

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

● vol.179

2
2016

● JA兵庫西

にっしょい広場

◆特集

プチヴェールと
ロマネスコ

◆食卓で使う今月の作物

ラディッシュ



農と人

第23回

安全安心な農産物を 地元で発信する

揖保郡太子町 土井 剛大さん(55)



聖

徳太子ゆかりの揖保郡太子町で、ハクサイやキャベツ・タマネギなど年間を通して生産している土井さん。脱サラしてから農業を始めて2年目を迎え、約1haの圃場を管理して旬彩蔵に出荷しています。

「教えてもらったとおりにいかなのが農業。失敗も何もかも受け入れて、前を向いて前進あるのみと考えている」と話す裏にはいろんな事があつたそうで、昨年はキャベツがほぼ全滅になったとか。「天気は左右されて、初めから失敗が続いている。それでも好きだから、苦にならないから続けられる」と、大雨にはポンプで水を吸い出したり肥料のやり方や種類・土を分析するなどいろんな工夫をして、昨年の「ふれあい農産物フェア」では太子支店長賞を受賞しました。「でも、農業は1人でできない。そして、周りの理解と協力ができないとできない。地域の方々や、JAの指導員・旬彩蔵の店長などいろんな人に感謝です」と笑顔がこぼれます。

口

マネスコは、周りに作っている人がいない状況だったため、手探りで挑

戦を始めました。「自分の想いや出来の云々より、売れるか売れないか。結果としてお客さんがすべて教えてくれる。そして、商品を売るには安定して供給しないといけない。それが大前提の物作りだから」と、休みの日にも圃場に出かけてしまう土井さん。「やっぱり気になって見ていると安心する。でも、体調には非常に気をつけている。元氣じゃないと働けない」からと、健康第一で精一杯農業と向き合います。

「安全・安心で確かな農産物を、地元で生産された品目の中から手に入れられること。この幸せ・大切さを実現させるため、太子町で若い生産者をもっと増やし、地域農業を活性化させていきたい」真剣な眼差しから熱い想いが伝わります。

- ①作物を思えばこそ、作業にも熱が入る土井さん
- ②1人でも多くの方に、ぜひうちのロマネスコを!



①



3



②

栄養満点!

プチヴェールと



芽キャベツとケールの
交配で生まれた

Petit vert

プチヴェール

青汁の原料として知られるケールと、芽キャベツを掛け合わせてできたプチヴェール。ビタミンC、β-カロテン、鉄分、カルシウムなどを多く含み、高い栄養価を誇ります。ピンポン玉の大きさと調理しやすく、お弁当などにも使いやすいのが◎。和・洋どんな料理にも使いやすく、子どもでも食べやすいクセのなさが特徴。植え付けて90日ほどで収穫でき、追肥を施すことで約3カ月も収穫し続けることができます。旬は12月上旬～3月上旬です。

生産者インタビュー

「栄養満点！
食べ方もいろいろ」



御津西部営農株式会社
(左から)井口 はなゑさん、乗鞍 喜代子さん、
井口 淳さん、箕田 道子さん、浜 和子さん

葉っぱがフリルみたいでカワイイ



プチヴェールの畑



今期初めてプチヴェールに取り組んだという御津西部営農株式会社の皆さん。JAから声がかかるまでプチヴェールの存在そのものを「知らなかった」といいます。それでも「やってみなしか」と言われると、「やってみようか」と、チャレンジ精神で栽培に励んできました。ベテラン農家の皆さんだけあって、初年度なのに出来栄は上々。収穫時期を迎えて感想を尋ねると「手間がかかる」と声を揃えて言います。外葉をはがして、奥に密集したものを手で一つ一つ洗って、水をきって、寸法を合わせて袋詰め。大変な作業を協力してやり遂げます。主婦らしく「お好み焼きをするとき、キャベツのかわりにプチヴェールを使うと、もっちりとした生地になる」と胡麻和えにしたら美味しかった「衣をつけてさっと揚げてもいいね」とさまざまな食べ方も教えてくれました。ぜひ、お試しください。

ロマネスコ・基本の調理法とおすすりレシピ



カリフラワーと同じように房ごとに切り分けます。芯の部分は縦繊維が強いので5mmくらいの厚さで切りましょう。調理する前に1%の塩水でさっと茹でます。水にさらさずザルにあげて冷ましてみましょう。そのままサラダや温野菜、炒め物や揚げ物にしたり、グラタン、シチュー、カレー、パスタなどの具材にして。

ロマネスコとアーリーレッドのベーコンドレッシングサラダ



材料(2人分)

ロマネスコ……………1/2株
アーリーレッド(赤タマネギ)…1/4個
赤黄ミニトマト……………各3個
レタス……………2枚

A
ベーコン[粗みじん切り]……………2枚
オリーブオイル……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ1
みりん……………小さじ1
塩……………少々

- ①ロマネスコは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯に塩少々を加え、彩りよくゆでる。
- ②アーリーレッドはせん切りにし、赤黄ミニトマトはくし形に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れカリカリになるまで炒め、Aの残りを加えて火を止める。
- ④①②を彩りよく盛り、③をかける。

ロマネスコと海老のグラタン



材料(2人分)

ロマネスコ……………1/2株
エビ……………8尾
タマネギ……………1/4個
炒め用バター……………大さじ2
薄力粉……………大さじ2

A
牛乳……………カップ1
生クリーム……………カップ1/2
塩、コショウ……………少々
シュレッドチーズ……………50g

- ①ロマネスコは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②エビは背ワタを取り、殻、尾を取る。タマネギは薄切りにする。
- ③バターで②を炒め、タマネギが透き通ってきたら薄力粉を入れさらに炒め、Aを加えソースを作る。
- ④グラタン皿に③を入れ、①をのせ、シュレッドチーズを散らし、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く(10分位)。

プチヴェール・基本の調理法とおすすめレシピ



1/2や1/4などに切って食べやすくするか、葉をばらばらにして使いましょう。プチヴェールは生のままだとごわごわして食べにくいので、基本的には1%の塩水でさっと茹で、冷水にとって冷ましてから、サラダ、おひたし、あえ物として使いましょう。炒めたり煮たりする場合は生のまま使ってもOK。

プチヴェールとタコの辛子酢醤油



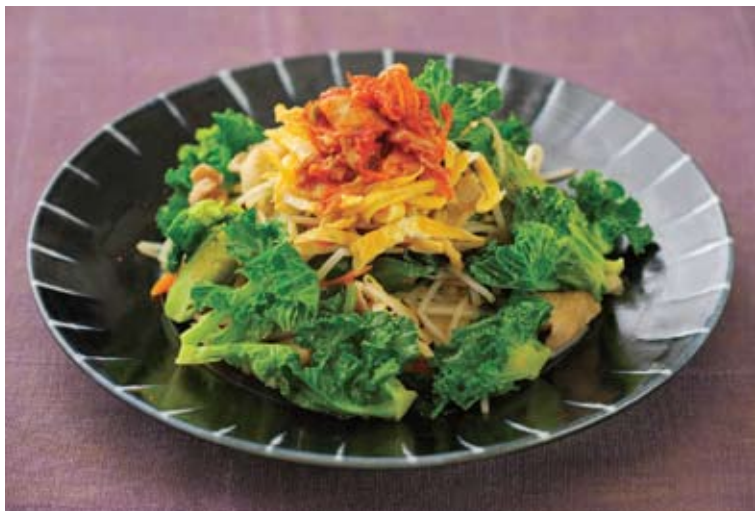
材料(2人分)

プチヴェール……………4個
茹でダコ……………2足

A
酢……………大さじ1と1/2
練り辛子……………小さじ1
醤油……………大さじ1

- ①プチヴェールは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ②タコはそぎ切りにする。
- ③Aを合わせ、①②を入れてあえる。
- ④器に盛る。

プチヴェールと豚肉の韓国炒め



材料(2人分)

豚ばら肉……………120g
プチヴェール……………8個
モヤシ……………1袋
ニンジン……………30g
ニラ……………1/2束
炒め用ごま油……………小さじ1
白菜キムチ(ザク切り)……………30g

A
酒、塩コショウ……………少々

B
コチュジャン……………小さじ1
醤油、酒、砂糖……………各小さじ1
塩……………小さじ1/4

薄焼き卵

卵……………1個
塩……………少々

- ①豚肉は3cmに切り、Aをもみこむ。
- ②プチヴェールは食べやすい大きさに切り、ニンジンはせん切り、ニラは3cmに切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②とモヤシを入れて炒め、ニンジンがしんなりしたらBを入れて味をからめる。
- ④薄焼き卵を作り、3mmの細切りにする。
- ⑤器に③を盛り、④と白菜キムチをのせる。



今月のテーマ

食の安全・安心 消費者モニター

JA兵庫西では、
農産物直売所「旬彩蔵」の運営に関して
生産者はもちろん
お買い物に来られるお客様の
ご意見・ご要望を反映するために
「食の安全・安心消費者モニター」制度を
導入しています。

■食の安全・安心消費者 モニターとは？

旬彩蔵1店舗につき10人を登録。2年を任期として、現在は70人が活動中です。次回は平成28年12月頃に募集する予定です。

■どんな活動をするの？

主に次のような活動を行います。

旬彩蔵を改善するための提言

消費者の視点から旬彩蔵に対して、「こんな取り組みをしてはどうか」「こういうことがあったら嬉しい」など、改善につながる提言をしていただきます。



生産者との意見交換

消費者を代表して、旬彩蔵に出荷する生産者と意見を交換します。生産者の農産物栽培に対する思いを知るとともに、「こういう野菜が欲しい」といった消費者側の要望を出すなど、それぞれの立場で意見を交換して、よりよい直売所づくりを目指します。



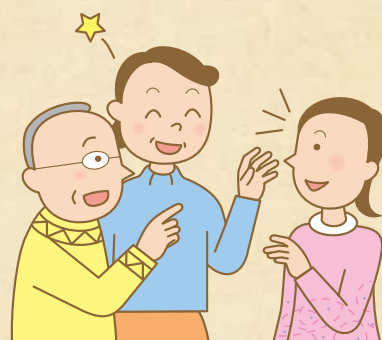
食の安全・安心についての知識を深める

生産者向けの「農薬安全使用講習会」や「加工品の安全・安心講習会」などの講習会に参加して、生産者と同じ目線で学習します。



その他の活動

旬彩蔵各店舗の取り組みについて、消費者を代表して運営に参画いただきます。



2月の
農作業

土壌改良をしよう

農作物の生育に適したpHは6.0〜7.0の中性です。石灰資材には、酸性に傾きがちな土を中性に矯正して、土にカルシウム分を補う効果があります。苦土石灰を堆肥や肥料と同時に投入すると、肥料の窒素分がガス化して逃げてしまいます。堆肥を入れる1カ月前を目安に、スケジュールを立てましょう。

畑の土は、人の踏み固めや風雨による流失で、排水性・通気性・保肥力などの物理性が変化します。堆肥や腐葉土のような有機質の土壌改良資材を投入すると、その物理性を改善するほか、肥料分を長期的に効かせることができず。速効性はないので、種まきや植え付けの2週間前までには、土になじませておきましょう。



セルカ
牡蠣殻を含んだ
有機石灰肥料



アヅミン
腐食酸を含んだ
肥料

食卓で使う今月の作物

ラディッシュ

Radish

小型のダイコンの仲間で、「二十日ダイコン」とも呼ばれます。手軽に作れて形や彩りも豊富なので、サラダやピクルスに重宝します。

栽培のポイント

① 時期をあまり選ばず栽培できます

真夏と真冬の栽培は難しいですが、トンネル被覆をすれば、冬どりや春どり栽培も可能です。プランターや露地栽培の場合は、3月中旬以降が種まき適期です。

② やわらかく美味しく作るには

肥料分が多く、水はけのよい土を好むので、葉色を見ながら即効性の化成肥料や液肥を少量ずつ使用しましょう。

③ 不良根の原因は

間引きが十分でなく株間が狭すぎたり、乾いた所へ急にたくさん水を与えたりすると、根の形の乱れや割れの原因になります。また収穫が遅れると、割れたり「ス」が入ったりするので、適期収穫を心がけましょう。

品種例

「コメット(赤色)」「レッドチャイム(赤色)」「アイシクル(白色)」など

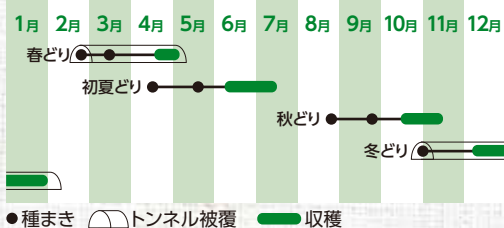


さっと使える便利な野菜です。葉っぱも栄養が豊富ですよ。



神飾宮農生活センター
営農指導員
平田 靖尚

栽培カレンダー



いまさら聞けない農作業のコツ!

有機質肥料と

化学肥料

肥料の種類は、製造法や成分によって分類されています。「有機質肥料」と「化学肥料」とは、原材料の違いによる分け方です。

●有機質肥料

食用油や食品加工場から出る副産物を原料とする肥料です。一般的に複数の成分が含まれていて、土壌中の小動物や微生物によってゆっくりと分解されるため、効果が長く持続します。土と混ぜるようにして使い、施用後1〜2週間おいてから作付けします。

●化学肥料

鉱物などの自然物を原料として、化学的処理を経て作られた肥料です。なかでも成分が1種類のみ「単肥」は、不足している成分をピンポイントで補うことができます。土壌微生物の分解を介さないので速効性があり、追肥に向いています。

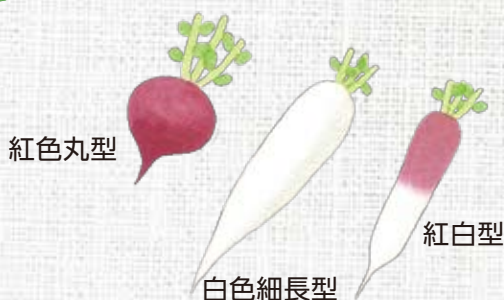
これ以外にも、有機質肥料と化学肥料を混ぜたものや、ゆっくりと肥料が効くようにした緩効性肥料など、色々な種類があります。それぞれの特徴を知って、上手に肥料を使いこなしましょう。

4 追肥

- 溝の長さ1m当たり、化成肥料を大さじ3杯溝の両側にまき、鍬で土と混ぜる。



5 収穫・利用



- ピクルス: 酢と水を3:1で合わせ、塩、砂糖、粒コショウ、ローリエ各少々を加えて沸騰させたピクルス液に、好みの野菜と漬け込む。



- 生のまま: マヨネーズとケチャップを合わせたオーロラソースや、サワークリームに刻みパセリを加えたものなどを合わせて。



とりたてをそのまま丸かじりに

不良根の原因

正常



丸型でも管理が悪いと不良や裂根が生じる

株間が狭すぎると丸型にならない



収穫遅れや土壌水分の急変で裂根が生じる



高温期に種まきをするとう不良が生じる

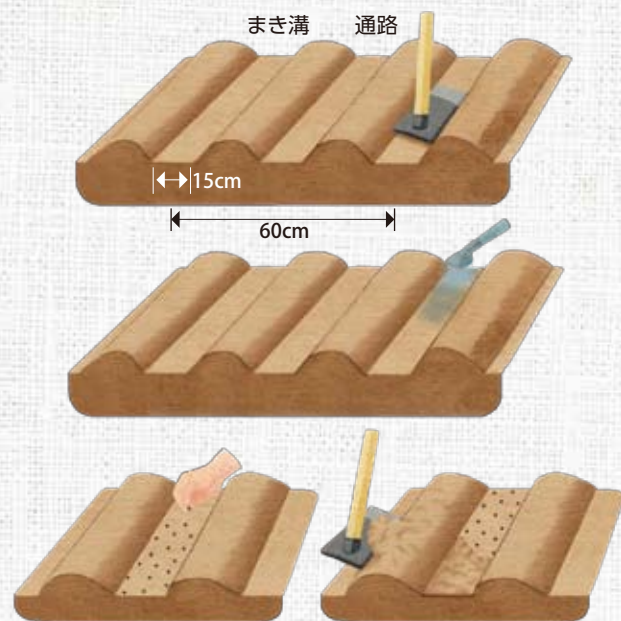
1 畑の準備

- 畑全面に元肥をばらまいて、20cm内外の深さによく耕す。
- 1㎡当たり、完熟堆肥4~5握り、油粕、化成肥料各大さじ5杯をまく。



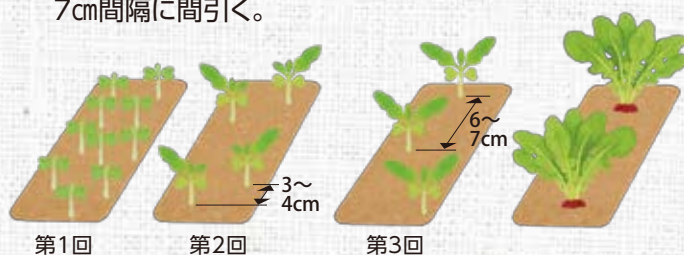
2 種まき(溝まき)

- 鍬幅よりやや広めの溝を掘り、底辺をていねいにならす。
- じょうろの蓮口で溝面一杯に灌水する。はみ出すと覆土しにくくなるので注意。
- 種の間隔が2cmくらいになるよう、まんべんなくまく。
- 1cm厚さに覆土する。その後、鍬の背で鎮圧する。



3 間引き

- 発芽そろいのころ、特に込み合っているところを間引く。
- 本葉1枚のころ、3~4cm間隔に、本葉3枚のころ6~7cm間隔に間引く。



株間を十分に与えると、根がよく肥大する

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♪

12月5～12日 JA兵庫西

学童軟式野球大会を初めて開催

JA管内にある野球協会(姫路・龍野・相生・上郡町・赤穂)の協力のもと、16チームが参加し、「第1回JA兵庫西組合長杯学童軟式野球大会」を開催しました。大会では、クリスマスツリー仕立てにした当JAの特産品「ロマネスコ」をはじめ、地元産ミカンやサトイモなど8種類の農産物をプレゼント。計3日間にわたり熱戦が繰り広げられ、姫路地区の「広畑コンドルズ」が優勝、「飾磨・インパルス」が準優勝となりました。

参加チームに
地元野菜をプレゼント



優勝した
広畑コンドルズの皆さん



12月9日 JA兵庫西

(株)増田製粉所と管内産小麦をPR

JA兵庫西と小麦の契約栽培を結ぶ(株)増田製粉所が、旬彩蔵書写でドーナツの実演販売や試食、レシピの配布など、管内産小麦を使った「兵庫県産小麦粉シリーズ」をPRしました。試食は「ふわふわ、もちもちでおいしい」と大好評。同社の黒岩垂希彦品質保証室長は「良さを理解してもらうには食べていただくのが一番」と話しました。兵庫県産小麦粉シリーズは、旬彩蔵書写、旬彩蔵赤穂で好評販売中です。

レシピを見ながら
熱心に尋ねる来店者



12月17日 神崎営農センター

冬至に合わせて特産ユズを出荷

神崎営農センターは、冬至の風物詩「ゆず風呂」を広く楽しんでもらおうと、地元特産のユズを兵庫県の公衆浴場組合に出荷しました。ユズを不織布の袋に3個ほど詰めて密閉。袋をそのまま浴槽に浮かべるだけで「ゆず風呂」が気軽に楽しめるよう工夫しています。このたびは約1,500袋と、2,000玉の果実を浴場組合に出荷。神崎営農生活センターの河合敏雄係長は、「神崎のユズで香りを楽しみながら体を温めてほしい」と話しました。

出荷するユズを
ていねいに選別



12月17日 山崎支店・城下支店

地域のJAが高齢者の暮らしを守る

山崎支店と城下支店は、宍粟市が開いた「宍粟市高齢者地域支え合い活動事業協定書締結式」で同市と協定書を締結しました。高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯が増える中、安心して暮らせる環境を作ろうと、市と31事業者が協力。事業者が業務中に異変を感じたら、市や警察に連絡することで早期対応、被害防止に繋がります。福元晶三市長は「事業者の皆さんと手を携えて安心な町を作っていきたい」と話し、揖保統括部の村山豊久部長は「日頃の小さな気付きが大きな助けとなる。地域に根ざした組織として、見守り活動に貢献したい」と話しました。

協定書を締結した
福元市長と村山部長



12月18日 JA兵庫西・JA共済連兵庫

自転車事故の危険性を学ぶ

当JAとJA共済連兵庫、赤穂警察署は、「自転車交通安全教室」を県立赤穂高等学校で開催しました。スマートフォンを操作しながらの運転や並列運転が原因による交通事故をプロのスタントマンが再現し、自動車と衝突するシーンでは生徒も驚きの表情。赤佐統括部の加藤晃部長は「自転車は便利な反面、事故を起こすと被害者にも加害者にもなりうる。啓蒙活動を続け、地域の交通安全に寄与したい」と話しました。

スタントマンが自転車と
自動車の事故を再現



12月6日 前之庄支店

姫路市と合同でふれあい農産物フェア

置塩・前之庄・菅野南支店は、夢前河川公園と前之庄支店で「夢前地区ふれあい農産物フェア」を開きました。姫路市農林漁業祭と同時開催で、会場には約8000人が訪問。女性会の活動発表や書道家のごとうみの氏を招いたパフォーマンスなどで大いににぎわいました。農産物品評会も合わせて開催し、ハクサイやカブラなど生産者が丹精した農産物276点が出品されました。



品評会入賞者

●姫路市長賞／藤原 ふさ子●姫路農林水産振興事務所長賞／大島 一郎●姫路農業改良普及センター所長賞／池内 英子●姫路市夢前町連合自治会長賞／高谷 美千代●女性会夢前支部長賞／東影 啓子●JA兵庫西組合長賞／繁畑 義昭●神飾統括部長賞／河高 昌子●神飾営農生活センター長賞／南都 義信●置塩支店長賞／名倉しずの●前之庄支店長賞／北 節子●菅野南支店長賞／難波 絹代

12月1~7日 JA兵庫西女性会

にっしいマスコットで交通安全を願う

JA兵庫西女性会は、JA兵庫西のキャラクター「にっしい」の交通安全マスコット約1,200個を、旬彩蔵・野菜市7店舗と駅前配布しました。兵庫県で実施された「年末の交通事故防止運動」に合わせた地域貢献の一環で、マスコットは会員約350人が8月頃から各地区で制作し、全て手作り。「家の光」誌の記事を活用し、材料にペットボトルのキャップを使用するなど、環境も意識しました。配布時は、地域のみなさんに「交通事故に気をつけて」などと声をかけながら手渡し、交通安全を願いました。



旬彩蔵書写では
にっしいも応援に♪



かわいいマスコットで
事故防止



12月4日 飾磨支店朝市の会

感謝をこめて温かいおもてなし

飾磨支店朝市の会が「冬の大感謝祭」を同支店で開き、新鮮な冬野菜・巻き寿司・えび餅などを並べ、豚汁を振る舞いました。多くの来場者でにぎわい、「野菜が安いから助かる」「ここのお寿司はおいしい。友達の方も買っていくわ」と笑顔で買い物をしました。

野菜を選ぶ来場者



12月17日 佐用営農生活センター

自然の恵みで彩るリース作り

JA兵庫西女性会佐用地区は、古川由美会長を講師に「リース作り講座」を開きました。14人の参加者はアジサイやバラのドライフラワー、松ぼっくり、山帰来^{さんきらい}の実などを使って思い思いに飾りつけ、「家に飾るのが楽しみ」と喜んで作品を持ち帰りました。

バランスを考えながら
飾り付けていく参加者

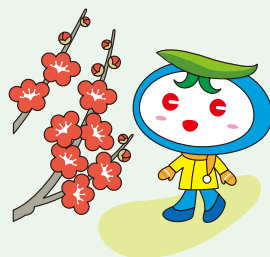


季節のおたより

梅の便りが聞こえる季節となりました。

今月も広報誌に寄せられた

お便りを紹介します。



● 鍋のおいしい季節ですね。畑でとれた野菜を、みんなで「はふはふ」言いながら食べると、身も心も温まります。

(姫路市 大竹晃代さん)

● 高瀬 想像しただけでも楽しくておいしそうですね。ハクサイにダイコン、ネギ等、おうちの畑でとれた野菜たちと家族で囲むお鍋は最高ですね！

● 毎週、30人くらいで百歳体操を頑張っています。その後にはグラウンドゴルフも楽しんでいます。

(神崎郡 竹内昭代さん)

● 高瀬 百歳体操は重りを使った体操なんです。30人のお仲間と一緒にされることも体も元気になりますよね。体操にグラウンドゴルフに楽しんでください。

● パイナップルの葉を鉢に植えてみたところ、育ってきたので今後の成長が楽しみです。

(赤穂郡 高岸 勝子さん)

● 高瀬 パイナップルですか!? こちらの地域でも育つんですね。今年の夏がとっても楽しみです。甘くな〜れ!

● 自動車学校で、高齢者講習を受けてきました。久しぶりにすごく緊張しました。何事も初心にかえり心して行動しなければ、と改めて引き締める機会になりました。

(たつの市 石野 紘子さん)

● 高瀬 改めて教習所で運転すると、とても緊張しますよね。私も初心にかえって安全確認・安全運転を心掛けます。

● 昨年は花ユズの実が豊作だったので、ユズジャムをたくさん作りました。パンにつけるとおいしく、ホットユズとしても毎日飲んでます。孫たちも楽しみに待っているのです。宅配便で送りました。

(姫路市 魚田 君子さん)

● 高瀬 私もユズが大好きです。考えただけでも香りが漂ってきますね。お孫さんの喜ぶ姿が目に浮かびます。



● 柿が不作と聞きましたが、我が家では大きくて甘い柿ができました。米ぬかをまいているので、それが効いたのかなあと喜んでます。

(揖保郡 黒田 紀子さん)

● 高瀬 そんな使い方があったんですね。素晴らしい米ぬかの活用方法だと思います。きつと効果があったこと間違いなしですね!

● 高校在学中にボクシングの試合に出ることが目標で、トレーニングを頑張っています。

(姫路市 竹林 真琴さん)

● 高瀬 ボクシングですか! それも試合に挑戦されるとはすごすぎます。トレーニングはかなりキツイと思いますが頑張ってください。応援しています!

● 12月号の「食卓で使う今月の作物」に、アスパラガスの栽培方法が詳しく紹介されていて、とても参考になりました。

(赤穂市 石井 加代子さん)

● 高瀬 収穫までに2年以上もかかるんですね(驚)。栽培は大変ですが、その分収穫の喜びが大きいですね。ぜひチャレンジしてください!

● 我が家の愛犬「アキ」は来客があっても、教えてくれませんが、風の強い日にビニールや紙が飛んでくると、大きな声で吠えます。

(たつの市 川戸 登志恵さん)

● 高瀬 きつと大切なお客様をビックリさせたいいけないので、吠えないのだと思いますよ。かわいい家族の一員ですね。

● 友達が庭で育てたミカンを頂きました。甘くてとてもおいしかったです。子どもが生まれた記念に植えたさうです。私も孫が生まれた記念に植えてみようかなと思います。

(姫路市 田中 艶子さん)

● 高瀬 記念の植樹っていいですね。お孫さんと記念樹の成長が楽しみになると思います。成長のお便りをお待ちしています。

● 昨年はとっても充実した一年でした。さる年の今年もいい年にしようと思います。

(神崎郡 高寄 麻美弥さん)

● 高瀬 良い一年を過ごされたんですね。2016年は丙申で「これまで頑張ってきた人の努力が形になっていく年」のようです。今年も健康で良い一年になりますように☆



今月の担当者
 共済部
 自動車課
高瀬 潤子



2月といえば節分ですね。南南東に向かって恵方巻きを食べ、豆も年の数だけ食べて、今年も健康で良い一年になりますように!

MEMO 暮らしのメモ



1 暮らしのメモ 消費者トラブル

プリペイドカード詐欺に要注意!

スマートフォンで無料のアダルトサイトを検索し、年齢確認ボタンを押した途端、料金請求画面になりました。業者に電話をすると、「翌日には料金が2倍になる」と言われたので、慌ててコンビニに行き、プリペイドカードを購入。業者の指示どおりカードの番号部分をスマートフォンのカメラで撮影し、メールで業者に送信してしまいました。



●回答

プリペイドカード(プリペイド型電子ギフト券)に記載されたカード番号を第三者に教えたと、カードそのものを渡していなくても、購入した価値を相手に全て譲り渡したことに同じになってしまいます。トラブルに遭わないためには、他人から言われてプリペイドカードを購入したり、カード番号を伝えたりしないことが重要です。万が一、カード番号を伝えてトラブルになったときは、早急にプリペイドカードの発行会社に連絡しましょう。

兵庫県 西播磨消費生活センター TEL 0791(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

中高年の尿漏れ

せきやくしゃみをしたときなどに、おなかに力が入って腹圧が高まり、尿漏れすることがあります。これは「腹圧性尿失禁」と呼ばれ、女性の尿漏れの中で最も多いとされています。尿漏れは膀胱や尿道、子宮などを下から支えている「骨盤底筋」という筋肉の集まりが、妊娠や出産、加齢などで緩んでくるため起こります。治療には骨盤底筋の筋力を強める骨盤底筋体操があります。膣や肛門の筋肉を10秒ほどキュッと引き締めたら、パッと緩めて数十秒リラックスします。これを10回繰り返すのを1クールとして、毎日5クール行います。



もう一つの尿漏れに「切迫性尿失禁」というのがあります。これは、急に強い尿意が起こってトイレに行くのが間に合わなかったり、冷蔵庫を開けたときに反射的に尿意をもよおし、尿漏れが起こったりします。膀胱が過敏になり、少し尿がたまったり、ちょっとした刺激を受けただけで、我慢できず尿が漏れてしまうもので、「過活動膀胱」と診断されます。治療には、膀胱訓練というものがあります。トイレに行きたくても15~30分我慢して、排尿の間隔を開けるようにします。焦らずに我慢していると、収縮していた膀胱も緊張感が緩み、尿意切迫感が落ち着きます。

HITO [ひと・レポート] 輝く瞳



きょうだい仲良く、のびのび育て

沖中 颯太くん(9)、奎太くん(7)、葵ちゃん(2)、^{ひかる}輝ちゃん(0)

一番上の颯太くんは照れ屋だけど面倒見のいいお兄ちゃん。今頑張っていることは、体育の時間に走ること。計算が得意でドッジボールや自転車に乗るのが大好き、元気いっぱいの奎太くん。ブロック遊びや三輪車に夢中、なんでもお兄ちゃんのまねをしたい葵ちゃん。3人揃って外で遊ぶことが多い、とても仲のいいきょうだいです。昨年生まれた輝ちゃんをかわいがり、しっかりお世話をする優しいところも。のびのびと育て4人を、「自分のやりたいことを見つけて、頑張れる子になってほしい」と、お父さんとお母さんは温かい眼差しで見守ります。



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28才。1haの畑にダイコン、ニンジンなどを栽培。師匠は御年81才のおいちゃん。

売れるものを栽培し
収穫する難しさ

先月紹介したダイコンの試験結果(年内収穫)を情報開示したいと思います。個人的なデータと感想ではありますが、少しでも参考になれば。誰よりもいい物を競うより、地元みんなでいい物を収穫し、他産地と競争していくことが、農産地の発展に繋がると信じているからです。

● 適期収穫...11月の高温と多降雨があったため、L・2Lを7〜8割で収穫できました。適期を逃さないように1割増しで収穫も頑張りました。品種の種類、降雨前後の播種・追肥の種類、追肥のタイミングの時期をずらすパターンとしては、追肥の種類を

変えることが一番簡単で結果も出ました。速効性と緩効性の肥料の使い分けで、次年度は本格的に実施します。

● 品種の選定...試験品種は、播種時期も変えましたが散々な結果でした。逆にいうと、今の品種が自分に合っているということです。個人評価ですが、慣行品種は揃い(播種時にホースで灌水し発芽勢を高める)・艶・葉の大きさ(立性)・病気の強さは試験品種を圧倒しました。

● 2条撒ぎの日向と日陰の大きさを揃える試験...今後の調査予定。

● 害虫の試験...農薬散布の結果、定期的にもうなく散布して防除することで「虫害」は大幅に減りました。今シーズンは、干ばつ後の高温や多降雨で「病害」が大きな問題になり、自分もその煽りを受けました。品種によって耐病があることも感じましたし、農薬の特性による使い分け(JA・地域の先輩・普及センターに相談しました)も大事だと思えました。次年度に向けて適期散布と農薬体系を計画し、実施予定です。

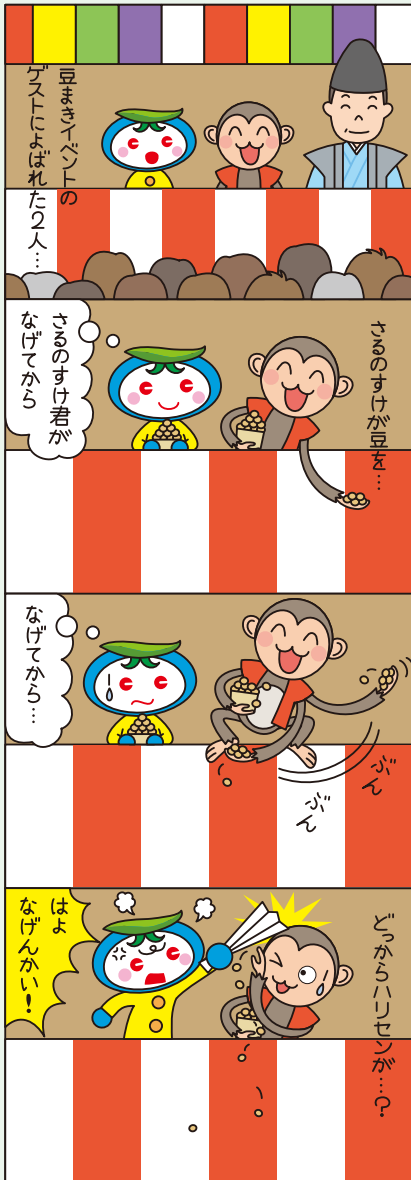
納得できる結果も少なく資金繰りの厳しいシーズンですが、次に繋がるデータ採取と感覚を掴めていい勉強になりました。諸先輩方に少しでも近づけるようチャレンジを続け、実績を積んでいきたいです。「儲からないなあ」という言葉は「いい物を収穫できた時にしか使ったらダメ」と言い聞かせ、売れるものをしっかり作っていきます。

2月の運勢

- 牡羊座** 3/21 ~ 4/19
■全体運/自分が思った通りに動くことで、運をつかめそう。直感やひらめきを大切に。気力アップには深呼吸が効果的 ■健康運/運動不足の解消が健康に過ごすポイント ■幸運を呼ぶ食べ物/カラシナ
- 牡牛座** 4/20 ~ 5/20
■全体運/ストレスをため込みやすい暗示。背伸びせず、自分らしさを忘れないで。気分転換には自然に触れるのがベスト ■健康運/スキンケアに力を入れて。体調に好影響 ■幸運を呼ぶ食べ物/ダイコン
- 双子座** 5/21 ~ 6/21
■全体運/行動力が高まりアクティブに動き回れるはず。過去に駄目だったことにも再トライ可能。攻めの姿勢にツキ ■健康運/健康法に凝り過ぎそう。気にし過ぎは× ■幸運を呼ぶ食べ物/シジミ
- 蟹座** 6/22 ~ 7/22
■全体運/やたらと他人を詮索して、運気低下を招く結果に。人は人、自分は自分と割り切りましょう。鏡を磨くと幸運が ■健康運/スポーツに熱中するとリフレッシュ可能 ■幸運を呼ぶ食べ物/ハッサク
- 獅子座** 7/23 ~ 8/22
■全体運/優柔不断になりやすい月。決められないときは頼れる人に助言をもらい、参考にして。やる気回復には音楽鑑賞を ■健康運/胃腸ケアが大事。消化の良い物を食べて ■幸運を呼ぶ食べ物/のり
- 乙女座** 8/23 ~ 9/22
■全体運/神経質になりやすい時期。物事を深刻に受け止めず、気楽に構えるのが正解です。笑いやユーモアが開運の秘訣 ■健康運/軽いストレッチなどで体をほぐすと◎ ■幸運を呼ぶ食べ物/ナバナ
- 天秤座** 9/23 ~ 10/23
■全体運/レジャー運が華やぐ兆し。気の合う仲間とにぎやかに過ごして。共通の趣味や楽しみを持つ人たちとの交流も大吉 ■健康運/乾燥防止やうがいにも努め、喉をいたわって ■幸運を呼ぶ食べ物/おから
- 蠍座** 10/24 ~ 11/22
■全体運/感情的になり、つまらないことで腹を立てがち。意識的に笑みを心掛けて。問題解決には日記を読み返すと有益 ■健康運/疲労が蓄積気味。適度な休息を忘れずに ■幸運を呼ぶ食べ物/アサリ
- 射手座** 11/23 ~ 12/21
■全体運/知的好奇心を刺激され、いろいろと知りたくなりそう。でも、手を広げ過ぎず、何か一つに絞るのが成功の鍵 ■健康運/夜ふかし注意。早寝早起きが健康の基本 ■幸運を呼ぶ食べ物/タイ
- 山羊座** 12/22 ~ 1/19
■全体運/リラックス気分で過ごせるでしょう。やるべき作業を早めに片付けたら、趣味や好きなことに打ち込むと成果が ■健康運/正しい姿勢を身に付け、体調アップを ■幸運を呼ぶ食べ物/イダコ
- 水瓶座** 1/20 ~ 2/18
■全体運/自己主張に最適な星回り。やってみたいことがあれば、意欲的な挑戦を。思い付いた計画の実行も好結果に ■健康運/生活リズムを整えると元気に過ごせそう ■幸運を呼ぶ食べ物/ワカサギ
- 魚座** 2/19 ~ 3/20
■全体運/急に大きなことをしようと思わず、地道な努力をキープして。人に親切にするのも運氣上昇のきっかけになります ■健康運/体にいいことを始めて。効果は期待大 ■幸運を呼ぶ食べ物/ヤマノイモ

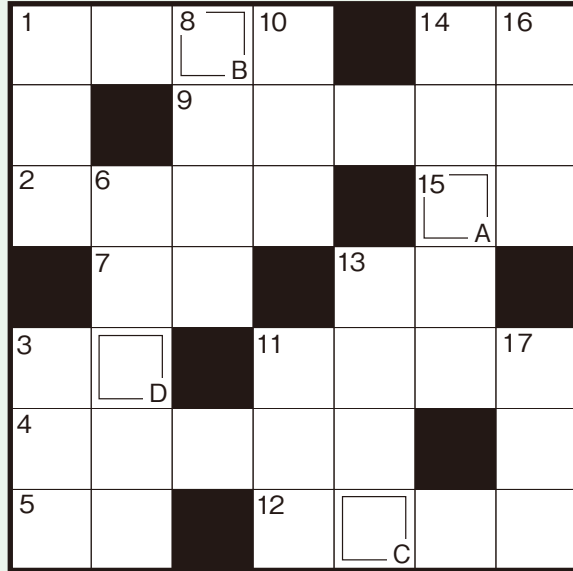
トロピカルについて

[vol.47] 豆まき漫才



CROSSWORD

二重マスの文字をA～D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 物事が起こる気配 春の—
- ② 絵や文字を修正したり書き足したりすること
- ③ 鹿児島県の南端にある島
- ④ たばこと一緒に持ち歩くことの多い道具
- ⑤ 配偶者の妹、あるいは弟の妻
- ⑥ 東大寺や—大社がある奈良公園
- ⑦ 一般的には白みそより辛め
- ⑧ 生まれて一月の赤ちゃんを連れて、神社へ—に行きました
- ⑨ 葉の—がすぐに表れた
- ⑩ チョコレートを溶かすには、じか火ではなく—することが多い

ヨコのカギ

- ① 1月は睦月、2月は—
- ② 結婚して—を持ちました
- ③ 酒を温めること
- ④ 疲れたので—しよう
- ⑤ 電子メールを数えるときにも使う言葉
- ⑥ ハイ(high)の反対語
- ⑦ 日本初の国産磁器 積み出し港だった佐賀県の地名を冠しています
- ⑧ 風呂を上がるときに浴びます
- ⑨ 自動車の燃料の一つ
- ⑩ バレンタインデーに伝える人もいます
- ⑪ 古い杉の木などではとても太くなります
- ⑫ 節分にまく物

今月のココ行ってみよう!

御津自然観察公園
世界の梅公園



約315種類、1,250本の梅の木が植えられています。毎年見頃は2月下旬～3月中旬です。中国、韓国、台湾をはじめ、各国のさまざまな梅や中国風の展望施設「唐梅閣」、梅の資料館「尋梅館」、休憩施設の「来鶴軒」などの建物が、異国情緒に溢れています。また、公園からは瀬戸内海が一望できます。

- 期間 / 2月11日(木・祝)～3月25日(金)(観梅有料期間) ※2月11日はみつ梅まつりのため入園無料
- 場所 / たつの市御津町黒崎1858-4
- 入園料 / 高校生以上400円、小・中学生200円
- TEL / 079(322)4100(御津自然観察公園)

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/>

12月号の答え

トシノクレ

応募総数
464通



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

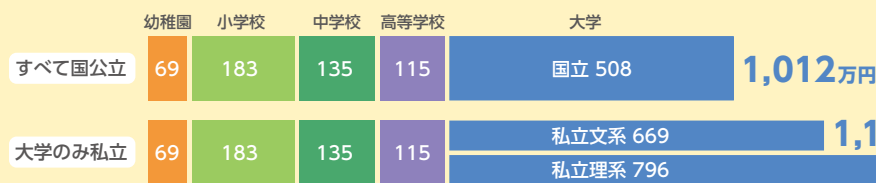


「こども共済 すてっぷ」は、お子さまの大学の学費にあわせて学資金を効率的に準備できる貯蓄性の高いプラン。医療共済とのセットプランで、安心できる毎日をお届けします。

教育資金はどのくらい必要?

※万円未満を切り捨てて記載しているため、各項目の合計値は一致しません

■幼稚園から大学卒業までの教育費総額(自宅通学)



特に気になる大学の教育費ですが、国立でも500万円以上、私立だと600万円以上もかかります。

■下宿した場合の大学の教育費



自宅通学と一人暮らしでは大学の教育費は大きく変わります。大切なお子さまのために、早くから準備しておきませんか。

(株)セールス手帖社保険FPS研究所
「ライフプランデータ集2014版」をもとにJA共済連試算

こども共済 すてっぷをお勧めします!

◆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)

すてっぷのPOINT

- 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。
- 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くず、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
- 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。

2月の各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

13日(土)9:00~15:00
水上支店 079(281)2000
太子支店 079(277)1001

13日(土)10:00~16:00
荒川支店 079(298)2035
大津支店 079(236)1546

14日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

20日(土)9:00~15:00
上郡支店 0791(52)2221

28日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001

年金相談会

6日(土)10:00~16:00
高岡支店 079(297)1955
大津支店 079(236)1546

7日(日)10:00~16:00
旭陽支店 079(273)6331

11日(祝・木)10:00~16:00
花田支店 079(253)1488

13日(土)10:00~16:00
網干支店 079(272)1381

20日(土)10:00~16:00
勝原支店 079(273)7821
福崎東支店 0790(22)5003



※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

2月6日(土)、7日(日) 自動車展示会開催!!

下記のオートセンターで展示会を開催いたします。皆さまのご来店をお待ちしていますので、ぜひお立ち寄りください。

- 香寺オートセンター
姫路市香寺町岩部485-1 TEL079(232)0475
- 上郡オートセンター
赤穂郡上郡町上郡48-2 TEL0791(52)2225



理事会だより 平成27年12月24日(木)

- 第1号議案 資産査定規程の改正について
- 第2号議案 平成28農業年度 農薬価格の改定について

協同の成果 (平成27年12月末現在)

■組合員数	106,543人
■出資金	122億7,721万円
■貯金	1兆2,523億7,942万円
■貸出金	2,677億4,153万円
■長期共済保有	2兆2,940億7,588万円
■購買品供給高	32億1,104万円
■販売品販売高	38億3,490万円
■職員数	1,067人

【編集後記】

昨年のお話ですが、休日にふと思いついて広島へ行きました。目的は広島焼き!!ではなく、「メロディロード」に行くこと。アスファルトに溝が複数掘られていて、その上を車で走ると摩擦によって曲が聞こえる...という不思議な道路です♪♪溝から溝までの間隔と走行スピードで、音階や音域が決まるそう。法定速度で走らないと上手く聞けないので、安全も考えられていますよね。他にも全国に色んな曲の「メロディロード」があるらしいので、調べていってみたいと思います♪(S)



曲をイメージしたかわいい標識♪

兵庫西がおすすめる野菜肥料

有機入りで家庭菜園も含めてすべての方におすすめです。



やさい1号 売れ筋NO.1!

多くの野菜の元肥・追肥に最適

チッソ10 リンサン7 カリ7



やさい2号 追肥いらず 140日

主に、キュウリ・トマト・ナス・ピーマン・イチゴなど果菜類の生育期間中、肥料の効果が持続します

チッソ12 内被覆チッソ5.4 リンサン7 カリ7



やさい3号 追肥いらず 70日

主に、キャベツ・レタス・ハクサイ・ホウレンソウなど葉菜類の生育期間中、肥料の効果が持続します

チッソ12 内被覆チッソ3.6 リンサン8 カリ8

お問い合わせはお近くの営農(生活)センターへ!

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

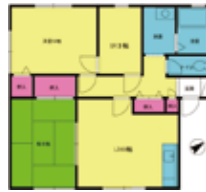
検索

◆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
- 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)

ハイツ 3DK 八幡

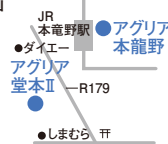
- 賃料 — 60,000円
- 駐車場 — 1台分
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 57.00㎡



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~8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~5区画
※小宅小学校区
- アグリア田中(太子町)
約50坪 993万円~1区画



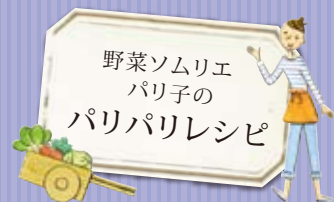
赤穂

売地(仲介)

- 野中・砂子保留地 全18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
- さくらタウン島田(赤小校区)
建築条件なし 約48坪 1,050万円他6区画
- 山野里(小学校近く) 約68坪 924万円

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。



トマトチーズ味☆

ハクサイのミルフィーユ鍋

ボンジュール☆パリ子です。三寒四温の時節とはいえ、

まだまだ厳しい寒さが続いています。皆さん風邪などひかれていませんか？

冷えは万病の元！しっかり身体を温めて、元気いっぱいにごこしましよ☆

それでは今月も…Let'sパリパリ！



材料(2人分)

ハクサイ……………	1/4個	カマンベールチーズ……………	100g
豚バラ肉……………	250g	固形コンソメ……………	2個
ホールトマト……………	1缶	水……………	200ml
ニンニク……………	2片	塩……………	適量

作り方

- ①ハクサイは水で洗い、4~5cmのざく切りにする。ニンニクは皮をむき、厚めにスライスしておく。豚バラ肉は2等分の長さに切り分ける。カマンベールチーズはくし型に切っておく。
- ②鍋にホールトマト・固形コンソメ・ニンニクを入れ、その上にハクサイと豚バラ肉を円形のミルフィーユ状に敷き詰めていく。中央にカマンベールチーズを入れ、最後に水を注いでフタをして火にかける。
- ③豚肉の色が変わり、煮立ってきたら塩で味を調べて出来上がり♪

ハクサイ

ハクサイは淡黄色野菜ですが、緑色の濃い部分は緑黄色野菜のようにβ-カロテンを多く含んでいます。成分の95%を水分が占め、カリウムが豊富に含まれることから利尿作用に優れ、高血圧の予防にも効果が期待できます。豚肉との相性も抜群！ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆ダイコンレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります