

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

3  
2026

No.324

進化を  
つづける  
タネ

p4

特集

p15

今月の作物  
小玉スイカ

p6

トピックス  
良質な種子生産のため  
消毒作業スタート

p2

四季旬菜  
ホウレンソウ

JA兵庫南

平日は手早く、休日は手間をかけて

3月



ホウレンソウ

## 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

ニンニク醤油ソースが香ばしい

☆☆☆☆  
レベル2

### ホウレンソウのシャキッと炒め

材料/4人分

- ホウレンソウ …… 200g (きれいに洗っておく)
- ベーコン …… 50g
- ニンニク …… 1かけ
- オリーブオイル …… 大さじ2
- 醤油 …… 小さじ2
- 塩・コショウ …… 少々
- 酢 …… 小さじ1

作り方

- 1 ホウレンソウは食べやすい大きさに切っておく。ベーコンは5mm幅の短冊切りにする。ニンニクはスライスしておく。
- 2 フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、ニンニクがキツネ色になるまで火を通したら、ベーコンを加え炒める。
- 3 ホウレンソウを加え、塩・コショウ、醤油、酢と一緒にさっと炒める。



難易度

ゴロゴロ具材で食べ応え十分

☆☆☆☆☆  
レベル5

### ホウレンソウのスペインオムレツ

材料/直径20cmのフライパン1台分

- ホウレンソウ …… 150g (きれいに洗っておく)
- 卵 …… 5個
- ジャガイモ …… 100g
- ハム …… 40g
- 粉チーズ …… 大さじ2
- 塩・コショウ …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ2

作り方

- 1 ホウレンソウはさっと塩茹でして冷水に取り、水分を絞って2cmの長さに切っておく。ハムは1cm角に切る。
- 2 ジャガイモは皮を剥き、1cm角にさいの目切りにし、水にさらしザルにあげる。耐熱皿に並べてふんわりラップをし、600Wで2分電子レンジにかける。
- 3 ボウルに卵と粉チーズ、塩・コショウを入れ、しっかり溶きほぐしておく。
- 4 フライパンでオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、①②と塩・コショウ少々で炒め、③のボウルに加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 同じフライパンで残ったオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、④の卵液を流し入れる。ゴムベラで端から内へ火の入った卵を混ぜ込み、スクランブルエッグ状になったら蓋をして底面に焼き色を付ける。
- 6 フライパンより少し大きい平たいお皿に返し、まだ焼けていない面を下にしてフライパンに戻し、焼き色を付ける。食べる時は好みのおおきさに切り分ける。



Advice

ホウレンソウは①のように下茹ですることでアク抜きと色止めができますが、気にならない場合は生から炒めても問題ありません。また、完全に冷めてから切ると、断面もきれいに仕上がります。ボリュームもあり、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにしても。

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

2026年3月号(毎月1回15日発行) 通算324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



たところは、ちょっと密すぎた  
かもしれないね。播種直後は、  
水をしっかりとやっています。  
そのあとは防除をして、ほぼ放  
置です(笑)。  
寒い時期のハウレンソウは葉  
が横に広がって、ハウレンソウら  
しい姿というのかな？寒さで味  
も良くなりますね。また、ハウス  
栽培では、白い粉が付いているこ

とがあります。シユウ酸などの  
結晶で、寒さから身を守るため  
に発生すると言われています。

**栽培の工夫**

圃場での栽培は品目を変え  
て、連作障害にならないよう  
にしています。ハウレンソウの場合  
は土壌が中性に近くなるよう、  
石灰を年に一度程度入れ、堆肥  
は必ず入れるようにしていま  
す。牛ふんは、地力の維持には非  
常に重要です。じつは、1年以上  
堆肥を入れていない圃場に、堆  
肥を入れてすぐに播種したと  
ころ、ハウレンソウの葉が黄色く  
なっていました。十分に熟成  
していない堆肥で、影響が出たの  
かもしれません。

また、この辺りは川も近く、  
少し掘ると水が出るため、父の  
代に掘った井戸の水を利用して  
います。



**ハウレンソウらしい姿**

まつお ゆうき  
松尾 祐樹さん

誌面では  
伝えきれない「今」を  
動画で配信中心!



**収穫と出荷**

ハウレンソウの収穫は、播種  
してから2か月ほどでします。  
草丈は20cmから25cmくらいか  
な？私は土に根を残したくな  
いので、ホーク(\*)で根元を掘  
り起こしてから、手で抜いてい  
ます。その場で下葉の掃除をして、  
一旦ゴムバンドで留めてから、自  
宅で洗い、袋詰めをして出荷と  
いう流れです。出荷はふあ〜み  
んSHOP八幡・かんき、にじい  
ろふあ〜みんにしています。

ハウレンソウやコマツナなどの  
軟弱野菜は、収穫が一番大変で  
す。私はキュウリの管理もやって  
いるので、ゆっくりと生長するホ  
ウレンソウの方が、収穫時期を  
逃しづらいいいこともあり、  
それも栽培品目を選んだ理由  
の一つです。

\*食器のフォークのような爪があり、  
干草や堆肥などをかき寄せる農具

取材 加古川市  
2026年2月3日

**きっかけ**

父が農家で、農大を出てから、企  
業の農園で働いていました。父と一  
緒にやりだしてから、十数年経ち、  
去年、事業継承をしました。現在  
は、ハウレンソウを6a、米、キュウ  
リ、トマトなどを栽培しています。

**ハウレンソウについて**

ハウレンソウは品種を選べば、い  
つでも栽培をすることができます。  
ただ、1月や2月に播種すると、  
3月、4月の収穫時期には花が咲  
いてしまうことがあります。  
私は播種を11月上旬から12月  
中旬にかけて、4回くらいしていま  
す。4cmから5cmの間隔で播種し



**地元のお米・野菜がそろふあ〜みんSHOP・にじいろふあ〜みん**

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>ふあ〜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>ふあ〜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>ふあ〜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>ふあ〜みんSHOPいなみ</b><br/>住 加古郡稲美町国岡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>ふあ〜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>ふあ〜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>ふあ〜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>にじいろふあ〜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!



# 進化をつづけるタネ

タネ(種子)は植物にとって生命活動の源。小さなタネの中には生命を維持するプログラムが詰まっています。遺伝情報を次世代に伝え、生命をつなぐ役割を担っています。

農耕の始まりから現代の農業生産においても、タネは必要不可欠な存在であり続けています。

## 品種と品種改良

品種とは、「同じ品目の中で、異なる性質を持つものを別の集団として分類したものです。例えばトマトの代表的な品種としては、「桃太郎」「ファーストトマト」などがあり、「大玉トマト」や「ミニトマト」などといった呼び方は、総称であって品種名ではありません。そして、「異なる性質を持つ品種を交配することにより、農作物の遺伝的な性質を改良し、優れた品種をつくること」が品種改良です。

### 品種改良の主な目的

- ✓ 環境適応性 (早晩性やストレス耐性など)
- ✓ 耐病性・耐虫性
- ✓ 経済的特性 (収量の増加や品質の向上など)
- ✓ 栽培・収穫作業管理上の特性などの改良

一つの品種の開発には約10年を要し、日本の種苗メーカーは「10年先のニーズ」を予測しながら品種改良を行っています。



## ? 早生・晩生とは

タネ袋に早生・晩生などと表示されているものは、作物の開花や収穫に至るまでの栽培期間の長さを基準としており、品種改良によって特性を付与された品種です。

### 作物の早晩制(タマネギの例)

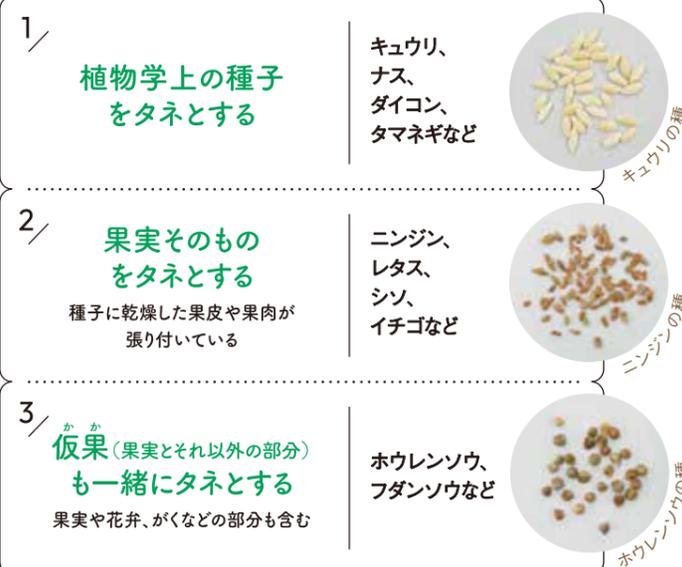
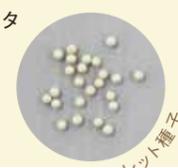


## タネと種子

タネ(種子)とは、植物学的には「胚珠」(花の子房の中にあるタネのもと)が発育したものです。ただし、農業上のタネは右図のように大きく3つの区分に分けることができます。

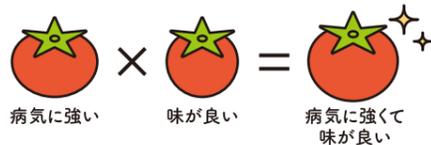
### 増えています!加工処理種子

2や3はタネとしては余計なものがついているので、播種や発芽に際してトラブルが多いのが特徴。たとえば日本ハウレンソウは果実にトゲがあるため播種がしづらく、仮果の中から丸い種子を取り出した「剥皮種子」が開発されています。また、ニンジンなどの小さくて細長いタネなどは、白い珪藻土などで丸く固めた「ペレット種子」も利用されています。



## ? F1品種とは

品種には大別して「F1種」と「固定種」があります。F1種とは、性質の異なる2種類の親(原種)を掛け合わせて作出した雑種第1世代のことです。一方の「固定種」とは、親から子、子から孫へ形質が変わらず、固定されている品種のことです。現在、種苗メーカーが開発している品種は、大半がF1種です。



### F1品種の4つの特徴

- 1 雑種強勢により生育が旺盛で、栽培性が高く、収量も向上する
- 2 両親に付与された優良形質を兼ね備え、付加価値の高い品種ができる
- 3 両親の形質が固定されているため、品種特性のムラがなく揃いが良い
- 4 自家受精による次代の種子では、個体ごとにバラバラな形質を示す

### COLUMN

#### 在来品種について

ある地域で長年、栽培・利用を続けてきた作物を「在来品種」と呼びます。独特の風味を持ち、郷土の食材として愛されてきた反面、収量が少ない、個性的な味や特質を持つなどの理由で市場価値が伴わず、失われてしまったものもあります。JA兵庫南管内では、「加古川メロン」、「べっちゃんうり」などが、在来品種として挙げられ、現在も生産されています。また、福井県鯖江市の「吉川ナス」や群馬県高崎市の「高山きゅうり」などは、はGI(地理的表示)登録をされており、地域の気候や生産方法などによって、高い品質や特性を持つことが国によって認められています。



## 野生種と栽培種

野生植物は、長い進化の過程で草食動物や病原菌から身を守るため、有毒物質で武装してきました。苦味や渋味など不快な味は、外敵を忌避させる生体防御です。良食味化を目標に進められた品種改良は、野生種が持っていた忌避物質による武装を解除することになり、自衛力が劣化したともいえるでしょう。このため、昨今は総合的な防除によって、タネが持つ高品質、多収などの能力を引き出すことが課題となっています。

### 野生種

#### 種族維持の優先

- タネの早期脱粒・拡散 (生育地を広げる)
- 発芽の不揃い (全滅危機の回避)
- 生育・形状の不揃い (遺伝的多様性の確保)
- 外敵への自衛力保持 (忌避物質で武装)
  - 辛味・苦味・渋味・エグ味
  - 有毒物質含有

### 栽培種

#### 収穫効率化の優先

- タネの脱粒性の除去 (収穫効率の向上)
- 発芽の斉一化 (管理作業の効率化)
- 生育・形状の均一化 (遺伝的均一性重視)
- 外敵への自衛力劣化 (無毒化・良食味化)
  - 甘味向上
  - 辛味・苦味減少
  - 栄養分増加

## おはぎ作りで 稲作体験を締めくくる



1月22日 JA兵庫南青壮年部は稲美町立母里小学校の3年生に、「おはぎ作り授業」を行いました。6月の田植えに始まり、案山子作り、事前学習、稲刈り・脱穀など、稲作体験の締めくくりとなります。児童らは炊き上がったもち米をすりこぎ棒でつぶしてお餅にし、きな粉やあんこ、地元産のイチゴを添えて、おいしそうにほおばっていました。「田植えで泥だらけになったのが楽しかった」「思っていたよりも、稲が早く出来ていた」などの感想が聞けました。

## 県農生のチャレンジ 今年は六条大麦の栽培も

1月17日 兵庫県立農業高等学校・食品科学科の生徒ら(以下県農生)が、岡西営農組合の圃場で、六条大麦の麦踏みをしました。JA兵庫南では、令和4年から産・官・学の連携による大麦を活用した商品開発や産地振興に取り組むプロジェクトチームを発足しています。県農生らは主に商品開発を行い、知見を広げようと、今年度は六条大麦の栽培にもチャレンジしています。県農生ら



は11月に播種し、生長した六条大麦を一筋ずつ丁寧に踏んでいきました。午後からは、にじいろふぁ～みんで開催された「にじいろマルシェ」に出店し、六条大麦を使った焼き菓子をはじめ、みそや漬物などを販売しました。揃いの法被を着た県農生らの姿は宣伝効果も高く、販売開始からすぐに列ができ、2時間ほどで準備した商品が完売しました。お客さまの一人は「娘が県農出身で、親しみがある。六条大麦の焼き菓子は珍しいので、食べるのが楽しみ」と笑顔で話していました。



## ふぁ～みんSHOP魚住 出張販売で大盛況



1月17日 ふぁ～みんSHOP魚住が明石市立錦浦小学校で開催された「きんぽっ子フェスティバル」にて、出張販売をしました。事前に生産者から出荷を募り、旬を迎えたダイコンやキャベツなど15品目、軽貨物車3台分を集めました。会場では、販売を待ちわびる家族連れなどで、長蛇の列ができました。上村直樹店長は「生産者さんにたくさん準備いただいた。地元の生産者さんを知っていただき、採れたての野菜をぜひ食べてもらいたい」と話していました。

## 職員の声を受けて開催 令和7年度農地法研修会



1月9日 JAトータルサポートセンター明石で、「令和7年度農地法研修会」を実施しました。副支店長やトータルアドバイザーなど、信用共済業務を担当する職員、15名が参加しました。組合員の相続相談においては農地に関する案件も多く、農地法の知識や手続きの注意点を把握したいと、職員からの声を受け、企画。講師には長年、農地関係の実務に従事した経歴を持つ、アグリ支援課の桑山隆職員が務め、活発な意見交換が行われました。

## 良質な種子生産のため 消毒作業スタート



1月13日 JA兵庫南管内にある(農)加古川種子生産組合で、種籾(種子)の消毒作業が始まりました。種籾に付着している病原体を殺菌除去し、病害虫の被害を防ぐというのが、消毒の目的です。純粋・健全・良質な種子生産のためには、適切な消毒が重要。作業は、種籾に防除効果のある薬剤を吹き付け、混合機で満遍なく広げ、乾燥。消毒済みであることが分かるように、青く染められた種籾は袋に詰められた後、倉庫で保管されます。

## ふぁ～みん男ディカレツジで 身体と心をリフレッシュ



1月7日 JA兵庫南は、「第9期ふぁ～みん男ディカレツジ」を開催しました。第5回目となるカリキュラムは、「ヨガ教室～身体と心をリフレッシュ～」でした。佐藤彰子講師の指導で、足の指を上下に動かすことから始まり、カレッジ生たちはゆっくりと体をほぐしていきまし。また、体感を鍛えるポーズや寝起きにお勧めの腰痛改善なども教わり、「部位ごとのストレッチを教わったので、自宅でも続けたい」と好評でした。

## JA利用者懇談会で にじいろふぁ～みんを見学



1月15日 JA兵庫南は、「令和7年度JA利用者懇談会」の第6回を開催し、27名の委員が参加しました。今回は大型農産物直売所・にじいろふぁ～みんを見学。安積浩司店長が施設を説明し、店内はもちろんのこと、バックヤードなどを見学しました。委員らは一般のスーパーとは違う農産物直売所の仕組みなどを学び、「広くて品数が豊富」「その日に出荷された野菜を使って、店内で手作りされている総菜に感動した」などの感想が聞けました。

## 営農渉外研究発表大会 笹倉あかねさんが3連覇



1月13日 「令和7年度(第21回)JA兵庫南営農渉外研究発表大会」を開催し、予選会を経た5名が研究を発表しました。最優秀賞は、稲美営農経済センター・笹倉あかねさんと、昨年、一昨年に続き3連覇を達成。笹倉さんは昨年からの課題を踏まえて、「いなみ野メロン」のネット販売強化や高温により多発している病気の対策、部会員の維持・確保などの取り組みを発表しました。その他各賞は以下通り。優秀賞:沼田峻太さん、努力賞:金子諒太主任

## 日ごろの活動をおひろめ 女性会フェスタ・家の光大会

1月28日 JA兵庫南女性会(以下女性会)「第21回女性会フェスタ・家の光大会」を開催。約600名の会員が参加しました。女性会は約1200人の会員で構成され、122の目的別グループがそれぞれの地域で活動しています。女性会フェスタは、会員が一堂に会して、日ごろの活動の成果を発表。また、会員同士やJA役職員との交流を深めることも目的の一つです。今年はJA

みらい女性会からも15名が参加し、より賑やかな女性会フェスタとなりました。ステージではトランポ・ロビックスや民謡、コーラス、古布・編み物のファッションショーなどが披露され、大きな拍手が起きました。ロビーでは、生け花や手芸、絵手紙、川柳などの展示があり、会員らの目を楽しませました。会員からは「他地域の会員と交流することは、活動の励みになる」との声が聞けました。吉岡敏子会長は、「今後も会員を増やし、活発な活動を長く続けたい」と話していました。



## 地元産の大豆を使って 味噌作りに挑戦



1月16日 「第15期ふぁ～みんレディースカレッジ」の第5回目を開催し、カレッジ生らは味噌作りに挑戦しました。地元産の大豆と米麹などで作る味噌はおいしいと、毎年評判のカリキュラム。カレッジ生らは味噌団子を容器に詰めるコツや、味噌の保管方法などの説明を職員から受け、空気を抜きながら、味噌を丸めていきました。カレッジ生の一人は、「出来上がるのはまだ先だが、手作り味噌を使ったお味噌汁を家族に振る舞いたい」と笑顔で話していました。

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 普通のタマネギと新タマネギ、  
どちらの方が切った時に涙がでる？

① 普通のタマネギ



② 新タマネギ



③ どちらも  
変わらない



ヒント

涙が出るのは  
辛み成分が原因



答え・解説

① 普通のタマネギ

涙の原因「硫化アリル」は、タマネギ特有の辛さのもとで、タマネギの表皮を乾燥させると成分が増します。新タマネギは収穫後に根と葉を切り、切り口が乾けば出荷されます。一方、普通のタマネギは収穫後1カ月ほど乾燥させるので、より涙が出るのは普通のタマネギ。ちなみに、硫化アリルには動脈硬化予防が期待できますが、加熱すると変質します。効率的に摂取したい時は、生で食べやすい新タマネギがおすすめ。

手軽に健康

## 手・指体操

## グーとパーの体操でエネルギーを循環

介護施設でも好評の「グー」と「パー」を使った体操をご紹介します。運動が苦手な方や高齢者でも行いやすく、手指の筋力を効率よく鍛えられます。基本の動きができるようになったら、体操の動きのリズムに合わせて「いち、に、さん、し」と声を出して行ってみましょう。

ポイント

パーは手のひらの筋肉も伸ばすイメージで指先までしっかり伸ばします。ゆっくりで良いので動きを正確に行うことを意識しましょう。



1 左手をパーにして手の甲を外側に向け、右手はグーにして左手に付けます。



2 次に右手をパーにして手の甲を外側に向け、左手はグーにして右手に付けます。①と②を10回繰り返します。



3 左手をグーにし、右手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を左手に付けます。



4 次に右手をグーにし、左手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を右手に付けます。③と④を10回繰り返します。

空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚

# ソラマメ

ソラマメのプロフィール

【分類】マメ科

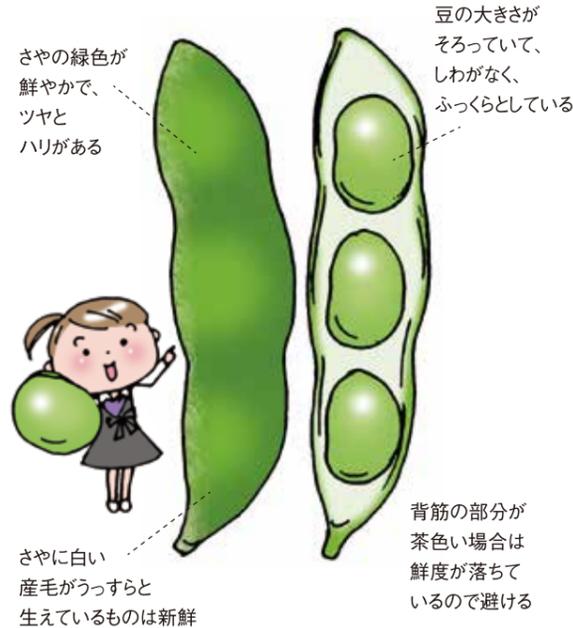
【原産地】中央アジア～地中海沿岸、北アフリカなど諸説あり

【和名】天豆、蚕豆、四月豆、五月豆、夏豆

【おいしい時期(旬)】3～6月

【主な栄養成分】タンパク質、糖質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅、食物繊維など

見分け方



ソラマメのチカラ

栄養のバランスの良さが魅力!

薄皮も一緒に食べると健康や美容により効果的。栄養価が高く、春～初夏の疲労回復や体づくりに役立つ



ソラマメのいろいろ

一寸ソラマメ

さやが大きく豆1粒が1寸ほど(約3cm)。平均2～3粒。現在流通している大半を占める主要品種(陝西一寸、打越一寸、仁徳一寸など)

早生ソラマメ

平均4～5粒。やや小型の早生種。現在はごくわずか(房州早生など)

野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

## ベジタブル ライフ



保存方法

鮮度が落ちやすいのでなるべく早めに調理を! さやから出すと水分が失われてしまうため、さやは調理する直前にむくこと



塩ゆでして冷ましてから冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切る。すぐに食べない場合は固ゆでして冷凍保存(ジッパー付き保存袋)がお勧め

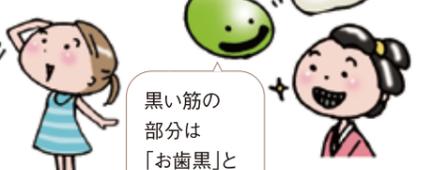
ソラマメのヒミツ

さやが上向きに付き、空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来



蚕の繭のようなので、蚕豆とも書く

黒い筋の部分は「お歯黒」と呼ばれるよ

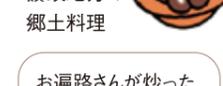


楽しみ方・食べ方のコツ

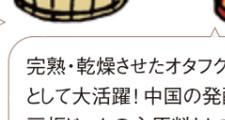
塩を一つまみと酒少々で、特有の青臭さが和らぐ



お歯黒の部分に切り込みを入れると、味も染み込みやすく、食べる際に薄皮をむきやすくなるよ

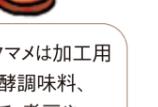


お遍路さんが炒ったソラマメがはじけて、しょうゆつばに飛び込んだことから生まれたともいわれている



完熟・乾燥させたオタフクマメは加工用として大活躍! 中国の発酵調味料、豆板じゃんの主原料として、煮豆や炒り豆、練りあんなどに加工される

豆板じゃんの材料に



# 青壮年部に聞く！ 栽培のコツ

今月は  
ミツバ



福原 史生 さん

## 密植して発芽までは小まめに水やりを

ミツバの場合、私は畝を立てずに直播をしています。密植にした方が、真っすぐに柔らかなミツバになるように思いますね。そして、まき床は平らにして、土はあまりかけず、発芽するまでは、水を切らないようにすることも大切です。

春は花を咲かせる準備をするせいか、日光に当たると節ができて固くなります。15cmくらいで、収穫してしまうか、遮光して徒長させるか……ですね。冬は普通に育てれば、柔らかいミツバになります。私は25cm～30cmくらいで出荷していて、収穫の際は、鎌を土に入れて根元から切っています。根がついていた方が、持ちが良いので。ただ、土を落とす作業が大変なんですよ(笑)。私は圧をかけた水を噴射して、土を飛ばしています。ミツバは再生力が強いので、家庭菜園では刈り取って、残った根から伸びてくる新しい葉を、また収穫するのも良いのでは？



タネが見えなくなる程度に、ごく薄く土をかける

## 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

### 発芽、育苗機



農業用のサーモスタットとケーブルで作りました。今は、トマトの発芽に使っています。トマトは3月に定植する予定で、発芽するまでは28℃、発芽後は15℃に設定します。200穴の育苗トレイで発芽させ、苗が生長すれば9cmの育苗ポットに鉢上げし、その後定植します。



## 魚を食べていますか？ —魚の健康機能を見直しましょう—

### 魚の健康機能を見直しましょう

魚は肉とは異なる栄養成分を豊富に含み、健康を支える重要な働きを担っています。そこで、魚を食べることで期待できる体への働きをまとめました。

栄養素	健康効果
たんぱく質	筋肉、皮膚、内臓など体を作る材料。体内で利用しやすいたんぱく質を(アミノ酸スコア=100)多く含んでいる。
カルシウム	骨や歯の材料だけでなく、細胞内の情報伝達にも使われる。
ビタミンD	体の機能を調節し、カルシウムの吸収を高める。
EPA (エイコサペンタエン酸) DHA (ドコサヘキサエン酸)	悪玉コレステロールや中性脂肪の低下や血栓ができるのを防ぐ効果がある。記憶学習能力の強化や成長期にある乳幼児の脳の発育に効果がある。
タウリン	コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などの正常化や肝臓の解毒作用を強化する働き、視力回復、乳児の脳の発育促進効果があると言われる。

### 参考

公益社団法人日本栄養士会育りフレッツ「好き？嫌い？魚」

【JA兵庫厚生連】

### 魚が好きになるヒント！

魚の健康効果を得るには、魚を定期的に食べることが一番です。そこで手軽においしく食べられ、魚が好きになるポイントを紹介します。

- ①新鮮な魚を選ぶ。
- ②余分な水分を取る。酸味(梅干しや酢)や乳製品を使い、魚の生臭みを消す。
- ③生(刺身)、焼く、煮る、揚げるなど色々な料理法で味付けを変える。
- ④骨ごと食べられる小魚はマリネなどの常備菜としてストックする。
- ⑤冷凍の切身や缶詰を利用する。

魚は体に良い栄養素がたくさん含まれています。だからといって魚だけを食べていても健康にはなれません。これは魚に限らずいえることで、健康な体を作るのは、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスのとれた食事であることを忘れないようにしましょう。

## JAからのお知らせ

### JA兵庫南正組合員\*の皆さまへ 総代選挙のご案内

兵庫南農業協同組合  
総代選挙管理者 野村 隆幸

兵庫南農業協同組合の総代選挙を令和8年4月14日に行います。

令和8年3月10日

以上、兵庫南農業協同組合定款附属書総代選挙規程第4条の規定により通知します。

\*正組合員とは、農業を営む個人・法人等を指します

■ 投票開始時刻：午前8時30分 ■ 投票終了時刻：午後5時00分 ■ 投票用紙に記載すべき選挙する総代の数：1名

投票所・開票所及び選挙する総代の数 (候補者の数が選挙する総代の定数を超えないときは、無投票当選となります)

選挙区	投票所及び開票所	定員	内女性の最少人数	選挙区	投票所及び開票所	定員	内女性の最少人数
魚住	魚住支店	34	6	天満	天満支店	57	9
二見	二見支店	17	3	母里	母里支店	41	7
播磨	播磨支店	27	4	加古	加古支店	28	5
加古川	加古川支店	35	6	伊保	伊保支店	18	3
神野	神野支店	22	4	荒井	荒井支店	12	2
加古川北	加古川北支店	60	9	高砂西	高砂西支店	42	7
かんき	かんき支店	39	6	米田	米田支店	17	3
しかた	しかた支店	51	8	合計		500	82



消費生活編

## セルフエステの契約トラブルにご注意！

「セルフエステ」に関する相談が増えています。

### 事例

「定額制でいつでも通える」とうたうSNS(交流サイト)の広告を見て、瘦身のセルフエステの無料体験に出向いた。熱刺激によって脂肪に働きかける機器の扱い方について、動画を見ながらスタッフから説明を受け、自分で機器を操作して施術を行った。通常のエステより安いし手軽だと思い契約した。3回目に出向き機器をいつものように使ったところ、触れた瞬間に熱傷を負った。店から促されて医療機関を受診したら、「II度熱傷」と診断され塗り薬を処方された。だが、店からは「規約にある通りお客様の自己責任となる。当店に責任はないため補償はできない。また、3カ月以内にやめると違約金が発生する」と言われた。納得できない。



### 解説

「セルフエステ」とはエステティックサロンで用いられる機器や施設を事業者が提供し、消費者が自ら機器を操作して行う

エステのことを指します。

初回はスタッフがそばでエステ機器などの使い方を説明してくれることがありますが、2回目以降は基本的に1人だけで機器などを操作して使用することになります。機器の中には施術にリスクを伴うものがあり、その仕組みや使い方、人体への影響などを十分に理解しないまま操作すると、思わぬ事故につながる恐れがあります。一方、事業者が施術を行う一定のエステティック契約とは異なり、「セルフエステ」には契約に関する規制や中途解約に関するルールなど、法的な規制がかかりません。

トラブルを避けるため、契約を検討するに当たり、機器の操作方法、リスクやけがを負った際の対応の他、契約期間や解約条件について十分な説明を受け、規約の内容をよく確認した上で契約しましょう。

危害が発生した場合や契約に不安を覚えた場合、解約時にトラブルになった場合には最寄りの消費生活センターへ相談してください。

### 情報提供者

国民生活センター相談情報部 鮫島 友里恵



- 税務相談会** ※要事前申し込み
- 魚住地区** 4月15日(水)午前10時～午後4時 魚住支店 ☎(078)947-2323
- 二見地区** 4月10日(金)午後1時～4時 二見支店 ☎(078)942-1924
- 播磨地区** 4月15日(水)午前10時～正午 播磨支店 ☎(079)435-1591
- 稲美地区** 4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** 4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

4月11日(土) 午前9時～正午 魚住支店 ☎(078)947-2323  
 4月15日(水) 午後1時30分～4時 母里支店 ☎(079)495-0020

**相続遺言個別相談会** (定員4名) ※要事前申し込み

4月14日(火) 午前10時～午後4時30分 加古川北支店 ☎(079)428-2153  
 4月21日(火) 午前10時～午後4時30分 魚住支店 ☎(078)947-2323

**相続遺言セミナー** (定員10名) ※要事前申し込み

4月26日(日) 午前10時～11時30分  
 JAトータルサポートセンター加古川 ☎(079)451-0800

**休日相談会(年金・投信・ローン等)**

4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、加古川支店、加古川北支店、しかた支店、天満支店、伊保支店、高砂西支店

**介護相談会**

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

**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。  
 4月22日(水) 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8年1月末現在の協同の成果です

組合員数	67,624人	貸出金残高	1,908億7,557万円
うち正組合員	13,908人	長期共済保有高	7,437億4,208万円
うち准組合員	53,716人	購買品供給高	19億3,484万円
貯金残高	6,781億7,092万円	販売品販売高	20億6,993万円

**理事会審議・報告事項** 令和8年1月30日開催

- 令和6年産米の最終精算について(案)
- 直売所手数料率の改定について(案)
- 窓口営業時間およびATM稼働時間の変更(延長)について
- 令和8年総代改選について
- 令和7年度支店別総代懇談会の開催通知および当日資料について 他23件

**【JA不動産情報センター明石店 閉店のお知らせ】**

JA不動産情報センター明石店は、令和8年3月31日(火)をもちまして同加古川店と店舗統合することとなり、閉店致します。永らくのご愛顧ありがとうございました。  
 (株)加古川産業会館JA不動産情報センター明石店 ☎(078)947-2324

## JA兵庫南 2027年度 新卒職員募集

JAは私たちの生活に欠かせない食と農を中心とし、地域に根ざした活動をする組織です。私たちと一緒に働きませんか！

- 募集人数** 大(短)卒15名程度 ※2024年春卒業～2027年春卒業(見込み)の方
- 採用日** 2027年4月1日 **募集職種** 総合職
- 応募方法** JA兵庫南ホームページの職員採用情報から「マイナビ2027」「はりまっち2027」を通じてエントリーのうえ、「マイナビ My Career Box」にてエントリーシートをご提出ください。(4月26日迄)

兵庫南農業協同組合 人事部人事課(担当:中村)  
 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621  
 ☎(079)424-8041 (平日午前9時～午後5時)

## 令和8年4月1日(水)より 営業時間を変更いたします

**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

株JAオートサービス ☎079-497-0233  
 株JAカーパレット ☎079-492-0455  
 〒675-1115 加古郡稲美町国岡1414-1

## 令和8年4月1日(水)より 営業体制・窓口営業時間変更について

貯金特化型店舗の共済・融資・投資信託業務を集約化店舗へ移管

貯金特化型店舗		集約化店舗
神野支店	→	加古川北支店
母里支店・加古支店	→	天満支店
荒井支店	→	伊保支店
米田支店	→	高砂西支店

貯金特化型店舗の業務について

お取り扱いできる業務

**貯金業務 為替業務 各種サービス業務**  
 その他、貯金に関する業務全般は、これまで通りご利用いただけます。

お取り扱いできない業務

**共済業務 融資業務 投資信託・国債等の業務**  
**集約化店舗**にて、ご対応させていただきます。

貯金特化型店舗—営業時間変更のお知らせ—

窓口営業時間が以下の通り変更となります。  
**【窓口営業時間】**4月10日(金)まで 午前9時～午後3時  
**4月13日(月)から 午前9時～午後4時**  
**【窓口休業時間】**午後12時30分～午後1時30分(1時間)  
 なお、ATMは、窓口休業時間中もご利用いただけます。



## たじま高原植物園と 出石城下町散策日帰り旅行！

**出発日** 2026年7月7日(火) **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3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。

7:50	8:20		
JA稲美経済センター	JR加古川駅北側	加古川IC	高速道路
—			
10:30	11:30	12:30	13:30
八鹿氷ノ山IC	たじま高原植物園(入園)	いずし堂本店(血そば御膳の昼食)	—
—			
13:40	14:40	15:30	16:00
出石城下町(自由散策)	海鮮せんべい但馬(買物)	和田山IC	—
—			
		17:20	17:50
—	高速道路	加古川IC	JR加古川駅北側
		JA稲美経済センター	

……徒歩、— バス

**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



※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。

**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-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

お花見弁当	心ときめく♡ 春のイタリアンとスイーツのレッスン	春ごはん、醤油麴で一気に格上げ！～発酵調味料 醤油麴～
<b>講師</b> クッキングアドバイザー 川越 淳子	<b>講師</b> Salon de Maki 笠原 麻希	<b>講師</b> 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
<b>日時</b> 4月7日(火) 午前10時～午後1時30分	<b>日時</b> 4月15日(水) 午前10時～午後1時30分	<b>日時</b> 4月28日(火)午前10時～午後1時30分
<b>定員</b> 16名	<b>定員</b> 16名	<b>定員</b> 16名
<b>参加費</b> 3,800円(税込)	<b>参加費</b> 3,800円(税込)	<b>参加費</b> 3,800円(税込)

子供クッキング教室	子供クッキング教室
<b>桜鯛めし・鶏つくねと春野菜の炊き合わせ・関東風もち</b>	<b>おいしくつくて!たべて!新学期をスタートしよう～やさいとチーズのいい関係 手ごねぱん・いちごのヨーグルトケーキ～</b>
<b>講師</b> 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	<b>講師</b> 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀
<b>日時</b> 4月11日(土)・4月12日(日)午前10時～午後12時15分	<b>日時</b> 4月19日(日)午前10時～正午
<b>定員</b> 各12名(対象:新小学1年生～新中学3年生)	<b>定員</b> 12名(対象:新小学1年生～新6年生)
<b>参加費</b> 2,100円(税込)	<b>参加費</b> 2,300円(税込)

4月の料理教室のお問い合わせ・お申し込みは3月16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。





# 甘みが強く手頃な大きさ 小玉スイカ

原産地はアフリカ南部のカラハリ砂漠で、高温・強い光・乾燥した環境でおいしく育ちます。家庭菜園では、重さ2~3kg程度の小玉スイカが育てやすくおすすめです。

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

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

暖地・中間地



● 種まき ● 植え付け ● 収穫

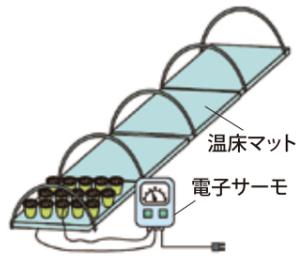
## 栽培特性

- 高温と日当たりの良い環境を好みます。
- 中間地では3~4月に種をまき、7~8月に収穫します。
- 生育が良く病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

## 栽培方法

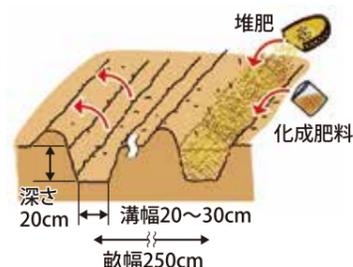
### ① 種まき

温床マットなどで25~30度に加温したトンネル内で培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15~20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。



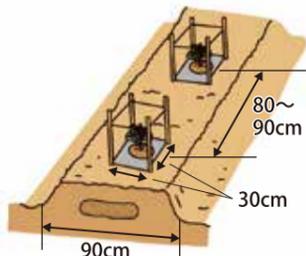
### ② 畑の準備

植え付け2週間前までに1m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド(栽培床)を作り、黒マルチを張ります。



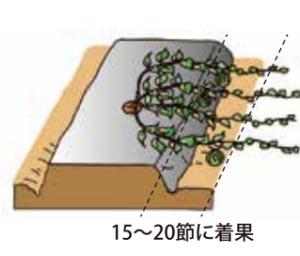
### ③ 植え付けと保温

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80~90cmに植え付けます。植え付け後は保温と風よけのために、ビニールで30cm角の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。



### ④ 整枝・敷きわら・追肥

本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度するとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。



### ⑤ 人工交配・摘果

強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15~20節目の雌花全てに交配します。早朝(9時ごろまで)に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果(計3果)取りを原則とします。

### ⑥ 病害虫の防除

茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

### ⑦ 収穫

小玉スイカは開花後(交配後)35~40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている ②果実の肩が張り光沢が出ている ③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる ④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます。



## 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。



### 菜種油粕

植物の生育に必要な三要素(チッソ、リンサン、カリ)を含む、緩効性の天然有機質肥料です。土壌改良と地力の保持改善にも役立ちます。



### ダイアジノン粒剤5

すいかのうどんこ病、菌核病、つる枯病など幅広い病害に効果があります。また優れた予防効果があります。※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

## 1月号の答え

サ	ン	ガ	ニ	キ
ワ	ウ	カ	イ	ユ
ア	ン	ミ	オ	ク
ク	ハ	サ	ン	
ニ	ム	カ	デ	
ウ	ニ	ム	カ	デ
ア	ン	ミ	オ	ク
ワ	ウ	カ	イ	ユ
ダ	テ	マ	キ	コ
テ	ン	コ	ブ	タ
キ	キ	テ	チ	エ
				ア

応募総数344人 正解者数342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

今月号の特集は「タネ」。前々から興味があり、メモ魔の私は、ちょこちょこノートにまとめていました。ところが!記事にしようとする、思い入れが強くて、内容が整理できない事態に……。品種改良を中心にまとめてみたものの、発芽、有胚乳・無胚乳種子、タネイモ、種苗法、遺伝子などなど、奥が深すぎたタネ界隈。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか? ヒント:お祝いの席の定番料理です

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

## 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)3月末日必着  
(メールの場合)3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

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

### ヨヨのカギ

- お雛様にひな——をお供えした
- カ士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 盾間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコキは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

## みなみかぜ

みなさまからのお便りをご紹介

●四季旬菜の小間さんご夫婦の話に、感銘を受けました。真摯な態度と思い、農業に携わっておられるのがしっくり伝わりました。(加古川市 菊枝さん)

●JA「めっちゃ写真上手くない?」と自画自賛した私。なんのこたあないんです、モデルが良いんです!丁寧にお話しください。とても素敵なお便りでした。(農家さんへのインタビュー、面白いです。トマトを沢山収穫しようと思うのが、おこがましい!やはり知恵と手間がいるのだとつくづく思いました。(加古川市 中山さん)

●JA 農家さんたちは、ご自身の圃場に合ったやり方や他の品目との作業バランスなどを常に模索されています。ぜひ、いいトコ取りしてください。(高砂市 三軒さん)

●トマト、苺などその中でも本当に美味しい物を食べたいと、遠くまで買っている事にも不満があり、沢山の生産者とその特長(EX節水トマト〇〇農園)を知りたいと強く思っています。個人情報で無理ですが……本当にはがゆいですね。(播磨町 古田さん)

●JA 四季旬菜の農家さんたちは、各ふぁ〜みんSHOPの店長が口説き、口説いて、口説き落として、取材させていただきます。そんな、私なんて……と言われる方も多く、皆さまからのリンク

ストであれば、すぐに了解していただけるかも!?

●米の価格が下がらず、不安感が強くありました。P3のJAの考えを見て、少しは安心しました。これからも読者向けにわかり易くお願います。旬レシピは参考になり、楽しみ!(加古川市 粕谷さん)

●米農家のお陰様で、私共は毎日お米を食べています。高い高いだけじゃ、私共は米を作る訳じゃないし、農家さんの御苦労に感謝しかありません。(高砂市 鹿野さん)

●JA 価格が高騰する中、生産者さんを気遣うお便りをたくさんいただきました。お米の集荷の業者はたくさんあり、生産者さんは自由に選ぶことができず、経営者でもある生産者さんがより多くの利益を求めるのは当然で、その中で我々JAが選ばれるよう、取り組みを続けています。(明石市 西海さん)

●家庭菜園をしているのですが、最近実ナリが小さく、肥え不足かと思っていましたが、連作・輪作があるとは知りませんでした。これが原因だったのかも。今月号の「番外編」アリガトウ。(明石市 井原さん)

●毎月楽しみに全部の記事を読ませていただいています。今号では「家庭菜園」の記事がとても役に立ちました。さっそくこの春から実践してみます。(明石市 井原さん)

●私もJA職員で端くれ。連作障害のことは知っていましたがナスは7年以上、休裁って!?隔年で畝を替える程度なんです。でも、それなりに採れている気もします。まあ、私のそれなりはハードルが低い。良い子は真似しないでください!

### ★ 魚座 [2.19~3.20生まれ]

運勢は好調。勢い良く動きましょ。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣

### ♋ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ]

運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎

### ♈ 山羊座 [12.22~1.19生まれ]

楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりにさらに招運!

### ♏ 射手座 [11.23~12.21生まれ]

決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できる。こじらせないように配慮を