

# にっしいひろば

▶ 農と暮らす あぐりびと

経験者の言葉を大切に  
本職との両立で野菜づくりに挑戦

▶ 特集

いつでもどこでも！  
JAがもっと身近に

11

2021  
vol.248

毎月1回発行 通巻第248号  
兵庫西農業協同組合

緑黄色野菜の代表格  
ホウレンソウ



# 農と暮らす あぐりびと

第20回

経験者の言葉を大切に  
本職との両立で野菜づくりに挑戦



自然豊かな上郡町で  
育った野菜を  
ぜひご賞味ください!

赤穂郡上郡町

大澤知弘さん(41)

大

澤さんは、赤穂郡上郡町でハクサイやキャベツ、ブロッコリーなどを育て、JA兵庫西直売所「旬彩蔵」や市場などに出荷します。本職は整体師をしています。義父を手伝い始めたことをきっかけに、5年ほど前に農業の世界へ飛び込みました。

水稲栽培で初めて田んぼをすいたときに、「人の体と同じだ」と感じた大澤さん。「体のこの部分が疲れているから背中をほぐす」というように、整体では症状から原因を考える。野菜も同じで、葉の色が落ちてきたから肥料が足りていないと判断する。肥料も一気にやるのではなく、薬と同じで用法・用量を守らなければならない。人が土かの違いで、通じる部分は多い」と話します。

JA営農指導員から作物の種類を増やすことを提案され、義父とは別経営で野菜づくりに励みます。現在は、水稲の繁忙期を避けてできるハクサイやカリフラワーなどを、約80アールの畑で栽培。今年9月に収穫できるトウモロコシを初めて栽培するなど、出荷のピークを外して店頭に並べ、消費者に手に取ってもらえるよう工夫



1 整体で人を見るように、作物も水や肥料の過不足がないかなど、日々細やかに管理します 2 同じ地区内でも場所によって土質が異なるので、育てる作物に合わせた土壌を選びます 3 半自動移植機を使い、ブロッコリーの苗を植える大澤さん。まっすぐに植えられるよう注意します 4 9月に収穫するトウモロコシは、夏採りより小ぶりですが、甘みが強くしっかりと実が詰まっています

します。

## 高

品質を目指し、先輩農家などから、売れ筋の作物などを教えてもらいます。「出荷者や家庭菜園のベテラン、営農指導員など経験者の話は、理にかなっていたり、土地にあっていたりするので、積極的に受け入れていく。その上で改善点があれば直すようにしている」と、いただいたアドバイスを大切にしています。また、メモを取るのが好きで、農業のことだけでなく、日常の出来事や心に残った言葉など気になることは、持ち歩いて手帳に何でも書き残します。「何気ない言葉が農業に通じることもある。面白い。農業での成功や失敗は、良かった悪かったという感覚は残さず、どういふことをしたかという事実だけをメモに残し、今後に活用している」と、謙虚に取り組みます。

「失敗してもよくよせずに切り替え、成功しても浮かれないようにしている」と、モチベーションを一定に維持する大澤さん。「今は農業を始めたばかりで、成功や失敗を重ねながら試行錯誤している状況。例えば『10』育てて『8』しか収穫できなかったのならば、次は『9』収穫できるように、少しずつ技術を高めていきたい」と、コツコツ努力を重ねます。



JAバンク  
アプリ

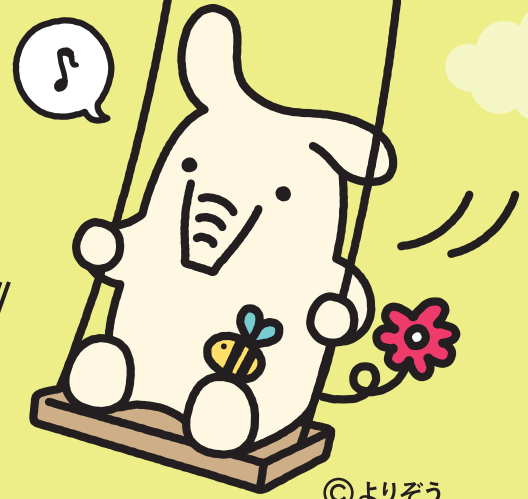
+

JAネット  
バンク

で

〓 いつでも どこでも! 〓

# JAが もっと身近に



©よりぞう

JAバンクのサービスが、スマートフォンアプリやインターネットでもっと便利に!ぜひご利用ください。



もう店頭で待つ必要なし!

## JAバンクアプリって?

JAバンクの口座残高や入出金明細をスマートフォンで確認できるアプリです。店舗やATMまで足を運んで通帳記帳する必要がなくなるので、忙しい時にも便利!

### 4つのメリット

#### 1 簡単登録・即利用開始OK

JAバンクのキャッシュカードがあればすぐに利用開始可能です。郵送や来店の必要なし!



#### 2 口座残高をいつでもチェックできる

口座残高を好きな時にアプリでチェックできます。



#### 3 明細の照会がらくらく

アプリを開けば、入出金の明細をすぐに確認可能!  
※アプリの利用開始以降は最大25か月の入出金明細を、利用開始時点では3か月前のデータから照会ができます。



#### 4 ネットバンクへ手軽にアクセス

アプリ画面からネットバンクのサービスがご利用可能!  
※別途、JAネットバンクの契約が必要です。





家でもらくらく振り込み!

# JAネットバンクって?

いつでも、どこでも、手軽で便利! インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金支払い等のさまざまな取引ができるサービスです。

## [JAネットバンク]でできること

### 残高・入出金 明細照会

ご利用口座の残高・入出金明細が店舗・ATMに来店不要でご照会いただけます。

### 振込・振替

全国のJA本支店および他行の国内本支店への振込・振替が店舗・ATMに来店不要でご利用いただけます。

### 税金・各種料金の 払込み

Pay-easy(ペイジー)マークのある請求書・納付書のお支払いができます。

### 定期貯金

総合口座を対象とした定期貯金口座の開設、通帳式定期貯金(総合口座を含む)の預入等がご利用いただけます。

### ローン繰上返済

住宅ローン・マイカーローン・教育ローン等の案件明細照会、一部繰上返済予約等がご利用いただけます。

### カードローン

約定返済型のカードローンを対象に、借入・返済や入出金明細照会・契約内容照会がご利用いただけます。

## こんな時に使える!



Q. 窓口が開いていないけど、今日中に振り込みたい

A. 自分の好きな時に振り込めます!



Q. 税金・公共料金の支払いでコンビニへ行くのが面倒

A. 家にいながらできます!



いつでも、どこでも手軽で便利だぞう



JAバンクアプリの詳細はこちらから

JAバンクアプリ



JAネットバンクの申し込みはこちらから

JAネットバンク

※JA兵庫西専用のページです



休日や夜間でもご利用可能

※個別サービスごとにご利用可能時間は異なります



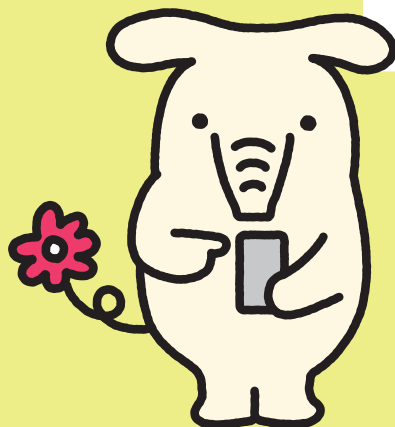
さまざまな不正の手口に対応する各種セキュリティ機能をご用意しています

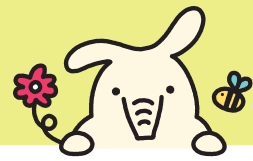


ヘルプデスクはフリーダイヤル

0120-058-098

平日 9:00-21:00 土日祝 9:00-17:00 ※1月1日のみ終日休業





# JAネットローン 身近で便利、安心なJAバンクのローン

## JAネットローン3つのポイント

**1 JAバンクのローンだから便利で安心!**

身近で便利な金融機関としてJAバンクをぜひご利用ください。

**2 豊富なローンラインナップ** あなたのニーズに応える!

ご要望に応じて、無理のない返済計画をご提案します。

**3 今すぐインターネットで仮申込ができる!**

インターネットで24時間365日、いつでも仮申込ができます。ご利用をご検討されている方はまず、仮申込!

## 目的に合わせた6種類



新車や中古車の購入をはじめ、修理・車検などにも使える!

### リフォームローン

住宅の増改築・改装などのリフォームに使える!



入学金や授業料など幅広い教育資金に使える!

### フリーローン

様々な用途に自由に使える! (資金使途証明書類は不要です)

### 多目的ローン

お使い道さえ決まっていれば様々な用途に使える! (資金使途証明書類が必要です)

### カードローン

借入枠の範囲で何度でも使える!

インターネットで24時間いつでもカンタン仮申込ができます



JAネットローンの詳細はこちらから

JAネットローン 🔍

## ネット定期貯金「Any Time」

当JAホームページトップ画面のこのバナーが目印

- 対象商品** ネット定期貯金【スーパー(単利型)】
- 預入期間** 1年のみ (その他の期間を選択された場合は、店頭金利での預入れとなります)
- 預入金額** 1口 1円以上1円単位

- 継続方法** 元利金継続・元金継続
- 取扱期間** 令和4年3月31日(木)まで
- ※金利情勢等により、取扱内容を変更または、終了させていただく場合があります。
- ※JAネットバンクの契約が必要です。



詳しくは当JAのホームページをご覧ください。

## JA共済も、スマホやパソコンを使ってもっと便利に!

### 新登場! 契約者限定 Webマイページ

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。

- 24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからアクセスが可能!
- 携帯電話番号やご家族連絡先の登録で、お手続きのご連絡を迅速かつ確実に!
- 住所・電話番号の変更がWeb上のお手続きで完結! ※お手続きの範囲は順次拡大!
- ご契約内容の確認がかんたんに!

Webマイページ登録キャンペーン **2,400円** 豪華賞品が当たる!

対象期間 2021年4月16日～2022年3月31日

詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。



ご応募はこちらから

※当選者の発表は賞品の発送、お届けをもってかえさせていただきます。

### 新登場! JA共済アプリのご案内

みなさまとJA共済がワンタッチでつながる。もしものときの連絡もアプリから! 暮らしに役立つコンテンツが満載!

- 健康・子育てなどのお役立ちコンテンツが満載!
- カメラやGPSを利用してその場ですぐに事故連絡!
- Webマイページへワンタッチアクセス!
- ご契約されているJAへの連絡がもっとかんたんに!



詳しくは「JA共済アプリ」をダウンロード!



### ▶ 契約栽培でミブナの安定出荷を目指す

相生市若狭野町の伊東<sup>たかふみ</sup>敬文さん(38)は、露地とハウスの計18アールほどでミブナを栽培し、当JA管内の漬物会社に出荷しています。8年ほど前に会社員から地元農家へ転職。そして、4年前に独立し、キャベツやハクサイなどの野菜を生産するなか、当JAの販売担当者が提案したミブナの契約栽培に着手します。昨年は生育が遅れたり凍害を受けたりしましたが、今年は管理を徹底して順調に生育しました。伊東さんは、「自分でまいた種が大きく育つのが面白い。日々の管理に気を配りながら、安定した生産を目指したい」とさらなる目標を掲げます。



ミブナの生育を確認する伊東さん

### ▶ 大豆種子の品質向上図る

たつの市にある神岡種子生産組合は9月14日、種子用大豆の畑を巡回して生育状況を確認しました。兵庫県農作物改良協会や普及センター、JA職員など10人が病害虫被害などの生育状況を確認。合格、条件付き合格、不合格の3段階に分けて要因を共有しました。林敏一組合長は、「昨年と比べて害虫の被害が少なく、天候のわりによく育っている」と話しました。同組合は1994年、兵庫県農作物改良協会から小麦および大豆種子の栽培要請を受けたことを機に設立。現在は約34.9ヘクタールで、麦や大豆種子のほか、米や小豆なども栽培しています。



大豆種子の生育を確認する関係者

### ▶ 「オキノユメプロジェクト」でサツマイモ収穫

姫路市立置塩中学校で9月29日、全校生徒116人がサツマイモの収穫を体験しました。生徒達が栽培から収穫、加工、そして販売を手掛ける「オキノユメプロジェクト」の一環で、置塩支店やPTA、地元自治会、農業法人などの地域団体と連携しながら、食品流通などを学びます。サツマイモは11月14日に「旬彩蔵福崎」の店頭で生徒自らが販売するほか、地元の小中学校の給食にも使われます。1年生の岸田ことねさんは、「自分達で育てたサツマイモが給食になるのは不思議な感じがする。たくさん食べてもらいたい」と話しました。



協力してサツマイモを掘る生徒

### ▶ ドローン導入に向け検証進める

たつの市集落営農連絡協議会は9月9日、「スマート農業産地導入モデル実証ほ研修会」を同市揖西町で開き、16人が参加しました。研修会では種苗会社の担当者がドローンを使い、50アールの大豆畑に薬剤を散布。作業は5分ほどで完了し、参加者らは「風の影響は受けるのか」「散布量やスピードはどう変えるのか」など、熱心に質問しました。協議会メンバーの一人は、「騒音が気にならず、使用の制約が少ないのも良い。導入コストが高いため、協議会全体での共同利用も視野に入れながら検討したい」と話しました。



実証実験を見学する参加者



### ▶ 農作業の安全対策を学ぶ

JA兵庫西たつのオペレーター部会は8月31日、農作業中の事故やケガが全国で多発していることを受け、稲刈りシーズンを前に農作業安全講習会を揖西ライスセンターで開き、14人が参加しました。研修では農機メーカーの担当者が、コンバイン運転時の姿勢や手こぎ作業時における巻き込まれ防止の注意点などを講義。また、実際にコンバインを使って点検箇所や部品の交換の目安などを確認しました。参加者は、「忙しい時期だからこそ、日々の点検や安全確認をしっかりと行いたい」と、気持ちを引き締めました。



安全対策を学ぶ参加者ら

### ▶ 「白鶴錦」の品質向上を目指す

佐用営農生活センターは9月27日、酒造好適米「白鶴錦」の刈り取りに向け、佐用町内の田んぼを巡回しました。当JA佐用町酒米部会は今年度、29人の部会員が約63ヘクタールで白鶴錦を栽培。今年は収量増加と品質向上につなげるために試験ほ場を設置し、施用する肥料の種類や時期を変えながら、定期的な生育調査でデータを収集しました。巡回では、関係者らが町内6カ所の田んぼで熟れ具合や心白の発現率、数や粒張りなどを確認し、刈り取り時期を診断。生産者は、「今後の天候を見極めながら、品質の良い酒米を収穫したい」と話しました。



同町で生産の白鶴錦は、白鶴酒造(株)の純米酒などに使用されます

### ▶ 抜穂祭で収穫に感謝

姫路市内の神社で構成する兵庫県神社庁姫路支部は9月13日、同市打越にある神饌田しんせんでんで抜穂祭ぬいぼさいを開きました。5月に御田植祭を開き、当JAの子会社「グリーンひょうご西」や地元農家ら協力のもと、15アールの水田でキヌヒカリかりめを栽培。例年は当JA職員がお刈女として神事に参加していましたが、コロナ禍の影響で昨年同様、神社庁関係者らのみで執り行いました。高島俊紀支部長は、「地元農家やJAのおかげで稲穂がたわわに実った。多くの神社にお供えし、神様に喜んでいただきたい」と話しました。



神事を斎行する関係者ら

### ▶ 特殊詐欺被害を未然に防止しました

特殊詐欺被害の未然防止に貢献したとして、大津支店が網干警察署から感謝状を受け取りました。全国各地で「医療費の還付金が受け取れる」などとATMに誘導し、詐欺グループの口座に送金させるなどの金融犯罪が多発する中、当JAでは、組合員や利用者の皆さまに普段から注意を呼びかけるなど、被害発生防止に取り組んでいます。JA職員や市役所、保健所などが、電話でATMの操作や手数料などの振込を依頼することはありませんので、ご注意ください。不審な電話や訪問があった場合は、最寄りの警察署や支店までご相談ください。



警察署より感謝状を受け取る大津支店職員



## 和牛の飼育技術向上に向けて

当JAは、11月4日に養父市で開催の「第103回兵庫県畜産共進会」に先立ち、9月に管内畜産農家を巡回して、出品候補の但馬牛を審査しました。

例年は、但馬牛の飼育管理技術の向上と振興、発展を目的に、「西播磨和牛合同畜産共進会」を9月に開催し、種牛と肉牛、子牛を計30頭ほど審査していました。しかし、コロナ禍の影響により、共進会は昨年、今年と中止となり、担当者による巡回審査に切り替えました。

9月10日に種牛、同24日に肉牛の巡回審査を実施。肉牛の部では、兵庫県農林技術総合センターの審査員とJA担当者が、姫路市や宍粟市、佐用町など西播磨地域の肥育農家6件を訪問し、但馬牛としての資質や品位、発育状況などを審査し、飼養管理について生産者と意見を交わしました。

当JAの畜産事業は今年度、約11億円を受託販売品として取り扱う計画で、今後も預託事業などの各種補助事業を活用し、繁殖和牛の増頭や肥育農家の支援に取り組みます。

なお、西播磨地域の生産者が飼育し、肉の格付けが4等級以上の黒毛和牛を「姫路和牛」というブランドで販売し、姫路和牛のうち、但馬牛を<sup>もとうし</sup>素牛とするものは「PREMIUM姫路和牛」と称されます。姫路和牛は当JA直売所の旬彩蔵飾磨・書写・福崎で販売していますので、是非ご賞味ください。

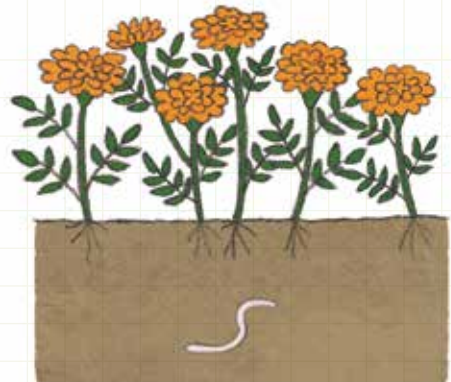


## [ 農作業ひとくちメモ ]

### 対抗植物の利用で線虫対策を

植物に寄生すると、根にこぶを作ったり腐らせたりするなどして生育を阻害する線虫(ネマトーダ)は、土中に生息し、種類もさまざまです。

対策のひとつとして、病害虫を防ぐ効果のある植物(対抗植物)を利用することが挙げられます。マリーゴールドはサツマイモネコブセンチュウに、エンバクはキタネグサレセンチュウに効果があるなど、対抗植物によって対象線虫が決まっています。対抗植物を輪作することで被害を抑えられるので、3年に1回くらいのペースで作付けしましょう。また、ラッカセイやイチゴを前作にすると、サツマイモネコブセンチュウの密度が低下することから、輪作体系を導入するのも効果があります。



# ハネギ

## 栽培のポイント

### ① 土づくりをしっかり

酸性土壌を嫌うので、堆肥とともに苦土石灰などを施し、土づくりをしましょう。また、浅根性で湿害に弱いので、通気性のよい土壌で育て、水が停滞しないようにしましょう。

### ② 1ヵ所にまとめて植える

葉ネギは1ヵ所に5〜7本まとめて、株間を12〜25cmと広くって植え付けましょう。植え溝は深さ6〜8cmと、浅植えにします。九条太ネギは、ほとんど枝分かれしないので、根深ネギと同様に栽培します。

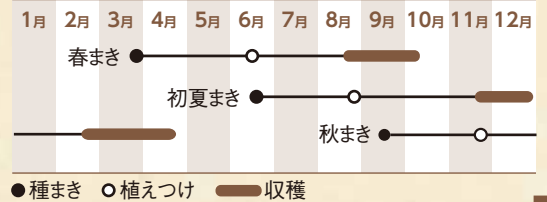
### ③ 繰り返し収穫できます

収穫の際に数センチ残しておく、また新しい芽を出します。収穫を何度も繰り返すことができ、経済的かつ長期的に収穫を楽しむことができます。繰り返し収穫する場合、灌水を兼ねて液肥を与えましょう。

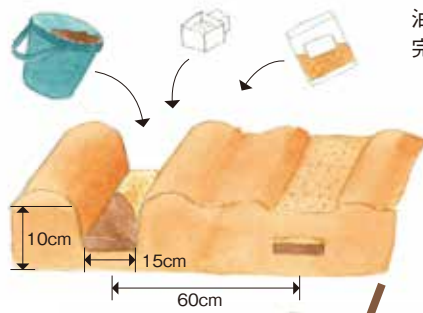


品種  
・九条太ネギ  
・小春

## 栽培カレンダー



## 1 苗づくり



〈溝の長さ1m当たり〉  
化成肥料:大さじ3杯  
油粕:大さじ5杯  
完熟堆肥:5握り

溝の底面をていねいにならし、全面に1cm間隔くらいに種をばらまいて5〜6mmくらい覆土する

15〜20日おきに少量の化成肥料を追肥する

葉が込み合わないよう2〜3回間引く

葉がくっつき合わないよう適宜間引く

最終株間は4〜5cmに

直径1cm内外、少なくとも鉛筆くらいの太さ以上が欲しい

できあがった苗

### 追肥・土寄せ



〈列の長さ1m当たり〉  
油粕:大さじ5杯  
化成肥料:大さじ3杯

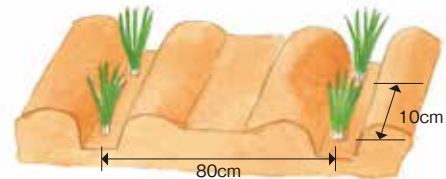
1ヵ月ごとに3回くらい列の中間に肥料をばらまき、土と混ぜたら軽く株元に寄せる

### 〈太ネギづくり〉

元肥は施さず、植え溝を掘る

#### 植えつけ

1ヵ所2〜3本まとめて植える  
株元へ2cmくらい土をかける



### 追肥・土寄せ

生長が盛んになってきたら1ヵ月ごとに3回、列の片側交互に肥料をばらまき土寄せする。土寄せの厚さは最終20cmくらい

〈列の長さ1m当たり〉  
油粕:大さじ5杯  
化成肥料:大さじ3杯

## 2 植えつけ・管理

### 〈細ネギづくり〉

#### 元肥入れ

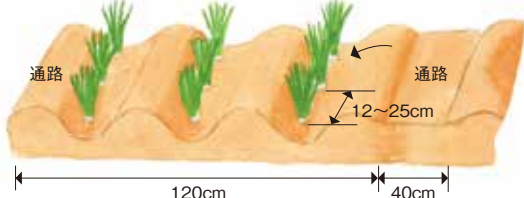
肥料を全面にばらまき、15〜20cmの深さに耕す

〈1㎡当たり〉  
油粕:大さじ5杯  
化成肥料:大さじ5杯

#### 植えつけ

1ヵ所に5〜7本まとめて植える

株元へ2cmくらい土をかける



## 3 収穫

### 九条太ネギ

鍋物の具に用いる



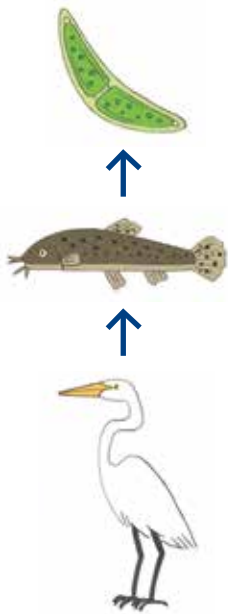
### 細ネギ

おもに薬味や汁の実に用いる

キリトリ線に沿ってお切りください



今月のテーマ 生物多様性を保全するはたらき



稲が育つ田んぼをのぞいてみると、カエルやアメンボ、トンボ、水鳥など、実に多くの種類の生物がいることに気づきませんか。田んぼや畑は多様な生き物の住みかとなり、生き物の保全に大きな役割を果たしています。

例えば、水が張られた田んぼでは、堆肥などの有機物を分解する微生物が繁殖します。その微生物を小魚が食べ、その小魚を水鳥が食べます。このような「食物連鎖」によって、多くの生き物が集まり、つながりあって生きています。

近年は耕作放棄地が増えており、住みかを失った水生生物が減ることで、食物連鎖によって成り立つ生態系のバランスが崩れることにもつながります。継続的に手入れをし、自然と調和のとれた農業を営むことで生態系を守っていききたいですね。

当JAで販売するブランド米「にっしーライス輝」は、牛ふん堆肥を使用し、化学肥料と農薬の使用量を減らすなど、環境に配慮した栽培方法で管内生産者が心を込めて育てています。人と環境にやさしいお米をぜひ、ご賞味くださいね。

健康豆知識

今月のテーマ

血圧チェックをしてみましよう

高血圧から引き起こされる合併症

血圧とは、血液が心臓のポンプ作用によって全身へ送り出される時に血管の壁にかかる圧力のことです。病院などでの最高血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、または最低血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上の場合に、高血圧と診断されます。

この状態が続くと血管が傷つき、血管が硬く狭くなる「動脈硬化」が生じます。動脈硬化は、血圧をさらに上昇させる原因の一つです。高血圧は自覚症状がほとんど現れませんが、突然、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など重大な病気になることがあります。発症してから高血圧に気づくことも多いため、健康診断を毎年受けることや家庭での血圧測定など、定期的なチェックが重要です。

おうちで血圧測定

1. 朝と夜の1日2回測りましょう！

朝：起床後1時間以内で、排尿後かつ朝食前  
夜：就寝前

2. 一度に2回測り、その平均値を記録！

病院などでは緊張して、血圧の数値が高くなる場合があります。ご家庭で測定した

血圧(朝と夜それぞれの平均値)を記録しておき、病院受診時に診断の参考にしてみてください。

高血圧予防と改善のポイント

1. 減塩を意識する

1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧や腎臓病の方は6g未満が推奨されています。香辛料や酢、かんきつ類、香味野菜(ネギ、大葉、しょうがなど)を上手に取り入れて、おいしく減塩しましょう。

2. 野菜や果物、大豆製品を積極的に食べる

野菜や果物、大豆製品に含まれるカリウムは、塩分を排出しやすくする働きがあります。野菜は加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができますよ。

3. 肥満を予防する

食事は「腹八分」を意識し、定期的に体重を測定するなどして、肥満を予防するようしましょう。

4. 飲酒はほどほどに

許容飲酒量は1日当たり日本酒で1合程度です。週1日以上は休肝日を設けるようにしましょう。



(JA兵庫厚生連)

参考…山岸良匡, 高血圧, e-ヘルスネット, 厚生労働省(2020)  
由田克士, 栄養・食生活と高血圧, e-ヘルスネット, 厚生労働省(2020)

今月のテーマ ネットでの質問サイトに注意

インターネットで疑問に思っていることや、身体の不調や痛みについて検索していたところ、その疑問について回答してくれるWebサイトを見つけた。

一度だけの利用でも会員登録が必要であったことから、個人情報のほかクレジットカード番号を登録した。しかし、後になって月会費が引かれていることが分かった。支払わないといけないのか。

回答

Webサイトで会員登録をする際は、登録条件をしっかりと確認してください。登録条件として「初月無料」などの記載が実際にはあるにも関わらず、その確認がおろそかになりがちです。クレジットカード情報の登録を要求されるということは、月会費が発生することが考えられます。登録条件に、納得したうえで利用しましょう。また登録したIDやパスワードを忘れたという事例が寄せられています。会員登録後はマイページが設定され、登録内容の確認メールが届くはずなので、確認し忘れないように管理しましょう。  
(たつの市消費生活センター)

会員登録が必要なんだ



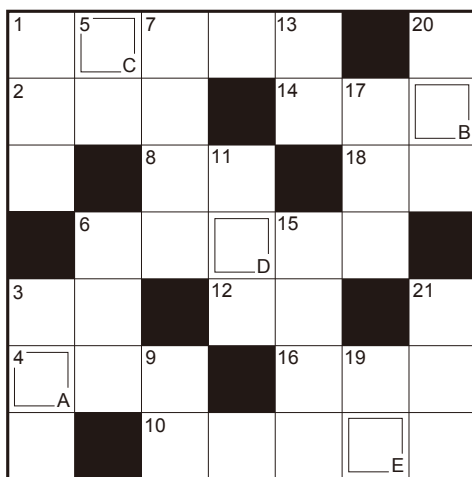
え、月額制だったの…



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～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「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 メダカもタイもサメもこれ
- ③ みそ汁によく入れる海藻といえば
- ⑤ 水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥ 紙幣や硬貨を入れます
- ⑦ 鶴は千年、亀は\_\_\_\_\_
- ⑨ パナナの木は、本当は木でなくて\_\_\_\_\_なのだとか
- ⑪ 鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬ 林より木が1本多い
- ⑮ 葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰ \_\_\_\_\_がびょうぶに上手に\_\_\_\_\_の絵を描いた
- ⑲ だんだん深まって冬に向かいます
- ⑳ 11月3日は\_\_\_\_\_の日。国民の祝日です
- ㉑ 画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- ① 別名は甘藷。大学芋の材料です
- ② せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- ③ エックスとゼットの間
- ④ \_\_\_\_\_はあざなえる縄のごとし
- ⑥ 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- ⑧ おでこに手を当てて測ることも
- ⑩ 搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫ 海の\_\_\_\_、山の\_\_\_\_をふんだんに使ったごちそう
- ⑭ プレゼントに掛けて結びます
- ⑯ 東の空が明るくなってくるころ
- ⑱ さなぎや幼虫から成虫になること

●9月号の答え

マスカット

応募総数

580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『にっしい広場』」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

11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 <https://www.ja-hyogonishi.com/>  
こちらからカンタンに応募できます。→



各地から紅葉の便りが届き始めましたね。コロナの影響もあり、ハイキングや登山、トレッキングなど、アウトドアの人气が高まっています。しっかりとコロナ対策をしながら自然を満喫し、秋の深まりを感じたいですね。



にっし

◆ 押入れを掃除していたら、きれいなハンカチがたくさん出てきました。使い切れない分はカバンの持ち手などに結んで、小さなオシヤレを楽しんでいます。

(神崎郡高田美代子さん)

◆ ナイスアイディアです☆ハンカチは、少し手を加えるだけで、コースターやティッシュカバー、巾着袋などにもアレンジできますね。手芸の秋を楽しんでみてはいかがですか？

◆ サツマイモの季節ですね。今年、焼きイモ器を購入しました！

(たつの市坪田久子さん)

◆ 手軽に焼きイモができるので良いですね。ホクホク派？ねっとり派？ぜひいろいろな種類のサツマイモを焼いて、違いを楽しんでみてください☆

◆ 今年はカボチャが思っていた以上に採れました。煮付け、スープ、スイーツなどいろいろ挑戦してみます。

(中央市名賀公子さん)

◆ カボチャは、「冬至に食べると病気になる

らない」といわれるくらい栄養価の高い野菜です。皮ごと使って油と一緒に調理すると、β-カロテンやビタミンEを効率よくとることが出来ますよ☆

◆ 昨年は9月中旬頃からウンカの兆候が現れていたため、今年は稲の花が終わり、穂が垂れ始めた田んぼの中を歩きながら、株元を確認しました。

(太子町寺田幸夫さん)

◆ 収穫が終わるまで、心配事は尽きませんね。昨年は大きな被害が出たところもあります。無事に収穫を終えられたことと願っています。

◆ 野菜や果物で、季節の移り変わりを感じられます。

(赤穂市本平章子さん)

◆ 季節に関係なく買えるものも多いですが、やっぱり「旬」のものが一番おいしいですね。食べて感じる季節の楽しみ方は、まさに旬の食材の醍醐味かもしれませんね。

今月の運勢 (占い師:モナ・カサンドラ)



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に  
健康運 / サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って  
幸運の食べ物 / チンゲンサイ



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり  
健康運 / ぼんやりしてけがをしないよう注意  
幸運の食べ物 / トマト



双子座

5/21~6/21

全体運 / 見直しや点検は、少し神経質かな？と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ  
健康運 / 何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに  
幸運の食べ物 / レンコン



蟹座

6/22~7/22

全体運 / 困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで  
健康運 / 体力アップのチャンス。筋トレにツキ  
幸運の食べ物 / サツマイモ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 今、つまずきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。あせらずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に  
健康運 / 質の良い睡眠は健康の源。寝具にこだわって  
幸運の食べ物 / シイタケ



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 友人とおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉  
健康運 / トレーニングはご褒美とセットで。遊び心が大切  
幸運の食べ物 / カボチャ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして◎料理や編み物にツキ  
健康運 / 運動不足になりがち。ストレッチを習慣に  
幸運の食べ物 / ヤマトイモ



蠍座

10/24~11/22

全体運 / 「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をやるのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうまく回ります  
健康運 / ハードな運動もOK。準備運動は念入りに  
幸運の食べ物 / ギンナン



射手座

11/23~12/21

全体運 / 心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭しましょう。考え過ぎは禁物です  
健康運 / 足元の冷えに注意。あたたかい靴下が◎  
幸運の食べ物 / ハクサイ



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して  
健康運 / 楽しみながらできるスポーツがお勧め  
幸運の食べ物 / ネギ



水瓶座

1/20~2/18

全体運 / 辛口のアドバイスが耳に痛い月。全てを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ  
健康運 / 途中でバテないよう体温温存モードで  
幸運の食べ物 / シュンギク



魚座

2/19~3/20

全体運 / 運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動く運が開けます。試作品、発明品にツキ  
健康運 / 体力増進、シェイプアップの好機です  
幸運の食べ物 / カブ

## 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: 12月1日(水)~30日(木)  
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%

年

税引後: 年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 27,621本  
(募集総額270億円/27組)

特賞 10万円×27本  
前後賞 5万円×54本

1等 3万円×270本  
2等 2万円×270本  
3等 5万円×27,000本

# 20万円

(特賞と前後賞合わせて)

## 城崎温泉「あさぎり荘」からのお知らせ

JA共済 宿泊保養施設  
城崎温泉 あさぎり荘



**JA組合員様なら  
大人1人2,000円  
組合員割引!**

※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は  
最寄りのJA各店舗にお問合せください。

すべてのお客様が安心・安全に当館をご利用  
いただけるよう以下に取り組んでいます。

-  全客室に空気清浄機を設置
-  フロントでの検温の実施
-  アクリル板等を館内各所に設置
-  お客様専用のドライヤー・  
消毒セットをご用意

## 蟹シーズン到来! 冬の蟹会席プラン

令和3年11月7日~令和4年3月31日まで

※料理内容・器は、仕入れ状況・時期によって変更になる場合がございます。

蟹会席プラン	平日(税・サ込)	土曜日・休前日(税・サ込)
1室4名様以上	26,000円	28,200円
1室3名様	27,100円	29,300円
1室2名様	28,200円	30,400円

※入湯税150円(大人のみ)・入湯料(大人210円、小人105円)は別途料金となります。  
※小人料金、幼児料金についてはお問合せください。

空室状況・ご予約はあさぎり荘までお気軽にお問合せください  
**☎ 0796-32-2921**

<http://www.asagiriso.com> あさぎり荘



JAドリームニュース

車のことは  
何でもおまかせ!

オートセンターでは、話題の車や人気の車を多数ご準備!中古車もご予算に合わせてお探しいたします。その他、車検・定期点検・钣金塗装・一般修理など、車に関することはお任せください!

お問い合わせは、下記オートセンターまでお気軽に。

香寺オートセンター  
姫路市香寺町岩部485-1  
☎079-232-0475

上郡オートセンター  
赤穂郡上郡町上郡48-2  
☎0791-52-2225

佐用オートセンター  
佐用郡佐用町佐用3414  
☎0790-82-2028

理事会だより

第6回 令和3年9月29日(水)

報告・連絡事項

- (1)金利リスクの状況および余裕金運用状況について
- (2)経営基盤強化の取組み状況について
- (3)令和3年度下期 支店運営協議会の開催について
- (4)赤穂ライスセンター建設委員会経過報告について
- (5)各種手数料の改正について
- (6)理事の利益相反取引の報告について
- (7)貸出金理事会報告案件について
- (8)その他

協同の成果

令和3年9月末現在

組合員数	104,377人
出資金	124億2,475万円
貯金	1兆4,623億8,633万円
貸出金	3,039億7,485万円
長期共済保有	1兆7,547億3,030万円
購買品供給高	19億7,990万円
販売品販売高	27億5,321万円
職員数	954人

広報誌「にっしいひろば」を  
リニューアルします!

皆さまにご愛読いただいています広報誌「にっしいひろば」が、令和4年よりリニューアル!令和3年12月号までは現在の形でお届けし、令和4年1月からは新聞折込によるタブロイド紙(フリーペーパー)として、2カ月に1回発行いたします。また、新聞未購読者の方にも情報をお届けできるよう、発行した紙面は電子化(デジタルブック)して、当JAのホームページに掲載いたします。

これまで以上に組合員、地域の皆さまにとって役立つ情報を発信していきますので、今後ともご愛読いただきますよう、よろしくお願いたします。

新聞折込に  
なります。



現在の「にっしいひろば」  
A4サイズ(21cm×29.7cm)



タブロイド紙のイメージ  
B4タブサイズ(27.2cm×38.2cm)

当JA発行の2021年カレンダー  
について(お詫び)

当JAが発行した2021年オリジナルカレンダー(JA兵庫西とSDGsカレンダー)について、配布した一部に不備のあることが判明いたしました。該当カレンダーをお渡しした方にご迷惑をおかけしましたことを、心よりお詫び申し上げます。なお、該当カレンダーをお持ちの方は、お手数ですが最寄りの支店・事業所までご連絡いただければ交換いたしますので、よろしくお願いいたします。

不備内容:一部の月において、異なる月の日付が記載されている。またはページが欠落している。

お住まい探し、資産の相談はJAへ

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

食べ物が美味しい季節ですね。ちなみに11月24日は「和食の日」。五穀豊穡、実りのシーズンを迎え、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、和食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として定められています。毎日おいしいものを食べられることに感謝したいです。(T)



今月のやさい

## ハウレンソウ



季節の食材でつくる  
ふんわりサクッと食感のキッシュ

## ハウレンソウと カボチャの モッシュ

**材料** 20cmタルト型1台(2~3人)分  
1ピースあたり268kcal(6等分)

冷凍パイシート (17cm×17cm)..... 1枚	合挽ミンチ..... 100g
ハウレンソウ..... 1束	塩..... 小さじ1/2
タマネギ..... 小1個	○A
カボチャ..... 100g	溶き卵..... 2個
シメジ..... 1/2パック	牛乳..... 80ml
エリンギ..... 1本半	生クリーム..... 40ml
オリーブオイル..... 小さじ1	塩..... 小さじ1/4
	こしょう..... 適量

### ワンポイント

鉄分、βカロテン、ビタミン類など栄養豊富なハウレンソウ。根のピンク色の部分には、骨の形成を助けるマンガンが含まれているので、捨てずに食べましょう。

型に敷き詰めたパイシートは、冷凍庫で冷やすことで焼いた後に形が崩れにくくなります。

焼き上がったら中心部に竹串を刺し、もしも卵液が出てくるようなら、追加で焼きましょう。

### 作り方 調理時間:50分(解凍・冷凍時間を除く)

- ①パイシートは常温で10分ほど置いて半解凍し、麺棒でタルト型よりひとまわり大きいサイズに伸ばす。型に敷き詰め、はみ出た部分を切り取り、フォークで底にまんべんなく穴をあけたら冷凍庫で10~15分冷やす。
- ②200℃に余熱したオーブンで①を10分焼く(空焼きすることで、べたつかずにサクッと焼き上げることができます)。
- ③ハウレンソウは3cm幅にカット、タマネギは7mmのくし形切り、カボチャは5mmの薄切り、シメジは石突きを切り落とし、エリンギは3mmの薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、合挽ミンチを加えて中火で加熱し、余分な油が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。③のタマネギ、カボチャ、シメジ、エリンギの順に加え、塩を振り中火で5分ほど加熱したら火を止める。最後にハウレンソウを加えてさっと混ぜ、余熱で火を通す。
- ⑤②に④をまんべんなく散らし、混ぜ合わせたAを流し入れ、180℃に余熱したオーブンで30分焼く。

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。