

[農業・人・地域をつなぐ]

にっしいひろば

2016
9

vol.186

秋の気配
もうそろそろまで



きらり!あぐりびと エダマメづくりに尽力 出荷量増加めざして日々精進

特集 家族を守るために 自然災害に備える

やさいのヒトサラ ジャガイモボードのサラダピザ

家庭菜園ガイド シュンギク





「きれいな野菜」
と言ってもらえる
ものを作りたい!

+
きりり!
+

第6回
「エダマメづくりに尽力
出荷量増加めざして日々精進」
姫路市西今宿 竹中 歩あゆむさん(25)

あぐりびと

農業とともに暮らす人たち



姫

路市街の西部、住宅が多く
立ち並ぶ西今宿地区でエダ
マメやコマツナ、ホウレン

ソウ、シユンギクなどを栽培する竹中
さん。家族とともに50aほどの畑で農
産物を生産し、旬彩蔵書写をはじめ、
市場や近隣のスーパーなどに出荷を
しています。

子どもの頃から実家の畑作業を手
伝い、農業への関心があった竹中さ
ん。大学を卒業後、埼玉県の農業生産
法人に就職して、働きながら農業につ
いてしっかりと学びます。そして昨年か
ら、実家に戻って本格的な農業に携
わっています。

現在は、埼玉の農業生産法人で学ん
できたエダマメを主軸に生産。2月下
旬の播種から始まり、15度以下の低温
だと発芽しないので、ヒーターやトン
ネルを活用するなど徹底した温度管



開店前の旬彩蔵書写で商品を陳列



もぎ取り機で作業もスムーズ



収穫間近のエダマメ



1年を通じてコマツナも栽培

あぐりびとに聞きました!

●栽培のこだわりは?

発芽率が上がるよう温度管理を徹底し、早生や中晩生など、数種類の品種を扱うことで、出荷できる期間を長くしています。

●今後の目標は?

エダマメの栽培技術を向上して、播種面積を倍以上に増やしていきたいです。

栽培規模をもっと広げていきたいですね!



「大きく育ち、出荷できることが何より。『きれいな野菜ですね』と言われるとうれしい」と笑顔で話す竹中さん。より良いエダマメを育て、出荷量の増加を目指して日々精進します。「現在は20aだが、ゆくゆくは50aほどまで規模を拡大したい」。栽培技術の向上に余念無く、熱い想いで突き進みます。

目。それでも全体的な出来は良好で、もぎ取り用の機械を導入し、栽培面積も拡大するなどしてエダマメに尽力します。出荷の際には、自分の好きな三国志にちなんで「子龍の枝豆」というネーミングで店頭へ。また、エダマメの出荷が終わるタイミングで黒枝豆の出荷がスタートできるよう、調整しています。

「す」 やの表面が虫による食害で傷んでしまうなどして、対応に困った」という1年

理で発芽率の向上に努めます。また、早生や中晩生など数種類を扱うことで、5月下旬から10月中旬まで長期間にわたって収穫・出荷することができるよう工夫をしています。

家族を守るために

自然災害に 備える

地震、台風、洪水、大雪、津波…いっどこで起こるか分からない自然災害は、誰もが被災者になりうる危険があります。

今年の4月、熊本県を中心に発生した大規模な地震が甚大な被害をもたらしました。断続的に余震も発生し、一連の地震活動で震度7を2回観測。また、大分をはじめとする各地でも誘発地震が発生するなど、前例のないケースとなっています。

さらにこの時期、特に気をつけなければならぬのが、台風による被害です。過去に大きな被害をもたらした台風は、9月や10月に集中していることがわかります。また、今年の台風1号は観測史上2番目に遅い時期に発生していますが、年間の発生数は毎年差がないため、今後増加する恐れがあります。

想定外の自然災害への対策に向けて、今のうちから被害を最小限に抑えるために、備えや準備をしておきましょう。

2000年以降に発生した 主な台風・水害・土砂災害・地震

■台風

- 2004年9月 台風18号
- 2004年10月 台風23号
- 2011年9月 台風12号
- 2013年10月 台風26号

■水害

- 2013年7月 大雨による住宅被害・床下浸水など(山口・島根)
- 2013年8月 大雨による河川増水・土砂災害(岩手・秋田)
- 2014年8月 豪雨による土砂災害(広島・兵庫・京都・高知など)
- 2015年9月 関東・東北豪雨



■地震

- ①2004年10月 新潟県中越地震
- ②2007年3月 能登半島地震
- ③2007年7月 新潟県中越沖地震
- ④2008年6月 岩手・宮城内陸地震
- ⑤2011年3月 東日本大震災
- ⑥2016年4月 熊本地震

備えその1

自然災害に 対処するための 事前対策



台風が引き起こす風水害には、大雨による土砂災害や河川の氾濫、洪水などが挙げられます。それらから身を守るためには、普段から災害に対する準備をするとともに、災害の危険が生じたときにどのような行動をとるのかが重要になります。例えば大雨特別警報が発表されたとき、急傾斜地の家にいる場合は土砂災害を避けるため、すぐにその場から離れる方法が考えられます。川の近くに家がある場合は、外に出る方がかえって危険なため、建物内の高い場所へ移動するなど、状況に応じてどのように行動すべきかを考えておくことも大切です。

自然災害が発生する前に準備しておきたいこと

住まい周辺の危険箇所の把握

住んでいる場所の近くで、土砂崩れや地滑り、液状化などの発生が危惧される場所を知ることが大切です。各自治体が作成しているハザードマップで、危険箇所を事前に確認しておきましょう。

室内の安全対策

窓ガラスには飛散防止フィルムを貼り、損壊を防ぎましょう。また低地の住宅では、排水能力の低下で室内の排水箇所から泥水が逆流することがあるので、ゴミ袋などで水のうを作り、排水箇所を塞ぎましょう。

住居や建物の対策

戸建て住宅の場合は、瓦の割れや剥がれがないか確認して補修。植木鉢や物干し竿は室内へ入れ、移動が難しいものはしっかり固定しておきましょう。また、詰まりや水漏れなど雨どいのチェックをしておくことも必要です。

救援救護訓練の実施

地域で連携し、救援救護をはじめとする防災訓練を定期的にしておくことで、いざというときにすべき事やその役割分担が明確になり、人命救助の大きな力となります。

災害発生時の行動確認

避難経路・広域避難場所の確認や、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板の利用など、災害が発生したときにどうするかを考え、家庭で話し合っておきましょう。

食料・水などの事前備蓄、防災グッズの準備

食料・水といった被災後の暮らしに必要な不可欠なものから、いざという時に必要になる物まで、すぐに持ち出せるように1つにまとめておきましょう。食料や水の備蓄には「ローリングストック方式」が役立ちます。

◇ローリングストック方式とは？

ローリングストック方式とは、普段の食料品や飲料水などで長期保存できるものを多めに用意しておき、日常生活で消費したらその分を補充していくという方法です。災害用の食料や飲料水として特別に確保しておくのではなく、消費しながら備蓄するので、いざというときの消費期限切れを防ぐことができます。

◇最低4日分の確保が理想

災害の発生から支援物資などの到着には時間がかかります。その日数を3日と仮定し、プラス1日分を加えた4日分が、食料や水の備蓄量の目安となります。

←次ページの
チェックリストを確認!

いざというときに
役立つ!

防災グッズチェックリスト



衣類(防寒具)



医薬品、救急セット



非常食



飲料水



現金(公衆電話用の10円玉も)



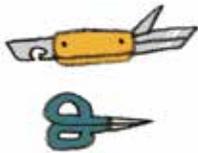
携帯ラジオ



懐中電灯



ホィッスル



ナイフ、ハサミ、缶切り



雨具



ロープ、ブルーシート



ろうソク、マッチ、ライター



ビニール袋



ウェットティッシュ



革手袋



タオル



簡易トイレ



乾電池



筆記用具



携帯電話用バッテリー

備えその2 被災後の 暮らしを支える 「保障」



自然災害によって住まいや家財が損害を受けたとき、その修復にかかる経済的負担は極めて大きくなります。そこで考えておきたいのが「保障」について。万が一の被害にもしっかり備えられる保障を選ぶことが重要です。

JAの建物更生共済「むてき」は、火災や台風・地震などの自然災害で生じた損害に対する保障がセットになっています。また掛け捨てではなく、保障期間満了時に満期共済金があるのも特徴。いざというときのために、保障について考えておくことも、暮らしを支える備えになります。

万が一も安心。JAの建物更生共済「むてき」

「むてき」なら、ひとつの共済で火災や台風だけでなく、地震にもケガにもしっかり備えることができます。各種プランをご提案しますので、お気軽にJAの窓口へご相談ください。

■主な保障対象

建物

一戸建てやマンションはもちろん、店舗や事務所など「建物」の損害を保障します

家財

イスやタンス、テレビなど、お住まいにある家財の損害を保障します

■建物更生共済「むてき」4つのポイント

ポイント1

地震などの自然災害に強い

火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震などの自然災害による損害もしっかり保障します。

ポイント2

満期共済金がある

掛け捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。満期共済金は一括で受け取ることも、分割して受け取ることもできます。

ポイント3

火災や自然災害によるケガにも備えられる

火災や自然災害によるケガや死亡されたときに傷害共済金をお支払いします。

ポイント4

いろいろな出費にも安心

火災や自然災害によって発生した残存物のとり片付けや消火費用のほか、当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

台風シーズン 到来!

大切なマイホームや家財の保障は大丈夫ですか？

台風シーズンに備えてもう一度保障を点検してみましょう

これからの季節、最も気をつけなければならない自然災害の一つが台風です。台風の通り道である日本では、毎年各地で台風による大雨、強風、河川の氾濫などの被害が発生しています。さらに近年は、爆弾低気圧と呼ばれる急速に発達した低気圧が猛威を振るっています。台風や爆弾低気圧から大切な財産を守るため、家や家財の保障を見直しましょう。

この資料は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」により必ずご確認ください。【16283000178】

7月12日～21日

旬の味をいただきます！

「JA兵庫西の旬の味をいただきます！」をテーマにした食農イベントを管内7地区で開きました。ズッキーニやオクラ、トマトなど地元で採れた野菜をふんだんに使い、地区ごとに女性会メンバーがレシピを考案、調理しました。試食会では、地元生産者や消費者モニター、調理した女性会会員が、意見を交換しながら交流を深めました。



弁当のおかずには、地域で採れた野菜がたっぷり



彩り豊かな弁当を作る女性会メンバー (7月12日 林田支店)



試食会でメニューを味わう参加者 (7月21日 飾磨支店)

7月8日 飾磨支店朝市の会

感謝を込めておもてなし

飾磨支店朝市の会が、「夏の大感謝祭」を開きました。会場では、新鮮な夏野菜や巻き寿司、ヨモギ餅などを販売。支店のふれあい農園で収穫した野菜を使った肉ジャガやコロッケ、夏らしさを添える冷やしそうめんも振る舞いました。毎週訪れるという後藤敦子さんは、「色々食べることができ、どれも美味しかった。目当ての野菜とお寿司も買えてよかった」と笑顔で話しました。



新鮮な夏野菜が販売されました

10月～11月中旬 つるい元気農園

「つるい元気農園」でサツマイモの収穫体験

市川支店鶴居地域のJA総代を中心に18人で構成する「鶴居地域活性化協議会」は5月、「つるい元気農園」を開設し、地元農家や支店職員らがサツマイモ苗2,500本を定植。10月～11月中旬頃に、1株200円(5株1口)で子どもたちの芋ほり体験を実施予定です(保護者同伴・電話予約制)。11月6日には収穫祭も予定しています。芋ほり・収穫祭のお問い合わせは市川支店、または同協議会会長 岡本(TEL090(1588)2499)まで。



ベニアズマなどの苗を植えました

7月6日～28日 姫路西部営農生活センター

色とりどりの夏野菜が集まる

姫路西部営農生活センターと姫路西部統括部管内の13支店が、「夏の農産物品評会」を開きました。ジャンボピーマンやトマトなどの夏野菜が多数出品され、JA職員らが審査。林田支店でキュウリなど3点を出品した赤松きぬ子さんは、「天候不順だったが、いいキュウリができた。近所の生産者とさらに品評会を盛り上げたい」と話しました。同時に開催した営農講習会では、野菜栽培の基礎講座やプチヴェール・ロマネスコの紹介がありました。



品評会後には即売会も実施しました(7月14日 八幡支店)

7月6日 さようジャンボピーマン部会

大きくて甘いジャンボピーマンを食べて

佐用町の特産ジャンボピーマンの出荷が、7月から本格的に始まりました。ジャンボピーマンは、大きいもので16cm以上に育つ大型のピーマンで、苦味が少ないため食べやすく、ひょうご安心ブランド農産物にも認証されています。7月6日に開いた出荷説明会で、杉山博昭部会長は、「低温の心配があったが順調に育ち品質も上々。多くの消費者に味を知ってもらい、ジャンボピーマンが佐用町の特産品だということをさらに広めたい」と意気込みを話しました。



出荷方法を確認する生産者

7月13日 ジョイナスドリーム英賀保

JA兵庫西とコラボイベント

姫路市飾磨区にあるガソリンスタンド「JA全農兵庫ジョイナスドリーム英賀保」で、当JAとのコラボイベント「1DAYキャンペーン」を開催しました。2,000円以上のガソリン・軽油を給油された同ガソリンスタンドのメルマガ会員に、当JA管内で採れたトウモロコシをプレゼント。多くの来場者で賑わいました。



採れたてのトウモロコシをプレゼント

7月7日 しそう営農生活センター

地元野菜で焼肉のタレ作り

しそう営農生活センターは、地産地消料理教室を開き、地元野菜を使って味噌味と醤油味の焼肉のタレを作りました。細かく切ったタマネギやニンニク、リンゴを調味料と一緒にミキサーにかけ、ペースト状になったものを煮込みます。初めて参加した上所千晴さんは、「みんなとワイワイ言いながら作れて楽しかった。おばあちゃんにも分けてあげたい」と話しました。



大きな鍋でタレを作る参加者

6月2日 JA兵庫西不動産部会

ご入会をお待ちしています！

JA兵庫西不動産部会は、第15回通常総会を本店で開きました。総会後はハウスメーカーの担当者を講師に迎えた研修会もありました。不動産部会では相続や確定申告などの税務、不動産経営に関する研修や視察を実施しています。ご入会の方にはエンディングノートをプレゼント中！詳しくは事務局<資産管理センター：TEL079(282)0771>、または最寄りの支店までお問い合わせください。



住宅のリフォームや耐震補強について研修を受ける出席者

7月5日 女性会西播磨地区

植物に触れて「癒し」を感じる

女性会西播磨地区「助けあいの会」は、園芸療法教室を上郡支店で開きました。兵庫県立淡路景観園芸学校の豊田正博さんが、自然の緑や園芸植物と触れることで「癒し」を感じ、生活習慣病や認知症の予防につなげることを講義しました。また、参加者は弁当箱を使ったフラワーアレンジメントにも挑戦し、ガーベラやアップルミントなど、色彩や香りを感じながら作品づくりを楽しみました。



「お花の弁当箱作り」を楽しむ参加者

7月23日・24日 揖保川町金剛山地区

トウモロコシで地域活性化

たつの市揖保川町金剛山の集落営農法人「株式会社たつのアグリ」は、自治会など地域一体となりトウモロコシのもぎ取り体験イベントを開きました。同社は4.5haの休耕田にトウモロコシ「ニューサンパール」を栽培。当日は10本1,200円で収穫でき、会場では揖保川支店もかき氷を提供するなどして来場者とふれあいました。同社の岸野昇代表は、「今後も様々なイベントで農村と近郊都市との交流を深めていきたい」と話しました。



糖度が高く甘いと評判のトウモロコシ

英賀保G・G同好会

グラウンドゴルフで国体に出場します！

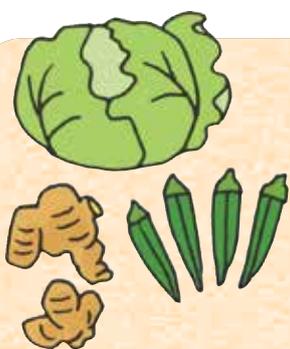
英賀保支店年金友の会会員が所属するグラウンドゴルフチーム「英賀保G・G同好会」が、5月に明石で開かれた「兵庫県体育大会」で優勝し、秋から始まる「希望郷いわて国体」の県代表に選ばれました。姫路市の矢倉公園で日々練習に励んでいます。応援をよろしくお願いします！

メンバー：藤田 外喜男さん、北条 輝明さん、三木 明さん、関口 五平さん、大木 征雄さん、山本 一郎さん



グラウンドゴルフ県代表メンバーの皆さん

やさいのヒトサラ



ジャガイモボードの
サラダピザ

ジャガイモ

今月の
やさい
メニュー



材料(約2人分※1枚 1人あたり約249kcal)

- | | |
|----------------------|----------------|
| ジャガイモ……………中2個 | トマト……………中1/2個 |
| 植物油……………大さじ2 | アボカド……………1/4個 |
| ベビーリーフミックス……………ひとつかみ | カマンベールチーズ…1/4個 |
| ……………ひとつかみ | オリーブ油……………小さじ1 |
| バジル……………3~4枚 | 塩……………ひとつまみ |

作り方(調理時間約30分)

- 1 ジャガイモは3mm厚ほどのうす切りにする。ベビーリーフ、バジルはさっと洗って水気を切り、冷蔵庫で冷やしておく。トマト、アボカドは角切りに、カマンベールチーズは一口ほどの大きさに切る。
- 2 フライパンに植物油大さじ1をひき、うす切りにしたジャガイモを入れて軽く炒める。
- 3 ジャガイモに油がまわり、うっすら透明感がでてきたら一旦火を止めて、円形になるよう重ねて並べる。
- 4 鍋肌に残りの植物油大さじ1を回しかけて中火にし、ふたをして5分ほど焼き付ける。
- 5 ジャガイモの縁がカリッと香ばしく焼けたら火を止めて、大皿に移す。
- 6 ベビーリーフ、バジル、アボカド、トマト、チーズをバランスよく盛り付け、塩を振り、オリーブ油を回しかける。

レシピのポイントとアレンジ

- ジャガイモは水にさらさず使うことで、デンプンによる糊の効果で生地がまとまります。
- ジャガイモ生地を焼く途中で、ピザソース、お好みの具、チーズなどを乗せてふたをし、チーズが溶けるまでさらに焼くと定番のピザになります。

※その他おすすめピザの具いろいろ
モッツアレラチーズ、バジルソース、コーン、ツナ、ゆでたまご、ハム、ウインナー、シーフード(エビ、イカ、ホタテ)、照り焼きチキンなど

見た目も味も変幻自在
ジャガイモで作るアレレンジピザ

ジャガイモは、アンデス地方原産のナス科の野菜。男爵やメークインをはじめ、いろいろな種類が出回っています。焼く、炒める、蒸す、揚げる、煮る、つぶすなど加熱方法もさまざま。また、丸ごと、角切り、せん切り、うす切り、乱切りと、切り方を変えることでもその美味しさを変幻自在に楽しめますね。

ジャガイモに含まれる栄養素の代表格は何と言ってもビタミンC。デンプン質に守られて非常に熱に強く、壊れにくいのが特徴です。

今月のレシピでは、そんなジャガイモの良さを活かしてピザ生地に仕立てました。サラダピザのほか、ピザソースとチーズをのせた定番ピザもぜひお試しください。



お好みの具を
のせていただく
楽しいですよ!

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



農業所得増大・地域活性化応援プログラム

JAでは、農業者の所得増大と持続可能な農業経営の実現を目的とした総合的な支援を実施する「農業所得増大・地域活性化応援プログラム」を創設しました。

このプログラムでは、グループ全体で次の4項目に取り組んでいます。

- ① グローバルな食市場獲得応援
- ② 農畜産物の付加価値向上応援
- ③ 担い手の規模拡大等効率化応援
- ④ 地域活性化等応援

今回は地域活性化等応援の中から、「新規就農応援事業」についてご紹介します。

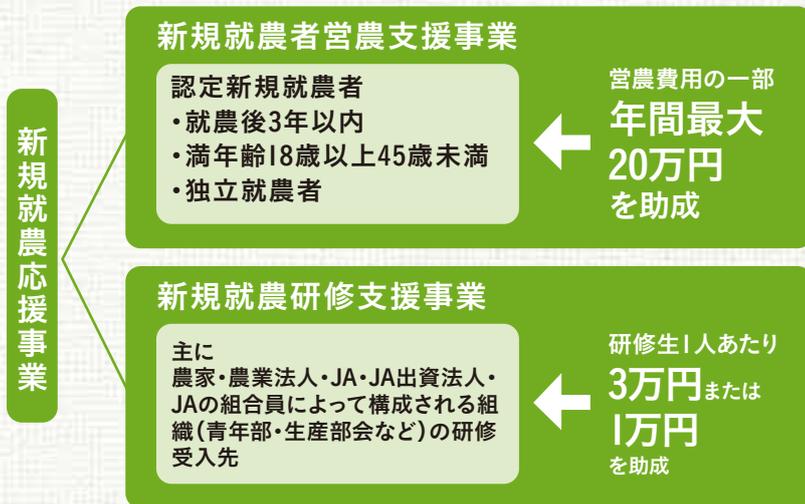
新規就農応援事業

新規就農応援事業には、**新規就農者営農支援事業**と**新規就農研修支援事業**があります。

新規就農者営農支援事業は、認定新規就農者で就農後3年以内かつ満年齢が18歳以上45歳未満の独立就農者に対し、営農費用の一部(年間最大20万円)を助成する事業です。

新規就農研修支援事業は、主に農家・農業法人・JA・JA出資法人・JAの組合員によって構成される組織(青年部・生産部会など)の研修受入先に対し、研修生1人あたり3万円または1万円を助成する事業です。

当JAでは今年度、新規就農者営農支援事業16人、新規就農研修支援事業6経営体の本申請をします。



今後も、農業者の所得向上支援を通じて、担い手・新規就農者とJAとの結びつきを深める施策を進めていきます。

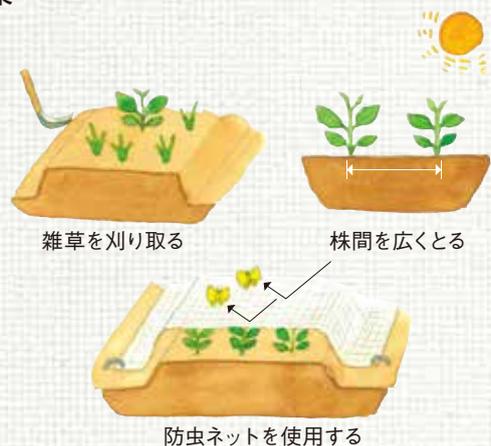
9月の農作業

秋冬野菜の病害虫対策

野菜を栽培するうえで重要なのが、病害虫を小まめに予防・防除することです。病気や害虫が発生しても放っておくと、発病していない株にまで感染して、あっという間に広がってしまうことがあります。

対策として、作物の周りに生えた雑草を刈り取って害虫の発生を防ぐ、防虫ネットを使用する、株間を広く取って光を良く当て風通しを良くする、などがあります。

台風シーズンを迎えています。風で揺さぶられて作物に傷口ができると、そこから病害が発生します。台風通過後は速やかに適用のある農薬を散布して、病害の拡散を防ぎましょう。



小まめな予防・防除で、病害虫の感染・拡大を防ぎましょう

今月のおたより

残暑厳しい中にふと秋の香りを感じる

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。

●4月に福岡町へ引っ越してきました。福岡からの移住なので、暮らしの中で「??」と思うことの連続です。「にっしひひろば」は地元のことを身近に感じることができ、ホッとします。

(神崎郡 三木 博美さん)

真野 まさに、「所変われば品変わる」ですね。「にっしひひろば」は管内の情報をお届けしています。ファイルに綴じて保管されている方もいらっしやいます。ぜひ、今月から集めてみてください☆

●棚田で稲作に力を入れていきます。夏草との戦いや、害獣との「いたちごっこ」が続きますが、健康のため、スローライフで取り組もうと思っています。何とか収量を上げたい!

(佐用郡 上田 宇堂さん)

真野 夏草との戦いは永遠ですね。我が家の田んぼも害獣対策のネットで囲んでいます。「ゆっくり、ゆっくり、心ゆたかに」スローライフを実践してください。

●幼稚園でミニトマトをつくったよ。嫌いだったけど、クッキングもして食べたよ。おいしかったよ。

(揖保郡 井上 大輔さん)

真野 おいしく食べられてよかったですね。クッキングの方法がよかったのかな?少しづつ嫌いな食べ物好きになっていきましよう!!



●「アサリナ」でグリーンカーテンを作っています。次々に花が咲いてくれるので気に入っています。種が飛んでたくさん芽が出ていたので、欲しい人におすそわけしたいです。

(相生市 岸本 沙由里さん)

真野 グリーンカーテンで節電ができると同時に、華やかな見た目を楽しむことができます。一石二鳥ですね☆



●初心者マークを付けながら、畑に夢中になり始めて3年目。周りの師匠にも恵まれ、色々な野菜の収穫にニンマリ。ふるさとの味を家族で味わえることに感動しながら、「畑のおばちゃんスタイル」も自然体でパツチリ着こなしています!

(赤穂市 今井 昌美さん)

真野 農業の醍醐味は収穫にありますね。今までの成果が形となって見える収穫時期が最高です。これからも体調管理に気を付けながら、「おばちゃんスタイル」で頑張ってください!

●フラワーアレンジメントの記事を見て、我が家の庭に咲いている千日紅やダリアの花で玄関を飾ってみました。

(姫路市 福本 由子さん)

真野 花言葉は、千日紅が「色あせぬ愛」、ダリアが「華麗」「優雅」「感謝」です。とてもステキな玄関になってそうですね。旬彩蔵でも花を販売していますので、ぜひお立ち寄りください。

●旬彩蔵の野菜は新鮮で、味の違いがよく分かります。我が家の冷蔵庫は、地場産の野菜でいっぱいです。

(たつの市 西岡 アケミさん)

真野 そう言っていたら、なんと、生産者の方も励みになると思います。消費者の皆さまの「おいしい!」が頑張れる源です。

今月の担当者



事業推進部 金融推進課
真野 善博

何となく秋の気配を感じられるようになってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。くれぐれもお体には気をつけてくださいね。

「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



秋の豊かな表情を器の中に盛り込んで

キクの秋映えアレンジ

今回は深い色合いが鮮やかなキクを中心に、ふわふわした質感が特徴的なパンパス、そして実りを象徴するヒメリンゴを合わせてさまざまな秋の表情を盛り込んだアレンジです。

ポイントは、パンパスのふわふわが広がるように、口の広い食器などを花器にしてアレンジすること。ヒメリンゴは竹串に刺すと吸水スポンジに固定することができます。黄色のキクを使う場合は、クルミなどを合わせるとうかがい仕上がりますので、まずは中心となるキクの色を決めてから、合わせる小花や木の実などを考えてみましょう。

アレンジの手順



1. 中央に吸水スポンジを置き、側面にパンパスを時計回りに差し込む
2. 吸水スポンジの中心部分にキクを生けていく
3. 合わせる小花や果実の大きさを考慮し、バランスよく仕上げる

アレンジに使用した花



- ①キク(スプレーマム)
- ②ナデシコ
- ③ヒューケラ
- ④ヒメリンゴ
- ⑤パンパス
- ⑥ネベリア
- ⑦ビバーナムティナス

材料 [5合炊き炊飯器1台分]

- 【底の生地】
 ビスケット……………100g
 無塩バター……………大さじ3
- 【上の生地】
 無塩バター……………50g
 クリームチーズ……………200g
 砂糖……………50g
 卵……………2個
 牛乳……………100ml
 レモン汁……………大さじ2
 ホットケーキミックス……………50g
 イチジクジャム……………大さじ3
 イチジクジャム(仕上げ用)…適量
- 【飾り用】
 イチジク……………2個
 ホイップクリーム……………適量

作り方

- ①底の生地を作る。ビスケットを砕き、湯せんで溶かしたバターと合わせて混ぜ、炊飯器の底に敷き詰める。
- ②上の生地を作る。室温に戻したバターとクリームチーズ、砂糖をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜる。溶きほぐした卵、牛乳、レモン汁の順に加え、そのつどよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜ、①の上に流し入れる。イチジクジャムを加え、菜箸などで2回ほどぐるぐると混ぜ、ふたをして炊飯スイッチを入れる。
- ④スイッチが切れ、火が通ったら釜ごと冷ます。内釜から取り出し、表面に仕上げ用のイチジクジャムを塗る。
- ⑤お好みでイチジクやホイップクリームを飾りつけてできあがり。

JA兵庫西女性会 四郷支部 「いちじく手作りの会」



「いちじく手作りの会」は、メンバー7人全員がイチジク生産者で、心を込めて栽培する傍ら「いちじくジャム」も作っています。今回のケーキは炊飯器で簡単に出来るので、お子様と作るのにもピッタリ！同会の「いちじくジャム」は丁寧に裏ごしされていて、その味は上品な甘さ。リーダーの福永初恵さん(78)は、「口当たりが良くまるやかなので、ぜひ味わってみてほしい」と話します。旬彩蔵飾磨や四郷支店で購入できます。【問い合わせ先:四郷支店 079-(253)1911】

イチジクチーズケーキ

上品な甘さのイチジクジャムを使った手作りケーキ



「いちじく手作りの会」の皆さん

消費者トラブル

電気通信事業法が改正されました！ ～契約書面はしっかり確認しましょう～

昨日、自宅に電話が掛かり、プロバイダを変更すれば基本料金が今よりも安くなると勧誘され、契約を承諾した。業者の遠隔操作で設定を変えたが、ウイルス感染させられたのではないかと不安だ。契約を解除したい。

回答▶▶▶

5月21日施行の改正電気通信事業法により、一定範囲の電気通信サービスの契約では、契約書面の受領日を含めて8日以内であれば、利用者の都合で契約を解除できる「初期契約解除制度」が導入されました。

この制度で契約を解除した場合、契約解除までに利用したサービスの利用料・工事費・事務手数料は支払う必要がありますが、それ以外の違約金等は支払う必要はありません(工事費と事務手数料は上限額あり)。

この制度が適用される場合には、契約書面にその制度の利用方法も含めた詳細な契約内容が記載されていますので、必ず目を通しましょう。



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

薄着

私たちの体には、自律神経のうちの交感神経が全身に張り巡らされています。自律神経は血圧を下げたり、寒さに対抗したり、呼吸力や皮膚の抵抗力を強くするために働いています。

この神経の働きを強くするために、昔からよく行われているのが「乾布摩擦」や「冷水摩擦」などですが、小さい子どもには難しく、赤ちゃんには刺激が強くなってしまいます。

そこで、9月頃から冬に向かって少しずつ下がっていく気温の変化を利用し、普段の衣服を「薄着」にすることで抵抗力をつけていきましょう。まず今から薄着の練習をしておき、気温の下降に対して着せる服を少しずつ遅らせることで、自律神経の働きを鍛えることができます。

秋風が少しでも感じられると「赤ちゃんだから」とすぐに着せがちですが、そこは「ちょっと待った」。着せるかどうか迷う程度の気温のときは「着せない」方を選択して、冬になっても着過ぎることのない丈夫な体をつくるために、今から少しずつ進めていくのがコツです。



9月の運勢

- 牡羊座** 3/21~4/19
 - 全体運/ささいなことが気になって仕方がないかも。常におおらかさと笑顔を忘れずに。気分転換には遊歩道や公園の散歩を
 - 健康運/スポーツを楽しむと、体調に好影響あり
 - 幸運の食べ物/トウガン
- 牡牛座** 4/20~5/20
 - 全体運/イベントや行楽に誘われるなど、外出の機会が増える予感。意欲的に参加すれば、何かしら得るものが多いはず
 - 健康運/新陳代謝の促進が健康の秘訣になりそう
 - 幸運の食べ物/サツマイモ
- 双子座** 5/21~6/21
 - 全体運/うっかりミスが増えそう。慣れている作業でも丁寧に行って。集中力を高めるには、料理や手芸、DIYが最適
 - 健康運/無理なダイエットはNG。適度な運動を
 - 幸運の食べ物/シメジ
- 蟹座** 6/22~7/22
 - 全体運/スムーズに人脈のネットワークを広げられます。初対面の人も気さくに話し掛けて。新ジャンルへの挑戦も吉
 - 健康運/健康法に凝りすぎず、自然体で過ごして
 - 幸運の食べ物/サケ
- 獅子座** 7/23~8/22
 - 全体運/リラックス気分で過ごせる月。習い事や趣味に力を注いでみて。美術館巡りなど、芸術的なレジャーも幸運
 - 健康運/おおむね良好。アクティブに動き回れそう
 - 幸運の食べ物/イチジク
- 乙女座** 8/23~9/22
 - 全体運/新しいことを始める好機。何事にも前向きにトライを。オープンしたばかりのお店に足を運ぶのも良い刺激に
 - 健康運/小さなけがに注意。慌てず、落ち着いて
 - 幸運の食べ物/サンマ
- 天秤座** 9/23~10/23
 - 全体運/ささやかな喜びに恵まれる期間。感謝すれば、さらなる好運を引き寄せられるでしょう。周囲への気配りも大切に
 - 健康運/ストレッチや体操などで軽く動くと上昇
 - 幸運の食べ物/シタケ
- 蠍座** 10/24~11/22
 - 全体運/向学心が旺盛になる時期です。カルチャーセンターの体験教室を受講するなど、興味のあることに意識を向けて
 - 健康運/暴飲暴食は控え、栄養バランスに配慮を
 - 幸運の食べ物/サトイモ
- 射手座** 11/23~12/21
 - 全体運/つまらない意地を張りやすい気配。自分に正直になることで、運気回復の呼び水に。気分転換には読書がベスト
 - 健康運/まめな休息を忘れず、ゆったり過ごして
 - 幸運の食べ物/ゴマ
- 山羊座** 12/22~1/19
 - 全体運/開放的な気分になり、いろいろなことにチャレンジしたくなりそう。思い切って行動すれば、世界が広がります
 - 健康運/不規則な生活を直すことで、快方の兆し
 - 幸運の食べ物/クリ
- 水瓶座** 1/20~2/18
 - 全体運/マイナス思考になりやすく、かえって運気低下を招く結果に。気楽に構えて。リラックスするにはマッサージが有効
 - 健康運/長時間同じ姿勢は禁止。適宜、動かして
 - 幸運の食べ物/マイタケ
- 魚座** 2/19~3/20
 - 全体運/ちょっとした失敗にクヨクヨしがち。サツと気分を切り替えて。親しい人に話を聞いてもらおうとスッキリします
 - 健康運/ストレス解消が健康キープのポイントに
 - 幸運の食べ物/アンタバ

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なんでしょう?
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	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

タテのカギ

- ①分速を60倍すると
- ③—にかけて育てた作物
- ⑤無の反対語
- ⑥()や【 】などのこと
- ⑦結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- ⑨引いて当たり外れを決めます
- ⑪一重の人も二重の人もいます
- ⑬あまり腕の良くない医者のこと
- ⑮鳥籠の中に付ける棒
- ⑰マツタケを—蒸しにして食べた
- ⑲—のように丸い月
- ⑳カメやカッパの背中に付いています
- ㉑プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

ヨコのカギ

- ①ススキや団子を供えて月を觀賞します
- ②芸事の家元のこと
- ③—は熱いうちに打て
- ④お遍路さんがぐるりと巡る
- ⑥寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧夫のパートナーです
- ⑩ゆっくりした速さで走ること
- ⑫丸々とした—のような赤ちゃん
- ⑭巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえば
- ⑯花束に結ばばいっそう華やかに
- ⑰宣伝などを書いて通行人に配る物

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
535通

1	タ	ナ	バ	タ		ウ	タ
2	バ	ン	ド		イ	デ	ン
	コ		シ		ン		ス
		サ	ン	ジ		ゲ	ン
3	ナ		ト	ミ			カ
4	メ	ロ	ン		マ	ツ	エ
5	コ	ウ		ヒ	メ	ユ	リ

7月号の答え

ウナジユウ

締切

9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/

甘地介護センター デイサービス看護職員募集

甘地介護センターでデイサービスの看護職員を募集しています。ブランクのある方、デイ看護未経験の方も大歓迎です。働き方のご相談もお気軽にどうぞ。

正社員登用制度有

[資格] 正・准看護師 ※試用期間14日有
[時間] 8:30～17:00
[休日] ローテーションによる週休2日、日曜・祝日、他
[時給] **1,350円**
[待遇] 各種社会保険制度有、昇給有、賞与有、交通費(上限75,000円/月)支給 ※車通勤も可能です
[応募] 電話連絡の上、履歴書(写貼)をご持参ください。勤務開始日は応相談

JA兵庫西 甘地介護センター

〒679-2323
神崎郡市川町甘地804-1
TEL:0790(26)3555
担当/採用係



子育て応援定期積金 キャンペーン実施中!

子ども共済に新規でご加入いただいた方で、定期積金に新規でご契約いただいた方に、掛込総額に応じてJA兵庫西直売所利用券をプレゼントします!

掛込総額	利用券
24万円以下	1,000円
24万円超～50万円以下	2,000円
50万円超～100万円以下	3,000円
100万円超	5,000円

キャンペーン期間
**平成29年
3月31日(金)
まで**

■子ども共済「すてっぷ」のポイント

- ①高い貯蓄性と保障が
バランスよく備わっている
- ②ご契約者(親)にもしものことが
あっても安心
- ③学費負担の多い大学入学前に
共済掛金の払込みが終了



詳しくはJA兵庫西の各支店窓口まで

JA 全農兵庫直営レストラン



神戸プレジール JA兵庫西フェア

9月1日(木)～9月30日(金)

JA兵庫西から新鮮な食材のご提供。

- 前菜 …… 佐用郡佐用町産いんげんと穴栗市産赤玉ねぎを使用した神戸ビーフの炙り焼き たつの市産胡瓜とオクラの梅おろし和え 佐用郡佐用町産黄パプリカと夏野菜のタブナードソース
- スープ …… 佐用郡佐用町産赤パプリカの冷製スープ(鉄板焼コースのみ)
- ステーキ・せいり蒸ししゃぶしゃぶ …… JA兵庫西管内の神戸ビーフ・但馬牛を使用
- ご飯 …… 神崎郡神河町産 コシヒカリ
- 味噌汁 …… 佐用郡佐用町産 あさぎり味噌
- フルーツ …… 穴栗市山崎町産 ぶどう(藤稜)
- お茶 …… 神崎郡神河町産 ほうじ茶

※食材は入荷の状況により、変更する場合があります。

JA兵庫西の組合員様は、ご予約、又はご来店時に組合員である旨をお申し出ください。ご飲食代から10%割引いたします。アンケートにお答えいただいたお客様の中から神戸プレジールお食事券を抽選でプレゼント!



神戸ビーフステーキ・しゃぶしゃぶ・せいり蒸し
JA全農兵庫直営レストラン
神戸プレジール

LUNCH 11:30～15:00(LO 14:00)
DINNER 17:00～22:30(LO 21:00)
定休日：月曜日(但し19日営業、20日休み)
〒650-0011
神戸市中央区下山手通2丁目11番5号
ホテル ザ・ビー神戸 1F
TEL:078-571-0141
FAX:078-571-1515
E-mail:zz_bg_plaisir@zennoh.or.jp
URL:http://www.kobe-plaisir.jp



PLAISIR

LPガスグループ

便利で簡単なガスコンロはいかがですか?安心して、おいしく料理できます。お見積り無料。資料も多数取り揃えていますので、気軽にご相談ください。

SSグループ

車の洗車はお済みですか?JAドリーム各SSでは洗車大歓迎です。さまざまなコースの中から、愛車にあった洗車メニューをお選びください。スタッフ一同、みなさまのご来店をお待ちしております。

【お問い合わせ】株JAドリーム
TEL0791(72)3128

理事会 だより

平成28年7月25日(月)

- 第1号議案 情報セキュリティ基本規程の改正について
- 第2号議案 定款変更に伴う諸規程・要領等の新設・改廃について
- 第3号議案 法人の組合員加入について
- 第4号議案 旧Aコープ揖西売却について
- 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7月末現在)

組合員数	106,356人
出資金	122億8,090万円
貯金	1兆2,849億8,725万円
貸出金	2,662億3,978万円
長期共済保有	2兆2,295億4,488万円
購買品供給高	16億5,309万円
販売品販売高	18億8,494万円
職員数	1,046人

編集後記

稲刈りの季節ですね。刈り取った後のワラの香りが好きで、秋が来たなーって思ったりします。新米が出回ってきたら、色んな土地の色んな品種を食べ比べてみたいなど。ツヤツヤごはんに合うおかず、教えてください(笑)。(M)

実るほど頭を垂れる稲穂かな▶



全国豆類経営改善共励会で当JA職員が受賞

第44回全国豆類経営改善共励会(JA全中など主催)で、しそウ営農生活センターの山下久和営農指導員(12ページに写真)が、丹波黒大豆の栽培技術と経営の実績を評価され、農林水産大臣賞を受賞しました。

9月の各種相談会のお知らせ

住宅ローン相談会

3日(土)9:00~15:00

揖保川支店0791(72)2028

10日(土)9:00~15:00

姫路灘支店079(245)8001

龍野誉田支店0791(63)0452

10日(土)10:00~16:00

八幡支店079(237)0125

11日(日)9:00~15:00

神飾統括部0790(22)5001

11日(日)10:00~16:00

赤穂支店0791(43)1848

17日(土)9:00~15:00

水上支店079(281)2000

22日(木・祝)10:00~16:00

高岡支店079(297)1955

24日(土)9:00~15:00

高浜支店079(234)2571

25日(日)9:00~15:00

神飾統括部0790(22)5001

上郡支店0791(52)2221

25日(日)10:00~16:00

赤穂支店0791(43)1848

年金相談会

3日(土)

上郡支店0791(52)2221

10日(土)

網干支店079(272)1381

17日(土)

大津支店079(236)1546

栗賀支店0790(32)1212

24日(土)

飾磨支店079(233)0821

相続遺言個別相談会

10日(土)10:00~16:00

龍野誉田支店0791(63)0452

14日(水)10:00~16:00

佐用支店0790(82)2728

16日(金)10:00~16:00

塩屋支店0791(43)7730

※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 2LDK 田寺東

- 賃料.....57,000円
- 駐車料.....1台分込
- 共益費.....2,500円
- 敷金.....50,000円
- 礼金.....150,000円
- 面積.....55.06㎡



賃貸物件
(仲介)

姫路

ハイツ 3LDK 御立中

- 賃料.....75,000円
- 駐車料.....2台分込
- 共益費.....2,000円
- 敷金.....50,000円
- 礼金.....150,000円
- 面積.....79.49㎡



売地
(仲介)

たつの

- アグリア正條保留地(揖保川中学校東)
約47~76坪 約1,132万円~7区画
- アグリア堂本II(タイエー南)
約45~47坪 約1,134万円~2区画
- アグリア本龍野(駅東)
(小宅小学校区)
約47~64坪 約1,208万円~5区画
- アグリア田中(太子町)
約50坪 993万円 1区画



売地
(仲介)

赤穂

- 清水町(角地) 80坪 1,370万円
- 平成町 約82坪 1,870万円
- 海浜町 100坪 2,100万円
- 片浜町 約55坪 1,165万円~2区画
- さくらタウン島田(赤穂小学校区)
建築条件なし 約48坪 1,050万円~6区画
- 赤穂市野中・砂子土地区画整理組合
(坂越小学校区)
保留地 約670万円~26区画

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

軍学に基づいて築かれた 赤穂義士のふるさと



撮影が行われた立派な本丸門前！



おおいしらのすけ
大石内蔵助の
邸宅跡がここ！

浅野内匠頭長矩の祖父長直により、13年の年月をかけて築城された海岸平城・赤穂城。完成したのは江戸幕府が開かれて約50年後であったにも関わらず、戦を強く意識した構造が特徴的です。明治時代に城塞は破壊されましたが、その後には大手門、隅櫓、二ノ丸、本丸などが復元されるとともに、庭園の整備も進められてきました。

その赤穂城がロケ地の一つとなった作品「超高速！参勤交代」は、わずか5日で江戸

への参勤を命じられた湯長谷藩の藩主内藤政醇が、人々の助けを得ながらその無理難題に立ち向かう物語で、主人公の政醇を佐々木蔵之介さん、ヒロインのお咲を深田恭子さんが演じています。

赤穂城のロケでは、佐々木蔵之介さんをはじめ、家老役の西村雅彦さん、忍び役の伊原剛志さんらも参加。本丸門を江戸城の城門に見立て、大名行列が到着するシーンなどが撮影されました。



赤穂城
ロケ風景



大勢のスタッフ、出演者によって、撮影が進められました。

写真提供：播州赤穂フィルムコミッション

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



今月の
ロケ地

赤穂城

赤穂市上飯屋

「超高速！参勤交代」2014年

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

