

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

# にっしーい広場

vol.164

11  
2014

JA兵庫西

特集

## 秋だ! ふれあいフェスタに行こう!

食卓で使う今月の作物  
ソラマメ

パリ子のパリパリレシピ  
カキと生ハムのジェノバ風パスタ☆



# 山

々が幾重にも連なる谷あいの集落、気候風土から小豆栽培が盛んな姫路市安

富町三坂。森上さんは現在、「白雪大納言小豆」0.8haと自称「安富白小豆」（備中系白小豆）2.1ha、そして水稲1.9haを栽培しています。稲の減反政策のなかで「安富で作る農産物を考えたら小豆」、昭和60年、初めての集団転作として小豆を取り入れ、その後、県が育種した「白雪大納言小豆」などの白小豆も栽培。和菓子のお舗が集まる京都への売り込みも行い、「白小豆を安富の特産に」と地域農業の活性に努めてきました。

土を相手に、長年手作業で培ってきた農業への想い、「みんなが欲しがる小豆」の栽培を小豆農家の意地として。天候不順が重なる中で播種・中耕・追肥・除草・防除など「作業適期を見極め、生育状態を見届ける」、日々小豆と向き合い、品質への意識を高めます。冬場の土づくりが始まり、最良を探りながら丹念なもの作り。この中で歳とともに感じる作業の厳しさ。圃場の広さから大型機械の導入の難しいところも多く、強い雑草のはびこる夏の除草があり、収穫では鎌を使い手作業で一株ずつ刈り取り、1日7a



が精一杯。この時ばかりは手伝いの人が入ります。

# 天

粒で艶があり色の鮮やかさなど価格に反映する品質、そして収量。思い通りにできたときはうれしいね。この思い

が力のみなもと」。森上さんは安富小豆生産部会長を務め、栽培経験の豊富さから技術面でも頼りになる存

# 農と人

森上 進さん(73) 姫路市安富町

「白雪大納言小豆」がある、白い小豆を安富の特産に

在。大切な時期には圃場を見回り、集まってくる生産者たちとのあぜ道談義が栽培技術情報の場となり、産地としての結束を強めます。「いいものを作るには常に厳しさが付いてくる。作業の省力化を考え、元気なうちは小豆づくりに打ち込みたい。安富産小豆の名を高めたい」。販売は全量JAへ出荷します。安富小豆生産部

- ①粒のまま和菓子に使える白い大粒の「白雪大納言小豆」
- ②丈の低いうちは農機を使って中耕除草する
- ③ひと月後には収穫を迎えるしっかり実を付けつつある小豆



①



3

③



②





秋だ!

# ふれあいフェスタに行こう!

農産物の直売や模擬店、にぎやかなステージで盛り上がる「ふれあいフェスタ」を開催します。ぜひ、お近くの会場をのぞいてみてくださいね!

※掲載情報は9月末現在のものです。やむを得ない事情で変更する場合がありますので、ご了承ください

姫路東部

## 姫路東地区 ふれあい農産物フェア 花田支店

11月8日(土) 8:30~15:00

問い合わせ 花田支店 TEL 079(253)1488

農産物品評会・表彰式・即売会、青空市(花田朝市の会・四郷いちじく手作りの会)、新米試食、ふれあい農園の野菜を使用した料理の試食、地元園児の演技発表、ビンゴゲーム



## 姫路南(大的)地区 ふれあい農産物フェア 大的支店

11月15日(土) 9:00~14:00

問い合わせ 大的支店 TEL 079(254)0104

農産物品評会・表彰式、野菜青空市、果物特売、ミカン詰め放題、ふれあい農園の野菜を使用した料理の試食(大学いも)



## 姫路飾磨地区 ふれあい農産物フェア 飾磨支店

11月15日(土) 9:30~15:00

問い合わせ 飾磨支店 TEL 079(233)0821

農産物品評会・表彰式、地元園児の楽器演奏・合唱、演芸発表(舞踊・歌謡)、作品展示、クイズ大会、支店ふれあいコーナー



## 姫路北地区 ふれあい農産物フェア 豊富体育館

11月22日(土) 9:00~14:00

問い合わせ 豊富支店 TEL 079(264)0115

農産物品評会・表彰式、地元園児・小学生・地元グループの演技発表、じゃんけん大会、お楽しみ抽選会、支店模擬店(カレー・おでん・うどん・フランクフルト・焼いも・トウモロコシ)





姫路南(姫路灘)地区 ふれあい農産物フェア  
**姫路灘支店ふれあい農園**

11月29日(土) 9:00~13:00

問い合わせ 姫路灘支店 TEL 079(245)8001

農産物品評会・表彰式、即売会(野菜・果樹)、秋野菜収穫体験、新米試食、ふれあい農園の野菜を使用した料理の試食、地元園児の演技発表、農産物クイズ、ビンゴゲーム



姫路西部

姫路西地区 ふれあい農産物フェア  
**林田交流センターゆたりん**

11月21日(金) 9:00~15:00

問い合わせ 姫路西部営農生活センター TEL 079(261)4551

農産物品評会表彰式、園児発表、女性会生活文化活動発表・バザー、農産物クイズ、もちまき、支店ふれあいコーナー(かまどご飯・焼いも)



姫路中央地区 ふれあい農産物フェア  
**荒川支店**

11月23日(日) 9:00~14:00

問い合わせ 姫路西部営農生活センター TEL 079(261)4551

農産物品評会表彰式、女性会生活文化活動発表・バザー、農産物クイズ、もちまき、支店ふれあいコーナー(かまどご飯・焼いも)



姫路臨海地区 ふれあい農産物フェア  
**旭陽支店**

11月29日(土) 9:00~15:00

問い合わせ 姫路西部営農生活センター TEL 079(261)4551

農産物品評会表彰式、園児発表、女性会生活文化活動発表・バザー、農産物クイズ、もちまき、支店ふれあいコーナー(かまどご飯・焼いも)



姫路西部地区 ふれあい農産物フェア  
**勸兵衛公園**

2015年1月24日(土) 10:00~14:00

問い合わせ 姫路西部営農生活センター TEL 079(261)4551

地元園児の演技、生活文化活動発表(よさこい・獅子舞)、女性会バザー、農産物クイズ、もちまき、支店ふれあいコーナー(かまどご飯・焼いも)



神飾

市川地区 ふれあい農産物フェア  
**市川町文化センター**

11月15日(土) 9:00~14:00

問い合わせ 市川支店 TEL 0790(26)0360

農産物品評会・表彰式、女性会生活文化活動発表、女性会バザー(かしわめしうどん・コーヒー)、もちつき大会、じゃんけん大会、支店ふれあいコーナーほか





神節

夢前地区 ふれあい農産物フェア  
**ゆめさきの森公園**

11月16日(日) 9:30~14:00

問い合わせ 菅野南支店 TEL 079(335)0300

農産物品評会・表彰式、保育園児の演技、和太鼓、よさこい踊り、女性会作品展、紙芝居、ビンゴゲーム、支店模擬店ほか



福崎地区 ふれあい農産物フェア  
**福崎ライスセンター**

11月22日(土) 9:00~15:00

問い合わせ 福崎支店 TEL 0790(22)1100

農産物品評会・表彰式、お米すくい取り、高岡小学生の七種太鼓、姫学保育園児の姫学太鼓、女性会生活文化活動発表・バザー、支店ふれあいコーナー(ポップコーン・綿菓子・フランクフルト・フライドポテト)



香寺地区 ふれあい農産物フェア  
**香呂支店**

11月23日(日) 9:00~15:00

問い合わせ 香呂支店 TEL 079(232)0117

農産物品評会・表彰式、幼稚園児の演技、和太鼓、女性会生活文化活動発表、女性会バザー(うどん・おにぎり・コーヒー)、支店ふれあいコーナー



神河地区 ふれあい農産物フェア  
**寺前支店**

11月30日(日) 9:00~14:00

問い合わせ 寺前支店 TEL 0790(34)1212

農産物品評会・表彰式、長谷小学校・神河中学校の演技、女性会生活文化活動発表、女性会バザー(かしわめし・うどん・おでん)、支店ふれあいコーナー(大根たき・ポップコーン・綿菓子)



揖保

揖龍南地区 ふれあい農産物フェア  
**たつの市御津文化センター**

11月8日(土) 10:00~15:00

問い合わせ 御津支店 TEL 079(322)0021

農産物品評会表彰式、保育園児のマーチングバンド、女性会生活文化活動発表、カラオケ大会、ビンゴゲーム、抽選会、支店ふれあいコーナーほか



しろう地区 ふれあい農産物フェア  
**山崎支店**

11月15日(土) 9:00~16:00

問い合わせ しろう営農生活センター TEL 0790(62)6617

農産物品評会表彰式、地域芸能発表、女性会生活文化活動発表・バザー、女性会生活教室体験コーナー、ビンゴゲーム、抽選会、支店ふれあいコーナーほか





揖龍中央地区 ふれあい農産物フェア

## 経済本店

11月22日(土) 10:00~15:30

問い合わせ 揖龍営農生活センター TEL 0791(66)3111  
 揖西支店 TEL 0791(66)0081

農産物品評会表彰式、生産者コーナー、女性会生活文化活動発表(大正琴・リズム体操・詩吟など)、女性会バザー(うどん・からあげ)、カラオケ大会、ビンゴゲーム、抽選会、花苗、支店ふれあいコーナーほか



安富地区 ふれあい農産物フェア

## 安富支店

11月22日(土) 10:00~15:00

問い合わせ 安富支店 TEL 0790(66)2200

農産物品評会表彰式、地域芸能発表、女性会生活文化活動発表・バザー、ビンゴゲーム、抽選会、支店ふれあいコーナーほか



揖龍北地区 ふれあい農産物フェア

## 新宮支店

11月29日(土) 10:00~15:00

問い合わせ 新宮支店 TEL 0791(75)4032

農産物品評会表彰式、地域芸能発表、女性会生活文化活動発表・バザー、郷土展示コーナー、カラオケ大会、ビンゴゲーム、支店ふれあいコーナーほか



赤佐

西播磨地区 ふれあい農産物フェア

## 赤穂ライスセンター

11月22日(土) 9:00~16:00

問い合わせ 西播磨営農生活センター TEL 0791(52)2224

農産物品評会表彰式、地域芸能発表、女性会生活文化活動発表、福祉バザー、地場産コーナー、協力組織コーナー、ビンゴゲーム、福引、展示即売会、ふれあい農園コーナー



佐用地区 ふれあい農産物フェア

## 佐用営農生活センター

11月22日(土) 9:00~16:00

問い合わせ 佐用営農生活センター TEL 0790(82)2731

農産物品評会表彰式、カボチャ重量当てクイズ、もちつき大会、地域芸能発表、女性会生活文化活動発表、福祉バザー、ふれあい農園コーナー(いも揚げ)



相生上郡地区 ふれあい農産物フェア

## 西播磨営農生活センター

12月6日(土) 10:00~15:00

問い合わせ 西播磨営農生活センター TEL 0791(52)2224

農産物品評会表彰式、新米コーナー、野菜コーナー、女性会コーナー、福引、展示即売会





今月のテーマ

## 残留農薬検査

食の安全・安心への関心が高まる中、JA兵庫西では、残留農薬検査に取り組み、徹底した管理のもとで農産物を提供しています。

### 揺らぐ食の安全・安心

輸入農産物や食品から残留農薬や化学物質などが検出され、大きな問題となつていきます。実際、これらの農産物や食品を口にした消費者から健康被害などの報告が相次ぎ、社会問題にまで発展しています。このような問題が顕在化していく中、国内に流通する農産物に対して、消費者の「安全・安心」意識がさらに高まっています。

### 問題となった事例

- 平成15年、平成17年 中国茶からDDT（殺虫剤の一種）が検出される
- 平成19年～20年 中国製冷凍ギョウザから殺虫剤メタミドホスと有機リン系殺虫剤が検出される
- 平成26年8月 中国産タマネギから基準値を超えるチアメトキサム（ネオニコチノイド系農薬）が検出される

### ポジティブリスト制度と残留農薬検査

日本では、平成18年5月にポジティブリスト制度が施行され、一定量以上の農薬などが残留する食品の販売は、原則として禁止されることになりました。この制度の導入によって、残留基準が定められていない農薬などに、一律の基準（0.01ppm）が設けられました。この基準は、国際的に見ても非常に厳しいものです。

JAグループ兵庫では、農産物の残留農薬検査に取り組み、県行政と連携を図りながら計画的かつ定期的に、農薬成分を分析して安全を確認しています。JA兵庫西でも、JA米や各生産部会で栽培する農産物、直売所で販売している野菜などを中心に、残留農薬検査を実施するなど、徹底した管理で消費者に安全・安心をお届けしています。

※0.01ppmとは、25mプール（幅12m、深さ1m）に塩ひとつまみ（約3g）を溶かした程度の濃度です。

11月の農作業

冬の間にしっかりと土づくり

安定した収量と品質を向上させるには、土壌の地力を高める必要があります。水稲収穫後はしっかりと土づくりをしましょう。

#### 有機物の施用

稲ワラや牛糞堆肥を施用すると、土壌微生物の活動が活発になり、有機物の分解が促されて地力窒素が高まります。地力窒素の向上は、水稲を安定的に生産する効果があります。また、堆肥以外にも土壌改良資材（土づくり資材）を施用する方法があります。主な資材は石灰窒素やケイカル。土壌の性質や水稲の生育状況に鑑みて、施用しましょう。

#### ●石灰窒素

・稲ワラの腐熟促進効果があり、代かき時の稲ワラ浮上を防ぎます。

・施肥量：10a当たり20kg施用

#### ●ケイカル

・根、茎、葉を丈夫にし、倒伏に強い稲を作ります。また、葉の受光態勢を高めます。

#### 深耕の励行

田を深さ15cm以上に耕すことで、水稲の根域を拡大させ、登熟期でも土壌中の養分を多く吸収させる事ができます。ただし、極端な深耕は水もちが悪くなるので、注意してください。



## 食卓で使う今月の作物

# ソラマメ

世界最古の農作物であるソラマメ。収穫時期が1カ月ならずと短く、それだけに季節感を味わうことができます。日本では未熟な豆を塩ゆでなどにして食べるのが一般的です。さやから豆を出したとたん鮮度が落ちるので、調理する直前にさやから出すのがおすすめです。



収穫は1カ月ならずと短い期間ですが、塩茹ですると美味しいです。

旬彩蔵飾磨(精米担当)  
土田 博文

### 【マメ知識 栄養】

## ミネラル いっぱい

タンパク質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅 など

植物性タンパク質や、ナトリウムを排出するカリウムが豊富。ビタミンB群の働きで疲労回復に効果があるほか、鉄、銅、マグネシウムなどミネラル分を多く含み、身体の調子を整えてくれます。

### 栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
										●	○
										●	○

● 種まき ○ 植えつけ ■ 収穫

## ▼栽培のポイント

定植前に、苦土石灰と完熟堆肥を十分に施して、よく耕しておきます。その後、畝幅75〜90cm、高さ10cmの定植床を作ります。定植は、本葉2枚頃の苗を30cm間隔でします。栽培のポイントは、生育期に冬を越すため株元にワラを敷き、株の北側に土を盛り、さらに竹や笹を立てて霜除けを作ります。追肥は、11月中下旬と2月下旬頃に化成肥料を施し、併せて中耕と土寄せをしましょう。さらに、3月の暖かい時期を迎えると株から新芽が次々と出てくるので、生育の悪い茎を摘み取り、生育の良い茎を5〜7本残します。

収穫は、サヤの背筋の部分が黒褐色になって光沢が出始め、サヤが下に垂れてくる頃が収穫の適期です。ソラマメは、塩ゆでして調理すると美味しく食べられますので、ぜひ栽培してみてください。

### い芽から聞けない 農作業のコツ!

## 自家製腐葉土の作り方

腐葉土は簡単に自家製できる土壌改良資材です。落ち葉を堆積・発酵させて作るので、11月が最適な時期。

畑の隅に20〜30cmの深さの穴を掘り、落ち葉を積み重ねます。落ち葉の上に畑の土をかけて、よく混ぜ合わせ雨よけと保湿のためにシートを被せます。落ち葉の発酵を促すために、米ぬかをひとつかみ混ぜておきます。

その後2カ月間隔で、堆積した落ち葉の切り返し作業を行います。こうすることで、落ち葉が空気に触れ、分解が促進されます。葉の形がなくなり、黒褐色に変色していれば出来上がりです。分解が早い落ち葉であれば、翌春には使用できます。

### 分解が早い葉

クヌギ、コナラ、カシ、ケヤキ、サクラ、ウメ、モモ、フジなど

### 分解が遅い葉

イチヨウ、カキ、マツ、スギ、ヒノキ、ビャクシン、ツバキ、カンキツ、キンモクセイ

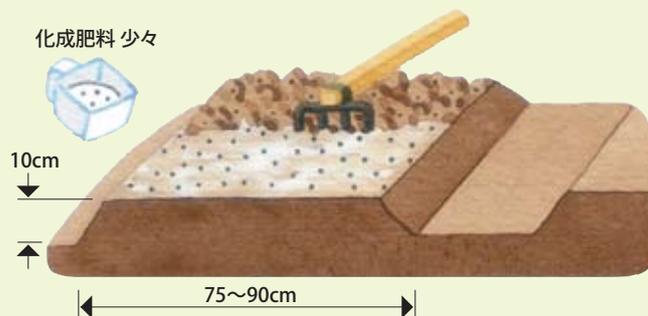
### 3 土寄せ・追肥

- 11月中下旬と2月下旬頃に化成肥料を施して、土を寄せて倒れないようにする。



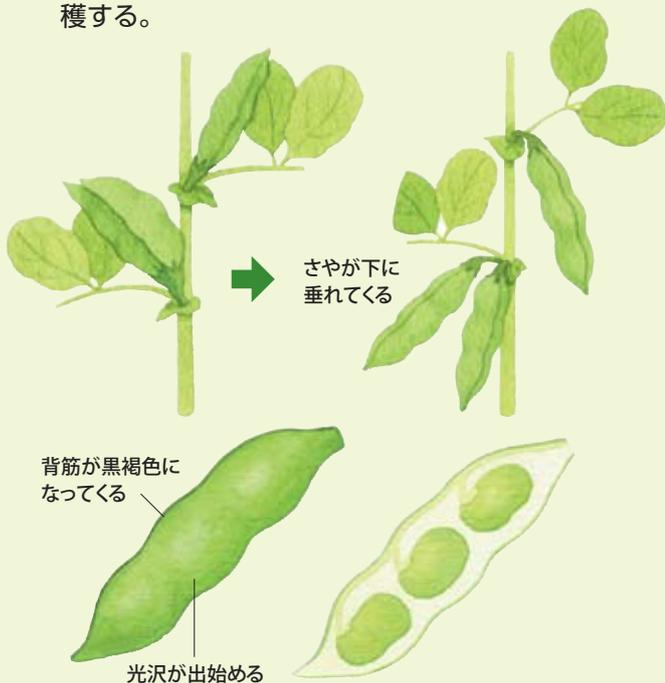
### 1 畑の準備

- 畑が空き次第、肥料をまいてよく耕しておく。
- 1㎡当たり、完熟堆肥4~5握り、苦土石灰大さじ1~2杯を施して深く耕す。



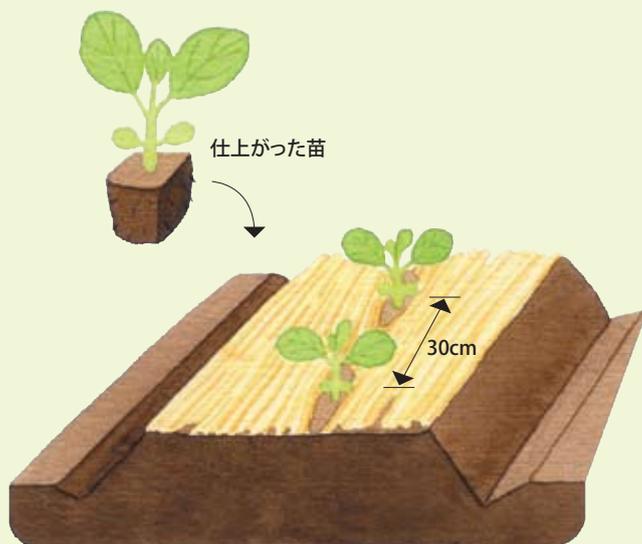
### 4 収穫

- さやの背筋が黒褐色になって光沢が出始め、垂れてくるころが収穫の適期。
- 中の豆が十分肥大していることを確かめてから収穫する。



### 2 植え付け

- 本葉2枚のころ本畑に植え付ける。大きくなりすぎると植え傷みが大きいので注意。
- 防寒対策として敷きワラをしておく。



✂ キリ下り線に沿ってお切りください

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♪

9月16日 しそう種子センター

## 和牛の生産振興目指す

西播磨和牛生産連絡協議会は、しそう種子センターで第10回西播磨和牛合同畜産共進会を開き、宍粟市や佐用町、赤穂市、姫路市、太子町、上郡町などで会員らが丹精込めて育てた黒毛和種の種牛、肉牛、子牛（雌・去勢）計34頭を審査しました。兵庫県立農林水産技術総合センター職員らが、発育や栄養状態、資質などを確認し、計16頭が入賞。当JAの橋本勝久販売施設課長は、「西播磨地区で品質の良い和牛が量産できるよう、今後も生産振興に取り組みたい」と話しました。

立派に育てられた和牛を厳正に審査



クイックスイートを収穫した小坪営農組合の皆さん

9月18・19日 小坪営農組合

## クイックスイートを収穫

夢前町の小坪営農組合は、当JAが特産化を目指すサツマイモ「クイックスイート」の収穫をしました。組合長の池内隆文さんは、「野生動物の防護柵も施していたので出来は上々。収穫作業は地元農家が携わるので、コミュニケーションが深まる場にもなる」と話しました。夢前町内では今年、5つの営農組合が計9000本のクイックスイートを栽培しました。



来場者で賑わう特設会場

8月29～31日 しそうぶどう生産組合

## 宍粟のブドウを旬彩蔵でPR

宍粟市特産としてブランド性を高め、地域内外の消費拡大や生産者の意識向上を図ろうと、しそうぶどう生産組合は旬彩蔵山崎特設会場で「山崎ぶどうまつり」を開きました。朝から行列ができるほどの盛況ぶり、藤稔や紫玉、ピオーネなど多数の品が揃いました。長雨や日照不足の影響も少なく、売れ行きも好調で、試食コーナーでは「すごい甘い。これ美味しいわ」と評判でした。

9月3日 佐用営農生活センター

## 特産のコンニャクを手づくり体験

佐用営農生活センターは、特産品工房「ふれあいの郷みうち若杉館」(佐用町海内)でアグリ講座を開き、参加者23人がコンニャク作りを楽しみました。体験教室では、同工房代表の森本健二郎さんが、コンニャクイモの加工方法を説明。参加者は、一次加工で冷凍保存されたコンニャクイモを、加工品のコンニャクに仕上げる二次加工の作業を体験しました。解凍してミキサーにかけたイモに凝固剤を加えながらよく練って、四角形の型枠に入れて押さえ空気を抜きます。沸騰した湯で30分ほど煮たら、最後に冷水でアクを抜いて完成。試食した参加者らは、「えぐ味がなくて美味しい」と大満足でした。



手づくりコンニャクの完成を喜ぶ参加者

佐用町の特産「コンニャク」



9月11日 西播磨営農生活センター

## 地元産野菜と醤油麴こうじで地産地消

西播磨営農生活センターは矢野支店で「地産地消料理教室」を開き、参加した11人が地元産野菜と醤油麴を使った料理に挑戦しました。農産物直売所「旬彩蔵」に出荷された地元農産物や、家庭菜園で採れた野菜を持ち寄って地産地消を意識。参加者は、食材のうま味を引き出す醤油麴を活用して、炊き込みご飯やねぎま汁など計3品を調理しました。完成した料理を試食した参加者は、「醤油麴は簡単に良い味が出せて便利。家で採れた野菜との相性も抜群」と舌鼓を打ちました。



地産地消料理を楽しむ参加者

9月3日 四郷支店

## 地元イチジク、品質向上をめざし品評会

地元イチジクの品質向上をめざす「四郷支店いちじく品評会」を四郷支店で開きました。10軒の農家から自慢の朝採りイチジク4パック入り箱詰め10点が並び、姫路農業改良普及センター普及員やJA営農指導員らが一点一点厳しく審査し、着色・形状・糖度・品質の均一性など総合的に優れた5点が入賞。優秀賞の福永聖子さんは「常に、おいしいと言ってもらえるイチジクづくりを。生産者同士が影響し合っていいものを作り続けたい」と話しました。



直売所での販売を想定して審査する関係者たち

8月20日 女性会姫路西部地域

## 子育て中の女性が「フレミズ教室」

女性会姫路西部地域の「臨海フレミズ教室」が旭陽支店であり、メンバー6人と子ども11人が参加して親子で料理づくりを楽しみました。子育てをする女性が子どもとともに料理づくりや手芸、健康体操などを楽しむもの。勝原から参加の池田幸代さんは「お友だちとやっているのが家でするお手伝いと違い楽しそう」。メンバーたちは子どもとの料理づくりを喜びました。



親子がいっしょに楽しむ中で、大切なことを伝える

9月5日 JA兵庫西・JA全農兵庫

## ロマネスコの特産化目指す

旬彩蔵福崎で「得得フェスタ」を開き、特産化を目指すカリフラワー「ロマネスコ」の栽培講習会と生産資材の展示会を実施しました。参加者には、野菜苗生産基地で育てたロマネスコ苗と「やさい1号」のサンプルを配布し、直売所への出荷を呼びかけました。JA全農兵庫の担当者は、「なじみは薄いですが、海外ではポピュラーな野菜。資材を活用して良い商品の出荷に挑戦してほしい」と話しました。



ロマネスコの苗を受け取る参加者

8月27日 佐用営農生活センター

## 葉脈の彩色染めでバッグ作り

佐用営農生活センターは、佐用支店でライフ講座を開き、参加者13人が「葉脈の彩色染め」を楽しみました。地域で育つケヤキや野イチゴ、アジサイなど多数の葉と絵の具を使って、トートバッグに鮮やかな葉脈柄を浮かび上がらせました。女性会佐用地区の古川由美会長は「自然の物を使った活動を通して、地域の自然環境にも興味を持ってもらえるようになれば」と話しました。



会長のお手本を参考に挑戦!

8月24日 岡田農区(姫路市岡田)

## かかし作りで地域に元気

荒川支店管内の岡田農区では、小学5年生20人と保護者、農区メンバーらで黒田官兵衛などのかかしを5体作りました。胴体は木の骨組みにワラを巻き、白い布を丸めて作った顔に目や鼻・口を描き、イメージに合わせて作った衣服を着せて。熊野葉月ちゃんは「糸で赤いほっぺの布を縫うのが難しかった。友だちといっしょにできて楽しかった」と目を輝かせました。



相談しながら楽しくかかしを作る子どもら

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27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。



サツマイモを収穫



ちゃぐりんフェスタでのひとコマ



フォーラムでディスカッション

## 農業の魅力伝える！

播磨科学公園都市で、農業関係者や高校生を対象とした農業フォーラムがありました。その一部に若手就農者のグループディスカッションがあり、農業を志した動機や現在農業をする中で経験・軌跡など、私も参加して話し合いました。自分が思う農業、また一緒に参加した若手農業者の話聞いて、若者たちに農業の魅力が伝わって何かを考えるヒントになればいいですね。

また、別の日にはJA兵庫西のちゃぐりんフェスタに参加して、地元の特産でもあるニンジンの栽培について話をしました。小学生にもわかりやすくと思い、写真を使って説明をしたのですが、とても疲れました。人前で話をすることは多く経験してきた方ですが、慣れないですね。ありのままの自分を出せばいいのですが。ありのままの〜

先月号で腰を痛めた話をしましたが、今月は畑にカラスが悪さをしていたので、土の塊を思いっきり投げたら、その一投で肘を痛めました(泣)。そして、なんと突如週末に両足がかぶれて痒みが止まりません!!しかも月曜日が祝日!ということで皮膚科がお休み!非常事態の発生です…。とりあえず病院に行くまでは患部を冷やしていました。通院後はもらった薬であっさり治ったんですけどね。そもそも農薬を散布する時に地下足袋を履いて作業していたことがかぶれた原因だろうと思います。はい、自業自得です。

## 姉弟は良きライバル! 目標に向かって全力で

少林寺拳法に夢中のひよりちゃんと智加ちゃん。スポーツ少年団の道場に所属し、週2日~3日の練習で技に磨きをかけています。マイペースだけど辛抱強いひよりちゃんは、中学生の団体戦で全国大会に出場した経験があるほどの実力。智加ちゃんも、大会でいくつものメダルを獲得しています。現在の二人の目標は、初段を取得して黒帯を締めること。正太郎くんは小学1年生になる来年から少林寺拳法を始め、お姉ちゃん二人を超える選手を目指します。良き仲間とライバルの三人は、「好きだから頑張れる!」と、勉強や部活、趣味に全力で取り組みます。



※ひよりちゃん写真右・智加ちゃん写真左・正太郎くん写真中央

## HITO

【ひと・レポート】  
輝く瞳

山下 ひよりちゃん(12)  
智加ちゃん(11)  
正太郎くん(5)



# 季節のおたより

皆さま × JA兵庫西

日増しに秋の深まりを感ずる季節となりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今月も広報誌に寄せられたお便りを紹介します。



● かわいい孫から敬老祝いのはがきが届きました。とってもうれしいです。

(姫路市 入江晴美さん)

● 高石 私は最近おばあちゃんに何もしてあげてないなあ。お孫さんを見習って、来年こそは何かしてあげようと思います！



● 農家の方には地域の団結力があるように思います。皆さん色々工夫して野菜作りを頑張っている姿に元気づけられます。

(姫路市 井城 智津代さん)

● 高石 地域の団結力は大切ですね。野菜作りに限らず、頑張っている姿を見ると元気をもらえますね。

● 広報誌掲載の「食卓で使う今月の作物」を毎月参考にして、農作業を頑張っています。

(揖保郡 酒井 陽子さん)

● 高石 図で解説してあってわかりやすいですね、あのコーナーは。体に気を付けながら頑張ってください。応援しています！

● シカが畑に入り、エダマメの葉を食べてしまいました。数日後、エダマメを見ると葉が増えていて、生命はすこいなと思えました。

(赤穂市 前田 昌代さん)

● 高石 すごくいですね。エダマメだけではなく、生命の力には驚かされることばかりですね☆

● 実家からもらうピーマンやタマネギ、ナスなどを、いつも感謝して美味しくいただいています。

(安栗市 津田 浩基さん)

● 高石 私も、父が作る野菜を毎日食べています。親のありがたさを日々感じていきます。

● クロスワードの答え「フジバカマ」は秋の七草の一つですね。私も好きなので畑に植えています。

(たつの市 進藤 朝子さん)

● 高石 知識不足で早速ネットで調べてみました。とてもきれいな花ですね。私も好きになりました。

● 今年の夏は、プランターにゴーヤとフウセンカズラの苗を植えてグリーンカーテンを楽しみました。細くて頼りない苗だと思っていましたが、グングン伸びてビックリ。種を採って来年も植えようと思います。

(姫路市 國光 さとみさん)

● 高石 グリーンカーテンをされているお宅が増えてきていますね。植えている苗の種類も多種多様で、見ているだけで楽しいです。来年は私も挑戦してみようかな！

● 佐用町にある乙大木谷の棚田米を毎年食べています。今年の新米を楽しみにしている今日この頃です。

(揖保郡 大杉 照幸さん)

● 高石 私も新米を楽しみにしている今日この頃です。棚田米食べたことないです、おいしいんでしょうね。私も食べてみたいです☆



● 孫が帰省するたびに指す将棋。以前はわざと負けていたのに、今では勝てなくなっていました。次は対局は正月です！

(赤穂市 藤田 國光さん)

● 高石 お孫さんすごくいですね。正月のリベンジマッチ頑張ってください！

● 主人と三朝温泉に行ってきた。不安定な天候で心配していると案の定、峠でバケツをひっくり返したようなどしや降りに…。なんとか通り抜けて無事に到着。広いホテルで温泉も良く、思い出に残る旅でした。

(赤穂市 佐用 延子さん)

● 高石 旅行は、ハプニングがあったほうが楽しいし思い出に残りますよね。今思えば、私が旅行に行くこと雨が多い気がします…。

## 今月の担当者



総務部管財課  
高石 圭彰

昨年から釣りを始めています。なかなか釣果ができませんがめげずに頑張っています。太刀魚シーズン真っ只中！今年こそは大漁に期待して、眠気と寒さと戦いながら頑張ります。釣れたらいいなあ〜。

# 暮らしのメモ

## 1 暮らしのメモ 消費者トラブル

### インターネットで注文したスニーカーが届かない!?

インターネットで、海外ブランドの人気スニーカーが安く売られているのを見つけました。注文した後、ホームページに記載されていた方法でATMから代金を支払いました。「入金を確認したので商品を発送する」とメールが届きましたが、一週間が過ぎても商品が届きません。だまされたのでしょうか。



#### ● 回答

最近、このようなインターネット通販の前払いによるトラブルが急増しています。前払いは金銭的な被害の救済ができません。注文するときは、業者の所在地(住所)と確実に連絡が取れる電話番号を必ず確認しましょう。格安で日本語がおかしいサイトは要注意です。慎重に検討しましょう。

事例では、業者に対して期日を決めて商品の発送もしくは返金を求める通知をし、商品が届かず返金されない場合は詐欺の疑いがあるので、警察へ被害を届け出すように助言しました。

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

### 眠れないと感じたら

一口に「眠れない」といっても、いろいろなタイプがあります。寢床に入ってからなかなか寝付けず、寝ている間に何度も目が覚めてしまう、朝早く目が覚めてしまい、再び寝付けない、睡眠時間は十分なのにぐっすり眠った気がしないというのもあります。これらの症状があったら、すぐ睡眠薬を飲むのではなく、まず日常生活で快適な眠りを阻害する状況をできるだけ減らすことから始めます。

「ぬるめの湯に入浴する」「軽めの運動をする」こともおすすめです。入浴や運動で体温を少し上げ、その後体温が下がるタイミングで寢床に就くと、眠りやすくなります。これは体温が下がるときに眠気を感じるからです。また、寝る前に明るい光を浴びると睡眠の妨げになるので、夕方以降は、テレビの視聴やディスプレイの付いた機器の使用はなるべく避けましょう。

寝る前のアルコール摂取は眠りが浅くなるなどの悪影響があり、途中で目が覚めることも多くなります。また、コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなども、寝る前に取ると不眠の原因になります。

どうしても不眠の悩みが続くようなら、睡眠薬の服用を考えます。睡眠薬にはいろいろな種類があるので、必ず受診して自分の状態に合った薬を処方してもらいましょう。



# 11月

## 今月の運勢

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / 人の目が気になりやすくなるようです。神経質にならず、おおらかに構えて。気晴らしにはマッサージが効果的 ■健康運 / ストレス過多気味。リフレッシュが必須 ■幸運を呼ぶ食べ物 / こんにゃく</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / 穏やかさに包まれた期間です。仕事の後、趣味や習い事に打ち込むと、充実感アップ。イメチェンもラッキー ■健康運 / 無理や我慢は禁物。マイペースがベスト ■幸運を呼ぶ食べ物 / イナダ</p>
<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 美しい物に興味を持つと、感受性に磨きをかけられます。美術館巡りや紅葉狩りを楽しんで。グルメ旅も◎ ■健康運 / 体調良好。スポーツの腕が上達するはず ■幸運を呼ぶ食べ物 / そば</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / アクティブムード全開!何かをスタートさせるのに向いています。やりたいことに思い切りトライしましょう ■健康運 / 軽い運動が体調を上向かせるポイントに ■幸運を呼ぶ食べ物 / ユリ根</p>
<p><b>♊ 双子座</b> 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / 珍しく神経質になり、ビリピリがち。笑顔を中心掛けて。リラックスしたいなら森林公園を散歩すると吉 ■健康運 / 運動不足になりそう。ぜひ外に出掛けて ■幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / おっとりし過ぎてしまう暗示あり。大切な約束を忘れないよう、気を付けて。直観力アップにはつば押しが有効 ■健康運 / 食事の栄養バランスが健康維持の秘訣 ■幸運を呼ぶ食べ物 / 長ネギ</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / レジャー運が急上昇。仲の良い友人たちと出掛けると、良い刺激に。絵を描くなど、創作活動に励むのもグッド ■健康運 / 適度な休息を取れば、体調をキープ可能 ■幸運を呼ぶ食べ物 / レタス</p>	<p><b>♈ 山羊座</b> 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / 知的探究心が活発化。知りたいジャンルについてとことん調べて。専門知識や資格取得を目指すのも大賛成です ■健康運 / 睡眠不足の傾向大。良質な眠りの追求を ■幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜</p>
<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / 些細なことでもイライラしやすい月。家族など、親しい相手に暴言を吐かないで。素直さが開運の鍵です ■健康運 / 胃腸トラブルに注意を。飲み過ぎはNG ■幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / 自己流に固執して孤立しやすい時期。人の発想に耳を傾ける、心のゆとりを持ちたいもの。花を飾ると開運に ■健康運 / 疲労がたまりそう。体調管理を徹底して ■幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ</p>
<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / 社交性が高まり、友人ネットワークを広げられそう。飲み会や旅行に誘われたら、フランクに参加するのが正解 ■健康運 / 元気に過ごせる月。アクティブに行動を ■幸運を呼ぶ食べ物 / ミカン</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / 発想力が豊かになっている期間です。アピール力も上々なので、温めていたプランをオープンにするチャンス! ■健康運 / 姿勢を改善することで、体に好影響大 ■幸運を呼ぶ食べ物 / ヒラメ</p>



共済  
トピックス

# 等級据置特約廃止のお知らせ

平成25年10月の自動車共済仕組改訂により、平成26年10月1日以降始期日の契約から等級据置特約を廃止させていただきます。



## 等級据置特約とは…

共済期間中に発生した事故（継続的に本来であれば等級ダウンとなるもの）を、事故件数に含めず、等級を据え置く特約です。

### これまで

契約始期日：平成25年10月1日（15等級）  
50%共済掛金割引

**平成25年11月1日 事故発生**  
▼ 等級据置

次回継続時：平成26年10月1日  
等級無事故点数15等級  
51%共済掛金割引

等級据置特約廃止により、共済期間に発生した事故で、共済金をお支払いした場合、次回継続時に等級が下がります。さらに等級事故有点数での継続となります。

### これから

契約始期日：平成26年10月1日（15等級）  
等級無事故点数（15等級）  
51%共済掛金割引

**平成26年11月1日 事故発生**  
▼ 3等級ダウン事故

次回継続時：平成27年10月1日  
等級事故有点数12等級  
27%共済掛金割引

等級据置特約廃止に伴い、共済掛金が低減されます。  
この機会に保障内容の充実を図りませんか。

## ■ご契約例（共済期間12カ月・一時払いでご契約の場合）

平成26年10月現在

### ダイハツタント 車両価格100万円の場合【終了契約内容】

#### ○保障内容

■車両保障／なし ■対人賠償／無制限 ■対物賠償／無制限、免責0万円（対物超過修理費用保障付）  
■人身傷害保障／3,000万円、被共済者限定無 ■搭乗者傷害保障／1,000万円 ■弁護士費用保障特約／有  
■等級据置特約／有

#### ○契約内容

■自家用軽四輪乗用車 ■平成21年初年度登録 ■形式／L375S ■運転者年齢条件／35歳以上限定保障 ■20等級（事故有点数適用期間／0年） ■ブルー免許  
■自動継続特約／有 ■自賠償共済セット割引／有

終了契約共済掛金

33,140円

等級据置特約廃止

26,470円

等級据置特約／無

車両損害限定保障付帯

38,670円

車両保障／車両損害限定保障付

差額5,530円で  
車両損害限定保障が付帯できる！

この機会に、自動車の保障を再度点検しませんか？  
詳しくは各支店窓口へお問い合わせください

## 灯油を配送します!

- お客様の使用状況にあわせて定期配送ができます。
  - 品質安心・安全商品をお届けいたします。
- ※配送エリア外となる地域がありますので、詳しくは下記店舗までご連絡ください。

<b>■越知谷SS</b> 神河町越知388-1	TEL.0790(33)0007
<b>■市川SS</b> 市川町西川辺555	TEL.0790(26)0059
<b>■福崎SS</b> 福崎町西治495-1	TEL.0790(22)0751
<b>■山崎SS</b> 山崎町今宿92-1	TEL.0790(62)2306
<b>■佐用SS</b> 佐用町佐用3518-1	TEL.0790(82)2032

### 理事会だより 9月25日(木)

- 第1号議案 平成26年度第1・四半期末監事監査の改善を要する事項に対する回答について
- 第2号議案 貸出金理事会決定案件について
- 第3号議案 金融円滑化管理規程の一部改正について

### 協同の成果(平成26年9月末現在)

■組合員数	106,203人
■出資金	120億4,992万円
■貯金	1兆2,073億8,405万円
■貸出金	2,735億2,865万円
■長期共済保有	2兆3,568億4,213万円
■購買品供給高	20億2,702万円
■販売品販売高	22億9,768万円
■職員数	1,131人

### [編集後記]

「秋」、大好きな季節です。旬の美味しいものを味わうのもいいし、カメラを持って紅葉やスキを撮りに行くのもいい!秋の夜長に虫の声を聞きながら読書するのも素敵☆…あ、スケッチブックを持って風景画を描きに行くのもいいですね。とにかくやりたいことが沢山!何からしようかなあ〜とルンルンで考える贅沢な秋です♪(S)



黄金色に輝く砥峰高原のスキ

## 無料相談会のお知らせ

### 11月の住宅ローン相談会

- 1日(土) 10:00~16:00  
網干支店 079(272)1381  
高岡支店 079(297)1955
- 8日(土) 9:00~15:00  
八幡支店 079(237)0125  
揖西支店 0791(66)0081
- 9日(日) 9:00~15:00  
神飾統括部0790(22)5001
- 9日(日) 10:00~16:00  
赤穂支店 0791(43)1848
- 15日(土) 9:00~15:00  
上郡支店 0791(52)2221
- 16日(日) 9:00~15:00  
佐用支店 0790(82)2728
- 22日(土) 9:00~15:00  
太子支店 079(277)1001  
揖保川支店 0791(72)2028
- 23日(日) 9:00~15:00  
神飾統括部 0790(22)5001

- 23日(日) 10:00~16:00  
赤穂支店 0791(43)1848
- 29日(土) 9:00~15:00  
龍野誉田支店 0791(63)0452

### 年金相談会

- 1日(土) 10:00~16:00  
安富支店 0790(66)2200
- 15日(土) 10:00~16:00  
荒川支店 079(298)2035  
福崎支店 0790(22)1100
- 29日(土) 10:00~16:00  
高田支店 0791(52)2233

### 相続遺言個別相談会

- 5日(水) 10:00~17:00  
大津支店 079(236)1546
- 15日(土) 10:00~17:00  
上郡支店 0791(52)2221



### JA兵庫西では明日につながる農業を応援します!

JA兵庫西を通じてパイプハウスを新設する方に、費用の**20%**を助成しています。**※助成には条件があります。**  
大きさと費用など、まずはご相談ください!



## 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

### ◆英賀保駅周辺土地区画整理組合保留地好評分譲中◆

#### 賃貸物件(仲介)

##### ハイツ 3DK 御着

- 賃料 — 60,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 賃料の3ヵ月分
- 礼金 — 修理工実費負担
- 面積 — 52.84㎡



#### 賃貸物件(仲介)

##### メゾネット 3LDK 白浜

- 賃料 — 80,000円
- 駐車場 — 2台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 200,000円
- 面積 — 79.49㎡



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!

- 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24万円~13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



赤穂 ■ 赤穂資産管理センター TEL0791(43)9891

#### 売地(仲介)

- 清水町(角地) 80坪 1,370万円
- 大橋町 約53坪 1,142万円
- 黒崎町 約45坪 1,069万円
- さつき町(バ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7区画
- 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 1,300万円
- 中広 軽量鉄骨2階建 土地 約50坪 建物 約34坪 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。



# カキと生ハムの ジエノバ風パスタ☆

ボンジュール☆パリ子です。

日ごとに寒さが増してきましたが、皆さんお元気ですか？

そろそろ紅葉も見られる頃でしょう。秋は美味しいものがいっぱい♪

旬のものをバランスよくいただきながら、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)

カキ……………	1個	茹で汁……………	100ml
生ハム……………	40g	ルッコラ	
スパゲッティ……………	160g	(ペビーリーフなどでも可)……	適量
バジルソース(市販)……	100g程度		
ニンニク……………	1片		
オリーブ油……………	大さじ1		
塩……………	適量		

## 作り方

- ①ルッコラは水で洗い、食べやすい大きさに切る。ニンニクは皮をむき、みじん切りにしておく。カキは皮をむいて1cm角に切り、オリーブ油・ニンニク・塩少々と混ぜ合わせる。
- ②鍋にお湯を沸かし、塩を適量入れてスパゲッティを茹でる。目安の時間より1～2分短めに茹で、ザルに上げる。※この時、ソース用に茹で汁を100mlとっておくのを忘れずに。
- ③フライパンを中火で熱し、②の茹で汁・バジルソースを入れる。煮立ってきたら、スパゲッティを加えてさっと混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ④③を器に盛り付け、①のルッコラ・カキ、生ハムを散らして出来上がり。

## カキ

カキは、トマトと同じく昔から「柿が色づく」といわれるほど栄養価の高い食材です。意外と思われるかもしれませんが、ミカン以上にビタミンCを豊富に含んでいるからです。美肌や老化抑制はもちろん、二日酔いのもとになる有害物質を有効に体外に排出することができるため、二日酔いに効く果物としてもよく知られています。生ハムメロンならぬ生ハムカキ!ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ハウレンソウレシピ