

にっしいひろば

▶ 農と暮らす あぐりびと

仲間と連携したタマネギづくり
農業の魅力を伝えたい

▶ 特集

親子で作れるカンタン料理

7 2021
vol.244

毎月1回発行 通巻第244号
兵庫西農業協同組合

キュウリに似てる？
実はカボチャの仲間
ズッキーニ



農と暮らす あぐりびと

第16回

仲間と連携したタマネギづくり
農業の魅力を伝えたい



地域農業を
盛り上げます!

姫

姫路市豊富町
山口龍太郎さん(32)

路市の北東部に位置し、豊かな山林や田畑が広がる豊富町。山口さんは「山口園芸」の3代目として、家族とともに野菜苗や花苗を育てています。「もともと家業を継ぐつもりだった」と、農業大学を卒業後すぐに働き始め、今年で12年目。現在20棟のハウスを管理し、年間30種類の野菜苗や4種類の花苗を扱いながら、販売先からの要望に応じて、キクイモやイタリア野菜など新たな野菜の栽培にも挑戦しています。

4年前からは、JA兵庫西とのタマネギの契約栽培を始め、現在1ヘクタールで栽培しています。「土づくりと苗づくり、病害虫の見極めが難しい。今年は梅雨入りが特に早く、雨のあとに気温が上がったため、ずっと病気が治まらなかった」と、苦労を話す山口さん。JAの営農指導員や大学時代の知り合いなどからのアドバイスを参考に、病害虫の防除のタイミングや農薬を変更するなど、試行錯誤を繰り返します。

「タマネギは多くの肥料を必要とするが、入れすぎると窒素過多になってしまふ。自分が良いと思う肥料は高価格で、



2



1



4



3

1 病害虫の確認など、日々の管理を怠らない山口さん。異変があれば、他の農家にも注意を呼びかけます 2 咲き始めたトレニアの花。姫路市の公園緑地化事業などに使われます 3 しっかりと育ったタマネギ。収穫後は直売所「旬彩蔵」「野菜市」に並びます 4 ハウスで育つ花苗。苗の活着や発根が悪かった場合などは原因をしっかりと調べ、次回は改善できるよう取り組みます

近

採算を合わせるのは難しいが、品質向上のために使っている」と、土づくりにこだわります。「タマネギも野菜苗も、販売先から良い評価をもらえた時が一番うれしい。また、『これくらいの大きさの苗を作ろう』というように自分で目標を決め、その通りにできた時は特にうれしい」と、育てる喜びを感じます。

隣農家とも交流を深め、姫路東部エリアで山口さんと同様にタマネギの契約栽培を

する2軒の農家とは、互いに畑を行き来しています。「上手くいった方法などの情報交換ができれば、作物を育てるうえで良い関係になれる。相手がこれだけのことをやっているなら、自分もやらなければと活力にもなる」と話します。他にも、市内の若手農家の畑でブドウの剪定を手伝うなど、専門分野にこだわらず広く学びます。

山口さんは農業の働き手が減る中、いかに人手を確保し、経営基盤を安定させていくかが今後の課題だと考えます。「農業はきつい・汚い・危険の3K仕事といわれているが、働きやすい環境に改善し、多くの人に農業の魅力を伝えたい。将来、若い子たちが働きやすいように盛り上げていきたい」と未来を見据えます。

親子で作れる カンタン料理



おうち時間が増えるなかで、休日の過ごし方がマンネリ気味になっているご家庭もあるのではないのでしょうか。そんなときは、子どもと一緒にレジャー感覚で料理を作ってみませんか？体も頭も使う料理は、意外なアクティビティになります。何より家族みんなで料理を作って食卓を囲むことは、健やかな子どもの成長につながります。

料理は子どもの成長にもつながる！

1

感謝の気持ちが 芽生える

自分の食べるものは、動物や植物など自然の恵みから成り立っていることに気付く機会となります。また、自分で料理をすることで、親がいつも料理を作ってくれることに対して感謝の気持ちが芽生えるようになります。

2

五感が育つ

素材を洗ったり切ったりすることは触覚を、味つけすることは味覚を、盛りつけは視覚を育てます。そして、フライパンの「ジュー」という音や香りなどは、聴覚や嗅覚を刺激します。

3

自主性が育つ

野菜や肉などの材料を調理し、ひとつの料理として完成させることで達成感が得られます。それをきっかけに、料理だけでなく他のことにも頑張る意欲がわいてきて、自主性が育つきっかけとなります。

子どもと料理を始める前に

準備

そろえておくといよいもの



エプロン

服を汚さないよう、子ども用のエプロンがあると安心です。ほかにも、床に新聞紙を敷いておくと、後片付けが簡単です。



踏み台

キッチンの高さが子どもの背丈に合わない場合に使用します。



小さな包丁

子どもの手のサイズにあったものを用意しましょう。切れ味が心配な場合は、プラスチックやセラミックの包丁もあります。

【親子で料理するときの注意点】



調理スペースを確保しておく

親子で一緒に料理をする場合、キッチンが手狭になるので、調理に必要なものは事前に片付けておきましょう。ダイニングテーブルなど広い場所で調理するのもひとつの方法です。



安全面・衛生面に気をつける

包丁や火を使うときは、必ず声をかけて近くで見守るようにします。また、生肉を触った手で他の食材に触れたり、口元に手を運んだりしないように注意し、こまめな手洗いを心がけましょう。

買い出し

食材の準備は直売所「旬彩蔵」「野菜市」で！

料理に使う野菜やお肉、果物などを子どもと一緒に選ぶと、より興味がわきやすくなります。JA兵庫西の直売所「旬彩蔵」「野菜市」に並ぶ新鮮な農産物は季節によって変わるので、訪れるたびにワクワク感を味わえますよ！



調理

子どもの興味やレベルに応じてチャレンジしてみましょう！

～4歳くらい

- 卵を割る・むく
- おにぎりを握る
- レタスなどの葉物野菜をちぎる
- ピーラーなどの調理器具を使う
- 食器を並べる 等



※年齢は目安です。

4歳くらい～

- お米研ぎ
- 計量
- 野菜を洗う
- 包丁を使う調理
- 火を使う調理
- 料理を盛りつける 等



◀◀◀ 準備が整ったらさっそく Let's cooking!

麦のプチプチ食感が
美味しいおにぎり



豚シソの麦おにぎり

材 料 小サイズ8個分／1個あたり281kcal

白米	2合	○A	
押麦	大さじ4	醤油	大さじ1
水	460ml	みりん	大さじ1
細ネギ	4～5本	塩	小さじ1/2
ミョウガ	2本		
ごま油	小さじ1	白ごま	大さじ2
豚ミンチ	200g	オオバ	8枚

作り方 調理時間:20分(浸水・炊飯時間を除く)

- ① 白米を洗い、押麦と合わせて分量の水に30分浸水させてから炊く。
- ② 細ネギとミョウガをみじん切りする。
- ③ フライパンにごま油をひき、豚ミンチとAを加える。中火で色が変わるまで炒めたら②を入れ、そのまま1～2分炒める。
- ④ ③の粗熱がとれたら①と白ごまを合わせ、8等分にして丸め、オオバを巻く。



ワンポイントアドバイス

▶ 麦と豚肉が入っていると少しまとまりにくいので、しっかりと握りましょう。



ささみと ナスの 明太チーズ春巻き

パリパリの春巻きに
トロトロのチーズとナスが
よく合う



材 料 4人分／1本あたり133kcal

鶏ささみ	3本	*明太子	2本
ナス	2本	ミックスチーズ	100g
春巻きの皮	10枚	*明太子はタラコでも代用できます	
オオバ	20枚		

作り方 調理時間:30分

- ① 鶏ささみは長さ7cmほどの短冊切りにして、重量の1%の塩(分量外)を振る。ナスも同じ大きさにカットする。
- ② 春巻きの皮の真ん中より手前に、オオバを2枚横に並べる。その上に①のささみとナスを各2本ずつのせ、明太子小さじ1、チーズ10gのをせて巻く(普通の春巻きよりも細長くなるようにする)。
- ③ 170度の油で4～5分、きつね色になるまで揚げる。

ワンポイントアドバイス

▶ 春巻きの皮は空気に触れると乾燥するので、巻いている間、残りの春巻きの皮は袋に入れておきましょう。乾燥したときは、霧吹きで濡らすと元に戻ります。

夏野菜がたっぷりとれる
ひと味違った
ラタトゥイユ



カレー風味のラタトゥイユ 温泉卵添え

材 料 4人分／1人あたり85kcal

タマネギ	1/2個	塩	小さじ1
ピーマン	5個	こしょう	適量
トマト	中2個	カレーパウダー	小さじ2
ナス	3本	イタリアンパセリ	適量
ニンニク	2片	*温泉卵	4個
オリーブオイル	大さじ1		

作り方 調理時間:30分

- ① タマネギは2cm幅、ピーマンは1cm幅、トマトは一口サイズのざく切りにし、ナスは1.5cm幅の半月切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを弱火で香りが立つまで炒めたら、タマネギとナスを加えてさらに中火で3分ほど炒める。
- ③ ②にピーマン、トマト、塩、こしょう、カレーパウダーを加えてさらに2～3分炒めたら、蓋をして弱火で15分煮込み、蓋を外して中火で5分煮飛ばす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り、温泉卵を割り、イタリアンパセリを添える。



*温泉卵

鍋に卵が完全につかるくらいたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止める。冷蔵庫から出したばかりの卵を入れて蓋をして、14分おく。取り出して5分以上おく。

ワンポイントアドバイス

▶他にもズッキーニやオクラなどの夏野菜を入れても◎。冷やしても、温かいままでも美味しいです。

カロリーオフで
体が喜ぶ
デザートです

ブドウの ハチミツ寒天ゼリー

材 料 4人分／1人あたり42kcal

ブドウ	1/2房(15粒程度)	粉寒天	2g
水	250ml	ハチミツ	25g

作り方 調理時間:1時間10分

- ① ブドウは皮をむき、大きいサイズは半分にカットする。
- ② 小鍋に水と粉寒天を入れて中火にかける。絶えず混ぜ、沸騰したら弱火にし、寒天が溶けたら火を止め、ハチミツを加えて余熱で溶かす。
- ③ ②の粗熱がとれたら①でカットしたブドウを加え、冷蔵庫で1時間冷やす。

ワンポイントアドバイス

▶粉寒天は少しの量の違いで固まり具合が変わります。0.1g単位の精密さで計ると失敗なく作れますよ。
▶粉寒天はしっかり溶かさないと固まりにくくなるので、溶けるまで混ぜながら火にかけてください。

※ハチミツを使用しているため、1歳未満の子どもには与えないでください。





▶ 家庭菜園で「うち時間」を楽しもう

揖龍宮農生活センターは5月21日、ミニトマトの栽培講習会を新宮支店で開きました。コロナ禍で増える「うち時間」を家庭菜園で楽しんでもらおうと企画し、15人が参加。片山信秀副センター長が「家の光」誌を活用して、プランターを使ったミニトマトの植え方や栽培管理のポイントを説明しました。参加者らは熱心にメモを取りながら実際に2ポットを植え付け、新宮町の女性は「とても参考になった。実をつけるのが楽しみ」と話しました。植えた苗はそれぞれが持ち帰り、栽培と収穫を楽しみます。



植え付け作業をする参加者ら

▶ 買い物体験で野菜苗を購入

勝原支店は5月10日、姫路市立勝原幼稚園児18人を招いて野菜苗の買い物体験を開きました。園児が自ら買い物を体験するとともに、購入した野菜苗を育てることで食農教育にもつなげようと、今年で3回目の開催になります。園児らは、姫路宮農生活センターのふれあい生活指導員による紙芝居で野菜の育ち方を学んだ後、ナスやピーマンなど、用意した苗をひとり1本ずつ購入。支店職員にお金を渡し、「大事に育てたい」と笑顔を見せました。野菜苗は幼稚園に持ち帰り、それぞれが管理する鉢に植え、栽培と収穫に挑戦します。



支店職員から野菜苗を購入する園児

▶ スマート農業で省力化目指す

神河町地域農業担い手協議会は5月18日、農業用ドローンを使用した農薬散布実演会を開きました。実演会は(株)中村営農の水田で実施し、10リットルの薬剤を搭載できるドローンに除草剤を入れて散布。1ヘクタールあたり約5分で完了し、参加者は操作性や性能などを確かめました。同協議会の大成^{だいにり}正悟会長は、「これまで1日かけていた作業が、1時間足らずで済んだ。無人ヘリに比べて音も静かで、近隣への騒音も軽減するなどメリットが多い。今後も行政やJAと協力しながら、スマート農業を進めたい」と話しました。



関係者ら約40人がスマート農業導入のメリットなどを確認しました

▶ 五穀豊穡を祈願しました

姫路市内の神社で構成する兵庫県神社庁姫路支部は5月11日、姫路市打越^{しんせんでん}の神饌田で五穀豊穡を祈願する「御田植祭」を開きました。伝統行事を次世代に継承しようと、地元農区などが協力して6年前に復活。例年は当JA職員が早乙女に扮して田植えの儀式を行います。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、関係者ら最少の人数で斎行しました。9月には抜穂祭を行い、収穫した米は伊勢神宮や姫路市内の神社に供えられます。同支部の高島俊紀支部長は、「抜穂祭では、にぎやかに祭事を行いたい」と話しました。



五穀豊穡を祈願する関係者

農業塾「アグリドリーム2021」 の受講生を募集

姫路市林田町にある当JAの研修型農園「林田農園塾“旬彩”」(はやしだ交流センター「ゆたりん」北側)では昨年より、直売所「旬彩蔵」「野菜市」出荷者向けの農業塾「アグリドリーム」を開催しています。

今年度は8月より、「アグリドリーム2021」がスタートします。来年7月まで旬の野菜を実際に育てながら、野菜づくりの基礎を身につけるチャンス!旬彩蔵出荷者または今後出荷にチャレンジしたい方は、営農生活センターもしくは旬彩蔵に備え付けの申込用紙でご応募ください。

受付期間: 8月10日(火)まで

定 員: 15人

※家庭菜園やガーデニングではありませんので、ご了承ください。
※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

詳しくは営農生活センター・旬彩蔵にお問い合わせください。



イチジクの栽培講習会を 始めます

当JAと姫路農業改良普及センター、姫路市農業振興センターは、当JAの重点推奨

品目のひとつであるイチジクの栽培を推進しています。果樹の中では栽培が比較的簡単で、植えて3年後には収穫が可能です。

今年は9月1日(水)より、旬彩蔵や市場などJAへの出荷をお考えの方を対象に、初心者向けの栽培講習会を始めますので、この機会にぜひご参加ください。

日 時: 初 回 9月1日(水)13:30~16:30
第2回 12月8日(水)(予定)
第3回 令和4年3月9日(水)(予定)

内 容: イチジクに関する講義・畑での研修

場 所: 姫路市農業振興センター
姫路市山田町多田1174-47

受講料: 無料

定 員: 20人

受付期間: 8月25日(水)まで

申 込: JA兵庫西 営農販売部 営農支援課

T E L : 079-281-5711(担当:松本・長澤)

※当日参加はできません。



【 農作業ひとくちメモ 】

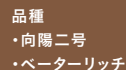
夏のニンジン栽培と乾燥対策

夏のニンジン栽培(次ページ参照)は、種が薄くて軽く、好光性なので覆土はごく薄くしなければなりません。乾燥期になると発芽をそろえることが難しくなるので、梅雨明け前に播種しましょう。

生育中は地面が乾燥しないよう敷きわら、敷き草をして、地温の上昇も防ぎましょう。灌水は継続的に水をやり、1回に少量ずつ与えるよりも、たっぷりと下層土までしみるようにします。鉢やプランター植えは畑よりもよく乾くため、注意が必要です。ときどきプランターの下底からしみ出る程度にたっぷりと与え、土全体に水がしみ渡るようにしましょう。



ネマトーダ(ネコブセンチュウ)の被害を受けやすいので、前作で被害があった所は避けましょう。あらかじめマリーゴールドなどの対抗植物を植えるか、土壌消毒をしておきましょう。



1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

●種まき トンネル被覆 収穫

ミニニンジン
早春まき
春まき
夏まき(秋どり)
夏まき(春どり)

ミニニンジンはプランターで栽培できる

根茎1cmほどに肥大したのから収穫する。水を張ったコップに挿して、とりたての新鮮な味を楽しむのもよい



今月のテーマ

農業・農村の土地空間を保全する機能



棚田(佐用町)



ソバ(揖保川町)

美しい里山の風景やのどかな農村の景観を見ると、ほっとした気持ちになることがありますか？農地や農村には土地空間を保全する機能があり、「日本的な原風景」や「優良な農地」の保全をはじめ、地域社会に「みどりの空間」を提供したり、「防災・避難空間」として活用されたりしています。

「**日本的な原風景**」の保全…日本的な農山村の風景は、先人たちが築き上げてきた歴史や生活文化が反映されています。その景色は、見る人に懐かしさや感動を与えてくれます。

「**優良な農地**」の保全…農作物が作られ、持続的な農業生産が保証される「優良な農地」は、将来にわたり安定して新鮮・安全な食料を供給できるという安心感をもたらしてくれます。

「**みどりの空間**」の提供…農村には都市部では見られないさまざまな自然や生き物があり、訪れた人たちに安らぎや癒しをもたらします。

「**防災・避難空間**」としての活用…災害時に避難場所や仮設住宅用地となったり、田畑があることで火災の延焼防止につながるなど、防災・避難空間としての役割を果たしています。

このような機能は、農業が営まれることで維持・保全されています。普段何気なく目にする農業・農村の風景を意識して見ることで、新たな発見があるかもしれませんね。

健康豆知識

今月のテーマ

元気な長寿はフレイル予防から

年を重ねても、自分らしく暮らしたい。そんな思いをかなえるために、まずは「フレイル」を予防しましょう。

フレイルとは、加齢に伴い、体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態のこと。「健康」と「要介護」状態の間で、身体的要素や精神・心理的要素、社会的要素が互いに影響しあっていることが特徴です。

フレイルは早めに気づき、適切な対策をすることで進行を防ぎ、健康に戻ることができます。フレイルを知り、元気な長寿をめざしましょう！

フレイル予防のポイント

①栄養(食事の改善)

食事は活力の源です。バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。たんぱく質を含む食品を意識することが重要です。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

②身体活動(ウォーキングやストレッチなど)

筋肉の発達だけでなく



	質問	回答	
健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう	あまりよくない・よくない
心の健康状態	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満
食習慣	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6か月で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
喫煙	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
社会参加	週に1回以上は外出をしていますか	はい	いいえ
	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

すべての回答が左側の結果(点線枠)になるよう、定期的にチェックしましょう。

く、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く、体を動かしましょう。

③社会参加(趣味・ボランティア・就労など) 人とのつながりを持つことが大切です。趣味やボランティアなど、自分に合った活動を見つけることがおすすめです。

(JA兵庫厚生連)

参考：厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

今月のテーマ 宅配便業者を装ったSMS(ショートメッセージサービス)にご注意を!

スマートフォンの通信費が前月より2万円ほど高かったので、携帯電話会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMSを送信していたことが判明した。不審なページにアクセスした心当たりがないか振り返ってみると、以前「不在のため荷物を預かっている」というSMSが届き、URLをタップした記憶がある。

回答

宅配業者を装ったSMS不在通知詐欺が、急増しています。そのSMSには、偽サイトに誘導するためのURLが記載され、そこへアクセスしたことにより、自分のスマートフォンから同じ内容の偽SMSが多数送信されて、身に覚えのない通信料が発生するという被害が起きています。

SMSで不在通知が届いても、記載のURLへ安易にアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページ等で、宅配便業者の正式なサービスかどうかを調べ、真偽の確認をしましょう。困ったことがあれば、消費生活センターにご相談ください。
(太子町生活環境課)

SMSで不在通知がきている



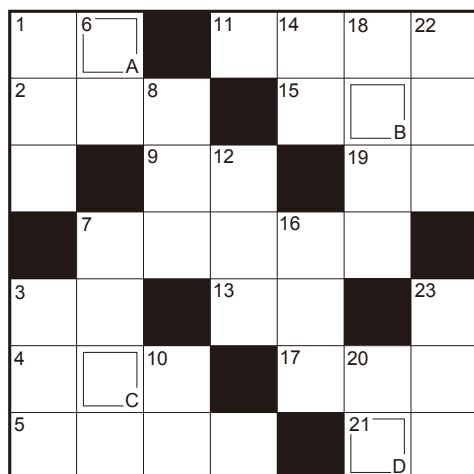
URLをタップしてはいけません!



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)

今月のクロスワード

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「旬彩蔵」「野菜市」で使える1,000円分の直売所利用券をお送りします。



タテのカギ

- ① 仙人が食べているというもの
- ③ 学校を出て家まで帰ること
- ⑥ 年齢を数えるときに使う言葉
- ⑦ ラジオから1970____の曲が流れてきた
- ⑧ この虫が作る繭から絹が取れます
- ⑩ 下から5桁目です
- ⑫ ものは____だ、まずやってみよう
- ⑭ サーフィンやヨットを楽しむ場所
- ⑯ 「やれ打つな蠅が手をすり足をする」は小林____の句です
- ⑰ 日本髪に挿す飾り
- ⑲ ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- ⑳ 親同士が兄弟姉妹です
- ㉓ 将棋に似た西洋のゲーム

ヨコのカギ

- ① 雨や日光を避けるために差します
- ② 緑に黒のしまがある果実
- ③ 増の反対語
- ④ ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤ 片目をパチンとつぶります
- ⑦ キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑨ 木材を薄く加工した物
- ⑪ 一つ目小僧とか小豆洗いとか。____変化
- ⑬ 量より重視されることもあります
- ⑮ 爽やかな香りのするハーブ。ペパー____
- ⑰ つば焼きにするとおいしい貝
- ⑲ 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- ㉓ みんな出掛けている状態

●5月号の答え

コドモノヒ

応募総数

729通



応募方法

ハガキにクイズの答え・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、いただいたご感想や最近の出来事等は、「今月のおたより」コーナーでお名前・ご住所(市町名のみ)とともに掲載させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

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兵庫西企画課「クイズ」係
ホームページ <http://www.ja-hyogonishi.com/>
こちらからカンタンに応募できます。→



今月のおたより

梅雨が明けると夏本番！農作物の水やりや除草作業が欠かせませんが、ムリは禁物です。暑さを避けて朝夕の涼しい時間帯に作業をしたり、水分補給をしたりと万全の対策をとりましょう。



にっしー

◆畑で四つ葉のクローバーを見つめるのが楽しみです。意外とあるものですね。押し花にしてしおりを作っています。

(たつの市伊豆原 智子さん)

ひとつ見つけたらと探したくなりますね。四つ葉は「幸運」、七つ葉は「無限の幸福」など、クローバーは一つ葉、十葉まで葉の枚数で花言葉が違ってくるそうです。変わり種を見つけたときは、ぜひ調べてみてください☆

◆定年後に主人と一緒に野菜を作り始めました。イチゴは手がかかりますが、孫が喜んでくれます。夏野菜もいろいろ育ち、収穫が楽しみです。

(赤穂市 藤田 里美さん)

喜んでくれる人がいると、作る楽しみがありますね。お孫さんに手伝ってもらいながら、野菜ができる過程を知ってもらえるといいですね。

◆早めの梅雨入りで、野菜が心配です。

(大栗市 橋本 京子さん)

例年より3週間も早い梅雨入りに驚

きました！雨がずっと田畑の様子に気になりますが、用水路の増水など危険なこともあるので、十分注意してくださいね。

◆母の日に体調を崩して寝ていると、小学生の子どもたちがご飯を作ったり、洗濯物を干したりしてくれました。子どもたちの成長に感動し、とてもうれしい母の日になりました。

(神崎郡 谷口 真矢さん)

これはうれしいサプライズですね！それとも、子どもさんたちが普段からしっかりお手伝いをしてくれている証。いっぱいほめてあげてください☆

◆今年はタケノコが豊作でした。親戚や友達におすそ分けして、喜んでもらえました。

(姫路市 橋本 みち子さん)

春だけに楽しめる「こちそう」ですね。煮物にしたタケノコをてんぷらにすると、しつかりした味わいでよりおいしくなりますよ☆

今月の運勢

(占い師:モナ・カサンドラ)



3/21~
4/19

牡
羊
座

全体運／慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを心がけると良い流れをつくれます。おしゃれをして運気もアップ！
健康運／少しハードな運動を。体が活性化
幸運の食べ物／トマト



4/20~
5/20

牡
牛
座

全体運／用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘けつ。テレビやネットでは役立つ情報を入力できそう
健康運／関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて
幸運の食べ物／ツルムラサキ



5/21~
6/21

双
子
座

全体運／いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ
健康運／友人と一緒にできるスポーツにツキ
幸運の食べ物／ジュンサイ



6/22~
7/22

蟹
座

全体運／勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
健康運／食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
幸運の食べ物／ゴーヤー



7/23~
8/22

獅
子
座

全体運／びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
健康運／オーバーワークに注意。休養も忘れずに
幸運の食べ物／サヤインゲン



8/23~
9/22

乙
女
座

全体運／運勢はまずまずですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
健康運／足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
幸運の食べ物／オクラ



9/23~
10/23

天
秤
座

全体運／注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます
健康運／活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ
幸運の食べ物／スモモ



10/24~
11/22

蠍
座

全体運／苦勞が報われます。やるべきことははっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて
健康運／無理は禁物。ハーブティーでリラックス
幸運の食べ物／トウガン



11/23~
12/21

射
手
座

全体運／上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず
健康運／体を動かすほど良い生活リズムがつかれます
幸運の食べ物／ブルーベリー



12/22~
1/19

山
羊
座

全体運／大事な話から始めましょう。計画もやり残しが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ
健康運／古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉
幸運の食べ物／ホタテ



1/20~
2/18

水
瓶
座

全体運／計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎
健康運／規則正しい生活で心身も運気も安定へ
幸運の食べ物／ハスカップ



2/19~
3/20

魚
座

全体運／好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
健康運／初めてのスポーツは専門家の指導の下で
幸運の食べ物／エダマメ

定期貯金キャンペーンを実施！

下記期間に定期貯金キャンペーンを実施いたします。この機会に、ぜひご利用ください。

キャンペーン期間：7月1日(木)～30日(金)

対象：通帳式にて新規お預け入れの個人限定

【金利コース】

取扱商品	スーパー・大口定期貯金(単利型)
預入期間	1年
預入金額	10万円以上
ご利用いただける方	個人
継続方法	元金・元利金自動継続

【懸賞金コース】

取扱商品	スーパー・大口定期貯金(単利型)
預入期間	1年
預入金額	10万円以上
ご利用いただける方	個人
適用利率	お預け入れ時の店頭表示金利
継続方法	元金自動継続
抽選権利	初回を含め2回まで

金利コース

金利アップ定期貯金

預入期間 1年

0.06%

税引後0.048%

懸賞金コース

懸賞金付定期貯金

ドリームチャンス

当選本数合計 15,345本
(募集総額150億円/15組)

特賞 10万円×15本
前後賞 5万円×30本

1等 3万円×150本
2等 2万円×150本
3等 5万円×15,000本

20万円

当ててうれしい!

(特賞と前後賞合わせて)

直売所で玄米を販売しています！

「旬彩蔵」「野菜市」では、当JA管内産の玄米を販売しています(10kgおよび30kg)。地元で育ったおいしいお米を、ぜひご賞味ください！

また、お買い物の際にJAカード(クレジットカード)でお支払いいただくと、ご利用代金ご請求時に5%割引となります(令和4年3月31日まで。一部対象外の商品があります)。JAカードをお持ちでない方は、ぜひこの機会にご検討ください！



【取り扱い品種】

コシヒカリ (30kg)	8,750円(税込)～
キヌヒカリ・きぬむすめ・ヒノヒカリ (30kg)	8,350円(税込)～

※30kgは期間限定の販売となります。10kg(3,060円(税込))も取り扱っています。
※店舗によっては取り扱いのない品種もあります。詳しくは各店舗へご確認ください。

第13回 JA兵庫西女性会総代会について

JA兵庫西女性会は5月26日、第13回JA兵庫西女性会総代会を議決で実施し、全議案が原案通り可決承認されました。

今年度は、女性会の会員を10月末まで募集しています。ぜひ皆さまもご入会ください。

当JAカレンダーの祝日表記に関するお知らせ

昨年11月に可決・成立した改正五輪特措法に基づき、今年の祝日の変更が発表されました。当JA発行のカレンダーは法改正前のものとなっていますので、あらかじめご了承くださいませよう、お願いいたします。

【変更となる祝日】

	変更前	変更後
海の日	7月19日(月)	7月22日(木)
スポーツの日	10月11日(月)	7月23日(金)
山の日	8月11日(水)	8月8日(日)*

※国民の祝日に関する法律の規定に基づき、8月9日(月)は休日となります。



JAドリームニュース

畳の張替えは
JAドリームへ

畳替えのご予定はありませんか。畳表はすべて熊本県八代産のい草を使用し、高品質で安全・安心！ふすまや障子、カーテンのお取り替えもおまかせください。お見積もりは無料です。まずは気軽にお問い合わせください。

JAドリーム本社

☎0791-72-3128

仁豊野LPガスセンター

☎079-264-4188

福崎LPガスセンター

☎0790-22-7006

山崎LPガスセンター

☎0790-62-8991

JA兵庫西の各営農生活センターでもお取り扱いいたします。

理事会だより

第2回 令和3年5月31日(月)

第1号議案 令和2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20回通常総代会資料の承認について

第2号議案 貸出金理事会決定案件について

協同の成果

令和3年5月末現在

組合員数	104,725人
出資金	125億710万円
貯金	1兆4,589億3,931万円
貸出金	3,015億9,842万円
長期共済保有	1兆7,952億9,302万円
購買品供給高	9億2,239万円
販売品販売高	7億8,138万円
職員数	960人

NEWS

不要な農薬の廃棄処分について

皆さまのご家庭に、期限切れなどで使用しなくなった農薬はありませんか？不要な農薬は産業廃棄物になり、法令に従った処分が必要になります。

当JAでは、実費負担による廃棄処分を実施いたしますので、この機会にお申し込みください。

申込期限

7月27日(火)



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。

お住まい探し、資産の相談はJAへ

賃貸(仲介)

○姫路市

ハイツ2LDK 御立

- 賃料 58,000円
- 駐車場 駐車料別
- 共益費 2,000円
- 敷金 50,000円
- 礼金 100,000円
- 面積 59.10㎡



ハイツ2LDK 砥堀

- 賃料 58,000円
- 駐車場 1台分込
- 共益費 2,000円
- 敷金 50,000円
- 礼金 100,000円
- 面積 52.66㎡



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。
JA兵庫西ホームページにも物件情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。

生活相談課 TEL079(282)0771

JA兵庫西の賃貸情報

検索



定休日

土・日曜日・祝日

編集後記

新型コロナウイルスがなかなか収束しないこの頃。感染拡大防止の観点から、今年も残念ではありますが、夏の「親子金融教室」「よみうりはてなナビ」は中止とさせていただきますので、ご了承ください。今年は家族で「おうち時間」を楽しめるよう、「親子で作れるカンタン料理」を特集に掲載していますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪(T)



材 料 2人分/1人あたり202kcal

ズッキーニ……………2本
タマネギ……………1/2個
押麦……………1/2合
雑穀米……………大さじ1
ベーコン……………50g
水……………150ml

○A
カレー粉……………小さじ2
塩……………小さじ1
こしょう……………適量
オリーブオイル……………40ml

<盛り付け用>

パルメザンチーズ……………適量
トウガラシの粉……………適量

作 り 方 調理時間:25分(浸水・炊き時間を除く)

- ① 押麦と雑穀米は水に30分～1時間浸水させ、みじん切りにしたベーコンを加えて通常通り炊く。
- ② ズッキーニは縦半分にカットし、中身をくり抜いてみじん切りにし、タマネギのみじん切りと炊き上がった①とAで和える。
- ③ ズッキーニの皮に塩・こしょう(分量外)を振り、180℃のオーブンで15分加熱する。
- ④ ③に②を詰め、お好みでパルメザンチーズやトウガラシの粉で飾り付ける。

Yasai de omonashi

やさい
で
おもてな

今月のやさい ズッキーニ



ズッキーニを丸ごと一本食べられる
ヘルシーメニュー

ズッキーニと
おしむぎ
押麦の
カレーファルシ

ワンポイント

ファルシとは、肉や魚、野菜などの中に別の食材を詰めた料理のことをいいます。

ズッキーニは、見た目がキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。カリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防になります。

器にしているズッキーニの皮も火を通すので、お召し上がりいただけます。

監修

MIKI TERUYAMA
照山 美希さん



おもてなし料理研究家。料理教室「おもてなしサロンプチアムレ」を中心に、企業へのレシピ提供やカフェのオープンなど、幅広く活動。