

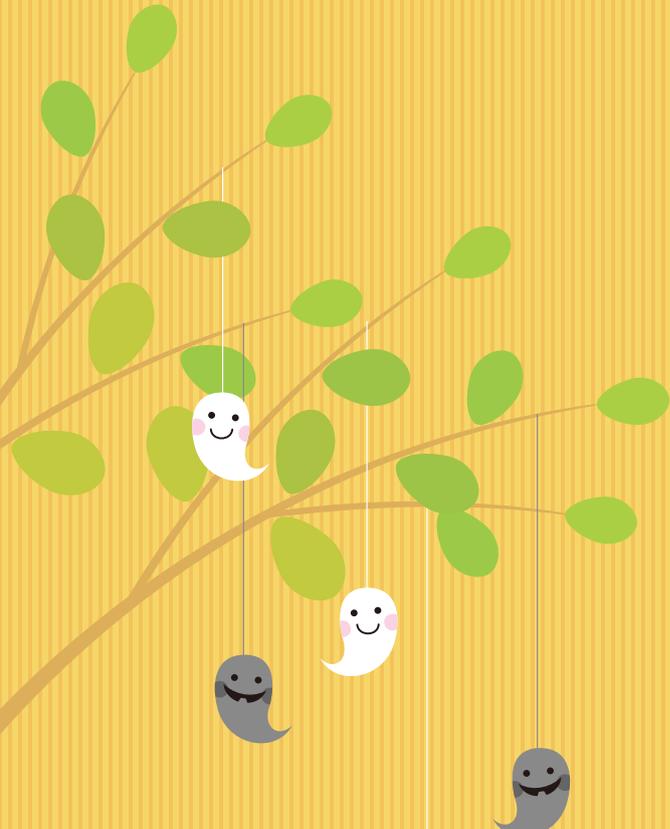
にっしーのひろば

◆特集

知ってほしい、参加してほしい
女性会活動

◆食卓で使う今月の作物

ナバナ



農と人

第19回

多品目栽培で毎日出荷 新しい工夫も積極的に

すぎもと おさむ
赤穂郡上郡町 杉本 修さん(71)



町

の南北を清流「千種川」が流れ、山地・丘陵地が大半を占める上郡町。そんな自然あふれる土地で、杉本さんはさまざまな農産物を栽培し、旬彩蔵上郡に出荷をしています。

「もともと農業が好きで、退職したら畑をすることに決めていた」。会社勤めの頃から地元「元」の営農組合に参加をしていましたが、定年後から、本格的に農業に携わります。栽培面積は25a。夫婦で役割分担をして、年間に約20品目の農産物を旬彩蔵上郡へ出荷。様々な部会で学んだ農業のノウハウが現在に活かされ、「おかげで少しでも良い物ができているのかな。教わったことはみんなにも伝えていきたい」と高品質の思いを胸に秘めます。

1日の仕事は朝早くから始まり、朝採れのものや前日に出荷準備しておいた野菜を旬彩蔵へ。その後、畑の手入れや作付けをして、昼休みを挟んでから再び畑へ。翌日の出荷に備えて収穫などに勤しみ、毎日出荷を心がけます。ハウレンソウやコマツナなど軟弱野菜の出荷は洗浄や包装に手間がかかるので、数が多いと夜中の12時を過ぎることもしばしば。「勤めていた頃も遅くまで働いていた

天

ので慣れている」と笑顔で話します。候に左右されることが苦勞のひとつ。山の谷間に畑があるため、台風が来ると風の通り道となり、落果や損傷などの被害をすぐに受けてしまうことも。一方で、「昔の千種川の砂地なので水はけが良く、少々の雨では水に浸からない。霧も発生しやすく、農産物にとって好立地でもある」と、自然と上手に付き合います。

昨年はプチヴェールを栽培した際に外葉も出荷をするなど、人とは違った工夫を常に考えながら。「『ありがたい』と言ってもらえることが一番の喜び。農作業のおかげで毎日規則正しい生活ができるのもいい。80歳を超えて出荷を続けている方もいらっしやるので、そこを目標にして今後も新しいことにチャレンジしたい」。上昇志向の気持ち大切に、今後も農業への情熱は高まるばかりです。

- ①毎日の出荷を心がけ、畑作業に余念がない杉本さん
- ②8月に定植したロマネスコ。今年は200本を栽培
- ③立派に育つオクラ



知ってほしい、参加してほしい

女性会活動

戦後、農村の暮らしを改善し、女性の意志を農協運営に反映させるために結成された女性組織。JA兵庫西では、およそ5300人もの皆さんが女性会に所属し、食農教育や地産地消にかかわる活動、助け合い活動、環境保全活動などに取り組み、積極的に活動しています。この機会に女性会の活動に理解を深め、興味のある方はぜひご参加ください。



農村の女性の暮らしを改善するために誕生

JA女性組織が誕生したのは昭和20年代のはじめのこと。農村における水くみや土間での炊事といった厳しい

労働を伴う生活環境で、少しでも暮らしを改善しようと女性たちが集まったのが始まりです。

◆女性会組織綱領

1995年に定められたJA女性組織綱領は、「わたし」から始まり、JAというメンバーシップをもつ「仲間」、さらに「地域」へと活動視野を広げていくことを明らかにしています。個人を基本としつつも、地域に責任をもって、地域をより良い方向へ向けるために活動をしていくというものです。

「わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。」

「わたしたちは、女性の声をJA運動に反映するために、参加・参画を進め、JA運動を実践します。」

「わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい、たすけあいのある、住みよい地域社会づくりを行います。」

その後もJA女性組織は高度経済成長に起こった公害や環境汚染、オイルショックによる経済の混乱、輸入食品の安全性の問題など、暮らしにまつわる身近な課題に積極的に取り組んできました。同時に、地産地消や食農教育など「食と農」を基軸とした活動はもちろんのこと、助け合い活動をはじめとする組合員の暮らしをサポートする活動を幅広く展開。いま、JAが行っている高齢者福祉事業や直売所の運営は、女性組織の活動が原点になっています。

JA兵庫西女性会はどんな活動をしているの？

JA兵庫西女性会は5地域17地区に62支部があり、総勢5314人が参加する大きな女性会です。農家の女性はもちろんのこと農家ではないメンバーも多く、20代から80代まで幅広い世代の人が集まっています。

女性会は自主的に運営する組織なので、その活動も支部やグループによってさまざま。JA兵庫西では、これらの活動を支援するため、姫路東部、姫路西部、神飾、揖龍、しそ、西播磨、

さまざまな活動に取り組んでいます！

食農教育・地産地消活動

地域の食材を使った農産物加工品の製造・販売、直売所活動、子どもを対象にした食農教育・農業体験、自給率向上のための活動など



環境保全活動

リサイクル活動、ごみ減量活動、省エネ・エコライフ活動など



助け合い活動

ミニデイサービス、高齢者のための文化活動、一人暮らし世帯への声掛け、子育てボランティアなど



生活文化活動

趣味、文化、健康に関するグループ活動、講座の開催、家計簿記帳運動や「家の光」記事活用など



Interview

女性会の活動を 知ってください！

J A兵庫西が発足した当時からJ A兵庫西女性会の役員を務める古川さん。

「女性会の魅力は、自分たちで主体的に考えて暮らしに役立つことを楽しみながらできるところ。そして、人と人との出会いで人と



J A兵庫西女性会
会長 古川由美さん

佐用の7営農生活センターにふれあい生活指導員を設置しています。
今後のJ Aの運営にも大きな役割が期待される女性会。1人でも多くの仲間を増やし、活動の輪を広げていきましよう。興味のある方は、ぜひお近く

の営農生活センターへ。年会費300円と入会の申込書を提出すれば、女性ならどなたでも入会可能。最寄りの支店を活動の拠点として、新規教室の立ち上げや、教室・イベントへ参加できます。

して自分自身が成長できること。人が集まれば同じ考え方の人がばかりじゃない。だからこそ楽しいし、勉強になります」

また、情報を発信する楽しさについて「人は気楽でいいけれど、いろんな楽しみをみんなに伝えて共有するほうが、ずっといい」と話します。

今後の女性会について「まずは、よりたくさんの人に女性会がどんなことをしているか知ってほしいですね。その上で暮らしに役立つことを見つけて活動していきたい」と目標を掲げた上で、自分自身も「地元産の野菜の新しい食べ方を研究するグループを立ち上げた」と夢いっぱい。地域や暮らしをよりよくするため、やりたいことがあるなら、女性会で実現してみませんか。

公民館で「子どもとうふ作り体験教室」をお手伝い!



上郡町立高田公民館から依頼があり、小学生の「とうふ作り体験」を女性会相生上郡地区がお手伝いしました。6人の子どもに6人の女性会メンバー。マンツーマンで和気あいあいと豆腐作りに取り組むとともに、豆腐を作るときにできるおからを使ったドーナツも一緒に作りました。出来上がったらみんなで試食。楽しい時間を過ごせました。JA兵庫西女性会ではこういった地域の食農教育の依頼に応え、学校などにも出向いています。

豆腐が
できるまで
⇒



① 水に浸しておいた大豆をミキサーにかける。



② 大きな鍋に湯をわかし豆汁を加えて煮る。



③ こし袋の中にあけ、熱いうちに固く搾る。



④ にがりをうつ。



⑤ お玉ですくい、豆腐箱に入れる。



⑥ ふたをして待つ。



⑦ 水にさらしてにがり分が抜ければ出来上がり!

お豆腐とおからドーナツが出来ました♪
ドーナツは子どもたちの好きな形に作りました



女性会活動が活発な地域で、さまざまなグループがあります。今回のように学校や公民館に呼ばれて料理教室などを開くこともしばしば。地域に根ざした活動をしています。若い人が参加してもらえるような企画ももっともって考えていきたいですね。

西播磨営農生活センター
ふれあい生活指導員
藤井賀津子(左)
西山有理(右)



JA兵庫西女性会 姫路東地区

新聞を再利用! 「エコエコバッグ」作りに挑戦!

姫路東地区の女性会メンバーは、家の光の記事を参考にして古新聞を利用してエコバッグを飾東支店で製作しました。リーダーの山本美知子さんは、「みんなでワイワイ話をしながら、リラックスできる空間になっている。仲間と共有する時間はとても楽しい」と話します。



飾東グループは、飾東支店管内で今年5月に発足したばかり。毎月1回、第4水曜に活動しています。1人でやるより仲間と一緒にやったほうが断然楽しい!その面白さを、より多くの人に参加してもらうことで伝えていきたいです。

姫路東部
営農生活センター
ふれあい生活指導員
舟引佳代(左)
中尾道子(右)



①まずはお気に入りの紙面を探して作業スタート!



②重いものも入るよう、しっかりと底作り。



③分かりにくい所はふれあい生活指導員がお手伝い。補強を入れて、持ち手を付ける。



④完成したエコバッグがズラリ。紙面によってデザインはさまざま。

JA兵庫西女性会 揖龍南地区

「夏バテ解消スタミナ料理教室」を開催しました

JA兵庫厚生連から講師を招き、夏バテを解消する料理教室を旬彩蔵たつので開いた揖龍南地区・揖保川支部の女性会。リーダーの中谷時子さんは「干支づくりや寄せ植え、料理教室、研修旅行などいろんなことをしています。長くみんなで楽しめることを続けていきたい」と話します。



揖保川支部のメンバーは、近くに調理する場がないので、年に何度か旬彩蔵たつので出向いて料理教室をしています。地区によって女性会のカラーもさまざまですが、皆さんが参加してよかったと思えるような企画を考えていきたいですね。



①講義を受けた後は調理開始。



②ベテランの主婦なので手際がいい。



③ナスと豚肉のしぎ焼き、冬瓜スープ、枝豆とコーンのおろし和え、みょうがご飯の一汁三菜。



④みんなで食べる時が楽しいのです。

揖龍営農生活センター
ふれあい生活指導員
目木佳代子(左)
山本美奈(右)





今月のテーマ

平成27年産米

仮渡金(一時払金)が

決定

平成27年産米の仮渡金(一時払金)が決まりました。

平成27年は、

平成26年産米に引き続き

過剰米の発生が多く見込まれ

生産者手取りを最大限確保するため、

仮渡金を設定しました。

価格は下表の通りです。

平成27年産米仮渡金(一時払金)が決定しました

平成27年8月31日 単位:円/30kg紙袋

品種名	区分 等級	JA・MYひょうご		JA・MYひょうご以外	
		委託契約米	超過米	委託契約米	超過米
コシヒカリ	1	5,500	5,500	5,350	5,350
	2	5,200	5,200	5,050	5,050
	3	4,700	4,700	4,550	4,550
キヌヒカリ きぬむすめ ヒノヒカリ	1	4,800	4,800	4,650	4,650
	2	4,500	4,500	4,350	4,350
	3	4,000	4,000	3,850	3,850
酒米	特	5,500	5,500	5,350	5,350
	1	5,500	5,500	5,350	5,350
	2	4,800	4,800	4,650	4,650
	3	4,300	4,300	4,150	4,150
その他	1	-	-	4,300	4,300
	2	-	-	4,000	4,000
	3	-	-	3,500	3,500
もち	1	-	-	6,000	6,000
	2	-	-	5,700	5,700
	3	-	-	5,200	5,200

今年産も

出荷米に対する特別支援を実施

平成26年産米は過去にない過剰米の発生で、米価もこれに連動し大きく下落しました。平成27年産米も需給バランスは大きく改善されず、価格の回復は望めない状況です。そこで、JA兵庫西は、昨年度に引き続き、JAへ出荷を頂いた組合員農家に、農家所得の一部として、特別支援を下記の通り実施します。

支援内容

1. 対象米穀

平成27年産出荷米

2. 支援単価

うるち玄米(主食用)
200円/30kg紙袋(税込)
醸造用玄米(酒米)
100円/30kg紙袋(税込)

3. 支援時期

仮渡金(一時払金)精算時に加算

10月の農作業

農作業中の事故に注意

秋の収穫時には、コンバインによる事故が増加します。慣れた作業でも一瞬の油断が事故を招きます。基本を再確認して安全に作業しましょう。

注意点

◎死角が多いことを意識する

コンバインで最も多い事故は、「転落・転倒」です。コンバインは、トラクター以上に運転席から見えない死角が多いので、特にバック時の安全確認を十分して、補助作業者もこの特性を理解して注意しましょう。

◎手こぎ時の詰まりは無理をしない

ワラやモミが詰まったとき、無理をすると手や腕の大きなケガにつながります。腰や首のタオル・手袋など、巻き込まれる恐れのあるものは外しましょう。

◎整備中はエンジン停止

農業用機械に共通の注意点は、点検・清掃時には、必ずエンジンを停止しましょう。



食卓で使う今月の作物

ナバナ

Nabana

ナバナは、早春の菜の花より一足先に咲くように改良された品種で、若い茎葉とともに花蕾を摘み取って使います。開花してからでは収穫遅れなので注意しましょう。

栽培のポイント

① 作付け条件の注意

寒さには強いですが、日当たりを好む野菜です。連作障害を避けるために、アブラナ科作物の栽培後は避けて、堆肥や油かすなどの有機質肥料を元肥に施します。

② 肥料切れに注意しましょう

直播きの場合は本葉5〜6枚、ポット植えの場合は草丈10cmの頃に1回目の追肥をします。2回目以降は、半月に1回程度の間隔で、収穫期間中も肥料切れに注意します。

③ 株間を広めに取みましょう

つぼみの付いた芽先を摘むと、下方のわき芽が伸びて株が大きく広がります。最初の頃は密に植えて、少し収穫してから間引いて株間を広げてみましょう。

品種例

秋華(早生)、冬華・CR花かんざし(中生)

和え物やおひたし、パスタなど幅広く使えて、季節感のある野菜です。早春の味をぜひ楽しんでください。



しそう営農生活センター
営農指導員
福居 基晴



栽培カレンダー



いまさら聞けない農作業のコツ!

減農薬の工夫

正しく農薬を使うことで、安全で効果的に病気や害虫を防げます。家庭菜園では、少量の薬剤を何種類も準備するのは大変ですが、少しの工夫で農薬の使用回数を減らすことができます。

● まずは土作り

健康な植物は、病気にもかかりにくいものです。完熟堆肥や石灰資材を投入して、作物が健全に育つ土台を作りましょう。

● 病害虫を寄せ付けない

■ マルチング
泥のはね返りや雑草の繁茂を防ぐ。

■ 防虫ネット
アブラムシやコナガの侵入を防ぐ。

■ 反射テープ
光の反射でアブラムシを寄せ付けない。

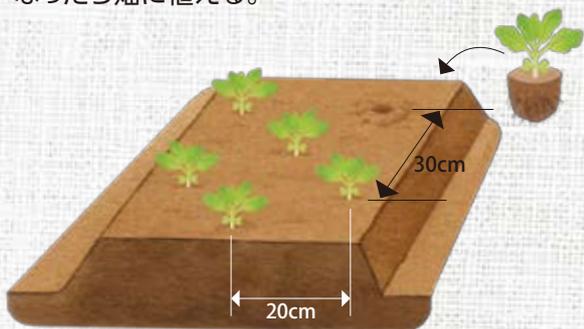
■ コンパニオンプランツ
野菜やハーブなどを隣り合わせて育てることで、病害虫の被害を少なくする。

(例) キヤベツとミント類、トマトとマリーゴールドなど



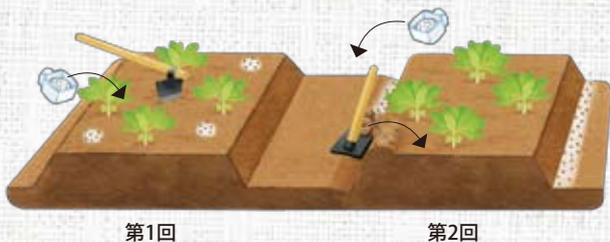
3 植え付け

- 本葉4~5枚でセルトレイから引き抜けるようになったら畑に植える。



4 追肥

- 草丈10cmの頃、株間のところどころに化成肥料小さじ1杯(1株当たり)をばらまき、土に混ぜ込む。
- 半月に1度、化成肥料を小さじ1杯(1株当たり)、畝の両側にばらまき畝に寄せ上げる。



第1回

第2回

5 収穫

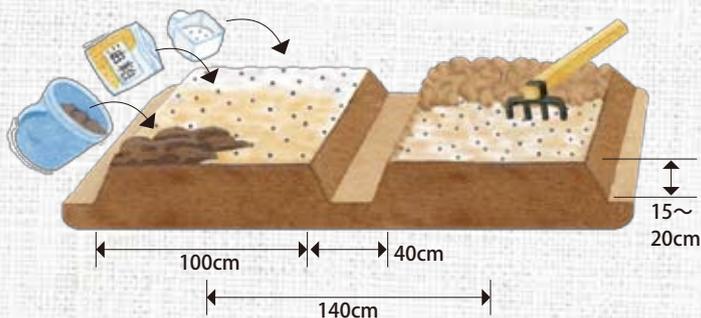
- 花蕾が大きく膨らみ開花直前になったら茎葉をつけて摘み取る。
- 早どりせず、花蕾が大きく膨らむまで待つて収穫する。開花してからは収穫遅れなので注意。



1 元肥入れ

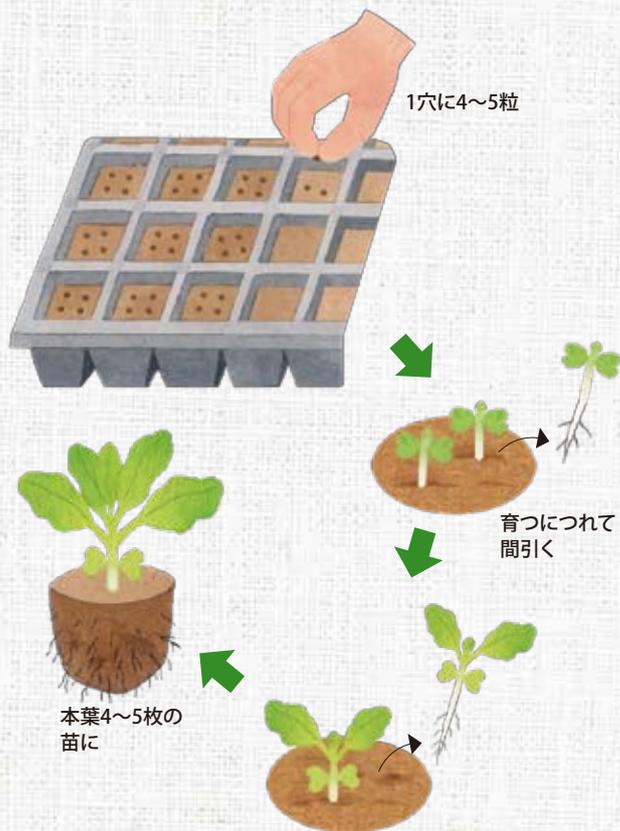
- 予定の畑にはできるだけ早めに全面に石灰をまいて耕しておく。
- 化成肥料、油粕、堆肥を施してよく耕しておく。

1㎡当たり
化成肥料大さじ4杯
油粕大さじ5杯
堆肥5~6握り



2 苗づくり

- 128穴のセルトレイを使い、1穴に4~5粒まく。
- 育つにつれて間引き、本葉2枚のころ1本立てにし、本葉4~5枚の苗に仕上げる。



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♪

8月8日 西播磨営農生活センター

初の夏開催“ふれあい農産物フェア”

西播磨営農生活センターは8月8日、「相生・上郡地区ふれあい農産物フェア」を旬彩蔵・上郡と合同で開きました。同フェアは、上郡農産物生産部会の「鮎の掴み取り大会」や相生市・赤穂郡上郡町とタイアップして初めての夏開催で、多くの来場者で賑わいました。



8月4日 JA兵庫西

消費者モニターを任命

管理本店で、「食の安全・安心消費者モニター」会議を開き、旬彩蔵の消費者70人をモニターに任命、委嘱状を授与しました。市村幸太郎代表理事組合長は「生産者、消費者、JAが互いに思いやりを持って向き合い地域農業が潤うよう、さまざまな角度からの意見をいただきたい」と話し、生産者発表では同JA直売施設生産部会連絡協議会の上林武和会長と加工品生産者の垣口とみ子さんが、生産者の思いや食の大切さを伝えました。モニターは2年間、他店舗の視察や生産者との意見交換会、生産者大会などに参加する予定です。



上月地区で生育状況を確認する参加者



8月4日 佐用営農生活センター

白鶴錦の生育を確認

佐用営農生活センターは酒造好適米「白鶴錦」の圃場を巡回しました。佐用町酒米部会の会員や白鶴酒造(株)の関係者、営農指導員らが参加して稲の色付きや草丈、幼穂などを確認。藤本良一営農指導員は「品質にこだわった栽培を続け、増収につなげたい」と話しました。当JAは営農ビジョンで「農産物の販売力強化と農業所得の向上」を掲げ、契約栽培米の販売拡大に取り組んでいます。



8月21日～9月4日
姫路西部営農生活センター

色彩豊かな弁当を覗き込む参加者ら

旬の味、演出鮮やかに

姫路西部統括部管内の13支店で開いた夏の農産物物品評会の表彰式を、3会場で開催しました。表彰後には受賞者の皆さんに旬彩蔵の「旬の味」を楽しんでもらおうと、女性会の手づくり弁当が振る舞われました。姫路臨海地区会場では、クイックスイートのスープやイチジクのハチミツレモンがけが並び、レシピを横目に試食。「新鮮な味。レシピを添えると野菜を手に取りやすくなるのがよく分かった」と話しました。



あぐりキッズガーデン

8月11日、佐用営農生活センターで3組5人が鳥害予防の袋かけ作業に挑戦しました。その後、菜園コンテナにプチヴェールの苗を定植しました。會田美穂さんは「子どもと同じ目線で農体験をすることは貴重なこと、遊び体験から豊かに育ってくれれば」と話しました。



小学生が旬彩蔵で取材体験

8月8日、読売新聞社協力のもと「よみうりはてなナビ」を開き、小学生22人が「旬彩蔵書写」を取材して、ナスの袋詰め作業などを体験。その後、オリジナル新聞を作りました。管理本店ではJAバンク兵庫「親子金融教室」を開き、お金についても学びました。



ふれあい納涼祭

8月19日、英賀保支店で「ふれあい納涼祭」を開きました。店頭ではカキ氷などの振る舞いで、来店者に「涼」のおもてなしを。ふれあい農園の野菜で飼育したスズムシのプレゼントもあり、朝早くから地域の方々でにぎわい、ふれあいを楽しみました。

7月24日 しそウ農生活センター

地元の食材で、満足の焼肉のタレづくり

「地産地消料理教室・焼肉のタレ作り」を開き、25人が参加し調理を楽しみました。リンゴ・ニンニク・タマネギなどを、みじん切りにする包丁さばきも軽快に「トントントン」、食材の香りが漂います。各食材の量を測り、ミキサーにかけて鍋に移し、大きなしゃもじで焦げ付かないように。まぜる間はもっぱら料理づくりの話に。寺内昭代さんは「地元産の食材を多く使うので、だんぜんおいしい。家族が心待ちにしている」。家族団らんを想い、全員が味噌と醤油味各1ℓを持ち帰りました。

食材をみじん切りにしてミキサーにかける参加者たち



「ちゃぐりんフェスタ」開催

「食」と「農」の大切さを楽しみながら学ぶ「ちゃぐりんフェスタ」を今年も開催しました。参加した小学生らは、ふれあい生活指導員や女性会会員の説明を受けながら料理や工作を体験。会場内には笑顔があふれました♪



7月23日・香呂支店

豆腐づくりにチャレンジ!おからドーナツなども調理しました。



7月28日・粟賀支店

クマやヒツジのキャラ弁を作成。かわいらしく仕上がりました。



7月28日・林田支店

夏らしく迫力のスイカ割り体験!高校生のお兄さんお姉さんに皮細工作りも教えてもらいました!



7月30日・上郡町生涯学習支援センター

話題の「おにぎらず」を作りました。工作ではモーターで動く車作りに挑戦!



8月1日・山崎支店

着せるものは各自持参で化粧も施し、一人一体オリジナルのかかしを作りました。女性会が作ったカレーをみんなで食べました。



8月4日・佐用支店

飾り巻き寿司で「ジバニャン」に挑戦。食農マジック「水にとけた二酸化炭素を取り出そう」の実験も楽しみました。



8月8日・飾磨支店

ギョウザ・野菜の蒸しケーキ・ゼリーなどの料理づくりを楽しみ、全員で会食。食農クイズ、言葉遊び絵本も作りました。



8月8日・西播磨営農生活センター

ペットボトルロケットを製作。野菜クイズも親子で参戦☆



8月12日・揖西支店

万華鏡や輪投げにチャレンジ♪「おにぎらず」をみんなで食べました。

季節のおたより

秋もめつきり深まってきました。

今月も広報誌に寄せられた

お便りを紹介します。

●定年になってから旅行が楽しみの一つになっています。結構お天気に恵まれて、周りには「晴れ女」と言っていたのですが、先日長男家族と計画していた香港旅行を台風11号の直撃で断念！天気が原因で見送ったのは初めてです。年齢と共に「チカラ」が落ちたのか？残念です。

(姫路市北野成子さん)

●岡部 せっかくの旅行が残念でしたね。でも、お天気に恵まれることが多いのは、うらやましいです。

●岡部 スーパーで売っているものより、何倍も美味しいでしょう。私も一度食べてみたいものです。

(姫路市井上春美さん)



●3人目の孫ができ、孫育てに協力して頑張っているとうと決め、教師として働いた35年の生活に終止符を打ちました。孫の成長を楽しみしながら毎日生活しています。

(姫路市福島昭代さん)

●岡部 子育てで先輩の協力は、本当にありがたいです。私も子どもが2人いますが、すごく感謝しています。



●今年もまたオールシーズン、インシシ、シカ、そしてカラスと知恵比べです。「昔の知恵」ではなく「文明の力」で何か良い方法はないものではないでしょうか。考えるとノーベル賞に値するのでは？

(たつの市西口弘さん)

●岡部 「必要は発明の母」といいます。ノーベル賞級の大発明のご報告、お待ちしております！

●今年の夏は本当に暑かったですね。夜中にクーラーを止めて寝ていたのですが、朝起きたら目まいが…！2日くらいで治りましたが、軽い熱中症だったのでしょうかね。皆さまも気を付けてください。

(神崎郡前川晴美さん)

●岡部 本当に気を付けないといけません。睡眠時のクーラーの使い方って難しいですよ…。

●置塩支店で春にいただいた「ロマネスコ」。収穫後に花が咲き、種が取れました。今秋、種から育てるのを楽しみにしています。

(姫路市豊田慶子さん)

●岡部 来年が楽しみですね。収穫のご報告、お待ちしております☆

●父が他界し、残してくれた畑に悪戦苦闘しています。「につしい広場」は貴重な情報源として読んでいます。

(たつの市澤井佐和子さん)

●岡部 ありがとうございます。これからも皆さまのお役に立てる情報を、もっと発信していけるように頑張ります！



●今年の夏はトマトがたくさん収穫できたので、冷やしてそのまま食べたりトマトジュースにして飲んだりトマトケチャップにしたり…！いろいろな方法で食べました。特に朝のトマトジュースの「元氣パワー」のおかげで暑い夏を乗り切ることができました。来年の夏野菜もよくできるといいな…。

(赤穂市穂積清信さん)

●岡部 夏野菜は、自然の夏バテ予防薬らしいです。来年の夏も「元氣」に乗り切れること間違いなしです！

●今年はナスが大きくならなかったという声をよく聞きました。うちもキュウリをたくさん植え、ツルは伸びたのに早く枯れてしまいました。天候のせいだったのでしょいか。難しいものですね。

(佐用郡敏蔭純子さん)

●岡部 自然が相手ですから、本当に難しいものです。ぜひリベンジを！



今月の担当者
共済部
生命建物課
岡部 美月

今年こそ「食欲の秋」だけでなく、健康のために「スポーツの秋」にもチャレンジしたいです！

MEMO 暮らしのメモ



1 暮らしのメモ 消費者トラブル

不審電話から身を守ろう!

最近、非通知の電話番号からよく電話がかかってくる。頻りに電話がかかってくるので、つい取ってしまうと、勧誘電話でした。詐欺などの被害に遭わないために、迷惑電話対策をうたった機器やサービスが登場していると聞きます。どのような対策ができるのでしょうか。



● 回答

電話勧誘による消費者トラブルを防止するには、相手を確認できない電話を取る機会を減らすことが大切です。その対策として、①留守番電話機能の利用、②番号非通知の電話を拒否する機能の利用、さらに③発信者の番号を表示するサービスの利用が有効です。また最近では④過去に詐欺事件などに使われた特定の電話番号からの着信を自動で拒否する製品、⑤自動音声で予告の上、通話を録音する製品も販売されています。これらの対策をして消費者トラブルを未然に防止しましょう。不審なことがあれば、最寄りの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 188
(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

漢方薬との付き合い方

現在の西洋医学の発展は目覚ましいものがあります。例えば、抗生物質の発見や、臓器移植技術の進歩など、私たちの健康に大きく貢献しています。しかし、その西洋医学の技術をもってしても治らない病気や症状はまだたくさんありますし、また西洋医学で治りにくい病気や症状の中に、漢方が効果的な場合もかなりあります。

そうかといって、全ての病気に漢方の効果があるとはいえません。漢方にも西洋医学にも得意分野と不得意分野があります。それぞれを上手に使い分けることで、より良い効果を挙げたいものです。漢方の長所や効果を過大に評価してはいけませんし、また薬の副作用など、西洋医学の欠点を誇張する必要もありません。



漢方薬は、飲む人の「証」に合わせて適切に選びます。漢方薬を選ぶのは専門性の高い仕事で、治りにくい病気の方は、専門家とよく相談して自分に合った漢方薬を探すとよいでしょう。漢方が適する病気のほとんどは、漢方薬だけで十分に対応できます。少数の例外を除いて、健康食品やサプリメントを利用する必要はありません。専門家によく相談して吟味しましょう。

HITO [ひと・レポート] さわやかな笑顔で



夢に向かって、一歩ずつ

井上 朱里さん(20)
姫路市山田町

「放送の仕事に興味があって、ラジオのパーソナリティーのような仕事をしたい」と、大きな志を持って、さまざまなことに挑戦している朱里さん。最近は大勢の人前に出て話すことが多くなり、緊張するもいい経験になっていると自分を高めます。明るくて、ふんわり優しい雰囲気の中に、さりげない心遣いも。「短大時代に身に着けたマナーや、一人暮らしでついた自立心が、とても役に立っています」。休日は、友だちとおしゃれなカフェでゆったり女子トークしたり、飼っているうさぎのミルクちゃんと遊んだりしてリラックス。「夢を叶えて、いつか全国に地元姫路を紹介できたら」と話すその姿は、とても輝いています。



①奥で喋っている小さいのが私です(笑) ②トラックから降ろすのがキツイ! ③予想外にキレイに散布できた牛糞堆肥

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。

農業経営者として二歩ずつ前へ
 久々に以前勤めていた職場に伺いました。農業をするために退職しましたが、今でも気にかけて下さり、「もっと頑張らないとなあ」と改めて思いました。

先月号の農業体験に続き、もう一つ依頼をいただきました。過去に自分もお世話になった就農支援センター主催の「新規就農セミナー・相談会」が開かれ、その一部で新規就農者を対象に30分ほど自分の就農経験をお伝えするというものでした。「どのように伝えようか?どうしたら伝わるだろうか?」そんなことを考えながら、資料を作成しました。「いろいろなことをやってきたなあ」、「今の自分があるのも師匠や地域の先輩農家、関係先の方々に支えて頂いたおかげだなあ」と、自分を見つめ直すきっかけになりました。これを機に名刺も作成したので、「経営者として一歩ずつ進んでいきたいと思えます。」

今年の夏から新たな堆肥を投入しました。過去には鶏糞を入れていましたが、試行錯誤の結果、牛糞を入れることにし、散布ムラを軽減するために小さめの堆肥散布機を中古で購入しました。バケツ機械堆肥の置き場所がなく、また、自分のペースで散布できるようにしたかったので袋に入ったものを購入しました。手作業の散布に比べると格段に効率上がり、満足です。堆肥の効果はすぐに出ないと思いますが、土作りを継続してやっていこうと思えます。

10月の運勢

- 牡羊座** 3/21 ~ 4/19
 ■全体運 / 気分の浮き沈みが激しくなるかも。周囲に八つ当たりせず、一人の時間を大切に。趣味や好きなことに励んで■健康運 / 適度な休憩が健康の秘訣に。無理はNG ■幸運を呼ぶ食べ物 / ナメコ
- 牡牛座** 4/20 ~ 5/20
 ■全体運 / 心理的に不安定になりそう。クヨクヨせず、ポジティブに考えてみて。ガーデニングなど植物に触れると開運に■健康運 / おおむね平穩。気軽にスポーツを楽しむ好機 ■幸運を呼ぶ食べ物 / サイモ
- 双子座** 5/21 ~ 6/21
 ■全体運 / 前向きな気持ちになり、何事にも積極的に取り組めるはず。レジャーはにぎやかなスポットほど、ラッキー■健康運 / 小さなけがにご用心。慎重に行動して■幸運を呼ぶ食べ物 / サンマ
- 蟹座** 6/22 ~ 7/22
 ■全体運 / 感情的になりやすい時期。自身のイライラに気付いたら、深呼吸でリラックスを。部屋の片付けも開運効果絶大■健康運 / 話題の健康法に注目を。有益な情報あり ■幸運を呼ぶ食べ物 / ユズ
- 獅子座** 7/23 ~ 8/22
 ■全体運 / 知的好奇心が旺盛になります。やってみたいことがあれば、体験教室を試してみ。発想力アップには読書が◎■健康運 / つい食べ過ぎやすい期間。適度な運動を■幸運を呼ぶ食べ物 / トウガン
- 乙女座** 8/23 ~ 9/22
 ■全体運 / プライベートを充実させるのに最適。やるべき作業を早めに済ませ、後は自分の時間を楽しんで。グルメも吉■健康運 / デトックスに効果が。体質改善にも有効 ■幸運を呼ぶ食べ物 / 小豆
- 天秤座** 9/23 ~ 10/23
 ■全体運 / スムーズに長所をアピールできる月。温めていたプランがあるなら、実行に移して。周囲の協力も期待できそう■健康運 / 栄養バランスが偏りがち。意識してみて■幸運を呼ぶ食べ物 / ごま
- 蠍座** 10/24 ~ 11/22
 ■全体運 / 縁の下の力持ち的役割でも快く果たせば、好転の呼び水に。サービス精神を発揮して。気晴らしにはカラオケへ■健康運 / 血行促進を図ると、体調が上向く兆し ■幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ
- 射手座** 11/23 ~ 12/21
 ■全体運 / 向学心を刺激されることが多い期間。特殊技能の習得など、何にでも果敢に挑戦を。習い事を始めるのも賛成■健康運 / ゆったり過ごして。睡眠の質向上も大事 ■幸運を呼ぶ食べ物 / サケ
- 山羊座** 12/22 ~ 1/19
 ■全体運 / 頑固になり、孤立しやすい気配。人の意見やアドバイスを柔軟に耳を傾けて。開運には森林公園の散策がベスト■健康運 / ウオーキングなど、軽い運動が上昇の鍵 ■幸運を呼ぶ食べ物 / マイタケ
- 水瓶座** 1/20 ~ 2/18
 ■全体運 / アクティブに動き回りたい時期。未知のジャンルでも思い切って飛び込むと手応えが。インターネットも幸運■健康運 / 運動不足になりがち。小まめに動くこと ■幸運を呼ぶ食べ物 / シメジ
- 魚座** 2/19 ~ 3/20
 ■全体運 / 物事が中途半端になってしまう暗示。手を広げ過ぎず、何か一つに集中して。気力回復にはヒーリング音楽を■健康運 / 疲れのため込みやすいかも。無理は禁物 ■幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ

共済
トピックス

JA自動車共済仕組改訂・掛金料率変更のお知らせ

案内の
はがきが
届きます

JAの自動車共済では、ご加入の皆さまにより分かりやすく、安心の保障を提供するため、共済期間の初日が平成27年10月1日以降のご契約より、自動車共済の仕組改訂および掛金料率の変更を予定しています。度重なる改訂につきまして、皆さまのご理解とご了承をお願いいたします。

今月中に到着する継続の案内ハガキ「自動車共済契約終了のお知らせと継続のご案内」または「自動車共済契約終了のお知らせと継続契約の共済掛金払込のご案内」と、はがき・免許証・印鑑等をお持ちのうえ、各支店窓口までご来店ください。

なお、ご都合により契約者様ご本人が来店いただけない場合など、詳しくは各支店窓口までお問い合わせください。



『家の光』愛読者プレゼント

JA兵庫西では、『家の光』誌の前納購読でのご愛読に感謝し、総計500名の皆さまに「愛読者プレゼント」企画を実施します。『家の光』クイズにお答えいただき、正解された方の中から抽選ですてきな商品が当たります。

対象 『家の光』誌の平成27年12月号～平成28年11月号を前納で年間購読いただける方。

応募方法 所定の応募用紙にクイズの解答を記入の上、最寄りの営農生活センター、営農センターまたは支店へご提出ください。

※賞品のお届けをもって発表に代えさせていただきます(賞品のお届けは平成28年1月下旬予定)

締め切り 平成27年12月30日(水)

総計
500名様に
プレゼント!!



A賞
にっしライス
きむすめ
5kg 50名様



B賞
あっさり漬の素
50g(10g×5)
50名様



C賞
あっさり
ゆず漬の素
60g(20g×3)
50名様

D賞
家の光図書『漬け物と常備菜』 30名様

Wチャンス

さらにA～D賞にはずれた応募者全員の中から抽選!
ウレタン背抜き手袋 320名様

9月1日スタート!

JA兵庫西の直売所「旬彩蔵」「野菜市」で消費者ポイント制度が始まりました。

JA兵庫西では生産者と消費者の絆をより深めていくために、9月から消費者ポイント制度を始めました。すでにご利用の方も、まだ来られたことのない方も、旬彩蔵・野菜市へどんどんお越しください。



- お買い上げ200円ごとに1ポイント
- 500ポイントで500円分の商品券【満点券】を発行
- 旬彩蔵・野菜市各店舗でご利用いただけます

※ポイントは野菜・加工品に限ります

10月の各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

4日(日) 10:00～16:00
高岡支店 079(297)1955
旭陽支店 079(273)6331

11日(日) 10:00～16:00
赤穂支店 0791(43)1848

17日(土) 9:00～15:00
龍野誉田支店 0791(63)0452

18日(日) 9:00～15:00
神飾統括部 0790(22)5001

24日(土) 9:00～15:00
姫路灘支店 079(245)8001
水上支店 079(281)2000
上郡支店 0791(52)2221

※平日は窓口で受付しています
※どちらの会場でもご利用いただけます

25日(日) 9:00～15:00
神飾統括部 0790(22)5001

25日(日) 10:00～16:00
赤穂支店 0791(43)1848

相続遺言セミナー

27日(火) 10:00～12:00
荒川支店 079(298)2035

相続遺言個別相談会

2日(金) 10:00～16:00
飾磨支店 079(233)0821

17日(土) 10:00～16:00
赤穂支店 0791(43)1848

27日(火) 13:30～16:30
荒川支店 079(298)2035

灯油配送致します!

●お客様の使用状況にあったサイクルで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。

■越知谷SS
神河町越知388-1 TEL0790(33)0007

■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

■佐用SS
佐用町佐用3518-1 TEL0790(82)2032

理事会だより 8月31日(月)

- 第1号議案 反社会的勢力等への対応態勢に関する規則の改正について
- 第2号議案 姫路西支店隣地取得について
- 第3号議案 給与規程の変更について
- 第4号議案 契約職員就業規則の変更について
- 第5号議案 農産物検査業務規程の変更について
- 第6号議案 平成27年度米仮渡金設定について
- 第7号議案 平成27年度出荷米に対する特別支援について

協同の成果 (平成27年8月末現在)

■組合員数	106,335人
■出資金	121億9,260万円
■貯金	1兆2,443億1,873万円
■貸出金	2,685億9,482万円
■長期共済保有	2兆2,875億2,319万円
■購買品供給高	19億5,925万円
■販売品販売高	21億3,576万円
■職員数	1,081人

【編集後記】

ず〜っと前に「髪が心配」と言いました。あれからシャンプーを変えてみたんです。あまりにもツレが「これいいって!ハゲ防止やって!」と薦めるので、試してみました。かれこれ1年ほど使ってみるんですが、ぶっちゃけ言います。いいっす!忘れていたコシが!諦めていたハリが!あのころの記憶が!…。といたしますのも、頭皮がなんかいい感じ☆なんです。変にギラついたり乾燥したりせず、抜け毛も減った気がします。やっぱり、髪って大事ですね♪(F)

あなたの老後生活への備えは十分ですか?

老後の備えは国民年金プラス 農業者年金で安心!!

★農業に従事されている方は幅広く加入できます

- 農業者年金は国が支える農業者のための公的な積立年金です。
- 60歳未満の国民年金第1号被保険者であって年間60日以上農業に従事している方はどなたでも加入でき、配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。

★保険料の額は自由に決められます

- 保険料は自由に決められ(月額2万円~6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。

★終身年金で80歳までの保証付きです

- 農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。
- 万が一、80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額を、ご遺族に死亡一時金として支給されます。

★公的年金ならではの税制上の優遇措置があります

- 支払った保険料は全額(1人当たり最高年額80万4千円)が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。
- 将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用(65歳以上の方は公的年金等の合計額が120万円までは非課税)されます。



問い合わせは、最寄りの支店または各市町農業委員会まで

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

◆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 御着

- 賃料 — 58,000円
- 駐車場 — 1台分
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 174,000円
- 敷引 - 修理費実費負担
- 面積 — 52.84㎡



賃貸物件(仲介)

メゾネット 3LDK 御立中

- 賃料 — 80,000円
- 駐車場 — 2台分
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 100,000円
- 礼金 — 250,000円
- 面積 — 79.49㎡



龍野

おすすめ 売地(仲介) ※物件相談受付中!

■アグリア正條保留地(揖保川中学校東)

約47坪~約60坪 約1,016万円~10区画

■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~8区画

■アグリア田中(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20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

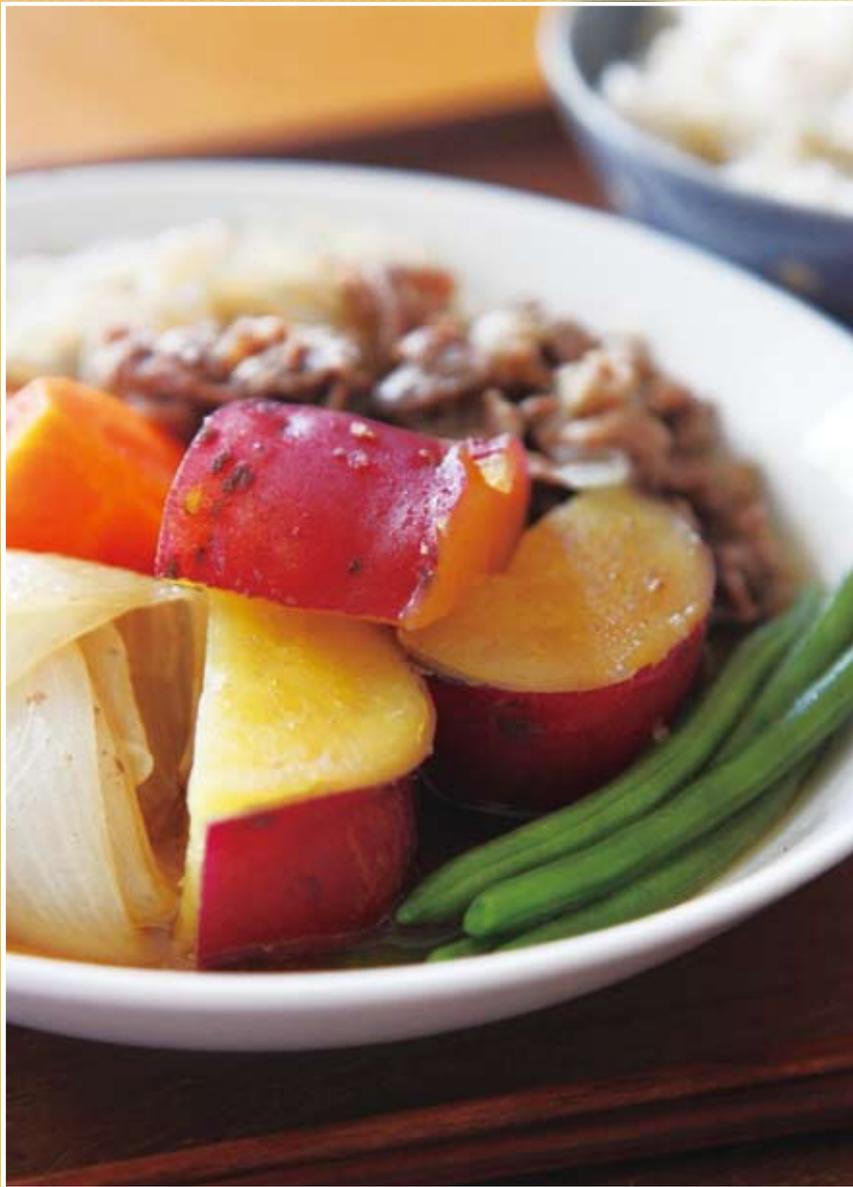
■黒崎町 約45坪 1,069万円

■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



サツマイモ DE☆ 肉じゃが風

ボンジュール☆パリ子です。日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？この時期は気候も気持ちよく、美味しいものもいっぱい！モリモリ食べて元気いっぱいになりましょう☆
それでは今月も…Let'sパリパリ！

材料(2人分)

- | | |
|----------------|---------------|
| サツマイモ……………大2本 | 酒……………大さじ2 |
| ニンジン……………1本 | 塩……………適量 |
| タマネギ……………1個 | ☆調味料 |
| インゲン……………10本 | だし汁……………400ml |
| 糸こんにゃく……………1袋 | 砂糖……………大さじ2 |
| 牛薄切り肉……………200g | みりん……………大さじ2 |
| ゴマ油……………大さじ2 | 醤油……………大さじ5 |

作り方

- ① サツマイモは、皮つきのまま3cmほどの厚めの半月切りに、ニンジンは皮をむいて乱切りに、タマネギはくし型切りにする。インゲンは、さっと洗ってスジを取っておく。糸こんにゃくは、水で洗って1分ほど湯通しして、ザルに上げておく。
- ② 鍋にゴマ油を入れ、香りが立ってきたら牛肉・酒を加えて、色が変わる程度に炒める。そこへ☆の調味料を加え、①のインゲン以外の具材を鍋に隙間なく敷き詰め、フタをして40分ほど弱～中火でコトコト煮込む。
- ③ 野菜に火が通ってきたら、塩で味を調えて①のインゲンを加え、フタをして5分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛り付けて出来上がり♪

サツマイモ

秋の味覚の代表であるサツマイモは、ビタミンCが豊富に含まれていてビタミンEと共にさまざまな症状を改善する抗酸化力を発揮します。腸をきれいにしてくれる食物繊維もたっぷり♪女性の美容健康のための、心強い味方です。自然な甘みとホクホク感がたまりません！ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ユズレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります