

Farming

ふあ～みん

作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の広報誌

09
2026



今月は
ナス

特集

自分と家族を守るマネープラン
第1回「そなえる」「のこす」

02 四季旬菜 ナス | 外山 美樹さん・文雄さん

結局、やってたら楽しくて

06 トピックス
「特殊詐欺多発警報」発令
被害にご注意を!

10 ともに歩む生産組織 志方いちじく部会

インパクト抜群! 今日の主菜はナスドッグ

艶やかなナスに切り込みを入れて、
搾り出した肉ダネを、たっぷりと詰め込む。
嬉しいことに、レンジでチン!で出来上がる。
料理を出した時の驚く顔を思い浮かべて、笑みがこぼれる。
夏から秋、何度でもおいしいレシピです。



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。



ナス

ナスの中華ホットドッグ

15
min

材料(2人分)

- ナス……………3個
- サラダ油(コメ油)……適宜
- 豚ひき肉……………150g
- 長ネギ(みじん切り)……………1/3本
- 片栗粉……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- 万能ネギ……………適宜
- おろしショウガ……………1かけ分
- 醤油……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ2/3
- 酢……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1

作り方

- 1 ビニール袋にAの材料を入れ、粘りが出るまで練り混ぜる。
- 2 ナスはヘタを切り落とし、縦に切り込みを入れ、断面に片栗粉(分量外)をはたいておく。
- 3 1の袋の端を切り、2の断面に絞り出して詰め、ナスの表面にサラダ油を塗る。
- 4 3を耐熱皿に並べてラップをし、600Wで8分レンジにかける。
- 5 Bの調味料をよく混ぜ合わせ、回しかけて、小口切りにした万能ネギをあしらう。

片栗粉をナスの断面にはたいておくと、ひき肉がはがれるのを防げます。また、ラー油やからしで味変するのもおすすめ。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにも。

ジュワツとあふれる肉汁を
たっぷり受けとめる

ナスと紫タマネギの ジンジャーマリネ

10
min

材料(4人分)

- ナス……………中3個(約400g)
- 紫タマネギ……………1/2個
- サラダ油(コメ油)……適宜
- 白ワインビネガー……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ3
- 塩・コショウ……………少々
- おろしショウガ……………1かけ
- 枝豆……………適宜

作り方

- 1 紫タマネギはスライスし、塩2つまみ(分量外)を揉み込んで水分を絞っておく。
- 2 ナスはガクを取り除き、竹串などで全体に穴をあける。皮にサラダ油を塗ってラップでくるみ、600Wで3～4分レンジにかける。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせ、1と2のナスを熱いうちに食べやすい大きさに切り、マリネする。
- 4 器に盛り、お好みで枝豆をあしらう。

ナスの皮に油を塗ると、レンジ加熱でも色よく仕上げるができます。さらに、一晩おくとよりきれいな紫色になり、味も馴染むため、作り置きにもおすすめです。

ショウガの香りで
深みのある味わいに



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!





仕事との両立

美樹さん…次男も就職して、今は別で住んでいます。私もフルで仕事をしているので、作業はしんどいと言えはしんどいです。でも結局、やってたら楽しくて、量を減らしても続けようかと。今はナスと苦味が少ない「こどもピーマン」、甘味が強くてユニークな外見の「アップルベリー」というミニトマトなどを作っています。朝は30分



から1時間ほど収穫などの作業をして、出荷。ごはんを食べて、身支度をしてから、出勤しています。あとは、土日に作業をしています。

こだわり

美樹さん…買ってもらうものだから、こだわりを持って作り、出荷しています。収穫後は、どの作物も1つずつ拭いて、硬さなどの状態を確認しています。きれいなものを出荷し、キズがあるものは、「キズあり」と書いています。

文雄さん…苗は買わずに、タネから育てるのもこだわりです。育苗用の土は次男が配合したもので、当初は小さめのポリポットに1粒ずつ置き、生長に合わせてポリポットの大きさを変えて、移植していました。今は少しでも手間を省きたいこともあって、9cmほどのポリポットにタネを蒔いて、育苗しています。

栽培ごよみ

文雄さん…ナスは連作障害があるので実生苗（自根苗）の場合

とやま みき ふみお
外山 美樹さん・文雄さん

結局、やってたら楽しくて



就農のきっかけ
文雄さん…県農へ行っていた次男が、「自分で田んぼをやってみる」と2年生の時に始めました。僕の両親が農業をやっていた影響か、小学校の卒業文集にも「百姓をやる」と書いていました。大学は県外だったので、春休みにタネを蒔いて下宿に戻ったりしていましたね。種苗会社のカタログを見て、色々なタネを試しました。

美樹さん…やってみて、次の年から数を増やして、出来が良かった品目を残していった感じです。農業を始めて2年目は、ナスを150本から300本に増やしたので、あの時は毎日、袋詰め作業をしていましたね（笑）。



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 稲美町
2026年8月2日

は、同じ場所に植えるのは2年が限界。今年は苗代あとに植える予定だったので、播種を4月の終わりにしました。土は牛ふんや元肥を鋤き込むなどして、少しずつ改良をしていきました。6月に定植し、今やっと樹が大きくなってきたところです。ナスは朝か夕方にとっさり水をやり、有機肥料は効くの長時間がかかるので、弱っているようなら速効性のある液体肥料を使っています。

収穫期間
美樹さん…ナスの品種は、重量感のある「黒陽」と、やわらかい肉質の「千両ナス」です。収穫は7月10月くらいまで、私はにじいろふあ〜みんとふあ〜みんSHOPのいなみに出荷しています。



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

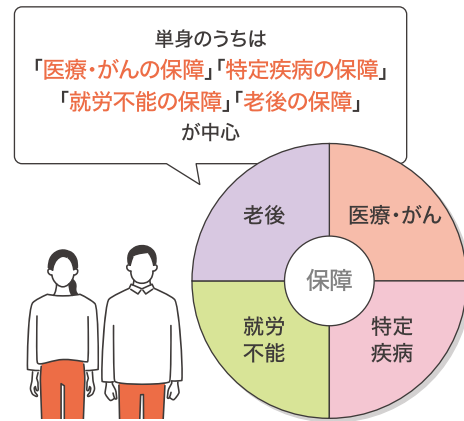
住 加古郡稲美町六分一1179-224
電 (079)495-7716
営 午前9時〜午後6時
休 第1木曜

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。

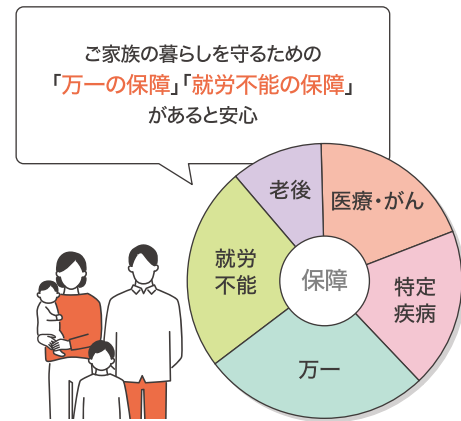
※本誌裏表紙に各二次元コード掲載中!

だからこそ、「今」から考えておきたい

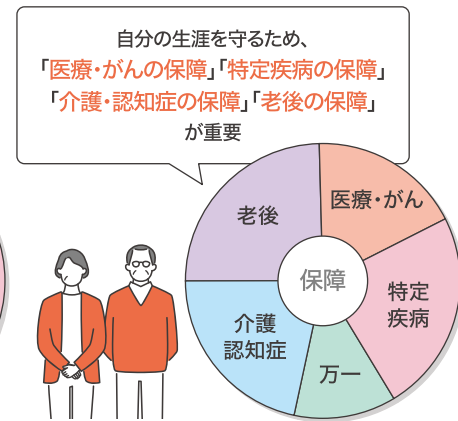
【若年代】



【責任世代】



【シニア世代】



JA共済のライフプランシュミレーターで
「どんな保障」が「どのくらい必要」か簡単に試算することができます

そなえる

ひとの保障

定期生命共済(満期期間設定版)
みちびき

万一のことがあった場合、準備していることはありますか？

医療共済
メディカル **がん共済**

がん等の病気やケガ、入院・手術等の治療費や思わぬ負担への備えはできていますか？

身近なリスクに
そなえる
特定重症疾病共済

三大疾病をはじめとした生活習慣病になったとき、継続的な治療を受けるための備えはできていますか？

働くわたしの
せせーる
生活障害共済

身体に障害を負って働けなくなった場合に、準備していることはありますか？

介護共済 認知症共済
いつでもわたしのしるし

ご自身やご家族が介護や認知症になったときのことについて考えたことはありますか？

予定利率変動型年金共済
ライフロード

理想のセカンドライフについて考えてみませんか？

子ども共済

お子さまの夢を実現するために準備していることはありますか？

建物更生共済
むてきプラス

地震や火事に対する備えは十分ですか？

自動車共済
クルマスター

自動車事故のリスクに対する備えは十分ですか？

いふ・くるまの保障

ひとの保障

一時払終身共済(平28,10)

まとまった資金を活用して相続への対策を考えてみませんか？

詳しくはJA兵庫南の支店(貯金特化型支店を除く)へ
お問い合わせください

*この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
【26282000577】

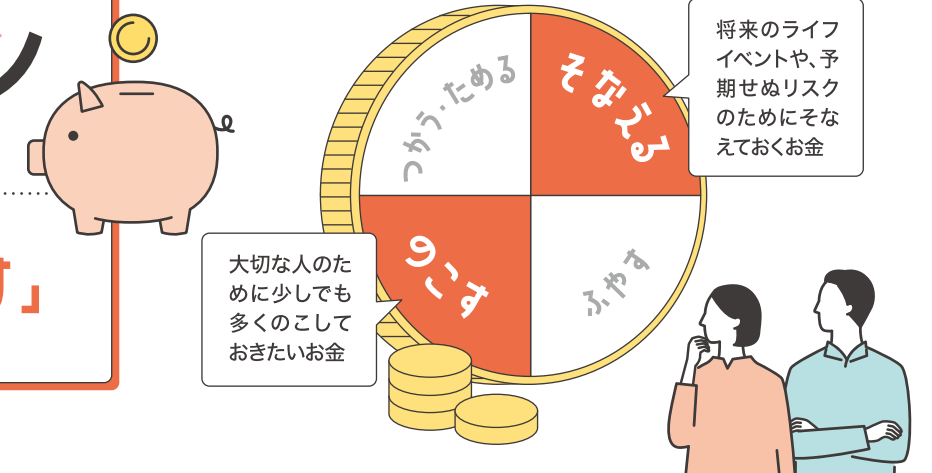
自分と家族を守るマネープラン

第1回

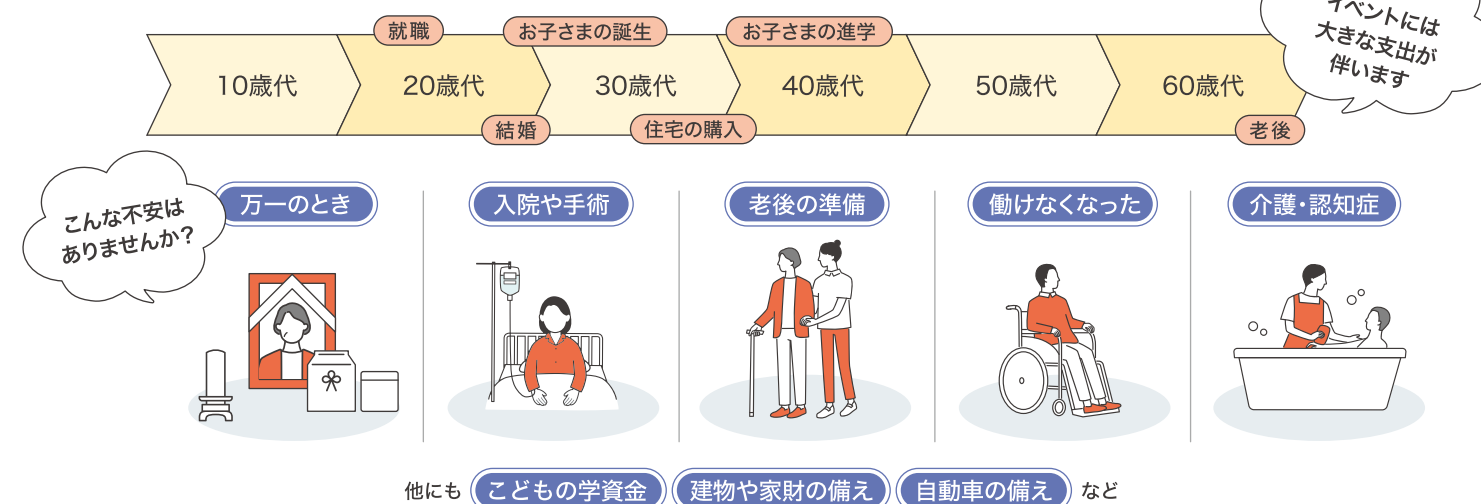
「そなえる」「のこす」

物価変動の影響もあり、将来のお金について不安に思われる方も多いのではないのでしょうか？そこで、広報誌「ふあ〜みん」では2回に分けて、マネープランの基本をご紹介します。

“「お金を色分け」し、「必要な時期」までに「準備する方法」”で、第1回目の9月号では、「そなえる」「のこす」をテーマにお伝えします。



まずは、「今」のライフステージで不安、心配なことは？



ご存知ですか？

高額療養費制度が変わりました

高額療養費制度とは、医療機関で診察を受け、同一月にかかった費用が一定以上の金額(自己負担限度額)を超えた場合に、払い戻される制度のこと。高齢化の進展や医療の高度化に対応するため、2年かけて見直されます。これまでは標準報酬月額30万円の人も50万円の人も、同じ所得区分で自己負担額は同額でしたが、令和9年8月から別区分となります。

■ 同一月内に同一医療機関で医療費が100万円かった場合

標準報酬月額30万円の人	時期	自己負担限度額(月額上限)	
	～令和8年7月	$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% =$	87,430円
	令和8年8月～	$85,800円 + (1,000,000円 - 286,000円) \times 1\% =$	92,940円
			5,510円 増加
標準報酬月額36万円の人	～令和8年7月	$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% =$	87,430円
	令和8年8月～令和9年7月	$85,800円 + (1,000,000円 - 286,000円) \times 1\% =$	92,940円
	令和9年8月～	$98,100円 + (1,000,000円 - 327,000円) \times 1\% =$	104,830円
			5,510円 増加
			11,890円 増加
標準報酬月額50万円の人	～令和8年7月	$80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% =$	87,430円
	令和8年8月～令和9年7月	$85,800円 + (1,000,000円 - 286,000円) \times 1\% =$	92,940円
	令和9年8月～	$110,400円 + (1,000,000円 - 368,000円) \times 1\% =$	116,720円
			5,510円 増加
			23,780円 増加

※記載のお取扱いについては、令和8年1月末現在の法令等に基づくものです

7/22

指あみで手軽に 楽しいマフラー作り

JA兵庫南女性会播磨支部は、「指あみマフラー作り教室」を開きました。指あみは、あみ棒やあみ針を使わずに簡単にでき、ざっくりとした網目がかわいらしい仕上がりになります。夏は首元の日焼け防止に、肌寒い季節には防寒に活用しようと、17名が参加。あみ紐を選び、4本の指にかけて順番にあんでいく作業を繰り返し、1時間半ほどで作品が出来上がりました。参加者からは「頑張って作ったので早く巻きたい」との感想が聞けました。



7/19

知りたい食べたい 地元の在来品種



ひょうご在来種保存会が「令和8年現地研修会」を開催。「ひょうごの伝統野菜には、なぜウリが多いのか？」をテーマに、姫路市内の「網干メロン」「深志野メロン」、JA兵庫南管内では「加古川メロン」の生産者・長谷川真一郎さん、「ペッチンウリ」の生産者・石見大祐さんの圃場を見学しました。長谷川さんは採種について「実が過熟し過ぎていない、大きくて種子が充実していそうなものを選ぶ」と話していました。



7/18

「夏祭り」に 母里支店が参加

母里支店は、稲美町立母里小学校で開催された「夏祭り」に出店しました。「母の里まちづくりの会」が主催のイベントで、地域住民が毎年楽しみにしています。母里支店は他支店や本店から人員の応援を得て参加。出店した輪投げのブースでは、目当ての景品に輪が乗ると大きな歓声が上がり、友達同士で獲得した景品を見せ合うなど大盛況でした。丸山美樹支店長は「地域住民とのふれあいの場となったことが何よりうれしい」と話していました。



7/8

准組合員と共に考える 「JA利用者懇談会」開催



JA兵庫南は、「令和8年度JA利用者懇談会」を開催しました。各支店から選出された2名の非農家である准組合員を委員として選任。年間7回の懇談会では、施設の見学や各事業説明などを通じて、JAや農業への理解を深めるとともに、准組合員の視点から意見や要望を聞き、JA運営に反映しています。第1回目は新店舗となった天満支店での開催で、事業の概要や昨年度の取り組みを発表。JAのしくみや准組合員の役割についての説明を行いました。

7/7

高校生に向けて 金融教室を開催

JA兵庫南とJA兵庫信連、兵庫県協同サービスが、兵庫県立農業高校で金融教室を開催しました。講演では、金融経済教育推進機構(J-FLEC)認定アドバイザーの中野任基講師が「大人になる前に知っておきたいお金の話」をテーマに、金融リテラシーやライフプランニング、クレジットカード利用の注意点、金融トラブルについて説明。生徒たちは熱心に聞き入り、メモを取っていました。



7/6

「特殊詐欺多発警報」発令 被害にご注意を!



JA兵庫南は、明石警察署主催の「特殊詐欺防止一斉キャンペーン」に参加しました。令和8年1月から5月末までの県内の特殊詐欺の被害額は、およそ101億6,050万円と過去最悪のペースで増えています。東播磨地域には「特殊詐欺多発警報」が発令され、各警察署では集中啓発期間を設けました。この日は、JA兵庫南や地元銀行が明石警察署とともに、JR明石駅前でチラシを配布。特殊詐欺の手口や被害防止策を呼びかけました。

7/31

若手農業者らが 「草刈り機研修会」開催

母里支店の研修室で、東はりま若手農業経営研究会の「草刈り機研修会」が開催されました。研究会は、加古川農業改良普及センターが事務局となり、若手農業者の生産管理技術や経営感覚の向上を図ることが目的。農業者であれば当たり前ともいえる草刈りは、全国的に事故の発生件数も多い作業で、メーカー2社から講師を迎え、草刈り機使用前のチェックや混合燃料の注意点、メンテナンスなどを改めて学びました。



7/27

水稻品種「コ・ノ・ホ・シ」 特別栽培に向けキックオフ



JA兵庫南は、県のオリジナル水稻品種「コ・ノ・ホ・シ」の特別栽培に向けたキックオフ会議を開き、関係者ら25名が参加しました。実証は、管内の志方東営農組合とみやま営農組合の圃場合計5haで行っており、神戸製鋼所加古川製鉄所で生成された鉄鋼スラグを原料とした鉄・ケイ酸質資材と緑肥(ヘアリーベッチ)を組み合わせ、慣行と同程度の収量・品質を確保できる技術の確立を目指しています。



7/25

ちゃぐりんスクールで学ぶ 田んぼが育む豊かな生態系

JA兵庫南のちゃぐりんスクールで、「田んぼのいきもの調査」を開催しました。今回のカリキュラムでは、田んぼとその周辺に生息する生物を調べました。スクール生たちは、目を凝らして田んぼの中を覗き込み、「見たことのない生き物がいる!」など、多様な生態系に驚き、田んぼが豊かな自然環境を育んでいることを学びました。ちゃぐりんスクールの田んぼでは、水稻の栽培中、農薬を使わず、職員らが除草作業を行っています。



7/18

いなみ朝市39周年 会場は大盛況



ふぁ～みんSHOPいなみで、「いなみ朝市39周年大売り出し」が開催されました。出店準備をする農家の傍らでは、採れたての農産物の品定めをする来場者の姿が見られるなど、会場は開始前から熱気に包まれていました。「いなみ野メロン」やお米が当たる抽選会では、当選番号が読み上げられるたびに歓声と拍手が起こりました。来場者の一人は「作った人が分かるので、安心。今日も新鮮な夏野菜をたくさん買った」と話していました。

7/17

JA兵庫南女性会 久美浜へ研修旅行

JA兵庫南女性会明石播磨連絡協議会は、久美浜砂丘のメロン狩り体験へ研修旅行をしました。女性会では毎年、収穫体験や防災学習などを通じて、会員同士が交流し、学びを深めています。生産者を訪ねた一行は、おいしいメロンの見分け方や収穫方法の説明を受け、収穫体験をしました。昼食会場では、久美浜砂丘メロンを味わい、「甘くておいしい」と口々に感想を述べていました。



7/15

地域住民の健康を守る 体作りセミナー開催



JA兵庫南は「令和8年度健康セミナー」を開催しました。JAグループでは、組合員や地域住民が安心して暮らせる地域づくりを目指し、「健康寿命100歳プロジェクト」を推進しています。セミナーは、健康ひょうご21県民運動の一環で、「無理なく続けられる!日常を快適に過ごすための健康的な体作り」をテーマに、参加者30名が講師の浅田千鶴さんから、筋肉の役割や正しい姿勢、座り方などを学びました。





頭痛について

「頭痛」とは、頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。頭痛には、大きく分けて一次性頭痛と二次性頭痛があります。基本的に大きな病院での治療が必要になるのは、二次性頭痛の場合です。

二次性頭痛「怖い頭痛」

脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血や脳卒中など脳や頭部の病気の症状として出てくる頭痛です。

二次性頭痛が疑われる基準には次のようなものがあります。

- 急に起こった頭痛
- これまでに経験がないひどい頭痛
- 突発して短時間でピークに達するような頭痛
- 熱がある、手足の麻痺やしびれを伴うような場合
- 頭痛が数週間のうちに悪化してくるような場合



これらのような頭痛が疑われる場合は、放っておかず、一度近くの脳神経疾患を扱う科(脳神経外科または脳神経内科)を受診して、必要な検査を受けましょう。なお、急に症状が出現した場合には、すぐに受診しましょう。

一次性頭痛「厄介な頭痛」

原因となるようなはっきりとした疾患がなく、怖くはないものの根治がなかなか期待できない「厄介な頭痛」です。片頭痛や緊張型頭痛が代表的で、「いかに上手に付き合うか」が大事な頭痛です。

片頭痛：発作的に起こり、4～72時間持続する。片側性のズキズキと脈打つような痛みが特徴。両側に起こることもある。

緊張型頭痛：最も多い頭痛の一つ。首や肩などの筋肉のコリや、「こころの緊張」が関連していることも多い。

群発頭痛：目の奥や側頭部に激しい痛みが起こる。数週から数か月の期間、群発するのが特徴。

一次性頭痛は、「まちのお医者さん」でも十分に対処してもらえることも多いですが、痛みが悪化してくるような場合は、頭痛の専門家を受診しましょう。

参考

日本頭痛学会HP：市民・患者さんへ「頭痛について知る」
神戸大学医学部付属病院 脳神経外科HP：「頭痛」について
【JA兵庫厚生連】

子どもと
いっしょに
楽しむ

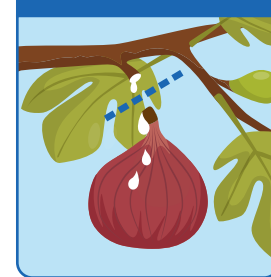
Q イチジクを切ると白い液が出てきます。
この白い液の大切な役割とは、何でしょうか。

ヒント

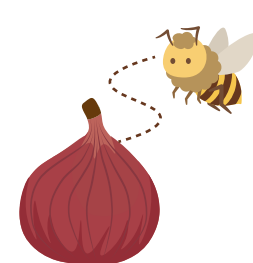
触ると痒くなる
ので注意！

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！

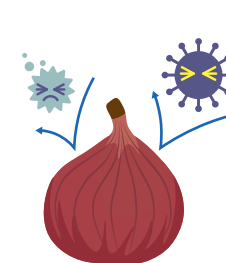
イチジクの白い液



① 花粉を運ぶハチをおびき寄せる



② 菌や微生物から実を守る



③ 実のみずみずしさを保つ



答え・解説

② 菌や微生物から実を守る

イチジクを切ると出てくる白い液は、植物が傷付いた時に出す「乳液」というもの。タンパク質を分解する酵素・フィシンや、針状の結晶を持つシュウ酸カルシウムなどを含みます。苦味と刺激で昆虫を遠ざけたり、殺菌作用で細菌・カビなどが侵入するのを防いだりしています。また、タンパク質を多く含む食品と組み合わせると、消化を促進してくれます。ただし、触れると痒くなることもあり、皮膚についた場合は、水や石けんで洗い流すようにしましょう。



デジタル編 極端な値引きセール広告、定期購入商法に注意

SNS(会員制交流サイト)上での詐欺広告について解説します。

極端な値引きセール広告は疑って

SNS上で、人気ブランドなどのセール広告を見かけたことがある人も多いでしょう。しかし、「9割引」などの極端な値引きセールは詐欺の可能性が高いです。

消費者庁によると、過去にヨギボーやフランフラン、コストコなどの人気ブランドをかたった広告や、百貨店の閉店セールをかたった広告などが報告されています。これらは詐欺サイトのため、クリック先で商品を購入しても商品は届かず、個人情報も詐取されてしまいます。

公式サイトの写真やロゴを転用しており見た目では分からないことが多いですが、ブランド名などで検索すると、詐欺という警告が見つかるはず。URLが公式サイトとは異なったり、メールや電話などの連絡先がなかったり、支払い手段が銀行振り込みやクレジットカードのみの限定的な場合は疑わしいです。極端な値引きの場



合は決して信じず、個人情報を入力したり、商品を購入したりしないようにしてください。

定期購入商法詐欺に注意

健康食品などが本来の料金より極端に安く販売されている広告を見かけたことはないでしょうか。注文すると、2回目以降は値段が非常に高額になり、しかも実は定期購入に申し込んだことになっており、数か月間続けなければ解約できない、ということがあります。中には、2回目以降は高額になることや解約条件を小さな文字で注意書きとして入れていて、一読しただけでは気づきづらいようにしている定期購入商法詐欺も見られます。

購入時の最終確認画面で、定期購入が条件になっていないか、継続期間や購入回数が決められていないか、支払う総額はいくらか、解約条件はどうなっているかなどを確認しましょう。

万が一解約することも考えて、最終確認画面をスクリーンショットで保存しておくこと安心ですね。

情報提供者 成蹊大学客員教授/ITジャーナリスト
高橋 暁子

手軽に健康 / 手・足体操

指の間たたき体操で指の疲れを癒やす

ポイント

指先から温まり、じんわりほぐれて指の動きが軽くなるのを感じましょう。

農作業やデスクワーク、家事などで手や指が疲れたときにおすすめの体操です。指と指の付け根のつぼ(八邪)を小刻みにたたいて刺激します。初めは無理をせず、できる範囲で続けましょう。

指の間たたき体操



両手の親指と人さし指の間同士を、トントンと2回軽くたたき合わせます。1秒に1、2回の速さで20回程度繰り返します。



同様に、両手の人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士をたたき合わせます。

応用



両手の親指と人さし指の間同士を1回軽くたたき合わせ、手の向きを変えてもう1回たたき合わせます。



両手を2回握ります。①～②をリズムカルに10セット程度繰り返す、他の指でも同様に行いましょう。

プランター菜園

コマツナ

1年中種まきできる常備野菜
冬は摘みとりながら長く収穫も

地方野菜のコマツナが全国に広まったのは、同じ畑で繰り返し栽培できる・年中種まきし収穫できる・収穫までの期間が短い、などの理由があります。春や夏は30～40日ほど、冬でも保温すれば50～80日ほどで収穫できます。



分類 アブラナ科アブラナ属
発芽適温(地温) 20～25度 生育適温(気温) 20～25度

病害虫情報

▲白さび病 低温・多湿時期に葉の裏に白い菌(カビ)の塊が多数生じ、葉表は黄色くなる。耐病性品種を選ぶ。

▲萎黄病 高温期に発生が多く、生育中期以降は青枯れる。耐病性品種を使う。

栽培方法

1 種まき

小型プランター(長さ約40cm・深さ14cm・5L)に化成肥料(NPK各成分8-8-8)約48gを混ぜた培養土を入れる。条間8cm・2列に、株間は夏は5、6cm、春・秋は4、5cm、冬は3、4cmになるようにペットボトルのふたなどを使い深さ1～1.5cmのまき穴を開ける。1穴に種を3、4粒ずつまき、土をかけ表面を手で押さえたら、水をやり、出芽までは乾かさないようにする。春～秋まきは、生育初期の虫害は致命的なので種まき直後から収穫まで不織布をべたがけする。

ポイント

夏まきは遮熱し乾燥を防ぐため不織布の上に30%程度の遮光ネットをかけるか、半日陰で出芽させる。

2 間引き1回目

種まきから3日ほどで出芽する。本葉2枚目が半分ほど出た状態までに、混み合っている所を、1カ所当たり2株に間引く。



3 間引き2回目

本葉が3枚までに、はさみなどを使って間引き、1カ所当たり1株にする。



ポイント

本葉3枚の頃、成長点(茎の先端の細胞分裂が盛んな部分)には本葉が8、9枚までできているので、遅れずに間引いて光をしっかりと当てる。

4 収穫

丈が20～25cmに育ったら、引き抜くか株元をはさみで切って収穫する。



ポイント

1でかけた不織布は収穫の3～7日前に外し、外気や光に当てると葉色や味が良くなる。

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・摘み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!

今月の品種 後関晩生小松菜

●原産・主産地:東京都江戸川区
●播種期:3月～10月 ●収穫期:5月～12月
東京都の伝統野菜。へら型の葉は大きく厚い。一般的なコマツナよりも栽培期間が長く、しっかりとした防虫、追肥をするといよ。



【締切】
9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かんき」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

ともに歩む 生産組織

部会で統一した栽培作業



志方いちじく部会

主な栽培品目 イチジク

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!

加古川市志方町のイチジク栽培は歴史が古く、1960年代から始まりました。米の転作(減反)政策で、米農家がイチジクを栽培するようになり、最盛期には生産者が30名ほどいたそうです。現在の部会員は8名で、昨年(8月～10月)は約16tを出荷しました。

Q2 栽培について教えてください!

安定した収穫量と作業効率が良いので、イチジクは一文字仕立て(地面と水平に2本の主枝を伸ばし、結果枝を立ち上げる)で栽培しています。また、冬場の土づくりや適期防除などの作業は「栽培ごよみ」に沿って、部会で統一しています。こうした減農薬、品質向上への取り組みにより、「志方いちじく」は「ひょうご推奨ブランド」にも認定されています。

Q3 志方いちじくについて教えてください!

品種は玉が大きく、濃厚な甘みのある「樹井ドーフィン」です。圃場で完熟させ、傷まないよう、丁寧に箱詰めして出荷しています。色つやも良く、食べ飽きない美味しさは、ヨーグルトに入れたり、サラダの具材としてドレッシングをかけて食べるのもお勧めです。

JAからのお知らせ

メモリアルパーク竜山(高砂市)・国安東墓地(稲美町)・金守墓地(稲美町)好評発売中
永代供養墓「やすらぎの郷」

永代供養で永遠に続く安心を。生前予約承ります。

- 継承者がいなくても管理者が永代にわたり供養いたします。
- 子どもの負担を減らせます。 ●宗教・宗派に関係なくご利用できます。
- 春・秋のお彼岸、お盆には合同供養実施(参加自由)。

メモリアルパーク竜山(高砂市)、国安東墓地(稲美町)	個人型永代供養墓(単身者やご夫婦の方におすすめ) お一人用:一般価格27万円 特別価格25万円(税込) お二人用:一般価格37万円 特別価格35万円(税込)
	家族型永代供養墓(跡継ぎのおられない方、墓じまいの方におすすめ) 一般価格80万円 特別価格75万円(税込)
	合同式永代供養墓(集合型銘板付) 一般価格12万円 特別価格10万円(税込)

金守墓地(稲美町)	永代供養墓 1名から最高4名まで:一般価格27万円 特別価格25万円(税込)
	石碑(4種類の石碑からお選びいただけます) 12万円(税込)～

※いずれも永代使用料・永代管理料・文字彫刻費・墓石代金が含まれます ※特別価格はJA兵庫南組合員様・JAやすらぎ会員様限定価格です ※各供養墓の区画数は場所によって異なります

お問い合わせ

株加古川産業会館JA石材センター／加古川市平岡町高畑297-12
☎0120-140-870(午前9時～午後6時・水曜定休)

「お金のギモン」

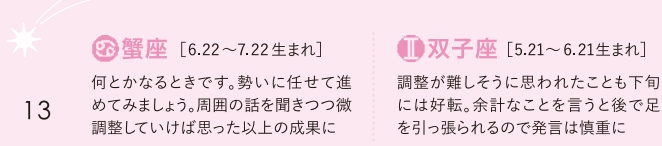
Q 相続税は誰にでもかかるもの?

A 申告が必要なのは10人に1人ほど

「相続税は誰でも払うもの」と思っていませんか。実際に申告が必要となるのは、10名に1名ほどです。相続税は、遺産の総額が「基礎控除額」の範囲内であれば、かからないのが一般的。基礎控除の計算方法は、「3,000万円+600万円×法定相続人の数」です。例えば、法定相続人が2人の場合は3,000万円+600万円×2=4,200万円が控除の目安となります。

ただし、遺産は預貯金がそれほど多くなくても、自宅や土地、農地などを含めると、想像以上に総額が大きくなることもあります。相続税の対象になるかどうかを考える上で、財産の内容を把握しておくことが重要です。不動産については、納税通知書等で評価額をお調べできますので、JAのトータルアドバイザーまでお気軽にご相談ください。早めに確認することが、ご本人・家族の安心につながります。

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・福田)
加古川市加古川町北在家2695 ☎(079)451-0800



7月号の答え

ミ	ナ	ミ	カ	ゼ		
タ	ナ	バ	タ		ヒ	ゴ
マ	ツ	リ		オ	コ	ゼ
ゴ		ス	ナ		ウ	ン
	タ	タ	ミ	ジ	キ	
ウ	シ		ダ	ン		キ
カ	ザ	ン		セ	セ	リ
イ	ン		ス	イ	ミ	ン

応募総数 269人 正解者数 268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

夏の盛り、秋冬野菜の育苗がふぁーみんサポート東播磨で始まりました。ハクサイやキャベツなどのタネを蒔き、こまめに水をやり続ける。農家さんが定植するのは9月頃かな？この暑さの中、冬の定番であるお鍋の具材のことを考え、育てているなんて…ふと、季節を先取りするファッション業界みたいだなと、共通点にニンマリ。

「タテ」のカギ

② ススキや月見団子を供える行事
⑤ ブドウを使って仕込む酒
⑦ エックスとゼットのあいだ
⑧ カミの反対
⑨ 北海道の市。監獄があったことで有名
⑪ 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
⑫ 高橋真梨子のヒット曲『——吐息』
⑭ 羊の肉はマトン。子羊の肉は
⑮ 落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
⑯ 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
⑰ はえば立て、立てば歩めの——

クロスワードパズル

「ヨコ」のカギ

① 秋らしい風情の雲。魚の名前がつかます
② 天・地・——
③ 大酒飲みのこと
④ 先手が黒、後手が白を使います
⑥ さつま、里、こんにやくといえは
⑨ でこぼこの進みづらい道のこと
⑩ 音楽にのれる人に備わっているもの
⑪ アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
⑬ 形態——はものまねの一種
⑭ サギソウもデンドロビウムもこの仲間
⑯ ゆっくりつかって疲れを取ります

「ヨコ」のカギ

TRAVEL

鳥取かに御膳の昼食と
玄忠寺・大江ノ郷自然牧場日帰り旅行！

旅たびクラブ

出 発 日 2027年1月15日(金)
旅行代金 お一人様 16,800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9月24日(木)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

8:00 JA稲美経済センター ——— 8:30 JR加古川駅北側 ——— 加古川IC ——— 高速道路 ———
10:50 11:40
— 鳥取南IC ——— 玄忠寺(荒木又右衛門遺品館・羅漢ふすま絵) ——— (見学)
12:00 13:10 13:50 14:30
— 砂丘会館 ——— 鳥取IC ——— 河原IC ——— 大江ノ郷自然牧場 ——— (かに御膳の昼食) (買物)
17:00 17:30
— 用瀬IC ——— 高速道路 ——— 加古川IC ——— JR加古川駅北側 ——— JA稲美経済センター

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

にじいろふぁー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。

キッチンスタジオ

下記以外の教室を開催する場合もあります。ホームページ、チラシをご確認ください。LINEでも配信中。

※諸事情により中止する場合があります。

場所

にじいろふぁー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

食欲を増す
美味しい中華料理を手作りで！

講師 クッキングアドバイザー 川越 淳子
日時 10月20日(火)10:00~13:30
定員 16名
参加費 3,800円(税込)

世界のごはん
ドイツ料理

講師 西洋料理神戸マイスター 谷崎 政巳
日時 10月28日(水)10:00~13:30
定員 16名
参加費 4,000円(税込)

ひとさじでポカポカ！
秋仕込みの発酵温活調味料

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 10月30日(金)10:00~13:30
定員 16名
参加費 3,800円(税込)

キッズクッキング教室

里芋の炊き込みごはん・生鮭のムニエル
~秋野菜ソテー添え・りんごのクラッシュゼリー~
講師 Salon de Maki 主催 栄養士 笠原 麻希
日時 10月17日(土)・18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

おいしく作って!食べて!体づくりをしましょう
~ミルフィーユ仕立て 野菜とポークのパン粉焼き・
スイートポテトのパウンドケーキ~
講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀
日時 10月25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)

みなみかぜ

みなさまからののお便りをご紹介

● キュウリは誰でも作れるもんです(笑)。いえいえ、時期・枝・葉・芽の管理など、たくさんの方の毎日の作業があつて、きれいなみずみずしい、おいしいキュウリが並んでいるのですね。ありがとうございます。(播磨町 小原さん)
● JA 誰でも作れるからこそ、品質の良いもので、出荷を途切れさせないのがプロの矜持です！
● きゅうり！大好きです。表紙の箸置きも涼しそうですね。松井さん、植え付け教室もされていたんですね。プランターなら出来たかなあ？
● JA 植え付け教室は、農家さんたちも講師を楽しんでいた様子。またやりたいな！と思っているのは、私だけではないハズ…その際は、ぜひご参加を！
● 夏のきゅうりはプランターで家庭菜園したもの、どうしても曲がっているけれど、店で売っているきゅうりはまっすぐなものが多い。こつがあるのか？
● JA 少し曲がっている程度なら、収穫後すぐにキュキュッと伸ばすと、まっすぐになります(じつは農家さんもよくやる方法。葉っぱやツルが邪魔で曲がりそうなら、それを取り除きます。また、水分バランスや肥料不足でも曲がります。農家さん曰く、「農業なんて、トライ＆エラーの繰り返し」とのことなので、失敗しながら修正していく感じのかも。
● 毎年、「ふぁーみん」の7月号には通常総代会の概要報告を見ますが、この一年間のご苦労がよくわかります。これからも、我々組合員のためにがんばってください！ (加古川市 中島さん)
● JA 温かいお言葉、ありがとうございます！
● 昭和33年頃、知り合いにオクラを頂きました。その時、5mm位に切つてしょう油をかけて食べたらいいと教えてもらい、でも子どもだったので、初めて食べたので、かたいなと思いながら食べました。今では7mm位をゆでて、マヨネーズをつけて食べています。大人になって、オクラの花を食用だからと言われて、ドレッシングをかけて食べました。オクラの思い出です。(高砂市 大津さん)
● JA オクラの花、きれいなんですよね。品種も増えてきたように思います。ゆでてマヨは私も好きな食べ方です。
● 学校の畑でピーマンやナスを収穫した小学生の息子が、もっと色々育てたいと広報誌を読んでいた。子供には難しかったようですが…クロスワードも息子と一緒に解きました！
● JA 家の光協会「ちやぐりん」は、いかがでしょうか？子どもさん向けに食や農などを伝える月刊誌です。各支店窓口でお申込みいただけます。
● 毎月楽しく読ませていただいております。今月の回答の「みなみかぜ」は、お便りのコーナーのタイトルですよ。この名前にした由来があるのでしょうか？
● JA 広報誌「ふぁーみん」は、平成11年4月に合併特別号で創刊しました。5月号から「みなみかぜ」としてお便りの募集が始まり、6月から掲載されるようになったようです。JA兵庫・南が由来だと思いますが、詳細は不明です。

15

★ 魚座 [2.19~3.20生まれ]
良い問題提起がありそう。問題を皆で認識することで解決。協力が開運につながります。連絡は密に取り合つて

☞ 水瓶座 [1.20~2.18生まれ]
一歩引いて様子見を。視点を変えたと良い方法を思い付きます。シンプルに手間をかけないのがうまくいくこつ

♈ 山羊座 [12.22~1.19生まれ]
あれもこれもしなければと思いがちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ

♏ 射手座 [11.23~12.21生まれ]
問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄り

♋ 蠍座 [10.24~11.22生まれ]
順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちを伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉

♎ 天秤座 [9.23~10.23生まれ]
心配の種は次第に消えていきます。気持ちがせいても流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず

♊ 乙女座 [8.23~9.22生まれ]
運勢は大きく活性化。思案中のことにも方向性を見いだせて新たな一歩を踏み出せます。外出先で良い話を聞けそう

♌ 獅子座 [7.23~8.22生まれ]
あなたのところにいろいろなことが集中します。丸投げの案件はお断りを。協力し合ってできることを優先して

9月
12星座 占い

14