました。表彰式には、兵庫県農業協同組合中央会会長賞を受賞した吉村碧華さんが出席しました。NHK神戸放送局賞に松井香乃さん、学校賞は稲美町立稲美北中学校が受賞しました。



大麦の可能性広がる  
大麦生産者大会開催

12月18日 JA兵庫南は、「令和7年度東播磨地域大麦生産者大会」を開催。営農組合などの生産者や関係者ら88人が出席しました。JA兵庫南では県と協力し、令和3年に東播磨麦類の新展開戦略を策定。麦茶だけでなく新たな商品開発や産地としてのPRに取り組むプロジェクトチームを発足しています。大会では、アグリ支援課の佐々木令樹課長が、

消費者や若年層に向けた認知度向上の取り組みを報告。株はくばくの購買部・原料開発課・中澤力課長は、「大麦の市場と実需者が求める品質」と題した講演をしました。また今年度は、生産拡大を奨励し、さらなる生産振興を促進するために、功労のあった生産者の表彰式を行い、森安営農組合が、兵庫南農業協同組合長賞を受賞。加古川農林水産振興事務所長賞は琴池営農組合、加古川農業改良普及センター所長賞は株ファームかんのが受賞しました。



周年祭を合同開催  
来場者で大賑わい!



12月11日 二見支店とふぁ～みんSHOP二見、ふぁ～みんの里明石、明石播磨営農経済センターが合同で周年祭を開催しました。新型コロナウイルス禍で中断していましたが、地元生産者から開催を望む声が高まり、復活。生産者自らが新鮮な野菜を対面販売し、かまど炊き新米の試食や焼き芋のプレゼントも行われるなど、多くの来場者でにぎわいました。生産者の一人は「野菜の特徴など、お客さまと対話ができる貴重な機会」と話していました。

「かまど炊き体験」で  
食への感謝を育む



12月1日 荒井支店が、高砂市立荒井小学校のグラウンドで、3年生113人を対象に、「かまど炊き体験」を開催しました。昔ながらの炊飯方法を体験することで、子どもたちに食への感謝を育んでもらおうと、ふれあい委員長の三好寛さんを中心に、毎年行っています。「楽しみで、朝ごはんを食べてこなかった」、「かまどで炊いたごはんは、甘い」などの感想が聞け、おかわりをする児童の姿も見られました。三好さんは「地域の農業や食の大切さを学んでほしい」と話していました。

若手職員への  
支援体制で評価



12月1日 JA兵庫南は、県内JAでは初となる「令和7年度ひょうご仕事と生活のバランス企業表彰」を受賞。財)兵庫県労働福祉協会・兵庫仕事と生活センター開催の「ワーク・ライフ・バランスフェスタ2025」で表彰されました。若手職員に対する支援体制を整備し、「ルーキーサポーター」や「業務サポーター」、新たに設けられた「渉外トレーナー」といった制度により、育てられた職員が次の職員を育て、風通しの良い職場風土を醸成していると高く評価されました。

ちゃぐりんスクール最終回!  
締めは麦みそ作り



12月20日 JA兵庫南は「第16期ちゃぐりんスクール」の最終回を迎え、参加したスクール生たちに、校長である野村隆幸組合長が修了証を授与。記念撮影をしました。その後は、管内の特産である六条大麦を原料とした麦麴と地元産の大豆を使った「麦みそ作り体験」のカリキュラムを行いました。麦みそは、香ばしい風味が特徴で、あっさりとした甘口。スクール生たちは、大豆ミンチと麦麴を丁寧に捏ね、こぶし大に丸め、文字通り「手前みそ」を作りました。

地元産を手軽に  
ロッカー型自販機設置



12月24日 ふぁ～みんSHOP魚住のリニューアルオープン第2弾として、ロッカー型自動販売機が設置されました。ふぁ～みんくんや野菜が描かれた親しみやすいデザインで、「清水いちご」や地元産の「あきたこまち」、旬野菜のセットなどを販売しています。営業時間外の農産物販売はもちろんのこと、特産品のPRとしての役割も期待されています。上村直樹店長は「お客さまの反応や生産者の意見を取り入れ、販売を考えていきたい」と話していました。

営農組合を設立  
農業活性化に臨む



12月21日 JA兵庫南管内に、新たな集落営農組織が発足しました。集落43戸の農家から構成される上場営農組合の設立総会が、稲美町の印東公会堂で開かれました。1年以上かけて設立準備が進められ、稲美町の中山哲郎町長やJA兵庫南の野村隆幸組合長らが来賓として出席。組合長に就任した唐木利広さんは、「初年度は水稲7.6haの作付けから始め、農家後継者や女性の参加を積極的に呼び掛けていく。組合員の信頼関係づくりに努めたい」と話していました。

女性の地域活躍を支え続け  
自治賞受賞



12月16日 JA兵庫南女性会の吉岡敏子会長が「兵庫県自治賞」を受賞しました。この賞は、自治の精神に基づき、長年に渡って明るく、住みよい地域社会づくりに貢献した功労者をたたえ、贈られます。吉岡会長は26年間に渡り、JA兵庫南女性会で活動を続け、現在も会長として活躍しています。また、兵庫県JA女性協議会副会長や兵庫県JA女性組織連絡会代表世話人を務めるなど、女性が地域で活躍し、輝けるよう、支えてきたことが評価されました。

寄せ植え教室で  
自宅を彩るリースづくり



12月14日 ふぁ～みんSHOPいなみで、「寄せ植え教室」が開催されました。いなみ朝市実行委員会の主催で、地元の花弁農家・山崎秀之さんが講師を務めました。今回は、年末年始を華やかに彩るリースの制作です。山崎さんは「リピーターさんが多く、喜ばれるかとプレッシャーもある。地元農家として、こうしたイベントを通じていなみ朝市を盛り上げたい」と話していました。いなみ朝市では毎週土曜日の早朝に、町内の生産者が新鮮な農産物を対面販売しています。

生産者・関係者が出席  
水稲乾田直播栽培を学ぶ



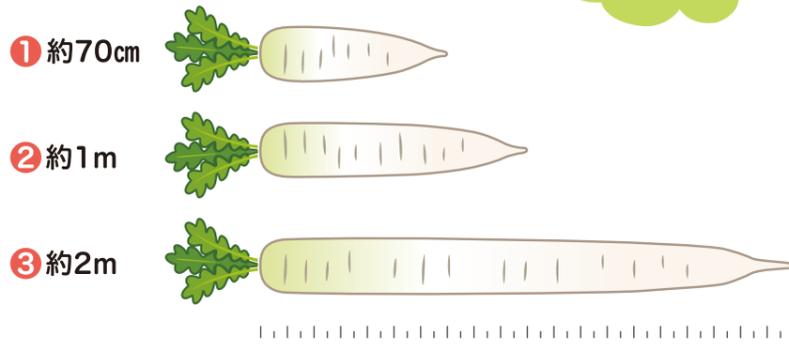
12月19日 JA兵庫南は、「水稲乾田直播栽培研修会」を開き、営農組合をはじめとする生産者や関係者らが出席しました。兵庫県立農林水産技術総合センター・企画調整・経営支援部の九村俊幸専門技術員の講義では、不耕起・耕起・V溝乾田直播の利点や欠点などを説明。熱心にメモを取る生産者の姿も見られました。また、圃場の条件としては、均平や雑草が少ないこと、水が容易に確保できることなどを挙げ、圃場に合った排水・漏水対策についても呼びかけました。

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 ギネス世界記録にも認定された、世界一長いダイコンの長さは？

ヒント  
「守口ダイコン」  
という品種です



答え・解説

③ 約2m

日本には、ダイコンの在来種が100種類以上もあると言われています。ダイコンは土壌の影響を受けやすく、それが地方独自の在来種が多く生まれた要因となったそうです。柔らかい沖積土で育つ品種の「守口ダイコン」は、直径2~3cm、長さは1m超にもなる細長い形をしています。ギネス世界記録に認定されたものは、191.7cmでした。ちなみに世界一重いのは「桜島ダイコン」で、15~30kgにもなります。

手軽に健康

## 手指体操

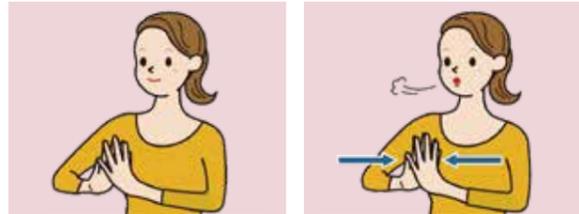
手指を反らして、心身の調和を図る

体は偏った動きをしていると疲労を招き、不調が起きやすくなります。手指の動きも同様ですが、指は内側に曲げやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。今回ご紹介する手指反らし体操で、1日頑張った手指をケアしましょう。

ポイント

手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。簡単かつ効果の高い体操なので、仕事終わりや就寝前、朝の起床時にもお勧めです。

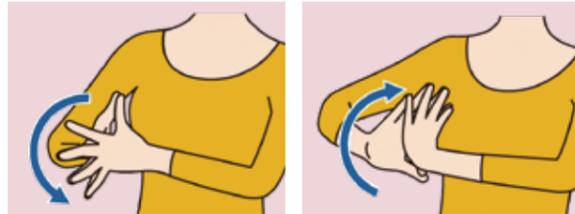
STEP1 基本 ※①と②を1回1秒のペースで30回繰り返す



1 両手の指の間を開いた状態で、指先同士を軽く付けます。

2 両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。

STEP2 応用 ※10回ほど繰り返す



1 ①の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。

2 そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみましよう。

健康生活研究所長 堤 喜久雄

機能性の高さで注目を浴びる緑黄色野菜のエース格

# ブロッコリー

ブロッコリーのプロフィール  
【分類】アブラナ科  
【原産地】地中海沿岸  
【和名】ミドリハナヤサイ(緑花野菜)  
【おいしい時期(旬)】12~3月  
【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

見分け方

蕾(つぼみ)の粒が小さく、花蕾(からい)が密に詰まっていて、締まりがあるもの

全体的にこんもりとしていて、先が盛り上がっているもの

緑色で色むらがないもの

黄色っぽいものは花が咲きかけているのでNG

冬の寒さで紫色がかかったものはより甘さが強い

外葉がピンとしてしおれていない新鮮なもの

500 切り口が500円玉大くらいで、みずみずしく、軸にス(空洞)がないもの

保存方法

急いで食べて!

鮮度劣化が激しく蕾が開いてしまうため、ポリ袋などに入れ冷蔵庫で保存し、早めに食べることを

2~3日で食べ切れない場合は、硬めにゆでて水気をよく切り、冷凍保存

ブロッコリーのチカラ

Crown of Jewel Nutrition

ビタミンC  
カロテン  
ビタミンK  
カルシウム  
鉄  
葉酸

欧米では栄養宝石の冠と呼ばれるほど、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

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

## ベジタブルライフ



ブロッコリーのいろいろ



茎ブロッコリー  
アスパラガスに似た甘味と食感



紫ブロッコリー  
抗酸化作用のあるアントシアニンを含む



ブロッコリースプラウト  
がん予防に効果があるとされるスルフォラファンが多い

楽しみ方



水っぽくならないようによく水気を切る



スライスして炒め物に



柔らかく煮込んで...  
ポタージュ

茎にも栄養が豊富に含まれているよ



細かくしてスープに



ジェノバゼ風の pastaソース

ブロッコリーのヒミツ

寒い環境が大好き

ブロッコリーを入れた発泡スチロール箱に水を詰めて低温で流通。エネルギーの消費を少なくし、鮮度をキープ!



ブロッコリーはキャベツの仲間、花芽の部分が大きくなる系統が改良されたもの



地中海沿岸が原産。古代ローマ人が食用していたといわれる歴史の古い野菜だよ



日本では栄養価の高さが評価され、カリフラワーを一気に追い抜き、一躍人気者に!

花蕾部分に包丁を入れるとポロポロと崩れるので、茎の方から切れ目を入れ、花蕾の一塊ごとに手で割って分ける



イラスト:小林裕美子

青壮年部に聞く! **栽培のコツ**

今月は  
**コマツナ**



魚住 修司さん

**タネは均等に蒔きしっかりと水やりを**

コマツナは年中タネを蒔き、作れます。ただ、季節によって、品種は変えた方がいいですね。ここ数年は、夏が非常に暑く、長い! 耐暑性のある品種を選ぶことを勧めます。タネ蒔きは、私は播種機を使っていて、コマツナの場合、1cm間隔にしています。播種機だと全部やってくれますが、家庭菜園では、土の底辺を平らにして、タネは均等に蒔き、覆土を均一にすることが大事。タネを蒔いた後は、灌水をしっかりとしてください。また、私は土づくりにも力を入れています。土壌診断をし、今は肥料分を控えて、堆肥を入れるなどし、土の中の養分バランスを整えています。バランスが崩れていると、タネを蒔いても意味がありません。どの作物も冬場はゆっくりと生長しますが、コマツナは少し気温が高くなるとすぐに大きくなってしまいます。私は20~25cmくらいで出荷していますが、小さいうちに収穫して、市販のものとはひと味違うコマツナを楽しむのも良いのでは?



タネ蒔き後、土を1cmくらいかけ、軽く押さえて鎮圧する

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

**ノコギリ鎌**

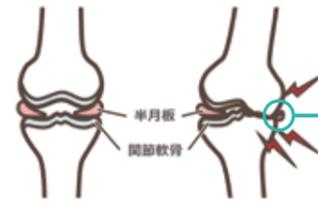


コマツナやミズナなど、葉物野菜の収穫時に使っています。他の方は普通の鎌かもしれませんが、私はノコギリ鎌の方が使いやすいんです。雑草の除去にも使ってますね。メーカーには特にこだわりはなく、「刈り取る」という作業の場合は、たいていこれを使っていますね。



**変形性ひざ関節症ってどんな病気?**

年齢を重ねるにつれて「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。変形性ひざ関節症の診断は、整形外科医の診察とレントゲンなどの検査を受けましょう。



軟骨がすり減り間隔がせまくなる

症状

男女比は1:4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。初期では、立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛み、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となり(中期)、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。

原因と病態

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因(遺伝子)も関与しています。また、骨折、じん帯や半月板損傷などの外傷、化膿性関節炎などの感染の後遺症として発症することがあります。

日常生活での予防法

- 太ももの前の筋肉を鍛える
- 正座をさける
- 肥満であれば減量する
- 膝をクーラーなどで冷やさず、温めて血行を良くする
- 洋式トイレを使用する

太ももの前の筋肉を鍛える運動の例



参考

日本整形外科学会ホームページ 症状・病気をしらべる「変形性膝関節症」  
日本整形外科学会「変形性ひざ関節症の運動療法」

[JA兵庫厚生連]

JAからのお知らせ

株JAオートサービス・JAカーパレット  
**営業時間変更のお知らせ**

平素は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、弊社では**令和8年4月1日**より、**平日の営業時間**を下記通り**変更**いたします。

変更前	平日 8:30~19:00
変更後	平日 8:30~18:30

なお、土曜日につきましては、変更はございません。(土曜営業日/8:30~17:00)

定休日 日曜日・祝日・盆・正月

お問い合わせ

株JAオートサービス ☎079-497-0233  
株JAカーパレット ☎079-492-0455  
加古郡稲美町岡岡1414-1

お金のギ・モン

Q 同性カップルのパートナーに、相続権は認められますか?

A 現在の法律では、認められません

現在の法律では、同性カップルにおいて、パートナーの財産を相続することはできません。また、パートナーシップ制度を利用していても、財産の相続はできません。親族がLGBT、同性カップルであることを「知らなかった」や「認めていなかった」といった場合、相続発生時に、不動産や預金などの財産を「誰が」「どのように」「受け取るのか」が、問題になることも少なくありません。大切なパートナーに財産を遺すためには、相続対策しておくことが重要となります。準備の例としては、下記の方法が考えられます。

- 遺言書の作成
- パートナーとの養子縁組
- 生命保険の活用など

ただし、個々の事情はさまざま。留意点も多々あることから、まずはJA兵庫南資産相談プラザにご相談ください。

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 **在職老齢年金制度の見直し**

令和8年度4月から在職老齢年金の停止基準額が、51万円から62万円に変更になります。令和7年度までは基本年金月額(※注1)と総報酬月額(※注2)の合計が51万円を超えると、超えた額の2分の1が基本年金月額から減額されていました。平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者が増えており、また人材確保・技能継承等の観点からの法改正となりました。

※注1:基本年金月額とは、老齢厚生年金の12分の1で老齢基礎年金は含まれません  
※注2:総報酬月額とは、標準報酬月額と以前1年間の賞与額の12分の1の合計です

在職老齢年金の仕組み



超過した額の半分の支給停止。停止額が年金額を上回る場合は全額停止



年金シミュレーション例

老齢厚生年金120万円と老齢基礎年金80万円(停止対象外)を受給し、標準報酬月額が50万円・年間賞与額が60万円(月額5万円)の場合

基本年金月額:120万円÷12=10万円  
総報酬月額:50万円+5万円=55万円となり

令和7年度まで(停止基準額51万円)

(10万円+55万円)-51万円=14万円  
14万円×1/2=7万円…支給停止額  
年金支給額は10万円-7万円=3万円になります。

令和8年度から(停止基準額62万円)

(10万円+55万円)-62万円=3万円  
3万円×1/2=1万5千円(支給停止額)  
年金支給額は10万円-1万5千円=8万5千円になります。

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



**税務相談会** ※要事前申し込み

- 魚住地区** 3月18日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 3月13日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 3月16日(月)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 加古川地区** 3月18日(水)午後1時～3時 加古川支店 ☎(079)422-3401
- 稲美地区** 3月3日(火)午後1時30分～4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048
- 高砂地区** 3月3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

- 3月14日(土)** 午前9時～正午 伊保支店 ☎(079)447-0824
- 3月18日(水)** 午後1時～4時 かんき支店 ☎(079)434-2200

**相続遺言個別相談会** (定員4名) ※要事前申し込み

- 3月10日(火)** 午前10時～午後4時30分 天満支店 ☎(079)492-0048
- 3月17日(火)** 午前10時～午後4時30分 かんき支店 ☎(079)434-2200

**休日相談会**

- 3月7日(土)** 午前10時～午後4時30分 JAトータルサポートセンター加古川 ☎(079)451-0800

**相続遺言セミナー** (定員10名) ※要事前申し込み

- 3月22日(日)** 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

**休日ローン・投信相談会**

- 3月14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、加古川支店、神野支店、加古川北支店、しかた支店、天満支店、加古支店、荒井支店、高砂西支店、米田支店

**休日ローン相談会**

- 3月14日(土)** 午前9時～正午 母里支店、伊保支店

**介護相談会**

ケアマネ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

**不動産相談会** ※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。  
**3月19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12月末現在の協同の成果です

組合員数	67,367人	貸出金残高	1,908億2,127万円
うち正組合員	13,900人	長期共済保有高	7,396億5,318万円
うち准組合員	53,467人	購買品供給高	18億890万円
貯金残高	6,840億9,854万円	販売品販売高	18億4,845万円

**理事会審議・報告事項** 令和7年12月26日開催

- 職制規程の改正について(案)
- 令和7年度組合員協同セミナーの開催について
- 営農経済事業の成長効率化プログラム実績報告について
- ふぁ～みんSHOP魚住でのロッカー型自販機の設置について 他19件

## 利用高配当(事業分量配当)に係る所得区分について

令和7年6月28日に開催しました第26回通常総代会の決議に基づき、出資配当金・利用高配当金を7月3日に組合員の皆さまのご指定口座にお支払いさせていただきました。利用高配当金ごとの所得計算の区分について、下記の通りご案内させていただきます。

### 1. 信用事業

① 貯金 ● 利子所得(源泉分離課税)として利子税相当額をJAにて源泉徴収しています。

② 貸出金 ● 事業にかかる貸出金に対する配当金の場合は事業所得の雑収入となります。例)農業:農業所得の雑収入、不動産賃貸事業:不動産所得の雑収入

● 事業以外(個人向け住宅ローンなど)の貸出金に対する配当金の場合は雑所得となります。

### 2. 共済事業

● 雑所得となり、生命保険料等控除額に影響しません。

### 3. 購買事業

● 事業にかかる購買品に対する配当金の場合は事業費用のマイナス(仕入割戻)となります。また、事業収入(雑収入)に計上することもできます。

● 事業以外にかかる購買品に対する配当金の場合は雑所得となります。

### 4. 販売事業

● 出荷米、青果委託販売、直売所に対する配当金は事業費用のマイナス(仕入割戻)となります。また、事業収入(雑収入)に計上することもできます。

● 青果買取販売に対する配当金は事業(農業)所得の販売金額または雑収入となります。

## 加古川税務署からのお知らせ

● **確定申告は「ご自宅からスマホ申告を！」**

確定申告は、「スマホ」と「マイナンバーカード」を利用したe-Tax申告がおすすめです。自宅でも確定申告会場と同じ操作で申告できます。申告書等の作成は、「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。青色申告決算書や収支内訳書もスマホで作成できます。書面で申告書等を提出する場合は、次の送付先に郵送してください。

▶〒661-8523 尼崎市若王寺3丁目11番46号 大阪国税局業務センター阪神分室

● **確定申告会場の開設**

開設場所 加古川総合文化センター(加古川市平岡町新在家1224-7) ※開設期間中、加古川税務署には確定申告会場を設けておりません。

開設期間 2月16日(月)～3月16日(月)(土、日、祝日を除く) ※3月1日(日)は開設しますが、**大変混雑が予想されます。**

相談受付時間 午前8時45分～午後4時(相談開始は9時～)

● 相談を希望される方は、「国税庁LINE公式アカウント」からオンライン事前予約してください。当日受付も行っておりますが、混雑状況によって早めに相談受付を終了する場合があります。

### 《その他》

- 会場では、ご自身のスマホを利用した申告をご案内しております。
- スマホ、マイナンバーカード及び2種類の暗証番号(①署名用電子証明書:6～16文字、②利用者証明用電子証明書:数字4桁)をお持ちください。お持ちの方は、前年の申告書の控え、確定申告のお知らせはがき(通知書)をご持参ください。
- 確定申告会場専用の駐車場はありません。
- 会場では納税できません。便利な振替納税やスマホアプリ納付をご利用ください。
- 問い合わせ:加古川税務署1☎079-421-2951(加古川総合文化センターへはお問合せいただけません。)
- **加古川税務署の駐車場の閉鎖**  
2月2日(月)～3月16日(月)の期間、渋滞緩和及び事故防止のため、加古川税務署の駐車場を閉鎖します。税務署の周辺道路も駐車禁止となっておりますので、期間中は、お車での来署はご注意ください。



## 大津びわ湖館イングリッシュガーデン・石山寺との湖国料理しじみ飯の昼食日帰り旅行!

**出発日** 2026年6月5日(金) **旅行代金** お一人様 **15,800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2月19日(木)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。

8:00	8:30				
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		
10:30	11:30				
— 京都東IC —	びわ湖大津館・イングリッシュガーデン	— 大津IC —	高速道路		
	(見学)				
12:00	13:00	13:10	14:00	14:30	15:00
— 瀬田西IC —	洗心寮	— 石山寺 —	井筒八つ橋本舗分店	— 京都東IC —	
	(湖国料理の昼食)	(参拝)	(買物)		
		17:00		17:30	
— 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		

**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/mail:travel@ja-hyogominami.com  
受付時間/月～金 午前9時～午後5時 土・日・祝日休み

- 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



※写真はイメージです



## 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でも配信中国。

**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

**しみじみ、ちゃんとおいしい!**  
**塩麴で整う春ごはん ～塩麴作り～**

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 3月9日(月)午前10時～午後1時30分  
定員 16名  
参加費 3,800円(税込)

**たっぷり春野菜のデトックスメニュー**

講師 ともクッキングサロン 新吉 友子  
日時 3月17日(火) 午前10時～午後1時30分  
定員 16名  
参加費 3,300円(税込)

**桜の下でお花見弁当**

講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香  
日時 3月25日(水)午前10時～午後1時  
定員 16名  
参加費 3,500円(税込)

メンズクッキング教室

**おいしいマイスター塾**

講師 クッキングアドバイザー 川越 淳子  
日時 3月21日(土) 午前10時～午後1時30分  
定員 16名  
参加費 3,500円(税込)

子供クッキング教室

**春の手まりおにぎり・味噌汁・ショクラランチ**

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 3月14日(土)・15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

**春野菜と果物を食べて!おいしい笑顔～チキンのチーズパン粉焼き春野菜を添えて・春いろ黄色(柑橘類)のもちもちファープルトン(フランスの焼き菓子)～**

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀  
日時 3月22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)

**3月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは2月10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/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]  
ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に

♎ **天秤座** [9.23～10.23生まれ]  
好運連。困り事は少しそのままに。状況は好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります

♏ **乙女座** [8.23～9.22生まれ]  
コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉

♐ **獅子座** [7.23～8.22生まれ]  
自分一人でやらなければならないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子を見

♑ **蟹座** [6.22～7.22生まれ]  
外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇

♒ **双子座** [5.21～6.21生まれ]  
流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運

♓ **牡牛座** [4.20～5.20生まれ]  
無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ

♈ **牡羊座** [3.21～4.19生まれ]  
気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます





多様な品種を楽しむ

# ジャガイモ

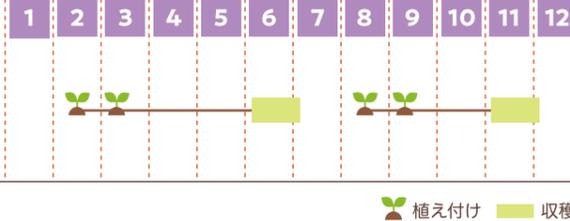
皮色、肉色の異なる多彩な品種が登場しています。3カ月半で種イモの15倍もの量が収穫できる、抜群の生産力も特徴です。

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

栽培カレンダー



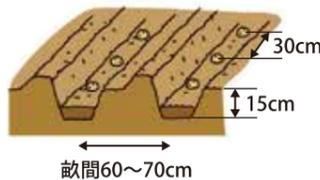
栽培特性

- 休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えして発芽した芽は遅霜の被害を受けやすい。
- 生育適温は10～23度で、冷涼な気候を好みます。

栽培方法

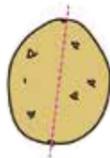
## ① 畑の準備

植え付け2週間前に1㎡当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60～70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1㎡当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます。



## ② 植え付け

種イモの大きさは1個30gくらいが良く、大きいイモは各片に頂部に芽が付くように3～4片に縦切りします。切り口は、日陰で短時間乾かしておきます。元肥の上に少し土を戻し、種イモの切り口を下にして、株間30cmに植え付け、7～8cmの覆土をします。マルチ栽培をすると雑草を防ぎ、地温が上がるため収穫期が1週間程度早まります。この場合、種イモを植え付け後、黒色ポリフィルムを張り、芽先がフィルムを持ち上げたら、フィルムを破り上に出します。なお、発芽後の遅霜被害対策として、不織布のべた掛けがお勧めです。



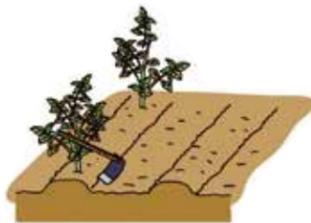
## ③ 芽かき

芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります。



## ④ 追肥・土寄せ

芽が15～20cmの頃、畝1㎡あたり普通化成肥料50gを畝の両側にまき、5cm程度の厚さに土寄せをします。2回目の土寄せは同じようにつぼみが付いた頃に行います。土寄せは十分し、イモの露出を防ぎます。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。



## ⑤ 収穫

開花後2～3週間で新ジャガを楽しめますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。



### 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。



#### おもものめぐみ

ジャガイモの栽培に最適なジャガイモ専用肥料です。良質な有機質と微量要素を含んでおり、作物の品質向上に役立ちます。



#### ダイアジノン粒剤5

ジャガイモのネキリムシ対策に。植付前に土壌と混和することで、土壌の害虫に速効的に効果があります。※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

### 12月号の答え

ト	ナ	カ	イ	ア	ゴ
オ	デ	ン	セ	イ	ボ
メ	シ	ク	オ	ノ	ウ
コ	ロ	ン	ビ	ア	
コ	ウ	ド	ベ	ソ	
タ	モ	ト	ホ	コ	ウ
ツ	ミ		デ	シ	ベル

応募総数363人 正解者数359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

自然交配で採種したピオラを育てています。交雑したらしく、見覚えのない色や形の花がチラホラ。ほとんどの農家さんは、自家採種はされないように思います。F1種などは、どんな特性が出るのか分からないし、種苗法の関係もあるので。「どーなるんやろ?」と、無邪気に楽しめるのは、家庭菜園ならではかもしれません。

の4文字を並べてできる言葉は何でしょうか? ヒント:受験生みんなの願いです

1	5	8		12	17
	6			13	15
2			11		
		9			
3	7			16	
4			14		
		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)2月末日必着  
(メールの場合)2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

- 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- はたきで払うもの
- い草などで編んだ敷物
- 天井や空がある方向
- 長さの単位のひとつ。記号はft
- 眠くなると下がってきます
- 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 鬼は外、——は内
- 日本刀の手で握る部分
- すべては忘却の——だ
- チョコレートケーキの——をスマホで調べた

### ヨヨのカギ

- 節分にまるかぶりします
- 働き者のイメージがある昆虫
- 羽根つきに使う道具
- 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 張り上げたりひそめたり
- 強い風に雪が舞います
- 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 金太郎が担いでいるもの
- ドアをコン、コン
- 魚へんに付と書く魚
- 寒いとこりやすくなる人もいます

### みなみかぜ

● ふぁ～みんSHOP高砂で、いつも松本文博さんの新鮮な野菜を買っています。今回、松本さんのお顔を拝見しました。今後とも農業にがんばってほしいと思います。(高砂市 濱谷さん)

● 松本さんはダイコンだけでなく、さまざまな品目を出荷されています。一度は手にされた方も多いのでは? (高砂市 熊野さん)

● ダイコン(野菜)を作って、50年の松本さん。ペテランさんでも、今年が初めて!なんてこともあるんですね。でも、「ここでないし」としたら時間が潰れます。には、こころもほっとしました。(播磨町 小原さん)

● JA ここ数年、酷暑と長引く夏に、どの農家さんも悩まされています。経験と情報を駆使し、日々頑張る姿に頭が下がります。(高砂市 橋本さん)

● 姉の家から大根をもらおうのですが、しびれるほど辛い。でも、おろしにして蕎麦の薬味にすると、たまらなく美味しいです。(高砂市 熊野さん)

● JA 辛い品種なのかな?蕎麦の風味とダイコンの辛味。うーん...たままりませんなあ。(高砂市 橋本さん)

● 防犯については、とても気をつけています。一度、泥棒に入られて、しばらくはとても怖い思いをしました。庭の高い木は全部伐採して、見通しを良くしました。できる限りの事はした方がいいですね。(加古川市 山本さん)

● JA 犯罪被害は、金銭的なことだけでなく、心にも負担がかかります。出来る限りのことをする、その通りだと思えます。(高砂市 橋本さん)

● 住まいの防犯のコーナーが目をはきま

した。チェックできたのは、2つくらいでした。永久保存で切り取って、家族が目につく様に、掲示板に貼っています。家中の人が皆、協力しないといけないと思います。(加古川市 辻川さん)

● JA 相談できる家族や身近な人の存在は大事ですよ。情報を共有して、備えたいです。(高砂市 橋本さん)

● 先日初めて、にじいろふぁ～みんへお邪魔しました。新鮮なお野菜が沢山並んでいて、楽しかったです。(加古川市 神さん)

● 毎号、楽しく読んでいます。この年ですから外出するのは減りましたが、息子が来た時に車であふ～みんに連れて行ってもいい、新鮮な野菜を買っています。その新鮮な野菜を、レシピを見ながらぼちぼちつくっています。(明石市 杉山さん)

● JA 多くの方が、ふぁ～みんSHOPでのお買い物を楽しんでくださって、まず野菜から元気をもらえている気がするのは、私だけでしょうか? (高砂市 橋本さん)

● 小さな庭があります。こぼれ種が落ちて花が咲く時がありますが、何もないので雑草の方が勝っています。編集後記を読み、気軽に何かやってみようかと思えます。(ハイポイント) (高砂市 橋本さん)

● JA 隔々まで読んでくださって、ありがとうございます。もうね、私の場合、ただただスボラなだけなんです笑。(お詫び)

● 1月号P11「青年部の取り組み」記事内で掲載した5月19日「加古川小学校」サツマイモ植え付けのお写真は、天満小学校のものでした。また、正しくは5月19日「加古川小学校」サツマイモ植え付けでした。お詫びして訂正いたします。(高砂市 橋本さん)

### ♋ 魚座 [2.19~3.20生まれ]

上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて

### ♋ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ]

勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに

### ♈ 山羊座 [12.22~1.19生まれ]

美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます

### ♏ 射手座 [11.23~12.21生まれ]

吉報が舞い込んできそう。あなたにとって良い話になるまで待つといいでしょう。集まりへの参加が吉