

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

にっこしい広場

vol.165

12
2014

JA兵庫西



特集

懸賞金付定期貯金 当選番号発表!!

食卓で使う今月の作物
モヤシ

パリ子のパリパリレシピ
ハウレンソウとホタテのカレードリア☆

清

らかな越知川が流れ、豊かな自然に抱かれた神河町根宇野地区。中嶋さんはこ

こで、根宇野ゆず生産組合の組合長を務め、香り豊かなユズを生産しています。

この地でユズが生産が始まったのは昭和51年頃。村おこしにつながる特産品を作ろうと、笠形山の斜面などを利用して植栽を開始。現在、根宇野ゆず生産組合では32人の組合員が、4.2haの畑(4000本)でユズを管理しています。

生産組合の一員として5、6年ほど前からユズの栽培を本格的に開始し、今年からは組合長としてさらなる力を注ぐ中嶋さん。ユズ栽培は施肥や消毒などの作業が多く、収穫時は山の斜面に脚立を立て、ひとつひとつ丁寧に収穫するなど苦勞が耐えませぬ。「脚立を使わなくても良いように木を低くすれば、今度はシカが若葉を食べてしまう。さらにユズの枝には鋭いトゲがあり、作業中のケガを防ぐためにヘルメットや長手袋が欠かせない」と中嶋さん。「それでも、丹精込めたユズを知り合いに送り、喜んでもらえるのと何よりうれしい」と、ユズ作りに生きがいを見出します。



農と人

中嶋 康彦さん(68) 神崎郡神河町

地域活性化につながるユズ作りを

収穫したユズはJA兵庫西に出荷。「ゆず太くん」や「柚子の精」、ぼん酢などの原料として加工されます。また、11月には地元の直売所「根宇野柚子の郷コミュニティ広場」や町内のスーパーマーケットなどでも販売。

「薄くスライスしたユズをサバ寿司に乗せてみたり、焼酎に入れたりすると上品な香りが楽しめる」と、産地

ならではのオススメレシピも。

神

河町の特産であることをPRするためオーナー制度にも取り組み、シーズンになると神戸や加古川など県内各地からオーナーが訪問。「ユズを通じて遠方の方々と縁ができて、『美味しかった』とお礼の電話をいただくこともある。組合員の高齢化という課題もあるが

若手も頑張っている、これからも新しいアイデアを出しながら神河町のユズを広く知ってもらい、地域活性化につなげたい」と、中嶋さんはさらなる挑戦を続けます。

- ① 収穫時期を迎えたユズ。鮮やかな黄色が目をはびきます。
- ② コミュニティ広場でユズを直売。
- ③ 枝にある鋭いトゲ。
- ④ 脚立を使って収穫。山の斜面は不安定なので、細心の注意を払います。



おめでとうございます!
おめでとうございます!

昨年度の懸賞金付定期貯金

当選番号発表!!

昨年度募集した懸賞金付定期貯金について厳正な抽選の結果、当選番号が下記の通り決定しました。お手持ちの抽選番号をご確認ください。懸賞金は普通貯金口座に入金させていただきます。

10月17日、常勤
役員立会いのもと
開催した抽選会!



◆ドリームチャンス定期貯金

(平成25年11月11日～12月30日取扱分)

特賞 10万円 (税引後 79,685円)	全桁 16901	2等 5千円 (税引後 3,985円)	下3桁 008・354・471 732・974
前後賞 5万円 (税引後 39,843円)	全桁 16900・16902	3等 1千円 (税引後 797円)	下2桁 48・55・73・83・88
1等 1万円 (税引後 7,969円)	全桁 12281・13483・15583 16679・19399		

◆お年玉付定期貯金

(平成26年1月6日～1月31日取扱分)

1等 10万円 (税引後 79,685円)	全桁 11845	4等 5千円 (税引後 3,985円)	全桁 11733・13135・17091 19154・19259
2等 3万円 (税引後 23,906円)	全桁 10458・14916	5等 1千円 (税引後 797円)	下2桁 01・54・79
3等 1万円 (税引後 7,969円)	全桁 11702・12167・18528		

当選された皆さまには、下記日程で懸賞金をご入金しますのでお楽しみに♪

◆ドリームチャンス定期貯金

11月満期分 平成26年12月19日(金)

12月満期分 平成27年1月16日(金)

◆お年玉付定期貯金

平成27年2月20日(金)

今年度は

当選確率が2倍に!!

昨年度の好評にお応えして、今年度は当選確率を約2倍にアップ!なんと最高で20万円(前後賞を含む)が当たります。ぜひ、この機会にご契約ください。

◆ドリームチャンス定期貯金

キャンペーン期間 平成26年11月10日(月)~12月30日(火)

新規お預け入れ限定(個人)
当選本数合計[募集総額100億円/10組]

10,230本

ドリームチャンス

20万円

(特賞と前後賞合わせて)

特賞 10万円×10本

前後賞 5万円×20本

1等 3,000円×100本

2等 2,000円×100本

3等 1,000円×10,000本

※お預け入れ金額は10万円以上。10万円につき1本の抽選権(抽選番号)が付きます。※お利息および懸賞金に20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分離課税がかかります。※金利上乗せ定期貯金との併用はできません。※中途解約はできません。やむをえず中途解約される場合、抽選権利(抽選番号)は無効となります。

◆お年玉付定期貯金

キャンペーン期間 平成27年1月5日(月)~1月30日(金)

新規お預け入れ限定(個人)
当選本数合計[募集総額100億円/10組]

10,230本

1等

10万円

1等 10万円×10本

2等 5万円×20本

3等 3,000円×100本

4等 2,000円×100本

5等 1,000円×10,000本

※お預け入れ金額は10万円以上。10万円につき1本の抽選権(抽選番号)が付きます。※お利息および懸賞金に20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分離課税がかかります。※金利上乗せ定期貯金との併用はできません。※中途解約はできません。やむをえず中途解約される場合、抽選権利(抽選番号)は無効となります。

詳しくは各支店窓口へお問い合わせください

アンケートに答えてどど〜んとJA兵庫西の“特産品”をもらおう!!

お年玉スペシャル アンケート

「にっしい広場」をご愛読いただきありがとうございます。
よりよい誌面づくりのために、皆さまのご意見をお寄せください。
アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で130名さまに、JA兵庫西自慢の米や酒などをお年玉プレゼント!
ふるってご応募ください。



アンケートに答えてどど〜んとJA兵庫西の特産品をもらおう!!

抽選で
計**130**人に
お年玉スペシャル
プレゼント!

A にっしいライス きぬむすめ 5kg



40人

兵庫県の良品質米ブランドの仲間入りをした「きぬむすめ」。母が「キヌヒカリ」父が「祭り晴」で、ツヤがあって白く、食味の良い米です。

B 白鶴大吟醸 兵庫乃夢 720ml(1本)



40人

JA兵庫西の酒米・兵庫夢錦を100%使用した大吟醸。奥深い味わいが魅力の日本酒です。

C 神崎ゆず・お茶セット



50人

神河町特産のユズ加工品とお茶の詰め合わせ。柚子果汁100%の「柚子の精」や「ゆずマーマレード」はビタミンCがたっぷりです。

応募方法

ハガキもしくはJA兵庫西ホームページのアンケート専用フォームに、①希望賞品(A~Cのうち、第一希望と第二希望をご記入ください)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦アンケートの回答を記入してお送りください。プレゼントは厳正な抽選のうえ、平成27年2月上旬ごろ、当選者に発送いたします(当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます)。住所・氏名・電話番号などは賞品の発送以外の目的には使用いたしません。

宛先

●ハガキ

〒670-0940
姫路市三左衛門堀西の町216
JA兵庫西広報課

「にっしい広場」アンケート係

●ホームページ

<http://www.ja-hyogonishi.com/>

17ページのクロスワードの答えとは別でご応募ください。

締め切り 平成26年12月25日(木)必着



『にっしい広場』アンケート

Q1. にっしい広場の表紙について

- ①良い ②ふつう ③あんまり ④かわいい!

Q2. 文字の大きさについて

- ①大きい ②ちょうどいい ③小さい

Q3. にっしい広場のボリュームについて

- ①多い ②ちょうどいい ③もっと読みたい!



Q1 ④
Q2 ②...
と答えてね!

Q4. にっしい広場で楽しみにしているコーナーは? (複数回答可)

- ①農と人 ②特集 ③アグリトピックス ④食卓で使う今月の作物 ⑤兵庫西トピックス
⑥目指せ!カリスマ 農業経営者への道 ⑦ひと・レポート ⑧季節のおたより
⑨暮らしのメモ ⑩今月の運勢 ⑪クロスワードクイズ
⑫トロピカルにっしい(4コマ漫画) ⑬インフォメーション
⑭野菜ソムリエパリ子のパリパリレシピ ⑮全部最高!

Q5. 今後取り上げてほしい企画 (複数回答可)

- ①農業・野菜について ②健康情報 ③暮らしのこと ④金融・共済情報
⑤管内の名所・観光情報 ⑥その他(具体的にお書きください)

Q6. JA兵庫西のホームページについて

- ①よく見る ②時々見る ③知らなかった!

Q7. ホームページで充実させて欲しいコンテンツ(情報・内容) (複数回答可)

- ①旬彩蔵情報 ②イベント情報 ③各種手続きについて ④各種キャンペーン情報
⑤野菜・花の育て方 ⑥特産品のネットショッピング(通販など) ⑦その他(具体的にお書きください)

Q8. 支店ロビー・旬彩蔵などに設置している

インフォメーションディスプレイ(電子掲示板)について

- ①よく見る ②時々見る ③知らなかった!

Q9. インフォメーションディスプレイ(電子掲示板)で流して欲しい情報 (複数回答可)

- ①料理レシピ ②地域のニュース ③各種キャンペーン ④その他(具体的にお書きください)

Q10. マスコットキャラクター「にっしい」について

- ①かわいい! ②イベントで会いたい! ③グッズが欲しい! ④知らなかった!



今月のテーマ

プチヴェール & ロマネスコ

JA兵庫西が栽培に取り組む「プチヴェール」と「ロマネスコ」が収穫時期を迎えます。今回はこれらの野菜をご紹介します！スーパーなどではあまり見かけませんがJA兵庫西の直売所で多く出荷される予定です。ぜひ「旬彩蔵」「野菜市」を覗いてみてください！



ロマネスコ

出荷時期:12月~4月上旬
おすすめの食べ方:茹でてサラダに、ピクルス(甘酢漬け)、グラタンなど

カリフラワーの仲間で、きれいな黄緑色と特徴的な形をしている。コリコリした食感で、カリフラワー独特の臭いも少ない。クリスマスに食べられるツリーとして、食卓に飾り付けられることもある。

ロマネスコのフリット(4人分)

材料 ロマネスコ:1個
薄力粉:1カップ
水:100cc
卵:1個
塩:少々
揚げ油:適量

- ①ロマネスコは小房に分け、大きなものは2つに切る
- ②衣を作る…ボウルに薄力粉、水、卵、塩を入れ混ぜる
- ③ロマネスコに衣をたっぷりつけ、170度の油で揚げて出来上がり♪



プチヴェール

出荷時期:11月下旬~3月
おすすめの食べ方:天ぷら・おひたし

ケールと芽キャベツを掛け合わせた野菜。栄養満点でクセがなく、とても食べやすい。5~8cmと一口サイズなので、お弁当のおかずやつけあわせにも○。外葉は、青汁や野菜粉にして活用できる。

プチヴェールのおひたし(4人分)

材料 プチヴェール:16個
エコープ濃縮かつおだし:少々
鰹節:適量

- ①プチヴェールを熱湯で2~3分、色よく茹でる
- ②冷水にとり、水気を絞って残りの材料をからめて出来上がり♪



農地の借受希望者も募集します！

12月募集

農地中間管理事業の推進に関する法律(平成25年法律第101号)に基づき、農地の借受けを希望される方の募集を次の通り行います。

※農地中間管理事業を活用して農地を借り受けるには、あらかじめ借受希望の申し込みが必要です。

募集期間

平成26年12月5日(金)~
平成27年1月5日(月)

応募方法

「農用地等借受希望申込書」に必要事項を記入して、(公社)兵庫みどり公社本社、農地管理事務所、農林振興事務所(いずれかに提出してください)。

問い合わせ

公益社団法人兵庫みどり公社
農地活性化部農地管理課
TEL 078(361)8114
FAX 078(361)8128
ホームページ
<http://www.forest-hyogo.jp>



食卓で使う今月の作物

モヤシ

緑豆や大豆などの豆類、アルファルファ、ダイコン、ソバなどの若芽の総称である「モヤシ」。短い期間で簡単に栽培でき、キッチンガーデンにも最適です。かよわいイメージですが栄養は抜群。ぜひ、トライしてみてください。



モヤシはサラダや水炊きに調理できる美味しい野菜です。ぜひチャレンジを!

旬彩蔵山崎
三村 晃司



【マメ知識 栄養】

栄養価の高い野菜

ビタミンC・B群、アスパラギン酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維

ビタミン、カリウム、食物繊維が豊富。また、アミノ酸の一種で疲労回復効果のあるアスパラギン酸も含まれています。化学肥料や農薬を使わず新鮮な水だけで育てるから、衛生的で安心。低カロリーでヘルシーです。

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
周年種まき・収穫ができる											

● 種まき ■ 収穫

▼栽培のポイント

コーヒーの空ビンやイチゴパックなどの空容器を用意。その後、種子を水でよく洗い、容器に種子量に対して10倍の水を入れ、一晚浸けておきます。種に吸水させた後、溜めておいた水は捨て、種子を水道水で丁寧の水洗いしてしっかりと水切りします。水切り後は、空きビンにガーゼでフタをして、シンクの下や段ボールの中などで、日の当たらない所に静置します。品質を維持するために、必ず1日2回は丁寧の水洗いをしましょう。栽培のポイントは、不純物や害虫に食害されたもの、水に浮いた充実の悪い種は発芽不良を起こす場合があるので、取り除きましょう。また、種子を短い日数で二度に発芽させるには、25〜30℃の温度が必要になるので、寒い時期には加温が必要です。収穫は、胚軸が5cm以上伸びた頃です。収穫後は、品質が低下しないよう新鮮なうちに調理しましょう。

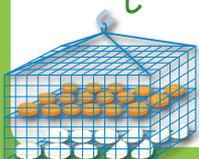
い味から聞けない 農作業のコツ!

干し野菜を作ろう

12月を迎えると、冷たく乾燥した風が吹きます。こうした天候は、干し大根など干し野菜づくりに最適な条件です。ダイコンは切り方を変えると、食感や味わいも変わって楽しめます。干し野菜をきれいに仕上げるには、天気の良い日に一気に干し上げるのがポイント。市販の干し野菜用ネットを利用すれば、強風で飛散する心配もありません。干し野菜は、数カ月保存すると変色することがありますので、春頃までには食べきりましょう。また、長期保存したい場合は冷凍しておくとも変色をおさえることができます。

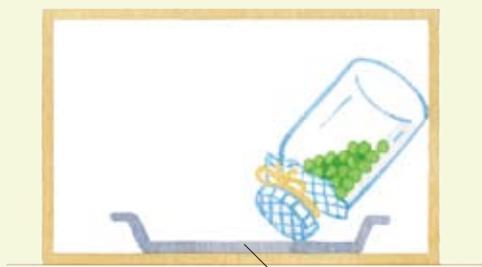
干し野菜の作り方

- 1 野菜を、食べやすい大きさにカットする。
- 2 干し物用のネットなどに入れて、天気の良い晴れた日に3日〜1週間程度干す。
- 3 食べきれない干し野菜は、冷凍保存する。



4 水切り・静置

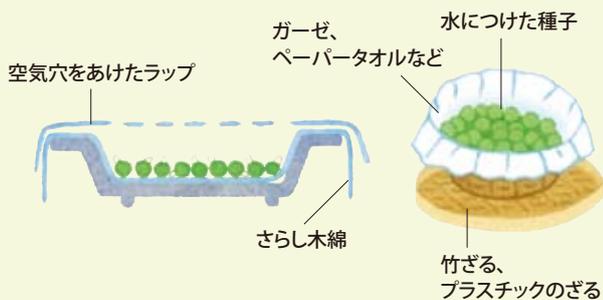
- 傾けてよく水切りをする。
- 台所のシンク、段ボールの箱の中など日が当たらないところに置く。



受け皿
バットなどがよい

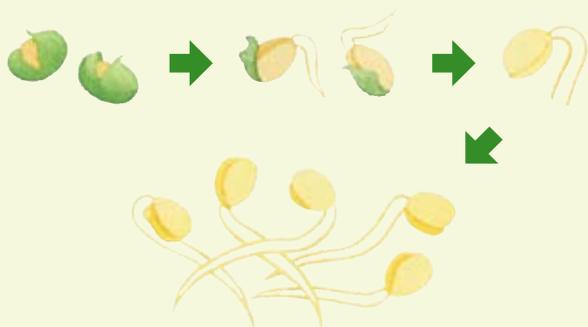
5 水すすぎ

- 1日2回ていねいに水洗いする。
- 量が多く、瓶では水洗いが行き届かないようなら、大皿などの容器を利用するのが便利。



6 収穫

- 胚軸が5cm以上伸びたら収穫できる。
- 新鮮なうちに早めに利用する。



1 種子の選別

- 不純物や害虫に食べられたもの、欠けたもの、病害虫が発生したものなどを取り除く。
- 水に浸し、浮いた充実の悪い種子を取り除く。



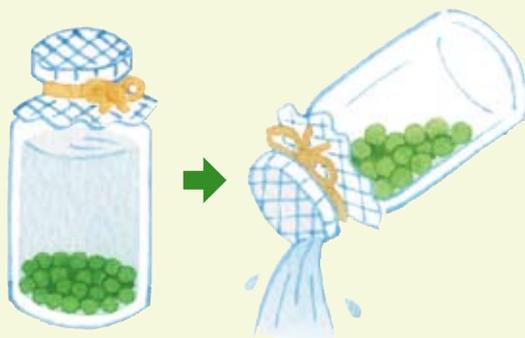
2 水洗い・浸種

- 十分な水でよく洗う。
- 種子の10倍量の水に一晩つけておく。



3 すすぎ

- ガーゼでフタをして、ためておいた水を捨てる。その後、種子は流水ですすぐ。



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♪

「1億ってこんなに重たいんや!」と
驚きと笑顔の子どもたち



10月8日 大津支店

“町探検”で小学生が支店を見学

姫路市立大津小学校の2年生60人が、大津支店に生活科授業「町探検」で訪れました。このカリキュラムでは、公共施設や病院・店舗などを探検し、地元の良さや気づきを大切に自分達の生活に生かすことがねらい。当JAには5グループが訪れ、メモを片手に目を輝かせながら見学しました。また、模擬紙幣を使って1億円の重さを体験。山本多恵子支店長は「彼らの笑顔が宝物。いろんな活動を通じて、地域との繋がりを大切にしたい」と話しました。



地元産大豆で
豆腐作りに挑戦する生徒ら

9月25～28日 西播磨営農生活センター

地元産大豆で食育授業

西播磨営農生活センターは、上郡町立上郡中学校で「地産地消料理教室」を開き、4日間で2年生127人が地元産の大豆を使って木綿豆腐とおからドーナツ作りに挑戦しました。26日には、生徒32人が参加。女性会員7人が講師となり、ミキサーにかけた大豆を鍋で煮たり、こし袋で豆乳とおからを分けたりする作業を協力して取り組みました。生徒は「初めて自分で豆腐を作った。地元産なのでより美味しく感じる」と完成を喜びました。



旬彩蔵たつので
買い物を楽しむ参加者

10月1・2日 佐用営農生活センター

直売所巡りで地域を知ろう

佐用営農生活センターはアグリ講座を開き、参加した20人が旬彩蔵を巡りました。各直売所の特色や特産品などを広く知ろうと企画。旬彩蔵たつの・飾磨・書写の3カ所で野菜や花などの買い物を楽しみました。野菜苗生産基地も視察し、土壌分析室や試験圃場などを見学しながら、良い土や野菜作りの方法を学びました。参加者は、「直売所ごとに違いがあっておもしろい」「苗作りから丁寧に取り組んでいることがわかって、より安心して買い物ができる」と話しました。

9月30日 置塩支店

置塩支店グランドオープン!

オープン前日に開いた
竣工式でのテープカット

道路の拡張に伴う建て替え工事を進めていた置塩支店が、グランドオープンしました。平屋建てで階段を無くし、窓口や会議室を1階に集約することで、スムーズな移動が可能に。オープン日は女性会神飾西地区の会員が新米のおにぎりなどを来店者に振る舞い、職員も特産化を進めるサツマイモ「クイックスイート」の焼きイモを配布しました。炭谷和人支店長は、「新支店が地域の拠り所となるように努めたい」と話しました。



10月10日 JA兵庫西

実り豊かに「いにしへの舞」

JA兵庫西は6月に山崎町で手植えした「いにしへの舞」を全農や(株)大関酒造と一緒に収穫しました。種子更新用の4系統40株は、稈長・穂長・穂数を調査し、平均的に生育しているものを選んで次回の種子更新に。また、残りの稲株は天日乾燥して、手作業で脱穀したあと来年の作付けに使います。台風や大雨などの被害が心配でしたが、概ね順調に生育し、参加者は「なかなかの出来で期待が持てる」と話しました。

天日に干しされる稲株



10月9日 姫路介護センター

介護ヘルパーが減塩食を学習

介護技術の質の向上を目指す料理教室が、姫路介護センターであり、介護ヘルパーら20人が「高齢者向け高血圧予防・改善食」に臨みました。講師の説明のあと、レシピを覗きながら「秋刀魚の焼き物」「鶏肉に野菜たっぷりの煮物」など5品を調理しました。サンマは3枚におろし、キャベツは千切り、ゴボウはさがきにと包丁さばきもリズムよく。「一食分の塩分は1.8g。料理の味をしっかりと確認できるように」。食材一つ一つ確認しながら、煮物にはしっかりと出汁を取り、醤油を少なくするなどやさしい味の料理づくりを学びました。西山静子さんは「利用者に食べることへの楽しみを持ってもらう。“減塩食で健康を”。明日はこの献立で」と話しました。



減塩を意識しながら
調理するヘルパーら

10月7日 四郷支店

子どもたち400人、 稲刈り体験で絆づくり

連携しながら
稲を運ぶ子ども

四郷支店の「心の架け橋ふれあい稲刈り」で、校区内の保育園児から中学1年生まで約400人が稲刈りを楽しみました。同メンバーが田植えをした「はりまもち」がこがね色に輝く圃場で、JA職員から作業説明を受けたあと、小学1年生と6年生がペアを組むなど協力しながら約5a分を刈り取りました。株の上部を持ち刈りやすいようにして、低学年の子どもが一株を何回かに分けしっかりと。刈り取った稲を連携して運ぶ姿も元気いっぱい。6年生の女子児童は「刈るのに力いたけど、ザクザクと気持ちよかった。幼稚園の子が転ばないように気をつけた。みんなといっしょに作業したのですごく楽しかった」。農区の方にも教わりながら、落穂拾いもしました。12月には餅つきがあります。



サッカーのプロに 技術学ぶ



10月4日、神河町立神崎小学校で「JAバンク兵庫サッカー教室」を開きました。ヴィッセル神戸専属コーチ指導のもと、地元小学生約100人がパスやドリブルなどの基本動作を学びました。コーチとのミニゲームもあり、子どもたちは笑顔いっぱいに楽しみました。

野球少年が サツマイモ掘りに挑戦



10月18日、赤穂支店の「ふれあい農園」に赤穂野球少年団の小学生を招き、参加した低学年の12人がサツマイモの収穫に挑戦しました。小学生は野球のユニホーム姿で参加。同支店職員と協力しながら、「大きいのが出てきた!」「こっち一緒に掘ろう」とチームプレーを見せながら賑やかに収穫を楽しみました。

みんなでふれあい 楽しいね!



9月27日、年金友の会揖西支部がグラウンドゴルフ大会を開き、106人9チームが参加しました。ホールインワンやナイスショットがたくさん飛び出し、「みんなでワイワイやるのが楽しいね!」と元気にプレーしました。

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。



除草剤で雑草の発芽を抑制



ダイアジノン
を散布しています



シーダーテープ
で種まき

今年もダイコンの 作付けをしました

8月下旬からダイコンの作付けを徐々に進めています。昨年は台風で計画が大幅に狂ってしまったが、今年はそんなことのないようにやりたいものです。畑を耕し、肥料などを入れて畝を立てます。雨が降っても排水できるように、畝の両端や谷もきれいにしていきます。その後、畝の上にまた農薬を散布して、ダイコンではお決まりのシーダーテープで種まきをします。最後に、除草剤を散布して種まきの工程はほぼOKです。土の乾き具合、除草剤がちゃんと効くようにタイミングを見計らって、丁寧にムラなく散布します。ここで手を抜くと、後々の雑草が勢力を増すので丁寧に丁寧に。

土があまりに乾いていたので、一度雨を待つてから畝を立てようと考えた時があったのですが、その後思った以上に雨が降って土がドロドロになってしまいました。乾くまで我慢です。種まきの計画日が近づきますが、我慢です。そしてそろそろ…また雨が降ります。もう我慢できない(笑)。他の乾きやすい畑と作付けの順番を変えて種まきを…結果論ですが、計画通りにはなかなか上手くいかないです。しかし、条件が悪いときに無理をして作業しても、いいものではないというのは去年経験したので、今年は何の余裕を持って作付けができたと思います。

「書」はこれからの 暮らしのパワー

「書」の魅力に取りつかれて7年。「今が青春」と高齢者大学の書道サークルで活動続ける井上さん。筆で書くということが日常となり、良い「書」にあえると聞けば出掛け、写経に赴いたり、筆や硯、和紙にもこだわり、その感性で「書」に挑みます。家事を終えて気持ちを整え、書きたい心のなすがまま一心に。半切の条幅が8段、大色紙が6段など、努力と継続を心にひたすら練習して昇段を重ねます。多くの仲間と関わり、多くの方に見てもらおうのも大きな喜びで「個展やってみたい」。いつも笑顔を心掛け、おらかな気持ち。ここから井上さんの「書」が生まれ、暮らしのパワーになります。



HITO

【ひと・レポート】
いきいきホビー

井上 直子さん



季節のおたより

皆さま
×
JA兵庫西

師走を迎え、
なにかと慌ただしい毎日ですが、
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。



●10月号月号4コマ漫画を読んで、「にっしい」は本が苦手みたいですね。私と同じです。私は数字と方向も苦手です…
(姫路市 岩城 秀美さん)

●小山 私も同じく苦手ですが、名言の本など短文なので読みやすいですヨ。感動したりで結構面白いですよオススメです！
(佐用郡 井戸 澄枝さん)

●孫の通っている小学校が来春に統合します。最後になる運動会を見に行ってきました。子どもたちの頑張っている姿に観客席から大声援を送りました。
(たつの市 名村 房恵さん)

●風に吹かれてキンモクセイの良い香りがしてきます。一年中この匂いがしたらいいのになあとと思います。
(たつの市 名村 房恵さん)

●小山 いい香りですね。花の匂いは癒されます。秋を感じますよ

●東京にバス旅行し、富士山の初雪を見ました。美しく感激でした。
(姫路市 松本 敬子さん)

●小山 世界文化遺産・富士山の初雪は、とても雄大で綺麗でしょうね。そういうところが日本にあり、誇りに思いますよ



●今年は10年ほど前の気候と同じような気がします。お盆を過ぎると朝夕が涼しくなり、秋祭り頃にはこたつが欲しかった。そんなことを思い出しました。
(神崎郡 藤原 喜与美さん)

●小山 今年は、ここ最近の夏より過ごしやすかったですね。10年前もそうだったんですか。秋祭りが終わると、今年ももう終わりに近づいていますね…

●主人と二人で岡山県の鷺羽山へドライブしました。良い天気で瀬戸大橋から四国の山々が一望でき、素晴らしい景色でした。
(たつの市 武内 浩子さん)

●小山 夫婦仲が良くて、とても羨ましいです。次はどこへ行かれる予定ですか？計画をたてるだけでもウキウキしますネ☆



●食欲の秋ですね。柿も色つき収穫しました。畦道のスキも散歩のときに採って飾り、秋を満喫しています。
(姫路市 大塚 美和さん)

●小山 私は秋と言えば、サンマ・クリ・イモなど食べ物が頭に浮かびます☆

●8月末ごろから鼻がムズムズ、目は充血してきました。花粉症の季節です。セイタカアワダチソウも開花し、本格的な戦いです。ティッシュ箱を抱えて今年も頑張るぞ！
(相生市 小西 希依さん)

●小山 花粉症大変ですね。私は花粉症になったことがないので、周りにも多くこの季節になると苦しそうです。花粉症グッズがたくさんでいるそうなので、活用して頑張ってくださいー！

●台風19号の通過後、朝晩がめっきり冷え込み、畦草もあまり伸びなくなりました。この夏の暑い間、文句も言わずに働いてくれた草刈り機に感謝です。
(姫路市 高田 道雄さん)

●小山 夏の暑いなか、作業お疲れ様です。草刈り機に金メダル☆ですネ。

●退職後、「広報誌掲載の「食卓で使う今月の作物」を参考にしながら野菜作りに励んでいます。なかなか難しく失敗もしますが、採れた野菜は孫へ送っています。美味しいと言って食べられるのを励みにしています。
(姫路市 新土 香代さん)

●小山 一生懸命作っているからこそ、お孫さんに伝わっているのでしょうね。これからもいろんな野菜が掲載されるので、ぜひ参考にしてください。

今月の担当者



総務部管財課
小山 茜
今年ミュージシャンのLIVEにたくさん参戦しています。大音量で好きな歌を聴き、はしゃいでいます。充実できている年になっています。今年もあとわずか!!!楽しみましよう。

暮らしのメモ

1 暮らしのメモ 消費者トラブル

消火器の訪問販売にご注意を!

「消火器販売をしていた業者から事業を引き継いだ。数日後そちらの地区に伺うので、お宅も訪問して消火器の交換に伺いたい」と高齢の母親の家にはがきが届きました。2年前に消火器の訪問販売業者の勧誘を受けたことがあるのですが、その時は断って契約していません。どうすればいいのでしょうか。



● 回答

実際に業者の訪問に応じると、断りづらくなり、新たな消火器の購入につながることも考えられるため、「訪問を断る」と業者に連絡するように助言しました。このような消火器の訪問販売に関する相談はなくなりません。一般の住宅に消火器の設置義務や交換頻度などに関する決まりはありません。消火器の設置や点検の義務があるなどと言葉巧みに勧誘をされた場合は、その場では契約せず、お住まいの自治体の消防署や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

栄養ドリンクについて



肉体疲労時の栄養補給などを目的として販売されている栄養ドリンクは、ビタミン剤、アミノ酸、生薬しょうやくなどを含んでいます。そして、これらの効果についていろいろと論議されています。

飲んだ後、疲れが取れた感じがすることは確かです。しかし、それはドリンク剤に含まれている成分の効果というよりは、付随的に添加されているカフェイン、アルコール、糖分などによる一時的効果であると考えられています。カフェインなどは覚醒作用があるので、多く飲むと体はシャキッとすけれど、休養や睡眠の代わりにはなりません。栄養ドリンクで多量のカフェインを摂取したのが原因で、14歳の少女が死亡した事故がありました。たくさん飲んだ方が効くと考えて、栄養ドリンクを飲み過ぎないことが大切です。1日1本に限れば、特に問題はありません。

最近では、青汁などがかなり宣伝されていますが、実は二つ注意すべき点があります。一つは、野菜や果物をそのまま食べた場合は、固形部分も一緒に体内へ入りますが、青汁では液体部分を抽出した残りの固形部分は使いません。固形部分が少ないと便の材料が少なくなり便秘しやすくなります。もう一つは、青汁にはカリウムが多く含まれているので、飲み続けると人によっては高カリウム血症になります。これは循環器疾患や腎疾患のある人は注意が必要です。

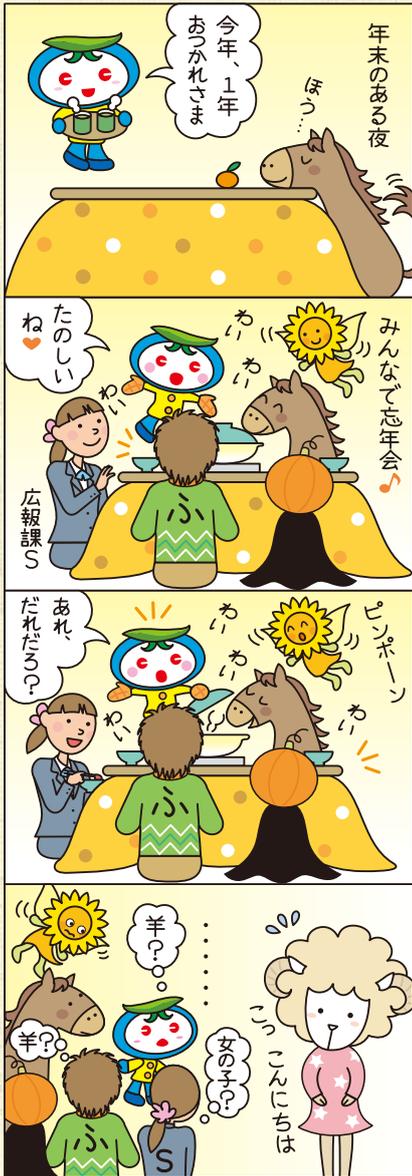
12月

今月の運勢

<p>♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / 活動モードに突入! 持ち前のリーダーシップを発揮するチャンスです。意欲的に忘年会幹事などを引き受けて ■健康運 / 軽い運動をすることで、体調が向上く月 ■幸運を呼ぶ食べ物 / キンキ</p>	<p>♎ 天秤座 9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / コミュニケーション能力がアップ! 初対面の相手にもフランクに話し掛けて。スムーズに人脈を拡大できます ■健康運 / 快適に過ごせそう。スポーツを満喫可能 ■幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク</p>
<p>♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 物事を悪い方に受け止めやすいかも。意識的にポジティブシンキングを。気分転換には寺社巡りがお勧め ■健康運 / 運動前には、丁寧な準備体操を忘れずに ■幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ</p>	<p>♏ 蠍座 10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / 和やかな雰囲気包まれています。やるべき作業を早めに済ませた後、プライベートを堪能して。グルメにツキ ■健康運 / ちょっとしたけがに注意。常に慎重に ■幸運を呼ぶ食べ物 / サツマイモ</p>
<p>♊ 双子座 5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / 何かと迷いが生じがち。信頼できる人に相談し、力を借りるのが正解。ミュージカルでのリフレッシュも開運に ■健康運 / 体力アップを図る好機。スポーツが◎ ■幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ</p>	<p>♏ 射手座 11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / 自分に自信が持てる月。温めていたアイデアがあるなら、ぜひオープンに。未体験ジャンルへの挑戦も大賛成! ■健康運 / 清掃などで体を動かすと体調に好影響 ■幸運を呼ぶ食べ物 / カキ</p>
<p>♋ 蟹座 6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / やたらと深刻に考えやすいよう。気楽に構えることで解決の糸口が見つかるはず。花を飾るのも運氣好転の鍵 ■健康運 / 体調を整えるには、しっかり防寒対策を ■幸運を呼ぶ食べ物 / 小松菜</p>	<p>♈ 山羊座 12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / サービス精神を発揮すれば、周囲との関係が改善する予感。素直に思いやりを示して。気分転換には音楽鑑賞を ■健康運 / 暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明 ■幸運を呼ぶ食べ物 / ユズ</p>
<p>♌ 獅子座 7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / 楽しい出来事に縁がある期間です。パーティーや旅行など、積極的に顔を出しましょう。イベントへの参加も吉 ■健康運 / 疲労の解消には質の高い睡眠を心掛けて ■幸運を呼ぶ食べ物 / 小豆</p>	<p>♒ 水瓶座 1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / 知的好奇心が旺盛になりそう。興味を引かれる分野について情報収集を。科学館や博物館に出掛けるのも刺激に ■健康運 / 何事も根を詰め過ぎず、休息を取ること ■幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ</p>
<p>♍ 乙女座 8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / 気持ちが揺れ動きやすい時期。取るに足りないことで腹を立てないよう、冷静に。バスタイムを充実させ、リラックスを ■健康運 / 過労になりやすいかも。休養が必須です ■幸運を呼ぶ食べ物 / プリ</p>	<p>♓ 魚座 2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / 自分の意見や考えに固執し、意固地になってしまう傾向大。柔軟性を示して。明るい笑顔が運氣上昇の呼び水に ■健康運 / 食生活が乱れがち。栄養にも気を使って ■幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ</p>

トロピカルについて

[vol.33] 来年の干支は？



作・ふみのり

今月の表紙

赤穂城跡

今月の表紙は赤穂城跡です。浅野長直が13年の歳月をかけて築城し、1661年に完成しました。近世城郭史上でも珍しい変形輪郭式の海岸平城です。

また、赤穂城は忠臣蔵(元禄赤穂事件)の舞台としても有名で、赤穂義士たちが吉良邸に討ち入りを果たした12月14日に、毎年赤穂市では赤穂義士祭が開催されます。祭のメインイベントである大名行列や義士行列などの忠臣蔵パレードは、赤穂城跡の大手門からスタートします。ぜひ、足を運んでみてください。

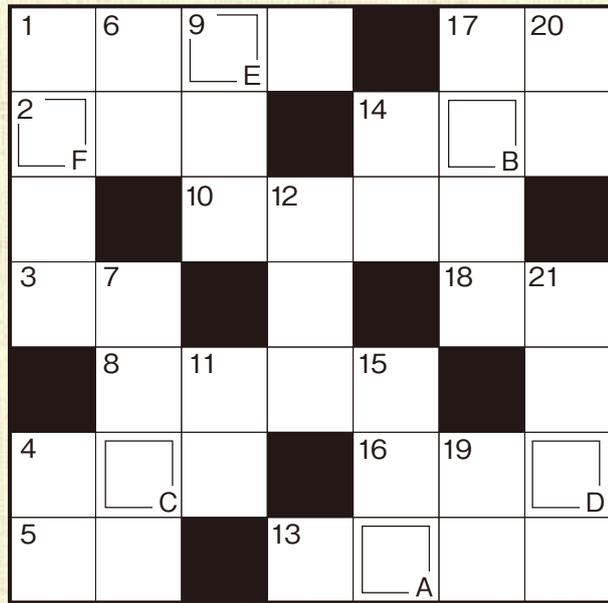


第111回赤穂義士祭
●日時=12月14日(日)
10:00~15:00
●場所=赤穂市加里屋
TEL0791(42)2602
(赤穂観光協会)

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日本で一番流域面積の広い川
- ④木を切り倒すときに使います
- ⑥海岸に寄せては返す
- ⑦へっくしょん!
- ⑨舞台の向かって右側の方
- ⑪風に乗って大空に揚がります
- ⑫動物などの雄雌1ペアのこと
- ⑭防音や防寒のために二重になっていることも
- ⑮一年で最も昼が短い日
- ⑰落ち葉を発酵させて作ります
- ⑲願い事を書いて奉納します
- ⑳飲むと酔います
- ㉑焼きそばやお好み焼き、たこ焼きによく掛けられています

ヨコのカギ

- ①サンタクロースのそりを引く動物
- ②それは驚いた、——に水の話だ
- ③眼鏡の場合はフレームともいいます
- ④鶏肉を卵でとじた——丼
- ⑤木材などを彫ったり削ったりするときに使います
- ⑧ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑩宮沢賢治の著作『銀河——の夜』
- ⑬お出掛け前、窓や玄関の鍵を確認して確実に
- ⑭お守りや盛り塩に期待する効果
- ⑰東京にある新幹線の駅の一つ
- ⑱マフラーの端に——飾りを付けた
- ⑲ノブを持って開けます

10月号の答え

応募総数
521通

ボウタオシ



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『について広場』」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

12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/>

共済
トピックス

火災や台風だけでなく、地震にも、ケガにもしっかりと備えることができます！

建物更生共済むてき

POINT1

地震に強い！

POINT2

満期共済金
がある！

POINT3

ケガにも
備えられる！

POINT4

いろいろな
出費も安心！

◆むてきの保障範囲例

火災など

○火災○落雷○破裂または爆発
○建物の外部からの物体の落下・飛来・衝突・倒壊○給排水設備事故による水ぬれ○盗難による損傷・汚損・窃取○騒じょうなどによる破壊



自然災害など

○台風・暴風雨・せん風○雪災・ひょう災○台風・豪雨等による洪水○土砂崩れ・崖崩れ・地すべり○地震○火山の噴火・爆発
○地震による津波



◆JA兵庫西管内の災害リスク

- 地震 山崎断層は近く地震が起きる可能性が高い断層とされ、断層全体が連動して活動した場合、M8の地震が発生する可能性が。
- 洪水 平成21年の台風9号で佐用町の佐用川の堤防が決壊。濁流に巻き込まれるなどして多くの死者が出ました。
- 林野火災 JA兵庫西管内で平成23年に起こった林野火災は41件。兵庫県全体では150件で日本全国でワースト1。
- 豪雨 1時間に80mm以上の「強烈な雨」の発生回数はここ20年でほぼ倍増。

阪神・淡路大震災(平成7年1月17日)で1,188億円、東日本大震災(平成23年3月11日)で9,287億円の共済金がお役にたちました(平成26年1月31日現在・JA共済連調べ)

▶▶ 詳しくは各支店窓口へお問い合わせください！

無料相談会のお知らせ

12月の住宅ローン相談会

6日(土)9:00~15:00
姫路灘支店 079(245)8001
英賀保支店 079(236)0017
太子支店 079(277)1001
揖西支店 0791(66)0081

6日(土)10:00~16:00
高浜支店 079(234)2571
姫路西支店 079(266)0006

7日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

7日(日)10:00~16:00
勝原支店 079(273)7821
赤穂支店 0791(43)1848

13日(土)9:00~15:00
水上支店 079(281)2000
揖保川支店 0791(72)2028

13日(土)10:00~16:00
荒川支店 079(298)2035

14日(日)9:00~15:00
佐用支店 0790(82)2728

20日(土)9:00~15:00
上郡支店 0791(52)2221

21日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

12月の年金相談会

20日(土)10:00~16:00
香呂支店 079(232)0117

購買代金口座振替日 変更のお知らせ

現在、購買代金の口座振替日は毎月18日、再振替日が毎月28日(いずれも休日の場合は翌営業日)となっていますが、平成27年2月の再振替日につきましては、**2月27日(金)**に変更させていただきます。皆さまのご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

洗車はJAドリームSSで

洗車はドライバー自身でもできる作業ですが、泥落とし・汚れ落としだけでなく、ワックス掛けや撥水コート洗車を、より早く、より経済的に、きれいな仕上がりで洗車できるのが、洗車機仕上げです!!

- ワックスやポリコートは心を込めて当店スタッフが仕上げます
- 自慢の洗車コースを取り揃えています
- 室内清掃などもおまかせください

■越知谷SS
神崎郡神河町越知388-1 TEL0790(33)0007

■市川SS
神崎郡市川町西川辺555 TEL0790(26)0059

■山崎SS
宍粟市山崎町今宿92-1 TEL0790(62)2306

■佐用SS
佐用郡佐用町佐用3518-1 TEL0790(82)2032

理事会だより 10月28日(火)

- 第1号議案 平成26年度半期決算について
- 第2号議案 平成28年度職員採用計画(案)について
- 第3号議案 貸出金理事会決定案件について
- 第4号議案 平成26肥料年度春肥 肥料価格の改定について

協同の成果 (平成26年10月末現在)

■組合員数	106,310人
■出資金	120億8,040万円
■貯金	1兆2,113億8,534万円
■貸出金	2,733億3,066万円
■長期共済保有	2兆3,567億1,970万円
■購買品供給高	23億5,105万円
■販売品販売高	26億7,320万円
■職員数	1,130人

【編集後記】

2014年も残すところ12月のみとなりました。今年は大きな台風が多かったですね。10月には18号と19号が連続して到来!19号なんてわざわざ10月の3連休に合わせて…私はその日、台風から逃げるように三重県へ。鈴鹿パルーンフェスティバル2014に行ってきました。しかし、風が強くイベント内容が大きく変更及び中止に。数十の気球が大空へと飛び立つ壮大なシーンは見る事ができませんでした。なんでも昨年大会も台風で中止になったとか…ん～来年に期待したいです。(Y)



河川敷会場に向けて飛んでくる競技「フライング」。その迫力に圧巻!

JA兵庫西介護センター ホームヘルパー募集!

～あなたの資格をいかしてみませんか～

あなたの空いている時間でお仕事していただく登録ヘルパーを募集しています。

対象

- ・ホームヘルパー
2級以上の有資格者
- ・要普通免許
- ・明るく元気な方



お問い合わせは、お近くのJA介護センターまで。笑顔いっぱいのスタッフがお待ちしております。

■姫路介護センター	姫路市飾磨区加茂323-5	TEL079(233)6781
■神飾介護センター	神崎郡福崎町福崎新145-1	TEL0790(22)7001
■揖龍介護支援センター	たつの市揖西町中垣内乙14-5	TEL0791(64)8265
■しろう介護センター	宍粟市山崎町生谷191-1	TEL0790(64)0610
■佐用介護センター	佐用郡佐用町円応寺450	TEL0790(82)3533

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 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)

マンション 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)

- アグリヤ堂本(しまむら北)※バナホーム建築条件付
約49坪~61坪 1,320万円~3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~11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 993万円~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)

■野中・砂子保留地	全21区画 42坪 670万円 他
■大橋町	約53坪 1,142万円
■さつき町	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
■清水町	80坪 1,370万円
■黒崎町	約44坪 1,069万円
■山野里(小学校近く)	約68坪 924万円
■塩屋	約60坪 757万円
■平成町	約81坪 1,870万円

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



ホウレンソウとホタテの カレードリア☆

ボンジュール☆パリ子です。
早いものでもう師走。皆さんいかがお過ごしですか？
何かと慌ただしい日々ですが、バランスのとれた食事と
睡眠を大切に☆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)

ホウレンソウ……………80g
ホタテ……………100g
タマネギ……………1/4個
バター……………40g
小麦粉……………大さじ3
牛乳……………300ml
ピザ用チーズ……………適量
塩……………適量

☆中身のカレーピラフ
ご飯……………1合分
ベーコン……………50g
タマネギ……………1/2個
オリーブ油……………適量
ニンニク(みじん切り)……………小さじ2
顆粒コンソメ……………大さじ1.5
カレー粉……………小さじ2
塩・コショウ……………適量

作り方

- ①グラタン皿にバター10gを薄く塗っておく。ニンニクはみじん切りに、ピラフ用のタマネギは粗みじん切り、ホワイトソース用は薄くスライスしておく。ホウレンソウはざく切りに、ベーコンは1cm程に切っておく。ホタテは食べやすい大きさに切り、小麦粉大さじ1をまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブ油・ニンニクを入れて中火で熱し、香りが立ってきたらベーコン・タマネギを入れて炒める。タマネギが透明になってきたら、ご飯を加えて顆粒コンソメ・カレー粉・塩・コショウで味付けをする。全体にカレー粉がなじんできたら、取り出してグラタン皿に敷き詰める。
- ③フライパンにバター10gを入れ、①のホタテを焼く。火が通ったら一度取り出し、フライパンは洗わずそのままバター20gを入れ、タマネギを炒める。タマネギがしんなりしてきたら小麦粉大さじ2を加え、粉っぽさがなくなるまでよく炒め合わせる。牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせながらホワイトソースを作る。
- ④③にホタテ・ホウレンソウを加えてなじんできたら塩で味を調え、②の上にかけてチーズをのせ、オーブントースターで10～15分焼き目をつければ出来上がり♪

ホウレンソウ

緑黄色野菜の王様ともいえるホウレンソウ。鉄の含有量は野菜の中でもトップクラスです。もちろん鉄だけでなく、認知症予防でも注目されている葉酸・ビタミンA・Cも豊富です。がんの予防や老化抑制をはじめ、ビタミンAによる皮膚の健康維持作用、ビタミンCによるコラーゲンの合成促進など、美肌づくりのためにもとっても強い味方です。今回のレシピはスパイシー&クリーミー♪ぜひ、お試しあれ☆



次号の予告☆ダイコンレシピ