

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

# にっしょい広場

vol.167

2  
2015

JA兵庫西

特集

## 増加傾向が続く 特殊詐欺にご注意を!

食卓で使う今月の作物  
カブ

パリ子のパリパリレシピ  
キクナ DE ビビンバ☆



# 姫

路市の北部に位置し、自然豊かな田園風景に囲まれた香寺町香呂地区。藤尾さんはこの地で、ダイコンやニンジン、ハクサイなど、年間を通して十数品目の農作物を栽培しています。

農業のルーツはご両親で、「親が麦や野菜を作る背中を見て育った」と、幼い頃から農業に携わる日々を過ごしました。「身に付いている知識や技術は親から学んだものばかり。農具の使い方ひとつでも厳しかった」と当時を振り返ります。親からの学びを活かし、土作りや畝の整備には人一倍こだわりを。「クワにはクワの、ジョレンにはジョレンの特徴や使い方がある。併用もできるが、それぞれの良さを活かしてキレイな畝を作ると気持ちがいいし、やりがいにも繋がる」。畝の谷から絶妙な力加減で土を擦り上げ、

苗の左右に優しく被せます。「苗が倒れにくくなるようひとつひとつに」。手間暇のかかる作業も愛情を込めて行います。

モットーは「何事も楽しむ」ということ。「仕事だと思ってやっていたら疲れてしまうし、身に付かない。何事でも自分が楽しむということが一番大切」と、日々の作業をこなしていく



# 農と人

藤尾 新一郎さん(70) 姫路市香寺町

## 楽しむ心を大切に 農地を守り美しき風景を

「この年になっても農業を続けられるというのは幸せ。大変なこともあるが何事にも楽しむ心で挑みたい」。農業と地域を大切に思う気持ちを力に歩みを進めます。

- ① 手際よく丁寧に畝を整えていく藤尾さん
- ② 倒伏防止のため土を寄せた苗
- ③ 元気に育った高品質の野菜たち
- ④ クワを握る力強い手
- ⑤ 使い込まれた農具は藤尾さんの良き相棒

# そ

んな藤尾さんには「農地を守りたい」という強い思いも。「緑豊かな土地は心を豊かにしてくれる。農地はこの町の宝」と、田畑に囲まれた道を元気に登下校する子どもを見守りながら優しく微笑みます。「子どもたちのために、地域宮農や同じ思いの仲間

で

秘訣を垣間見せます。

できることはなんでもしたい」という思いで、約8年前から地元の子園児や小学生を対象に、米作りや大豆の栽培、サツマイモの収穫など、農地を活用した農業体験に協力しています。「地域の活性化にも繋がるし、何より子どもたちに美しい田園風景を残してあげたい」と、真剣な眼差しで将来を見据えます。



増加傾向が続く

# 特殊詐欺にご注意を!

特殊詐欺は、被害者に電話をかけるなどして対面することなく欺き、指定した預貯金口座への振り込みなどで不特定多数の人から現金をだまし取る犯罪の総称です。「オレオレ詐欺」「振り込め詐欺」も特殊詐欺に含まれ、その手口は年々多様化して被害を大きくしています。平成26年上半期の特殊詐欺被害総額は268億2,950万円。このままのペースで被害が拡大すれば、過去最悪の被害を記録した平成25年の489億4,949万円を上回る勢いです。被害に遭わないために、ご家族やJAができることをご紹介します。

**45%** 5,396件

被害額171億3,276万円

**オレオレ詐欺**

**現金手渡し型が増加!**

「オレだよ、オレ」と息子や孫をかたり、「事故に遭ってお金が必要」「会社の金を使い込んだ」などと泣きついてお金をだまし取る手口。「携帯電話を変えた」「風邪をひいてのどの調子が悪い」などと言って、本人と信じ込ませる。

**「自分だけは大丈夫」と思っているも…  
年々巧妙化する「劇場型詐欺」**

複数の人が警察官や弁護士などの役割を演じて何度も電話をかけてきたり、偽のパンフレットなどの小道具を使ったりして用意周到にだます「劇場型詐欺」が増えています。時期や話題に合わせて内容を巧みに変えるのも特徴で、最近では東京オリンピック・パラリンピック開催決定に伴う不動産や未公開株などを題材に、もうけ話を持ちかける手口が増えてきています。

**オレオレ詐欺**



平成25年の特殊詐欺被害の件数内訳と被害額(警察庁調べ)  
全体認知件数11,998件(被害額489億4,949万円)

**15.6%** 1,875件

被害額178億7,986万円

**金融商品等取引名目詐欺**

**被害額は1番大きい**

未公開株取引や極端に高利回りの社債など「必ずもうかる」と言って勧誘するもの。過去に遭った被害を回復できるとうたって、新たに投資を勧誘する手口もあり、1件当たりの被害額が大きいのが特徴。

2.8%  
332件

被害額20億6,332万円

その他

### 異性との交際あっせん名目の被害も

雑誌やインターネットで「女性紹介」などの広告を掲載したり、メールを送りつけたりして、申し込んできた相手から会員登録料や保証金などの名目で現金をだまし取る「異性との交際あっせん」などさまざまな詐欺が存在する。

3.9%  
469件

被害額7億688万円

融資保証金詐欺

### 保証金の名目でだまし取る!

資金繰りに困った中小企業などに融資する旨の文書やメールを送り、融資を申し込んできた相手から保証金などの名目でお金を振り込ませる手口。

4.9%  
587件

被害額31億3,966万円

ギャンブル必勝法  
情報提供名目詐欺

### 必ず勝てるは絶対にウソ!

パチンコ必勝法などの虚偽情報で情報提供料や会員登録料をだまし取る。数字選択式宝くじ「ロト6」の当選番号を教えるなどと持ちかける詐欺も多発している。

12.7% 1,522件

被害額63億3,902万円

架空請求詐欺

### 脅迫まがいにだます

「有料サイトの利用料を払え」「延滞料が発生している」などの架空の事実を口実にお金を請求。「本日中なら間に合う」「払わないと裁判になる」など脅迫まがいの手段でお金をだまし取る。



架空請求  
詐欺

還付金等  
詐欺

金融商品  
取引名目

15.1% 1,817件

被害額16億8,799万円

還付金等詐欺

### 医療費、健康保険・ 社会保険が大多数

市区町村の職員や税務署員を名乗り、税金・医療費の還付金の手続きを装ってATMを操作させ、現金を振り込ませる。



## 被害に遭わないために

# 家庭でできること

特殊詐欺は、あの手この手を使って大切な財産を狙ってきます。被害に遭うのは65歳以上の高齢者が圧倒的に多いことから、注意が必要です。少しでも怪しいと思ったら、迷わず相談するようにしましょう。

### ① 普段から特殊詐欺について家族で話す

詐欺に遭わないためには、高齢者をはじめそれぞれが問題意識を高め、普段から家族の中で詐欺の手口や被害について話し合い、注意があっておくことが大切です。遠くに離れて暮らしている家族には**合言葉を決めておく**、**電話でお金の話はしない**などの取り決めをしておきましょう。



### ② 電話にでない

被害者の多くは振り込め詐欺など特殊詐欺について何らかの知識があるものの、身内のトラブルを告げる電話に冷静さを失って、だまされてしまう状況が認められます。最も簡単にできる対策は、**在宅時でも電話を留守番電話に設定**し、知っている人の電話だけ掛け直すこと。振り込め詐欺の犯人が留守番電話にメッセージを残す例はあまり見られませんが、万が一残っていても直接対応するよりも落ち着いた対応が可能です。また、**ナンバーディスプレイ機能**も効果的です。



### ③ まずは、相談・確認を!

電話、メール、郵便などでお金を請求された場合、**すぐに振り込まず**、家族に連絡をとって事前に必ず確認しましょう。また、少しでもおかしいと思った場合は、最寄りの警察に連絡してください。携帯電話番号が変わったという電話には、必ずもとの番号にかけ直してください。万が一、不審な電話があって家族の連絡先が分からない、つながらないときは、警察に相談しましょう。



## こんな言葉は詐欺!

- トラブルのため**至急現金**が必要
- **キャッシュカード**を預かります
- 携帯電話の**番号が変わった**
- **必ずもうかる**、元本保証
- **レターパック**や**宅配便**で**現金**を送れ
- **代理人**がお金を取りに行く
- 携帯電話を持って**ATM**に行ってください
- 先に**保証金**を払え

犯人は、急がせ、慌てさせ、考える時間を与えません! 身に覚えのない電話や封書は詐欺を疑い、少しでも怪しいと思ったら警察に相談しましょう!

## 被害に遭わないために

# JAの取り組み

JA兵庫西では、金融機関の窓口やATMを使った特殊詐欺被害の防止に努めています。万が一に備えた取り組みに、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 窓口やATMでの注意喚起 (チラシ・ポスター・ATM画面)

ATMに振り込め詐欺の注意喚起を促すポップをつける、ポスターを掲示するなどして、詐欺被害を水際で防止する取り組みを進めています。

## ATM利用限度額を引き下げられます

振り込め詐欺被害防止のため、**ATMの利用限度額をあらかじめ低く設定**しておくことが有効です。普段、高額の振り込みをしない人は、万が一に備えてATMの利用限度額を引き下げましょう。

## ATMコーナーでの携帯電話を使用禁止に

ATMの操作を携帯電話で誘導して犯人の口座へお金を振り込ませるのを防ぐため、**ATM機械から概ね2m以内での携帯電話のご使用をご遠慮いただいています**。ATMコーナーで携帯電話をご使用のお客さまに、職員が声をかける場合もありますのでご了承ください。

## JAバンクホームページでの 注意の呼びかけ

JAバンクでは消費者センターなどと協力して最新の情報を入手し、ホームページで注意を呼びかけています。  
JAバンクホームページ <http://www.jabank.org/>



現金受け渡し型の手口が増えたとはいえ、金融機関の窓口やATMを使わせて現金をだまし取る手口はなくなっておりません。そのため、当JAでも地元警察とタイアップして詐欺防止訓練や防犯訓練などを行うとともに、職員が警戒して特殊詐欺被害の防止に努めています。実際に、高齢者による高額の出金を不審に思った職員の声掛けで、被害を未然に防いだ事例も数多くあります。少しでも怪しいと思ったら、職員に直接ご相談ください。

**大切な財産を守るために  
みんなで特殊詐欺被害を  
防ぎましょう!**





今月のテーマ

# 食中毒・感染症

食の安全・安心に関心が高まる中、旬彩蔵などJA兵庫西の直売所は生産者の顔が見える安全・安心・新鮮な農産物をお届けしています。そして、食の安全を考える中で気になるのが食中毒や感染症。旬彩蔵では講習会などを開催し安全な加工食品の提供に努めています。

## 直売所でも食中毒予防！

ノロウイルスによる食中毒・感染症は一年を通じて発生しますが、特に冬季(11月～3月)に流行します。旬彩蔵山崎では、12月に加工食品製造者の食中毒予防講習会を開催し、気を引き締めて食の安全に取り組みました。家庭でも正しい知識を身に付けて、適切な対応をしましょう。

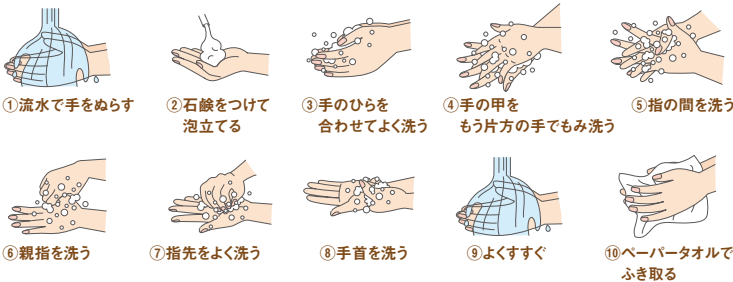
## 知っておきたいノロウイルス

ノロウイルスは非常に小さく、少量でも感染・発症します。症状は、嘔吐・下痢・腹痛・吐き気で、1日～2日の潜伏期間後に表れます。不活性化には、加熱(食品の中心温度85～90℃で90秒以上)と次亜塩素酸ナトリウム(台所用漂白剤)が有効です。

### 主な感染経路

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- 患者のふん便や嘔吐物からの二次汚染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

### 対策 → 徹底した手洗い



### ● 汚物の処理方法

使い捨て手袋、エプロン、マスクなどでしっかりと防護して処理しましょう。台所用漂白剤をペットボトルのキャップで5杯はかり2ℓの水で薄めたものを、汚物に静かに注ぎ、ペーパータオルなどで包み込むように、外側から内側に向けて取り除きます。拭き取った汚物や処理に使用したものは、調整液に10分程度浸してごみ袋に入れて廃棄しましょう。着ていた衣服なども、85℃以上で熱水洗濯しましょう。



食中毒予防講習会を開催

2月の農作業

## 安心できるお米

### J・A・M・Y・ひょうご

J・A・グループ兵庫では、売れる米作りを目指し、「J・A・M・Y・ひょうご」を勧めています。「J・A・M・Y・ひょうご」は安全・安心を第一に、良質な米作りを積極的に進めており、「生産者の顔」が見えるトレーサビリティに基づいて、適正な栽培管理のもと生産しています。米トレーサビリティは、米の適正表示や円滑な流通を確保することで、消費者に情報を伝えていきます。また、米作りにおいて適正な基準を設け、生産工程の管理を徹底しています。

## J・A・M・Y・ひょうご 5つの要件

- ① 種子銘柄の確認  
種子更新することで、銘柄確認ができる
- ② 栽培履歴記帳  
栽培履歴を記帳することで、生産基準の確認ができる
- ③ 農産物検査  
登録検査機関によって厳格な検査を行い、品質を保証
- ④ 安全安心検査  
残留農薬検査やDNA鑑定、カドミウム検査を実施
- ⑤ J・A・グループが取り扱う米  
主要品種のコシヒカリ・キヌヒカリ・ヒノヒカリ・きぬむすめなどが対象



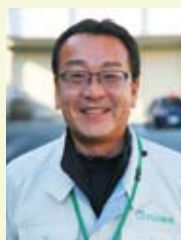


## 食卓で使う今月の作物

# カブ

キャベツや菜の花、ブロッコリーなどと同じアブラナ科に属するカブ。日本人が古くから親しんできた野菜で、春の七草の一つ「すずな」としても知られます。また、全国各地で栽培され、聖護院かぶ(京都)、日野菜かぶ(滋賀)など地方固有の品種が多いのも特徴です。

カブは、寒い時期に煮物にすると美味しいです。ぜひチャレンジしてください。



姫路臨海営農センター 営農指導員  
柳谷 昌彦

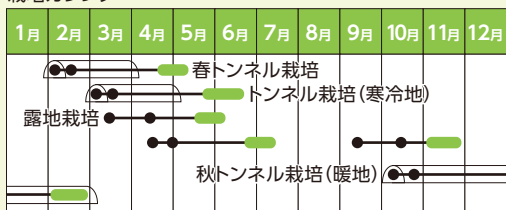
### 【マメ知識 栄養】

## 消化酵素を含む

ビタミンC、カリウム、ジアスターゼ

実の大部分は水分ですが、消化酵素のジアスターゼが含まれ、胃もたれ、胸やけに効果的。葉は実よりも栄養価が高く、カロテン、ビタミンB群、カルシウムを含みます。

### 栽培カレンダー



●種まき ○トンネル被覆 ■収穫

## ▼栽培のポイント

はじめに、苦土石灰と完熟堆肥を施して深く耕しておきます。その後、畝幅60〜100cm、高さ10cmの畝を作ります。その後、浅くすじを付けて2〜3条まきに、薄く1cm程度覆土します。発芽後、本葉2〜3枚頃と5〜6枚頃に生長した時に間引きをして、最終的に株間が10cm間隔になるよう、小さいものや形の悪い苗を間引きます。

栽培のポイントは、球の肥大期に土壌が極端な乾燥や湿潤状態を繰り返してしまうと、裂根(玉割れ)ができるので適度に灌水しましょう。また、追肥は本葉2〜3枚の頃に化成肥料を株元に施用し、その後15〜20日間隔で計2回します。その際に、土寄せと中耕を併せてしましょう。収穫は、根径が5cmほどに生長した頃が適期です。秋まきでは50〜60日、春まきで30〜40日で収穫ができます。

## 農作業のコツ!

### 石灰の散布

野菜の栽培に適する土壌酸度は、pH6.0〜7.0の弱酸性から中性。しかし、日本は雨が多く、土壌のpH値が酸性に傾く傾向があります。土の酸性化(pH5.0以下)による野菜の生育障害を防ぐためには、石灰の散布が有効です。

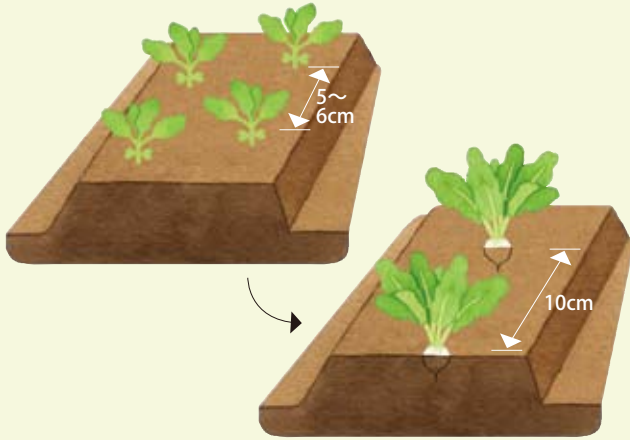
石灰は、カルシウム分を補給させるだけでなく、トマトの尻腐れ病対策などに有効な資材です。石灰資材はカルシウムを多く含んだ消石灰と、マグネシウムを含有した苦土石灰、リン酸・カリウムが含有した重焼燐など、3つのタイプに分けられます。また、この3タイプの資材を組み合わせて使用するのも効果的です。ただし、消石灰は土壌の酸度調整で効き目が強く表れる資材なので、頻繁に使用しない方が良いでしょう。

### 主な野菜の好適pH値

ホウレンソウ	6.0~7.5
キャベツ	6.0~7.0
タマネギ	5.5~7.0
ニンジン	5.5~7.0
トマト	6.0~7.0
ダイコン	6.0~7.5
ハクサイ	6.0~6.5

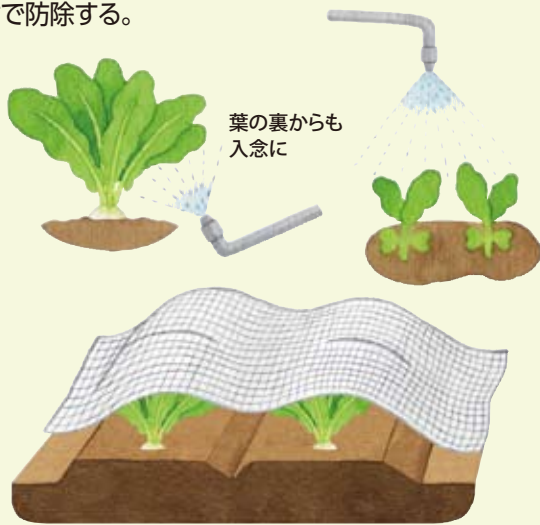
## 4 間引き

- 本葉2~3枚頃と5~6枚頃に生長した時に間引きする。
- 最終的に株間が10cm間隔になるように仕立てる。



## 5 追肥・害虫防除

- 1回目の追肥は本葉2~3枚の頃に化成肥料を株元に施用し、その後15~20日間隔で2回目を施す。
- 小さいうちからコナガ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫に食害されやすいので注意し、殺虫剤散布やべた掛け資材で防除する。



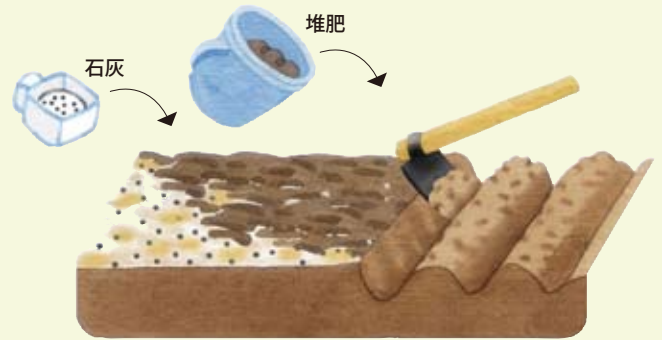
## 6 収穫

- 根径が5cmほどに生長した頃、収穫して食べる。若いうちは葉もおいしい。



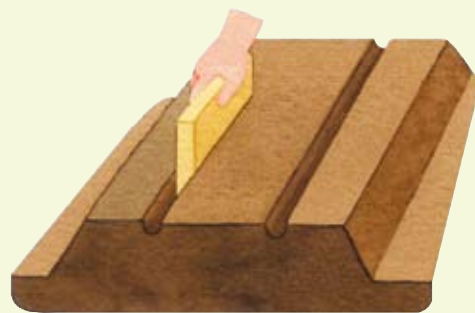
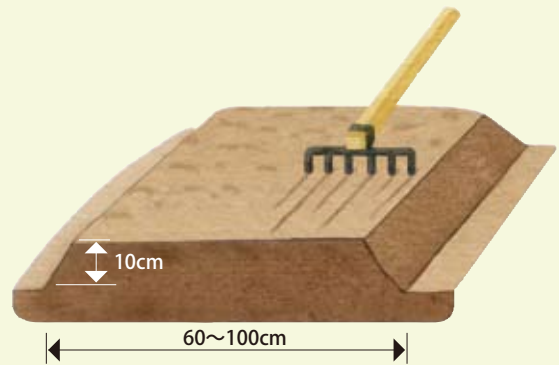
## 1 畑の準備

- 苦土石灰と完熟堆肥を施して、15~20cmの深さによく耕しておく。



## 2 まき溝づくり

- 幅60~100cm、高さ10cmの畝を作る。
- 種が小さいので、表面をできるだけ平らにならし、板切れを押さえつけて2~3条のまき溝を作る。



## 3 種まき

- 種をまき、薄く1cm程度覆土する。



✂ キリトリ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♪

12月6日 大津ふれあい朝市

## 早朝の朝市、いい野菜を求めて

地元野菜の採れたてがどっさり、特産レンコンがあり、味噌・ポン菓子など手作り加工品や切り花も並んだ「大津ふれあい朝市」の感謝祭。新鮮野菜を求める人たちが熱気があふれ、品々を見極めカゴに入れていきます。開店と同時にピークが訪れ、品薄状態に。生産者の三輪幹男さんは「安くて新鮮、減農薬で安心なもの。この形は16年間変わらない。地元の人に喜んでもらいたい」。この日の来店者は150人。ガラポン抽選や支店職員が作った豚汁もふるまわれました。

日が昇る前から賑わい、熱気の朝市



12月11日に、(公財)神戸新聞厚生事業団へ目録を贈呈しました。



12月11日 揖龍営農生活センターほか5支店

## チャリティーバザーの収益金を寄付

揖龍営農生活センターと新宮・龍野営田・揖西・揖保・神岡の5支店は「ふれあい農産物フェア」でチャリティーバザーを開き、収益金234,382円を東日本大震災義援金とエボラ出血熱緊急募金に寄付しました。揖西支店の桑原伸郎支店長は、「地元農家や女性会、来場者など多くの方に協力をいただいた。今後も相互扶助の精神で、地域と密着した活動に取り組みたい」と話しました。



炊きあがったご飯を見つめる子どもたち

12月10日 旭陽支店

## かまどご飯などお米を使ったイベントでふれあい

地域の恒例行事となっている「ふれあい餅つき大会」と「かまどご飯を炊こう」が旭陽支店であり、地元小学1年生や園児など220人が参加しました。子どもたちは小さな杵を持って元気な掛け声とともに餅つきを体験。そして、釜で薪を使ってご飯を炊く様子も見学。「お餅も好きだけど、ご飯も好き。おいしいね」と熱々を頼っていました。支店では地域と絆づくりの活動を進めています。

12月13日 揖保川町半田

## 配水塔が巨大ツリーに変身

揖保川沿いにある「野田配水塔」が、LEDのイルミネーションで彩られたツリーに変身し、地元の親子連れらが参加して点灯式をしました。まちづくり団体「はんだの『大庄屋』実行委員会」が、「地元のランドマークを飾り、町の活気を発信するきっかけに」と、初めて企画。長さ約50mのワイヤーに、2万3000個のLEDを取り付け、高さ約52mの塔から光が降り注ぐツリーをイメージしました。当日は感謝祭も催し、当JAは半田小学校の児童有志が育てたアイガモ米で作ったかまどご飯を振る舞いました。

かまどご飯も  
大人気



LEDで巨大ツリーに  
変身した野田配水塔



12月18日 神河町・JA兵庫西など

## 町と一体で地域の安全見守る

神河町と、JA兵庫西など同町内で業務をする事業所が「神河町安心見守りネットワーク事業」の協定を結びました。同事業は、協力事業所が業務をする中で高齢者やその住まいの異変に気付いた場合に同町へ連絡し、行政が安否確認の対応など早期の支援をするもの。12月18日の協定調印式には当JAの粟賀、寺前支店や地元新聞販売所など12事業所が出席。西山猛神飾統括部長は、「ふれあい訪問などで見守りに努め、今後も地域貢献につながる活動を続けたい」と話しました。

調印式で握手する  
山名宗悟町長(左)と  
西山統括部長



12月17日 JA兵庫西女性会

## 女性会リーダー研修を開催

JA兵庫西女性会は、初めてのリーダー研修会を姫路市内のホテルで開きました。各支部のリーダーとJA役職員が、「次代につながる地産地消料理の推進」など、今年度の重点活動に掲げる8項目を再確認。古川由美会長は、「支店を拠点にしてJAと一体になり、地域農業の活性化と心豊かに暮らせる地域社会の実現に向けた活動に取り組んでほしい」と話しました。参加者らは、フラワーデザイン教室や健康教室などで交流を深めました。

クリスマスに合わせた  
フラワーデザインを楽しむ会員ら



12月11日 佐用営農生活センター

## 旬の野菜を個性豊かな絵手紙に

佐用営農生活センターは佐用支店で「絵手紙教室」を初めて開きました。17人が、ユズやハクサイなど旬の作物をモチーフに、はがき2枚分の絵手紙作りに挑戦。日本絵手紙協会の稲家みどり講師から、「難しく考えず、大きく大胆に。失敗はなく全てが味になる」などとアドバイスを受けながら。最後に「お風呂に入れて温まろう」などの言葉を添えて個性豊かな作品が出来上がりました。

モチーフをよく見ながら描いていく参加者



12月12日 オアシスしそ

## 手作りお手玉プレゼント

女性会しそ地区の家の光サークルは、宍粟市山崎町にあるJA兵庫西しそ介護センター「オアシスしそ」の利用者に、手作りのお手玉をプレゼントしました。家の光サークルは、女性会メンバーが自主的に集まって作ったグループで、今回は初めての企画。中井由紀子リーダーは、「自分たちで考えて行動するというのがコンセプト。利用者の方々に、昔を懐かしみながら楽しんでもらえれば」と話しました。

利用者と一緒にお手玉をする中井リーダー



## グリーンカーテンコンテスト



藤田さん(左)  
和田さん(右)

揖龍営農生活センターが昨夏に実施した「グリーンカーテンコンテスト」の受賞者が決まり、12月15日に揖保支店で表彰式をしました。おめでとうございます!

- 1位 藤田征晴さん
- 2位 和田弘子さん
- 3位 八木千年さん



## 相生上郡地区ふれあい農産物フェアを開催

12月6日に、西播磨営農生活センターで「相生上郡地区ふれあい農産物フェア」を開催しました。農産物品評会表彰式や直売会、新米食べくらべコーナーなどの催しで、たくさんのご来場をいただきました。ありがとうございました。



目指せ!

# カリスマ 農業経営者への道

## 畑 掘之助

2012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80才のおじいちゃん。



いい感じに育ってます♪

トラックに積み替え



手で収穫!

## 実りの野菜出荷シーズン到来

ダイコンの収穫が始まって、また少し腰が痛くなってしまう。治療してもらおうと出かけたクリニックで「病気とかではなく、体の中の老廃物が外に出ていない」と言われたことを機に、食生活を見直して野菜メインの献立に。すると体も少し軽くなり、体調もよくなりました！奥さんも、美味しい野菜が食べられて喜んでいきます♪改めて自分で栽培したいろんな種類の野菜がとても贅沢なご馳走になると実感しました。お

気づきかと思いますが、我が家は私がメインで料理しています☆

ダイコンの収穫はというと、10月後半の雨と暖かさで豊作です。おそらく、この産地も家庭菜園も豊作だったのでしょう。野菜の値段が安いです…。収穫初めは3L以上の大きなダイコンも出ましたが、それ以降は1Lと2L中心で出荷できたので、秀品率も1・2L率も昨年より10%以上上がりました。あとは値段です。ね。今まで、秀品率を上げて効率的に生産することを一番に考えてきましたが、今後は「売り上げまで考えての農業経営だ」と勉強になりました。

今期から、収穫はおじいちゃんとおばあちゃんが少し楽ができるように、自分と母が仕事量を増やしています。とはいっても、おじいちゃんたちも年齢の割に頑張ってくれてとても助かっています。ありがとう☆

## 笑顔いっぱい! 元気イッパイ!

学校から帰ると、友達とキャッチボールをしたり、そろばん教室に通ったりと活発な侑朔くん。ゴルフやグラウンドゴルフなども楽しみ、「次は合気道にもチャレンジしてみたい」と好奇心旺盛に。お母さんは、「目上の人を大切に、しっかりと挨拶ができる素直な子に育ってくれれば」と話します。料理が好きで手伝いも欠かさない侑朔くんの将来の夢は、「世界一のシェフになること」。澄んだ瞳で元気いっぱいな日々を過ごします。



## HITO

【ひと・レポート】  
輝く瞳

西影 侑朔くん



# 季節のおたより

皆さま  
×  
JA兵庫西

まだまだ寒い日が続いていますが、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。



● 7歳になる孫娘の七五三を祝いました。晴れ着姿と孫の成長がとても嬉しく、目を細めました。写真撮影のとき、本人はモデル気分でした。

(姫路市 玉台 啓子さん)

● 高橋 おめでとーございます。お孫さんのモデル気分、分かるような気がします。私の息子もサムライ気分喜んでいましたよ(笑)

● 畑で採れたハクサイ、白ネギ、ミズナを使って、鍋料理を美味しくいただいています。寒い時は鍋が一番ですね。

(姫路市 児嶋 純子さん)

● 高橋 畑で採れた野菜でーそれが一番のせいにく鍋ですね



● ユズの苗を購入し、鉢で栽培中です。収穫できるのはいつのことか…収穫できたらジャムを作りたいなと思っています。

(姫路市 井上 公美さん)

● 高橋 私の家でも、自宅で採れたユズでジャムを作っています。美味しいですヨ☆

● 朝ドラの「マッサン」を楽しみに見えています。エリー役の女優さんが頑張っている様子を見て、元気をもらっています。

(姫路市 渡辺 かほるさん)

● 高橋 朝ドラは毎日放送されるので、毎日元気になりますね

● ふれあい農産物フェアで、幼稚園の孫娘が舞台に立ちました。野菜が主役の歌を元氣いっばいに歌う姿に、私たちが笑顔になりました。

(たつの市 曾谷 百合子さん)

● 高橋 小さな子どもを見ていると、皆さん笑顔になりますね。子どものパワーがもらえるのでしょうか!?

● 最近、友達に誘われて絵手紙を始めました。上手にはほど遠いですが、楽しんでいきます。

(神崎郡 立岩 定美さん)

● 高橋 今の時代、筆を持って手紙を書く機会が少なくなってきましたね。楽しみながらできる絵手紙、とてもイイと思います。また絵手紙をお送りください。お待ちしております☆



● 12月号掲載の「ロマネスコ」はお店で見かけていましたが、調理法が分からず素通りしていました。レシピが載っていたので、今度は買って作ってみたいです。グラタンにも入れてみよう

(たつの市 大西 文子さん)

● 高橋 見た目もお洒落になって、美味しいですヨ。

● 神河地区ふれあい農産物フェアに参加しました。出店コーナーなどを回ったり芸能発表を見たりしながら、楽しいひとときを過ごしました。

(神崎郡 橋尾 昂さん)

● 高橋 次回も楽しいイベントを企画していきますので、ぜひご参加お待ちしております！

● 台所に落ちていたブドウの皮にビツクリ。ゴキブリと間違えてスプレーをかけてしまいました。

(赤穂市 名田 豊子さん)

● 高橋 たしかに見間違えそうです。でもブドウの皮でよかったです☆

● 12月号で「ロマネスコ」と「プチヴェール」を見ました。最近は一ステキな名前のある野菜があるんですね！中でもロマネスコは、まるで海の底からでてきた珊瑚礁のような野菜。見つめているとホッと癒されます。家でも作ってみたいです！

(赤穂市 梶本 ゆかりさん)

● 高橋 私は多肉植物にも見えました(笑)。今は野菜の種類も増え、名前もお洒落になりましたネ。

## 今月の担当者



総務部 経理課  
高橋 光晴

寒い日が続いていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。秋から年末にかけて魚釣りにまわっていますが、今は寒くて休憩中です。今年には地元のマラソン大会に参加しようと思っています。ジョギング部門ですが…(笑)。

# 暮らしのメモ

## 1 暮らしのメモ 消費者トラブル

### 訪問購入にご注意を!

「不要な着物があれば買い取りたい」と業者から電話があり、たんすに眠っている着物があるので、了承しました。明日、業者が来るのですが、このような訪問購入において、どのようなことに気を付ければいいのでしょうか。

#### ● 回答

業者が突然自宅を訪れて、強引に貴金属を買い取る「押し買い」のトラブルが多発したため、特定商取引法が改正されました。これにより、購入業者による飛び込み勧誘が禁止され、クーリング・オフ制度も導入されました。購入業者は着物を買収すると言って来訪し、貴金属の買い取りの勧誘をはいけません。さらに、契約書面の交付日から8日以内であれば、売主である消費者はクーリング・オフができます。クーリング・オフ期間中は、物品を手元に置いておくことが可能ですが、クーリング・オフしても必ず取り戻せるとは限りません。ご自分の着物や貴金属は思い出が詰まった大切な品です。慎重に契約しましょう。



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

### ウイルス(感染症)から身を守るには

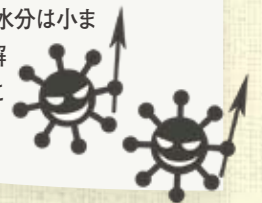
ウイルス性の感染症は、インフルエンザやノロウイルスによる食中毒、ウイルス性肝炎、ロタウイルス胃腸炎などがあります。

インフルエンザは、特にお年寄りが肺炎などを合併して重症化しがちなため、流行が始まる前にワクチン接種を受けることが重要です。また、感染者のせきやくしゃみによって飛沫を吸い込まないように、マスクの着用やうがい、手洗いが有効です。

ノロウイルスは冬に多く、強い嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。冬の食事は必ず加熱し、カキの生食は避けた方が無難です。

ウイルス性肝炎で注意が必要なのは、B型肝炎とC型肝炎です。B型肝炎の主な感染経路は性交渉や母子感染などです。無症候性キャリアの場合、肝硬変、肝がんが起こる可能性があります。定期的検査が必要です。C型肝炎は、輸血による感染が多かったのですが、現在は検査体制が整備され、新たな感染は減っています。

ロタウイルス胃腸炎は、乳幼児に激しい下痢や嘔吐を起こす病気で、特に白色の下痢便が続くのが特徴です。日本では特に2、3月に流行します。脱水を予防するために、水分は小まめに、母乳やミルクはそのまま与え、また電解質を補うことも必要です。この病気の予防には、経口型のワクチンが用意されています。



## 2月 今月の運勢

<p><b>♈ 牡羊座</b> 3/21 ~ 4/19</p> <p>■ 全体運 / 趣味や習い事を通じて人脈が広がらそう。オフ会などの誘いには気軽に応じてみて。メール交換にも発見あり ■ 健康運 / 不規則な生活を改善すれば、体調も好転 ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ</p>	<p><b>♎ 天秤座</b> 9/23 ~ 10/23</p> <p>■ 全体運 / 前向きな気持ちになれる月です。保留になっていた事柄に再トライすれば、スムーズに動き始める予感 ■ 健康運 / 疲れをため込みがち。無理は控えること ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / 長ネギ</p>
<p><b>♉ 牡牛座</b> 4/20 ~ 5/20</p> <p>■ 全体運 / 慎重になり過ぎる傾向がち。失敗を恐れず、開き直りの気持ちを大切に。持ち物の整理をすると開運効果大 ■ 健康運 / ストレッチで体をほぐし、調子回復を ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜</p>	<p><b>♏ 蠍座</b> 10/24 ~ 11/22</p> <p>■ 全体運 / おせっかいになりやすい時期。人の行動に口出して、トラブルを招かないように。見守る気持ちを大切にして ■ 健康運 / まずまず快適に過ごせそう。ぜひ運動を ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / ワラビ</p>
<p><b>♊ 双子座</b> 5/21 ~ 6/21</p> <p>■ 全体運 / 自分から積極的に動いた方がチャンスをつかめます。やりたいことには思い切って挑戦を。遠出の旅もグッド ■ 健康運 / 暴飲暴食に気を付けて ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / アオヤギ</p>	<p><b>♐ 射手座</b> 11/23 ~ 12/21</p> <p>■ 全体運 / 好奇心旺盛になり、さまざまなことに興味を感じるはず。体験教室に注目を。ウインドショッピングも刺激大 ■ 健康運 / ちょっとしたけがに注意。いつも冷静に ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / シラウオ</p>
<p><b>♋ 蟹座</b> 6/22 ~ 7/22</p> <p>■ 全体運 / 何かとおっくうになり、腰が重くなる暗示。約束をドタキャンしないように。気力アップには植物を飾って ■ 健康運 / 散歩など、軽い運動を心掛けるのが正解 ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / フキトウ</p>	<p><b>♈ 山羊座</b> 12/22 ~ 1/19</p> <p>■ 全体運 / プライベートタイムを充実させる好機。得意な作業に打ち込めば、手応えを感じられそう。勉強に励むのも吉 ■ 健康運 / 良質な睡眠を目指す体調に好変化が ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / アンコウ</p>
<p><b>♌ 獅子座</b> 7/23 ~ 8/22</p> <p>■ 全体運 / 気まぐれになりがち。「やる!」と決めたら、最後まで貫く意志の強さに磨きをかけて。苦手克服に励むのも◎ ■ 健康運 / 寒さ対策万全で、ホットな冬を過ごして ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / デコボン</p>	<p><b>♒ 水瓶座</b> 1/20 ~ 2/18</p> <p>■ 全体運 / 強運に恵まれている期間。自信を持って自己アピールしましょう。温めていたプランを実行に移すのもお勧め ■ 健康運 / 食べ過ぎて太る心配が。運動を忘れずに ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / ヤリイカ</p>
<p><b>♍ 乙女座</b> 8/23 ~ 9/22</p> <p>■ 全体運 / 周囲の嫌な面ばかりが目につきやすいかも。長所を見るように意識すると、運気好転の兆し。読書も気晴らしに ■ 健康運 / 極端なダイエットは×。ほどほどがベスト ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / ハマグリ</p>	<p><b>♓ 魚座</b> 2/19 ~ 3/20</p> <p>■ 全体運 / 穏やかな心境で過ごせます。サポート上手になり、対人運は上々。近場の温泉で、ほっこりするのもお勧め ■ 健康運 / のんびり構えれば、体調に良い影響あり ■ 幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン</p>



# トロピカルについて

[vol.35] 12年に1度



作・ふみのり

## 今月の表紙

### 綾部山梅林

今月の表紙は海を望む広大な丘に「一目2万本」といわれる梅の木が植えられている綾部山梅林です。

うらかな春の陽、早春の風に乗って早咲きの紅梅が咲き始め、やがて一番美しい白梅の香り漂う満開の季節を迎えます。例年2月下旬～3月中旬が満開となります。入園すると梅ジュースまたは甘酒も付いてきます。一足早く春を感じに出掛けてみてはいかがでしょうか。

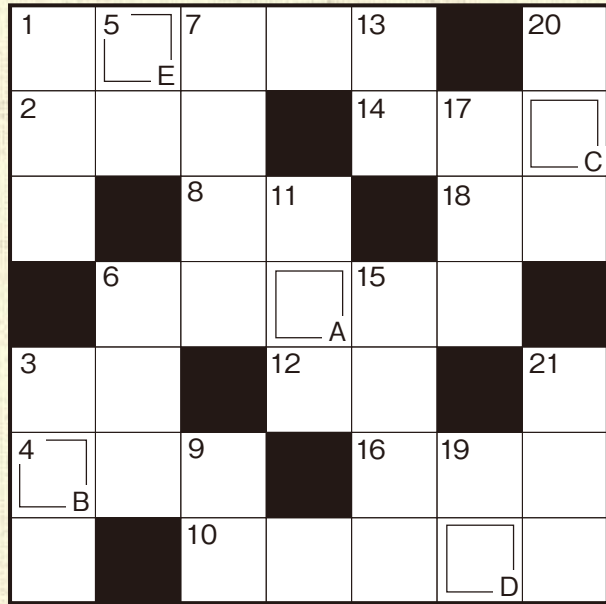
●期間=2月11日(水・祝)～3月22日(日)9:00～17:00 ●場所=たつの市御津町黒崎1492 TEL079(322)3551 (黒崎梅園組合)



# CROSSWORD

[クロスワード]

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう?  
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 最低気温が0度未満の日
- ③ 武士の命ともいわれた刃物
- ⑤ 応用に移る前にしっかりと
- ⑥ 全身真っ黒な鳥
- ⑦ 中央競馬を監督するのは一水産省
- ⑨ 西を向いたときの右手の方向
- ⑪ ペコりとへこんだ所
- ⑬ ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑮ 趣味と——を兼ねた仕事
- ⑰ 応接室に似合う長いす
- ⑲ けがが完全に——した
- ⑳ タイヤに穴が開いちゃった
- ㉑ 大金持ちのこと アラブの大——

## ヨコのカギ

- ① 早春に顔を出すフキの花茎
- ② 車などで人や物を運ぶこと
- ③ ピスタチオを食べるときにむきます
- ④ 駅伝の選手がつなぐもの
- ⑥ 東南アジアの国 首都はプノンペン
- ⑧ 地球表面のおよそ3割を占めます
- ⑩ ピンポンともいうスポーツ
- ⑫ 花を回ってチョウが吸う物
- ⑭ 子芋がたくさん付くことから、サトイモは——繁栄の縁起物です
- ⑯ 旧国名の一つ こと佐渡が現在の新潟県です
- ⑱ 鬼は外、——は内

## 12月号の答え

ジヨヤノカネ



応募総数  
737通

## 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

2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

お子さまの「育つ」と「学ぶ」を丸ごとサポート 将来の夢と輝く未来を応援する

## こども共済 すてっぷ

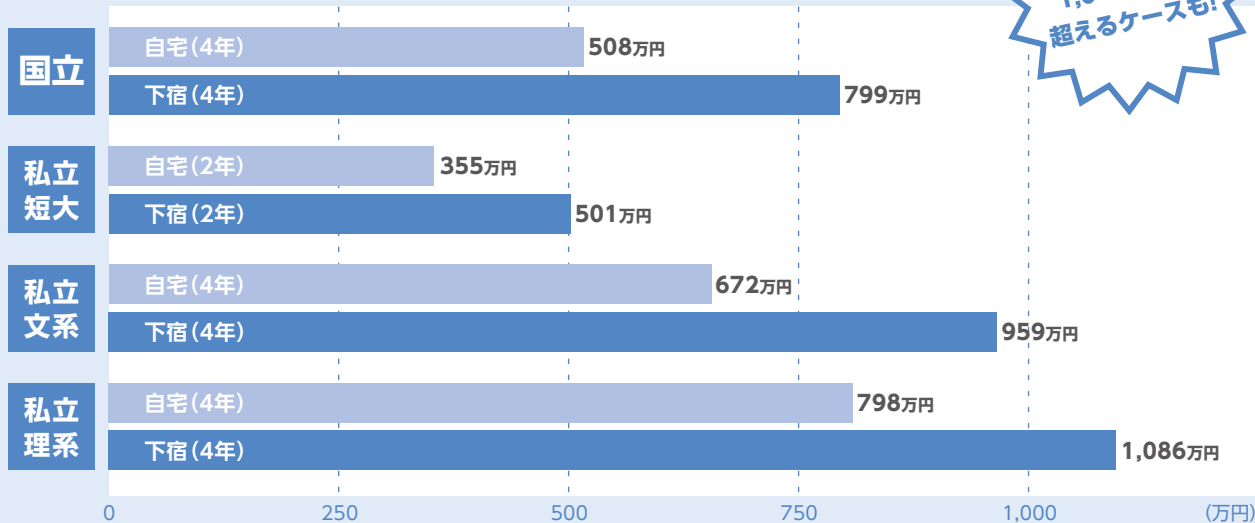


「こども共済 すてっぷ」は、お子さまの大学の学費にあわせて学資金を効率的に準備できる貯蓄性の高いプラン。医療共済とのセットプランで、安心できる毎日をお届けします。

## 一人暮らしの場合の大学にかかる費用は？

大学生の教育費は国立・私立や文系・理系などによって異なり、また一人暮らしの場合はさらに費用がかかります。

## ■大学生の教育費総額

大学時代だけで  
1,000万円を  
超えるケースも!

※万円未満を切捨てて記載

(株)セールス手帖社保険FPS研究所「ライフプランデータ集2013年版」をもとにJA共済連試算

## お得な年払がお勧め!

## ご契約例(こども共済:学資金型)

0歳加入／22歳満期／18歳払込終了・学資金支払開始  
お父さま契約年齢30歳 共済金額…500万円

年払掛金(口座振替扱)…244,400円

払込共済掛金総額…4,399,200円

給付総額

5,000,000円 (600,800円の利息)

給付率(給付総額÷払込共済掛金総額)

約113.6%

※月払掛金の場合給付率は約108.9%(408,920円の利息)

## ポイント1 ▶▶▶

高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備ができます。



## ポイント2 ▶▶▶

ご契約者様が万一※の際に、その後のこども共済の掛金はいただきず、保障が継続されます。もちろん、学資金・満期共済金も通常通り共済金をお支払いします。

※死亡、第1級後遺障害、重度要介護状態、または災害により第2級から第4級の後遺障害の状態をいいます

## ポイント3 ▶▶▶

共済掛金の払込期間は17歳または18歳まで。学資負担の多い大学入学前に掛金の払い込みが終了します。

## 自動車グループ展示会開催!!

皆さまのご来店をお待ちしております。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 2月7日(土)、8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 TEL.079(232)0475

### ■上郡オートセンター

開催日 2月14日(土)、15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 TEL.0791(52)2225

## 理事会だより 12月24日(水)

- 第1号議案 第6次中期経営計画について
- 第2号議案 役員報酬審議会の設置について
- 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27農業年度農薬価格の改定について

## 協同の成果 (平成26年12月末現在)

■組合員数	106,565人
■出資金	121億2,420万円
■貯金	1兆2,254億8,602万円
■貸出金	2,727億4,594万円
■長期共済保有	2兆3,545億2,098万円
■購買品供給高	30億864万円
■販売品販売高	34億5,144万円
■職員数	1,126人

## 【編集後記】

2月22日、世界遺産姫路城マラソン2015が開催されます。42.195kmを走り抜くぞ!というランナーの気力と体力に、ただただ感服するばかりです。マラソン以外にもイベントがたくさんあるそうなので、皆様も是非参加されてみてはいかがでしょうか☆私はおとなしく道で応援しときます。(M)



ちなみに姫路城は3月27日グランドオープン!

## 2月の無料相談会のお知らせ

### 住宅ローン相談会

- 7日(土)9:00~15:00  
水上支店 079(281)2000  
太子支店 079(277)1001  
揖西支店 0791(66)0081
- 7日(土)10:00~16:00  
花田支店 079(253)1488  
高浜支店 079(234)2571  
姫路中央支店 079(281)2681
- 8日(日)9:00~15:00  
神飾統括部 0790(22)5001
- 8日(日)10:00~16:00  
広畑支店 079(236)0785  
赤穂支店 0791(43)1848
- 21日(土)9:00~15:00  
上郡支店 0791(52)2221
- 22日(日)9:00~15:00  
神飾統括部 0790(22)5001  
佐用支店 0790(82)2728
- 22日(日)10:00~16:00  
赤穂支店 0791(43)1848

### 年金相談会

- 7日(土)10:00~16:00  
花田支店 079(253)1488  
安室支店 079(298)1015  
旭陽支店 079(273)6331
- 14日(土)10:00~16:00  
曾左支店 079(266)2350
- 15日(日)10:00~16:00  
赤穂支店 0791(43)1848  
佐用支店 0790(82)2728
- 21日(土)10:00~16:00  
粟賀支店 0790(32)1212



## 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。

## 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中◆

#### 賃貸物件(仲介)

#### ハイツ 2LDK+SR 青山

- 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 — 100,000円
- 面積 — 55.47㎡



#### 賃貸物件(仲介)

#### マンション 3LDK 山脇

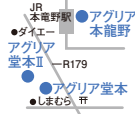
- 賃料 — 63,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 64.8㎡



#### 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) ※パナホーム建築条件付  
約61坪 1,580万円 1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	
■さくらタウン鳥田(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	700万円	
■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



# キクナDE ビビンバ☆

ボンジュール☆パリ子です。  
年明けを迎えたと思えば、あつという間にもう2月。  
暦の上では立春といわれますが、まだまだ寒い日々が続きます。  
体調にはくれぐれも気を付けて、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)

キクナ.....	150g	砂糖.....	大さじ4
モヤシ.....	1袋	醤油.....	大さじ4
ニンジン.....	小1本	酒.....	大さじ3
合挽肉.....	250g	塩.....	適量
ニンニク(みじん切り).....	大さじ2	コチュジャン.....	適量
ごま油.....	大さじ3	ご飯.....	適量
すりごま.....	大さじ3	☆卵(黄身を1日麵つゆに漬けたもの).....	2個

## 作り方

- ☆卵は前日に黄身だけ取り出し、密封容器に麵つゆ(黄身が半分浸るぐらい)を入れて冷蔵庫で漬けておく。
- ①モヤシはザルで洗っておく。ニンジン皮をむいて千切りに、キクナは水洗いをして3cmほどのざく切りにする。ニンニクはみじん切りにしておく。
  - ②フライパンにごま油(大さじ1)をひき、合挽肉・砂糖・醤油・酒を加えて中火で汁気がなくなりそばろ状になるまで炒め、塩で味を調える。
  - ③ニンジンは3～4分、モヤシは2～3分耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジで加熱し、それぞれ熱いうちに塩少々・ごま油・ニンニク(各大さじ1)を加えて混ぜ合わせる。キクナも2分ほど加熱し、すりごまを加えて和えておく。
  - ④器にご飯を盛り、☆と②③を上盛りに付け、コチュジャンを添えれば出来上がり♪

## キクナ

キクナは別名シュンギクとも呼ばれますが、関西ではキクナと呼ばれるのが一般的です。コマツナやホウレンソウをしのぐβ-カロテンを含み、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンE、葉酸、そして食物繊維、カルシウム、鉄も多く含みます。冬に流行しやすい風邪や感染症の予防をはじめ、高血圧・便秘・貧血などの予防にも一役かってくれる優秀食材です。この季節、鍋料理にも欠かせませんね♪ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ミズナレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります