

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

# にっこい広場

vol.160

7  
2014

JA兵庫西



特集

## 夏の太陽、 注意報!

食卓で使う今月の作物  
カリフラワー

パリ子のパリパリレシピ

みんな大好き☆豚肉のショウガ焼き

# 山

々の稜線が折り重なるように迫り盆地の形をなす上郡町神明寺地区。集落の側から稲作圃場が一面に広がっています。

山の麓、自宅前でビニールハウス3棟約5aにキュウリ周年と特産ナイルメロン、露地5aでナス、そして水稲7haを栽培する平山さん。専業農家としての20年を「良いもの、喜んでもらえるものを作る」一途な気持ちで歩んできました。

造船所に勤めていましたが不況の煽りで退職、その後しばらくは近くの会社に勤めながらの兼業農家。「土があり農があったから打ち込めるものができた」。平成5年から専業農家として水稲を主にハウスでネギやメロン栽培を始めました。当時は宮農知識も浅く、ハウス一つをとっても軟弱野菜用ハウスは雨よけにすぎず、メロン作りには不備なため、満足な育て方ができず枯らしてしまっただけと振り返ります。栽培技術として試行錯誤の経験を積みながら。キュウリの苗はハウスで108本。JAの峰相野菜苗生産基地のものを使い、収穫期になるとご夫婦で早朝採りして直売所物流便に乗せ、その日のうちに各旬彩蔵に出荷します。



# 農と人

平山 安博さん(66) 赤穂郡上郡町

## 経験を糧に肌で感じ、無理なく育てて

はしつかりと、夫婦で仲良くやっていきたいね。

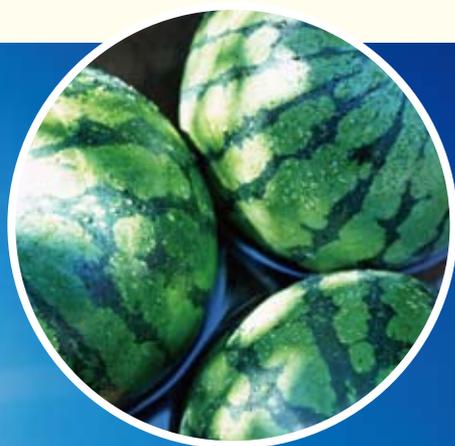
「前年こうであったから今年も、と単純にできないのが農業」修正を加えながら作っていく喜びがあり、経験と呼び起こして「失敗してもそこから学ぶ、この積み重ねが自分の農産物づくり」。ハウス内はポタポタと水滴が落ち、キュウリづくりに欠かせない湿度の高い環境の中で、多くの量を長く収益性に繋がる方法で、「平山さん

の野菜は違和感なくその場でかじられる。一途な物づくりを見てきているから品質の良さも想定の内」と西播磨営農生活センターの高津隆則営農指導員。「作物に無理をさせない。肥料のタイミングは、木の性質を知って肌で感じて。自分が納得できるものを作り大勢に食べてもらいたい」と頑固な物づくりを続けます。「あと10年

- ①キュウリにとって良い、湿度の高い環境で育つ。品種は「クラージュ」
- ②採れたてのキュウリを販売用に袋詰めするご夫婦。その日の内に食べてもらえるように
- ③早朝に収穫する平山さん。1本の本で毎日1~2本収穫する



# 夏の太陽、注意報!



猛暑だった昨年の夏。西日本の夏平均気温平年差は+1.2℃になり、昭和21年以降最も高くなりました。高知県四万十市で41℃まで気温が上がり、全国の日最高気温の記録を更新したのも昨年のこと。兵庫県でも宍粟市や淡路市などで、過去最高の気温が観測されました。気象庁の季節予報(5月23日発表)によると、西日本の7～8月の気温は「平年並みか高い」確率が40%。昨年ほどの猛暑にはならないようですが、年々増加傾向にある真夏日や猛暑日、熱帯夜に注意をしながら、元気いっぱい夏を乗り切りましょう。

# 熱中症に 気を付けよう！

## 年々増加しています

熱中症は年々増加傾向にあり、特に記録的な猛暑だった平成22年には救急搬送された人が5万4000人、死者数は1731人と、熱中症という疾患を全国に知らしめることになりました。行政や個人での対策が効果的だったのか、同じく記録的な猛暑だった昨年の死者数は1030人。命にかかわる疾患でも、正しい予防法や対策を知っていれば防ぐことができます。まずは、熱中症について家族みんなで知識を深めておきましょう。

※熱中症死者数は厚生労働省調べ

## 熱中症とは？

熱中症とは、気温の高い状態が長く続くことで体内の水分や塩分が失われたり、体内の調整機能が破たんしたりして、発症する障害のことをいいます。

その症状は頭痛やめまいに始まり、意識障害などの重症化につなが

# 熱中症の 症状

### I度

熱失神・熱けいれん、現場での応急処置で対応できる軽症  
めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗



### II度

熱疲労、病院搬送が必要な中等症  
頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠(けんたい)感、虚脱感



### III度

熱射病、入院して集中治療が必要な重症  
意識障害、けいれん、手足の運動障害、体に触ると熱いぐらゐの高体温



ることもあります。

## 熱中症を予防するには

国立環境研究所によると、19歳以下の患者は運動中(学校)、65歳以上の患者は自宅(居室)で熱中症の発生が多いのが特徴。また、25℃あたりから患者が発生し、31℃を超えると急激に増加することが分かっています。

熱中症を予防するには、暑さを避ける、水分・塩分補給、日ごろの体調

管理が重要なポイントとなります。

暑さは熱中症の一番の原因であるため、それを避けることが必須条件です。少しでも涼しく過ごせるよう、家の中では風通しを良くして冷房や扇風機をうまく使う、外では涼しい服装で炎天下を避ける、などの工夫が必要です。

脱水症状にならないよう水分・塩分を補給することも重要。多くの人

## 熱中症かな?と思ったら

- ① 涼しい場所に移し、衣服をゆるめてリラックスさせる
- ② 首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
- ③ 顔が赤いときは頭を高く、青白ければ足を高くして寝かせる
- ④ 意識があり、嘔吐がなければ水分補給させる
- ⑤ 皮膚が熱ければ、風を送ったり熱い部分にぬれタオルを当てる
- ⑥ 皮膚が冷たければぬれタオルをしぼり、冷たい部分をマッサージ
- ⑦ 意識がなかったり、急に体温が上がったらすぐ救急車を呼ぶ

たら良いと考えがちですが、人は軽い脱水症状のときには、のどの渇きを感じません。渇きを感じる前に小まめに水分を摂ることが大事です。

また、風邪などの病気はもちろん、食欲不振、睡眠不足、疲労など、体の抵抗力が落ちていると、体温調節機能がうまく働かず、熱中症にかかりやすくなります。日頃から規則正しい生活を心掛け、健康管理をしっかりしておきましょう。

## 高齢者は特に注意

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくく、発汗能力や体温調節機能が低下するため熱中症にかかりやすくなります。自分でも体の異変を感じにくく、周囲の人も気が付かないことが多いのが特徴です。実際、平成22年の熱中症死亡者の約80%が65歳以上の高齢者。まずは、のどが乾かなくても小まめに水分補給することとを心掛けましょう。朝起きたとき、寝る前にコップ1杯の水を飲むのもおすすめです。

また、高齢者は冷えを嫌がったり、節電意識からクーラーの使用頻度が少ないことも指摘されています。暑さをそれほど感じなくても、部屋の温度を小まめにチェックし、室温を28℃前後に保つようしましょう。睡眠不足による抵抗力の低下を防ぐため、寝るときもタイマー設定などでクーラーを上手に使いましょう。



## 2 紫外線対策をしっかりと

### 紫外線にはどんな影響があるの？

太陽光の一部である紫外線。目には見えず、建物や衣類などで大部分が遮断されます。



紫外線が増加すると、日焼け、紫外線角膜炎（雪目）、免疫機能低下などの急性的な症状と、シワ、シミ、白内障、皮膚がんなどの慢性的に起こる症状や疾患が現れます。美しい肌を保ち、目を守るために、日ごろから紫外線対策に取り組みましょう。

## 紫外線を防ぐには

日焼けした後、ローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりとした痛みを抑え、一定の効果は考えられるものの、長期的な予防効果にはなりません。紫外線は浴び過ぎ防止が肝心です。

まずは、紫外線の強い時間（正午前後）の外出を避け、日傘、帽子をかぶり、なるべく体を覆う衣類を着用するようにしましょう。ただし、

熱中症にならないよう、通気性には注意。サングラスで目を守り、日焼け止めを使うこともポイントです。日焼け止めはさまざまタイプがありますが、どれを選んでOK。ただし、皮膚の敏感な人は「ノンケミカルサンスクリーン」「紫外線吸収剤無配合」「紫外線吸収剤フリー」と表示されたものを選びましょう。

## 紫外線のウソ・ホント

### ○日焼けは健康的である

#### 「ウソ」

日焼けは紫外線による被害を防ごうとする防衛反応ですが、日焼けのし過ぎはシミ、ソバカス、シワなどの原因になります。

### ○曇った日は日焼けをしない

#### 「ウソ」

薄い雲の場合、紫外線の80%が通過します。

### ○紫外線は夏だけ気にすればいい

#### 「ウソ」

紫外線は3月から徐々に増え始め、5~8月にピークを迎えます。冬場は紫外線が弱まりますが、雪が積もると反射により2倍近くの紫外線を浴びることになります。年間を通して注意が必要です。

# 夏の農作業 スタイル&心構え

体調管理と無理のない作業計画、熱中症対策・紫外線予防対策をしっかりと考えて、真夏の農作業に取り組みましょう。



## スタイル

### つばの広い帽子

顔の横や首の後ろまで覆う帽子。UVカットの生地を使ったものもおすすめ。

### サングラス

紫外線はサングラスをかけるだけで90%カットできます。作業中は目の脇まで覆うタイプを選びましょう。

### 日焼け止め

顔など衣類で覆うことができないところは、日焼け止めを使いましょう。フェイスガードを使うのもOK。

### 保冷剤で 首回りを冷やす

手ぬぐいなどに保冷剤を包んで、首に巻いておくと、日焼けと熱中症が同時に予防できて◎。

### 長袖・長ズボン

紫外線を防ぐ長袖・長ズボン。熱中症にならないように汗をよく吸って、通気性のいいものを選びたいですね。スポーツ用の速乾性の高いものもおすすめ。

### 手袋

手も日焼け止め対策。通気性のよい手袋を着用しましょう。



## 心構え

### 炎天下での作業は避ける

紫外線が強まり、気温が上がる日中はできるだけ避け、朝夕に集中して作業をしましょう。「あと少し」のがんばりが熱中症を招くこともあるので要注意。

### 小まめに 水分・塩分補給と休憩を

炎天下の作業では、みるみるうちに体内の水分と塩分が減っていきます。必ず定期的に水分と塩分を補給しましょう。

### 一人作業には注意

倒れても気づく人がいないため、最悪の事態を招くことがあります。少しでも体調に変化が現れたら、作業を中止しましょう。



今月のテーマ

## 旬彩蔵・野菜市 出荷者募集！

JA兵庫西では、旬彩蔵・野菜市へ出荷する生産者を募集しています。皆さんが丹精込めて作った、自慢の野菜や加工品などを販売しませんか。



JA兵庫西の農産物直売所「旬彩蔵」「野菜市」は管内に8店舗。安全・安心・新鮮な農産物を豊富な品ぞろえで提供するために、出荷者を募集しています。JA兵庫西の組合員で、旬彩蔵・野菜市に自ら生産した新鮮な農産物や加工品を持ち込むことができ、味のある方は、ぜひお近くの営農生活センターまたは旬彩蔵・野菜市へお問い合わせください。

### 出荷者になるメリット

- 1.自分の作った野菜を、ご自身が値段を決めて販売できます。
- 2.少量多品目の栽培で、自分の体力に合わせて生産できます。
- 3.「ふれあいやりがい生きがい」農業を実感できます。
- 4.農産物の栽培講習会や現地指導も随時開催しています。

**募集直売品:**野菜・果物・切り花など

**募集期間:**随時

**年会費:**2,000円

(初年度のみ事務登録手数料2,000円+年会費2,000円)

#### おすすめ資材

#### ビームトレモンセレン 粉剤DL

いもち病・紋枯病・穂枯れ(ごま葉枯れ病菌)・ウンカ類・カメムシ類・ツマグロヨコバイ・コブノメイガ・イネツトムシ



#### アプロードロムダン モンカットF粉剤DL

紋枯病・ツマグロヨコバイ・ウンカ類・コブノメイガ・ニカメイチュウ・イネツトムシ・フタオビコヤガ



農薬散布時には、メガネ・マスク・手袋・長袖・長ズボンなどの作業着を着用して、体調が悪い時は散布を控えましょう。また、作業後は手足や顔などに付着した農薬をしっかりと洗いましょう。

#### ● 本田防除

7月はウンカ類やいもち病などの病害虫が発生しやすい時期です。この時期には基幹防除として、キヌヒカリにビームトレモンセレン粉剤DL、ヒノヒカリにはアプロードロムダンモンカットF粉剤DLを散布します。ビームトレモンセレン粉剤DLは、出穂7日前より出穂始めに10a当たり4kg散布。また、アプロードロムダンモンカットF粉剤DLは、7月下旬より8月上旬に10a当たり3〜4kg散布します。

7月の農作業

病害虫防除を  
しっかりと！

食卓で使う今月の作物

# カリフラワー

キャベツの仲間、ブロッコリーの突然変異で白化したものだといわれています。日本には明治初期に伝わりました。色の白さと歯ざわりのよさが特徴で、和・洋・中さまざまな料理に使えます。



カリフラワーは見た目が綺麗でサラダなどに欠かせない野菜です。ぜひ、栽培してください。

姫路東宮農センター 営農指導員  
瀬川 晴雄

## ▼栽培のポイント

定植前に、苦土石灰と完熟堆肥を施してよく耕します。その後、畝幅80〜90cm、高さ15cmの植え付け床を作ります。

定植は、本葉5〜6枚の時に成長した苗を株間45cm間隔で植え付けます。定植の際、株元が少し高くなるくらいで植え付け、活着を促すために株元にしっかりと灌水します。栽培のポイントは、生育初期に株元が乾燥しないよう灌水や敷きワラをして生長を促します。また、生育期間中はコナガやヨトウムシやオムシなどの害虫が発生しやすいので、見つけしだい殺虫剤を散布します。

追肥は、定植してから20日後に株元へ化成肥料を施し、その後は本葉10枚時に2回目を、15枚時に3回目の追肥をします。追肥の際は、中耕と土寄せを併せてしましょう。

カリフラワーの収穫は、花蕾が見え始めたら、早生で15日、晩生は30日後くらいで収穫できます。また、秋口頃まで収穫できますので、防寒として外葉をワラなどで結びましょう。

### 【マメ知識①栄養】

ビタミンCが豊富

ビタミンC、B1、B2、カリウム、糖質、タンパク質、食物繊維

美肌効果や風邪予防に欠かせないビタミンCが多く含まれており、加熱しても損失が少ないのが特徴です。茎にもビタミンCが含まれるので、捨てずに活用しましょう。

### 【マメ知識②ゆで方】

小麦粉を入れる

沸点を上げて、ふっくら。変色も抑えます。

カリフラワーをゆでるときは、小麦粉を水で溶いたものを湯に加えます。沸点が上がって短時間でゆで上がるため、ふっくら仕上がりがビタミンCの流出もストップ。変色も防ぎます。

## 病害防除

い芽から聞けない農作業のコツ!

7月は湿度が高く、野菜の病気に注意したい時期。被害を最小限に抑えるために小まめに観察して病気の発生を見逃さないようにしましょう。

### ◎注意したい野菜の病気

・うどんこ病(原因:カビ)  
葉の表面に白い粉状のカビが生え、場合によっては枯れることがあります。

・べと病(原因:カビ)  
葉の葉脈に沿った角型の黄色い斑点が発生し、葉裏に灰色のカビが生えることがあります。

・軟腐病(原因:細菌)

地面に接した葉などから発生し、しだいに株全体が腐敗し、悪臭を放ちます。

・モザイク病(原因:ウイルス)

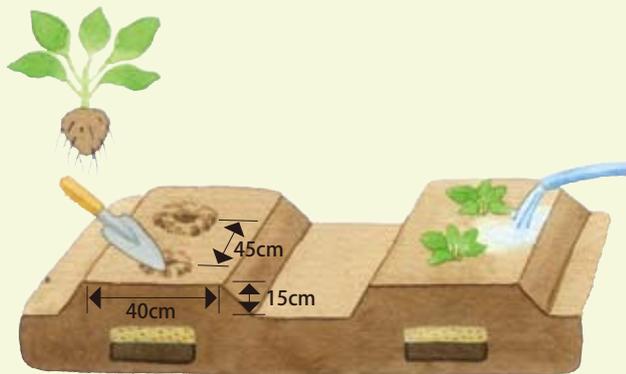
葉全体が萎縮したようなモザイク症状を示します。アブラムシが葉に寄生することで発生します。

### ◎ポイント

野菜が病害に感染した場合は、治療効果のある薬剤を散布します。病気の症状がひどい場合は、感染した苗を圃場外に持ち出すか、焼却処分します。野菜が病気に感染しないように、適切な時期に防除剤を散布して病害の発生を防ぎましょう。

### 3 植え付け

- 極早生・早生は本葉5～6枚、中生・晩生は7～8枚で畑に植え付ける。
- 植え終わったら株のまわりにたっぷり灌水する。



#### 株元の排水不良は禁物



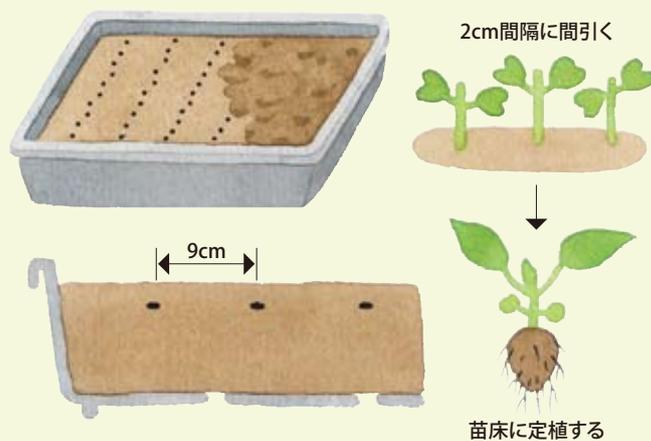
### 4 管理

- 追肥は植え付け20日後、1株当たり化成肥料を大さじ1杯施し、土をやわらげながら上に盛り上げる。
- 本葉10枚時に2回目を、15枚時に3回目の追肥をする。
- 花蕾が直径7～8cmになったころ、防寒や花蕾の汚れを防ぐ手立てをする。防寒を必要とするときは、外葉を束ねてわら(プラスチックテープでもよい)で結ぶ。寒さがあまりきびしくないところでは、葉をちぎって帽子のように覆うだけでもよい。

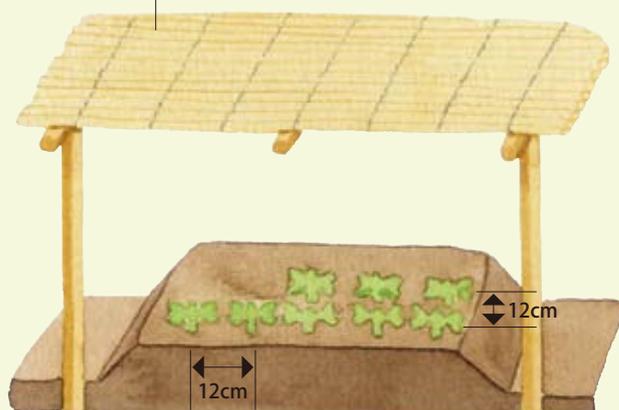


### 1 苗づくり

- 夏まき秋・冬どり栽培の場合、7月に苗づくりを始める。
- 種をまき、本葉が出始めのころ、2cm間隔に間引く。
- 本葉2枚のころ、苗床に定植。
- 少ない本数ならポリ鉢に直接種をまいて育苗し、育つにつれて間引きし、1本立ちにする。

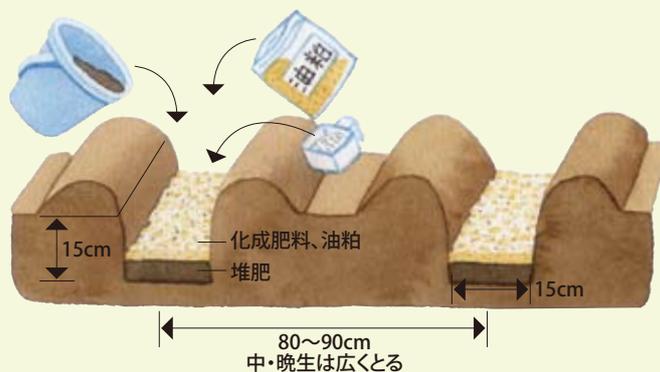
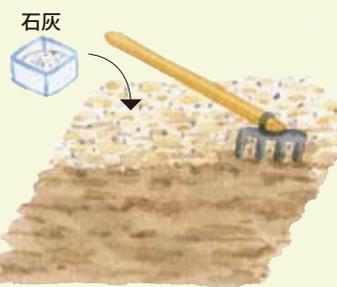


苗床の上をよしずや寒冷紗で覆って日よけをする



### 2 畑の準備

- なるべく早めに石灰をまいて、20～30cmの深さによく耕しておく。
- 畝の長さ1mあたりに堆肥7～8握り、化成肥料大さじ3杯、油粕大さじ5杯を施す。



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♪

JA兵庫西女性会

## 女性パワーで地域活性化

JA兵庫西女性会は5月23日、たつの市の赤とんぼ文化ホールで「第6回JA兵庫西女性会総代会」を開き、今年度の方針などで意思統一を図りました。今年度は「食と農」・「地域」・「JAとの繋がり」をキーワードに、『元気が見える』『笑顔が見える』活動を展開。古川由美会長は「地域の元気を育てる女性会として、自分の力を大いに発揮し、地域活性化に努めてほしい」と話しました。総代会終了後には、「JA兵庫西家の光大会」を初めて開催し、「家の光」誌購読者を招いて、記事活用体験発表や舞台発表、記念講演などをしました。

優雅な動きで舞台発表する  
安富太極拳サークル



新装した店頭で  
買い物を楽しむ来店客ら

旬彩蔵山崎

## リニューアルオープンでイベント

旬彩蔵山崎で4月12日と13日の2日間、店舗改装に伴うリニューアルオープンイベントを、隣接するAコープやまさき店と合同で開催しました。農産物の品質保持や買い物のしやすさを考慮して、軒下を拡大して店頭スペースを広く取り、日よけやディスプレイを工夫して来店客の目線を刺激するなど、生産者・消費者ともにより親しみの持てる直売所を目指します。

女性会佐用地区

## あぐりキッズガーデン開園

女性会佐用地区が取り組む、親子が1年間を通して農業を体験する「あぐりキッズガーデン」が、今年度も開園しました。1回目の活動となる5月13日には、佐用支店に隣接する圃場で、5組の親子がトマトやピーマン、トウモロコシなど夏野菜の苗を定植。親子で協力しながら作業を楽しみました。活動は毎月第2火曜日。参加申し込みなどのお問い合わせは佐用営農生活センターTEL0790(82)2731まで。



夏野菜の定植に  
挑戦する親子ら

(株)たつのアグリ

## もぎ取り体験用のトウモロコシを播種

揖保川町金剛山にある集落営農法人「株式会社たつのアグリ」は5月6日、夏のイベントに向けてトウモロコシを播種しました。播種には40cm間隔に種子の入ったシーダーテープを使って作業を効率化。岸野昇代表は、「トウモロコシは『ひょうご推奨ブランド』にも認証されている。今後、大豆の生産と味噌加工など6次産業化にも取り組み、自治会などと一体になりながら地域を盛り上げていきたい」と話しました。約7万本に育つトウモロコシは、7月26日・27日に開催のもぎ取り体験イベントで来場者に収穫してもらう予定です。お問い合わせは(株)たつのアグリTEL0791(72)5155まで。

シーダーテープを使った播種作業  
(写真提供: (株)たつのアグリ)



勝原支店

## ボランティアで地域の絆

5月11日、勝原支店の職員が地元の「朝日のふれあい祭り」に参加。JAのポロシャツを着て、地域との絆づくりを。会場には模擬店が用意され、支店はベビーカステラを300食作り来場者に。オカリナ演奏やエイサー、そして地元中学生の吹奏楽。ボランティア約130人が盛り上げ、笑顔でふれあい祭りになりました。孝橋美奈子支店長は「地域の一員として助け合いの気持ちは大切。お手伝いという違った形で地域の方とふれあうことができた」と話しました。

カボチャのほのかな香りと甘みが  
味わえる「かむさきかぼちゃ焼酎35」



(株)アグリ香寺

## 「かぼちゃ焼酎」はじめました♪

香寺町の集落営農法人「株式会社アグリ香寺」は、焼酎「かむさきかぼちゃ焼酎35」を、5月から販売しています。原料には、恒屋川流域に広がる農地で同社が栽培した「えびす南京」を使用。岡山県内の酒造会社でアルコール度数35度に仕上げました。黒田覺社長は「女性をターゲットにして、カボチャの甘みを生かし飲みやすくしている。今後改良を加えながら、より特徴のある商品にしていきたい」と話しました。720ml1,900円で600本限定。お申し込みは(株)アグリ香寺TEL079(278)0947まで。



笑顔で来場者  
をもてなすJA職員

## 女性会水上グループ

### 「仲よし会」が料理を楽しみました

5月16日、女性会水上グループ「仲よし会」は水上支店調理室で旬の食材を使い料理づくりを楽しみました。今年度初めての活動は「皐月の家庭料理」。「筍の混ぜご飯」「空豆のかきあげ」など6品を作りました。「フキは塩で板ずりしたら色がきれい」「タマネギは色紙切り」と賑やかに。大浦末美さんは「気心が知れたメンバーが、あうんの呼吸で物づくりに励む姿は和み。トライする気持ちも生まれる」。楽しみの活動になっています。



レシピを見ながらにぎやかに調理を楽しむ

### 香り豊かな新茶を収穫



大山南部茶生産組合は5月7日から、神河町吉富地区にある「ふれあい茶園」で新茶の収穫を始めました。約7haで栽培した「やぶきた」は併設の製茶工場加工後、直売所などで販売します。宮本貞廣組合長は「春先の少雨と低温で生育が少し遅れたが、品質の良いものを出荷して、多くの人に神河町のお茶を知ってもらいたい」と話しました。

### 安富支店がクリーン作戦!



安富支店は5月10日、支店管内を清掃するボランティア活動を提案して職員らが参加しました。地域生活文化活動の一環で、「人と人とのふれあいを核とした地域との絆づくり」とテーマに掲げ、今回が初めての取り組み。井川雅仁支店長は、「地域に愛される支店を目指して、地場に根ざした活動を展開していきたい」と話しました。次回は秋ごろの活動予定です。

### ロコモ体操にチャレンジ!



女性会西播磨地区助けあいの会は5月20日、赤穂支店で「認知予防教室」を開きました。「ロコモ体操で寝たきり予防」をテーマに、健康運動指導士の溝渕紀子さんを講師に招き、両足立ちの状態からかかとを上げ、ゆっくり下ろす運動や、座って片足を伸ばし、床から少し上げた状態をキープする運動などを約1時間半かけて取り組みました。

打球の行き先を見つめるメンバー



## 飾磨地域年金友の会

### 和みの中で、はつらつと競技

親睦と健康を目的に5月8日、「飾磨地域年金友の会グラウンドゴルフ大会」が飾磨区の矢倉公園グラウンドであり、飾磨地域の4支店から40チーム240人が参加、はつらつと競技を楽しみました。同区加茂から参加の福地俊信さんは「他集落の方と話ができ、和みの気持ちになれるのが一番。80歳以上の参加もあり、動きを見て勇気づけられることもしばしば」。集中と賑やかさが混在した和気あいの楽しい大会でした。

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。



作業の合間に今年はスイカの植え付けも☆

支柱も束ねると結構な重さに!



事故に気を付けながら、省エネ作業♪

## 立派なニンジン育てたい!

僕は地元の消防分団に所属しています。今は消防操法大会に向けて練習中。消防の基礎的なことも学べ、とても大変!ですが先輩や後輩とのつながりもでき、楽しくやっています。そして何より、地元の安全のための意識がとっても大事☆

気温が上がリ、ポカポカ陽気になってくるとトンネル内が暑くなりすぎるので、朝にトンネルの裾を所々少し開け、夕方に閉めて温度調整をします。4月に入ると、ニンジンも大きくなるので、ビニールやグリーン支柱などを片付けます。ビニールは折り畳みながらきれいにまとめ(僕はこれが苦手)、グリーン支柱は35本ずつ合わせて両端を紐で結びます。

トンネルが片付くと、おやおや、雑草が生えていますね(驚)。今年は草が多く、これが新たな課題になりました。例年以上に丁寧に除草剤をまいたつもりだったけど、毎年同じ農業で草に耐性ができつつあるのか。現在対策を検討中!

ニンジンが大きくになると、土表面から根の部分が出る可能性があります。日光に当たるときれいなオレンジ色が緑色に変色して品質が悪くなるので、エンポウを使って土寄せをします。今までは後ろ向きに歩きながら引っ張っていました。今年から大根運搬車を利用して引っ張っています。燃料費はかかりませんが、体が非常に楽です。このやり方をしていく人が年々増えている気がします。

## 気持ちの穏やかさ、 優しさの中で

看護師の仕事に就いて3年。「トライやる」の診療所体験をきっかけに「人の役に立ちたい、喜ぶ姿を見たい」と、より専門職を極めるべく、日々頑張りを見せる早苗さん。その気持ちは生活の中にも。足腰の弱いおばあちゃんを車椅子で散歩に連れ出したり、お風呂で髪の毛を洗ってあげたり、「いつまでも元気でいてね」。長年続けてきたピアノやフルート演奏は自分を高めるもののひとつ。お菓子作りも大好きで家族の記念日をもてなします。厳しい仕事の中で、気持ちの穏やかさ、人への優しさを大切に。「救急のスペシャリストを極めて、ドクターヘリにも乗ってみたい」とほほ笑みます。



## HITO

【ひと・レポート】  
さわやかな笑顔で

難波 早苗さん



# 季節のおたより

皆さま  
×  
JA兵庫西

青空に太陽がさんさんと輝く季節となりました。いよいよ夏の到来ですね。今月も広報誌に寄せられたお便りを紹介します。



●念願の一戸建てに引越し、庭を持つことができました。「食卓で使う今月の作物」のコーナーを参考に、さまざまな作物を栽培したいと思っています。3歳と1歳の娘の食育にもつながるといいなと期待しています。

(姫路市 真本有紀さん)

●小松 お庭で家庭菜園、素敵ですね！自分のお家で作った野菜が、一番美味しいと思います。ぜひいろいろな野菜づくりに挑戦してみてください☆



●グリーンエコー笠形に行ってきました。たくさんのコイノボリが泳いでいて圧巻でした。これを見ていると小さな悩みもふっ飛びます。

(姫路市 川石博登さん)

●小松 近頃めっきりコイノボリを上げているお家が少なくなりましたね。私は毎年家族と安富にホタルを見に行っています。優しい光でとても癒されますよ☆

●今年ミニメロン「ころたん」でグリーンカーテン作りに挑戦しようと思っています。涼しい葉陰と収穫が楽しみです。

(姫路市 藤原悟さん)

●小松 グリーンカーテンは遮光効果や冷却効果でエアコンの使用を抑えることができるうえ、植物を育てる楽しみや咲いた花の観賞、なった実の収穫、さらにその実を食べるといった楽しみもあるので一石二鳥です。「ころたん」の収穫、待ち遠しいですね！

●和食は日本の素晴らしい文化ですよ。四季がもたらす自然の恵みは私たちの生活そのものです。にっしい広場5月号で和食文化の素晴らしいさに触れ、清々しい気持ちになりました。

(姫路市 清瀬勝子さん)

●小松 和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、注目が高まっています。食卓を囲んで家族だんらんの時間も、とても安らぎますね。

●スーパーでスイカが切り売りされているのを見かけました。美味しそう！と思いましたが、自分で苗から育てて食べるのを楽しみに、買うのは我慢……！

(相生市 井上初美さん)

●小松 私もスイカが大好きです！愛情を込めて作ったスイカは格別に美味しいです。しようね☆



●友人からキンカンをもらいました。パソコンでレシピを調べて、キンカンの甘煮を作りました。喉に良いので少しずつ食べようと思います。

(揖保郡 黒田紀子さん)

●小松 私の祖母も、キンカンのジャムを作っています。ヨーグルトに入れると美味しいですよ☆

●初めて旬彩蔵書写に行きました。野菜苗や花苗が安く、種類も豊富でビックリ！いろいろ買って帰りました☆

(たつの市 三浦照美さん)

●小松 ありがとうございます！旬彩蔵書写はレストランもあり、地元のお食材をふんだんに使った「おにぎり定食」が人気です！また、食後にソフトクリームもどうぞ☆

●温泉が大好きで、よく日帰り温泉旅行をします。ゆつくりと入り、瞑想すると最高です。

(たつの市 武内浩子さん)

●小松 温泉につかると、日常の疲れが吹き飛びますよ！ね！ベタですが、温泉から上がった後の牛乳がとても好きです。

●夫婦で宍粟市山崎町の大歳神社へ行きました。素晴らしい藤の花が咲いていて、香りもよく最高でした。帰りは旬彩蔵山崎に足を延ばし、大満足でした。

(赤穂市 山口夏江さん)

●小松 大歳神社の千年藤はとも有名ですよ！私が行ったことがないので、来年は山口さんと同じルートで行こうと思います！

●今年タケノコがたくさん採れました。煮物や天ぷら、チンジャオロースなどにして堪能しました。タケノコの白い粉はチロシンというらしく、認知症の予防になるそうですよ。

(神崎郡 森下圭子さん)

●小松 私もタケノコ大好きです！季節を感じますよ！これからの季節はトマトやカボチャなど夏野菜を使ったお料理も楽しんでください☆

## 今月の担当者



総務部総務課  
小松麻衣子

こんにちは！総務課の小松です。待ちに待ったワールドカップが開幕しました☆香川選手のユニホームを準備して全力で応援！頑張れSAMURAI BLUE☆

# 暮らしのメモ

## 1 暮らしのメモ 消費者トラブル

### 無料や格安の誘いには ご注意ください!

「換気扇かエアコンの掃除を1,000円です」と電話があり、頼むことにしました。換気扇の掃除後、台所の床の一部にワックスを塗って見せ、明るくなるからとコーティングを勧められました。玄関やひさしの塗装も次々と勧められるままに契約しましたが、高額な請求金額に驚きました。後悔しています。



#### ● 回答

電話で格安を強調して訪問の承諾を取り付け、作業後に塗装やリフォーム工事の契約をさせる手口です。換気扇やエアコンは高い所にあるため、高齢者にとっては掃除がしにくく、安くてできるなら…などと承諾してしまいがちです。しかし、実際には別の商品やサービスの購入を迫られ、不必要な契約をしてしまうケースが目立ちます。事例では、契約後8日以内だったのでクーリング・オフを通知し、返金されました。困ったときは最寄りの消費生活センターへ相談しましょう。

兵庫県 中播磨消費生活創造センター TEL079(281)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

### 耳鳴りの原因



耳鳴りが起こる詳しい仕組みはよく分かっていませんが、耳そのものの他に、脳を含めた中枢の異常によって起こるのではないかとわれています。耳鳴りを起こす代表的な病気には、次のようなものがあります。

1つ目は「耳あかの詰まり」で、多量の耳あかが外耳道をふさぐようにたまと、耳鳴りの起こることがあります。2つ目は「中耳炎」です。細菌感染などが原因で、中耳に炎症が起こる症状です。3つ目は「加齢性難聴」です。年を取ると音が聞こえにくくなってきますが、耳鳴りを伴うことが多くあります。4つ目は「突発性難聴」です。これは片側の耳で急に難聴が起こる病気で、耳鳴りも起こります。原因はよく分かっていませんが、内耳や聴神経になんらかの障害が起こっていると考えられています。5つ目は「聴神経腫瘍」です。耳鳴りがきっかけとなって、聴神経にできた腫瘍が発見されることがあります。他にも、「脳梗塞」や「脳出血」が生じたことによって、耳鳴りが起こることもあります。

耳鳴りの8~9割には、難聴が伴います。例えば中耳炎や突発性難聴の場合などは、早期に治療を受けると多くの場合、難聴とともに耳鳴りも改善します。耳鳴りがある場合は、早めに耳鼻咽喉科で受診し、原因に応じた治療を受けてください。

## 7月 今月の運勢

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / 感情的になりやすい傾向がチャリ。深呼吸で冷静さを取り戻して。ハンドメイドを楽しむのも良い気晴らしに■健康運 / 疲れをため込みやすいかも。休養が大事■幸運を呼ぶ食べ物 / 昆布</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / つまらないことにこだわり孤立しがち。意固地にならず柔軟な発想を。扇子などの和風小物を使うと開運に■健康運 / 夏バテに注意。ミネラルと水分の補給を■幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ</p>
<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 出会い運が上々。趣味やサークル活動を通じて意気投合できる相手と知り合えそう。気の合う友人との交流も吉■健康運 / 散歩やウォーキングがストレス解消に◎■幸運を呼ぶ食べ物 / ブドウ</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / 積極性アップ!何事にもどんどんチャレンジすれば満足のいく結果に。買い物はインポートアイテムにつき■健康運 / 寝不足になりやすい時期。睡眠を大切に■幸運を呼ぶ食べ物 / トウガン</p>
<p><b>♊ 双子座</b> 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / ゆったりできる時期。必要な仕事を終えたら自分が好きなことを満喫しましょう。習い事に励むのもグッド■健康運 / スポーツに打ち込めば上達が早いはず■幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク</p>	<p><b>♏ 射手座</b> 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / ビルビルしやすい期間。多少の失敗で落ち込まず、おおらかに構えて。リフレッシュには足の裏のマッサージを■健康運 / 血行促進にはストレッチやヨガが効果的■幸運を呼ぶ食べ物 / モロヘイヤ</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / 未体験の分野に取り組んでみるチャンス。思い切ってトライしてみて。過去に駄目だったことにもリベンジ可能■健康運 / リラックスして過ごせば問題なさそう■幸運を呼ぶ食べ物 / ウナギ</p>	<p><b>♈ 山羊座</b> 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / 珍しく気まぐれになりそうです。意見をコロコロ変えないよう、ご用心。かんきつ系ドリンクで集中力を高めて■健康運 / 運動前は十分な準備体操を。むちゃは厳禁■幸運を呼ぶ食べ物 / レタス</p>
<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / 誰にでも優しくなれるので自然と人気者に。特に年下の人たちが慕われます。運気上昇には風鈴を飾って■健康運 / 体質に合う食べ物や運動が見つかる予感■幸運を呼ぶ食べ物 / ハモ</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / 周りの悪い部分はかり目に付くかも。長所を見るようにして。毎日、姿を映す鏡を磨くと運を呼びぎっけに■健康運 / シェイブアップにはスポーツがベスト!■幸運を呼ぶ食べ物 / アユ</p>
<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / やる気が高まっています。読書をすることで意外な発見や驚きがありそう。ネットサーフィンもお勧めです■健康運 / 腰が重くなる月。適度に体を動かして■幸運を呼ぶ食べ物 / スイカ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / レジャー運が活性化。海や高原などの避暑地に出掛けると、爽やかな夏気分を味わえます。ヒマワリもラッキー■健康運 / クーラーの効き過ぎは×。木陰で涼んで■幸運を呼ぶ食べ物 / 葉ショウガ</p>

# トロピカルにっしい

[vol.28] 夏祭りに出かけよう!



作・ふみのり

## 今月の表紙

### 姫路みなと祭 海上花火大会

今月の表紙は「姫路みなと祭 海上花火大会」です。毎年7月下旬に姫路港で開催される花火大会で、観覧場所からわずか300mという台船から打ち上げられる花火は迫力満点。水上スターメインや尺玉、仕掛け花火など趣向を凝らしたさまざまな花火が打ち上げられます。夏の夜空と海上に豪快に花火が炸裂する光景は圧巻です。家族や友だちと一緒に出掛けて、思いっきり楽しみましょう!

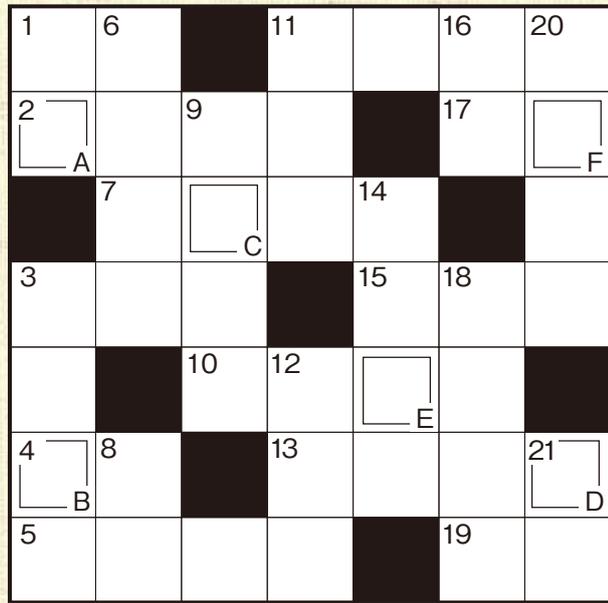
第36回姫路みなと祭 海上花火大会  
●日時=7月26日(土)19:30~20:45※荒天の場合は7月27日(日)に延期  
●場所=姫路港(飾磨地区) TEL079(221)2506(姫路市産業振興課)



# CROSSWORD

[クロスワード]

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉はなんですか?  
正解者の中から抽選で20名様に1,000円分の図書カードをお送りします。



## タテのカギ

- ①あなたが今見ているのはタテの――
- ③商品を多めに購入して蓄えること
- ⑥部屋と部屋を隔てる建具などのこと
- ⑧今日のおかずはメンチ――よ
- ⑨茶わんより大きめの鉢
- ⑪セーフではなくて
- ⑫韓国料理の一つ
- 生肉の細切りを調味料であえたもの
- ⑭くちばしで樹木に穴を開ける鳥
- ⑯何度も何度もかむ菓子
- ⑰ビールのこと
- ⑳七夕に「彦星」と会います
- ㉑山寺の和尚さんが蹴りたかったもの

## ヨコのカギ

- ①草刈りに使う道具
- ②国会――に代議士が集まった
- ③ジャマイカは――海に浮かぶ島国
- ④周囲より小高くなった土地
- ⑤この本が――で小説家を目指したんだ
- ⑦小豆を添えたかき氷のこと
- ⑩ハイキングに行くとき背負います
- ⑪夏の日の出のところに咲きます
- ⑬もんじゃ焼きで有名な東京の人工島
- ⑮この鳥が軒に巣を作ると縁起がいいとか
- ⑰――が通れば道理が引っ込む
- ⑲テッポウ、ヒメ、オニといえど何の花?

## 5月号の答え

応募総数  
575通

### コイノボリ



## 応募方法

ハガキかEメールで、クイズの答え・住所・氏名・年齢と、広報誌やJAに対するご意見、ご感想、最近の出来事等を書いてお送りください。当JAのホームページからも簡単にご応募できます。詳しくはホームページの「広報誌『にっしい広場』」をご覧ください。

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。なお、「おたよりコーナー」では送ってくださった方のお名前とご住所(市町名のみ)を掲載いたしますのであらかじめご了承ください。

## 締切

7月25日(消印有効)

## 宛先

〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216 JA兵庫西広報課「クイズ」係  
メールアドレス quiz@ja-hyogonishi.jp  
ホームページ <http://www.ja-hyogonishi.com/>

金融  
トピックス

# 全自動貸金庫 キャンペーン実施中!

お試し

もっと  
身近に

大きな  
安心

わずかな料金で大きな安心が得られます!貸金庫をもっと身近に使ってみませんか。

## 新規ご利用の方は6カ月間無料!

**期間 平成26年4月1日～平成27年3月31日**  
 キャンペーン期間中にお申し込みいただいた方に限り、  
 当初6カ月間の使用料が無料となります。  
 ※ただし、1年間以上継続して使用いただくことが前提となります

### 使用料

サイズ(mm)	標準年額手数料	正准組合員 年額手数料
(W)260×(D)350× (H)60	9,072円(税込)	7,776円(税込)
(W)260×(D)350× (H)100	14,256円(税込)	12,960円(税込)
(W)260×(D)350× (H)140	19,440円(税込)	18,144円(税込)

※設置状況については支店によって異なりますので、お気軽にお問い合わせください

## 秘密保持は万全

専用ブースでのご利用、安心のセキュリティシステムです。  
 専用カード・専用キー・暗証番号でしっかり3種ガード。

## 操作は簡単スムーズ

ガイダンスにそって操作ボタンを押すだけの簡単操作で  
 ご利用いただけます。

## 出し入れ自由

営業時間中(平日午前9時～午後5時まで)は何度でもご  
 利用いただけます。

詳しくは各支店窓口へお問い合わせください

## 親子金融教室参加者募集

夏休みに親子で楽しく  
 お金について学びませんか。

参加無料  
(昼食付き) 粗品進呈

- 日時** 8月16日(土)午前10時～12時
- 場所** JA兵庫西 本店  
(申し込み先住所と同じ)
- 内容** お金の役割・おこづかい帳  
の使い方・JAの仕事・1億円の  
模擬券の重さ体験  
※講師は兵庫県金融広報委員会  
金融広報アドバイザー、JA職員



- 対象** JA兵庫西管内にお住まいの小学3～6年生とその保護者25組(応募多数の場合は抽選とさせていただきます)
- 申し込み方法** 7月25日(金)までに、①保護者のお名前②お子様のお名前③学年④住所⑤電話番号を明記の上、はがき、メールのいずれかで下記の申し込み先までご応募ください。  
※応募いただいた方の個人情報については、本イベント以外には一切使用いたしません。
- 当選発表** 当選者の発表は案内状の発送をもってかえさせていただきます。(7月30日頃発送予定)
- 申し込み先** 〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216  
JA兵庫西広報課「親子金融教室」係  
メールアドレス quiz@ja-hyogonishi.jp
- お問い合わせ** ☎079(289)8406

### 共済トピックス

## お子様にうれしいお知らせ JA共済アンパンマンこどもくらぶ

JA兵庫西では、地域にお住まいの妊婦さんや5歳までのお子様をお持ちのお母さん方に楽しいイベントや耳寄りな情報をお届けします。

**会員募集中!** (先着2000名様) 入会金・年会費無料

- 募集期間** 平成26年4月～  
12月末まで
- 会員期間** 平成27年3月まで



### 会員特典

- 会員の中から抽選で、アンパンマンイベントにご招待  
 姫路東部統括部管内 8月23日(土) 姫路市文化センター  
 姫路西部統括部管内 8月30日(土) ホテルサンシャイン青山  
 神飾統括部管内 9月27日(土) 市川町文化センター  
 揖保統括部管内 7月13日(日) 赤とんぼ文化ホール  
 赤佐統括部管内 8月 3日(日) 赤穂市文化会館
- その他イベント・各種キャンペーンのご案内など、  
 お得な情報をお届けします。

詳しくは最寄りの各支店窓口へ

### 無料相談会のお知らせ

- |  |   |
|--|---|
| <b>7月の住宅ローン相談会</b><br>12日(土)10:00～16:00<br>網干支店 TEL 079(272)1381<br>13日(日)9:00～15:00<br>神飾統括部 TEL 0790(22)5001<br>13日(日)10:00～16:00<br>赤穂支店 TEL 0791(43)1848<br>19日(土)9:00～15:00<br>揖西支店 TEL 0791(66)0081<br>19日(土)10:00～16:00<br>高岡支店 TEL 079(297)1955<br>26日(土)9:00～15:00<br>太子支店 TEL079(277)1001<br>揖保川支店 TEL 0791(72)2028<br>龍野誉田支店 TEL 0791(63)0452<br>上郡支店 TEL 0791(52)2221<br>26日(土)10:00～16:00<br>八幡支店 TEL 079(237)0125<br>27日(日)9:00～15:00<br>神飾統括部 TEL 0790(22)5001<br>佐用支店 TEL 0790(82)2728<br>27日(日)10:00～16:00<br>赤穂支店 TEL 0791(43)1848 | <b>7月の年金相談会</b><br>6日(日)10:00～16:00<br>佐用支店 TEL 0790(82)2728<br>12日(土)10:00～16:00<br>林田支店 TEL 079(261)3232<br>城下支店 TEL 0790(62)0480<br>19日(土)10:00～16:00<br>菅野南支店 TEL 079(335)0300<br>揖西支店 TEL 0791(66)0081<br>26日(土)10:00～16:00<br>八幡支店 TEL 079(237)0125 |
|--|---|



### 自動車グループ展示会開催!!

JAドリーム各オートセンターでは毎回好評をいただいておりますサマーフェスティバルを開催いたします。

みなさまのご来店をお待ちしておりますので、ぜひお立ち寄りください。

開催日、場所等については下記の通りです。

#### ■香寺オートセンター

開催日 7月5日(土)、6日(日)  
開催場所 香寺オートセンター  
住所 姫路市香寺町岩部485-1  
問い合わせ TEL079(232)0475

#### ■上郡オートセンター

開催日 7月12日(土)、13日(日)  
開催場所 上郡オートセンター  
住所 赤穂郡上郡町上郡48-2  
問い合わせ TEL0791(52)2225

#### ■佐用オートセンター

開催日 7月25日(金)、26日(土)  
開催場所 佐用営農生活センター  
住所 佐用郡佐用町円応寺450  
問い合わせ TEL0790(82)2028

### 理事会だより 5月29日(木)

- 第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部改訂について
- 第2号議案 平成25年度決算書類(事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、附属明細書および注記表)の承認について
- 第3号議案 総代会附議議案 役員の選任について
- 第4号議案 第13回通常総代会資料について
- 第5号議案 議決権行使書面における賛否判断の取り扱いについて
- 第6号議案 平成26年産「担い手育成米出荷契約金」立替金単価の設定について

### 協同の成果 (平成26年5月末現在)

■組合員数	105,940人
■出資金	119億3,345万円
■貯金	1兆2,019億4,237万円
■貸出金	2,735億2,127万円
■長期共済保有	2兆3,884億5,730万円
■購買品供給高	5億9,161万円
■販売品販売高	6億9,512万円
■職員数	1,146人

### 【編集後記】

手作りスイーツにはまっているS女史です。休日にせっせと作っては家族に試食してもらっているのですが、スイーツってすごく奥が深い…。分量や手際が少し違うだけで、レシピ通りには上手いきません。この間シフォンケーキを一日に2台も焼いたら、家族に「そんなに食べられない!!」と怒られました(笑)。最近は野菜を使ったスイーツも沢山あるので、JA兵庫西管内の美味しい野菜を使って作ってみようかな☆



手作りほうじ茶プリン

# 営農トピックス

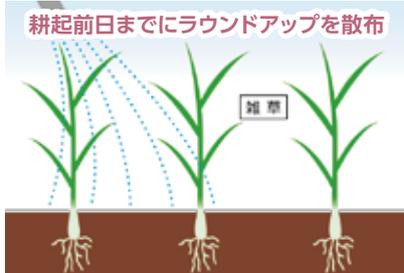
## キレイな畑の秘密はラウンドアップマックスロード

耕耘以前の雑草処理は雑草対策の出発点!

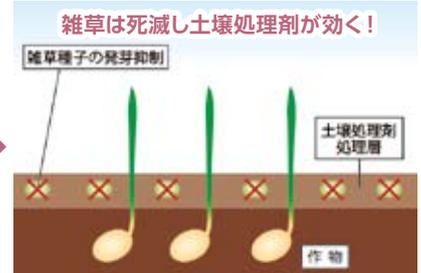
### ラウンドアップマックスロードは

- 野菜類・豆類・麦類・いも類など散布翌日に耕起できる!
- 吸収力が違うから、翌日耕起しても再生しない!

※タマネギは耕起5日前まで(雑草生育期)。詳細は登録票にてご確認ください



土壌が大きい転換畑などでは、既発生雑草は、耕起後も土中で生育しつづけます。そこで、**耕起前にラウンドアップで既発生雑草を根まで枯らすことが有効です。**



ラウンドアップは散布翌日に耕起が可能。散布から耕起までの期間が長くなりすぎると、散布後に発生した雑草が大きくなり、土壌処理剤が効きにくくなります。**ラウンドアップは耕起7日前から耕起前日までの間に散布(200~500ml/10a)してください。**

### 詳しくは最寄りの営農生活センターへ

### 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](#)

◆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 上原田

- 賃料 — 57,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 54.36㎡

#### 賃貸物件(仲介)

##### ハイツ 3LDK 西蒲田

- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 62.06㎡

#### 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)

- アグリア堂本(しまむら北) 約41坪~61坪 982万円~5区画 ※小宅小学校区
- アグリア堂本II(ダイエー南) 約45坪~約47坪 約1,134万円~2区画
- アグリア本龍野(駅東) 約50坪 坪24万円~15区画 ※小宅小学校区・南向きあり
- アグリア田中(太子町) 約50坪 1,216万円~2区画

#### 赤穂

■ 赤穂資産管理センター  
TEL0791(43)9891

売地(仲介)

■若草町	約59坪	1,475万円
■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
■さくらタウン鳥田(赤小校区) 建築条件なし	約48坪	1,057万円他7区画
■海浜町	100坪	2,100万円
■尾崎(小学校近く)	約42坪	756万円
■山野里(小学校近く)	約68坪	924万円
■塩屋	約60坪	757万円

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

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。



# みんな大好き☆ 豚肉のショウガ焼き

ボンジュール☆パリ子です。  
梅雨が明けると、いよいよ夏本番!!  
厳しい暑さが続きますが、野菜をモリモリ食べて元気に過ごしましょう  
それでは今月も：Let'sパリパリ!



## 材料(2人分)

- |              |      |   |                               |      |
|--------------|------|---|-------------------------------|------|
| 豚肉(ロース)..... | 360g | ☆ | ショウガ(みじん切り).....              | 大さじ2 |
| タマネギ.....    | 1/2個 |   | リンゴ(すりおろし).....               | 1/2個 |
| 塩・コショウ.....  | 適量   |   | 砂糖.....                       | 大さじ2 |
| 片栗粉.....     | 適量   |   | 醤油.....                       | 大さじ3 |
| オリーブ油.....   | 適量   |   | 千切りキャベツ、カイワレダイコン、ミニトマトなど..... | お好みで |

## 作り方

- ①豚肉に塩・コショウで下味を付け、薄く片栗粉をまぶす。ショウガ・リンゴは皮をむき、それぞれみじん切り・すりおろしにしておく。タマネギは5mm幅ほどにスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、中火でタマネギを炒めてしんなりしてきたら、一度取り出す。
- ③フライパンに再度オリーブ油をひき、中火で豚肉を焼く。両面の色が変わってきたら②を戻し入れ、☆を加えて豚肉によく絡ませながら軽く煮詰める。
- ④器に③を盛り付け、お好みでキャベツの千切り・カイワレダイコン・ミニトマトなどを添えれば出来上がり♪

## ショウガ

ショウガは生でも加熱した後でも、血行を良くしたり、身体を温めて発汗を促したりするなどの働きがあり、風邪や冷え症に効果的です。また、胃腸の機能を高める働きもあり、独特の香りが胃液の分泌を促し、食欲もアップ!冷房で冷えたり、暑さで食欲が落ちたりする夏に心強い味方です。ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ニンジンレシピ