

JA兵庫西の元気生活応援ジャーナル

vol.180



JA兵庫西

にっしょい広場



◆特集

家族を守る
防災

◆食卓で使う今月の作物

ミヨウガ

農と人

第24回

農業を通して地域を元気にしたい 熱い想いで野菜作り

宍粟市山崎町 田中 一成さん(38)



播

磨五川のひとつ揖保川が流れ、美しい山々が町を囲む、豊かな自然と共に歩む宍粟市山崎町。田中さんは41アールのハウスで、トマトをはじめとした野菜作りをしています。

大学時代は経済について学んでいたという田中さん。所属するゼミで健康と経済をテーマに取り組む中で、「自分が作るものでみんなが健康になってほしい」と思うようになり、辿りついたものが「農業」でした。卒業後2年間、師匠となる農家の元で修業の日々を送り、土作りから温度管理など、野菜作りの難しさを痛感。「簡単な考えで農業をやりたいと始めたけど、違った。普段食べている野菜に、こんなに力が入れている」とは。師匠には厳しく指導していただきましたね」と当時を振り返ります。

修

業を終え、地元へ帰郷し就業。1、2年目は台風でハウスが倒壊したり、病害に悩まされたりと困難が続きましたが、持ち前のバイタリティーと師匠の「一生懸命やりなさい。あきらめるな」という言葉を常に心に留め、乗り越えました。13年目の今では、約76

00本ものトマトを栽培し、旬彩蔵やスーパー、宍粟市の学校給食などに出荷しています。師匠や先輩農家の教えをもとに、土作りを大切にしているという田中さん。堆肥に使う落ち葉を拾いに山へ行くなど、手間を惜しみません。また、農業は地域を活性化させる大切な役割を担うと考え、地元の人々との繋がりも大切にしています。子ども達を招いて圃場見学も行いました。「地域のために何ができるかを考えながら農業をしています。将来この町を支える子ども達も、一人でも農業をしたいと思ってくれたら嬉しい」と力強く話します。

「農業は自分に合っている仕事だと思いません。汗を流しながら作業し、作物が育っていく。作った野菜を食べてもらえる。それが喜びです。これからも先輩方に教えをいただきますから、農業を通して地域の活性化に貢献できるよう努力していきます」力強い決心を胸に、農の道を進みます。

- ①ひとつずつ心を込めて収穫
- ②目を引くおしゃれな箱はトマトと日本の国旗をイメージ
- ③高いところは高所作業台が大活躍



①



3

③



②

家族を守る

防災

東日本大震災から5年。

今後30年以内に高い確率で

南海トラフ地震が起こるといわれていますが

どこか自分だけは大丈夫なような

気がしていませんか。

地震以外にも想定外の災害が多発している今

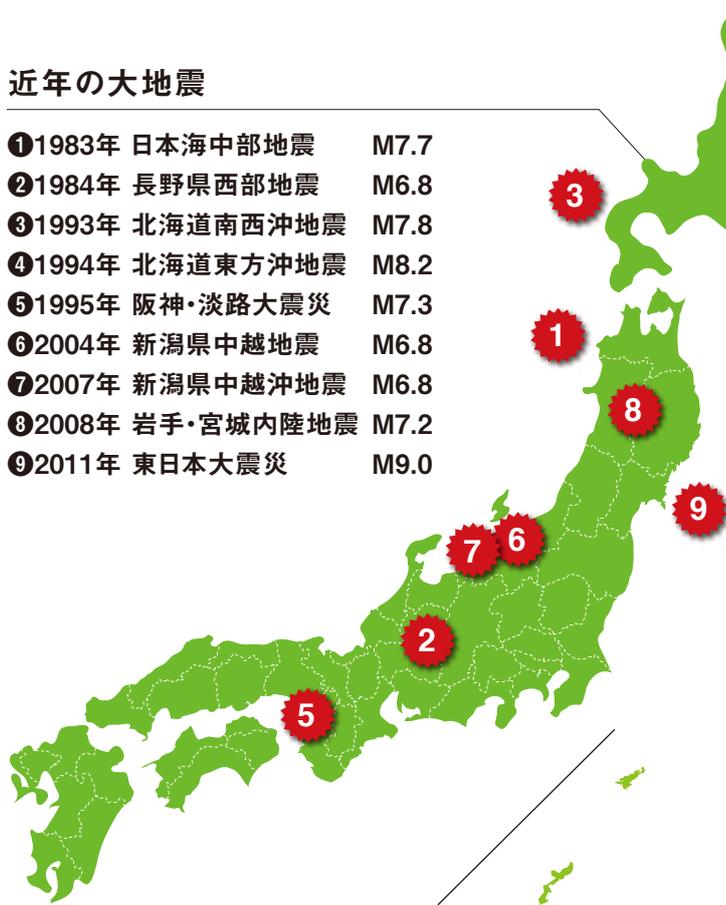
もしものときに被害を最小限で抑えるため

防災に対する意識を高め

家庭でできることを始めてみましょう。

近年の大地震

- ①1983年 日本海中部地震 M7.7
- ②1984年 長野県西部地震 M6.8
- ③1993年 北海道南西沖地震 M7.8
- ④1994年 北海道東方沖地震 M8.2
- ⑤1995年 阪神・淡路大震災 M7.3
- ⑥2004年 新潟県中越地震 M6.8
- ⑦2007年 新潟県中越沖地震 M6.8
- ⑧2008年 岩手・宮城内陸地震 M7.2
- ⑨2011年 東日本大震災 M9.0



災害からの復興に

JAの建物・家財の保障が役立っています!

東日本大震災の際、JA共済では、被災家屋一軒一軒を訪問して、丁寧かつ迅速に損害調査を実施。

676,008件、9,304億円をお支払いしました。

その他の支払い実績

阪神・淡路大震災 ▶1,188億円

新潟県中越地震 ▶773億円

平成16年台風18号 ▶1,083億円



共済推進課
増田 真也 課長代理



世界でも自然災害の
リスクが高い日本

ミュンヘン再保険会社のレポートから内閣府が作成した資料「世界主要都市の自然災害リスク指数」によると、世界主要50都市の中で最も東京・横浜のリスクが高いと指摘。また、大阪・神戸・京都は世界で4番目に自然災害のリスクが高いとされています。

近年、世界の地震の約2割は日本周辺で発生していて、その規模や被害は大きくなっているといわれます。文部科学省所管の「地震調査研究推進本部」は、2014年1月1日時点で、南海トラフで発生するM8.0以上の地震の確率を今後30年以内で70%程度と予測。姫路市、たつの市、相生市、赤穂市などにも津波が到達すると想定しています。

また、昨年の鬼怒川決壊など、豪雨災害の増加も無視できません。2015年は1月から12月まですべての月で台風が発生。これは気象庁が統計を取り始めた1951年以来初めてのことで、近年の異常気象を象徴しているようです。日本全体を考えると、火山活動の活発化や竜巻の被害も増加しています。



避難グッズを準備しておこう

水・食料は、家族の人数×3日分。震災直後から3日間は、加熱しないで食べるもので過ごせるようにしておきましょう。懐中電灯や乾電池で作動するラジオ・予備電池は、避難の際に必須のグッズです。また、公衆電話用の10円玉や情報を書き留めるための筆記用具、寒さをしのぐ防寒具も必要です。

避難生活で健康を維持するために消毒液、三角巾、胃薬、解熱剤などの医薬品を用意するとともに、快適に過ごせるようにウェットティッシュなど

の衛生用品も用意しておきましょう。マスクやトイレトペーパーなどもあると便利です。

また、赤ちゃんがいる、高齢者がいるなどの家庭環境で防災グッズを用意すべきものが変わってきます。次のチェックリストを参考にしながら、オリジナルの防災グッズを用意しましょう。



こちらもチェック!

女性

あったらうれしいもの

女性だからこそ、身の安全を守り、体を清潔に保つためのグッズをまとめておきたいもの。閉じ込められた時のためのホイッスルや防犯ブザーなどもあると万全です。

Check!

- 生理用品
- パンティーライナー
- ヘアゴム・ヘアピン
- 手鏡
- 水のいらないシャンプーや歯磨きシートなど



子ども

乳幼児がいるときは特に注意

リュックを背負って一人で歩ける年齢なら、親とはぐれたときを想定し、非常食やお菓子などを揃えた避難バッグを持たせて。乳幼児がいるときは、次のグッズは必須です。

Check!

- おむつ
- おしりふき
- ミルク・哺乳瓶
- おもちゃ・絵本
- 母子健康手帳のコピー



高齢者

ネットワークづくりも大切

一人暮らしの高齢者は孤立するのが一番危険。近隣や地域とのネットワークを築いておきましょう。老眼鏡や入れ歯入れ歯洗浄剤などは、寝るときも枕元に置いておく方が無難です。

Check!

- 老眼鏡
- 入れ歯+入れ歯洗浄剤
- 常備薬・服用中の薬
- おくすり手帳
- 尿とりパッド



ペット

同行避難が原則

飼い主とはぐれたペットが多数発生すると、動物愛護の面からも、はぐれた動物による人への危害防止、環境保全の観点からもよくありません。そこで近年、ペットは飼い主と同行避難することが原則とされるようになりました。基本的なしつけと健康管理を常日頃から行って、一緒に避難ができるようにしておくことが大切です。ペット用の避難用品や備蓄品を確保するなど、災害を想定して考えてみることも大切です。

非常持ち出し袋の中に いれておきたいもの

Check!

- 飲料水
- 非常食
- 医薬品
- 衣類 (防寒具)
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 現金 (10円玉も)
- ローソク・マッチ・ライター
- ロープ・ビニールシート
- 雨具
- ナイフ・ハサミ
- タオル
- 洗面用具 (旅行用で可)
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 携帯電話用バッテリー
- 筆記用具

！ 保障について考えよう

東日本大震災以降、関心が高まったとはいえ、地震の共済・保険は生命・自動車よりも加入度が低いのが実状です。しかし、いつ何時訪れるかわからない災害の経済的な備えとして、建物や家財の共済・保険への加入はぜひ考えておきたいものです。

まず、地震共済・保険を選ぶ際に知っておきたいのは、通常地震に対する共済や保険は単独では加入できず、火災共済・保険にセットする形で加入しなければならないということ。また、地震を原因とする火災による損害は火災共済・保険では原則保障されないということです。



建物更生共済「むてき」はここがスゴイ！

- ①火災だけでなく地震も保障！
- ②満期共済金がある！
- ③自然災害によるケガも保障！
- ④そのほか、残存物の取り片付けに必要な費用や当面の生活に必要な費用もお支払いします！



その点J Aの建物更生共済「むてき」は、一つの契約で火災、地震はもちろんその他のさまざまな自然災害に対する保障が最初から組み込まれています。同時に火災や自然災害から逃げる際にケガや死亡した場合も、傷害共済金が支払われます。さらには、残存物の取り片付けに必要な費用や当面の生活費用なども保障される安心のパッケージ型。満期共済金があるので掛け捨てでないことも特徴の一つです。

持ち家なのか、住宅ローンが残っているのか、いざというときに備えて貯蓄があるか…家庭の事情によって必要な保障も変わります。不安がある方は、ぜひ一度J Aの窓口でご相談ください。

建物更生共済「むてき」Q&A

Q 保障が充足しているということとは掛金が高いのでは？

A 払い込む掛金以上の満期共済金になるプランもあります。

建物更生共済「むてき」は、掛け捨ての保障よりも掛金が高く感じることがあります。それは、満期共済金のある共済だからです。

契約期間の満了時に満期共済金を受け取ることができ、リフォームや家財の買い替えなどの予定が立てられるのも魅力です。火災共済金額の満期共済金額に対する割合には、1倍型・2倍型・5倍

(型)・10倍型)という4つのプランがあり、特に満期共済金額の割合が高い1型を選択すると、払い込む掛金以上の満期共済金を受け取れるプランもあります。また、掛金の払

込方法も年払や月払の他に、共済契約時に一時金を先に払い込み、それを毎年の共済掛金の一部に振り替える「共済掛金振替払特約」を活用すると、毎年払い込む掛金はもちろんのこと、共済期間を通じて払い込む掛金がさらに割安です。

「保障を確保しながら貯蓄したい」というニーズに対応できるプランです。

Q 賃貸だから地震の保障なんて必要ないですよ。

A 家財や家具も災害に対する備えをしておくべきです。

地震や火災などの災害時には、建物だけでなく家財や家具にまで被害が発生することがあります。また、衣類や家具・電化製品などを買う直すにはかなりの費用がかかります。

建物更生共済「M V家財」は、火災・自然災害時はもちろん盗難被

ご契約例

保障期間 ▶ 30年
満期共済金額 ▶ 50万円
火災共済金額 ▶ 500万円
家財主契約、住宅物件、木造、10型契約
口座振替扱掛金を適用
共済掛金(月払) : 2,945円

※契約の概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。



ストックの新常識 ローリングストック方式

災害直後を生き抜くための3日間の非常食とともに、大災害であったときの1週間を自動でまかなえる備蓄が推奨されています。1週間の非常食というと、量も膨大で、消費期限も心配になります。そこで、ローリングストック方式といわれる食材の備蓄方法が注目されています。これは、缶詰やレトルト食品など保存性が高く、普段からも利用できる食材を食べ回しながら備蓄するというもの。主

ストックして
安心!



Check!

- 水
- 米 (レトルトも◎)
- 麺類 (ゆで時間の短いもの)・即席麺
- カレーやパスタソースなどのレトルト食品
- おかずになる缶詰 (さば水煮缶・ツナ缶)
- おやつになる缶詰 (小豆やフルーツ)
- フリーズドライ食品 (スープ・味噌汁)
- 調味料
- お菓子 (チョコレートなど)

食の米、麺類、副食にはカレーなどのレトルト食品、スープなどのフリーズドライ食品、野菜や果物の缶詰、お菓子などもストックしてあると安心です。調味料もストックし、使ったら補充しておきましょう。トイレトペーパーや生理用品など生活用品のストックにも有効です。

また、被災後にガス・電気がストップすることを踏まえ、カセットコンロとボンベを常備。熱源のない状態でも、温かいものを食べられるようにしておきましょう。



防災会議を開こう!

日ごろから家庭で防災会議を開き、災害が起こったときどう行動するかを話し合っておきましょう。

まずは、「兵庫県CGハザードマップ」など地域の防災マップを見て、自宅や職場・学校にどんな自然災害の恐れがあるかを確認しておきましょう。次に避難場所の確認、そして安全に逃げられる避難経路を決めておきましょう。

また、日中に大きな災害が起きると、家族それぞれが勤務先や学校に

いるため、安否確認が心配です。災害時は人々が一斉に電話やインターネットを使用するため、回線が込み合い連絡が取りにくくなることも。そこで、安否の確認方法を決めておくことと安心です。携帯電話、メールのほかの連絡手段として「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板サービス」などもあります。体験利用日などを設けているので、利用方法を確認しておくのもいいですね。



災害用伝言ダイヤルの使い方

- ①171をダイヤル
- ②ガイダンスに従って操作
- ③自宅の電話番号または連絡をとりたい人の電話番号をダイヤル (いずれも被災地の電話番号に限る)
- ④メッセージを録音・再生する



今月のテーマ

農業塾

アグリドリーム

JA兵庫西では

農産物直売所「旬彩蔵・野菜市」の

新規生産者、または

現在はお荷していないが、

今後直売所への出荷を

検討されている方を対象に、

農業塾 アグリドリームを開講し、

農業の基礎知識・技術の習得と

生産者の農業所得向上を目指すなど

農業者の育成支援に取り組んでいます。

■平成27年度の取り組み
16人の受講申し込みがあり、9月から開講しました。

その後、月1回のペースで開催し、平成28年2月10日に閉講式を迎えました(計6回の講義)。

平成28年度も、アグリドリームを開催して、農業生産の拡大に取り組めますので、興味のある方は、ぜひお申し込みください。

■具体的な内容

●定植時期に応じた野菜苗をJAから配布して、受講者の畑で実際に定植して育成する。

●野菜苗生産基地(姫路市)に実証圃を設置して、現地で作業時期に応じたポイントを説明する



(定植・肥料散布・防除・出荷方法など)。

平成28年度農業塾 アグリドリーム受講者を募集します!

申し込み期間:3月14日(月)~25日(金)

開講予定:4月下旬頃

問い合わせ:各営農生活センター・旬彩蔵・野菜市

※受講定員15人



3月の農作業

遅霜に
注意しましょう

今月からぐっと春らしさが増しますが、植物が春に向けて動き始めると、耐寒性は下がっていきます。彼岸を過ぎても、地域によってはまだまだ霜の降りることがあるので油断は禁物です。

春先の夜間に気温が急に下がったときに、凍結によって作物の組織が枯れたり、生理障害を起したりすることを晩霜害といいます。風の弱い晴れた日の深夜から早朝には、放射冷却で地表近くの気温が大きく下がるため被害が発生しやすくなります。

コマツナやホウレンソウ・カブ・ニンジンなど、初冬からトンネル栽培しているものは慌ててトンネルを外さないようにしましょう。ただし、気温が上がってくる時期のため、トンネルの中が30℃を超えると、葉焼けしたり枯れたりすることがあるので、換気が必要です。風下側のフィルムの裾を上げて温度が上昇しすぎないようにして、気温が下がる午後3時頃には裾を元に戻しましょう。



食卓で使う今月の作物

ミョウガ

Japanese ginger

ミョウガ(茗荷)の名は、自分の名前を忘れてしま
うほど物忘れがひどく名荷(名札)を下げていた釈
迦の弟子の墓に生えたことに由来するとか。汁の
実・薬味・漬物などに重宝します。

栽培のポイント

① 半日陰でやや湿った場所を好みます

木漏れ日の差す樹木の下などが最適です。市販の根
株を購入するか、3月頃に株分けした根を植え付け、芽
が出たら敷きワラなどで乾燥を防ぎます。

② 込み合ってきたら間引きします

多年草なので何年も続けて収穫できますが、根が
込み合ってくると収量が減ります。数年経ったら、冬の
間に30cmおきに溝状に根株を掘りとり、間引きをしま
しょう。

③ 軟化ミョウガを作ってみましょう

新芽が軟化したものを、ミョウガタケと呼びます。花
ミョウガを採る予定がない株に、高さのある箱や底穴を
塞いだ大きめの植木鉢などを被せて遮光します。

品種例 「陣田早生」など



日当たりの悪い畑や庭の隅などでも育ちます。あると便利な夏の薬味です。



西播磨営農生活センター
営農指導員
永濱 悟

栽培カレンダー



○植えつけ ○軟化 ●収穫

いまさら聞けない農作業のコツ!

花芽分化の条件いろいろ

植物に花芽のものが出来ることを「花芽分化」と言い、花芽が育ってトウ立ちすると、葉菜類や根菜類では商品価値が下がります。花芽分化と花芽の生育には、日長や気温・栄養条件などが複雑に関係しています。

主に温度が関係する野菜では、ハクサイやダイコンは種が水を吸った段階で、キャベツやタマネギ・ニンジンなどは植物がある程度育ってから低温に遭うことで分化が始まります。高温が影響するものには、レタスやスイートコーンがあります。

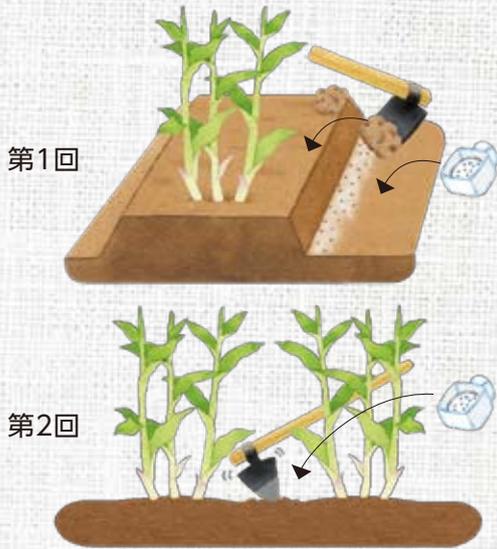
そして、日長(夜の長さ)が関係する野菜では、キュウリやカボチャの雌花、イチゴなどは短日条件で、ホウレンソウ・シユンギクなどは長日条件で花芽分化します。また、トマトやナスなどのナス科植物と、エンドウを除くマメ科の多くは、特定の温度や日長を必要としないので中性植物と呼ばれています。

野菜の品種によっても必要な温度や日長は異なりますので、種をしっかり選んで種まき時期を守ることが大切です。



3 追肥

- 草丈20～30cmに伸びたころ、第1回追肥として化成肥料大さじ3杯(畝の長さ1m当たり)畝間に追肥し、軽く土に混ぜ込む。
- 1回目の1カ月後に化成肥料大さじ3杯(畝の長さ1m当たり)を施す。畑全面に株が広がってきたら、葉にかけないように全面に化成肥料をばらまく。



1 準備

- 冬の間、堆肥と石灰をばらまいて20cmくらいの深さに耕しておく。
- 1㎡当たり、堆肥バケツ1杯と石灰大さじ3～5杯を施す。
- できるだけ根を付けて株を掘り上げる。



4 敷きわら・灌水

- 芽が出始めたころ全面に稲わらか乾草を敷く。乾きやすい畑では乾燥期には水をやる。



5 収穫

- 根元からツボミが出てきたら収穫する。

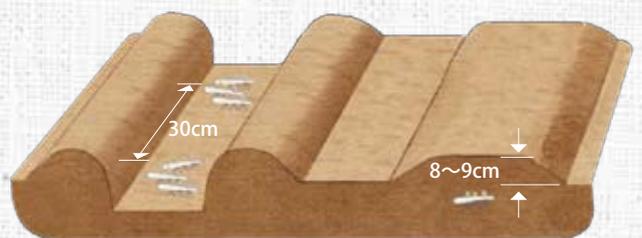
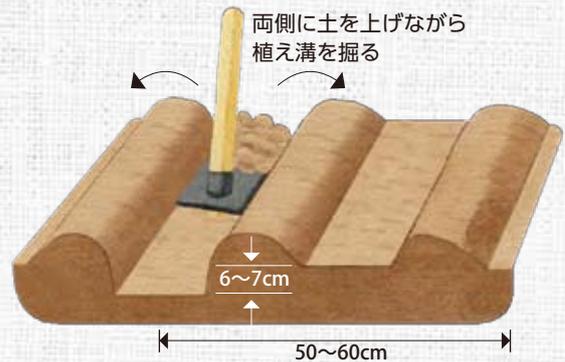


○ ふっくらとして中がよく締まっているとき、遅れないよう収穫する。開花してしまうと品質を著しく損ねる

× 収穫が遅れると花が咲く

2 植え付け

- 両側に土を上げながら植え溝を掘る。
- 根株は1カ所3本くらいずつ5～6cm間隔で植え付ける。植え終わったら8～9cmの厚さに覆土する。



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28日 勝原支店

管内産小麦粉でうどん作り教室

勝原農区提供の地元産小麦粉を使ったうどん作り教室を開催しました。管内の親子9組が参加し、手ごねと足踏みで生地作り。親子で手を繋ぎ、「いち、に」と元気に声を出して足踏みをするなど、うどん作りを楽しみました。自分達で切ったうどんを試食した参加者は、「のどごしが全然違う」「もちもちしておいしい」と笑顔を見せました。

うどんの生地を
のばしていく参加者ら



1月21日 大的支店

振り込め詐欺防止で感謝状

振り込め詐欺を未然に防いだとして、飾磨警察署から大的支店に感謝状が贈られました。渉外担当者が80代女性から貯金を解約したいと相談を受け訪問したところ、「不動産仲介業者を名乗る者から『県外の顧客を姫路の高齢者施設に入所させるため名義を借りたい。すぐ返すので、入所費用を貸してほしい』』と説明。担当者が不審に思い、支店長へ報告し、警察へ通報しました。松下大支店長は「職員とは何でも話せる関係作りを心がけている。未然に防げてよかった」と話しました。

感謝状を受け取る
松下大支店長



1月15日 佐用営農生活センター

来年度に向けて市場視察

佐用営農生活センターは、神果神戸青果(株)明石支社への視察研修会を開き、佐用地域の生産者6人が参加しました。今年度初めて市場出荷に取り組んだブロッコリーについて、今年度の傾向と出荷時の注意点を説明、生産者と意見を交わしました。同センターの前田勲係長は「来年度は収穫前の巡回を強化し、生産量の増加と秀品率の向上を目指したい」、生産者の細

田昂さんは「野菜がどのような形で出荷されていくのか、社員の方が野菜を売るために頑張ってくれている様子を確認められ、とても励みになった」と話しました。



真剣な表情で
研修を受ける生産者ら

1月21・25日 香呂小学校・戸原小学校

小学校で豆腐づくり体験

JA兵庫西女性会の香呂・中寺両支部は1月21日、香呂小学校で豆腐づくり教室を開き、3年生80人が地元農家と一緒に栽培した大豆を使って木綿豆腐とおからのホットケーキを調理。火にかける時間や温度に気を付け、大豆から豆腐ができる過程を学びました。

また、JA兵庫西しそ営農生活センターと同JA女性会しそ支部も25日に戸原小学校で教室を開き、3年生10人がみんなで植えた大豆を使って木綿豆腐を作り、その場で試食。参加した女の子は、「できたての豆腐はやわらかくて美味しい!」と笑顔で頬張りました。

搾る作業に力が入ります!
(戸原小学校)



豆乳とおからに分ける作業を体験
(香呂小学校)

1月13日 JA兵庫西女性会

養生訓かるたで健康意識

JA兵庫西女性会は「第3回養生訓かるた大会」を経済本店で開き、会員102人が参加。養生訓かるたは、雑誌「家の光」が発行した「らくらく養生訓」をもとに、『塩減らそう薄味調味でも大満足!』など体の養生や生活の心得などが記されています。会員らは心と体の健康づくりを新春らしくカルタで学びながら他地区との交流を深めました。古川由美会長は「全地区の会員が集まることも少ないので、情報交換が出来る良い機会となった。各地区の団結力を見て刺激を受けてもらえれば」と話しました。



カルタを前に真剣勝負

1月23日 JA兵庫西・コープこうべ・(株)増田製粉所

麦踏み体験で地産地消学ぶ

当JA管内産小麦を使用したうどんや洋菓子などの商品化で連携する神戸市の生活協同組合コープこうべと(株)増田製粉所、当JAが「親子産地見学会」を姫路市内で開きました。コープこうべの組合員らが参加し、香寺町にある「(株)アグリ香寺」の畑で麦踏み体験。神飾営農生活センターの岡本善衛営農指導員は、「消費者に地域の生産に関心を持ってもらう良い機会となった。今後も生産者と消費者、加工業者、JAなどが一体となり、地産地消を推進したい」と話しました。



家族で麦踏み体験

12月25日 西播磨営農生活センター

親子で楽しくクッキング

上郡町にある生涯学習支援センターで12月25日、特産のモロヘイヤと米粉を使ったブッシュ・ド・ノエルを作り、11組25人の親子が参加しました。また、ロマネスコをクリスマスツリーに見立てて、いろんな飾り付けをしました。



1月24日 姫路市文化センター

心を込めて「感謝の集い」

平成27年度の長期共済「感謝の集い」を1月24日、姫路市文化センターで開催しました。夏川りみさんのステージで、約1,300人を招待。心に染みるひと時になりました。



12月30日 揖龍営農生活センター・揖西支店

1年の感謝に手作りソバを振る舞い

たつの市揖西町にある(株)グリーンファーム揖西の倉庫前で12月30日、揖龍営農生活センターや揖西支店と合同で、地域の方々に日ごろの感謝を込めて手作りソバを振る舞いました。地元で採れたソバ粉を使い、「こんな旨いソバは初めて」と来場者は舌鼓をうちました。



1月15日 JA兵庫西・全農兵庫

JR姫路駅で「きぬむすめ」PR

JAの水稲奨励品種「きぬむすめ」のイメージキャラクター「きぬこちゃん」と一緒に、駅の利用者や買い物客にチラシ1,000部を配布しました。きぬこちゃんの出現に記念撮影で立ち寄る人もあり、「きぬむすめ」と「おいしいごはんを食べよう県民運動」を多くの人にPRできました。

チラシを手渡しする職員ときぬこちゃん



季節のおたより

桃のつぼみがふくらむ季節となりました。

今月も広報誌に寄せられた

お便りを紹介します。



●「名人を紹介する文を書こう」という作文の課題で、小学2年生の孫娘が私たち夫婦のことを書いてくれました。タイトルは「野菜作り名人のおじいちゃんとおばあちゃん」。そんな風に見てくれていたのだと思うと、とても嬉しくて。落ち込んだ時はその作文を読んで元気をもらっています。

(姫路市 山口 佳代子さん)

●「名人」とてもおいしい野菜だから「名人」なんだと思いますよ。お孫さんがしっかりと見て味わっている証拠ですね☆

●1月号の「暮らしのメモ」で、「高齢者の農作業はここに注意」が参考になりました。改めて認識し、いつもの農作業に当てはまることはないか、気を付けようと思います。

(神崎郡 仁紙 誠さん)

●田中 慣れからくる油断は禁物ですね。仁紙さんも、けがのないように充分気を付けてください。

●1月号のトピックスで紹介された、佐用町の「プロッコリー」が気になりました。好きなので、ぜひ食べてみたいです。

(姫路市 黒田 聖文さん)

●田中 さっとボイルしてマヨネーズをつけてガブリ！私の食べ方です。佐用地区ではジャンボピーマンも美味しいので一度賞味ください！

●JAの「らっきょう酢」で、千枚漬けやお寿司を作ります。砂糖を加えるだけで、簡単に美味しく安上がりです。

(姫路市 嵯峨山 貴代子さん)

●田中 私は食べることが大好きなので、家計にやさしく簡単に出来るのであれば妻にお願いしてみます☆

●一昨年は水仙の球根を移植して、花を咲かせました。そして、昨年は株がかなり増えてたくさん咲きました。

(姫路市 竹森 成春さん)

●田中 球根類の植付けは難しいと聞いたことがあります。素晴らしいですね！水仙がたくさん咲いているところを見たいです。

●子どもの卒園と入学を控え、何かと忙しい毎日です。でも、「申年は平穏な年」と言われているそうですね。本当、平穏無事に過ごしたいものです。

(佐用郡 廣岡 珠美さん)

●田中 何気ない毎日に感謝して、幸せを感じることも大切ですね☆

●今年も一年無事に過ごせますように！



●母が野菜を作っていて、いつもたくさん持って帰らせてくれます。「につしい広場」に野菜のことがたくさん載っているの、母がどれだけ丁寧に作っているのかわかります。いつもありがとう。大切に食べさせてもらっています。

(姫路市 木村 保泉さん)

●田中 お母さんの手作り野菜は、愛情がギュッと詰まっています。健康にいいこと間違いなしですね。木村さんの感謝の気持ちがお母さんの畑に特別な肥料になると思います♪

●引越して初めて、「につしい広場」を読みました。色々な情報が載っているの、とても参考になります。行事に参加して、お友だちをつくらたいなと思っています。

(神崎郡 川島 江里子さん)

●田中 たくさん参加して、お友だちをいっぱいつくってエンジョイしてください！

●数年前から、近所の貸し農園で野菜を作っています。今ではかなりハマっていて、営農記事をいつも楽しみにしています。今年で定年なので、趣味の野菜作りをもっと楽しみたいと思っています。

(赤穂市 親木 康高さん)

●田中 ご自身で作った野菜は格別でしょうね。収穫の時期には、ぜひ「旬彩蔵」お気軽に出荷してください。私の義父も、旬彩蔵に出荷しています☆

●ルッコラの種をお友だちにあげました。「お弁当の彩りにちょっと入れるのが便利で重宝している」と喜んでくれていました。

(姫路市 三輪 千秋さん)

●田中 ルッコラは、栄養が豊富で栽培が比較的簡単な野菜です。とても喜ばれたと思います。彩りにも最適で、お弁当もより美味しくなるでしょうね。



今月の担当者
 共済部 自動車課
田中 浩一

2・3月といえばプロ野球やリーグが開幕です。私の子どもも去年からサッカーを習い始めたので、試合に連れて行ってプロのサッカーを見せてあげたいと思っています。

MEMO 暮らしのメモ



1 暮らしのメモ 消費者トラブル

クリーニングトラブル防止のために

クリーニングに出していた学生服のスカートを受け取り着用したところ、スカートの留め具がなくなっていることに気が付きました。すぐにクリーニング店に申し出れば対応してもらえるでしょうか。



● 回答

クリーニング業界ではトラブル解決のために「クリーニング事故賠償基準」を作成していますが、この基準はSマーク（「クリーニング業に関する標準営業約款」の登録店）やLDマーク（クリーニング生活衛生同業組合の加盟店）のある店舗に適用されます。また、独自の基準を設けている店もありますので、事前に利用する店舗のルールを確認しておきましょう。

事例のケースでは、スカートを購入した店に留め具の取り付けを依頼し、その代金をクリーニング店に負担してもらうことになりました。クリーニングを出すときや、受け取る時には、必ず衣類の状態を店側と一緒に確認しましょう。

兵庫県 中播磨消費生活創造センター TEL 079 (281) 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

健康と美容にお肉を食べよう

健康維持と美容の面から、毎日の食事では筋肉量やコラーゲンを保つ良質なタンパク質を含むお肉を食べることが大切です。中高年、高齢者は加齢により筋肉が減少し、新陳代謝や血圧を調整する機能が低下してくるので、それらの低下を予防し、健康を維持するために良質なタンパク質が欠かせません。

食べ物に含まれるタンパク質が良質かどうかは、体内では作れない9種類の必須アミノ酸のバランス（アミノ酸スコア）から評価されます。アミノ酸スコアが100に近いと、そのタンパク質は消化吸収された後、体内タンパク質に取り込まれ、効率的に利用されます。食肉のタンパク質のアミノ酸スコアは100ですが、植物性食品のタンパク質のアミノ酸スコアは100より小さく、必須アミノ酸のバランスにばらつきがあります。そこで、植物性食品だけでなくお肉も一緒に食べるのが大事なのです。

近年、お肉には脳の健康維持、脂肪燃焼促進作用、鉄欠乏性貧血予防、LDLコレステロール低下作用、血圧降下作用など、病気を予防する効果があることも分かってきました。食べ過ぎに注意し、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

HITO [ひと・レポート] いきいきホビー



そば 手打ち蕎麦でおもてなし

福永 武郎さん(73)※写真中央
姫路市御国野町

三田市のお寺で蕎麦打ち体験したのをきっかけに、手打ち蕎麦の魅力に引き込まれた福永さん。3年前には「みくのに官兵衛そば愛好会」を結成し、現在は15人がイベントなどで活動しています。昨年からは地元の畑で蕎麦の栽培も始めるなどますます本格的に。「打ち方や切り方など追求すれば奥が深く、それが醍醐味。町内はもちろん、それ以外の地域イベントにも積極的に参加して、食べてもらった皆さんに喜んでもらえれば」。おもてなしの心を大切に、蕎麦を通じて人とのつながりを広げていきます。



①天日干し真っ最中の切干ダイコン②愛情たっぷりダイコンです
③杭を打つって大変!

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。



天候に合わせて柔軟に対応を

昨年の12月に、関西テレビの某番組に出演しました。地元を多くの方々知って頂く機会になればと思います。

昨シーズンのダイコンは、思うような結果が出ませんでした。今期も納得のいく結果ではないのですが、試験的にやったことが十分実証され、次期に本格導入できるだろうと思える収穫がありました。もちろん、天候次第で柔軟な対応を取る必要がありますが、作業体系を構築できつつあるように思います。また、比較的秀品率も高かったのですが、優品も多かったので課題・対策をして次期シーズンに臨みたいと思います。もちろんいいことばかりでなく、青果として出荷できずに廃棄せざるを得なかった時期もありました。先輩方に相談しながら、なんとか乗り切る感じですよ。

試験実証の最後、東西畝の2条まき日向・日陰の大きさを揃える試験ですが、現状は昨年以上に揃いが良かったです。2条の間の北側に極端に溝をつけて追肥する方法でしたが、暖冬で昨シーズンと違う2度目の追肥をしなかったことで、日表側が肥料を吸いにくい環境だったのが功を奏したのだと思います。暖冬で2度目の追肥を止めても、昨年より1か月ほど収穫が早かったのですが、良い出来でした。シーズンの長期予報を確認して柔軟に対応できる知識と経験を積んでいきたいですね。

3月の運勢

- 牡羊座** 3/21 ~ 4/19
■全体運 / 穏やかな心境で過ごせる期間。自分から積極的にサービス精神を発揮して、周囲との和を大切にすると幸運あり ■健康運 / 次第に回復。スポーツを楽しむとグッド ■幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ
- 牡牛座** 4/20 ~ 5/20
■全体運 / 好奇心が旺盛になっています。新しい趣味を始めたり、体験教室に参加したりすると良い刺激に。小旅行も幸運 ■健康運 / 適度に体を動かせば元気に過ごせそう ■幸運を呼ぶ食べ物 / ウド
- 双子座** 5/21 ~ 6/21
■全体運 / 思うようにならないが増えるかも。でも、イライラせず、笑顔を手掛ければ好転の兆し。お花見も開運に ■健康運 / 疲れのため込みやすい。休息が必須 ■幸運を呼ぶ食べ物 / カブ
- 蟹座** 6/22 ~ 7/22
■全体運 / 前向きな気持ちになれるはず。未体験ジャンルにも果敢に挑戦を。知りたいことについて情報収集するのも最適 ■健康運 / オーバーワークに注意。体調管理が大切 ■幸運を呼ぶ食べ物 / セリ
- 獅子座** 7/23 ~ 8/22
■全体運 / あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。あまり難しく捉えず、気楽に構えた方が正解。気晴らしには散歩がお勧め ■健康運 / 徐々に好転。アウトドアで英気を養って ■幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ
- 乙女座** 8/23 ~ 9/22
■全体運 / 小さな悩みが生まれやすい気配。信頼できる相手に話を聞いてもらえば、気持ちが楽になりそう。考えすぎはNG ■健康運 / 栄養バランスに気を使うと体調に好影響 ■幸運を呼ぶ食べ物 / サヨリ
- 天秤座** 9/23 ~ 10/23
■全体運 / やたらと口うるさくなりがち。周囲の嫌な面ではなく、長所を見るように意識して。気分転換には読書がベスト ■健康運 / 軽く運動することで体調を整えられます ■幸運を呼ぶ食べ物 / デコポン
- 蠍座** 10/24 ~ 11/22
■全体運 / 前向きになれる時期。やりたかったことを楽しむのに向いているので、意欲的な行動を。イベントへの参加も吉 ■健康運 / 小まめに動く、ストレス発散効果大 ■幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ
- 射手座** 11/23 ~ 12/21
■全体運 / 注意力散漫気味。慣れた作業でミスを連発するなど、問題を起こしやすいので、冷静に。深呼吸で気合を入れて ■健康運 / 無理は禁物。休憩と気分転換を徹底して ■幸運を呼ぶ食べ物 / フキノトウ
- 山羊座** 12/22 ~ 1/19
■全体運 / 人気運が高まり、気付けば自然と話の輪の中心にいるはず。気になる相手がいるなら、フランクに話し掛けて ■健康運 / 生活が不規則に。リズムを取り戻すこと ■幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ
- 水瓶座** 1/20 ~ 2/18
■全体運 / 気分的にゆったりできそう。好きなことを満喫してプライベートタイムを充実させましょう。片付けもラッキー ■健康運 / 上昇傾向です。マッサージで血行促進を ■幸運を呼ぶ食べ物 / ヒジキ
- 魚座** 2/19 ~ 3/20
■全体運 / 自分に自信が持てる月。温めていたプランは、ぜひ実行してみよう。協力を恵まれ順調に発展していく予感 ■健康運 / リラックスすることで調子が向上くはず ■幸運を呼ぶ食べ物 / ワラビ

トロピカルにつきい

[vol.48]につきい、春ですよ♪



今月のココ行ってみよう!

万葉の岬

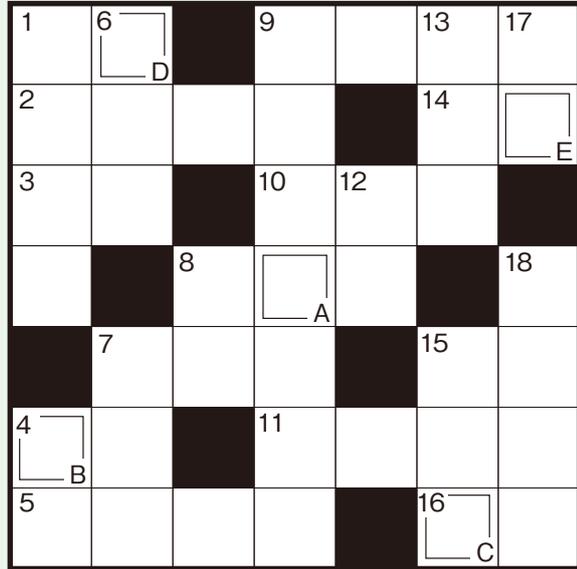


相生湾の東突端にある瀬戸内海を一望できるスポットです。眼前に広大な海と淡路島、家島諸島、小豆島、四国、牛窓が見渡せます。万葉集の中で山部赤人がこの景勝を詠んだといわれており、岬には歌碑も建てられています。また、春には桜が咲き、絶景と合せて楽しめます。

- 場所 / 相生市相生
- TEL / 0791 (22) 7177 (相生市観光協会)

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

- ① 月でウサギがべったんべったん
- ④ 100分の1は厘、1000分の1は
- ⑥ 尺貫法の重さの単位の一つ
- ⑦ 畑を耕すとニョロリと出てきます
- ⑧ 服を着たり二足歩行したりする生き物
- ⑨ 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- ⑫ 犬も歩けば——に当たる
- ⑬ 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- ⑮ 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- ⑰ ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- ⑱ 世界三大珍味の一つ

ヨコのカギ

- ① 3月3日は——の節句
- ② 見せるために物を並べること
- ③ マニキュアを塗るところ
- ④ 脱穀していないイネの実
- ⑤ なる時には、この模様が付いています
- ⑦ 前人——の大記録を打ち立てた
- ⑧ チーターやジャガーに似た動物
- ⑨ 普通郵便より早く着く——郵便
- ⑩ 橋の欄干などに付いている、ネギの花の形をした飾り
- ⑪ 貝の中で大きくなる美しい玉
- ⑬ 朝—— 植木—— 道具——
- ⑮ 猛獣を入れるのに適しています
- ⑰ 日本一広い市、高山市がある県

1月号の答え

カンツバキ

応募総数
517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『につきい広場』」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

3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

農業用自動車による 事故の保障をお手軽に!

季節農業用
自動車
保障特約

これまで1台ずつ加入していた自動車共済(主契約)が、
JAの自動車共済(主契約)に特約を付加することで、まとめて保障できるようになりました!

Before

これまでは
一台ずつ自動車共済
(主契約)に加入

田植機

刈取脱穀作業車

農業用薬剤散布車

After

JAの自動車共済(主契約)に特約を付加することで
**田植機・刈取脱穀作業車・農業用薬剤散布車を
まとめて保障!**

自動車共済
(主契約)

トラクター

軽トラック など

特約

田植機
刈取脱穀作業車
農業用薬剤散布車

ここがポイント

所有・借用している農業用自動車のうち、田植機・刈取脱穀作業車・農業用薬剤散布車にかかる賠償責任と自損事故(傷害)を包括的に保障します。

POINT

1

○特約を付加する自動車共済(主契約)は
トラクターや軽トラックなどの農作業に
使用のお車以外(バン・セダン など)で
もOK

POINT

2

○等級ダウンがありません
本特約から共済金をお支払いする場合は、ノーカ
ウント事故としますので、割増・割引等級のダウン
は発生しません。

POINT

3

○複数台をまとめて保障
所有・借用の台数に関係なく、一括保障。1台ごと
に手続きする必要はありません。

対象となる農業用自動車の一例

主に特定の時期に稼働する農業用の自動車を保障
田植機(歩行型を含む)・コンバイン(自脱型・普通型)・バインダー・スピード
スプレーヤー・ブームスプレーヤー・自走式の農業用薬剤散布車など

保障内容

- 対人賠償
対象となる農業用自動車による事故により、他人(歩行者や農作業中の方など)を死傷させ、法律上の損害賠償責任を負った場合に、共済金をお支払いします。
- 対物賠償
対象の農業用自動車による事故により、他人の財物(自動車や建物など)に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負った場合に、共済金をお支払いします。
- 自損事故(傷害)
対象の農業用自動車による単独事故(電柱・家屋等に衝突、転落等の事故)で、対象となる農業用自動車の運転者または保有者が死傷された場合に共済金をお支払いします。

ワンポイント
コラム

他業種に比べて実は危険な農作業

農作業事故による死亡者は建設業や製造業と
比較しても高い水準となっています。

就業中の事故による
就業者10万人当たりの死亡者数

14.1人

農業

7.2人

建設業

1.7人

製造業

出典:平成22年度食料・農業・農村白書
農林水産省HP http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h22/

詳しくは窓口でお問い合わせください!

メルマガ会員大募集!!

ガソリン価格の変動・イベント情報など お得な情報を配信

登録すると、ガソリン価格の値上げ・値下げ情報をいち早く携帯メールでご案内し、お客さまの節約給油のお手伝いをします。また、イベントの開催日やプレゼントの内容など、様々なお得な情報もお知らせします。もちろん登録料などは一切不要で、加入・脱退はいつでもカンタンにできるので安心です。



■(株)JAドリーム福崎セルフSS
神崎郡福崎町西治495-1 TEL0790(22)0751

理事会だより 平成28年1月28日(木)

- 第1号議案 役員体制審議会の設置について
- 第2号議案 役員報酬審議会の設置について
- 第3号議案 法人の組合員加入について
- 第4号議案 平成29年度 職員採用計画について
- 第5号議案 貸出金理事会決定案件について

協同の成果 (平成28年1月末現在)

■組合員数	106,643人
■出資金	123億869万円
■貯金	1兆2,477億10万円
■貸出金	2,674億3,218万円
■長期共済保有	2兆2,847億274万円
■購買品供給高	33億8,331万円
■販売品販売高	42億5,820万円
■職員数	1,066人

【編集後記】

東日本大震災からもう5年ですね。昨年に被災地を訪問させてもらったのですが、高台の造成など復興に向けて動きのある所、更地のまま時間が止まった所など、テレビの情報だけでは分からない色々な「今」を知ることができました。まだまだ時間はかかると思いますが、微力でも何らかの形で復興支援ができたかなと思います。(M)



陸前高田市にある「奇跡の一本松」

3月の各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

- 12日(土)9:00~15:00
龍野誉田支店 0791(63)0452
- 12日(土)10:00~16:00
高岡支店 079(297)1955
- 13日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
- 13日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848
- 21日(月)10:00~16:00
八幡支店 079(237)0125

- 26日(土)9:00~15:00
姫路灘支店 079(245)8001
- 27日(日)9:00~15:00
神飾統括部 0790(22)5001
上郡支店 0791(52)2221
- 27日(日)10:00~16:00
赤穂支店 0791(43)1848

年金相談会

- 19日(土)10:00~16:00
中寺支店 079(232)1015

わかりにくい
年金制度
についても
ていねいに
ご説明します!!



もうすぐ
年金受給
資格年齢に
なるんだけど…。

※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

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)

マンション 3LDK 山脇

- 賃料 — 63,000円
- 駐車料 — 1台分込
- 共益費 — 2,000円
- 敷金 — 50,000円
- 礼金 — 150,000円
- 面積 — 64.80㎡



賃貸物件(仲介)

メゾネット 3LDK 御立中

- 賃料 — 78,000円
- 駐車料 — 2台分込
- 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76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47~64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 約670万円他~ 全18区画
- 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~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。



韓国風☆

味噌ブリダイコン

ボンジュール☆パリ子です。寒さの中にも春の気配を感じる頃になりました。桜前線の便りが聞こえるのも、もうすぐでしょうか♪
とはいえ、まだまだ寒さ対策は万全にして元気に過ごしましょう☆
それでは今月も…Let's Paris Paris!



材料(2人分)

ブリ(切り身).....3切れ	塩.....少々
ダイコン.....1/3本	米のとぎ汁.....適量
長ネギ.....1/2本	☆
ショウガ.....1片	醤油.....大さじ2
昆布.....1枚	味噌.....大さじ3
酒.....大さじ3	コチュジャン.....大さじ3
砂糖.....大さじ2	

作り方

- ①ブリは軽く塩をふってから熱湯をかけて霜降りにして、血合いなどきれいにしておく。ダイコンは1.5～2cmの輪切りにして皮をむき、面取りをして米のとぎ汁で15～20分ほど下茹でしておく。長ネギは3～4cmに切り、ショウガは皮をむいて薄くスライスしておく。
- ②鍋にダイコン・ブリ・長ネギを敷き詰め、具材が浸る程度の水・昆布・ショウガ・酒・砂糖を加えて10分ほど煮る。
- ③②に☆の調味料を加え、落し蓋をして30～40分コトコト煮込む。
- ④器に盛り付け、煮汁を少しかければ出来上がり♪

ダイコン

「自然の消化剤」といわれるダイコンは、消化を促して胸やけや胃もたれを予防する効果があります。また、食物繊維も多く含んでコレステロールの上昇を抑える効果も期待できます。胃腸の疲れを癒して、身体のメンテナンスをしてあげましょう。ぜひお試しあれ☆



次号の予告☆マッシュルームレシピ ※諸事情により、予告なく変更する場合があります