

にっしょい広場

◆特集

5月に植える グリーンカーテン

◆食卓で使う今月の作物

ゴマ



農と人

第14回

試行錯誤を繰り返しながら 農業と向き合う

姫路市飾東町 長谷川 弘^{ひろむ}さん(47)



豊

かな自然に抱かれた姫路市飾東町で長谷川さんは、季節に応じた野菜を栽培などに出荷しています。

元は自動車教習所の教官をしていましたが、脱サラして本格的に農業を始めた長谷川さん。「今までもこれからは師匠」と仰ぐ網干区の開発明弘さんのところで、半年の研修を経て、農業経営と同時に直売所の運営も始めました。

色んな失敗を経験し、試行錯誤を繰り返しながら農業と向き合いましたが、平成24年の爆弾低気圧でハウス3棟が全壊。「こればかりはしょうがない。自然と共存するのが農業」と、再建を図ります。「助けてもらうことの方が多し。自分でできることなんてたかがしれている」。多くのことを自然を通して農業から学んだと当時を振り返ります。

プ

チヴェールは8aの圃場に1000本栽培しています。「飲食店から評判がいい。ただ、業者の期待するクオリティは意識している」と、品質管理に気を配ります。土壌改良資材に「竹粉。パウダー」を使い、ナメクジが出にくいよ

うにするなど、土作りにもこだわりを忘れません。

年間を通じて農業に打ち込む一方で、たまの休日にはキャンプに行くなど家族サービスもしっかりと。また、「エンジンから自分で組んで造る」ほどのバイク好きですが、「今は農業がおもしろい。そして、若い世代が農業をやりたいと言っている時代になりたい。そのために、今を担う自分たちが努力をしなければ。そういう時が本場に訪れるように」。夢と希望が詰まった一日が、今日もまた始まります。



- ①直売所の看板と一緒に
- ②飲食店から評判がいい長谷川さんのチヴェール

思出川農園

野菜直売所



①



②

5月に植える

グリーンカーテン

グリーンカーテン 4つのメリット

1

日差しをカット

十分に葉が茂ったグリーンカーテンは、日射の熱エネルギーの約80%をカットする効果があると言われています。

2

放射熱を防ぐ

グリーンカーテンで日陰を作ることにより、ベランダや地面、壁などに蓄積される熱を軽減します。

3

遮熱効果が持続

植物の蒸散作用(葉の表面から水分が放出される際、その表面の熱を奪う)で、周辺温度の上昇を防ぎます。

4

省エネが期待できる

室内の温度上昇が抑制されるため、冷房の使用を減らせて、地球温暖化防止につながります。



宮農指導員
井上 靖子

ツル性の植物を窓の外に植え、ネットに這わせて育てるグリーンカーテン。夏の暑さ対策として人気が高まっています。J A兵庫西でも「グリーンカーテンコンテスト」を開催するなど、普及に励んでいます。ぜひ、チャレンジしてみましよう！

5月が始めどき！

グリーンカーテンは、野菜・花実物など幅広い植物で作れます。かわいい花を咲かせてみたり、収穫して味わったりと、暑さをやわらげる効果以外の楽しみ方もいろいろ。ただ、果物類は栽培が難しめ。初心者には、栽培管理が簡単なゴーヤー、アサガオ、ヘチマなどがおすすめです。

また、グリーンカーテンには種から育てる場合と苗から育てる場合があります。初心者には失敗の少ない苗から育てるのがおすすめです。お店には4月下旬から苗が並びますが、あまり早く植えすぎると、大きく育たなかつたり、9月の残暑を防げなくなつたりするので、5月になってから植え付けましょう。

ネットの設置はしっかりと

グリーンカーテン作りで一番大切なのがネットと支柱の設置。いくつかのポイントを守って、効果的に設置しましょう。



POINT2

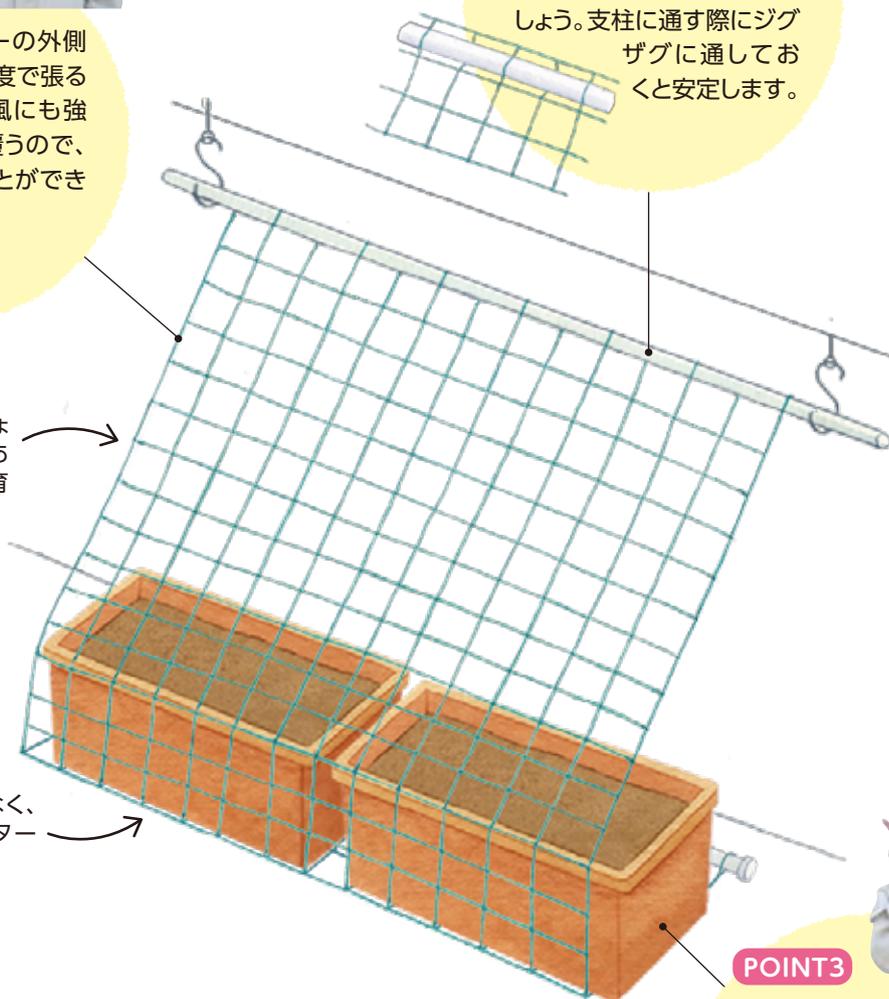
ネットはプランターの外側に設置。70度の角度で張るのがベストです。風にも強く、斜めに地面を覆うので、放射熱を抑えることができます。

ネットはピンと張りましょう。ネットが緩いと風にあおられ、ツルが傷み、生育が悪くなります。

プランターは花用ではなく、大きい菜園用のプランターを使いましょう。

POINT1

幅1.8m、網目が正方形で10cmサイズのネットが手入れも簡単で扱いやすいでしょう。支柱に通す際にジグザグに通しておくと安定します。



POINT3

ネットはプランターの下に敷きこめばピンと張れ、少々の風ではびくともしません。ネットの下にも支柱を通すことでストッパーの役目も果たします。



設置のポイント

設置場所をしっかりとチェックし、採寸してからネットと支柱を選びます。軒下に設置する場合、物干しを渡すフックなどを利用してネットを吊り下げます。一戸建てなら二階部分を利用するのもいいですし、突っ張り棒を使って自立させることもできます。自宅の環境にあった方法を選んで設置しましょう。ネットと支柱がセットになった便利グッズもあるので、それらを活用しても良いでしょう。

注意すること

◆ 枯葉や落ち葉の掃除

マンションやアパートに設置する場合、枯葉が階下に落ちたり、排水溝に詰まったりしないよう小まめにお手入れすることが大切です。

◆ はみ出させない

カーテンの範囲外にはみ出してほかの植物を邪魔したり、マンションの上下の部屋へ伸びて迷惑を掛けたりしないようにしましょう。

◆ 避難経路の確保

マンションのベランダに設置する場合、避難経路やハッチをふさがないように注意。また、全面を覆ってしまうと火災時の救助ができなくなるのでやめましょう。

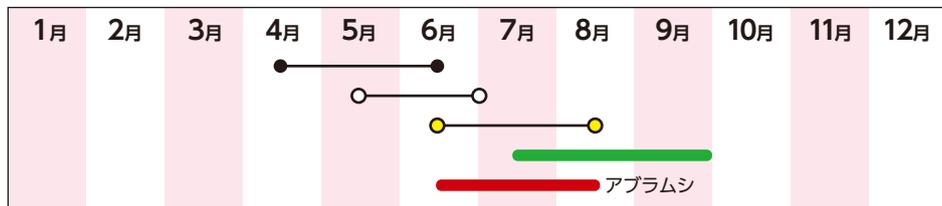
◆ 台風対策

強風や強雨によって支柱が倒れたり折れたりすることがないように、ネットは取り外せるように設置しておくのが便利です。外せない場合は、しっかりと固定しておきましょう。

ゴーヤーで挑戦! 緑のカーテン

ツル性の一年草で生長が早く、病害虫や乾燥にも強いゴーヤーは、グリーンカーテンの代名詞的な存在。ビタミンCなどの栄養が豊富で、食べる楽しみがあるのがうれしいですね。

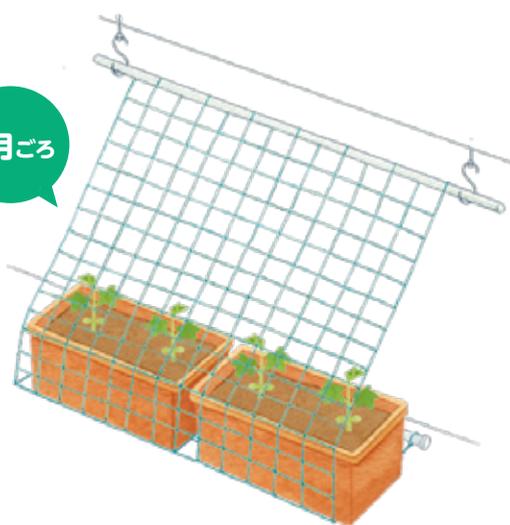
栽培カレンダー



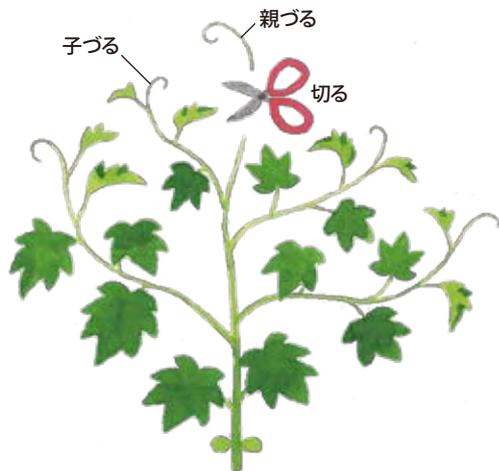
●種まき ○植え付け ●開花 ■収穫 ■病害虫



6月ごろ



ツルが伸びてきたら、前ページを参考にネットを設置します。



親ヅルが1mくらい育ったら、親ヅルの先を2~3cmカットします。こうして摘芯をすることで、子ヅルや孫ヅルが元気に育ち、横へ広がっていきます。

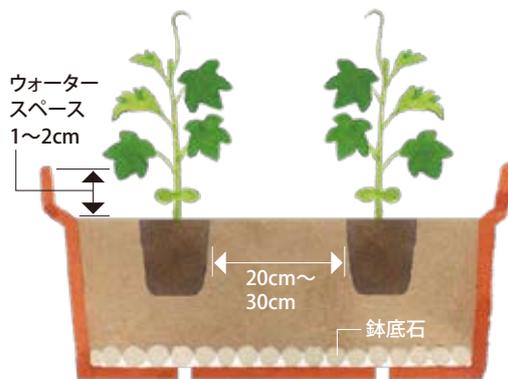
③ ネット設置



プランター(土容量30~50ℓの横長・大きめのもの)、鉢底石、鉢底ネット、培養土、肥料、支柱、ネット(10cm角の網目のもの)、その他ジョウロやスコップなど園芸に必要な道具、苗を用意します。

① 用意するもの

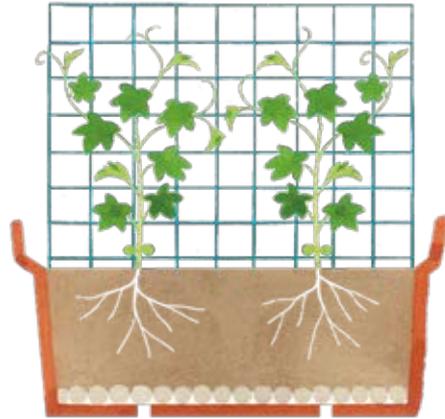
④ 摘芯



鉢底ネット、鉢底石、培養土、肥料を入れます。ゴーヤーは中性から弱アルカリ性の土壌を好むため、土が酸性の場合は苦土石灰で中和させましょう。ポットから苗を取り出し、株間20~30cmで植え付けます。

② 植え付け

⑤ 誘引

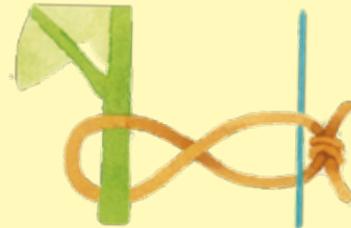


ネットに巻きつきやすいように誘導し、ネット全体に広がるように誘引します。



ONE POINT ADVICE

8の字結び



ツルを支柱やネットにひもで結びつけるときは、ツルが太くなることも計算に入れて、ゆとりをもたせて結びます。ツルにひもをかけたらゆるくねじり、8の字になるように結び付けましょう。

⑥ 授粉・摘花

放っておいても実がつくことがほとんどですが、ベランダなど虫が少ない環境の場合、人工授粉すると実がつきやすくなります。雄花を摘んで雌花のめしべにトントンとつければOK!また、咲き終わった花はまめに摘み取りましょう。



⑦ 水やり・追肥

7月は1日1回、8～9月は朝夕2回の水やりをしましょう。また、追肥も重要です。3週間に1度ほど根元から少し離してぱらぱらと固形肥料をまくか、週に1度液肥を施しましょう。



ONE POINT ADVICE

病害虫には 早めの 対処を!



病害虫が発生した場合、早急に対応が必要です。病気としては葉や花首が白く粉をふいた状態になるウドンコ病、葉がまだらな淡褐色になり葉裏にカビが生えるべと病などがあります。害虫としてはアブラムシやハダニが見られることも。病変部を取り除いて、必要に応じて薬剤を散布してください。

ゴーヤーの実が花が咲いてから2～3週間で収穫できます。プランターで育てるゴーヤーは市販品ほど大きくなりにくいので、早めに収穫しましょう。また、ゴーヤーの実がつかなくなったら、撒収を考えましょう。



⑧ 収穫と片付け

ONE POINT ADVICE

連作障害に注意

使い終わった土は栄養不足や劣化でそのまま使うことはできませんが、消毒して、養分を補充することでリサイクルすることができます。ゴーヤー、ヘチマ、キュウリなどのウリ科は同じ場所に続けて植えると連作障害を起こすので注意が必要です。





今月のテーマ

ふれあい農園

62支店それぞれに農園を設け職員一人一人が土と親しむ

「ふれあい農園」。

平成24年度からスタートし今年で4年目を迎えます。支店に立ち寄られた際にはぜひ、見学してくださいね。

JA兵庫西では、平成24年度から管内の62支店それぞれに農園を設けています。職員が野菜栽培などの実践に励むことで、農業の苦勞を体感し、自らの営農スキルを高めるとともに、地域の方々とのふれあいの場として活用しています。

ふれあい農園では、季節にあった野菜や観賞用作物を栽培しています。当JAの特産品であるジャンボピーマン・プチヴェール・ロマネスコをはじめ黄色いニンジンなど変わった野菜を作付けしている支店もあります。

また、地域のイベント活動の場



としても重要な役割を果たしています。例えば、サツマイモの芋堀り体験や季節野菜の試食会などで、地域住民との交流を図っています。

農園は職員が業務終了後などに、協力しながら管理しています。一番大変な作業は、真夏の灌水や除草作業ですが、職員一人一人が丹精を込めて、野菜を栽培しています。

現在は、トマト・キュウリ・ナス・ピーマンの苗を定植。ぜひ、お近くの支店に立ち寄られた時には、ふれあい農園を見学してみてください。



5月の農作業

春夏野菜の

植え付けのポイント

4月下旬から5月上旬は、春夏野菜の植え付けに適しています。苗を畑に植え付ける日は、できるだけ風のない好天日を選び、定植する苗に十分灌水して鉢から取りやすくしておきましょう。取り外すときは、できるだけ根を切らないよう丁寧に。そして、根鉢が崩れないように植え付けることが大切です。

また、土をかける厚さにも注意しましょう。果菜類の場合は、根鉢の上にならずに土がかかり、株元が少し盛り上がる程度に植えます。土のかけすぎや深植えには注意しましょう。

植え付けた後は、株元を手で押さえて土を落ち着かせ、根の活着を良くするため、株のまわりを円形に灌水します。また、苗が倒れないように注意しましょう。

植え付け適期な野菜

トマト(ミニトマト)・ナス・スイカ・メロン・キュウリ・ピーマン・カラーピーマン・トウガラシ・トウモロコシ・オクラなど



食卓で使う今月の作物

ゴマ

Sesame Seeds

不飽和脂肪酸のリノール酸やオレイン酸、たんぱく質、ビタミンE、B群、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含むゴマ。種子を食べるので、厳密には野菜ではありませんが、幅広く料理に使えるのでぜひチャレンジを。

栽培のポイント

播種前に、苦土石灰と完熟堆肥・化成肥料を施してよく耕しておきます。また、発芽には20℃以上の温度が必要なので、十分に暖かくなってからしましょう。排水や日当たりの良いところを選び、1〜2cm間隔でまんべんなく播種します。その後、草丈2〜3cmの頃に5〜6cm間隔に間引きをします。

追肥は、草丈が30〜40cmほど伸びたところに少量施します。窒素分が多いと倒伏しやすいので、窒素肥料は控えめにしましょう。密植になりすぎると茎葉が軟弱に育って倒れやすくなるので、間引きは遅れず入念にしましょう。

収穫時期は、下葉が枯れて殻が黄変し、2〜3個裂け始めてきたところに根元から刈り取り、1週間ほど追熟させます。

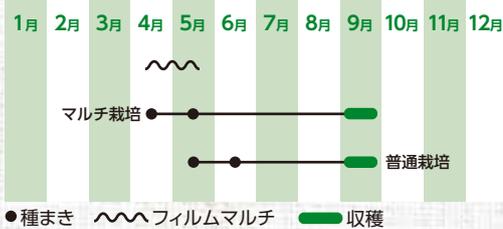
ゴマは、料理に幅広く利用できて栄養も豊富です。ぜひチャレンジしてください!



営農販売部
営農指導課
青木 健浩



栽培カレンダー



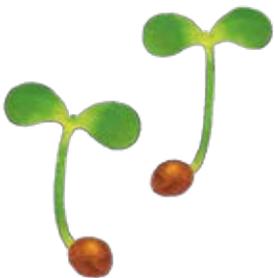
いまさら聞けない農作業のコツ!

自家採種に 挑戦しよう

自家採種とは、種子を購入せず、自分で育てた野菜から採種することをいいます。

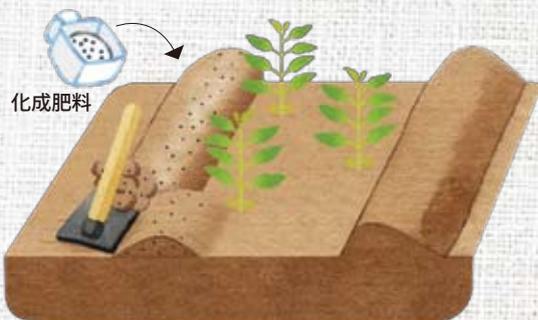
まず、品種の特徴を備えた生育のよい株を選びます。同時期に開花して交雑しやすいコマツナやターサイなどのアブラナ科の野菜は、開花前に寒冷紗で覆って、花粉を運ぶ昆虫の飛来を防ぎましょう。開花後にできたさやが黄色になつて枯れ始めたら、茎を切り取り乾燥させます。十分に乾いたら、さやを叩いたりもんだりして中の種子を取り出し、乾燥剤と一緒に缶に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

自家採種しやすい作物は、マメ科(インゲン、エンドウ、ソラマメ)やナス科(トマト、ナス、ピーマン)など。交雑しやすい品種は難易度が上がります。自家採種を繰り返すと、その土地に適応した種となり、オリジナルの品種が生まれることもあります。興味のある人は一度挑戦してみましょう。



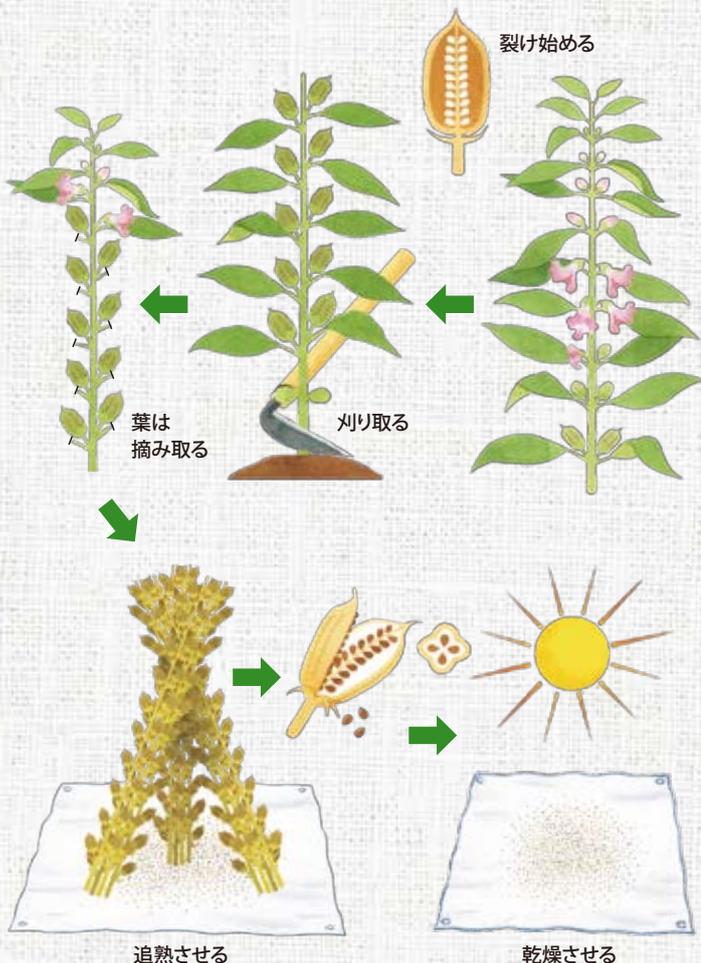
4 追肥

- 草丈が30~40cmに伸びたころ、列の片側に軽く溝を作り、畝の長さ1mあたりに化成肥料大さじ2杯をばらまいてから土を寄せておく。



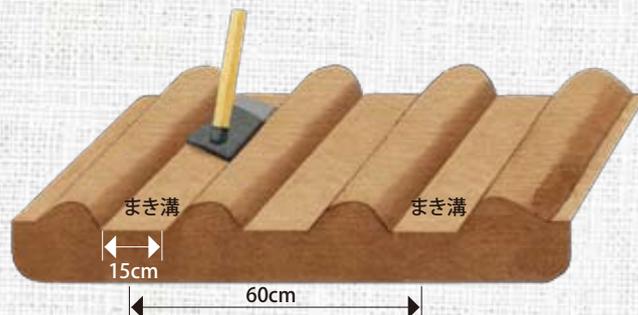
5 収穫・調製

- 下葉が枯れ、殻が黄変し、2~3個裂け始めてきたところに根元から刈り取り、残っている緑の葉は摘み取る。束ねた茎を交差させて立てかけ、1週間ほど追熟させる。
- ほとんどの殻が割れ始めたころ、シートを敷き、その上に種を落とし、選別してよく乾燥させる。缶に入れて貯蔵し、随時利用する。



1 まき溝づくり

- 畑は1か月ほど前に、肥料を全面にばらまいて15cmくらいの深さに耕しておく。
- 5~6cmの深さのまき溝を、鍬をていねいに動かして底面が平らになるようにつくる。



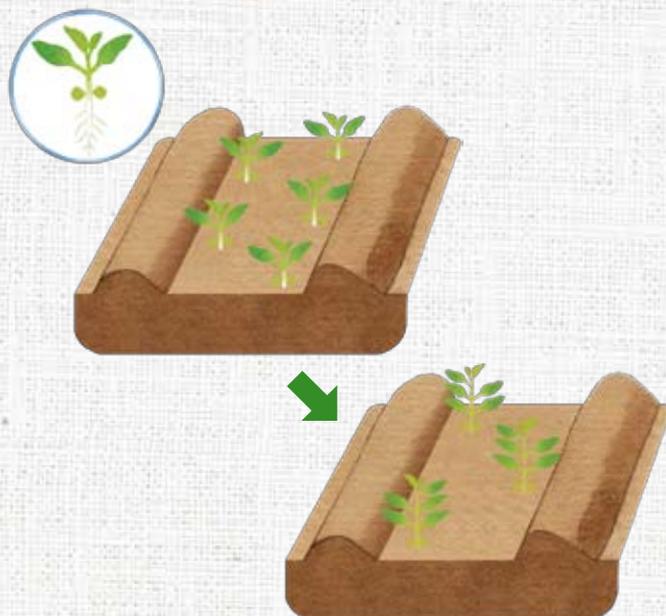
2 種まき

- 1~2cm間隔にまんべんなくまく。
- 5~7mmの厚さに覆土してから鍬の背で軽く押さえる



3 間引き

- 草丈2~3cmのころ5~6cm間隔に、草丈7~8cmのころ15~16cm間隔に間引きする。



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♪

2月19日 水上支店

楽しさが膨らむ「野菜づくり講習会」

家庭菜園などを楽しむ農家ら57人が参加して、水上支店で「春夏野菜栽培講習会」を開きました。姫路市農業振興センターの脇坂久起さんが講師を務め、トマトやナスなどの栽培技術、肥料と生長の関係、種まきや定植の時期などのポイントに加え、品種別の特徴を説明。好みや目的に応じた野菜作りについて話しました。長年菜園を営む女性は「作ることが喜び、知識を高め、おいしく食べたい」。野菜作りの楽しさが膨らむ学習会でした。

講義を楽しむ
受講者たち



雨の中、一人ひとりが
丁寧に土を被せて
いきました

3月3日 宍粟市立河東小学校

ハナミズキを記念植樹

JAバンク兵庫「小学生の環境チャレンジ発表大会」県大会で「自然とつながる学習賞」を受賞した河東小学校の児童が、副賞のハナミズキを記念植樹しました。昨年度の3年生は地域の自然や森林について学習。大会で「ふるさとの自然とつながろう!」をテーマに、間伐材のバードコールや葉脈のしおりを披露しながら活動を発表しました。児童は「環境について考えることができ、他の学校の取り組みも聞けて良かった。ハナミズキはみんなで大事に育てたい」と話しました。



警察署長から
感謝状を受ける
二木淳一職員

3月6日 姫路西支店

振り込め詐欺防止で感謝状

姫路西支店は振り込め詐欺被害を未然に防いだとして、姫路警察署から感謝状が贈られました。貯金の解約に訪れた女性が「息子が会社でトラブルを起こしてしまった。500万円必要」と。職員は振り込め詐欺手口チェック表と照らし合わせ、警察への相談を勧めるとともに本人に連絡をとってもらい、詐欺であることが判明。赤藤章洋支店長は「いつ起こるか分からない災いに、日ごろから意識を。食い止められてよかった」と、防止への声掛けを強めます。

3月13日 八幡支店

絆づくり、支店で「ふれあいサロン」

地元の方々との絆づくり。八幡支店は毎月、「ふれあいサロン」を開いています。季節の花を飾り、お茶やふれあい農園などで採れた野菜を使った一品でサービス。支店調理室では女性会メンバーが野菜を剥き、細かく切り、茹でる湯気が立ちのぼる中、「コーヒーいかがですか」「きのう収穫したロマネスコ、茹でたのでどうぞ」などと季節感いっぱいにもてなします。来店女性は「家族の介護もあり、ここで話をしていけば気持ちも和む」とにこやかに。毎回30人ほどがふれあいタイムを楽しみます。



和やかにふれあう
来店者と女性会メンバー

3月8日 安富ゆず組合

ユズが実る街道づくりを

しそ営農生活センターは、農事組合法人安富ゆず組合と合同で、姫路市安富町にある「ゆず街道」の剪定と施肥をしました。安富ゆず組合は、ユズの認知度を上げてほしいと姫路市から依頼を受けて、平成23年4月から「ひめじ街路樹アダプト制度」を利用して、安富町安志と長野集落間の市道にユズを植栽しています。「ユズはトゲがあるので、小まめな剪定を心がけている。鹿の被害も多いが、実を生らすまでに育てたい」と横野勝昭組合長は話しました。



3月24日 甘地介護センター

救急講習会で 正しい救命法を学ぶ

甘地介護センターは、姫路市消防局の職員を講師に招き、心肺蘇生法を学ぶ救急講習会を開きました。講習会には、同センターと神飾介護センターの職員やヘルパー27人が参加。訓練用の人形を使いながら、急病人に声をかけ、胸部圧迫、人工呼吸、AEDを実際に取り出し装着する流れを熱心に学びました。消防局職員は「救急隊を待つ間に身近にいる人が心肺蘇生をすることで、救命率が上がる。いざという時に、何をすべきかを知ってもらいたい」と参加者に呼びかけました。



心肺蘇生法を学ぶ
職員ら

3月21日 西播磨営農生活センター

心を込めてご愛顧に「感謝祭」

西播磨営農生活センターは、旬彩蔵上郡と合同で春の感謝祭を開催し、たくさんの来場者で賑わいました。マグロの解体ショーや出店が並び、旬彩蔵には営農指導員が「野菜博士」に扮して登場。「この野菜はどうやって食べるの?」「うちの果樹が調子わるいんですか?」など質問が飛び交い、「ずっと毎日いてほしい」と評判でした。

旬彩蔵に登場した
野菜博士



豪快にマグロを
解体!



JA兵庫西女性会

1年間の成果を舞台上で発表

JA兵庫西女性会は、2月から3月にかけて各地で閉講式を開催しました。会員らはフラダンスや大正琴、リズム体操など日頃の成果を発揮し、発表後には大きな拍手が送られました。また、ロビーでは絵手紙や編み物、フラワーアレンジメントなど、会員の温もりを感じる作品が多数展示されました。

コーヒーの自家焙煎に挑戦
(佐用地区)



素敵な音色を奏でる大正琴
(揖龍地区)



優雅なフラダンスを披露
(西播磨地区)



3月18日 女性会香呂・中寺支部

季節の味「いかなごのくぎ煮」づくり

JA兵庫西女性会香呂・中寺の両支部は香呂支店で、「いかなごのくぎ煮」づくりを体験しました。とれたてのイカナゴを19キログラム用意、砂糖・みりん・しょうゆを沸かした鍋の中に土ショウガとともに入れ、40～50分ほど飴色になるまで中火でグツグツと。参加者は「この時期はおすそわけでもらうことも多く、各家庭で味に特徴が出る。サンショウやゴマを入れても美味しい」と話しました。



炊きたてのくぎ煮を
冷ます女性会会員

季節のおたより

清々しい五月晴れが

快い季節となりました。

今月も広報誌に寄せられた

お便りを紹介します。

● 天気の日には主人と書写山や玉田の菜の花畑の周りを歩いていきます。歩こう会へも時々行きますが、結構楽しいですよ。

(姫路市 藤田 和子さん)

● 中尾 新緑の季節に、ご主人とお二人でのウォーキング。仲むつまじい姿が目につかびます☆



● マーマレードのレシピ付きで、ハツサクをいただきました。紅茶に入れたらおいしいとのこと。やさしい味で、ほんのりハツサクの香りがしてやみつきになっています。

(たつの市 上田 美江子さん)

● 中尾 気持ちがあつたから〜♪
 「あつたかいんだから〜♪」



● 「地産地消の酒」の特集、面白く読みました。少し前に灘五郷をぶらぶら歩き、蔵元で試飲をしたり、見学をしたりしました。もちろんどっさり買い込んで、日本酒はやはりおいしいですね。

(姫路市 田中 洋子さん)

● 中尾 冷酒などは、飲みやすそうですネ。この夏から挑戦してみようかな…♪

● そろそろジャガイモの植え付けですが、シカ・サルなどいろいろな動物に手を焼いています。空からは、カラスがトウモロコシ・トマトを上手に食べにきます。簡単な予防策があればすこく助かりますが、そうもいかなのが現状です。

(佐用郡 森 珠美さん)

● 中尾 近年害獣が増えて、作物被害が深刻化しています。動物によって予防策が異なりますので、ぜひ最寄りの営農生活センターにご相談ください☆

● 広報誌3月号掲載のミズナとカキのペペロンチーノにさっそく挑戦しました。あつさりとしておいしかったです！

(たつの市 高野 高子さん)

● 中尾 試していただいてありがとうございます！

● 初めてダイコンとハクサイを作りました。うまく出来なかったけど、店に行かなくても家の横の畑ですぐ間に合うので重宝しました。これからも「にっしい広場」を参考にしつぽちぽち頑張ります。

(赤穂郡 原田 輝子さん)

● 中尾 これからもいろんな品種に挑戦して、野菜作りを楽しんでくださいネ。

● イカナゴのくぎ煮を作りました。今年はブンタンの皮を刻んで入れて、シヨウガとは一味違うくぎ煮も作りました。

(姫路市 佐藤 千草さん)

● 中尾 ブンタンの皮を入れるのは初めて聞きました。おいしいでしょうね☆

● 世界に認められた「和食」。見た目も味も栄養バランスも良い。何より食材を安心して食べることが出来ます。日本に生まれて良かったと思います。

(揖保郡 村瀬 正さん)

● 中尾 世界中から「和食」が見直されつつあります。率先して日本の食べ物を通していきたいです。

● 広報誌3月号の「暮らしのメモ」健康百科で、65歳以上の女性の3人に1人が外反母趾になるとあり、とても驚いています。靴の選び方と運動が大事と知り、しっかり予防に努めたいと思いました。

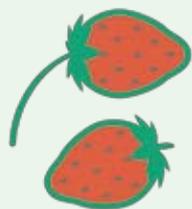
(赤穂市 山本 美鈴さん)

● 中尾 私は普段パンパスを履いているので、気を付けたいと思います。

● 畑で野菜を作っています。春はよく雨が降るので、草が大きくなり引くのが大変です。でもイチゴの花が咲きました。収穫できる日をひ孫が楽しみに待っています。

(姫路市 桑田 なつ子さん)

● 中尾 草引きなどの世話に苦労された分、収穫が待ち遠しいですね。ひ孫さんとのイチゴ狩り、楽しんでください！



今月の担当者
 共済部
 生命建物課
中尾 真子

5月といえばゴールデンウィーク。普段は息子と接する時間も多く取れないので、こどもの日は目一杯遊んでやりたいなと思います。

MEMO 暮らしのメモ



暮らしのメモ 1 消費者トラブル

「社債」の購入権利を譲って欲しい!?

知らない業者から「あなたに社債の購入権利があるパンフレットが届いていたら譲って欲しい」と電話がありました。パンフレットは届いておらず「何のことか分からない」と答えると、「リストを持っている。権利が欲しい」としつこいので、「勝手に買えば良い」と言ってしまいました。「買えば連絡する」と電話が切れましたが、後でお金を請求されないか心配です。

●回答

「代わりに社債を購入してくれたら高値で買い取る」などと勧誘し、後で買い取り希望業者も現れるなどして、購入するように仕向けられる劇場型の手口が後を絶ちません。今回の事例は、権利譲渡の承諾にはあたりませんので、何らかの名目で請求されても支払う義務はありません。いったんお金を支払ってしまうと取り戻すことは困難です。買え買え詐欺なので、安易に現金を支払わないようにしましょう。



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)

HITO [ひと・レポート] 輝く瞳

暮らしのメモ 2 健康百科

水虫を予防する

水虫は、白癬菌^{はくせん}というカビが皮膚に寄生して起こります。特に起こりやすい場所は、足全体と足指の股です。水虫にかかると完治しにくく菌が残っていることが多いので、再発しやすいのです。

足や足指の水虫を予防するには、毎日入浴して、足と足指の間をよく洗うことです。白癬菌が皮膚の表面に付着して角質層に入り込むまでには24時間以上かかるので、1日1回、足、特に指と指の間、爪との間、かかとなどをよく洗います。

いつも靴下を履いている人は、足全体が蒸れやすく、湿度が高くなると白癬菌が繁殖しやすくなります。そこで、木綿や麻など蒸れにくい素材の靴下やよく汗を吸い取る通気性の良い物を選び、足をよく乾燥させてから履きます。5本指靴下は、指の間の湿気を吸い取るのをお勧めです。湿気を吸う効果のある中敷きを使うのもよいでしょう。同じ靴を長時間履くなら、2、3足用意して毎日履き替えます。

家族に水虫の患者さんがいる場合は、患者さんから剥がれ落ちた皮膚のかけらに混ざって、床や畳、ほこりの中に白癬菌がいる可能性があります。足拭きマットやスリッパを別にすると、感染の機会を減らしますが、基本はみんな毎日足を洗って予防しましょう。



夢中に遊んで、笑顔いっぱい

佐野 福之助くん(2) 徳丸くん(1)

父:崇之さん 母:多映さん
姫路市継

テレビの前で「アンパンマンがんばれ」、踊りながら歌い、でんぐりかえってご機嫌の福之助くん。46ピースの英文字パズルはおまかせ。お父さん手作りのブランコも「怖くないよ」、大きく漕いで笑顔いっぱいです。台所では腕まくりして「お茶碗洗いたーい」。徳丸くんはお兄ちゃんを真似ながら追いかけてトコトコ。ご飯もスプーンを使い自分で食べます。二人の好きな砂場ではもっばらまご遊び、「卵焼き作ったよ」それぞれの想いに夢中です。お母さんは「無理かなと思うことでも、やりきってしまう。二人の成長は喜び」と見守ります。



①排水用の溝はしっかりと②このギアが大切☆③ゆっくり慎重に播種♪

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才のおいちゃん。



今期のニンジンも しっかり収穫するために

仕事でいっぱいになると、自分が見えなくなる時があります。鏡には、疲れた暗い姿が見えます。気持ちを軽くしよう、結婚後では初めて髪の色を変えました。少し若くなつたような、そして表情が明るくなって気分転換になりました。少しのことですが、こういうことが大切な気がします。

年明けから平成26年分の確定申告の準備をしていて、就農後初の所得などが判明したんですが、野菜の価格が安かった割には何とか黒字になりました。でも、機械の更新時期が迫っていたり、こんな作業工程に変えていきたいなど、それなりの投資も今後必要になります。また、今年になってダイコンの生育が悪くなり、結局処分せざるを得ませんでした。育てた野菜を捨てるのは辛いです…。

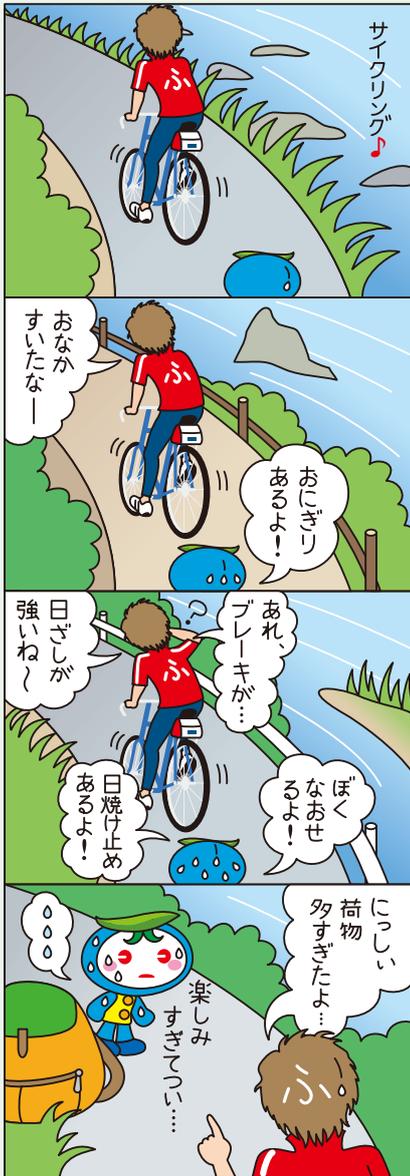
畑作は畝作りが肝心。畑の条件が良い時に畝立てをして、排水対策もしっかりとします。そして、ニンジンは昨年と同じように機械で種をまいていきます。収穫までやり直しができないので、慎重にまきすぎゆっくり歩こうとするんですが、疲れてくるとだんだん早足に。そりゃ一日に砂の上を10km歩く時もあるんで、足がカクカクします(笑)。この機械の便利なところは、種を落とす間隔を簡単に調整できることです。まあ目安なんで、確実に等間隔にというわけにはいきませんが、ギアの大きさを入れ替えるだけでできるんです。開発したエンジニアはすごいですね☆

5月の運勢

- | | |
|---|--|
| <p>♈ 牡羊座
3/21 ~ 4/19</p> <p>■全体運 / のんびりできそう。ハイキングやガーデニングなど、自然に親しみ好機です。趣味仲間との交流も、良い刺激に■健康運 / おいしくて食べ過ぎがち。体を動かして■幸運を呼ぶ食べ物 / 夏ミカン</p> | <p>♎ 天秤座
9/23 ~ 10/23</p> <p>■全体運 / やみくもにビッグチャンスを狙うより、地道な活動を重ねた方が好結果に。リフレッシュには神社巡りが一押し■健康運 / ウォーキングが健康を引き寄せる鍵に■幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ</p> |
| <p>♉ 牡牛座
4/20 ~ 5/20</p> <p>■全体運 / 新しいことを始めるチャンスです。過去にできなかったことへの再トライも正解。アクティブに行動しましょう■健康運 / 運動前には準備体操を。柔軟性を高めて■幸運を呼ぶ食べ物 / センマイ</p> | <p>♏ 蠍座
10/24 ~ 11/22</p> <p>■全体運 / センスアップに向いています。積極的に美味しいものに触れて。趣味や習い事はクリエイティブなものに注目を■健康運 / 疲れを感じやすい月。良質な睡眠が必須■幸運を呼ぶ食べ物 / ウニ</p> |
| <p>♊ 双子座
5/21 ~ 6/21</p> <p>■全体運 / 気配り上手を目指すことで、つきが巡ってくる予感。誰にでも親切に接して。センスアップには芸術鑑賞が◎■健康運 / うっかりでのけがに注意。油断大敵です■幸運を呼ぶ食べ物 / アジ</p> | <p>♏ 射手座
11/23 ~ 12/21</p> <p>■全体運 / ちょっとした出来事でビリビリしやすい。周囲への小言が増えると、もめる原因に。見守る気持ちを大切に■健康運 / 健康法に凝りがち。自然体がベストです■幸運を呼ぶ食べ物 / サンショウ</p> |
| <p>♋ 蟹座
6/22 ~ 7/22</p> <p>■全体運 / 新しい人脈を開拓できる時期。飲み会やオフ会などには気軽に顔を出して。ツアー旅行に参加してみるのも幸運■健康運 / ストレッチなどで軽く体を動かすと好転■幸運を呼ぶ食べ物 / ホタルイカ</p> | <p>♈ 山羊座
12/22 ~ 1/19</p> <p>■全体運 / 楽しいことが増える気配。気の合う仲間たちと和気あいあいと過ごして。飲み会の幹事役もやってみる価値あり■健康運 / スポーツを始めれば上達が早く満喫可能■幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ</p> |
| <p>♌ 獅子座
7/23 ~ 8/22</p> <p>■全体運 / つまらない意地を張りがち。素直さが開運の呼び水に。部屋の隅に積み上げた雑誌などを片付けるのもラッキー■健康運 / すぐにイライラしそう。笑顔をモットーに■幸運を呼ぶ食べ物 / ワカメ</p> | <p>♒ 水瓶座
1/20 ~ 2/18</p> <p>■全体運 / 珍しく感情的になりやすい暗示。深呼吸で心を静めて。寝室の掃除をすると気分もスッキリ。運氣アップへ■健康運 / ストレスを感じやすいかも。気分転換を■幸運を呼ぶ食べ物 / シンタケ</p> |
| <p>♍ 乙女座
8/23 ~ 9/22</p> <p>■全体運 / 活動的になれるはず。アウトドアレジャーやスポーツを楽しむなど、アクティブに! 好奇心を生かすとグッド■健康運 / 体質改善や筋力増強に最適。目標設定を■幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク</p> | <p>♓ 魚座
2/19 ~ 3/20</p> <p>■全体運 / コミュニケーション能力が活性化。苦手な人とも臆せず会話できそう。話題のスポットに足を運ぶのも発見多し■健康運 / まずまずの期間。軽い運動を続けてみて■幸運を呼ぶ食べ物 / カツオ</p> |

トロピカルについて

[vol.38] サイクリングって楽しいね!



今月のココ行ってみよう!

越知川名水街道
自転車下り



越知川沿いを自転車で爽快に走るサイクリング。神姫グリーンバス粟賀営業所で手続きし、自転車と一緒にバスに乗り。新田ふるさと村から約20kmの下り道のコースを自転車で走ります。4月〜5月はグリーンエコ笠形でこのぼりの大空遊泳を見ることが出来ます。

神姫グリーンバス粟賀営業所

●場所 / 神崎郡神河町中村39-1

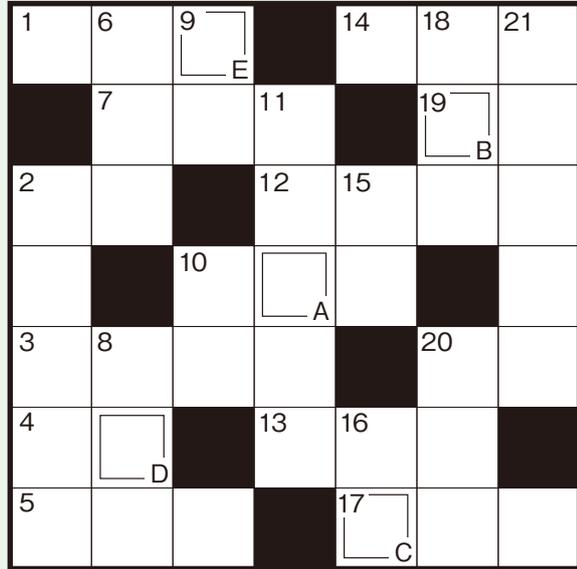
●TEL0790(32)1021

●料金 / 大人1,600円、子ども1,200円

※前日までに要予約。実施は毎年4月1日〜11月30日

CROSSWORD

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

- ② 奥さんを大切にしている男性
- ⑥ 初夏の空をすいすいと飛ぶ鳥
- ⑧ こんこんと水が湧き出ます
- ⑨ 刺し身によく添えられている花
- ⑩ ポツと赤らめるもの
- ⑪ 丸木を組んで造った建物
- ⑮ 父はロバ、母は馬
- ⑯ 新鮮な鶏卵だと、皿に割ったとき盛り上がります
- ⑱ 日光が当たっている場所
- ⑳ まきをくべて使う調理設備
- ㉑ 長崎名物の麺料理

ヨコのカギ

- ① 4月は卯月、5月は――
- ② 空からポツポツと落ちてきます
- ③ 人間万事――が馬
- ④ 川端康成が書いた『――の踊子』
- ⑤ 短時間うとうと寝ること
- ⑦ 秘密や悪事を白日の下にさらすこと
- ⑩ 大股で歩く人は広め
- ⑫ 具をホワイトソースであえて焼いた料理
- ⑬ 戸をぴったり閉めてないと開きます
- ⑭ 画家のゴーギャンが晩年を過ごした島
- ⑰ 5月4日は――の日
- ⑲ 農作業に必要な道具をしまっておく建物
- ㉑ にぎりずしを数えるときに使う言葉

3月号の答え

シロザケ

応募総数
676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

5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/>

平成27年度 第15回ふれあいフェスティバル開催!

美空ひばり&森昌子 「奇跡の競演コンサート」

下記の商品1セット(4ケース)12,960円(税込)を購入いただくと、もれなくふれあいフェスティバルにご招待します。森昌子さんが、在りし日の美空ひばりさんの映像とともに、昭和の名曲を歌います。

■開催日程・地区

赤佐エリア	8月22日(土)	赤穂市文化会館
揖穴エリア	8月23日(日)	たつの市総合文化会館
姫路エリア・神飾エリア	9月5日(土)	姫路市文化センター



■対象商品



C1000ビタミンレモン 140ml瓶×30本



C1000グリーンレモネード 500ml×24本



C1000ビタミンレモンゼリー 180g袋×18袋



C1000レモンウォーター 500ml×24本



Winning炭焼き微糖 190g缶×30本



ウコンの力 100ml缶×16本



ブラッシーアップル100 160g缶×30本



健康茶 500ml×24本



野菜&フルーツ 190g缶×30本



JA特産ゆず太くん 190g缶×30本

職員募集のお知らせ

■職種 総合職・一般職 ■採用予定人数 50名程度

■応募資格「マイナビ2016」エントリーが必須

●大学院、大学、短大を平成28年3月に卒業見込みの者

●大学院、大学のみ満26歳未満(平成28年4月1日時点)の既卒者も可

■応募書類 エントリーシート(当JA指定の様式をホームページからダウンロードしてください)

■応募期間

第1回目 平成27年4月1日～30日

第2回目 平成27年7月1日～31日(予定)

■選考方法

書類選考、筆記試験、グループ討議、面接試験(予定)

■提出先・問い合わせ/兵庫西農業協同組合 人事部

〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216番地

☎079(289)8426 <http://www.ja-hyogonishi.com/>

メールアドレス HGNsaiyo-jf2@ja-hyogonishi.jp

4月号で応募期間(第1回目)につきまして「平成28年4月1日」と記載いたしましたが、正しくは「平成27年4月1日」でした。訂正してお詫び申し上げます。

ATMコーナーがより便利に!

4月1日(水)から、各ATMコーナーの営業時間を下記のとおり統一しました。より便利になる当JAのATMコーナーをぜひご利用ください。

■利用時間

平日	土曜日	日曜・祝日
8:00～21:00	9:00～19:00	9:00～19:00

■「旬彩蔵 飾磨」「赤穂市民病院」「佐用町役場」のATM

施設	平日	土曜日	日曜・祝日
旬彩蔵 飾磨	9:00～18:00	9:00～18:00	9:00～18:00
赤穂市民病院	8:45～17:30	休止	休止
佐用町役場	8:45～18:00	休止	休止

「イタリア・ミラノ万博とフランス・パリ&世界遺産モンサンミッシェル6日間」旅行中止のお知らせ

4月号でJA兵庫西統一企画旅行「イタリア・ミラノ万博とフランス・パリ&世界遺産モンサンミッシェル6日間」の募集記事を掲載しましたが、欧州方面の情勢を考慮し、旅行を中止させていただくことになりました。すでにお申し込みいただきました皆さまには誠に申し訳ございませんが、ご理解・ご了承のほどお願い申し上げます。また、お預かりしております旅行のお申込金は、速やかに返金をさせていただきます。

SSアルバイトスタッフ募集

JAドリームSSではアルバイトスタッフを募集しております。応募、お問い合わせは下記SSまでご連絡ください。

■市川SS
市川町西川辺555 TEL0790(26)0059

■福崎SS
福崎町西治495-1 TEL0790(22)0751

■山崎SS
山崎町今宿92-1 TEL0790(62)2306

※若干名の募集です

理事会だより 3月26日(木)

- 第1号議案 平成26年度第3・四半期末監事監査実施結果に基づく改善を要する事項に対する回答について
- 第2号議案 平成27年度内部監査計画について
- 第3号議案 平成27年度コンプライアンス・プログラムについて
- 第4号議案 第6次中期経営計画について
- 第5号議案 平成27年度事業計画について
- 第6号議案 平成26年度貸倒償却債権について
- 第7号議案 職制規程業務分掌および職務権限表の一部改正について
- 第8号議案 法人の組合員加入について
- 第9号議案 平成26年度固定資産減損損失処理(案)について
- 第10号議案 平成27年度における取り扱い事項(理事会決定事項)について
- 第11号議案 平成26年度産米追加精算について

協同の成果 (平成27年3月末現在)

■組合員数	107,646人
■出資金	122億5,989万円
■貯金	1兆2,310億1,096万円
■貸出金	2,694億757万円
■長期共済保有	2兆3,285億7,341万円
■購買品供給高	41億1,907万円
■販売品販売高	52億6,221万円
■職員数	1,045人

[編集後記]

4月3日に、廣峯神社の御田植祭がありました。桜がキレイに咲く中で、華やかな衣装を着た早乙女たちが、今年の豊作を願って田植えの神事をします。とても由緒あるお祭りなのですが、あいにくの雨。カメラは濡れるし足元はぬかるんでいて、とても大変でした(泣)。最近外に出る予定がある日は、雨が多いんです。今まで自分は晴れ女だと思っていたのですが、雨女になってしまったのかも…。(S)



●平成25年度産米最終精算単価表

単位:円/30kg (税込)

品種名	等級	最終精算単価	
		JA・MYひょうご	JA・MYひょうご以外
コシヒカリ	1	6,933	6,783
	2	6,633	6,483
	3	6,133	5,983
キヌヒカリ	1	6,438	6,288
	2	6,138	5,988
	3	5,638	5,488
ヒノヒカリ	1	6,438	6,288
	2	6,138	5,988
	3	5,638	5,488
一般米	1	-	5,806
	2	-	5,506
	3	-	5,006
兵庫夢錦	1	7,744	-
	2	7,039	-
	3	6,529	-
もち	1	-	6,598
	2	-	6,298
	3	-	5,798

●平成25年度産米精算共同計算結果

JA・MYひょうご米 代表品種・等級 単位:円/30kg (税込)

項目	内容	コシヒカリ2等金額	キヌヒカリ2等金額	ヒノヒカリ1等金額
収入	販売代金	7,086.2	6,765.0	7,023.5
	国からの助成金	-	-	-
	その他収入 (JA直販メリット・消費税差額を含む)	309.5	106.6	157.2
	収入合計①	7,395.7	6,871.6	7,180.7
県域共同計算経費	流通保管に係る経費	-	-	-
	生産・集荷・販売に係る経費	101.0	81.0	81.0
	全農手数料(定額)	106.2	106.9	107.0
	需給価格安定対策資金	40.0	40.0	40.0
	安全安心検査費	10.0	10.0	10.0
	その他経費	10.0	10.0	10.0
	全農経費合計②	267.2	247.9	248.0
	販売手数料3.5%	247.7	236.9	245.7
JA経費	立替金利	40.0	40.0	40.0
	保管料	151.5	152.5	152.7
	検査費用	50.0	50.0	50.0
	その他経費	6.3	6.3	6.3
	JA経費合計③	495.5	485.7	494.7
生産者手取り額①-②-③		6,633.0	6,138.0	6,438.0

5月の無料相談会のお知らせ

年金相談会

16日(土) 10:00~16:00

大約支店079(254)0104
広畑支店079(236)0785
中寺支店079(232)1015

23日(土) 10:00~16:00

安室支店079(298)1015
坂越支店0791(48)8028

30日(土) 10:00~16:00

荒川支店079(298)2035
塩屋支店0791(43)7730

住宅ローン相談会

9日(土) 10:00~16:00
高岡支店079(297)1955

10日(日) 9:00~15:00
神飾統括部0790(22)5001

16日(土) 9:00~15:00

姫路灘支店079(245)8001
太子支店079(277)1001
損保川支店0791(72)2028

16日(土) 10:00~16:00
広畑支店079(236)0785

24日(日) 9:00~15:00
神飾統括部0790(22)5001
上郡支店0791(52)2221

お住まい探し、資産の相談はJAへ

■資産管理センター TEL079(233)6651

JA兵庫西の賃貸情報

検索

※平成27年3月1日から姫路・龍野・赤穂の各資産管理センターを統合し、新たに「資産管理センター」を開設しました。今後より一層のご支援を引き立てを賜りますようお願いいたします。

◆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 山脇

- 賃料 — 52,000円
- 駐車場 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 100,000円
- 面積 — 57.00㎡



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
- 敷引 — 修理工実費負担
- 面積 — 52.84㎡



龍野

おすすめ 売地(仲介) ※物件相談受付中!

◆たつの市正條中農住組合保留地好評分譲中◆

■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~10区画

※小中学校区・南向きあり

■アグリヤ田中(太子町)

約50坪 993万円~1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

売地(仲介)

- 野中・砂子保留地 全21区画 670万円他
- 清水町(角地) 80坪 1,370万円
- 平成町 約82坪 1,870万円
- 磯浜町 約73坪 1,600万円
- 黒崎町 約45坪 1,069万円
- 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

中古住宅(仲介)

- 中広 木造2階建 土地 約75坪 建物44坪 1,150万円
- 中広 軽量鉄骨2階建 土地 約50坪 建物 約34坪 800万円



春満開☆

タケノコごはん

ボンジュール☆パリ子です。清々しい五月晴れが気持ちいい季節になりました。皆さんお元気でお過ごしでしょうか？新緑や暖かい日差しに、心も体も癒されますね。気持ちも晴れやか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(4人分)

タケノコ……………150g
ニンジン……………1/2本
鶏胸肉……………120g
三つ葉(またはネギ)……………お好みで

☆ごはん……………2合
米……………2合
昆布……………10cm程度
油揚げ……………1枚
白だし……………40ml
水……………適量
○調味料
薄口醤油、ごま油……………各大さじ2
酒、みりん……………各大さじ1

作り方

- ①タケノコは薄切り、ニンジンは千切り、鶏胸肉は1cm角に切る。油揚げは油抜きをしてみじん切りにする。米を洗い、☆を全て入れて2合の目盛りちょうどになるように水で調整して炊飯する。
- ②フライパンにごま油を入れ、中火で熱して刻んだタケノコ・ニンジン・鶏胸肉を入れ、○の調味料で水分がなくなるまで炒め煮にする。
- ③ごはんが炊き上がったら、②を炊飯器に移して10分ほど一緒に蒸らす。
- ④器に盛り付け、お好みで三つ葉かネギを散らせれば出来上がり♪

タケノコ

タケノコは、春を感じる代表的な野菜ですね。ビタミン類は少なめですが、カリウムやマンガンなどのミネラル・食物繊維を含みます。また、アスパラギン酸を多く含んでいて、代謝を高めて疲労回復やスタミナ強化にも効果が期待できます。ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆トウモロコシレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります