

Farming

ふあ～みん

10
—
2026

作る人・食べる人をつなぐ! JA兵庫南の広報誌

今月は
ラッカセイ

特集

国消国産を語ろう

02 四季旬菜 ラッカセイ | 芝原 佳宏さん

食べて、分かって、買っていただく

06 トピックス
JA幹部職員と青壮年部が
ともにビジョンを語る

10 ともに歩む生産組織 森安営農組合

生ラッカセイは期間限定! 旬ならではの食べ方を

ラッカセイといえば、ローストさせたものが一般的。
でも、旬の時期にはぜひ塩茹でに挑戦してみてください。
ホクホクとした食感とわずかな塩気は、
まさにシンプルis ベストなおいしさ。
炊き立てのご飯に混ぜて、豆ご飯風にするのもおすすめです。



松本 紗智先生

食卓を美しく、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。



ラッカセイ



手が止まらなくなる
ホクホク食感

塩茹でラッカセイ

40
min

※冷ます時間は含みません

材料

- 生ラッカセイ(殻付き) 400g
- 水 1ℓ
- 塩 大さじ2

作り方

- 1 ラッカセイが土付きの場合はよく洗って泥を落とす。
- 2 鍋に水と塩、生ラッカセイを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、30分から40分茹でる。
※茹でている間にラッカセイが浮いてくるので、落とし蓋をしておく
- 3 味見をしながら好みの固さに仕上げる。火を止めたら、茹で汁の中で冷まして塩味をラッカセイに馴染ませる。(冷凍OK)

お米に生ラッカセイ、酒、塩少々を加え、昆布を乗せて一緒に炊くとおいしい炊き込みご飯になります。炊き立てのご飯に塩茹でラッカセイを混ぜ込むだけでもGood!

ラッカセイの ガーリックオイルがけ

5
min

材料(2人分)

- 塩茹でラッカセイ 150g
- ニンニク 1かけ
- オリーブオイル 大さじ2
- 輪切り唐辛子 1/2本分

作り方

- 1 塩茹でラッカセイの皮を、半分もしくは全て剥いておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、うすくスライスしたニンニク、輪切り唐辛子を入れて中火にかけ、香りが立ったら1にかける。

ニンニクはオリーブオイルが冷たいうちから入れ、香りを立たせましょう。焦がさないよう気をつけながらカリッと仕上げると、食感のアクセントになってくれます。



大人の味わい!
ワインにも合うおつまみに

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10月号(毎月1回15日発行) 通算331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



す。農薬を使わなくても作りやすい品目を選び、タネは自家採種しています。栽培には、手間がかかりますが、海外のように2倍、3倍の値段を付けようとは思いません。でも、反映はさえない。「ちょっとだけ高いかな？」くらいで、おいしいものを食べていただきたいですね。食べて、分かって、買っていたいただければと思います。

栽培ごよみ

ラッカセイは義母が作っていて、初めて食べた時に「おいしいなあ」と。市場では生ラッカセイの認知度が、まだ低いのですが、知り合いや近所の方からの評判も良いです。4〜5年前からは、大きくて、ゆで豆に適した「おおまさり」という品種を作っています。約20aで、毎年同じ圃場ですが、堆肥などを混ぜ込み、土づくりをしているので連作障害はないように思います。

播種は4月初旬〜中旬にかけてします。時期をずらしながら、育苗箱にタネを蒔いて育苗し、定植は4月下旬〜5月頃。水の管理はしっかりとします。ラッカセイは開花した後、子房柄が伸びて土にもぐり込みます。子房柄の重みで枝が下がっていくので、土寄せは、必要なところだけしています。

絶対にはやらかんことはやって、あとは黙認（笑）。除草が本当

に大変で、収穫前にもしますが、畝の部分は手でやり、それ以外は刈払機を使っています。ここできたものをここで使いたいのので、枯れた雑草を集めて、焼いて灰にし、圃場に鋤き込んでいます。

収穫期間

9月下旬〜10月にかけてその日に掘れる量だけ収穫しています。洗って乾かして、翌日には出荷しています。出荷はふあ〜みんなみ、にじいろふあ〜みんなみです。

これから

僕は地産地消で、生ラッカセイを広めたい。ビジネスモデルにできないか？と思っています。今、「食」を考えた時、担い手がいない状況です。農業を活性化させることは、一個人ではできません。ビジネスとして賛同できるよう、JAさんには、頑張っていた

取材 加古川市
2026年9月1日

しばはら よしひろ
芝原 佳宏さん



食べて、分かって、
買っていただく



農家さんが
頑張る姿を
動画で配信中

スマホで1分
のぞき見！

就農のきっかけ

実家が小さい農家でした。家の前に畑があって、そこで作ったもので料理をしたり：ずっと興味を持っていて、今後も続けられると思ったのが、農業でした。農機具などは、農業をやめた方から買って、自分で修理をして使っています。今は副業でやっていますが、いずれは本業からシフトしようと思っています。

僕は農薬を使わずに、いろいろと作っています。今はラッカセイとカボチャ、マクワウリ、ジャガイモなどです。ジャガイモは春と秋の二毛作で、「メークイン」と「ブランドペチカ」という品種で



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

国消国産を語る

普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら——。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

・国
・消
・国
・産
とは

“私たちの国で
消費する食べ物は、
できるだけ
この国で生産する”
という、
JAグループのメッセージ

03 「選ぶ」ことが すでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。



02 地産地消は 国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」——。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。



国消国産月間はキャンペーンいろいろ



JAグループは国連の「世界食料デー」に合わせ、毎年10月16日を「国消国産の日」としています。また、10、11月の「国消国産月間」の期間中は、下記のようなキャンペーンやイベントを実施します。

JA直売所を複数回訪問すると
全国の農畜産物が当たる
「JA直売所キャンペーン」

JA全農の通販サイト「JAタウン」
でお客様の送料負担なしとなる
「JAタウンキャンペーン」



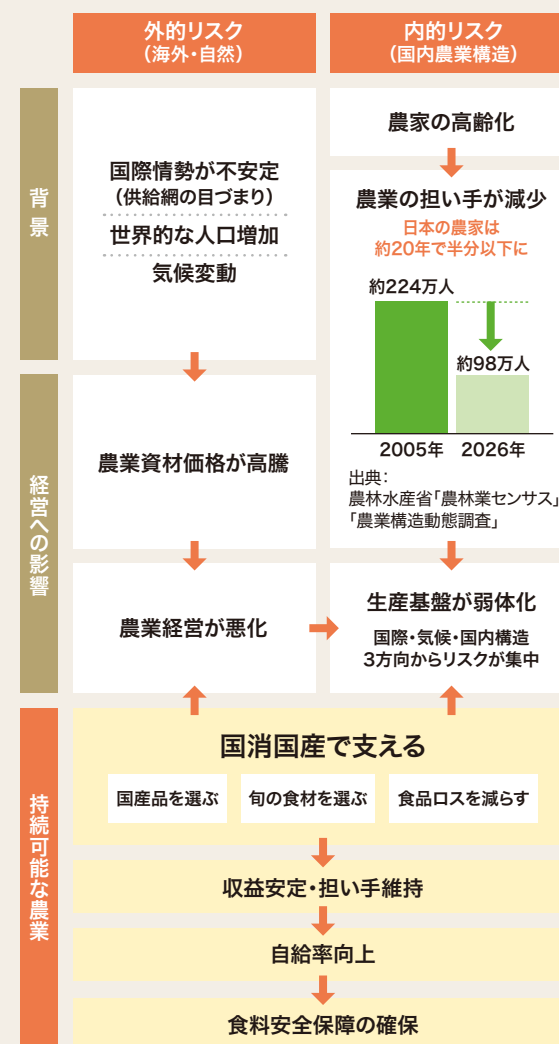
JA兵庫南の
直売所LINE



通販サイト
「JAタウン」

JAグループ各組織がキャンペーンやイベントを展開します！

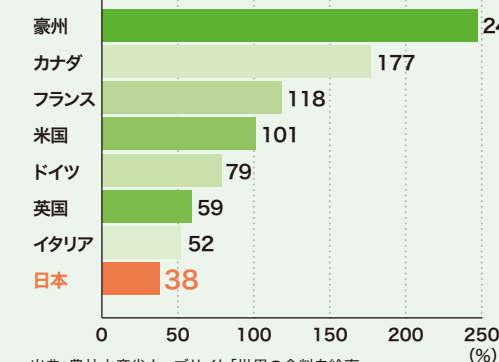
国消国産で食料を巡るリスクを低減



01 「災害に備える」 ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。「災害に備える」ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。

日本の食料自給率は先進国でも最低水準 食料自給率(カロリーベース)の比較



出典: 農林水産省ウェブサイト「世界の食料自給率」
※諸外国は2022年度、日本は2024年度の数値を使用

答え・解説

Q3 B ヘソ

人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。

Q2 A 水稻

水田は水を張ることによって養分が補給され不要な成分が流される他、有害な微生物や虫が減るため、連作障害が起こりにくいといわれています。

Q1 A 房の上

ブドウは房の上側(軸の方)から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。

Q3

人と豆には共通するあるものがあります。それはどこでしょうか？

A

口



B

ヘソ



Q2

同じ作物を同じ土地で何年も連作したときに発生する病害や生育障害を連作障害といいます。連作障害が起きにくいとされる作物はどちらでしょうか？

A

水稻



B

小麦



Q1

ブドウの最も甘い部分は次のどこでしょうか？

A

房の上



B

房の下

もっと知りたい！
農作物クイズ

8/25

営農総合支援センターで 米穀検査程度統一会

JAグループ兵庫穀類検査協議会が、営農総合支援センターで「令和8年度米穀検査程度統一会」を行いました。近年の高温などによる影響で、被害粒の発生が品質低下の大きな要因となることが懸念されています。座学での研修では、形質の格付け程度の統一を図り、的確な判定を呼びかけました。また、令和8年産米より「コ・ノ・ホ・シ」「にじのきらめき」が兵庫県の選択銘柄となったため、検査証明書への記載方法の説明もありました。



8/19

世界で人気のボードゲーム 体験会を開催



母里支店で「ラミィキューブ」の体験会を開催しました。ラミィキューブは、世代を超えて楽しめ、世界大会があるほど人気があるボードゲーム。手札のタイルをすべて出し切った人が勝ちます。体験会にはふれあい委員や地域住民が参加。ルール説明に戸惑う場面もありましたが、ゲームが進むにつれて、会場は静かな熱気に包まれました。母里支店は貯金特化型店舗に移行し、スペースを地域貢献活動に活用する取り組みを進めています。

8/13

展覧会を通し 地域文化を育む

加古川北支店で、「高見修司と子どもたちの『人びと展』」を開催。地元出身の早世した画家、高見修司氏の作品11点と加古川市立義務教育学校両荘みらい学園児童の作品34点を展示し、4日間で約120人が来場しました。展覧会の準備にはふれあい委員も参加。野村隆幸組合長は「学校や地域の方々と連携して、地域文化を育むことも、JAの大きな役割。このような展覧会が開催できたことに感謝したい」と話していました。



8/7

乾田直播で目指す 省力・低コスト・安定生産



森安営農組合の圃場で、「乾田直播現地講習会」を実施しました。関係者ら24名が現地圃場を見学。作業工程や資材、除草・防除体系などの情報を共有しました。JA兵庫南では持続可能な農業の実現を目指し、省力・低コスト化と安定生産の両立に向けて取り組んでおり、管内3営農の協力のもと、乾田直播の試験栽培を行っています。乾田直播では、育苗や田植え作業などの省力化や労働時間の削減が期待されています。

8/6

命に触れて食を学ぶ 「加古川和牛体験ツアー」開催

第4回ちゃぐりんスクールの「加古川和牛体験ツアー」を開催しました。スクール生らは、加古川食肉センターで枝肉を間近で見て、部位別に分割してから、精肉になるまでを学びました。(株)内田牧場では牛の肥育されている様子を見学し、昼食には「加古川和牛」の特別ランチメニューを食べました。スクール生からは「黒毛和牛が大きくて驚いた。目がくりくりしてかわいい」「加古川和牛は本当においしかった」などの感想が聞けました。



8/6

JA幹部職員と青壮年部が ともにビジョンを語る



JA兵庫南の役職員11名とJA兵庫南青壮年部(以下青壮年部)から13名が参加し、「JA幹部職員と語る会」を開催しました。野村隆幸組合長は「青壮年部とともに、現状の課題だけでなく、管内の農業をどうしていくかというビジョンを話し合う場としたい」とあいさつをしました。昨年までは年に一度の開催でしたが、今年度は回数を増やしました。また、気楽な服装での参加を提案し、青壮年部はTシャツなどを着用。より率直な意見交換となりました。

8/27

ゆるやかな「常温吸湿乾燥」で お米をさらに美味しく

令和8年産米の乾燥施設への受け入れが始まりました。八幡・稲美カントリーエレベーターは、「常温吸湿乾燥」を採用しています。乾いた籾殻と生籾を混合して、サイロに投入。籾殻が水分を吸収し、生籾を乾燥させます。乾燥がゆるやかなため、胴割れを防ぐなど米の品質向上に効果があります。JA兵庫南では、6施設で「コシヒカリ」「あきたこまち」「コ・ノ・ホ・シ」「ヒノヒカリ」の順に10月下旬まで、6施設で受け入れを行います。



8/26

「こども金融教室」開催 お金の役割と価値を伝える



天満支店で、「こども金融教室」を開催しました。キャッシュレス化が進む昨今、お金の役割や価値を学んでもらおうと企画。紙幣の枚数当てや一億円の重さ体験などのゲームを楽しみ、お金の価値を学びました。隣接するふぁ～みんSHOPいなみでは、家族の希望と自身の欲しいものを予算内に買うことにチャレンジ。地元の農産物や計画的なお金の使い方を学びました。参加した一人は「一億円を持てて、嬉しかった」と話していました。

8/26

より良い実りを目指し 大麦栽培講習会を開催

JA兵庫南は、「令和9年産大麦栽培講習会」を開催。生産者や関係者ら50人が出席しました。全農兵庫・米麦部米麦課は、令和8年産の検査実績において、JA兵庫南が出荷した小粒大麦は1等比率が高いと報告。加古川農業改良普及センターは、気象の影響を受けづらい圃場作りとして、排水対策や土壌改良を挙げ、適期播種、施肥管理が重要と述べました。肥料メーカーからは分肥・省力体系の肥効説明がありました。



8/18

窓口対応で違和感を察知 特殊詐欺被害を防ぐ



特殊詐欺被害を未然に防いだとして、母里支店の丸山美樹支店長と職員の大西佳子さんが加古川警察署から感謝状を受け取りました。「ローン返済のため99万円を出金したい」と80代の男性が来店され、窓口担当の大西さんが対応。男性の回答で経緯や状況の説明が変わるなどしたため、加古川警察署へ連絡しました。丸山支店長は「帰ろうとする男性を引き留められたことが未然防止につながった」と話していました。

8/10

県内有数のキャベツ産地 安定供給に向け講習会開催

JA兵庫南は「令和8年度秋冬キャベツ栽培講習会」を開催し、生産者や関係者ら59名が出席しました。明石市から稲美町にかけては、冬・春キャベツともに国の指定産地です。近年、作付面積や出荷量が減少傾向にある一方で、京阪神地区の実需者からは、地場産野菜の安定供給が求められています。JA全農兵庫は市場が求める8玉規格の出荷や、JA兵庫南・兵庫六甲・あかしが一体出荷する「東播キャベツ部会」への参加を生産者らへ呼びかけました。



8/10

おいしく実った「志方いちじく」 待ちに待った初出荷



志方町の特産「志方いちじく」が初出荷を迎えました。264パックが集出荷加工施設に持ち込まれ、職員や市場関係者らが生産者とともに、1パックずつ確認。果頂部の割れ状態や果色、詰め方などの出荷規格の申し合わせを行いました。志方いちじくは1パック3〜7個入り。最も大きい3Lは、1個130g以上で、食べ応えも十分。減農薬や品質向上の取り組みにより、「ひょうご推奨ブランド」にも認定されており、市場でも高い評価を得ています。



健康

座ったままできる「すき間筋トレ」でリフレッシュ

運動した方がいいのはわかっているけれど「やる気が出ない」「まとまった時間がとれない」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

今回は座ったまま、すき間の時間にできる筋トレをご紹介します。仕事の合間の気分転換や、運動習慣づくりの一步として、気軽に試してみてください。



凝り固まりやすい肩回りをほぐす ショルダーシュラッグ

目安 1セット15～20回
(2～3セット)

- ①椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
- ②両肩をゆっくり耳に近づけるように持ち上げ、肩が最も高い位置に来たら2～3秒キープする
- ③ゆっくりと元の位置に戻す

太ももの筋肉を刺激する レッグエクステンション

目安 1セット片足10～15回
(左右交互に)

- ①椅子に深く腰掛け、背もたれにしっかり背中をつける
- ②片足をゆっくり前に伸ばし、膝がまっすぐになるまで持ち上げて2～3秒キープ(つま先を上に向け、太ももの前側に力が入っているのを意識するのがポイント)
- ③ゆっくりと足を下ろして元の位置に戻す

ふくらはぎの血行をよくする カーフレイズ

目安 1セット20～30回
(2～3セット)

- ①椅子に座った状態で、両足を肩幅程度に開き、足の裏全体を床につける
- ②かかとをゆっくりと持ち上げ、つま先立ちの状態をつくる(ふくらはぎに力が入っているのを感じるのがポイント)
- ③最も高い位置で2～3秒キープし、ゆっくりとかかとを下ろす

姿勢や腰痛の改善に ドロイン

目安 まずは数回から
(慣れてきたら回数を増やす)

- ①椅子に浅めに座り、軽く胸を張って肩の力を抜く
- ②ゆっくり息を吐きながら、お腹を凹まし、その姿勢を10～30秒保つ(息を止めないように注意)
- ③ゆっくり息を吸いながら元の姿勢にもどす

座りながらの筋トレは比較的負荷が軽い運動ですが、痛みを感じることがあればすぐに中止し、無理に続けないようにしましょう。

参考

RIZAPホームページ
森永乳業ホームページ

【JA兵庫厚生連】



暮らし

年金編 知的障害

本事例の概要

請求者 40代・女性 Sさん
傷病名 知的障害
認定結果 障害基礎年金2級

請求手続き

未熟児で生まれたSさんは、歩行や言葉の発達の遅れがあり、幼少期から言葉数が少なく、人とのコミュニケーションが難しい状態でした。

小学校入学時は支援学校を勧められましたが、普通学級を選択。その後、友達との関係性や学習が困難となり、特別学級を選択しました。現在は仕事に就かず、ボランティア活動をしています。障害基礎年金は2級に該当。



請求のポイント

知的障害は、生まれ持った障害であると考えられ、受診がなくても20歳前に初診日があったものと判断されます。一方、精神疾患には、知的障害・統合失調症・うつ病・双極性障害・発達障害など、多くの種類があります。精神疾患については、幼少期からある程度の臨床症状があったとしても、20歳前後の時期には人間関係の樹立等、社会生活上の障害が出現するため、医療機関を受診した日が初診日とされます。Sさんの場合、心理検査を受け、知的障害だと診断されました。本来であれば、20歳の時に障害基礎年金を請求することができたのですが、両親が請求することに抵抗があり、未請求でした。しかし、年齢を重ねるごとにSさんの将来の事が心配になり、この度請求し、受給権を得ることとなりました。



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



Q カボチャは収穫してから置いておくと甘くなります。なぜでしょう。

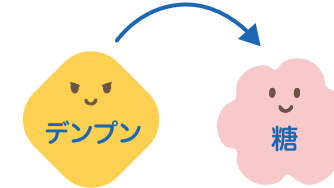
ヒント
甘くなると
ホクホク感は減少

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！

① 水分が抜けるから



② デンプンが糖に変わるから



③ 苦味が弱まるから



答え・解説

②デンプンが糖に変わるから

カボチャの一般的な収穫時期は6～9月です。収穫後、日陰で風通しのよい所に置くことを「キュアリング」と言い、キュアリング処理後は貯蔵することで、含まれるデンプンが分解されて糖に変わり、甘くなっていきます。これを追熟と言います。うまく追熟しているものは、「ヘタが乾燥してコルクのようになっている」「皮のツヤがなくなる」などの特徴があります。ちなみに、デンプンはカボチャのホクホク感(粉感)の元なので、デンプンが糖に変わるほど、カボチャの食感はねっとりとしてきます。

手・足体操

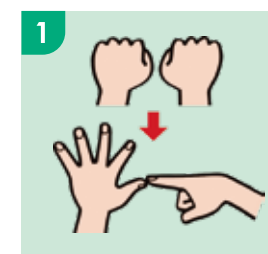
＼手軽に健康／

指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

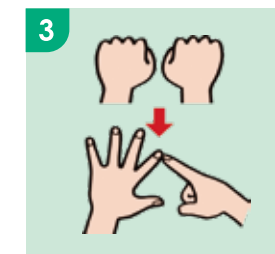
ポイント

「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

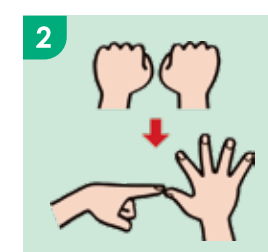
指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。指をしっかりと伸ばせるようになれば、転倒した際にもしっかりと手をつくことができます。



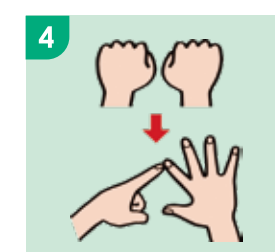
両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。
①～④をリズミカルに5回程度繰り返しましょう。

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

プランター菜園

サヤエンドウ

緑鮮やかなさやは春の味わい
豆はグリーンピースにも

温暖地以西では秋に種まきすると、発芽した種や幼苗が冬の低温(3〜5度)に遭って花芽を作ります。その後、春になり日が長くなると開花します。寒さが厳しい寒地は春に、寒冷地は秋と春に種まきできます。



分類 マメ科エンドウ属
発芽適温(地温) 15〜20度 生育適温(気温) 15〜20度

病害虫情報

- ▲うどんこ病
開花期以降に葉が小麦粉を吹いたようになる。なるべくうどんこ病に強い品種を選び、予防的に薬を散布する。
- ▲ハモグリバエ類
春、幼虫による筆で絵を描いたような食害痕が葉に現れる。見つけ次第、幼虫やさなぎをつぶす。

栽培方法

1 種まき

ポリ鉢(9cm)へ培養土を入れ、深さ2、3cmのまき穴を3、4カ所開ける。種はへそ(種がさやに付いていた、少しくぼんだ部分)を下にして1粒ずつまき、土をかけ、水をやる。



ポイント

栽培カレンダーを確認して適期に種まきする。

2 植え付け

本葉2〜3枚の頃に、1B化成肥料8gと過リン酸石灰約20g、硫酸カリ約3gを混ぜた培養土を入れた直径39cmの鉢(約25L)へ植え付ける。植え穴を開けたら、根と土を崩さないよう苗をそっと植え付け、仮支柱を立て、ひもで留め、たっぷり水をやる。



3 支柱立て・整枝

本葉5枚くらいからつるが伸び始めるのでリング支柱(つるなし品種:長さ90cm・つるあり品種:150cm)を立てる。株元からつる(分枝)がたくさん出たら、最初に伸びたつる(主枝)を含め1株当たり2、3本になるよう、つるを切って整枝する。



ポイント

整枝で風通しを良くして病害虫の発生を少なくする。

4 追肥

さやが付き始めたら、さやが大きくなるよう化成肥料(NPK各成分8-8-8)約20gを施し、以後はまめに水やりする。

5 収穫

サヤエンドウは開花後15〜20日ほどでさやの中の豆が目立って大きくなる前に収穫する。スナップエンドウは開花後25日ほどでさやの厚さが1cmぐらいのとき、グリーンピースは開花後25〜30日で、さやの付け根に白いしわが出た頃に収穫する。採れたてほど甘味が乗っておいしいので、収穫したら新鮮うちに食べる。



ポイント

収穫が始まって2週間後ぐらいの収穫盛期に、④追肥と同量の肥料を施す。

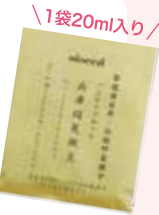
野菜づくり応援!

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!

今月の品種 兵庫絹英豌豆

- 原産・主産地: 兵庫県
 - 播種期: 10月〜11月 ●収穫期: 4月〜6月
- 白花つるありで早生のキヌサヤエンドウ。草丈は1.5m程度になる。連作を避け、種まき直後の鳥害対策をするとよい。



【締切】
10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

省力化・作業分散化を模索



森安営農組合

主な栽培品目 水稻、大麦など

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 設立のきっかけを教えてください!

設立は平成2年4月で、農業機械を営農組合で買って、皆で使うことが目的でした。しかし、高齢や家族構成の変化などで、田んぼの管理ができない世帯が増え、「営農組合でやってくれへんか?」となり、共同生産を始めました。現在は、森安地区の66軒が組合員で、作業者は7人です。

Q2 取り組みを教えてください!

1つの田んぼを2回使う二毛作で、水稻や大麦、キャベツ、ダイズの生産をしています。管理している圃場は全体で22〜23haですが、延べ耕作面積は42haになります。今年、水稻は18haで栽培。新品種米「コ・ノ・ホ・シ」で、「乾田直播」や「立毛間播種」の実証栽培もしました。

Q3 「乾田直播」「立毛間播種」について教えてください!

「乾田直播」は、均平や代掻きをした田んぼで水を入れずに、直接播種。「立毛間播種」では、刈り取る前の大麦畑にドローンで種粉を蒔きました。営農組合でも作業者は高齢化などで、担い手が不足しています。大麦の刈り取りと田植えは、作業が集中する時期。こうした栽培方法を取り入れ、省力化や作業の分散化に期待をしています。

JAからのお知らせ

「いなみ野メロン」が、 地域団体商標*に登録されました!

稲美町の「JA兵庫南メロン部会」に所属する農家が、1本のツルに1果だけに絞り、徹底した温度・水管理で栽培する「いなみ野メロン」。丁寧な育成と、糖度13度以上で見た目が良いものという厳しい基準を満たしたもののだけを出荷しています。そのおいしさから、贈答用として兵庫県内のみならず、広く流通しています。細かなネットとジューシーでなめらかな舌触りが特長の、「いなみ野メロン」が地域の名産として、国に認定されました。

*地域団体商標とは、地域名と商品(サービス)名を組み合わせた地域ブランドを保護し、地域経済の活性化を図るための商標登録制度です。



「お金のギモン」

Q 難しそうな相続と贈与、 家族のためにできることは?

A 早めの備えが大切です

「相続って、なんだか難しそう」と、感じる方も多いかと思います。重要なのは、「相続は基本を知り、早めに備えること」です。

国税庁のデータによると、相続財産の平均額は約1,800万円、不動産・預貯金・農地など、財産の中身は人それぞれです。また、相続をめぐるトラブルも年々増えており、元気なうちに「どう考えているか」を伝えることが大切です。しかし、ご家族の意見が分かれてしまうこともあり、「気持ちや希望を後からきちんと伝えたい」のであれば、遺言書などの形で準備しておく方法があります。

贈与の場合は年間110万円までの非課税枠など、節税に活用できる制度があります。また、住宅取得資金の特例など、状況によって選べることもあります。

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)
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

8月号の答え

コ

ウ

シ

エ

ン

リ	ッ	シ	ユ	ウ	マ
リ	ボ	ン		キ	ナ
ク		ジ	コ	イ	ト
		シ	ユ	ウ	セ
カ	グ		カ	イ	オ
エ	レ	キ		カ	ク
ル		ミ	ジ	ン	ギ
					リ

応募総数 325人 正解者数 318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

広報誌あてのお便りで、質問をいただくことがあります。しかし、家庭菜園で、今お困りなのは？金融のご相談は、すぐにでも解決したいのでは？各営農経済センター・支店であれば、その場でまたはお調べするなどして、的確なアドバイスができるかと思います。ウチの職員は皆、親切ですヨ。お気軽にお問合せください！

の5文字を並べてできる言葉は何でしょうか？
ヒント：お弁当を持って出かけたくになります

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

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] 10月末日必着
[メールの場合] 10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 おでんにつける黄色い葉味
- ③ アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
- ⑥ 仏花によく使われます
- ⑦ 運動会の競技のひとつ
- ⑧ 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
- ⑩ えんぺらがある魚介類
- ⑫ ダーウィンが提唱した——論
- ⑭ 夫の配偶者です
- ⑯ 皮がむきやすい黄色い果物
- ⑱ 秋桜ともいわれる花
- ⑳ いざというとき、体を膨らませる魚
- ㉒ 酒などを買う前に、味や香りを確認
- ㉓ 『考える人』で知られる彫刻家

「ヨコ」のカギ

- ① ——食えば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
- ② ヒトコブだったりフタコブだったり
- ③ 味噌煮にしてもおいしい魚
- ④ 元のものから分かれ出ること。新たな問題が——する
- ⑤ 橋につけられた柵
- ⑦ 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- ⑨ ——の上にも三年
- ⑪ 転居、屋移りともいいます
- ⑬ 漢字から作られました
- ⑮ 歯を抜くときにかけるもの
- ⑰ 付けている人は誰なのかが書いてあります
- ⑲ 寺院に入るときくぐることも
- ㉑ 彼はクラスで——を抜いて足が速い

クロスワードパズル

TRAVEL

なんばグランド花月 吉本本公演 (1階席)
観劇日帰り旅行！

旅たびクラブ

♪

出発日

2027年2月12日(金)

旅行代金

お一人様 15,800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10月23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。

※写真・イラストはイメージです

バスの座席はお連れさまは並びで1名さままでのご参加は相席となります

昼食はなんばグランド花月弁当(お茶付き)を劇場内でお召しあがりいただきます。

より多くのお客さまに参加いただくために、4月号より募集人員を増やしました。
なお、1名さままでのバス座席2席のご利用は終了いたしますので、ご理解のほど、よろしく願い申し上げます。

ツアー内容

8:00	8:30
JR加古川駅北側	JA稲美経済センター
—— 大久保IC —— 高速道路 ——	
10:10	
—— なんばIC ——	なんばパークスバス駐車場 ……………
10:30	
…なんばグランド花月・吉本本公演 ……………	なんばパークスバス駐車場 ——
(観劇・弁当・買物)	
16:00	
—— なんばIC —— 高速道路 ——	大久保IC —— JA稲美経済センター ——
16:30	
JR加古川駅北側	

…… 徒歩 —— バス

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。

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。

みなみかぜ

みなさまからののお便りをご紹介

●毎月、四季旬菜の生産者インタビューのページを楽しみに拝読しています。ふぁ～みんにお買物に行った時は、掲載された方のお名前を探して買うことにしています。(播磨町 酒井さん)

●JA 分かりますー！私も取材させていただいた方の作物は、必ず買います。そうしないと取材が終わった気がしないんですよ…。掲載された方以外の作物も、新鮮でおいしいものばかり。ぜひ楽しくお買物してくださいね。

●毎月楽しく読ませていただいております。行木さんのオクラ、二見で探してみます。袋詰めは大変なのですね。細かいトゲ、分かります。かといって手袋をすると、実が小さいので作業しづらいです。(明石市 岡島さん)

●JA 出荷姿には、それぞれの農家さんが「どうしたら、手にしていただけるか?」の工夫も「一緒に詰まっていますよん」オクラの記事を読んで、来年は作ってみようと思いました。「定植してからは収穫まではほぼ、ほったらかし」でやる気になりました。(明石市 伊達さん)

●JA 伊達さん、騙されてはいけません！経験上、農家さんの「ほぼ、ほったらかし」は、我々の「めっちゃめっちゃ手を掛けている」場合もあります。

●時短レシピ、いつも参考にしています。過去のレシピ集は、どこから検索出来ますか?ご教示、お願いします。(加古川市 香川さん)

●JA JA兵庫南のホームページで、広報誌「ふぁ～みん」のバックナンバーを見ることが出来ます。

●にじいろふぁ～みんや神吉ふぁ～みんに出かけますが、一般のスーパでも同じですが、春夏秋冬の果樹果物や野菜の農産物が、どの程度使用されているのか、いつも気になります。JAさんの使用状況を教えてください。

●(加古川市 平嶋さん)

●JA 農業には、さまざまな目的があります。どの農業にも、使用できる作物や時期、量などの基準が明確に定められています。農家さんたちは、それらをしっかりと守り、JAは提出された栽培日誌(播種・定植日、使用農薬など)で、確認しています。農業や資材などは、高騰しているため、効果的に使い、必要以上に生産コストや労力はかけないというのが、経営者でもある農家さんの考えではないでしょうか？

●暑さでベランダ菜園を今年は断念。涼しくなったら、何か育てやすいものをと考えながら、やっぱりやめてふぁ～みんショップ利用がいいかなと迷っています。花もベランダでは育てにくいのは、ただただ私が下手だからかしら。(加古川市 山口さん)

●JA ベランダでは、コンクリートの照り返しや風通し、プランター内の蒸れなどで育ちづらいことも…また、目につきやすいがゆえに、水のやりすぎってことも考えられます。

●今月の作物(ハクサイ)参考にします。セル苗は、販売しているのでしょか?あれば教えてください。(加古川市 稗田さん)

●JA ポット苗は、にじいろふぁ～みんなどでも取り扱いがされています。セル苗につきましては、各営農経済センターにご相談ください。

●(加古川市 稗田さん)

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

「ほっこりあったか洋食」
集いメニュー！

講師 まみーくっくRIKA 料理研究家 明石 理香

日時 11月11日(水)10:00～13:00

定員 16名

参加費 3,600円(税込)

旬魚と旬菜で楽しむ晩秋レッスン

講師 日本野菜ソムリエ協会認定料理教室 Maman's Dream 川端 寿美香

日時 11月17日(火)10:00～13:30

定員 16名

参加費 3,800円(税込)

ひと足お先に！年末のおもてなし！
時短で華やぐ発酵オードブル

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 11月23日(月)・24日(火)10:00～13:30

定員 16名

参加費 3,800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 11月21日(土)10:00～13:30

定員 16名

参加費 3,500円(税込)

キッズクッキング教室

サンドイッチ・コンソメジュリエヌ・フルーツパフェ

講師 Salon de Maki 主催 栄養士 笠原 麻希

日時 11月14日(土)・15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

おいしいお米といっしょに
食べましょう
～手作りふりかけ・野菜いろいろソース・パン・パンキンのパウンドケーキ～

講師 料理家・栄養士・食育インストラクター 富川 美紀

日時 11月29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)

11月の料理教室の受付は10月13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。

魚座 [2.19～3.20生まれ]

いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメイクにツキあり

水瓶座 [1.20～2.18生まれ]

驚くことが起こりそう。ただしハブニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう

山羊座 [12.22～1.19生まれ]

辛口の運氣。気持ちを引き締めて。課題をクリアすれば大きなご褒美が待っています。周囲からの助言には耳を傾けて

射手座 [11.23～12.21生まれ]

良好運です。旅行やおけいこなど、やりたかったことをする時間を多めに取しましょう。語学の勉強で運を招いて

蠍座 [10.24～11.22生まれ]

難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないので気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ

天秤座 [9.23～10.23生まれ]

伸びやかな好調運。温めてきた計画を実行するのも良いですし、思い付きでやったこともうまくいきます。挑戦を!

乙女座 [8.23～9.22生まれ]

買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります

獅子座 [7.23～8.22生まれ]

スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくなっているかセルフチェックを忘れずに

10月 12星座 占い

14