

Farming

作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の広報誌

今月は
オクラ



シャキシャキ、
ネバネバ
楽しい食感

特集

令和7年 協同活動ハイライト
JA兵庫南の
自己改革の取り組み状況

02 四季旬菜 オクラ | 行木 英司さん

家庭でよく使われる野菜を選ぶ

06 トピックス
事前授業で深まる学び
お米づくりを知る

10 ともに歩む生産組織 メロン部会

まるごとでシャキシャキ、刻めばネバネバ。

切り方次第で、異なる食感が楽しめるオクラ。

さらに、サッと茹でればシャキッと、しっかり煮込めば柔らかく、
プチプチとした小さなタネも、絶妙なアクセント。

夏バテ気味でも、つると喉を通ります。



teacher
松本 紗智先生

食卓を楽しく、素敵に彩る料理家。芦屋市を拠点に料理教室を運営する他、ケータリング事業やイベントも手がける。

パパッとおいしい!

時短レシピ

素材のおいしさが引き立つお手軽レシピをご紹介します。
パパッと作れるのに本格的なおいしさで、心とお腹が満たされます。



オクラまるまる ピーナッツ和え



材料(2人分)

- オクラ……………6本
- 塩……………1つまみ
- 素焼きピーナッツ……………大さじ2
※袋に入れて瓶や麺棒などで叩き、細かく砕いておく
- 醤油……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2

作り方

- 1 オクラはガクを取り、塩で板摺りする。沸騰した湯で2分ほど茹でてザルにあげ、広げて冷ます。
- 2 ボウルに A を混ぜ、1を加えて和える。

ピーナッツの砕き具合はお好みで。細かく砕くほどにオクラに絡みやすくなりますが、食感を楽しむなら粗めでOK。またお好みでおつまみなどのバターピーナッツを使っても。

オクラと鶏もも肉のトマト煮込み

材料(4人分)

- オクラ……………8~10本
- ニンニク……………1かけ
- タマネギ……………1個
- セロリ……………1/2本
- 鶏もも肉……………300g
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- 白ワイン……………1/4カップ
- ホールトマト缶……………1缶(400g)
- はちみつ……………大さじ1/2~
- 塩・コショウ……………適宜

作り方

- 1 オクラはガクを取り、塩で板摺りして洗っておく。ニンニクは包丁で叩いて粗みじん切り、タマネギはくし切りにし、セロリは斜めに薄切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩少々を振っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、鶏もも肉を皮目からしっかり焼き目が付くまで焼き、ニンニク、タマネギ、セロリを加えてしんなりするまで炒め、白ワインを加えて、アルコールを飛ばす。
- 3 ホールトマト缶を加え、トマトを潰しながら10分ほどコトコト煮る。
- 4 オクラも加え、5分ほど煮て、はちみつ、塩・コショウで味を調える。

鶏もも肉をしっかり焼き、香味野菜をしっかり炒めることが、コンソメなどに頼らずにコクを出す秘訣です。はちみつはトマトの酸味を抑えるためのもの。味見をして量の調節を。



香味野菜と鶏肉の旨みを
オクラがぐぐっと吸収!



JA兵庫南の総合情報や
各事業についてはこちらから!



JA兵庫南各直売所の
イベント情報などを配信!



地元農産物やレシピなど
お役立ち情報を配信!





オクラについて

夏野菜のなかでも、オクラは暑さに強いですね。他の野菜が弱っている、元気が、家庭菜園でも作りやすいと思います。1本の樹から50本くらいは収穫できるんじゃないかな？ただ、キレイに作るうとするなら品種によるかもしれません。私は先輩農家に教えてもらった「グリーンソード」と



いう品種を栽培しています。色が濃く、見栄えの良い品種です。

栽培こよみ

私はオクラをタネから育てています。5月にセルトレイにタネを播いて、育苗。定植は6月中旬で、株間は40cmくらいです。オクラは定植をしてからは大きくなるのが早く、その後の収穫までは、ぼぼ、ほったらかし（笑）。ときどき、谷に水を流す程度です。水は地下水を利用して、この辺りでは2mくらい掘ると、水が出てきます。

実がつけば、下の1〜2枚の葉を残して、あとは落としていきます。これは栄養を実に集中させ、風通しを良くするためです。私は収穫のついでに、ちよんちよんと、下葉を切っています。

オクラは収穫が忙しいですね。最盛期は、朝と夜の2回、収穫す

なみき えいじ
行木 英司さん

家庭でよく使われる野菜を選ぶ



オクラ

就農のきっかけ

父親が兼業農家でした。トラクターなどのインフラが整っていたので、私は定年退職後に農業を始めました。親の代は、コメをやっていたですが、今は野菜に変え、75aで夏場はオクラ、キュウリ、モロヘイヤなど、冬場はキャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ハクサイなどを作っています。

私はふぁ〜みんSHOPに出荷することが目的なので、家庭でよく使われる野菜を、栽培品目を選んでいきます。また、収穫量が多くなるので、収穫期間が長いものを作りたいと思っています。



スマホで1分
のぞき見！

農家さんが
頑張る姿を
動画で配信



取材 明石市
2026年7月1日

出荷の袋詰めは、嫁さんに担当してもらっています。細い小さなトゲがあるので、手が荒れるそうです。両手とも手袋をしていると、作業がしづらいとも言っていました。私は7月中旬から10月中旬まで、ふぁ〜みんSHOP二見・播磨に出荷しています。

出荷作業

収穫が済んだ秋の終わりごろに、樹を伐採します。樹の高さは2mくらいになっているので、後始末もまた大変です。



地元のお米・野菜がそろふぁ〜みんSHOP・にじいろふぁ〜みん

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

ふぁ〜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

にじいろふぁ〜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！



2. 笑顔あふれる地域づくり



次世代・若年層の組合員との関係強化

地域の学校や団体が行う食育活動や農業体験、環境学習などを支援し、次世代を担う子どもたちに「食」と「農」の大切さを伝えることを目的とした「ふぁ～みん食農教育支援金」において、本年度も新規団体6団体を含めた71団体に申請いただきました。来年度も農業を身近に感じていただけるような体験の場をこれからも作っていきます。



学校との連携

高校生の視点から特産品の活用やJAの課題を探索してもらう「探求学習アドバイザー」として、加古川南高等学校の皆さまにご協力いただき、課題解決に向けて協議しました。また、摂南大学の学生の方々にも、施設見学や生産者視察を通じて、これからの農業について考えていただきました。今後も次世代が農業に関心を持ち、関わる機会を増やしていきます。



組合員組織活動の活性化と連携強化

准組合員の意思反映と運営参画を促進する取り組みとして、准組合員によるJA利用者懇談会を7回実施しました。これによりJAの事業に対する理解を深め、利用促進に努めています。



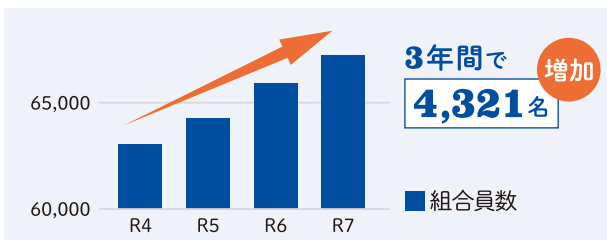
相談機能の充実

JAトータルサポートセンターを運営し、相談機能の拡充と拠点網の強化を図ることで、より地域に密着した総合的なサポート体制の構築を行っています。また、ローンプラザオフィス加古川・明石にて年間9回の休日相談会を開催し、平日にご来店が難しい利用者の方へ相談機会を提供しています。

3. 次代へつながる経営改革の実践

組合員の増加

正組合員数累計13,868名、准組合員数累計53,506名となり、3月末の組合員総数は67,374名となりました。



組合員との対話強化

生産者の意見や要望を伺いながら情報提供を行うことを目的に、常勤役員と経済担当職員による担い手訪問を行っています。対話を通じて得られた情報を元に、よりよい農協運営を構築していきます。

デジタル技術の活用

Wi-Fiを全支店に設置し、Web面談ができる環境を整えました。共済事業ではオンライン面談が完全導入されており、いずれ信用事業などの他事業でも利用できるよう対応中です。



優秀な人材確保のための雇用施策

昨年度大きく見直した新ルールのもとで、新たな登用試験・役員面接を実施し、今まで大きく貢献していただいた契約職員に対し、正職員登用を行っています。仕事への取り組み状況を処遇へ反映できる仕組みづくりを行い、職員一人ひとりの成長と組織の強みを活かして、利用者へのサービス向上に努めています。



第10次中期経営計画のメインテーマは

「受け継ぐ想い、挑む未来 ～地域と農業を支えるパートナーとして～」です。

JA兵庫南

令和7年 | 協同活動ハイライト

自己改革の取り組み状況

JA兵庫南は『「安心」「笑顔」の種を蒔き、未来へ「つながる」実をつくろう』というメインテーマを第9次中期経営計画で掲げ、3つの基本方針に取り組んできました。組合員をはじめ地域の皆さまから、「JA兵庫南があって良かった!」と言っていただける協同組合を目指し、全役職員が一丸となって進めてきた取り組みをご紹介します。

1. 安心して続けられる農業の実現(地域営農振興計画)

重点品目を中心とした農産物の安定的な販売

米価格の高止まりが続き、依然として情勢は不安定です。JA兵庫南では、生産者の方から集荷したお米の一部を直売米として確保し、地域の皆さまへ直接お届けできるよう直売所での販促活動などに取り組んできました。今後も、地元のお米を皆さまにお届けする地産地消を振興してまいります。また、新たな果樹ブランド立ち上げに向けて、ぶどう研究会を設立いたしました。直売所での販促イベントを通じた栽培品種のPRや、講習会や意見交換会を開催し、栽培暦を作成するなどの活動に取り組んでいます。ぶどうのブランド化と品質向上を図るため、品質確認を含む意見交換会を今後も定期的に開催していきます。



みどりの食料システム戦略に沿った化学肥料削減への取り組み

みどりの食料システム戦略に沿った化学肥料削減への取り組みとして、生産農家の協力の下、ピーナッツ皮やみりんカスを混ぜた粕殻堆肥の製造試験を実施しました。製造した堆肥については春野菜に向けて実証実験を行う予定です。また、ヘアリーベッチやれんげなどの緑肥を活用した有機肥料による農作物づくりにも引き続き取り組んでおり、栽培面積を確保しています。環境に配慮した肥料を通じて、これからも地球に優しい農業を実践してまいります。

	ヘアリーベッチ	れんげ	合計
栽培面積	103.5ha	50.6ha	154.1ha

組合員の高齢化、労働力不足に対する取り組み

地域農家が直面する労働力や後継者不足の問題に対して、地域の人材とのマッチングを進めています。具体的には、農業求人サイトの利用拡充を図り、農業関連の労働者不足を補うために、JA関係の募集も含めた農業関連求人の掲載件数は74件に達しました。また、援農ボランティアの取り組みについては、延べ33名のボランティアが登録されています。これらの活動を通じて、地域農業の持続可能な発展に向けた人材確保に努めています。



鳥獣害対策の推進

管内において畑の農作物を狙う鳥獣害が多発しており、被害を抑えるため、組合員の要望に即した対策資材の予約を受け付けました。電気柵および関連機器の購入金額の半額を助成する「獣害被害防止対策支援事業」も組合員に向けて引き続き提供し、組合員の獣害対策を後押ししていきます。

安心・安全な食の提供

農産物の安心・安全を図るため、直売所出荷登録生産者には4月から5月にかけて農薬講習会を実施いたしました。参加できなかった出荷者に対しても追加で講習会を行い、全員の受講を徹底しました。また、ピックアップした加工品出荷者へは訪問点検を行い、衛生管理に努めています。

営農指導体制の確立・強化

営農渉外活動に関しては昨年度の情勢を受け、米集荷に向けた声掛けを中心として、適期営農指導、情報提供といった訪問活動を行いました。また、成長効率化プログラムを通じて営農渉外の体制整備について協議しました。営農指導強化プランの見直しや育成プランの確立を通じて出向く営農指導体制を強化し、営農相談窓口の充実を図ります。



6/22

貯金特化型店舗で スイートモーニング出張販売

貯金特化型店舗で、ブランドスイートコーン「スイートモーニング」の出張販売を行いました。スイートモーニングは品種をスーパースイート系の品種に限定。糖度が最も高くなる朝採りにこだわり、300グラム以上の一番果の秀品を職員が検品し、当日中に販売するなどの厳格な基準を設けています。26日の加古支店では野村隆幸組合長が店頭に立ち、スイートモーニングのおいしさをPRしました。



6/20

ちゃぐりんスクールで 田植え・サツマイモ植え体験



令和8年度第2回目のちゃぐりんスクールでは、「田植え・サツマイモ植え体験」を開催しました。校長の野村隆幸組合長は、「お米は1粒から約300粒が収穫できるとても優れた農作物。たくさん収穫できるよう楽しみながら、頑張ってください」とあいさつ。スクール生らは、「田植えは初めて。大きく育てと祈りながら植えた」、「サツマイモの苗が思ったより長かった。秋の収穫が楽しみ」など感想を述べました。



6/18

泥だらけになりながら 農業のリアルに触れる

加古川市志方町横大路の圃場で、横大路ボランティアグループふれあい農園が加古川市立志方西小学校の5年生16人に田植え体験を行いました。児童らは靴下に履き替え、分けられた田んぼに自作の札を刺して、田植えを開始。恐る恐る足を踏み入れ、「ヌルヌルして怖い」、「ヤバい、ヤバい」などの声があがりました。机上だけでは学ぶことのできない自然の空気や土、手に取った苗を体感しながら、真剣に田植えに取り組みました。



6/6

消費者と生産者をつなぐ じゃがいも収穫体験



ふぁ～みんSHOPかんきで、じゃがいもの収穫体験を開催しました。消費者と生産者の交流、農業への理解を深めてもらうことが目的で、ふぁ～みんSHOPかんき運営協議会が主催する恒例イベント。台風の影響でぬかるんだ圃場では、泥だらけで収穫を行う参加者の姿が見られました。汗がにじむ陽気の中、飛び跳ねるカエルに子どもらは大興奮。鍋嶋知樹会長は「多くの方に協力いただき、今回も開催できた。足元が悪い状態だったが、満足してもらえてよかった」とほっとした様子でした。

6/5

自宅に飾りたくなる こけ玉づくりに挑戦

JA兵庫南女性会・しかたミセスグループは、こけ玉作りに挑戦しました。しかたミセスグループでは、手芸や研修旅行、季節の寄せ植えといった活動に取り組んでいます。今回は若葉が美しい南天や竜のひげとハイゴケの組み合わせ。いずれも日本の風土に適応し、初心者でも育てやすい植物。講師は花卉生産者の大西雅子さんで、丁寧にコツを教わりました。参加したメンバーは「皆とわいわい話をしながら作りました。自宅に飾るのも楽しみ」と笑顔で話していました。



6/3

事前授業で深まる学び お米づくりを知る



JA兵庫南青壮年部は稲美町立母里小学校の3年生30人に、田植えの事前授業を行いました。田植えを来週に控えた児童らが、12枚のカードを使ってコメ作りの作業を学びます。カードには「代かき」や「中干し」などの作業がイラストとともに書かれており、児童らがグループ内で話し合い、年間の作業順に並べていきました。答え合わせでは青壮年部メンバーが丁寧に作業を説明。真剣にメモを取る児童の姿が見られました。



6/27

第27回通常総代会 原案通り全て承認

JA兵庫南は、いなみ文化の森「コスモホール」で、「第27回通常総代会」を開きました。総代484人（書面議決を含む）が出席し、令和7年度の事業報告、令和8年度の事業計画など6議案（附帯決議案を含む）、報告事項2件を審議し、原案通り全て承認されました。

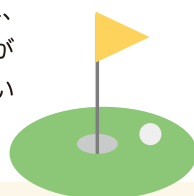


6/24

JA兵庫南ゴルフサークル 会員93名が競い合う



JA兵庫南ゴルフサークル「ホワ～!! みんず」が、加古川ゴルフ倶楽部でゴルフコンペを開催しました。加古川ゴルフ倶楽部は、古い歴史と伝統を持つゴルフ場。この日は曇り空の中、会員93名が参加。同伴者同士、談笑をしながらも、熱い戦いを繰り広げました。会員の一人は「初めてのコースだったが、納得できるスコアを出せたことが嬉しい。また、たくさんの方とともに、笑い合えることが一番だ」と話していました。



6/23

自慢のいなみ野メロン 出荷を控え箱詰め講習会

稲美出荷場で、「メロン箱詰め講習会」を実施しました。販売開始を翌日に控え、メロン部会員や関係者ら20名が参加。出荷資材や調整基準などの申し合わせを行いました。稲美町は瀬戸内の温暖な気候を生かし、メロンの栽培が盛んな地域。基準をクリアした見栄えの良いものだけを「いなみ野メロン」として販売し、環境に配慮した生産方法や、高い品質の食品に与えられる「ひょうご推奨ブランド」も取得しています。



6/16

スイートコーン 出荷に向けて目慣らし会



明石播磨営農経済センターで、「スイートコーン出荷目慣らし会」を実施。選別基準や箱詰め、出荷調整方法などを生産者らと改めて確認しました。現在、明石播磨地区と稲美町のスイートコーン部会や加古川市の生産者らが、ブランドスイートコーンである「スイートモーニング」の出荷を担っています。この日は滝海人職員が病害虫被害や不稔がないといった品質基準や箱詰め時の向きなどを説明。加工用の出荷形態についても周知しました。

6/14

収穫が楽しみ ミニトマトの植え付け体験

にじいろふぁ～みんの「トマト祭り」の一環で、「ミニトマト植え付け体験教室」を開催。親子連れや3世代の家族などが参加しました。教室では肥料や土が袋に入ったミニトマト植え付けキットを使用し、参加者らは丁寧に苗を植え付けていきました。栽培タグに「100個収穫する!」と力強く記入する参加者の姿も見られ、片岡隼人副店長は「喜んでもらったようで良かった。どれだけ採れたか、また報告を楽しみにしている」と話していました。



6/13

特産・六条大麦の麦わらで ヒンメリづくり



大型農産物直売所・にじいろふぁ～みんで、「mugiwara akki ヒンメリ展とワークショップ」を開催しました。ヒンメリとはフィンランドの伝統的な装飾品。淡路市の作家・煙山昭子さんを招き、参加者らは作品6点の展示やヒンメリ作りを楽しみました。JA兵庫南では、特産である六条大麦の麦わらをヒンメリなどの工作素材として商品を展開。加工作業は、農福連携の取り組みで福祉事業所に委託しています。参加者らはこうした商品を用いて、多面体の美しい造形を作り上げました。



健康

心不全マーカー検査で“隠れ心不全”を早期発見

高齢化が進むとともに爆発的に増えていると言われる心不全患者。初期には自覚症状がなく、早期発見が難しい病気です。今回は心不全のスクリーニング検査として役に立つ心不全マーカー検査についてご紹介します。

心不全マーカー(BNP・NT proBNP)検査とは

心臓に負荷がかかったときに心臓から分泌されるホルモンを測る血液検査です。

心臓の負担の大きさを反映する指標で、心臓が弱り始めた“隠れた心不全”の段階でも上昇しやすく、早期発見に役立ちます。

こんな方は定期的な検査がお勧め

- 高血圧、動脈硬化性疾患、糖尿病、慢性腎臓病、肥満などがある。
 - 心臓の構造的または機能的な異常がある、BNPが高値である。
 - 息切れや下肢のむくみがある。
- 特に高齢者では症状を「年齢のせい」と見過ごしやすいため、スクリーニングとして非常に有用です。



基準値(BNP $\geq$ 35pg/mL, NT proBNP $\geq$ 125pg/mL)を超えていたら

- 循環器内科へ相談し、必要に応じて心電図、心エコー(心臓超音波)、胸部レントゲンなどの精密検査を受けましょう。
- 減塩(食塩6g/日未満)、適正体重の維持、運動、節酒、禁煙、感染予防など生活習慣を改善することも重要です。心不全の悪化を防ぎながら長く安定した状態を保つことにも繋がります。

検査値の解釈で注意すべき点

高齢、炎症、腎機能障害、貧血、心房細動、アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬等で高値を示し、肥満では低値を示すことがあります。年齢・性別・腎機能等を踏まえて総合的に判断する必要があるため、個別の数値の解釈や診断は、必ず医療機関で相談しましょう。

参考

一般社団法人 日本心不全学会 医事新報、心不全診療ガイドライン

【JA兵庫厚生連】



暮らし

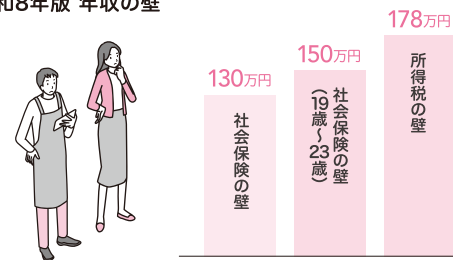
年金編 扶養内・扶養外での働き方

「扶養内で働くか扶養を外れて働くか、どちらがよいでしょうか?」という質問を受けます。

意識すべきライン

扶養内で働く場合、「103万円」「106万円」「130万円」といった「壁」を多くの人は意識するでしょう。令和8年からはその壁が、103万円が178万円に変更、106万円が廃止方向、130万円は現状維持となりました。(下図参照)

令和8年版 年収の壁



年収178万円は所得税の壁で所得税が掛からない金額、130万円は社会保険の壁で健康保険の扶養に入れる金額になり、19歳から23歳の人は、130万円が150万円になります(130万円、150万円の金額は、労働契約書の条

件で1年間労働した場合の金額のこと。一時的に忙しくなり、残業手当が増えたとしても、除外されます)。扶養内で働くのであれば住民税が多少掛かりますが、130万円までで、大学生は150万円です。健康保険の扶養を外れるのであれば、178万円までということになります。

扶養外になった場合

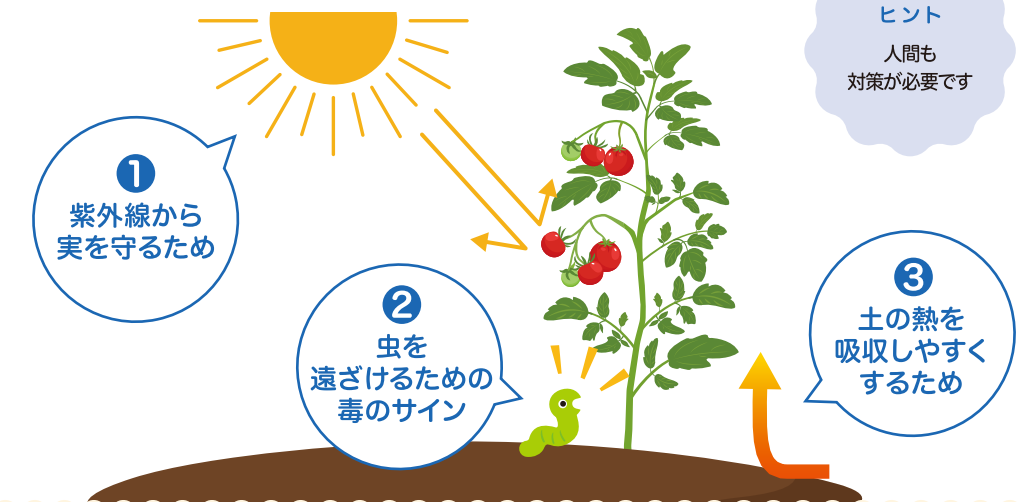
130万円を超えると、勤務先の社会保険に加入するか、自身で国民健康保険・国民年金に加入することになり、保険料の負担が生じます(勤務先による)。勤務先の社会保険に加入すると傷病で休職した時、傷病手当金で収入の3分の2が補填されるといった保障があります。また、厚生年金にも加入することで、将来受け取る年金が有利になることもあります。扶養を外れるかどうかは、勤務時間や通勤時間、家庭との両立が判断材料となり、勤務先の状況によることから、慎重に進める必要があります。

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

子どもと
いっしょに
楽しむ

自然や食べ物、農業のこと
気になる秘密をクイズで知ろう!

Q トマトが赤い色をしている大きな理由は?



ヒント
人間も
対策が必要です

答え・解説

① 紫外線から実を守るため

人にとっても植物にとっても、紫外線は細胞を傷つける刺激のひとつ。紫外線を防ぐために、人は日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたりしますが、植物も対策をしています。トマトの赤い色素のもとであるリコピンは抗酸化作用が強く、太陽光により発生する活性酸素から実を守っています。同じく色素で紫外線対策をしているのがナス。紫外線を吸収する性質がある紫色の色素・アントシアニンと呼ばれる物質を作り出し、実を守る“日傘”のような役割をしています。

手・足体操

手軽に健康 /

かぎ指体操で全身運動

ポイント

応用編では、腕の裏や脇腹をよく伸ばします。心地よい範囲で行いましょう。

かぎ指体操



人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしっかり力を入れて、1秒ごとにググッと引き合しましょう。

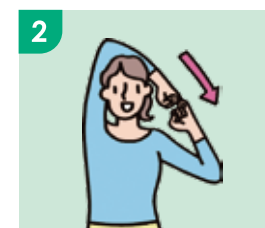


中指から小指まで順に、①と同様に引き合います。初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。

応用



同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持ていきます。右腕に力を含めながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



同じように、左腕に力を含めながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

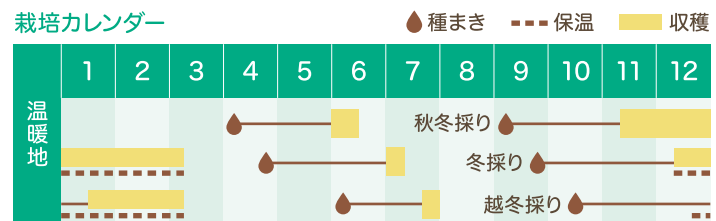
プランター菜園

ダイコン

(秋まき)

秋まきで旬のダイコンを収穫
培養土の袋をそのまま活用

コンテナでは30cmほどの土の深さが確保できれば栽培できます。特に培養土の袋(14~20L)は、高さも変えられ栽培にはもってこいです。秋冬採り、冬採り、越冬採りなど、収穫時期に応じた品種を選ぶことも大切です。



分類 アブラナ科ダイコン属
発芽適温(地温) 24~28度 生育適温(気温) 17~20度

病害虫情報

▲ キスジノミハムシ

秋まきで10月上旬まで発生し、幼虫が根を食害する。防虫ネットは目が1mm以下のものを使う。

▲ ダイコンシンクイムシ

(ハイマダラノメイガの幼虫)、アブラムシ類
気温の高い栽培初期は、害虫が付きやすい。

野菜づくり応援!

在来品種のタネ プレゼント



各地で古くから栽培・利用されてきた在来品種は、地域の歴史や知恵を伝える貴重な文化財ともいえます。しかし、収量が少ない、外観・揃いが悪いなどの理由で市場価値が伴わず、その文化とともに失われつつあります。
JA兵庫南では在来品種の活用を推進し、農業や作物栽培に興味を持つ方を応援しています!

なかのじょうけいねずみだいこん
今月の品種 **中之条系ねずみ大根**

●原産・主産地:長野県坂城町
●播種期:9月~10月 ●収穫期:11月~1月
根長15cm程度の下ぶくれ。蕎麦などに用いる辛味大根。ウイルス病に弱く、媒介する虫の防除に努める。

1袋4ml入り



【締切】
8月末日
必着

抽選で5名様に引換券プレゼント

氏名・住所(郵便番号含む)・電話番号を明記して、下記宛先にハガキかメールでご応募ください。
当選者に引換券をお送りします。

タネは「ふぁ〜みんSHOPかんぎ」で引き換えいたします。

宛先 JA兵庫南 ふぁ〜みんタネ係

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町621

Mail: fureai@ja-hyogominami.com

栽培方法

1 種まき準備

培養土の袋(14L以上)の底の両端を寄せ、結束バンドで結ぶ。箸などを使って袋の底に水抜き穴を数カ所開ける。袋をひっくり返し、封を開け、縁を巻き下げればコンテナができる。



2 種まき

土を全て袋から出し、増し土用に1L分をよける。残りの土に化成肥料(NPK各成分8-8-8)約18gとようりん約3gを混ぜ袋に戻す。深さ1~2cmのまき穴を空き缶で開ける。穴の周囲へ種を離して5粒まき、土をかけ手で押さえる。袋の底から水が出るまで、ジョウロでゆっくり水やりする。

ポイント

防虫のため種まき直後に支柱を渡し、上から防虫ネットをかけ、ひもで縛る。



3 間引き(2回)

最初の間引きは種まき後約1週間で、子葉が十分に開いたら3株にする。間引き後は防虫ネットを再びかける。2回目はさらに約2週間後の本葉4、5枚ではさみを使い1株にする。この頃、防虫ネットは外す。

ポイント

子葉の数や形、色が異なり、出芽の早晚が強い株、特に2回目は子葉の下(胚軸)が地面から極端に出た株を間引く。

4 増し土と2、3回の追肥

本葉5、6枚から葉の数を増やし始めるので、株から離して化成肥料(8-8-8)約5gを施し、土と混ぜる。このとき、袋の縁を上げて、種まきの際によけた土1L分を足す。2回目はさらに約2週間後、根が太り始め本葉15~20枚の頃に同量を追肥する。9月下旬に種まきした場合や冬採り品種は、耐寒性を高めるため1カ月後に同量を追肥する。



5 収穫

秋冬採り品種で種まき後65~85日、冬採り品種で90~130日ほど。葉が垂れ、中心部分の葉が開いてきたら収穫する。



ともに歩む 生産組織

技術と情報は皆で共有



メロン部会

主な栽培品目 **メロン**

生産組織とは...

集落単位で農業生産に取り組む「営農組合」や、農畜産物の品種・品目ごとの生産者が集まった「部会」など、JA兵庫南と協力し、消費者の食卓を守っています。

Q1 成り立ちを教えてください!

昭和40年代~50年代、稲美町は市場に出荷するトマトの産地として有名でした。昭和58年にトマトの後作として、いなみ野台地(稲美町母里地区)の農家を中心となって、網目模様があるネットメロンを作り始めたと言われています。
現在は町内13軒の部会員が、計1.5haのハウスでメロンを栽培しています。

Q2 力を入れている取り組みを教えてください!

部会員の圃場巡回は、必ずしています。どんな作り方をしているか、ええとこがあれば、全員に知らせる。部会員それぞれが、何か試したとすれば13通りの結果が得られます。こうした技術や情報を共有できることが、部会の存在意義でもあると思っています。

Q3 いなみ野メロンについて教えてください!

徹底した温度・水管理をして、1本のツルに1果だけに絞って育て上げます。「安心・安全・美味しい」をモットーに、糖度13以上で見栄えの良いものだけを「いなみ野メロン」として販売。コクのある甘みが強い赤肉とさわやかな甘みの青肉、食べ比べもお勧めです。

「お金のギモン」

Q 医療・介護への備えは、どれくらい必要?

A まずは現状の整理を

厚生労働省によると、65歳以上の方が生涯に支払う医療費の自己負担額は、約180万円とされています。また、介護が必要になった場合、在宅介護で月額約8万円、施設介護では月額約15万円が目安といわれています。仮に介護期間が5年であれば、総額で500万円~1,000万円程度の費用が必要となるケースも少なくありません。

こうした費用は、公的な介護保険制度だけではカバーしきれないことを想定し、預貯金での備えはもちろんのこと共済(保険)を活用するなど、備えておくことが安心につながります。

「今の備えで自分や家族が十分に暮らしていけるのか」「将来のために、何から準備すれば良いのか」。まずは、自身の金融資産や加入している共済(保険)など、現状を整理することから始め、家族もそれらを把握しておくことも大切です。

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・福田)
加古川市加古川町北在家2695 ☎(079)451-0800

城崎温泉 おなごり花 シニアプラン

JA組合員様 10月末までの平日(月~木曜日)、
65歳以上のお客様限定プラン

地の食材にこだわり、但馬のゆず山椒(朝倉山椒)で味わう八鹿豚のハリハリ鍋がメインのお得なプランです。



※写真はイメージです

別注でさらに
おたのしみ
但馬とらふぐ
ふぐの唐揚げ
2,200円(税込)

※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

1日3組限定 JA組合員様割引後料金
お部屋、お食事会場はお宿おまかせになります。

12,000円~
[大人お1人様 1泊2食付]

◎入湯税、入湯料は別途料金
◎夏休み期間(7/17~8/23)は設定がありません
◎組合員様以外は、2,000円割増となります

空室状況・ご予約はあさぎ荘へ
TEL:0796-32-2921

ご予約は
こちら



6月号の答え

シンジヤガ

ア	マ	ヤ	ド	リ		ジ
	ト	ク		カ	ジ	ツ
デ	ン	ジ	ハ		ゲ	シ
キ		ヨ	シ	ミ		ユ
ア	ケ		リ	ヨ	コ	ウ
ガ	ン	コ		ウ	タ	
リ		ウ	シ	ガ	エ	ル

応募総数 279人 正解者数 276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

「在来品種のタネプレゼント」で、皆さんに勧めてるんだからと、自宅で実践中。せっくなので、植え付け時期を変えるなど、試験的なことをしています。4月号の「山城丸莢黒菜豆」は、めっちゃめっちゃ採れて嬉しい限り。しかし、早く植え付けたものは花が込み合い、実もごちゃごちゃに…。「適期適植」、やっぱり大事です。

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：有名な球場があります

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		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】8月末日必着
【メールの場合】8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)

「タテ」のカギ

- ① 飛行機が飛び立つこと
- ③ 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- ⑤ 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- ⑥ シャワシャワと蟬——が降り注ぐ
- ⑦ パールともいいます
- ⑨ ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- ⑪ 小銭入れに入れます
- ⑬ プイもこの仲間
- ⑮ 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- ⑰ 野球の出場メンバーのこと
- ⑲ 金づちで打ち込みます
- ⑳ 嘘から出た——
- ㉑ 盆——、阿波——

「ヨコ」のカギ

- ① 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- ② 髪に結わえるもの
- ③ タンスや机などのこと
- ④ ——ギターは電気信号で音を奏でます
- ⑥ 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- ⑧ 初対面の人に——紹介をした
- ⑩ ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- ⑫ 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- ⑭ 炒った大豆をひいたもの
- ⑯ 分度器で測ります
- ⑰ 納豆が引くもの

クロスワードパズル

TRAVEL

奈良 飛鳥・藤原の宮都と 柿の葉寿司ヤマトの昼食日帰り旅行！

旅たびクラブ

出発日 2026年12月9日(水)

旅行代金 お一人様 15,000円(税込)

募集人員 35名(最少催行人員20名)

添乗員 同行いたします。

お申し込みは8月21日(金)9:00～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。

バス

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

11:00 葛城IC

11:50 高松塚古墳・壁画館(模写展示)(見学)

12:00 石舞台古墳(見学)

12:30 柿の葉寿司ヤマトあすか店(昼食)

13:30 藤原宮跡(見学)

13:45 なら和み館(買物)

15:00 宝来IC

15:30 高速道路

17:40 大久保IC

18:10 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(受付時間/月～金 9:00～17:00 土・日・祝日休み) ☎(079)424-1510 Eメールアドレス/travel@ja-hyogominami.com

COOKING

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。

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

初秋の恵み 走り・盛り・名残を楽しむ

講師 ともクッキングサロン 新吉 友子

日時 9月1日(火)10:00～13:30

定員 16名

参加費 3,300円(税込)

秋のおばんざいごはん

講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香

日時 9月2日(水)10:00～13:00

定員 16名

参加費 3,600円(税込)

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 9月19日(土)10:00～13:30

定員 各16名

参加費 3,500円(税込)

キッズクッキング教室

ひとさじでプロの味！ 秋の旨味の爆弾『にんにく〇〇塩麴』 ～正体はまさかの生〇〇～

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 9月24日(木)10:00～13:30

定員 16名

参加費 3,800円(税込)

いなり寿司・ 貝沢山の茶わん蒸し・ 濃厚スイートポテト

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 9月5日(土)・6日(日)10:00～12:15

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)

キッズクッキング教室

野菜も豆も！いろいろ食べて クイズにもチャレンジしましょう！ ～えだ豆という豆のパウンドケーキ・ いろいろトッピング！うまがけめん～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀

日時 9月13日(日) 10:00～12:00

定員 16名(対象:小学1年生～6年生)

参加費 2,300円(税込)

9月の料理教室の受付は8月10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。

QRコード

みなみかぜ

みなさまからののお便りをご紹介

●朝採りスイートコーンが美味すぎで、ふぁ～みんでよく買っていますが、今回は四季旬菜がスイートコーンだったので、興味深かったです。今まで黄色の品種しか買ってたので、白い品種も買ってみました。

●6月号四季旬菜でスイートコーン品種、レシピの種類に昔と今、変遷を感じます。今、ひ孫がスイートコーンのスープを美味しく飲んでる姿を見ると、昔、方言で「なんば、なんば」と呼ばれ、焼いておやつと食べるのみ。その後、とうもろこし、スイートコーンと呼び、名前とともに味も美味しく様変わりを感じます！

●いつも楽しく拝見しています。スイートコーンの授粉、ご苦労なさっている姿を想像して楽しそう、いえ大変そうですね。私は白のコーンが甘くて好きなので、棚に出していたらつい買ってしまう。これからも頑張って栽培してくださいね。

●JA スイートコーン、業界では「青果用トウモロコシ」とも言い、黄色、白色、バイカラー、赤もあります。また、早生から晩生、草丈が高い・低いなど、ホント多彩な品種があります。

●JA 四季旬菜ページの二次元コードを読み取っていただくと、井上さんの授粉作業を見ることが出来ますよ。

●JA 利用者懇談会の提案と回答のページについて、普段利用している以外の分野や活動のことがわかり大変良かったです。(加古川市 安東さん)

●JA 懇談会委員さんには、一般の方が入れない場所の見学や各事業部の担当者が説明を行います。しっかりと見て、聞いたうえでいただくご意見やご要望は我々にとってもありがたいこと。

●ピーマンが切り方によって苦みが抑えられるとは知りませんでした。

●JA 「ん？苦くない？かも？」程度です。でもねえ、ピーマンってあの苦みあってこそ、おいしいような気がします。

●人参栽培を見て、時期もいいでチャレンジしようと思います。人参苦手克服したいです。(明石市 前川さん)

●JA ぜびせびー！じつは、ふぁ～みんSHOPのインジンの出荷者さんが少ないような……。インジンのタイコンに比べて格段に難しいという農家さん多いらしいです。

●今回の情報誌12ページの芽キャベツの植え付け要領の情報を参考に、栽培に挑戦を考えています。

●JA マイナーな野菜、攻めすぎたかなあと反省しつつやってみたい方もきっといるーと思ったので掲載しました。

●実家の父は退職してから家庭菜園を始め、ふぁ～みんに毎月掲載される「今月の作物を楽しみにしています。野菜作りは思っていたよりずっと難しい、と毎日畑へ通っています。」

●JA 「ちゃんとしたもの」を作ろうとされているのは、素晴らしいです。でも、いいんですよー曲がっていても、小さくても。むしろ、間引き菜や完熟して割れたものなど、お店にないものが食べられるというのも、ゼータクかも……と思っ今日この頃。

●JA 「ちゃんとしたもの」を作ろうとされているのは、素晴らしいです。でも、いいんですよー曲がっていても、小さくても。むしろ、間引き菜や完熟して割れたものなど、お店にないものが食べられるというのも、ゼータクかも……と思っ今日この頃。