

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

# にっしーい広場

vol.157

4  
2014

JA兵庫西



特集

## 新社会人が知っておきたい お金のこと

食卓で使う今月の作物  
レタス

パリ子のパリパリレシピ

タマネギとろとろ♪ことこと煮込んだペンネ☆

# 山

々の緑に囲まれ、南北に矢野川が流れる相生市矢野町。自然の豊かさに恵まれた環境で、富田さんはイチゴと地元特産の「矢野メロン」を栽培しています。

ビニールハウスを建て、会社勤めをしながらイチゴ栽培を始めたのは今から30年ほど前。近所のイチゴ農家にアドバイスを受けながら「とよのか」を育ててきました。現在はハウス2棟で1600株を栽培。苗作りから始まり、7月末から8月にかけて定植。11月末から翌年5月頃まで収穫が続きます。3月から7月までは矢野メロンの栽培と重なるので、家族の協力を得ながら1年を通して畑と向き合っています。

長年培ってきた経験から自然農法を重視。農薬は使わずに、肥料も酵素を使用した自家製堆肥でまかなうなど、こだわりを見せます。おいしいイチゴを目指すため、苦勞もひとしお。水の管理やハウス内の温度調整のほか、「絶えずその生育を見守ることが肝心」と、毎朝9時にはハウスへ行き、1株ずつ状態をチェックしながら、葉かきや芽かき作業に精を出します。そのぶん、「収穫が始まる頃に赤く大きく育ったイチゴを見ると、喜びを感じる」



と笑顔を見せます。

# 収

穫したイチゴは1パック300g、15粒ほどを目安に詰めていきます。市場に出荷はしないものの、富田さんのイチゴを求めて訪れる人は多く、「ケーキで使いたい」「いちご大福に適した大きな粒が欲しい」と相生市や赤穂市、たつの市

などのケーキ職人や和菓子屋から声がかかることもしばしば。

30年続けてきたイチゴ栽培。「もうやめよう」と思うこともあるが、体の調子が良いから続けられるし、続けてきたから体の調子も良い。90歳までは頑張りたいね」と、こだわりのイチゴ栽培にさらなる意欲を見せます。

# 農と人

富田 義一さん(85)

イチゴを育て続けて30年  
ひと粒ひと粒に愛情を込めて

- ①収穫したてのイチゴ「とよのか」。赤く染まった円すい形の果実を一口食べると、口の中に上品な甘酸っぱさが広がります。
- ②毎日欠かさず畑仕事に精を出す富田さん。イチゴひと粒ひと粒に気を配りながら、品質向上を目指します。



①



3

②

特集 **新社会人が**  
知っておきたい

# お金の こと

社会人になると、“自分の収入で生活する”という新しいライフスタイルが始まります。この新しい生活が始まるからこそ、きちんとしたお金の使い方を身に付けるチャンス。新社会人に役に立つ、上手なお金との付き合い方をご紹介します。



## 収支を 考えよう

自分の収入で生活していくために、家計の内訳を把握することはとても大切です。家計には、食費・住居費・水道光熱費・通信費・貯蓄・ごつかいなど、さまざまな費目があります。必ずしも家計簿をつけなくてもかまいませんが、大まかな数字を理解し、支出が収入を上回らないようにしなければなりません。

独身一人暮らしの場合、住居費・食費・光熱費・通信費などの固定費が給与の60%を占めるのが一般的。そのうえで、10%~20%を貯蓄に回して、残りのお金で被服費や交際費、趣味・娯楽費をまかなえていれば好バランス。親と同居している場合は、固定費がぐっとおさえられるので、給与の30%程度を貯蓄するのが理想的です。

まずは、自分の生活にどのくらいお金がかかるのか家計簿をつけてみましょう。最近は、パソコンやスマートフォンでも簡単に家計簿がつけられます。暮らしの中で何を優先したいのか、よく考えてみましょう。

JA兵庫西  
からの  
アドバイス

## メインバンクはJAで

社会人になったら、給与の振込、公共料金の決済、クレジットカード決済、日々のお金の出し入れ……と、日常的に使う金融機関を決める必要があります。選び方のポイントは①店舗やATMが利用しやすい場所にある②利用するサービスの手数料が安い③サービスが充実している、など。

JAバンクは、全国に約8,500店舗、約88,000台のATMがあり、利用しやすいえ、手数料は終日無料。平日日中無料で使えるセブン銀行ATMなど他行とのネットワークも充実しています。さらに、一つの口座で給与の受け取り、お金の出し入れ、公共料金などの自動支払い、貯蓄ができてサービスも満点。JAバンクは三つのポイントを満たして、大変便利です。

趣味

旅行

グルメ

貯金

衣服



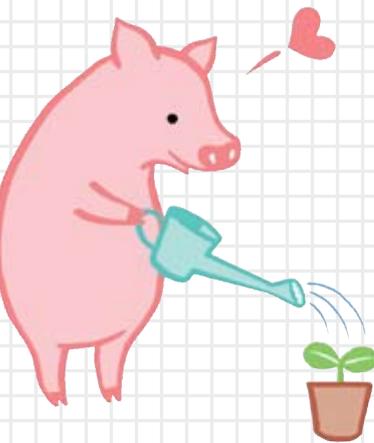
## 貯める・増やすに 自信のJAバンク

JAバンクの貯金方法はさまざま。①毎月の生活費を入れておく「普通貯金」②毎月一定額を積み立てる「定期積金」③近々使う予定のないお金をまとめて入れる「定期貯金」など。自分の生活にあった貯金方法を選びましょう!

JAバンクのカードはキャッシュカードとクレジットカードが一体になったタイプ。盗難時の保険や初年度年会費無料などJAならではの特典もいろいろついて、お得です。



最低でも、手取り月収の10%は貯蓄する習慣をつけましょう。貯蓄の方法は「生活費が残ったら」ではなく「貯蓄を先取りする」が基本です。まずは、給料日などに決まった額を自動的に振替える「積立式の貯金」に挑戦しましょう。コツコツ貯める習慣は、将来の資産作りのベースとなります。ボーナスや臨時収入などまとまったお金が入ったときは、最初からなかったものと考え、「まずは貯蓄」の習慣をつけましょう。



しょうか。その理由は、前年の収入に応じてかかってくる税金(住民税)。1年目の手取り額で生活を構築してしまうと、2年目からの生活がきつくなってしまうので、注意しておきたいことです。

# 2 貯蓄をしよう

# 3 保障のお話

「若いうちは病気になるから」と、自分の医療保障や生涯保障を軽く考えがちですが、貯蓄がほとんどない状態で入院が必要になると、医療費が支払えない事態に陥ることがあります。だれしも病気になるリスクを抱えていて、病気になる前に、また掛金が高い若いうちに入ることが重要。社会人になったと同時に保障について考えることはとても大切なことです。

では、新社会人としての保障はどのようなものなのでしょう。まずは、入院リスクに備える商品をチェックしましょう。最低でも入院日額5000円、また生涯にわたって保障してくれる終身がおすすめです。ライフステージに合わせて保障内容の見直しや変更ができるかどうかもポイントです。

## JA共済は 少ない負担で 安心保障

新社会人におすすめのJA共済は4つ。①生涯を手厚く保障する「終身共済」②入院や手術、がん治療などを幅広くサポートする「医療共済」③がんと闘うための安心を生涯にわたって保障する「がん共済」④万一のときの保障と貯蓄性のある「養老生命共済」です。まずは、お近くの窓口でライフアドバイザーやスマイルサポーターにご相談ください。あなたにぴったりの保障をご提案いたします。



「車椅子だからみんなに迷惑をかけてしまう」「体力がないから心配」「トイレに頻繁に行きたくなる」……。そんな不安を抱えて旅行をあきらめていませんか。JA介護ヘルパー付き安心旅行は、JA兵庫西に年金振込をされている、または年金振込を今年度中に予定されている方で、お体が少し不自由な方に提供する旅行プランです。車椅子に対応したバスで、日帰りだから気楽。休憩時間が多く、ゆったりとした行程なので気兼ねなく楽しめます。さらに、安心して参加いただけるように、介護ヘルパーと看護師が同行するほか、添乗スタッフも通常より多く同行して皆さまをサポートします。

ヘルパー付き安心旅行の

## 5大ポイント

- ① 休憩が多めのゆったりとした行程
- ② 見学場所は比較的段差が少なく、歩く距離の短い場所を選定
- ③ 車椅子ごとに乗車ができるリフト付きバスを利用(車内固定は2台まで可能)
- ④ JA介護ヘルパーと看護師が同行するので安心
- ⑤ ご昼食場所は椅子・テーブル席をご用意

# あきらめないで あなたの旅

## JA兵庫西 介護ヘルパー付き安心旅行

JA兵庫西では昨年から、介護ヘルパーがサポートする安心のふれあい旅行を実施しています。昨年は好評を博し、2日間で104人の方が参加。今年は神戸港クルーズも楽しめるスペシャル企画です。ぜひご参加ください。



### 介護ヘルパー付き 安心旅行を実施して 〜昨年の様子〜

第1回介護ヘルパー付き安心旅行は、淡路・徳島方面へ2日に分けて実施し、104人の方にご参加いただきました。展望台から大鳴門橋や渦潮を眺望したり、ホテルで食事を楽しんだり……。阿波おどり会館では、車椅子の方もいつよになって舞台上で阿波踊りを体験しました。JA兵庫西としても初めての試みで、天候にも恵まれ、皆さまと楽しいひとときを過ごすことができました。



大好評につき  
第二弾!

# 神戸日帰りの旅

気候のよい5月、神戸の海辺を楽しむ旅行をご提案します。

## ツアーのおすすめ 1

バリアフリー対策もばっちりです。車椅子でも安心。潮風を受けながら神戸のベイエリアを楽しむ

### 45分の神戸港遊覧 マリンクルーズ



## ツアーのおすすめ 2

段差のないバリアフリー園内で歩きやすい! 鳥とふれあい、花を愛でる

### テーマパーク 神戸花鳥園を散策



## ツアーのおすすめ 3

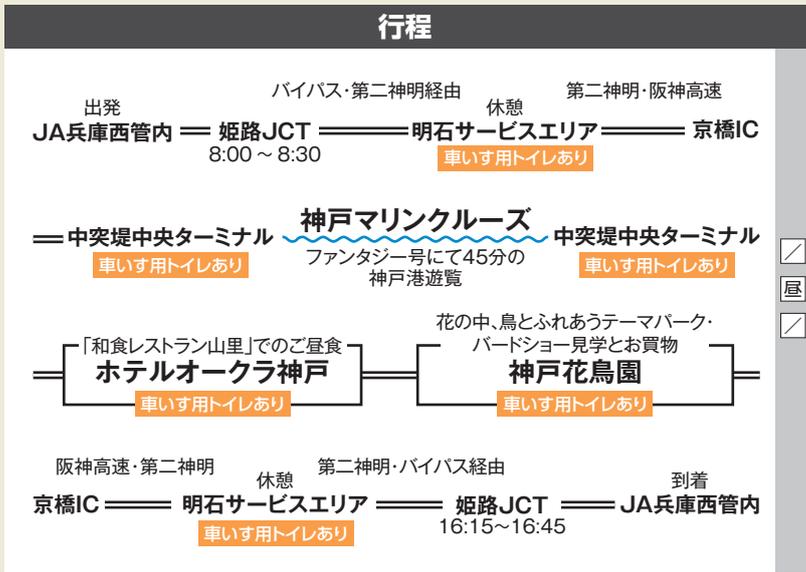
「和食レストラン山里」でご昼食、椅子・テーブル席をご用意します

### ホテルオークラ神戸で ご昼食



## 旅行概要

- 実施日** 5月28日(水) 神飾・揖突・赤佐統括部  
5月29日(木) 姫路東部・姫路西部統括部
- 参加条件** JA兵庫西に年金振込をされている、または年金振込を今年度中に予定されている方で、お体が少し不自由になり、旅行を「あきらめていた」「遠慮していた」方
- 旅行代金** お一人様 **18,000円**
- 申込締切日** 4月25日(金) ※定員になり次第締め切らせていただきます
- 募集人員** 100名(各統括部20名)
- 食事条件** 昼1回



＝貸切バス、～船舶を表しています  
 ※行程表の時間はあくまでも目安です。交通機関の都合により変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※JA兵庫西管内とは、定款に定める地区となります  
 ※後日、改めて集合地・解散地(および時刻)をお知らせいたします

JA兵庫西から助成金のご案内 | 当ツアーは旅行終了後、JA兵庫西「生活文化活動支援積立金」よりご本人様の口座へ5,000円の助成金が振り込まれます(ただし、助成金は一事業年度お一人様一回で、5,000円以内のご利用に限ります)。

お問い合わせ 最寄りの各支店窓口まで



今月のテーマ

# JA兵庫西に 土壌分析室を 開設します！

野菜苗の生産や  
農業塾「アグリドリーム」などで  
農家との交流の場になっている  
野菜苗生産基地峰相試験場に  
4月から土壌分析室を開設します。  
作物の生長に必要な不可欠な  
窒素・リン酸・カリなどの  
成分を科学的に分析します。

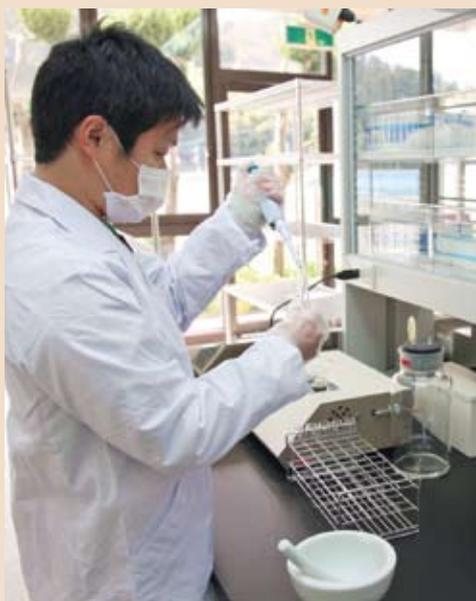
## 土の健康分析をしよう！

高品質で美味しい野菜を収穫するには、肥沃な土壌で栽培することが大切です。地力と収量の関係は比例しているため、健康な土壌にすることが作物を栽培するうえで重要になります。土壌分析は、土の栄養分を診断して過不足がないかを確認することができます。

診断の結果、栄養分が過剰になっている場合には肥料の投入を減らし、逆に不足している場合には適切な量を補給することで、作物の品質と収量を向上させることができます。この機会にぜひ土壌分析を行い、バランスの良い土づくりを目指しましょう。

### JA兵庫西土壌分析室の検査項目

PH	pH7.0が中性 (pH7.0より値が低いと酸性、pH7.0より高いとアルカリ性)
EC	土壌中の肥料濃度の目安(数値が高いほど土壌中の養分量が多い)
有効態リン酸	土壌中に含まれる、植物が利用可能なリン酸
交換性石灰	土壌中に含まれるカルシウム
交換性苦土	土壌中に含まれるマグネシウム
交換性カリ	土壌中に含まれるカリウム
硝酸態窒素	土壌中に含まれる窒素



4月の農作業

## 田植えの準備をはじめよう！

### ● 消毒済水稻種子の取り扱い

1 消毒済種子を粉袋(ホーネット)に7分目程度詰めます。水の量は、種子の重さの4倍の量にします。

(例) 種子1kgに対して水は4ℓです。

2 浸種水温・日数の目安は、積算温度が100℃になるよう、水温15℃の場合は7日間程度、20℃の場合は5日間程度、浸種します。このとき10℃未満になると発芽率が低下することがあるので、10℃以上確保しましょう。なお、最初の2日間は、水を入れ替ええないようにしましょう。

### ● 播種

苗は、10a当たり約20箱程度必要になります。播種量は1箱当たり約150g(乾籾)です。育苗箱に床土を入れ、種を均一に落として十分灌水し、厚さ5mmに覆土します。寒い地域では、健苗シートなどで保温につとめましょう。



## 食卓で使う今月の作物

# レタス

原産地は地中海沿岸から西アジア。野生種を改良し、さまざまな品種が生まれました。1960年代以降サラダの主役として広く栽培されるようになりました。サラダのイメージが強い野菜ですが、炒めものや鍋、スープ、おひたしなど加熱する料理にもオススメ。料理するときには、変色しないように手でちぎりましょう。ドレッシングなどの味もからみやすくなります。



地域の組合員から愛されるように精一杯頑張りますのでよろしくをお願いします。

西播磨営農生活センター 営農指導員  
西岡 良友

### ▼栽培のポイント

レタスは冷涼な気候を好み、サラダやスープ、おひたしに利用できる野菜です。定植前に、完熟堆肥や化成肥料を施用してよく耕しておきます。その後、畝間100cm、高さ10cmの植え付け床を作ります。定植は、株間30〜35cm間隔で3条植えにします。栽培のポイントは、定植してから活着するまでの期間は、生長を促すためにしっかりと水をやります。そして、追肥は定植してから15〜20日後を目安に株間へ1回目、その後は中央の葉が巻き始めたところに1回目と同じ要領で再度追肥します。また、生育期間中は、オオタバコガやアブラムシなどの害虫が発生しやすくなるため、早めに防除をしましょう。収穫は、球の上を軽く押さえて、硬くしまったところに茎の部分を包丁で切り取ります。

#### 【レタスの豆知識①】

##### 品種

レタスの仲間はいくつもあり、一般的なのはパリッとした歯ざわりの玉レタスです。品種は、「シスコ」「グレイトレイクス366」などが有名です。

##### 【食べ方】

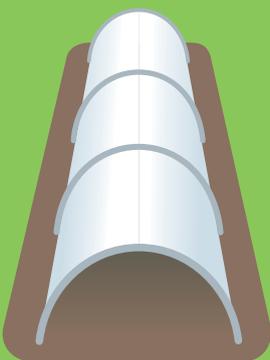
サラダのイメージが強いですが、炒めたり鍋に入れたり、加熱して食べるのもオススメです。

#### 【レタスの豆知識②】

##### 栄養分

ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛など。

レタスには、昔から催眠効果があると言われていました。これは、レタスを切ったときに白い乳状の液に鎮静・催眠効果を持つ成分が含まれるから、神経の高ぶりを抑え、寝つきをよくします。



畝をまたぐようにしてトンネル用の支柱を設置し、ポリエチレンフィルムやビニールフィルム等でトンネル状に覆います。また、張り終わった後は風で飛ばされないように、フィルムの上から留め具で押さえて支柱から浮かないようにします。なお、作業中は害虫が入らないように注意しましょう。かけ方のポイントは、小さな隙間を作らないようにトンネルの両端や、脇は土でしっかり押さえます。

### トンネルのかけ方

作期の拡大、品質向上、病害虫防除などの効果があります。

### トンネルの効果

トンネル被覆は、早春まきのコカブやニンジンなど、春植えの野菜類などの生育を促進させることができ、通常の栽培期間より早く収穫することができます。そのため、トンネル被覆はしっかりとけるようにしましょう。

### トンネル被覆

い味から聞けない  
農作業のコツ!

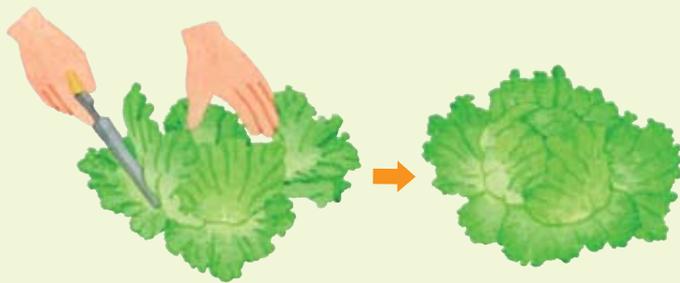
## 4 追肥

- 植え付け2~3週間後、1㎡当たり、化成肥料大さじ3杯を株間にばらまく。竹べらや棒で土に混ぜる。
- 中央の葉が巻き始めたころ、1回目と同じ要領で再度追肥する。



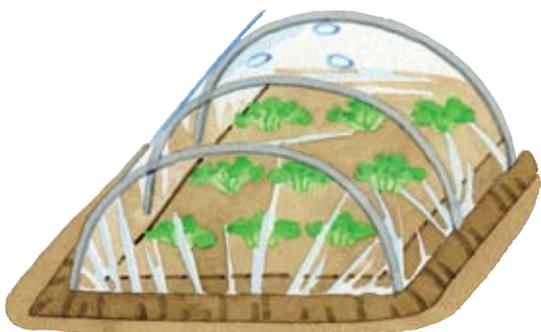
## 5 収穫

- 頂部を手のひらで軽く押さえてみて、球が硬く締まったころ、球の下方から切り取る。



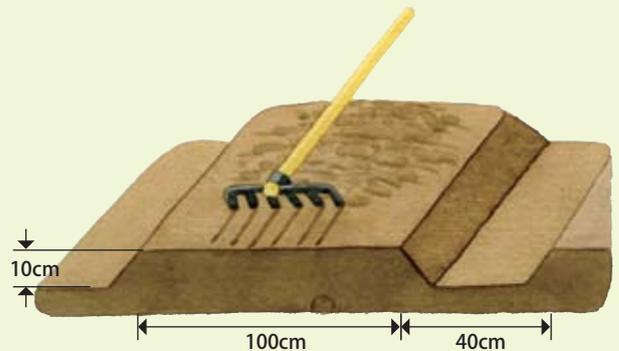
### 秋・冬まきの場合はトンネルを!

冷涼な気候を好みますが、秋・冬にまいた場合は、保温が必要になります。栽培適温は18~23℃なので、トンネル内が25℃を越えないよう注意し、トンネル頂部に小さな穴を開けて、自然換気をしましょう。



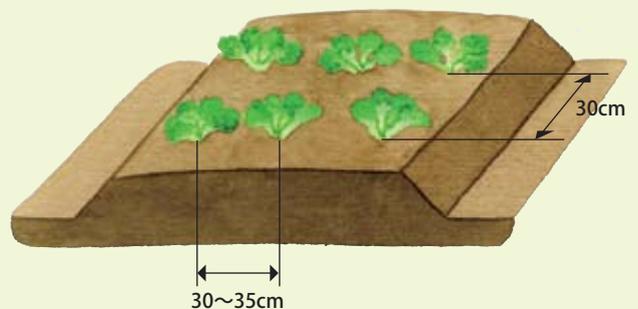
## 1 畑の準備

- あらかじめ石灰をまいて、耕しておく。
- 1㎡当たり、堆肥5~6握り、油粕大さじ5杯、化成肥料大さじ5杯の元肥を入れて、20cmの深さに耕す。
- ベッドの中央がやや高くなるようにていねいにならして、水はけをよくする。



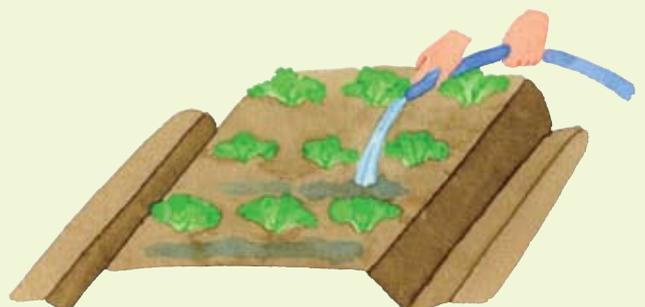
## 2 植え付け (本葉3~4枚ごろ)

- 30~35cm間を開け、ベッド上に3列植え付ける。
- ポリマルチをする場合は、ベッド全面に被覆し、植える位置に指先で穴を開けて苗を植え付ける。



## 3 灌水

- 植えたら株元に灌水する。
- 乾きやすい畑では、半月に1回くらいたっぷり水をやる。



地域のいろいろ

# Topics

兵庫西トピックス

こんなことがありました♪



西播磨営農生活センター

## 園児を招いて冬野菜の収穫祭

西播磨営農生活センターは1月31日、職員が管理する「ふれあい農園」で収穫祭を開き、上郡町立つばき保育所の園児16人が冬野菜の収穫を体験しました。同センター職員が野菜の豆知識や収穫方法を説明した後、園児らはニンジンやダイコン約100本を元気よく収穫。職員や園児同士が協力しながら、「面白い形や」「こっちも手伝って」とにぎやかに作業を楽しみました。平岡稔弘センター長は「笑顔で楽しんでもらえてよかった。農業体験を通じて、食の大切さを学んでもらえたら」と話しました。

ダイコンを収穫する園児ら

コープこうべ・(株)増田製粉所・JA兵庫西

## 小麦の地産地消を推進

当JAと神戸市の(株)増田製粉所、生活協同組合コープこうべは、平成25年度から兵庫県産小麦を使用したうどんの商品化で連携を始めています。当JA管内で製麺に適した品種「ふくほのか」を栽培し、増田製粉所が製粉。その後、コープこうべの食品工場ですどんに製造されます。原料小麦のうち60%を当JA産、残りは他の国産小麦を使用しています。消費者にも地産地消の取り組みを知ってもらおうと、1月25日に福崎町で麦踏みイベントを開催。コープこうべの組合員約40人が麦踏み体験やうどんの試食、小麦のクイズ大会などを楽しみました。今春からはカップケーキなど菓子類の商品化も決定するなど、各企業と連携しながら今後も地産地消の推進を図ります。



麦踏みイベントで消費者に地産地消の取り組みをPR

女性会神飾地区

## 認知症サポーター養成

女性会神飾地区は1月27日、認知症サポーター養成研修会を前之庄支店で開き、夢前地区の会員101人が参加しました。講師を務めた神飾介護センターの尾上千明センター長は開会で、「認知症を理解して、社会生活の中で役立ててほしい」とあいさつ。会員らは、認知症に見られる特徴的な症状を事例とともに学び、接する時の心構えや支援方法などについて理解を深めました。研修後は、「いきいき百歳体操」を全員で実践。参加者は「高齢者だけの問題ではないことを再認識した」「自分自身の認知症予防につなげたい」と話しました。



健康体操で  
笑顔広がる会場



小久江次郎シェフが  
もち麦を美味しく調理

もち麦産地振興協議会

## もっと知って!もち麦のこと

兵庫県と福崎町、もち麦生産組合、JA兵庫西などで構成する「もち麦産地振興協議会」は2月1日、「もち麦の可能性を考えるフォーラム」を福崎町エルデホールで開きました。フォーラムでは栽培の現状や健康面から見た機能性などを紹介。もち麦生産組合の植岡朝一組合長は、「『食べようもち麦、広めようもち麦』を合言葉に、産地が一体となって普及拡大に努めたい」と意欲を見せました。料理講習会では、フランス料理店「ラ・ジュネス代官山」(東京・渋谷区)でエグゼクティブシェフを務める小久江次郎さんら3人のシェフが、消費者にもち麦の美味しさをPRしました。

姫路市立豊富小学校

## 育てた大豆で小学生が豆腐づくり

農産物づくりから自然の大切さを考える環境学習。2月、姫路市立豊富小学校の3年生100人が豆腐づくりを楽しみました。地元生涯クラブの方々も育て収穫した大豆を使って。JAの生活指導員が講師に、子どもたちは水につけ準備していた大豆をミキサーにかけ、煮てしぼり、豆乳を固める作業を。ポイントとなる温度や時間管理は役どころを決めてカウントします。「大豆のいいにおいがする」「焦がさないよう底からかき混ぜて」集中して作業を進めます。「時間かけてつくったからうれしい」とできたての豆腐をひとさじひとさじ味わいました。生涯クラブの富垣光さんは「元気に活動する姿は喜び。もの作りからいろんなことを学んでほしい」と見守りました。



消泡剤を入れ焦がさないように  
煮る子どもたち

女性会しそ地区

## 土を知ろう「土壌分析」

女性会しそ地区は1月21日、営農教室をしそ営農生活センターで開き、70人が参加しました。よりよい農作物を作ってもらおうと、当JAの指導員や普及所の職員らが講師を担当。今回は、各自が持ち寄った畑の土を分析しました。参加した女性会のメンバーは、「自分の土を分析して、何が足りないのかが分かった。今後の生産につなげたい」と話しました。



土壌診断キットを手に、持ち寄った土を分析するメンバー

八幡支店

## 集い、ふれあいを楽しむ囲碁大会



一目一目に集中し、対局を楽しむ参加者たち

2月4日、年に2度の恒例行事として、八幡支店で囲碁大会がありました。静かな中にも和やかさが漂い、碁石をつかむ音と「パチッ、パチッ」碁石を打つ音が響き、一目一目、熱い気持ちの対局がみられました。毎回参加の功刀均くぬぎさんは「夢中になる喜びがある」と満足感いっぱい。対戦が終わると打つ手を振り返るなど和やかに会話が弾みました。



地元の農産物は人気。両手いっぱい買い求める

はやしだ農林漁業まつり

## 地場産を求めて早旬市

「はやしだ農林漁業まつり」が2月2日、林田町の交流センター「ゆたりん」でありました。農産・水産やグルメ食など約50店が並び、JAの旬彩蔵書写やコンテナ会などの農産物直売ブースにも大勢の人が集まりました。ジャンボカボチャ重さ当てクイズに挑戦する家族連れの笑顔があり、姫路和牛ブースには試食を前に長い列。舞台ではよさこい踊り、和太鼓演奏が。コンテナ会の松尾茂一さんは「多くの方に地元野菜のおいしさを知ってもらいたい」と話します。

世界の梅公園

## 早春を告げる「みつ梅まつり」

たつの市御津町にある世界の梅公園で2月11日、早春を告げる「みつ梅まつり」が開かれ、近隣市町や県外から多数の来場者で賑わいました。会場では野外ステージが設置され、各種ステージアトラクションで来場者を楽しませました。また、公園内の随所にも模擬店や様々なアトラクションがあり、御津支店も出店して大好評でした。



来店者で賑わう御津支店ブース



目指せ!

# カリスマ 農業経営者への道

## 畑 掘之助

一昨年たつの市で就農した26才。1haの畑にダイコン、ニンジンなどを栽培。師匠は御年79才のおじいちゃん。



洗浄後のダイコン。きれいになりました。

収穫したダイコンは葉の長さを切りそろえてから、洗浄します。

すいように、等級や大きさを分けています。洗い終わりが中央左の写真です。この日は取材もあって、多めに収穫しました(笑)。140箱弱あり、我が家ではかなり多い方です。実は台車を一台増やしたので、より多く収穫できるようになりました☆

ダイコンの収穫は相変わらずですが、この冬は寒いと長期予報が出ていたため、早めに追肥をしました。それが功を奏したのか、前年と違い小さすぎて困ったという感じは今のところありません。とりあえず前作よりは順調!? 感じてです。中央右の写真は、収穫してきたダイコンを洗う直前の様子です。ダイコンの葉の長さを切りそろえ、洗浄機に入れていきます。昔は自分がこの作業をしていましたが、今は箱詰め作業をしているので自分が選別する立場に…。台車に箱詰めしや

「みつ梅まつり」でダイコンをPR☆  
いや〜。今年は雪が積もったりして、寒いです。極端な気象だと、より栽培管理が難しくなりそうです。でも、ピンチをチャンスに変えたいですね。2月の建国記念の日には、世界の梅公園で「みつ梅まつり」があり、地元の手グループが「切干大根の詰め放題」で、消費者に販売・PRしました。たくさんの方に挑戦していただいて、消費者の声を直接聞いたのが本当に良かったです。



「みつ梅まつり」の切干大根の詰め放題。

ダイコンの収穫は相変わらずですが、この冬は寒いと長期予報が出ていたため、早めに追肥をしました。それが功を奏したのか、前年と違い小さすぎて困ったという感じは今のところありません。とりあえず前作よりは順調!? 感じてです。中央右の写真は、収穫してきたダイコンを洗う直前の様子です。ダイコンの葉の長さを切りそろえ、洗浄機に入れていきます。昔は自分がこの作業をしていましたが、今は箱詰め作業をしているので自分が選別する立場に…。台車に箱詰めしや

## 今、動き出す 夢の一步

幼稚園の時の先生に憧れて、保育士を目指してきた満衣子さん。今年の春に短大を卒業し、4月から市川町の保育所で念願の先生として、社会人デビューを果たします。「憧れの先生も行っていたので見習いたかった」と、短大時代には海外ボランティアを経験。バリ島で孤児らと一緒に日本の遊びをしたり、逆に子どもたちから伝統文化を教わったり。「とにかく子どもが大好き。子どもの笑顔の源になれるよう、どのように接したら良いのかを常に考えながら、精一杯がんばりたい」と、真っすぐなまなざしで。小さな頃からの夢が今、大きく動き始めます。



### HITO

【ひと・レポート】  
さわやかな笑顔で

山名 満衣子さん



# 季節のおたより

皆さま × JA兵庫西

春の日差しが心地よく、  
サクラが咲く季節となりました。  
今月も広報誌に寄せられた  
お便りを紹介します。



●旬彩蔵飾磨が近くにあるのでよく行きます。スーパーにはない珍しい野菜があり、食べ方も丁寧に書いてあるので楽しく買い物できます。

(姫路市 木村 智津子さん)

●松芳 私も、近くなのでよく行きます。亀の甲羅のような、珍しいブロッコリーもありましたよ。野菜や花苗もたくさん種類があつて、本当に楽しく買い物ができます。

●「パリのパリパレシピ」を毎回楽しみにしています。ホウレンソウは茹でるか炒めるかで食べていますが、キッシュにチャレンジすればいつもと一味違った料理で、チーズとともに栄養分をたっぷり摂れそうです。

(姫路市 柴田 真実さん)

●松芳 料理のバリエーションが豊富でうらやましいです。これから出てくる春野菜を使って、いろんなキッシュを作るのも楽しみになりますね。



●「にっしい広場」を見ると、時々知った方が載っていて、頑張っているのを感じます。毎月掲載の「カリスマ農業経営者への道」も、次はどんなだろうかと楽しみです。農業に携わる若い方が増えるといいですね！

(姫路市 園田 敦子さん)

●松芳 若い人が活躍すると、明るい気分になりますよネ！JA兵庫西にも毎年フレッシュな新人が仲間入りして活躍していますので、ぜひご愛顧をお願いいたします！



●毎年たくさんさんのサクランボがなり、とても美味しくて幸せな気持ちになります。最近山に食べ物が無いのか、小鳥が青いうちから食べてしまいます。

(姫路市 河本 和子さん)

●松芳 私の家の周辺でも、タヌキやヌートリアが出没して農作物を食べられる被害が出ているようです。環境が変わってきたということなのでしょうか…。

●週末は実家に帰り、84歳の母が育てた野菜を使っていろいろ料理を作ります。私自身、畑仕事はさっぱりですが、そこに食材がある生活って貴重ですね。

(神崎郡 小田 千鶴さん)

●松芳 私の父も母も、一生懸命畑で野菜を作っています。一緒に畑仕事をされてみてはいかがですか？自分で作った野菜を自分で食するのはまた格別ですよ☆

●毎日ラジオ体操やウォーキングをして、健康維持を心掛けています。

(揖保郡 栗岡 弘子さん)

●松芳 健康第一ですね！とは言いなから、私自身何もできていないのが現実です…。ウォーキングを始めてみようかな？

●今年に入って、家族でインフルエンザにかかってしまい大変でした。健康が一番ですね。

(たつの市 土井 弘江さん)

●松芳 私もし前に体調を崩して、咳と熱が出て大変でした。冬はインフルエンザにノロウイルスなど色々な病気がはやるので、うがいや手洗いをして注意しないとダメですね。

●ミカンが大好物です。広報誌2月号でミカン農家の方が手塩にかけて栽培している様子を知り、あらためて味わってみようと思えました。

(赤穂市 谷内 繁子さん)

●松芳 私も家族も、ミカンが大好物です。長年にわたり愛情を込めて栽培されるミカンは、格別に味わい深いものを感じますね☆

●昨秋に次女が産まれ、我が家にもぎやかになりました。この春には長女が小学校入学と、お祝い続きです。この調子で良いことが続くように願っています。

(赤穂市 遠藤 祥代さん)

●松芳 おめでとございませう！今年も午年、昔から「うまくいく年」などと言われますから、きつとたくさんの方の、良いことがありますヨ！

●広報誌2月号掲載の「肉団子とブロッコリーの甘酢あん」は子どもが喜びそうです。ブロッコリーの茎は薄く切つて味噌汁に入れていきます。冬のブロッコリー美味しいですよ！

(佐用郡 松尾 旭美さん)

●松芳 ブロッコリーはもちろん、冬の野菜は美味しいですよ！ブロッコリーの茎はいつも捨てていたので、ブロッコリー茎入りの味噌汁を今度試してみます！

## 今月の担当者



金融事務管理部  
松芳 啓之

春は必ず何かしら環境の変化が訪れる時期で、自分の心境にも期待と不安が同時に訪れる季節です。4月は新しいスタートを切った若者たちに負けないよう、新たなことに挑戦していきたいと思っています。

# 暮らしのメモ

## 1 暮らしのメモ 消費者トラブル

### 投資詐欺の被害増加！

突然、大手証券会社を名乗る男性から、「あなたにA社の未公開株を購入する権利が当たった。この株を購入してもらったら、2倍で責任を持って買い取る」と電話がありました。購入代金は家まで取りに来ると言っています。まだ返事をしていないのですが、信用しても大丈夫なのでしょうか。

#### ● 回答

大手証券会社に確認したところ、投資詐欺だとわかり、被害は未然に防げました。株や社債への投資の名目で金銭をだまし取る「投資詐欺」のほか、各種の「振り込み詐欺」が急増しています。宅配便等で現金を送らせる手口も増加していますが、これは禁じられています。このような指示をする業者は信用しないでください。一度払った現金を取り戻すことは非常に困難です。急いで支払わず、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。



兵庫県 西播磨消費生活センター TEL0791(58)0993

● 不安なときは相談を！ 消費者ホットライン  
TEL(0570)064-370(お近くの自治体の窓口をご案内します)

## 2 暮らしのメモ 健康百科

### 高齢者のうつ病

うつ病は働き盛りの人に多く見られますが、高齢者にも多く見られます。60歳～70歳代は男女共にうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、そのサインをよく知っておく必要があります。うつ病には「本人が気づきやすいサイン」と「周囲が気づきやすいサイン」があります。本人が気づきやすいサインとしては不眠の症状があります。それには、寝付きが悪くなる「入眠障害」、早く目が覚める「早朝覚醒」や、夜中に目覚める「中途覚醒」などがあります。その他に「食欲が低下する」「疲れやすくなる」などの症状もあります。これらが2週間以上続く場合はうつ病を疑う必要があります。周囲が気づきやすいサインとしては「痩せてくる」「口数が少なくなる」「ため息が多くなる」「飲酒量が増える」などがあります。周囲の人がこうした小さな変化を見逃さないようにすることが大切です。「物忘れ」はうつ病でも認知症でも現れますが、うつ病は比較的急に始まり、本人も物忘れしたことを自覚していて、それを苦痛に感じたり、自分は駄目だと考えたりしがちです。認知症では徐々に現れ、自分では物忘れをしたことに気付いていません。いずれにしても受診が必要です。



## 4月 今月の運勢

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21～4/19</p> <p>■全体運/新しいことをスタートさせるチャンスです。自分の可能性を試してみてください。飲み会などのプランを立てるのも幸運■健康運/疲れをため込みがちかも。適度に解消を■幸運を呼ぶ食べ物/タケノコ</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23～10/23</p> <p>■全体運/気まぐれになり、気分がコロコロ変わりそう。あれもこれも……と手を出さず、一つのこと集中すると◎■健康運/良質な睡眠が回復のポイント。工夫して■幸運を呼ぶ食べ物/フキ</p>
<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20～5/20</p> <p>■全体運/冷静に考え、行動できます。持ち前の粘り強さを発揮して。趣味や特技に励むと、手応えを感じられそう■健康運/のんびり過ごす時間が運氣アップの鍵■幸運を呼ぶ食べ物/タラの芽</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24～11/22</p> <p>■全体運/神経質になりやすい月。細部を気にし過ぎず、おおらかに構えて。部屋にブルー系の花を飾ると、開運の呼び水に■健康運/不規則になりがち。生活スタイルの改善を■幸運を呼ぶ食べ物/ノビル</p>
<p><b>♊ 双子座</b> 5/21～6/21</p> <p>■全体運/知的好奇心が旺盛になる時期。興味を引かれる分野についてとことん調べて。共通の目標を持つ人との交流も吉■健康運/良好。フィットワーク軽く動き回れます■幸運を呼ぶ食べ物/夏ミカン</p>	<p><b>♐ 射手座</b> 11/23～12/21</p> <p>■全体運/新しいことが目押し。気の合う友人とワイワイはしゃいでみて。人気リゾートへの旅行も驚きがいっぱいです■健康運/上々。マッサージでの血行改善が効果的■幸運を呼ぶ食べ物/メバル</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22～7/22</p> <p>■全体運/頑固になりがち。周囲のアドバイスには素直に耳を傾けてみて。伝統芸能を鑑賞することで良い気晴らしに■健康運/頑張り過ぎないこと。十分な休息が大事■幸運を呼ぶ食べ物/ゼンマイ</p>	<p><b>♑ 山羊座</b> 12/22～1/19</p> <p>■全体運/イライラしやすく、周囲ともめる傾向大。悪いと思ったら、意地を張らず、自分から謝って。入浴で気分転換を■健康運/自分の時間を持ち、ストレスを解消して■幸運を呼ぶ食べ物/ホテルイカ</p>
<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23～8/22</p> <p>■全体運/積極性がつきを呼ぶ期間です。やりかかったことにチャレンジを。お花見などのアウトドアレジャーもお勧め■健康運/スポーツを楽しむと、調子が上向くはず■幸運を呼ぶ食べ物/ソラマメ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20～2/18</p> <p>■全体運/コミュニケーション運が上昇し、人との付き合いが楽しくなる気配。出会いにも恵まれそう。ドライブにもつき■健康運/活動期。スポーツの上達が早いでしょう■幸運を呼ぶ食べ物/もずく</p>
<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23～9/22</p> <p>■全体運/ささいなことでクヨクヨしやすい。一人の時間を満喫してリフレッシュを。神社参拝も開運のきっかけに■健康運/暴飲暴食に注意。食欲のコントロールを■幸運を呼ぶ食べ物/イチゴ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19～3/20</p> <p>■全体運/プライベートを充実させたい期間。習い事や好きなことに力を注いで。発想力アップにはクラシック音楽が有効■健康運/体調管理を心掛けて。早寝も健康の秘訣■幸運を呼ぶ食べ物/トリガイ</p>





# 共済掛金のお払込みは 便利な「口座振替」でどうぞ!!

共済掛金のお払込みにつきまして、口座振替のご利用をおすすめしております。口座振替によるお払込みの場合、あらかじめご指定の口座に入金いただくことにより、毎回所定の期日に共済掛金が口座から自動的に引き落とされますので、忙しい方や留守がちな方におすすめです。なお、JA以外の金融機関の口座をご指定いただくことも可能です。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。



## お申込み方法

口座振替のお申込みにつきましては、以下の注意事項をよくご確認のうえ、「口座振替依頼書」に必要事項を記入いただき、共済証書および印鑑(口座お届け印)をご用意のうえ、お申込みください。

## 注意事項

- ☆口座振替のお取扱いは以下のような場合を除いて、基本的には毎回継続されます。
- ご契約者様から口座振替による共済掛金お払込みの取扱いをやめる旨のお申し出をいただいた場合
- ご指定いただいた共済掛金引落口座自体をご解約された場合 等
- ☆ご指定の共済掛金引落口座を変更する場合は、別途手続が必要となります。
- 詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください。

洋上の楽園ばしふいっくびいなす  
直行チャーター船で航く

## 世界遺産 小笠原クルーズ5日間

出発日 **11月6日(木)**

旅行代金 (大人お一人様) **138,000円~** ステートJ・3名利用時  
**628,000円** ロイヤル1001/1002・2名利用時

食事条件 朝食4回、昼食3回、夕食4回 ※父島では船内での昼食となります。

添乗員 1日目神戸港より5日目神戸港まで同行いたします。

最少催行人員 200名様

### ■部屋タイプと金額

部屋タイプ	広さ(m)	3名1室	2名1室
ステートJ(5階)	15.3	138,000円	168,000円
ステートH(5・6階)	15.3	153,000円	183,000円
ステートG(6階)	15.3	168,000円	198,000円
ステートF(8階)	15.3	178,000円	208,000円
ステートE(9階)	15.3	—	228,000円
デラックス(9階)	23.5	—	268,000円
スイート(10階)	35.0	—	368,000円
ロイヤル1003・1004(10階)	65.0	—	598,000円
ロイヤル1001・1002(10階)	65.0	—	628,000円

※スケジュール・寄港地・入出港時間・航路・イベント等の内容・日程は気象、海象などの条件により変更となる場合がございます。  
※同様に気象、海象などの条件により、父島に上陸できない場合もございますので予めご了承ください。尚、その場合のご旅行代金の減額はございません。  
※ドレスコードは、夕食から就寝までの服装規定です。

### 早割がお得

5月30日(金)までのお申し込みで  
お得な早割料金となります。

お一人様につき ステートJ・H 3,000円引~  
ロイヤルスイート 40,000円引



### ■行程 ※詳しくは専用チラシをご請求ください!

当社指定各地=神戸港(16:30/17:30頃) ~~~~~	
「ばしふいっくびいなす」での優雅なクルーズをお楽しみください	
1	洋上の楽園「ばしふいっくびいなす」のチャータークルーズの出港です。ウェルカムドリンクや七色のテープが出港を盛り上げます。出港後は船内で優雅にゆっくりとお過ごしください。 ドレスコード:カジュアル
~~~~~ 終日クルーズです ~~~~~	
2	船内でのカルチャー教室や各種エンターテインメントなどをお楽しみください 16:00頃 鳥島沖通過予定 ドレスコード:インフォーマル
~~~~~ 二見港(7:00頃) ~~~~~	
~~~~~ 小笠原諸島・父島(自由行動) ~~~~~	
~~~~~ 二見港(16:15頃) ~~~~~	
3	着後フリー、父島のオプションツアーをお楽しみください 二見港を出て神戸へ 感動の地元船による心温まるお見送り ドレスコード:カジュアル
~~~~~ 終日クルーズです ~~~~~	
4	船内でのカルチャー教室や各種エンターテインメントなどをお楽しみください 6:00頃 嬬婦岩沖通過予定 8:30頃 鳥島沖通過予定 ドレスコード:カジュアル
5	神戸港(10:00/11:00頃)=当社指定各地 神戸港へ入港 送迎バスにて各地へ

## ガス器具の買い替えは JAドリームLPガスセンターで!

日ごろお使いの、コンロ・湯沸器・給湯器・炊飯器の調子はいかがですか?当LPガスセンターでは、商品の設置および取り付け工事を自社で行っています。各種商品を取り揃えておりますので、お気軽にお申し付けください!

※価格等詳細については、下記LPガスセンターまで

### ■仁豊野LPガスセンター

姫路市香寺町須加院12-9 TEL079 (264) 4131

### ■福崎LPガスセンター

神崎郡福崎町西治486 TEL0790 (22) 7006

### ■山崎LPガスセンター

宍粟市山崎町今宿101-1 TEL0790 (62) 8991

## 理事会だより (2月27日)

- 第1号議案  
危機管理規程の一部改正について
- 第2号議案  
JA兵庫西総代選挙に伴う管理者・立会人の承認について
- 第3号議案  
平成25年度不在組合員出資金の整理について
- 第4号議案  
兵庫県農業信用基金協会に対する出資増口について
- 第5号議案  
旬彩蔵・野菜市産直POSシステムの更新について
- 第6号議案  
平成24年度産米最終精算について
- 第7号議案  
やすらぎホール山崎の新料金設定について

## 協同の成果 (平成26年2月末現在)

■組合員数	107,033人
■出資金	119億6,930万円
■貯金	1兆2,028億5,595万円
■貸出金	2,774億8,450万円
■長期共済保有	2兆4,153億1,186万円
■購買品供給高	47億9,474万円
■販売品販売高	42億6,099万円
■職員数	1,157人

## 【編集後記】

新しい「にっし広場」が始まりました。いかがだったでしょうか?今年のは花粉は、とても私の体に“悪さ”をするみたいで、闘いながらの編集でした。皆さんは、これまたいかがでしょうか?アレルギーを治す方法があれば…。それはノーベル賞ものの快挙ですもんね…。

# 消費税率変更に伴う 信用事業手数料改定のお知らせ

当JAでは平成26年4月1日から、消費税率が5%から8%に引き上げられることに伴い、信用事業の各種商品・サービスなどにかかる手数料を改定させていただきます。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

**改定日** 平成26年4月1日 (火)

**改定内容** すべての手数料に消費税増税分を反映します

<例>

窓口での振込手数料 (電信他行あて3万円以上の場合)

平成26年3月31日まで	平成26年4月1日以降
735円 (手数料700円+消費税35円)	756円 (手数料700円+消費税56円)

○詳しくは最寄りの支店窓口へお問い合わせください。

## お住まい探し、資産の相談はJAへ

姫路 ■ 姫路資産管理センター TEL079(233)6651 [JA兵庫西の賃貸情報](#) [検索](#)

### ◆英賀保駅周辺土地区画整理組合保留地好評分譲◆

#### 賃貸物件(仲介)

ハイツ  
3DK 八幡

- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 57㎡



#### 賃貸物件(仲介)

マンション  
3LDK 山脇

- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 200,000円
- 面積 — 64.8㎡



龍野 ■ 龍野資産管理センター  
TEL0791 (63) 5231

おすすめ  
売地(仲介) ※物件相談受付中! (建築条件なし)

- アグリヤ堂本(しまむら北)  
約41坪~61坪 982万円~5区画 ※小宅小学校区
- アグリヤ堂本Ⅱ(ダイエー南)  
約45坪~約47坪 約1,134万円~2区画
- アグリヤ本龍野(駅東)  
約50坪 坪18万円~17区画  
※小宅小学校区・南向きあり
- アグリヤ田中(太子町)  
約50坪 1,216万円~2区画



土地のご相談はJAへ

※本誌作製中に内容が変更となった場合はご容赦ください。また、ホームページ(<http://www.ja-hyogonishi.com/>)にも賃貸物件情報を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

赤穂 ■ 赤穂資産管理センター  
TEL0791 (43) 9891

#### 売地(仲介)

- 若草町 約56坪 1,280万円
- 大橋町 約53坪 1,142万円
- さつき町(パナホーム建築条件付)  
約45坪 900万円
- さくらタウン島田(赤小校区)  
建築条件なし 約48坪 1,057万円他8区画
- 海浜町 100坪 2,100万円
- 尾崎(小学校近く) 約42坪 765万円
- 山野里(小学校近く) 約68坪 924万円
- 砂子 66坪 790万円
- 塩屋 約60坪 787万円

#### 中古住宅(仲介)

- 中広 木造2階建 土地 約75坪  
建物44坪 1,800万円



# タマネギとろとろ♪ ことごと煮込んだペンネ☆

ボンジュール☆パリ子です。  
吹く風も柔らかくなり、花や木々の鮮やかな色の美しさに心が躍りますね。  
今月も元気に過ごしましょ♪それではLet'sパリパリ!

## 材料(2人分)

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| タマネギ..... 1個         | (ソース)             |
| 豚バラ肉(ブロック)..... 350g | ホールトマト..... 1缶    |
| ペンネ..... 100g        | 固形コンソメ..... 1個    |
| 塩..... 適量            | ローリエ(あれば)..... 1枚 |
| オリーブ油..... 適量        | 水..... 200ml      |
| 生クリーム..... 30ml      | ハチミツ..... 大さじ2    |
| バジルの葉(お好みで)..... 適量  |                   |

## 作り方

- ①タマネギは8等分のくし型切りに、豚バラ肉は食べごたえのあるように少し厚めに切り、塩で軽く下味をつけておく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、豚バラ肉を入れて両面に焼き目がついたら一度取り出す。続いて、タマネギをほぐしながら5~6分炒め、豚バラ肉を戻して炒め合わせる。
- ③②に(ソース)の材料を全て入れ、フタをして40~50分弱火でじっくり煮る。別の鍋でペンネを少し固めに茹でて水気を切っておく。
- ④ソースがとろっとしてきたら、ペンネを加えて塩で味を調え、5分ほど煮る。最後に生クリームを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。お好みでバジルの葉のせて出来上がり☆

## タマネギ

タマネギはビタミンB・Cやカリウム、食物繊維を含み、疲労回復や胃の働きを活発にしてくれます。また、血液をサラサラにして悪玉コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化の予防や抗ガン作用でも注目されています。今が旬の新タマネギは特に柔らかく甘いので、生でも煮込んで食べてももちろん美味しいですよ。ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ゴボウレシピ