

[農業・人・地域をつなぐ]

にっしいひろば

2016
7

vol.184

きらり!あぐりびと 基本に忠実な栽培で
ホウレンソウを極める

特集 いよいよ夏到来!

万全ですか?
夏の暑さ対策

やさいのヒトサラ 夏野菜たっぷりの香味あえ

家庭菜園ガイド ブロッコリー



夏本番!
なす、
美味し!





品質の高い野菜作りを追求しています!

+ きりり! +

第4回
「基本に忠実な栽培で
ホウレンソウを極める」
赤穂市東有年 桶口博生さん(43)

あぐりびと

農業とともに暮らす人たち



千

種川が近くを流れ、自然豊かな赤穂市東有年地区。この地で桶口さんは、ホウレンソウを中心としたハウス栽培に努めています。

7年前までは会社員として勤めていましたが、父親の友人が経営していたハウスを譲り受けたことを機に、父親とともに農業の道を進み始めます。2、3年が経ち、自分の名義で出荷をスタート。現在は100aほどの畑で、ホウレンソウを主軸にコマツナの栽培もしています。

ホウレンソウの収穫は朝に始まり、出荷作業を経て赤穂・相生・上郡のスーパーなどに配達。一段落すると畑に戻り、生育状態などをチェックしながら、よりよい商品作りに努めます。ホウレンソウは夏場を除き、年間を通じて栽培。「高温の影響で発芽しない



収穫は手作業で



出荷作業。一束一束を丁寧に



良い環境で、瑞々しく



消費者ニーズの高い
ホウレンソウをハウスで栽培

あぐりびとに聞きました!

減農薬にこだわった
自慢のホウレンソウです!

●農作業時に心がけていることは?

石灰やけいふんやなど、基本に忠実な土づくりをしています。化成肥料は使わず、減農薬を意識しています。

●休みの過ごし方は?

作業場から畑を眺め、「次はどうしようかな?」とぼんやり考えている間が、休みみたいなものかな(笑)



作

「付面積は限られている。農地を有効活用して効率化を図ることで、出荷量の増加につなげたい」。そんな思いから、今年からはJAの農機具等リース応援事業「アグリシードリース」を利用して、ホウレンソウ苗の移植機を導入。今後、実際に使用しながら栽培体系を確固たるものに築きあげていきます。

「赤穂農業後継者の会」でも活躍し、地域の農業発展にも力を入れる桶口さん。「まずはホウレンソウの移植機導入で、さらなる生産の増大を。その他にもコマツナの漬物や粉末など、加工品にも興味があるので作ってみました」。高品質の野菜作りに労を惜しまず、さらなるステップアップを目指します。



万全ですか？

夏の暑さ対策

近年、平均気温の上昇がますます顕著になっています。

気象庁の見通しによると、7月の気温は平年より高い見込みで、

暑さが本格化する7、8月をどのように過ごすかが重要になります。

特にこの時期に注意したいのが、

平均気温の上昇に伴って発生件数が増加している熱中症。

健康的な暮らしに向けて、暑さを乗り切るための

さまざまな対策を進めていきましょう。



《最も注意すべき熱中症》

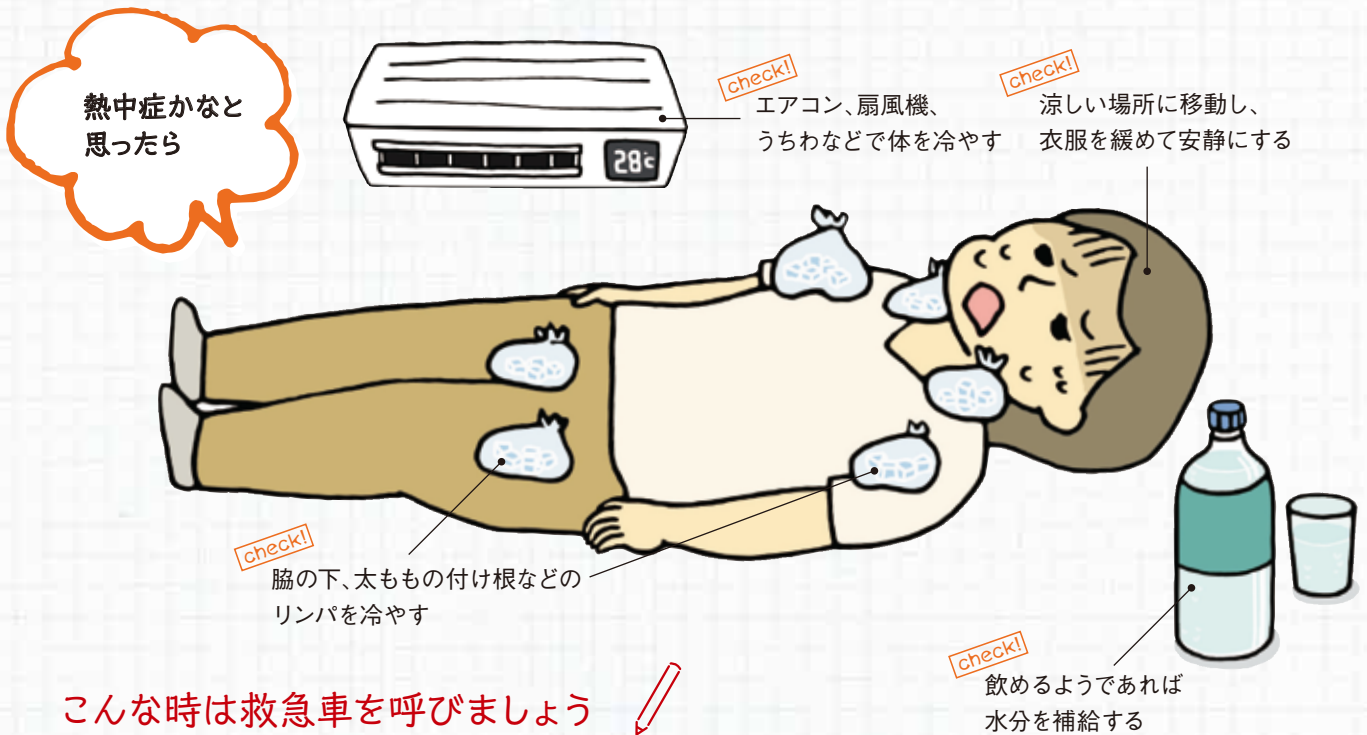
しっかりと予防と対策を

熱中症は、気温や室温が高くなることで体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、様々な障害を引き起こす症状のこと。立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、めまい、吐き気、体のだるさ、またひどい時には、けいれんや意識の異常といった障害が起こり、死に至るケースもあります。

消防庁による平成27年の熱中症救急搬送者の内訳を見ると、搬送者のうち65歳以上の高齢者が約5割を占めています。これは、暑さやのどの渇きを感じにくかったり、汗をかきにくかったりと、体温調整の機能が弱くなっているため。意識しないうちに症状が進行していることから、室内にいても熱中症にかかってしまうケースが非常に多いです。また、乳幼児は汗腺や体温調整の機能が未熟なため、体が暑さに適応できないことが熱中症の主な原因となり、18歳未満の患者は、学校などでの運動中に発症してしまうケースが多く見られます。

《熱中症の予防に向けて》

熱中症の一番の原因は暑さ。予防するためには、暑さを避けることが必須条件です。家の中では風通しを良くして冷房や扇風機をうまく使い、外では炎天下を避けるなど、少しでも涼しく過ごせるように工夫しましょう。また小まめな水分補給も重要です。脱水症状にならないよう、のどが渴いたと感じる前に水分を摂るようにしましょう。そして、熱中症になりにくい体をつくることも大切。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとり、健康管理に気を配りましょう。

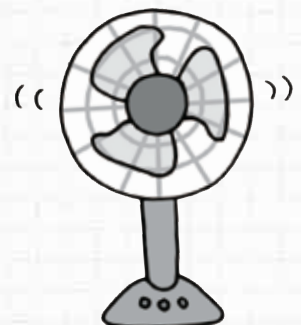


こんな時は救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めない、また脱力感や倦怠感が強く動けない場合
- 意識がない、様子がおかしい、また全身のけいれんがあるなどの人を見かけた場合

熱中症を予防するためのポイント

- 部屋の温度が28℃を超えないようにチェックする
- のどが渴いていなくても、小まめに水分補給する
- 水分と同時に塩分（ナトリウム）も補給する
- 体を締め付けない涼しい服装にする
- 日中の外出を避ける。また日よけ対策を万全にする
- 無理をせず、適度に休憩をとる
- 栄養バランスのとれた食事と体力づくりを心掛ける



≫知っておきたい

暮らしの中の暑さ対策

日頃の暑さを和らげるため、また日中の農作業時に体を守るための対策をご紹介します。過ごしやすい暮らしに向けたひと工夫で、夏を乗り切りましょう。

1 グリーンカーテンで住まいの温度を下げる

グリーンカーテンとは、ツル植物をからませたネットで家の窓や壁面を覆ったもの。葉が日差しを遮るとともに、日陰によって住居の蓄積熱を軽減する効果や、葉から水分が放出される際に表面の熱を奪う蒸散作用により、周辺温度の上昇を防ぐ遮熱効果、室内の温度上昇を防ぎ、冷房の使用を抑える省エネ効果など、暑さ対策にさまざまなメリットがあります。ツル植物の中でも、ゴーヤー、ヘチマ、アサガオなどは初心者でも育てやすいので、ぜひ挑戦してみましょう。



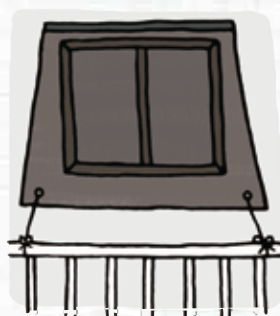
2 農業用の遮光ネットを活用した熱対策

住まいの窓や壁面を、農業用の遮光ネットで覆うことで、グリーンカーテンと同様に住居の蓄積熱を軽減することができます。植物の蒸散作用による遮熱効果はないものの、グリーンカーテンと違いプランターの置き場所が不要なため、さまざまな場所に取り付けられ、手軽に利用できることが特長。グリーンカーテンとなる植物が育つまでの遮熱対策として活用することもできます。

幅広い遮光率のネットが販売されているので、窓には風通しの良いものを取り付けるなど、設置場所に合わせて選びましょう。



遮光ネットはホームセンターや100円ショップなどで購入できます



窓はもちろん、壁面に設置して住居全体の温度上昇を防ぐことも可能です

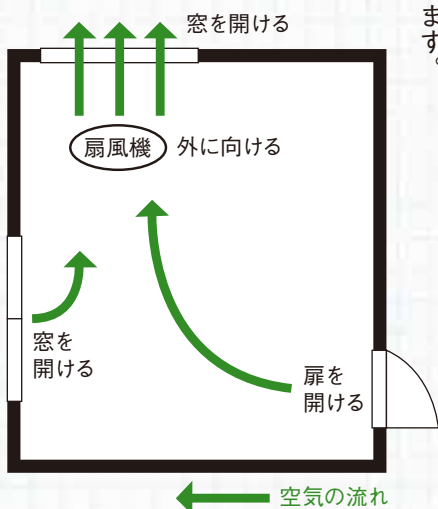
3 窓の開け方を工夫して部屋の風通しを良くする

住まいの暑さ対策のひとつに挙げられるのが、風を取り込んで室温を下げる方法。部屋の対角にある2つの窓を開けることで風の流れが生まれ、室内にこもる熱を和らげることができます。ポイントは、風の入口となる窓は大きく開け、出口となる窓を細く開けると風の勢いが増すということ。窓が1つしかない部屋なら、窓と部屋の扉を開けるだけで空気の流れが生まれます。

2階建ての住宅の場合は屋根が蓄熱するため、1階から風を取り入れ、2階の窓から外へ流れるようにすると効果的です。

無風状態の時は扇風機を活用！

風がない時には、扇風機を使って空気の流れをつくることができます。2カ所の窓を開け、出口となる窓から外に向けて扇風機を回しましょう。エアコンを使う前にこの方法で風を通しておくと、節電対策にもなります。



4

暑さや紫外線から体を守る 農作業時の服装

日中の農作業は、日光を遮るものがない場合が多く、熱中症や紫外線から体を守るための準備が必要です。

もちろん、小まめな水分補給や、無理のない作業計画も重要。対策をしっかりと考えて、真夏の農作業に取り組みましょう。

営農担当者に聞く 農作業時に身につけたい物

夏の作業時は、熱中症や紫外線への対策が必要不可欠。身を守る服装を準備して、決して無理をせず作業をしてください。



営農販売部 営農指導課
営農指導員
井上 靖子

つばの広い帽子で日よけを
顔の横や首の後ろまで覆えるものがおすすめ。UVカットの生地を使ったものもあります。

サングラスをかける
サングラスを着用すると、紫外線の90%をカットできます。作業中は目元まで覆えるものを選びましょう。

保冷剤で首周りを冷やす
保冷剤をタオルやハンカチで包み、首元に巻きましょう。頸動脈を通る血液が冷やされて、体温の上昇を防ぐことができます。

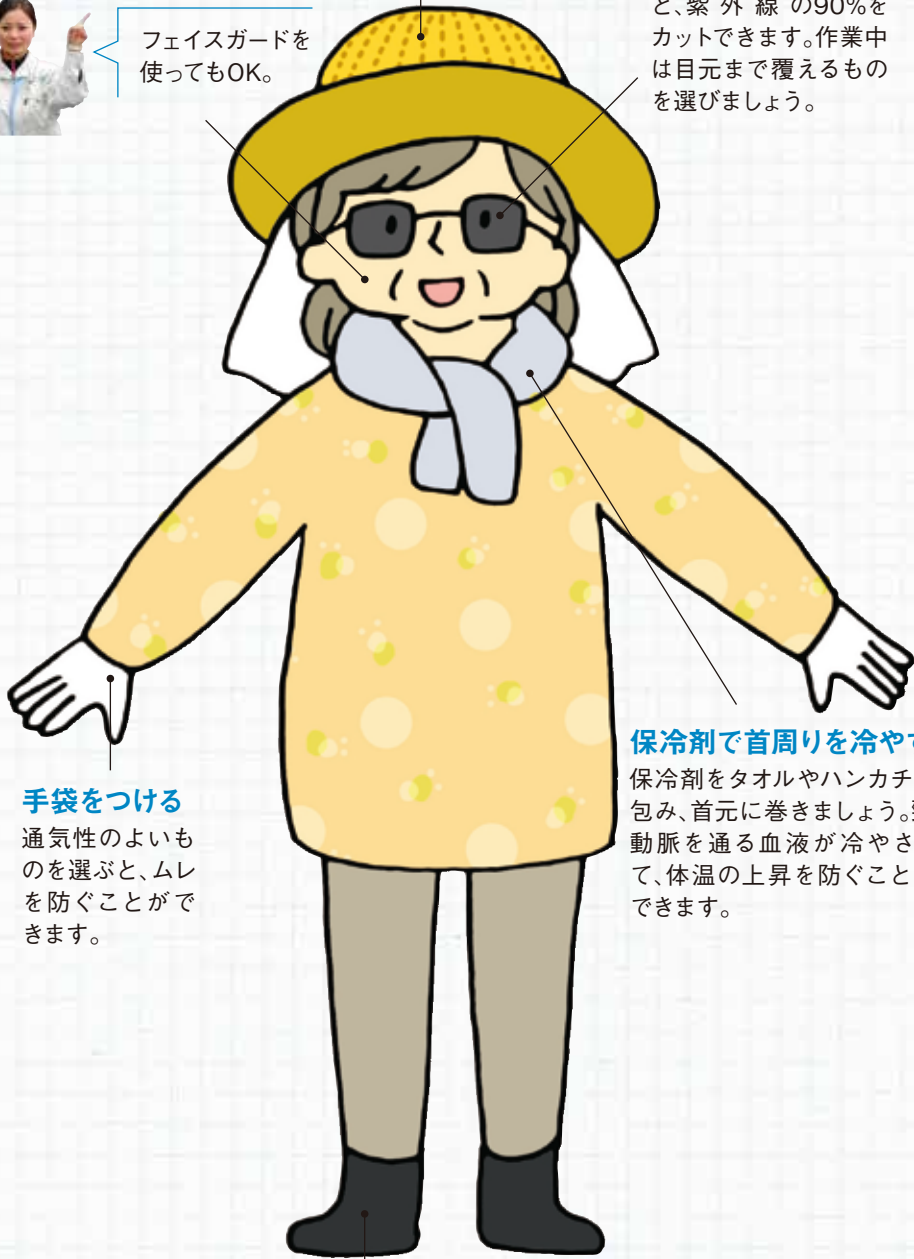
長袖・長ズボンを着用する
紫外線から体を守るため、長袖長ズボンを着用しましょう。

スポーツウェアなど速乾性、通気性の高いものを探すのもおすすめです。

日焼け止めを塗る
顔など衣服で覆うことができないところに塗りましょう。



フェイスガードを使ってもOK。



手袋をつける
通気性のよいものを選ぶと、ムレを防ぐことができます。

農作業時に 気をつける ポイント

- **小まめな水分補給を心掛ける**
のどが渇いていないに関わらず、軽度の熱中症が進行しているときがあります。
- **炎天下での作業は避け、無理をしない**
気温の低い朝や夕方に作業し、炎天下はなるべく避けましょう。また「あともう少しだけ」と無理をして続けた結果、熱中症にかかってしまう可能性もあります。
- **作業は一人で行わず、近くに誰かがいる時に**
万が一、倒れたり意識が無くなったりしても、誰かに助けてもらうことができます。

5月27日 JA兵庫西女性会

輝く女性へ！女性会総代会

たつの市の赤とんぼ文化ホールで総代会を開きました。82人が出席し、昨年度の活動報告や今年度の方針など4つの議案について協議。今年度は「JA女性会の輪を次代につなごう」をテーマに、地域や学校が行う「食」と「農」に関する活動への参加や、地産地消料理、伝統料理の継承などに重点を置いて取り組みます。総代会後は「JA兵庫西家の光大会」を開き、会員が朗読や踊り、寸劇などを披露。また、記念講演として管理栄養士の中沢るみさんが、体内年齢を若返らせる食べ方について説明し、クイズも交えた講演に会場は笑いと驚きの声に包まれました。



各種議案について協議しました



にっしいのハッピーを着て「きずな音頭」を披露

5月17日 兵庫県神社庁姫路支部

御田植祭で五穀豊穡願う

兵庫県神社庁姫路支部は、姫路市打越の水田で「御田植祭」を開き、当JAの新入職員10人が早乙女姿で神饌田に入り、キヌヒカリの苗を植えました。支部長を務める家嶋神社の高嶋俊紀宮司は「地元園児や見学者が多く訪れてくれた。秋の収穫を楽しみにしたい」と話しました。9月に抜穂祭を開き、収穫した米は市内の神社などに供えられます。



青空のもと、早乙女姿の職員が苗を植えました

5月10日 しそ営農生活センター

しそ小豆生産部会が設立

しそ営農生活センター管内の組合員を中心に構成する小豆生産部会の設立総会が同センターであり、部会員14人が出席しました。会員数は現在17人で、販売高増大や栽培技術の向上に取り組み、今年度は大納言小豆868a、備中白小豆266aの生産を目指します。部会長の山本義次さん(72)は、「部会員が手を取り合って、生産量を増やしたい」と意欲を見せました。



熱心に協議する部会員ら

5月10日 置塩幼稚園・置塩小学校

サツマイモの植え付けを体験

置塩幼稚園児と置塩小学校の児童約170人が、夢前町の畑でサツマイモなどの植え付けを体験しました。学年ごとに違う品種のサツマイモ苗計1,050本を、一校区一家族・置塩校区の会やJA職員らと定植し、「大きくなあれ」と生長を願いました。同会の松川伸彦委員長は「体験を通して、作物を作る、食べる、利用するところまで学んでほしい」と話しました。サツマイモは秋に収穫し、防災訓練の炊き出しで使う予定です。



サツマイモ苗の植え付けをする園児

5月17日 JA兵庫西年金友の会

本格的なコースでグラウンドゴルフ

姫路市夢前町のチェリーゴルフゆめさきコースで、「年金友の会グラウンドゴルフ大会」を開きました。本格的なゴルフ場での開催は初めてで、全18コースの個人戦。100mの長距離コースもあり、「いつもより力入れなあかん」「芝の伸び具合で飛距離が違う」と、普段と違う条件に試行錯誤しつつ、豊かな自然の中でプレーを楽しみました。参加した黒田真吾さんは、「芝の上でプレーしたのは初めて。新鮮でよかった」と笑顔で話しました。



緑広がる中でプレー

5月10日 赤穂警察署

交通事故ゼロを目指して

女性会西播磨地区「助けあいの会」が、赤穂警察署で交通安全教室を開きました。笹岡至人交通総務係長が、交通安全順守の重要性や自転車事故について説明。「十分な安全確認と、ゆとりを持つことが大切」と話しました。自転車シミュレーター講習で運転を体験した相生市の川端幸子さんは、「孫を乗せる機会もあるので運転には気を付けたい」と話しました。



自転車シミュレーターを体験する参加者

5月13日 姫路東部営農生活センター

地元の野菜で料理教室

地産地消料理教室を四郷支店で開きました。「家の光」誌を活用して、タケノコご飯・サワラと旬の野菜の蒸し煮・イチゴのふわふわプリンなど5品を調理。JA管内産の野菜をふんだんに使いました。参加した福永初枝さんは、「地元野菜で色々な料理ができた。作るだけでなく、楽しく食べることも大切だと思った」と話しました。



手際よく調理する参加者

5月18日 女性会佐用地区

広がる活動の輪、女性会開講式

女性会佐用地区は、開講式を佐用支店で開きました。35人が参加し、新役員の紹介と今年度の活動計画を確認しました。交流会では、ミニブーケ作りやレインボー体操、お茶会で交流を深め、会長の見明輝子さんは、「新規の会員がみられて嬉しい。仲間が一人でも増え、地域がより良くなるようお願いしたい」と話しました。



春らしいブーケを作りました

5月2日～31日 旬彩蔵・野菜市

熊本応援フェアでスイカを販売

熊本地震で被災した地域の農業を支援しようと、「旬彩蔵」「野菜市」で熊本県産スイカを販売しました。「熊本応援フェア」として、被害の大きかった益城町産などのスイカを販売、売上金の一部を復興支援金としました。「旬彩蔵飾磨」では来店者の関心も高く、購入した男性は「農業被害が今後も拡大すると聞いたので、少しでも力になれば」と話しました。



特設コーナーで熊本県産スイカをPR(旬彩蔵飾磨)

5月2日・12日 勝原支店

レンゲ畑で園児たちと交流

水田の地力維持に植えたレンゲを利用し、勝原幼稚園とのぎ保育園の園児がレンゲ遊びに圃場を訪れました。一面に広がったレンゲ畑は約20a。レンゲを摘んで指輪を作ったり、職員と一緒に花飾りを作ったりと大はしゃぎでした。所有者の前田好昭さんは、「子どもたちが喜んでくれて嬉しい。来年はもっときれいに咲かせられるよう頑張りたい」と話しました。



見つけたテントウムシを職員と観察する園児

5月17日 揖龍堂農生活センター

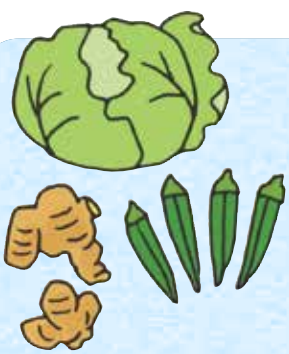
講習会で介護を学ぶ

揖西支店で揖龍介護センターの職員を講師に介護講習会を開き、17人が参加しました。講習会では、要介護認定の手順を寸劇にして分かりやすく説明。介護サービスの種類などについて学びました。参加者は、「介護はいつ起こるか分からない問題。今のうちにしっかり家族と知識を共有して、いざという時に支え合えるようにしたい」と話しました。



介護保険被保険者証の見本を手説明する職員

やさいのヒトサラ



夏野菜たっぷり
の香味あえ
(山形県の郷土料理「だし」)

オクラ

今月の
やさしい
メニュー



材料 (4人分、1人分約33kcal)

- | | | | |
|-------------------|-------|---------------------------|--------------|
| オクラ | 10本 | 白いりゴマ | 大さじ2 |
| ナス | 小1本 | 塩 | 小さじ1 (塩水用) |
| キュウリ | 1本 | 塩 | 適量 (オクラ下処理用) |
| ミョウガ | 2個 | こいくち醤油 | 大さじ4 |
| 大葉 | 10枚 | みりん | 大さじ2 |
| ショウガ | ひとかけ | 米酢 | 大さじ1 |
| 刻み昆布 | ひとつまみ | ※写真はレシピの料理を豆腐に合 わせています | |
| めかぶ昆布、がごめ昆布 など | 大さじ2 | | |

作り方 (調理時間約10分)

- ナス、キュウリをさいの目に切り、塩水に10分ほど浸けてアク抜きした後、しっかりと水気を絞る。
- オクラに塩をまぶしてこすり、産毛を取ってさっと洗い流す。
- 下処理をしたオクラを薄い輪切りにし、ミョウガ、大葉も細かく刻む。ショウガはみじん切りにする。
- 切った野菜をボウルに入れ、昆布、ゴマ、調味料を加えて、粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせる。

オクラを茹でる時のポイント

今回は生のオクラを使ったレシピですが、茹でる場合は沸騰させた湯に入れ、鮮やかに色づき香り立ったら火を止めます。ザルに上げてうちわなどであおぎ、手早く冷ませば食感もよく、水っぽくなりません。

食材と味付けの美味しいアレンジ

- 長芋、納豆、トマト、たくあん、しば漬け、キムチなどを刻んで加える。
- わかめ、焼き海苔を加える。
- ラー油、七味唐辛子、粉山椒、ゴマ油、味噌、めんつゆなども味のアクセントになります。

オクラの食感と夏野菜を楽しめる
暑い季節に嬉しいヒトサラ

初夏に旬を迎えるオクラの特徴は、独特のネバネバとその食感です。茹でて醤油で和えるのが一般的ですが、走りの時期の柔らかいものは生でも食べられ、煮ても焼いても美味しい、バリエーション豊かな食材の一つです。

ネバネバ成分はペクチン(食物繊維)と、ムチン(複合タンパク質)。これらは整腸作用や血糖値、コレステロールを正常に保つ働きのほか、胃粘膜の強化や消化吸収を促すので、食欲増進や夏バテ解消など暑い季節に嬉しい効果がいっぱいです。

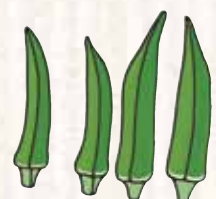
今回の香味和えは山形県の郷土料理で、材料を合わせるだけのお手軽レシピ。細かく刻むほど粘りが増し、とろとろの食感を楽しめるので、夏の食卓にぜひどうぞ。



そのままはもちろん、ご飯や冷奴、素麺の薬味などにもどうぞ

管理栄養士
水口 麻衣子さん

ダイエットサポート・栄養管理コンサルティング、料理教室等の開催のほか無料のレシピメルマガ「読む料理教室」を好評配信中



ブロッコリー

栽培のポイント

①排水対策の徹底

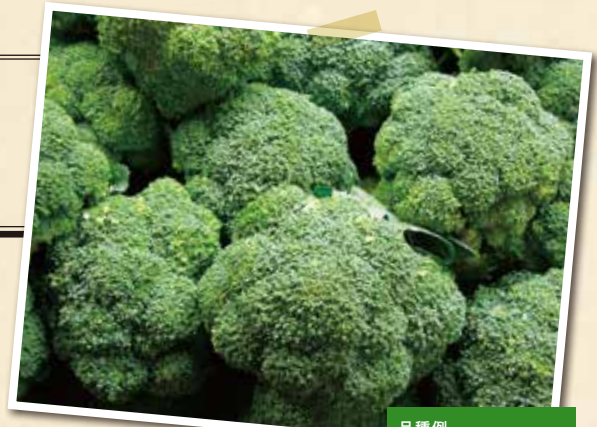
ブロッコリーの根は湿害に弱いので、水はけの良い場所を選びましょう。谷間に水がたまれば溝を掘るなどして、排水管理を徹底しましょう。

②害虫に注意

ヨトウムシ・オオタバコガの幼虫などが発生すると花蕾の奥に入り込むので、多発する前の早い段階で、アファーム乳剤などを散布しましょう。

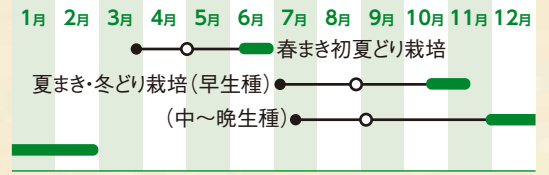
③追肥をしましょう

追肥は3~4回します。そうすることで、中心部の大きな頂花蕾を収穫した後、さらに葉のつけ根から伸びる小さな側花蕾をとり続けることができます。寒さに強いので、霜が降りるようになってからも側花蕾は収穫できます。



品種例
「ハイツSP」
「ピクセル」など

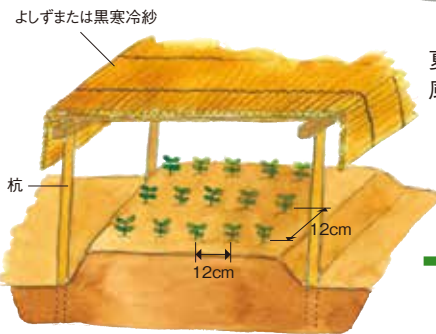
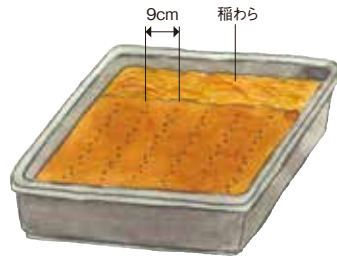
栽培カレンダー



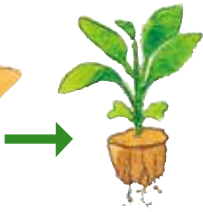
1 畑の準備

[苗床で育成する場合]

葉が出てきたら重なり合わないよう順次間引いていき、本葉1~2枚のころベッドへ移植する



夏の日差しを防ぎ、風通しをよくする



本葉5~6枚で畑に植える

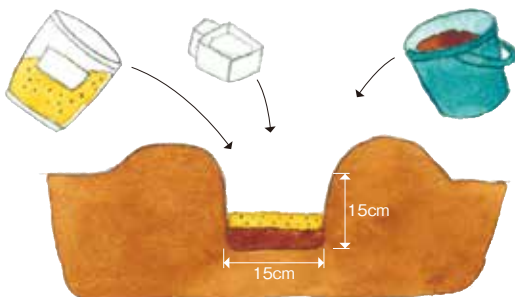


[セル成型育苗の場合]

128穴のセルトレイに1穴2~3粒まき、発芽そろいしたら間引いて育ちの良いもの1株にする。本葉3枚くらいで畑に植える

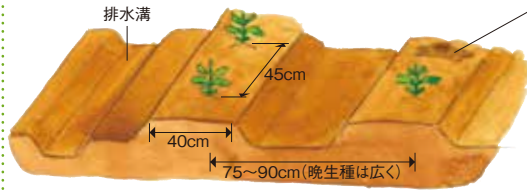
2 元肥入れ

溝の長さ1mあたり
油粕:大さじ5杯
化成肥料:大さじ3杯
堆肥:7~8握り



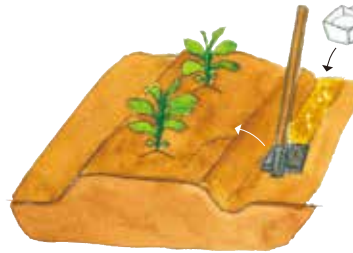
3 植えつけ

秋雨期を迎える作型では、畑の周囲の排水に注意



深植えは禁物
株元が少し高くなるように

4 追肥・中耕



第1回(1株当たり)

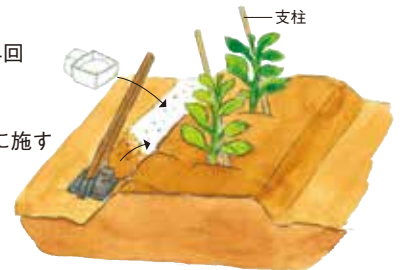
油粕:大さじ1杯
化成肥料:大さじ1/2杯
畝の片側に軽く溝を掘って施す。土をやわらげながら畝に寄せる

第2回以降

20~30日ごとに3~4回

(1株当たり)

化成肥料:大さじ1杯
前回と反対側に同様に施す



5 収穫

倒れやすい時期には支柱を立てる

頂花蕾を包丁で切り取る。株のまわりに追肥して勢いをつけ、よい側花蕾を出させる。側花蕾は小さいが味に遜色はないので、手やはさみで摘み取る。



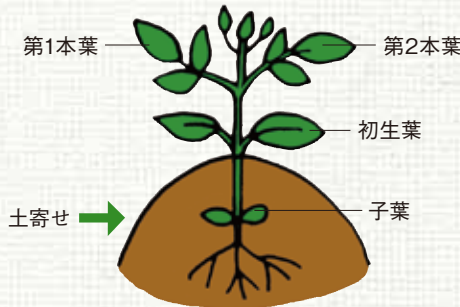
サラダやスープなど、さまざまな料理に使える人気の高い野菜です。ぜひ、作ってみて下さい。

姫路西部営農生活センター
森谷 俊章

中耕培土の時期

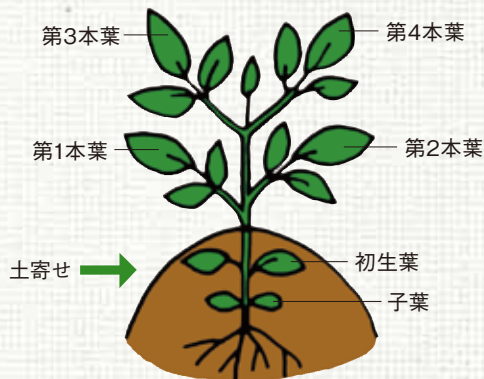
1回目：7月上旬～中旬

本葉2～3葉展開時、初生葉の付け根まで土を寄せる。



2回目：7月中旬～下旬

本葉4～5葉展開時、第1本葉の付け根まで土を寄せる。



7月は黒大豆にとって欠かせない中耕培土の時期です。中耕培土は、除草をかねて土を株元に寄せることで根張りを良くし、樹勢を旺盛にします。着花・着莢が増加するので、必ず実施しましょう。

根が張った後の中耕培土は、根を傷めて悪影響を及ぼすので、7月下旬までには終わらせておきましょう。

また、開花期に水分が不足すると、花や莢が落ちてしまい、莢付きや実の充実が悪くなります。常に湿った状態を保つために、畝間に灌水をします。ただし、長時間滞水すると根が傷む恐れもあるので、走り水にしましょう。

黒大豆の管理を徹底しよう！



7月の農作業

出穂期防除のポイント

水稻にとって、ウンカ類やいもち病などの病害虫が発生しやすく、基幹防除が欠かせない時期です。キヌヒカリはビームトレモンセレン粉剤DL、きぬむすめ・ヒノヒカリにはアプロードロムダンモンカットF粉剤DLを散布します。ビームトレモンセレン粉剤DLは、出穂7日前～出穂始めに10aあたり4kg、アプロードロムダンモンカットF粉剤DLは7月下旬～8月上旬に、きぬむすめは10aあたり4kg、ヒノヒカリには10aあたり3～4kg散布します。

暑い時期ですが、農薬散布時には、メガネ・マスク・手袋・長袖・長ズボンなどの作業服をしっかりと着用して、体調が悪いときは散布を控えましょう。また、作業後は手足や顔などに付着した農薬をしっかりと洗い落としましょう。



暑い時期でも農薬散布時は作業服でしっかりと体を守りましょう

今月のおたより

蝉の鳴き声が夏の訪れを告げ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。

●5月号の「きらり!あぐりびと」に出ていた谷口さん。助けてくれる人が周りにいる、農業を始めて人生が楽しくなった、どちらも素晴らしいことですね。前進あるのみ!

(たつの市 本庄 孝之さん)

田淵 助けてくれる人が周りにいてくれるというのは本当にありがたいが、幸せなことだと思いません。私も1歩ずつ前進していきたいと思えます。

●息子が大学生になり、実家を離れました。寂しくなりましたが、手が空いたので畑でもしようかなと思っています。まずはトマトから……!

(赤穂市 有吉 知子さん)

田淵 入学おめでとうございませう。私の長女は小学1年生になりましたが、家を離れることを想像すると今から寂しいです……。

●主人と家庭菜園を作っています。高齢者大学で指導を受け、種まき・品種の選定・肥料のやり方を実践。動物被害や駆除などの苦労もありますが、発芽や収穫を楽しみに頑張っています。

(佐用郡 前田 晶榮さん)

田淵 JAのふれあい農園でも色々な野菜を栽培しています。が、カラスやアオムシ対策などに苦労しています。育てる手間はありますが、その分収穫の喜びもひとしおですね。



●健康野菜に関心があり、初めてエゴマの種をまきました。うまく出来たら友達におすそ分けの約束をしています。

(赤穂郡 細田 昭代さん)

田淵 エゴマは食べると10年生生きできるといういわれから、「ジユウネン」とも呼ばれるそうです。収穫楽しみです。お友達も喜ばれると思います。

●表紙から「にっし」が見られなくなってしまうなあ、と思っていたら、裏表紙の「にっし」のぶらりロケ地めぐりに登場していたので安心しました。嬉しかったですよ!!

(損保郡 酒上 久さん)

田淵 「にっし」を応援して頂きありがとうございます。イベントで登場することもあるのですね。見かけたら声をかけてあげてくださいね。

●我が家の玄関に、毎年ツバメがやってきます。生まれてきたヒナはまだ飛べないのに、おしりを巢の外に向けてフンを落とします。きれいな好きなのかな? 賢いですね。

(赤穂郡 江見ますみさん)

田淵 私はツバメのヒナが親の帰りをジッと待つ姿が好きです。誰にも教えてもらっていないのに、とその姿を見ながら感心しています。



●いよいよ後期高齢者になりました。でも、まだまだ仕事はもちろん、色々な経験もしたいので女性会に入会しました。どんなことが出来るかな……楽しみ!

(神崎郡 多田 静江さん)

田淵 色々な経験をしたい気持ち、同感です! 人生は楽しまないともつたないですよ。女性会では料理・園芸など様々な教室を開催しています。ふれあいの輪を広げてくださいね!

●4月からグラウンドゴルフに参加しています。母の日にウエアをプレゼントしてもらい、参加

加がますます楽しみです。

(姫路市 橋本 きみ代さん)

田淵 母の日のプレゼント、うれしいですね。私は子どもたちと一緒に、母と妻に花を贈りました。新しいウエアでグラウンドゴルフ楽しんでください!

●最近、料理教室「メンズキッチン」に通っています。5月号掲載の「ふるさとの味と伝統料理」でサバ寿司・タケノコ料理・山菜料理・ばち汁などのレシピが載っていたので、ぜひチャレンジしてみたいと思います。

(宍粟市 荒木 博さん)

田淵 料理のできる男性、素敵だと思いますし、尊敬します。これからも色々な料理に挑戦してみてください!

今月の担当者



事業推進部 金融推進課

田淵 剛司

7月、我が家に1人新しい家族が増えます。これからも家族と一緒に、楽しみを見つけてながら過ごしたいと思っています。

「かってみよう！」
**フラワー
 アレンジメント**
 フラワーデザイナー 和田幸子



華やかなランが夏のお部屋に涼しさを呼び込む

ランの涼やかアレンジ

熱帯地方を起源とし、夏に開花を迎えるラン。古くは栽培に必要な温室に多額の費用を要したため、貴族や富豪といった富裕層に愛されてきました。

そんなランが主役となる今回のアレンジでは、普段使っている食器を花器に見立てて飾り付けていきます。ポイントは、花を生ける前に花器の配置を決めてから生けていくこと。花器の配置が全体のバランスを左右するので、どこにどのような花器を置いていくかを考えるのも楽しいアレンジです。

アレンジの手順



1.
仕上がりイメージしながら花器を配置し、中心となるランを生ける



2.
その他のランや小花を加えながら、全体のバランスを調整する

アレンジに使用した花



- ① ルドベキア
- ② モカラ
- ③ デンドロビウム
- ④ デンファレ
- ⑤ エビデンドラム
- ⑥ ウミホタル

材料 [4人分]

- トマト……………1個
- アスパラガス……………4本
- キャベツ……………2枚(100g)
- スライスチーズ……………4枚
- 春巻きの皮……………8枚
- 水溶き小麦粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩……………適量

作り方

- ① トマトは輪切りにしたあと縦長に切る。アスパラガスは3cm幅に切り、軽くゆでる。
- ② キャベツは千切りにして塩で揉み、水気が出たらしっかりしぼる。
- ③ 半分に切ったスライスチーズに、トマト、アスパラガス、キャベツを並べて包む。それを春巻きの皮で棒状に巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けする。
- ④ 170℃に熱した油で揚げ、きつね色になったらできあがり。

【メモ】

お好みでベーコンを入れてもおいしいですよ。



「赤とんぼクラブ」の皆さん

JA兵庫西女性会
 龍野菅田支部
 「赤とんぼクラブ」

たつの市特産トマトを使ったレシピを紹介してくれたのは、女性会龍野菅田支部の「赤とんぼクラブ」のみなさん。トマトが入った珍しい春巻ぎで、皮のバリバリ感とトマトのジューシーさが見事にマッチ。色あいても美しく、食卓を華やかにしてくれる一品です☆「キッチンペーパーなどで野菜の水分をしっかりとするのが、きれいに揚げるポイントです」とリーダーの小寺まり子さん(58)。毎月第1金曜日、料理教室を中心に活動しています。

トマトとアスパラの春巻ぎ

トマトと春巻ぎの意外なマッチングが見事！



消費者トラブル

出会い系サイトにご用心!

出会い系サイトに登録した。9万円を払えば相手とアドレスの交換ができるとメールが届いたが、高額なので無視した。その後、今なら9万円を7万円にするというメールが届き、開けると請求画面になった。納得できずサイトを退会し、払わずにいたところ、運営サイトの関連業者から「未払いの利用料金を払わない場合は身辺調査を行う。利用状況の確認や相談は当社まで電話せよ」とメールが届いた。どうしたらよいか。

回答▶▶▶

業者から届いたメールを開けたところ請求画面になったということなので、契約には同意しておらず、契約不成立の主張が可能と思われます。業者には連絡せず、支払わずに様子を見るよう助言しました。

このように、出会い系サイトに登録した消費者をターゲットに「ワンクリック請求」や「サクラサイト商法」などで、料金を不当に騙し取ろうとする手口があります。業者に安易に連絡したり、氏名や住所などの個人情報を教えたりしないように、注意しましょう。



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 188 (お近くの自治体の窓口をご案内します)

子育て百科

夏の子育て

私たちは夏になると、日中の外出を控える、外出しても直射日光を避ける、のどが渇けば水分を摂るといったさまざまな方法で、暑さに対応しながら過ごします。しかし赤ちゃんは、自らの意思で暑さに対応することはもちろん、現在自分がどのような状況になっているかを伝えること自体ができません。

日中の様子を見ると、ベビーカーに乗せられてぐったりしていることがあります。ベビーカーに備えつけられた日よけで直射日光を防ぐことはできますが、アスファルトの照り返しによる熱が強く、地面近くは高温になっているからです。

また赤ちゃんはよく汗をかきます。これは、体から汗を分泌する汗腺の数が生まれたときにほぼ決まっていることから、体の表面積が広い大人よりも赤ちゃんの方が汗腺の密度が高くなるためです。

夏の子育ては、赤ちゃんの様子をこまめに見ながら、暑さへの対策が必要になります。さらに汗はあせもの原因となり、冷えると風邪を引き起こしてしまうので、赤ちゃんの汗はこまめに拭き、着替えなどを用意するようにしましょう。



7月の運勢

- 牡羊座** 3/21~4/19
 - 全体運／注意力が散漫になりがち。慣れている作業でも確認を怠らないこと。気分転換するなら、凝った手料理に挑戦を
 - 健康運／冷房の使い過ぎはNG。適度な体操も吉
 - 幸運の食べ物／モロヘイヤ
- 牡牛座** 4/20~5/20
 - 全体運／人気運が高まり、みんなから頻りに声が掛かりそう。レジャーの誘いには気軽に応じて。趣味に励むのもグッド
 - 健康運／疲労回復には休息が必須。適度に休憩を
 - 幸運の食べ物／梅
- 双子座** 5/21~6/21
 - 全体運／穏やかな気持ちで過ごせる期間です。物質的なことより、精神的な充足感を得られる事柄に意識を向けると幸運
 - 健康運／ストレス解消を心掛ければ問題なさそう
 - 幸運の食べ物／インゲン
- 蟹座** 6/22~7/22
 - 全体運／自分に自信が持てるはず。未知の分野であっても意欲的に挑戦して。新装開店した場所や新発売の品につきあり
 - 健康運／おおむね良好。スポーツに励むと楽しめます
 - 幸運の食べ物／アユ
- 獅子座** 7/23~8/22
 - 全体運／強引に物事を推し進めるのには不向き。周囲との調和を大切に、時にはサポートに徹して。気晴らしには水辺へ
 - 健康運／リラックスして過ごしたい月。深呼吸◎
 - 幸運の食べ物／キュウリ
- 乙女座** 8/23~9/22
 - 全体運／知的好奇心が旺盛に。カルチャーセンターなどに足を運ぶと、うれしい発見あり。友人との交流も活発化する予感
 - 健康運／まずまず。軽い運動が好調キープの鍵
 - 幸運の食べ物／ラッキョウ
- 天秤座** 9/23~10/23
 - 全体運／できる人と比べて落ち込むなど、ネガティブになる暗示。人は人と割り切って。開運にはクラシック音楽が最適
 - 健康運／食べ過ぎは厳禁。大幅な体重増の危険が
 - 幸運の食べ物／スズキ
- 蠍座** 10/24~11/22
 - 全体運／守りより攻めの姿勢で動けば、チャンスをつかめます。思い切ってアクションを。ネットでの情報収集も正解
 - 健康運／良質な睡眠を意識すると体調に好影響大
 - 幸運の食べ物／昆布
- 射手座** 11/23~12/21
 - 全体運／親切にされても何か裏があると思ってしまう時期。明るい雰囲気は運気上昇の呼び水。素直さと笑顔を忘れずに
 - 健康運／笑いが健康の秘訣。カラオケも有効です
 - 幸運の食べ物／車エビ
- 山羊座** 12/22~1/19
 - 全体運／気分が乗っているときはいいけれど、小さな出来事でつまずきやすいようです。クヨクヨせず、素早い切り替えを
 - 健康運／同じ姿勢を続けず、血行促進を図って
 - 幸運の食べ物／スッキーニ
- 水瓶座** 1/20~2/18
 - 全体運／あれこれ考えすぎてしまう傾向に。難しい顔では運を逃すだけ。好きな香りのハーブティーを飲み、心を静めて
 - 健康運／まめにリフレッシュを。散歩がお勧め
 - 幸運の食べ物／スイカ
- 魚座** 2/19~3/20
 - 全体運／レジャー運活性化。親しい人たちと楽しい遊びのプランを立てて。クリエイティブな趣味を堪能するのも大賛成
 - 健康運／理想体形を目指す好機。順調にいく兆し
 - 幸運の食べ物／ニンニク

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何でしょうか？
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。

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 | 9 | | | 16 | 18 |
| | | B | | | | A |
| 2 | | | | 14 | | |
| | | 10 | 12 | | | |
| | 7 | | | | | |
| | | | C | | | |
| 3 | | 11 | | | | 19 |
| 4 | 8 | | | 15 | 17 | |
| 5 | | | 13 | | | |
| | E | | | | | D |

タテのカギ

- ①火を付けて一服
- ③ぬめりの強いきのこ
- ⑥カレーに添えることもあるインドのパン
- ⑧キャンドルからぼたりと垂れます
- ⑨シャトルを打ち合う球技
- ⑫みそ汁の具に使われる二枚貝
- ⑭金時、ウズラ、手亡といえは何の豆？
- ⑯考え事をする際に組む人もいます
- ⑰明ければ夏本番
- ⑱もう着ない服が、—の肥やしになっている
- ⑲行きはよいよい、—は怖い

ヨコのカギ

- ①織り姫とひこ星が出会います
- ②ジャズ—の演奏を聞きに行った
- ④夕張産が有名な果物
- ⑤手のひらの裏側です
- ⑦平面は二次元、立体は—
- ⑩カタカタと布を縫います
- ⑪東京に住んでいる人のこと
- ⑬—の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です
- ⑭親と子の顔が似る理由
- ⑮島根県の県庁所在地である市
- ⑯カラオケに行ったら楽しむもの

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・電話番号と、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お届け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。

応募数
468通

| | | | | |
|---|---|----|----|----|
| 1 | 5 | 7 | 13 | 20 |
| フ | キ | ナ | ガ | シ |
| 2 | タ | カ | ナ | オ |
| | | | | ウ |
| | | 8 | 11 | 18 |
| | | バ | ジ | カ |
| | | | | ミ |
| | 6 | ム | シ | ケ |
| | | | | イ |
| 3 | カ | ン | ジ | ツ |
| | | | | ナ |
| 4 | チ | ク | ワ | ア |
| | | | | サ |
| | | 10 | カ | キ |
| | | | | ツ |
| | | | | バ |
| | | | | タ |

5月号の答え

ナツミカン

締切

7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/

親子金融教室参加者募集

夏休みに親子で楽しくお金について学びませんか。

参加無料(昼食付き)

粗品進呈

【日時】

7月30日(土)午前10時～12時

【場所】

JA兵庫西 本店(下記申込先住所と同じ)

【内容】

お金の役割・おこづかい帳の使い方、JAの仕事、1億円の重さ体験(予定)

※講師は兵庫県金融広報委員会金融広報アドバイザー

【対象】

JA兵庫西管内にお住まいの小学3～6年生とその保護者25組(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)

【申し込み方法】

7月20日(水)までに、①保護者のお名前②お子様のお名前③学年④住所⑤電話番号を明記の上、はがき、メールのいずれかで下記の申し込み先までご応募ください。

※応募いただいた方の個人情報については、本イベント以外には一切使用いたしません。

【当選発表】

当選者の発表は案内状の発送をもってかえさせていただきます。(7月22日頃発送予定)



【申し込み・問い合わせ先】

〒670-0940 姫路市三左衛門堀西の町216

JA兵庫西広報課「親子金融教室」係

メールアドレス quiz@ja-hyogonishi.jp

☎079(289)8406

詳しくはJA兵庫西のホームページをご覧ください

介護職員初任者研修

旧ホームヘルパー養成講座2級課程

家庭での介護の技術、介護の仕事に関心のある方を対象としています。

介護職員初任者研修とは？

- ・「介護職員初任者研修課程」の修了を証明される
- ・介護職の入門として介護の知識・技術が身につく
- ・高齢者への接し方や、介護・福祉の考え方を学ぶことができる
- ・介護職の就職に有利

【受講期間】

8月27日(土)～12月3日(土)毎週土曜日開催(全15日間)

※8月6日(土)に事前説明会を行いますので、必ずご参加ください。

【内容】

介護の基本・介護でのコミュニケーション技術、認知症の理解など。

【研修場所】

講義・実技:JA兵庫西営農生活センター(旧経済本店)

(たつの市揖西町小神1044-1)

実習:JA兵庫西介護センター

※施設実習前に感染症等の検査を受けることが必要です。

【募集人数】

20名(最少人数10名)※受講者多数の場合は先着順

【受講料】

79,800円(テキスト代、税込)

※交通費、昼食代および施設実習に伴う感染症等の検査費用は自己負担となります。

【申込期間】

7月1日(金)～29日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

JA兵庫西経済部生活福祉課 TEL079(281)5730

懸賞金付定期貯金の当選番号・
当選金振込日のお知らせ

ドリームチャンス定期貯金

平成27年6月1日～平成27年7月31日取扱分、平成26年6月2日～平成26年7月31日取扱分の当選番号が決定しました。

当選番号

| 等級 | 懸賞金 | 当選番号(各組共通) |
|-----|------------------|------------|
| 特賞 | 10万円(税引後79,685円) | 全桁 16856 |
| 前後賞 | 5万円(税引後39,843円) | 全桁 16855 |
| | | 全桁 16857 |
| 1等 | 3千円(税引後2,391円) | 下3桁 191 |
| 2等 | 2千円(税引後1,594円) | 下3桁 502 |
| 3等 | 1千円(税引後797円) | 下1桁 5 |

当選金は利息振替口座へ入金します。振込日は下記のとおりです。

●当選金振込日

6月満期分 平成28年7月13日(水)

7月満期分 平成28年8月16日(火)

JA兵庫西婚活イベント
「Let's婚活」

バーベキューやイベントを通じて新たな出会いを! Let's婚活!

【日時】

平成28年9月17日(土)9:00～16:30

【場所】

ホテルサンシャイン青山

【対象者】

結婚を前向きに考えている未婚の方

【男性】

当JA正組合員またはご家族で25～45歳の方

JA職員本人または家族で25～45歳の方

【女性】

25～39歳の方(住所地は問いません)

【参加費】

男性 3,000円 女性 1,000円

【募集人数】

男性 20人 女性 20人

【募集期間】

7月1日(金)～8月1日(月)

※定員となり次第、締め切りとします。



詳しくは支店窓口にお問い合わせください

7月2日(土)、3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

住所 姫路市香寺町岩部485-1
問い合わせ 079(232)0475

●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 0791(52)2225

理事会 だより

平成28年5月31日(火)

第1号議案 平成27年度決算書類(事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、附属明細書及び注記表)並びに第15回通常総代会資料の承認について

第2号議案 特定個人情報取扱規程の改正について

第3号議案 余裕金運用規程等の一部改正について

第4号議案 JAバンク業務継続要領の一部改正について

第5号議案 貸出金理事会決定案件について

第6号議案 平成28年産「担い手育成米出荷契約金」立替金単価の設定について

第7号議案 農産物検査業務規程の変更について

協同の 成果

(平成28年5月末現在)

| | |
|--------|-----------------|
| 組合員数 | 106,212人 |
| 出資金 | 122億8,834万円 |
| 貯金 | 1兆2,688億1,238万円 |
| 貸出金 | 2,663億9,705万円 |
| 長期共済保有 | 2兆2,477億6,325万円 |
| 購買品供給高 | 9億1,068万円 |
| 販売品販売高 | 8億3,260万円 |
| 職員数 | 1,048人 |

編集後記

暑い夏がやってきました。でも、嫌いではないです(笑)。夏空のもとで鮮やかに咲き誇るヒマワリを見たり、夜空に打ち上がる花火を見たりと楽しみはたくさん♪すぐに日焼けする体質(?)なので、紫外線対策には気をつけていきたいなと思います。(M)

佐用町のヒマワリ。夏って感じですね。▶



「農業」廃棄処分のご案内

皆さまのご家庭に期限切れ等で使用しなくなった農薬はありませんか?農薬の廃棄については、「産業廃棄物」として適正に処分しなくてはなりません。JA兵庫西では、農薬の廃棄処分をお客様の実費負担で実施いたします。

申込期日 7月29日(金)

詳しくは、お近くの営農生活センターへお問い合わせください。

7月の各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

2日(土)9:00~15:00

龍野菅田支店0791(63)0452

上郡支店0791(52)2221

9日(土)9:00~15:00

揖保川支店0791(72)2028

9日(土)10:00~16:00

姫路西支店079(266)0006

10日(日)9:00~15:00

神飾統括部0790(22)5001

10日(日)10:00~16:00

赤穂支店0791(43)1848

23日(土)9:00~15:00

水上支店079(281)2000

23日(土)10:00~16:00

姫路灘支店079(245)8001

大津支店079(236)1546

24日(日)9:00~15:00

神飾統括部0790(22)5001

24日(日)10:00~16:00

赤穂支店0791(43)1848

年金相談会

2日(土)

八幡支店079(237)0125

若狹野支店0791(28)0121

9日(土)

旭陽支店079(273)6331

揖西支店0791(66)0081

佐用支店0790(82)2728

16日(土)

置塩支店079(335)0021

23日(土)

姫路灘支店079(245)8001

相続遺言セミナー

7日(木)10:00~12:00

姫路中央支店079(281)2681

26日(火)10:00~12:00

荒川支店079(298)2035

相続遺言個別相談会

7日(木)13:30~16:00

姫路中央支店079(281)2681

26日(火)13:30~16:00

荒川支店079(298)2035

※年金相談会はすべて10:00~16:00(日程は変更となる場合がありますので、ご了承ください)

お住まい探し、資産の相談はJAへ

英賀保駅周辺土地区画整理組合 保留地好評分議中!

賃貸物件
(仲介)

姫路

ハイツ 3DK 上原田

- 賃料.....57,000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.....54,36㎡



賃貸物件
(仲介)

姫路

ハイツ 3LDK 北条

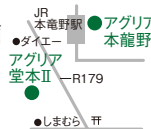
- 賃料.....68,000円
- 駐車料.....1台分込
- 共益費.....2,000円
- 敷金.....50,000円
- 礼金.....200,000円
- 面積.....64,00㎡



売地
(仲介)

たつの

- 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~7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



売地
(仲介)

赤穂

- 野中・砂子保留地 約670万円~ 全16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 1,057万円~6区画
- 浜市土地区画整理事業 保留地販売中

土地のご相談はJAへ

※本誌制作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。

資産管理センター TEL079(282)0771

JA兵庫西の賃貸情報

検索

にっしいのぶらりロケ地めぐり

数々のシーンを生み出してきた
雄大な自然が眼前に広がる

神河町の北西部にある県立自然公園、砥峰高原。春には山焼きの壮大な風景が、夏には息をのむほど鮮やかな緑が、秋には約90haにおよぶ広大なスキ野原が、冬には一面の雪化粧が見どころとなり、四季を通して多くの観光客が訪れます。

今回のテーマとなる信長協奏曲は、戦国時代にタイムスリップし、織田信長として生きることになった若者を主人公とする作品で、砥峰高原ではクライマックスとなる

合戦シーンが2日間にわたって撮影されました。神河町からは総勢1000人を超えるエキストラも参加。町をあげての大掛かりな撮影となりました。

砥峰高原では、村上春樹のベストセラーを映画化した「ノルウエイの森」や、NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」「平清盛」などの作品も撮影されており、雄大な自然が生み出す幻想的な風景が、作品の世界観を引き立てています。



今月のロケ地

砥峰高原

神崎郡神河町川上
コンチエルト
「信長協奏曲」2015年



砥峰高原をぶらりお散歩!

撮影された作品のバネルもあるんだね!



信長協奏曲
ロケ風景



物語のクライマックスを飾る大迫力の合戦シーンが撮影されました。

写真提供:神河町地域振興課

見かけたら声をかけてね!



次回予告 姫路市におじゃまします!

※諸事情により、予告なく変更する場合があります

メールマガジン「にっしいメール」好評配信中!

旬彩蔵のイベントやJA兵庫西のキャンペーンなど、さまざまなお役立ち情報をお届けします。ぜひご登録ください!

ご登録はこちらのQRコード、またはjahgn@atam.jpに空メールを送信してください

