希望（ゆめ）とうるおいのあるまちづくり

丹波ひかみ

TANBA HIKAMI

1 月号 2022 Vol.374

特集

組合長 新年のごあいさつ

丹波ひかみ TANBA HIKAMI 1月号 Vol.374 2022.1.1

編集・発行／丹波ひかみ農業協同組合
〒669-3461 兵庫県丹波市氷上町市辺440
TEL.(0795)82-0170(代) FAX.(0795)82-3658
https://ja-tanbahikami.or.jp/ E-mail tnk.info@jamail.hyogo.jp

一希望とうるおいのあるまちづくり一
JA丹波ひかみ

JA丹波ひかみ ホームページ

JA丹波ひかみのSDGs ～持続可能な農業・社会の実現に向けて～

JAグループは「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、組合員の皆さまの声に応えながら、不断の自己改革への取り組みを通じて、持続可能な農業・社会づくりに取り組んでいます。

今年度JA丹波ひかみが行った取り組みの一部をご紹介いたします。

SDGs

©よい食プロジェクト

農業用廃プラスチック及び不要農薬回収活動

年2回、各営農経済センター等で回収活動を行いました。

健康寿命向上健診

地域の方へ日頃の感謝と健康で長生きすることを目的に実施しました。

ふれあい活動（美化活動）

地域の方へ日頃の感謝の気持ちを込めて、店舗周辺の清掃活動を実施しました。

食農教育活動（田んぼの学校）

市内の小学生を対象に、食と農のつながりを学んでもらう場として実施しました。

JA丹波ひかみでは、これからも持続可能な農業・社会の実現に向けて地域に密着した協同活動を展開します。

今月の表紙 JA丹波ひかみの寅年職員

（平成10年生まれ）

本年も虎のように力強く精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします！

（写真左から）

柏原支店 共済課	山南支店 共済課	氷上支店 共済課	氷上支店 共済課	青垣支店 金融課	春日営農経済センター
足立（あだち） 沙耶（さや）	藤本（ふじもと） 虹稀（こうき）	髙口（たかぐち） 黎（れい）	荒木（あらき）ひな子	髙見（たかみ） 晃也（こうや）	高見（たかみ） 智萌（とも）

新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

また、旧年中はＪＡの事業・活動に深いご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

当組合では、総合事業を通じて持続可能な農業と地域に密着した協同活動の展開を目指し、具体的な施策を反映させた「第10次ＪＡ運動３ヵ年計画」（令和元年度～令和３年度）を実践しております。昨年10月には、生産者の皆さまの作業労力の軽減や品質の向上を図ることを目的に、丹波大納言小豆の集荷方法を見直しました。また12月には、長引く新型コロナウイルスの影響を災害と捉え、生産者の皆さまの意欲向上と生産基盤の維持に向け、令和３年産米の緊急対策支援をＪＡ独自で決定しました。今後も、組合員・地域の皆さまに寄り添い、産地・地域農業の持続的発展に向け取り組みを続けてまいります。

令和４年度は、当組合がめざすべき姿を具体的に反映させた「第11次ＪＡ運動３ヵ年計画」の初年度となります。持続可能な農業の実現、豊かでくらしやすい地域共生社会の実現、協同組合としての役割発揮を課題目標とし、役職員一丸となって取り組んでまいります。

後になりましたが、新型コロナウイルスの１日も早い終息と、皆さまにとりまして幸多き穏やかな１年になりますようご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

代表理事組合長　**藤原　昌和**

持続可能な農業と地域づくりへの挑戦

本年もよろしくお願い申し上げます。

代表理事組合長	藤原　昌和
専務理事	森島　斉
常務理事	片山　哲郎
常務理事	大地　博之
理事	竹安　收三
理事	足立　義郎
理事	永井　直樹
理事	三原　健
理事	酒井　義夫
理事	須原　芳夫
理事	細見　実千代
理事	蘆田　玉代
理事	高見　康彦
理事	西田　政介
理事	芦田　昭也
理事	古倉　一郎
理事	小森　保彦
理事	中原　成和
理事	西垣　昌代
代表監事	足立　巧
常勤監事	足立　浩
監事	西垣　孝司
監事	竹村　耕二
監事	平尾　泰広

牡羊座 3/21～4/19
全体運 やるべきことが多い中何に着手すればいいのかはっきりしてきます。計画を立て着実に。好結果が待っています
健康運 適度に体を動かすのが一番の健康法　幸運を呼ぶ食べ物 ナバナ

牡牛座 4/20～5/20
全体運 好調運です。やりたいことをリストにし今年の目標を立てて。実り多い年にできます。技術の取得にツキあり
健康運 痛いところがあるときは無理をしないこと　幸運を呼ぶ食べ物 ヒラメ

新年号 特別企画

新成人大集合

考えて行動する

山南町
吉田 広葉（よしだ こうよう）さん

市内の電気設備会社に勤務される吉田さん。昨年は資格取得のために専門的な知識もたくさん身に付けられたそうです。「仕事の内容も多岐にわたり、できる仕事も増えてきました。いずれは作業で使用する穴掘建柱車の資格を取得できるように頑張りたいです」と意欲的に話されます。

「周りの方からのアドバイスを素直に聞き、なぜ言われたのかを考えて行動できる大人になります」と力強く話してくれました。

新成人の抱負
考動（吉田 広葉）
一歩先のことを考えて行動します！

仕事もプライベートも日々成長

春日町
秋山（あきやま） 七彩（ななせ）さん

市内の製薬会社で機械オペレーターとして働かれる秋山さん。「自分が携わった商品がお店に並び、購入されているところを見るととてもうれしいです」と笑顔で話されます。「まだまだ覚えることも多く、別の機械も動かせるよう知識を増やしていきたいです」と意欲的に話されます。

「仕事でもプライベートでも大人になれるよう、成長していきたいです」と明るく話される秋山さんでした。

新成人の抱負
成長（秋山 七彩）
常に成長していけるよう頑張ります！

いつも笑顔で

氷上町
平原（ひらはら） 萌子（もえこ）さん

丹波市役所に勤務され2年目になる平原さん。昨年は少しずつ仕事にも慣れてこられたそうで「市民の方々に分かりやすく説明することを心掛け、日々業務に取り組んでいます」と話されます。

「自分の言動に責任を持ち、周りから頼られる人に成長したい。みんなが帰ってきたいと思える町にしたいです」と笑顔で話される平原さんでした。

新成人の抱負
笑顔（平原 萌子）
明るい笑顔で頑張ります！

謙虚な気持ちを忘れず

柏原町
加賀山（かがやま） 光喜（こうき）さん

大学で地域経営について学ばれている加賀山さん。将来は地元丹波市に貢献できるような仕事に就きたいと話されます。「昨年は、勉強の内容もより専門的になり、幅広い知識も習得でき、とても充実した1年でした」と振り返られます。

「これからも、謙虚な気持ちを忘れず、生まれ育った地元に貢献できる人になれるよう頑張ります」と夢に向かって一歩ずつ進まれる加賀山さんでした。

新成人の抱負
謙虚（加賀山 光喜）
何事も謙虚な気持ちで頑張ります！

自分の意志を貫き通す

青垣町
下野（しもの） 大司（だいし）さん

小中学校で自分の力を伸ばしてくれた恩師に憧れ、小学校の教師になることを目指し大学で学ばれている下野さん。「昨年は、指導方法など教育についての専門的な授業も多く、たくさんのことを学ぶことができました」と充実した表情で話されます。

「理想とする『児童の力を引き出せる教師になれるよう、自分の意志を貫き通します。そのためにも、もっと知識を身に付けていきたいです」と熱く語ってくれました。

新成人の抱負
貫（下野 大司）
夢に向かって、自分の意志を貫きます！

自然体の自分で

市島町
岩澤（いわざわ） 佑真（ゆま）さん

短期大学に通われる岩澤さん。「昨年は対面での授業も徐々に増え、やっと学生らしい生活が送れました」と充実した表情で話されます。4月からは市内での就職が決まっており「不安もありますが、自分ができることを精一杯頑張っていきたいです」と意欲的に話されます。

「何事にも素直な心を持ち、自然体の自分で前向きに頑張っていきたいです」と明るく話される岩澤さんでした。

新成人の抱負
素直（岩澤 佑真）
素直な心を持ち何事にも前向きに！

双子座 5/21〜6/21
全体運 つい、うっかりしてしまいがち。安全点検はしっかりと。いつも使う物は特に入念に手入れをしておきましょう
健康運 記録にこだわり過ぎず運動を楽しんで　幸運を呼ぶ食べ物 チコリ

蟹座 6/22〜7/22
全体運 交友関係が活発化。1人では難しいことも協力者を募れば何とかなります。知恵を借りるときは謙虚に話を聞いて
健康運 食事はバランス良く。野菜多めが◎　幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう

2022年 新春 お楽しみクイズ

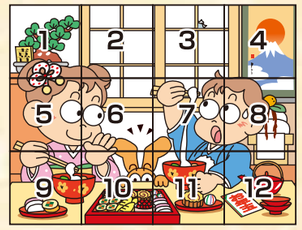
総勢30名様に当たる！

親子でチャレンジしてね！

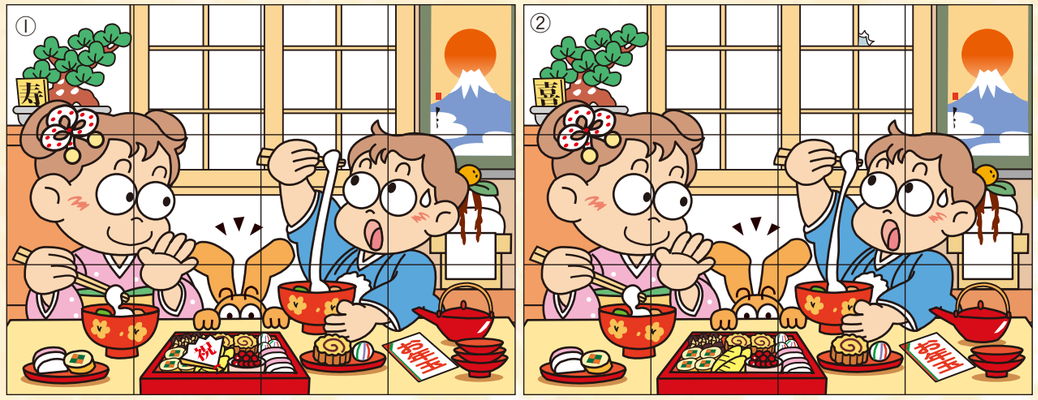
Quiz1 まちがいさがし

イラスト①②を見比べてみよう。間違っている箇所が5箇所あるよ。
右のイラストの枠内の数字から一緒に探してみよう。

答え □□□□□



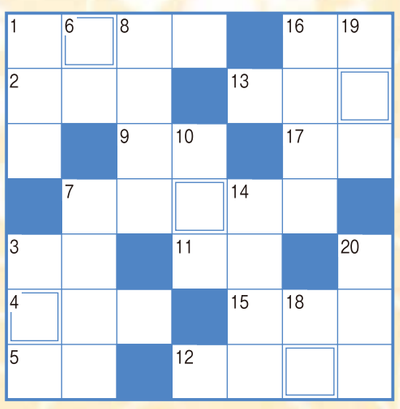
出題・イラスト：酒井栄子



Quiz2 クロスワード

タテとヨコのカギを全部解いて、二重マスに入る文字を並び替えてできる言葉は何か考えてみよう。

答え □□□□□



タテのカギ

1 オイルショックともいわれる――危機
3 分度器で測ります
6 栗の実のトゲトゲ
7 春の七草の一つ。ダイコンのことです
8 遊園地で――コースターに乗った
10 おでんに添える黄色い薬味
14 年下の女きょうだいのこと
16 屋外で行うことも多い教科
18 ミカンのものは手でむけます
19 おしゃれな――でランチを楽しんだ
20 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

1 1月の第2月曜日は――の日。国民の祝日です
2 旅支度で、旅行かばんに――を詰めた
3 下手な鉄砲も――撃ちゃ当たる
4 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
5 水が混じって軟らかくなった土
7 これが三つで三振
9 土を盛り上げて作ります
11 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
12 「住めば都」とか「猫に小判」とか
13 果物――を使ってリンゴをむいた
15 遠回りをすること
16 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
17 やっぱり自分の――が一番落ち着くなあ

Quiz3 笑味ちゃんを探せ

答え □人

Q.今月号の広報誌の中に笑味ちゃんがかくれているよ。
何人かくれているか探してみよう。（下の笑味ちゃん（7人）は人数に含みません）

笑味ちゃんって？

ねんれい
・7歳
・小学2年生

せいかく
・いつも明るく元気
・好奇心おうせい
・思っていることを素直に口にする

口ぐせ
「パクリ」

すきなこと
食べることが大すき

とくぎ
「食のポーズ」をかっこよく決めること

すきな漢字
食→

© みんなのよい食プロジェクト

JAグループ「みんなのよい食プロジェクト」のキャラクター。食の大切さ、国産（県産・地元産）農畜産物の魅力、農業生産現場の営み、思い、日本食文化の豊かさ等を伝える、JAグループのシンボルキャラクター。

応／募／要／項／

ハガキにクイズ①②③の答えを下記の要領でご記入の上、ご応募ください。
全問正解者の中から抽選で30名の方に記念品をプレゼントいたします。おたより・イラスト・俳句などを添えていただいた方は、おたよりコーナーで採用させていただきます。

669-3461
丹波市氷上町市辺440
JA丹波ひかみ
本店企画課

1.クイズ①②③の答え
2.住所
3.氏名(ふりがな)
4.年齢
5.電話番号
6.面白かった・興味深かったページ
7.おたより・ご意見

ご応募に際して取得した個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には一切使用いたしません

締め切りは **1月25日（火）**
〈当日消印有効〉 発表は2月号

E-mailでのご応募
上記の要領をご記入の上、下記アドレスまでご応募ください!!
thk.kikaku@jamail.hyogo.jp
（送信時、件名に「広報誌丹波ひかみクイズ係」とご記入ください）

アグリ賞（1名様）

家庭菜園セット

寅年賞（1名様）

カセットガス
スモークレス焼肉グリル

キッズ賞（2名様）

ボードゲーム
ブロックス

A賞（6名様）
丹波特産詰合せギフト

B賞（10名様）
Aコープ商品詰合せ

C賞（10名様）
福箱（日用品）

写真は全てイメージです

獅子座 7/23～8/22
全体運 「いつもと同じ」が幸運のキーワード。伝統や習慣を大切に。手間のかかる作業を丁寧に進めれば問題も解決へ
健康運 好きな運動ほど健康効果が高そう。楽しんで
幸運を呼ぶ食べ物 小松菜

乙女座 8/23～9/22
全体運 少し暴走気味の傾向はあるものの発展的。周囲の意見を聞くよう心掛けて。一緒に喜んでくれる人がいるのが大事
健康運 あったか靴下で足元を冷えからガード
幸運を呼ぶ食べ物 ヤマトイモ

まちかど ニュース
MACHIKADO NEWS

12/7 丹波市黒大豆生産組合 現地講習会

茨が褐色になった頃に収穫

丹波市黒大豆生産組合は、柏原町のほ場で現地講習会を開催し23名の生産者が参加されました。

黒大豆ほ場ではJAの担当者が、葉取り作業の時期や収穫時の留意点などを説明しました。その後、柏原ライスセンターの乾燥施設に移動し、機械乾燥の様子を見学されるなど、参加者の皆さまは熱心に受講されていました。

黒大豆ほ場での講習会の様子

収穫前の黒大豆

回収作業の様子

11/20・27 農業用廃プラスチック及び不要農薬の回収

廃棄物の適正処理

各営農経済センター等で、農業用廃プラスチック及び不要農薬の回収を行いました。当JAは野外焼却や不法投棄を防止し、環境保全に努めるため、年2回の回収活動を行っています。

今回、JA全体で廃プラスチック類28.9t、不要農薬1.2tが集められ、回収された廃棄物は、JAが廃棄物処理業者に委託し、適正に処理されました。

12/1 小学校で小豆の授業

丹波市の特産物について知識を深める

当JAや県、市などで構成する丹波大納言小豆ブランド戦略会議は、進修小学校3年生の児童たちに丹波大納言小豆の歴史や特徴などについて授業を行いました。

当JAの担当者は、市内の小豆生産者数や面積についてクイズ形式で授業を行い、児童たちは楽しみながら丹波大納言小豆について知識を深めていました。

楽しんで授業を受ける児童たち

12/6 丹波市地域農業再生協議会総会

令和4年度の生産目安を協議

当JAや市、農業委員会等で構成される丹波市地域農業再生協議会の総会が春日住民センターで開かれました。令和4年度の生産目安などについて協議され、全ての議案が承認されました。

水稲については、生産目安を丹波市全体で2,732ヘクタールと決定されました。また、協議された内容は農会長会を通じて生産者へ周知されました。

総会の様子

12/10 3アール運動部会 栽培技術勉強会

3アール運動部会は、本店大ホールで栽培技術勉強会を開催しました。今回は、直売所での販売量が多く単価が高いブドウについての勉強会で、13名の出荷者が参加されました。

当JAの担当者が、剪定の仕方やほ場の管理、防除についてのポイントなどを説明しました。参加者の皆さまは積極的に質問されるなど、とても熱心に受講されていました。

更なる品質の向上と出荷量増大に向け

勉強会の様子

12/20 お正月の商品が店頭に勢ぞろい

とれたて野菜直売所では、しめ飾りや寄せ植えなどお正月に向けた商品がたくさん店頭に並びました。

また、丹波山の芋やいちご、ハクサイやネギなど新鮮な野菜もたくさん並べられ、ご来店された方の中には、カゴいっぱいに野菜を購入される姿も見られました。

お正月用の商品がたくさん

しめ飾りや寄せ植えが並ぶ店頭

ふれあい活動

みなさまへ、日頃の感謝の気持ちを込めて様々なイベントや活動を実施しました!

山南区域 窓口ロビー展 11/1～12/7

風信書道会若草支部の皆さまの書道作品を展示しました。

青垣区域 窓口ロビー展 12/3～1/28

青垣写真同好会の皆さまの作品を展示しました。

蠍　座 10/24～11/22
全体運 少し遠出をして行動範囲を広げると幸運をキャッチできます。小旅行も吉。手紙やメールの返信は早めに
健康運 食事は目でも楽しみ、腹八分目を心掛けて　幸運を呼ぶ食べ物 ミカン

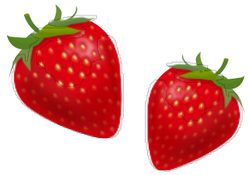
天秤座 9/23～10/23
全体運 にぎやかなお正月に。忙しさはあるものの周囲の笑顔があなたを幸せな気持ちにしてくれます。連絡は小まめに
健康運 グループで運動を楽しみながら健康維持　幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン

とれたて野菜直売所

本年もどうぞよろしくお願いいたします。
これからも安全・安心で新鮮な農産物をご提供してまいります。
皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

令和4年1月6日から営業しています!

いちご ～シーズンが到来～



12 月中旬からいちごのおいしい時期を迎えています。当直売所にも、丹波市内の生産者が栽培されたおいしいいちごが並び始めました。
皆さまもぜひ、ご賞味ください。

昨年1月中旬の直売所

見た目にも元気をくれるいちごは、ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり。

昨年1月の売り上げ上位青果物（参考）

1. いちご
2. ねぎ
3. ほうれん草
4. 大根
5. ニンジン

とれたて野菜直売所　営業時間／9:00～17:00　TEL.0795-82-5130

畜産

1月期丹波市和子牛品評会
杉本さん・上田さんが一等一席に!

畜産センターにて、1月期丹波市和子牛品評会を開催しました。1月市に出品される雌牛10頭、去勢牛17頭について、特徴検査および品評会が行われ、審査の結果、杉本政雄さん出品のつむぎ1号（雌牛の部）と、上田真吾さん出品の福安号（去勢牛の部）が一等一席に選ばれました。

雌牛の部、一等一席に選ばれた
杉本政雄さん

去勢牛の部、一等一席に選ばれた
上田真吾さん

【雌牛の部】一等一席　つむぎ1号　杉本　政雄さん（春日町）
【去勢牛の部】一等一席　福　安　号　上田　真吾さん（柏原町）
　　一等二席　照　彦　号　下山　一彦さん（柏原町）

〔単位：頭、円〕

		出荷頭数	最高販売価格	平均販売価格	総平均価格
丹波ひかみ	雌子牛	15	1,128,600	942,993	892,678
	去勢子牛	25	1,036,200	862,488	
市場合計	雌子牛	143	2,218,700	976,169	933,282
	雄子牛	1	535,700	535,700	
	去勢子牛	210	1,155,000	905,970	

令和3年12月8日但馬家畜市場にて開催（販売価格は消費税込み）

山羊座 12/22～1/19
全体運 ハッピーな年明けです。あなたの行動が周りの人も幸せな気分に。楽しい予定を立てて。人の世話を焼くのも◎
健康運 頭や首のつぼを刺激してストレスを軽減　幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

令和4年産の米づくりに向けて

令和3年産米を振り返って

一等比率は、10月31日現在で1等50.0%、2等34.7%、3等15.5%（参考：2年産1等47.8%、2等42.4%、3等9.8%）で、昨年より3等比率が高くなりました。

等級を下げた主な理由は、カメムシ類による被害粒が71.1%、乳白米が16. 0%でした。

令和4年産米は、再度暦にそった防除を徹底しましょう。

一等米比率を高めよう！ ～基本は土づくり～

米づくりの基本は土づくりから。ケイ酸成分を多く含むほ場からはおいしいお米が取れることがデータにより立証されています。ほ場の状態に合わせた土づくりで地力増進をはかりましょう。

「土力の達人」

施肥量 80Kg（4袋）／10a

土づくり肥料です。稲の茎や葉を丈夫にし、根張りも良くなり、倒伏や病害に強くなります。

「アヅミン」

施肥量 40Kg（2袋）／10a

根の活力を高めて、リン酸、苦土、ケイ酸の吸収を促し、実りをよくします。

まだ間に合う！土壌改良資材お忘れないですか?

水稲肥料農薬のお申込みはお済みですか?

シロアリ防除感謝キャンペーン

申込受付期間 令和4年1月4日 ～ 令和4年2月28日

組合員の皆さまへの日頃の感謝の気持ちを込めて、期間内にシロアリ防除を施工いただいた方にプレゼントキャンペーンを実施します。

シロアリ防除施工いただいたお客様に
農協全国商品券5,000円分をプレゼントします。

（注）お申込み金額20万円（税別）以上の方に限ります。

※写真はイメージです。

お申込み・お問い合わせは最寄りの各営農経済センターまで

柏原営農経済センター	TEL.0795-72-0131	山南営農経済センター	TEL.0795-77-0024
氷上営農経済センター	TEL.0795-82-8820	青垣営農経済センター	TEL.0795-87-0010
市島営農経済センター	TEL.0795-85-0020	春日営農経済センター	TEL.0795-74-3190

射手座 11/23～12/21
全体運 先を急ぐあなたに周りが右往左往。多少言い争いはあるものの楽しい期間です。話を聞く耳を持つともっと発展的に
健康運 力を出せます。動き過ぎには気を付けて　幸運を呼ぶ食べ物 シュンギク

みなさまから届いたお手紙を紹介します

おたよりいらすと

イラスト
（市島町　井上 とよ美さん）

今年初めて畑作りに挑戦。
ダイコン・ブロッコリー大きく育ちました。
（青垣町　小田 眞智子さん）

初めての畑作りで、野菜が大きく育って本当に良かったですね。これからも挑戦してくださいね！

旬の野菜を使った料理。楽しんでいただけてとてもうれしいです。これからも、様々な料理を紹介していきます！

毎月楽しみにしています。料理もレシピを見ながら作っています。変った料理で楽しんでいます。
（山南町　横山 美佐子さん）

いつも、野菜を買いにとれたて野菜直売所に行かせてもらってます。いつも新鮮なお野菜をありがとうございます。
（氷上町　近藤 蓮桜さん）

いつもありがとうございます。生産者の皆さまが丹精込めて栽培された新鮮な野菜ばかりです。これからもよろしくお願いします！

12月号のクイズの 正解と当選者発表！

おめでとうございます！

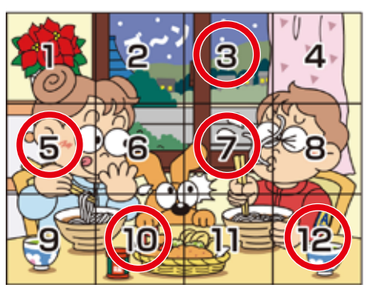
応募総数 262通　正解率 94.6%

柏原町　山下　暁美さん　青垣町　横谷　來夢さん
山南町　梅田まゆみさん　市島町　松本みゆきさん
山南町　村上　初代さん　春日町　外山　和子さん
氷上町　久下すみ枝さん　春日町　安岡つぐみさん
氷上町　宮田　尚哉さん　春日町　杉本　千春さん

※写真はイメージです。
※色の指定はできません。

1.まちがいさがし

先月号の答え「3・5・7・10・12」



3：山の高さが違う　5：舌を出している
7：箸の長さが違う　10：えびフライが少ない
12：ワッペンの形が違う

2.クロスワード

先月号の答え「プレゼント」

1クロ	6レ	■	11ア	14マ	18ト	22ウ
2タ	イ	8ヒ	■	15ト	ナ	リ
ニ	■	9バ	12ネ	■	19カ	ネ
■	7ジ	チ	ン	16サ	イ	■
3ナ	ヤ	■	13ガ	ラ	■	23ダ
4マ	ン	10キ	■	17ミ	20カ	ン
5エ	プ	ロ	ン	■	21ゼ	ロ

3.プラスワンクイズ

先月号の答え

答え 3ページ

魚　座

2/19～3/20

全体運 考え過ぎは禁物。結論が出ないことは少し横に置いておいて。時の流れに任せた方がいい方向へ。おしゃべり吉
健康運 質のいい睡眠は元気の源。枕選びにこだわって　幸運を呼ぶ食べ物 マダイ

おうち菜園 旬の野菜紹介

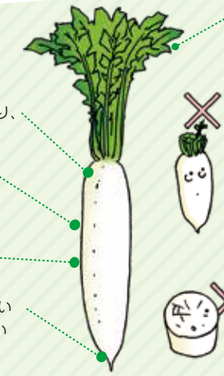
ダイコン

～消化吸収を助ける、春の七草「スズシロ」～

ダイコンのプロフィール

【分 類】アブラナ科
【原産地】地中海沿岸、中央アジア、中国
【和名】すずしろ、おおね
【おいしい時期(旬)】冬　10～3月
【主な栄養成分】アミラーゼ、ジアスターゼ、イソチオシアネート、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維など

見分け方



全体にハリとツヤがあり、ずっしり重い
ひげ根の毛穴が浅く少なめで、ゆがみがなく均一に並んでいる
表面が滑らか
根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていない

葉は色が鮮やかで変色がなく、葉先までピンとしていてみずみずしい

葉が切られている場合は、切り落とし部分が乾燥せず、葉の隙間から新しい葉が生えていない(葉が生えているものは鮮度が落ちている)

カットされたものは断面がみずみずしく、すが入っていない

保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存。
葉が水分と栄養を奪い風味や食感が落ちる

葉はゆでて水気を絞り刻んで冷凍保存

根は新聞紙に包み冷暗所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもお勧め

楽しみ方

葉も栄養が豊富なため細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味がありみずみずしく柔らかいのでおでんや風呂吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、マリネに

葉に近い部分ほど甘く、先に近い
下の部分ほど辛味が強くなる

参考:KAORUのベジタブルライフ イラスト:小林裕美子

水瓶座

1/20～2/18

全体運 上昇運です。定まらないことを形にしていく作業にツキがあります。年間予定を立てるなど前向きに動いて
健康運 楽しみながらできる運動でパワーアップ!　幸運を呼ぶ食べ物 クワイ

2022 1月号 Vol.374

理事会報告 11月30日開催

- 令和3年度上半期末自己資本比率の算出結果について
- JA丹波ひかみ公式LINEの開設について
- 組合員意向調査アンケートの実施結果について
- 令和3年産米の集荷状況について
- 冬季定期キャンペーンについて
- 令和3年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
- 令和3年度上期監事監査実施報告について

他27件

相談会のご案内

年金無料相談会 2月開催

と き　令和4年2月18日(金)
午後1時～午後4時

ところ　山南支店
TEL.(0795)77-0009
春日支店
TEL.(0795)74-0501

※お一人おひとりの個別相談ですので、相談希望の方は事前にご希望時間を最寄りの支店・店へご連絡ください
※相談会当日は、年金手帳、年金証書など資料となるものをご持参ください

いつでも、どこでも、手軽で便利！
JAネットバンク

特産営農情報をLINEで配信中!
ご登録はこちらから

JA共済Webマイページご登録
キャンペーンのご案内はこちらから
フローイ Webマイページ ご登録キャンペーン

総務部からのお知らせ

農業者年金で老後生活をがっちりサポート

～農業者のみなさまへ、老後の備えは万全ですか?～

■ 農業者年金の特徴

- □ 少子・高齢時代に強い、積立方式の年金です
- □ 終身年金で80歳までの保障付きです
- □ 保険料は社会保険料控除の対象となります
- □ 認定農業者などの一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります

■ 誰でも加入できるの？

農業者年金は、60歳未満の国民年金第１号被保険者であって、年間60日以上農業に従事している方ならどなたでも加入できます。

農業者年金のご相談については、丹波市農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

丹波市農業委員会事務局　TEL.0795-74-1504
独立行政法人 農業者年金基金　TEL.03-3502-3199

営農経済部からのお知らせ

『事前相談ってどうなの?』と思っていませんか？

お葬式を『事前相談』なんて縁起でもない
まだ元気なのに『事前相談』はちょっと…
何が違うの？『事前相談』したからって

そんなご意見を耳にしますが、本当に大丈夫ですか？
多くの方にとってお身内のお葬式を経験する機会はそう多くはありません。
突然訪れる別れに、哀しみ・戸惑い・動揺していても、それでもお葬式は待ってはくれません。備えあれば患いなし。何事も事前準備が大切です。

一緒に過ごす最後のひととき、心安らかに、満足のいくお見送りを『事前相談』で叶えてください。

JA会館こもれび
丹波市氷上町市辺220-2　フリーダイヤル 0120-03-5344

編集後記

あけましておめでとうございます。いよいよ2022年がスタートしました。昨年は、コロナ禍で一昨年に引き続きイベントが中止になるなど、様々な活動が制限されました。そんな中でもたくさんの組合員や生産者の皆さまにお世話になり広報誌をお届けすることができました。本当にありがとうございました。これからも様々な話題をお届けできるよう頑張りますので、今年も広報誌「丹波ひかみ」をどうぞよろしくお願いいたします。㊇

金融部からのお知らせ

JA教育ローン

(三菱UFJニコス保証型)

お借入利率
保証料込みで安心金利(変動金利)
実質金利 年 2.55%～3.05%

※審査結果により、上記の範囲で金利をご案内いたします。
※保証料 年1.00%、または年1.50%は上記に含みます。
(金利は令和４年１月１日現在)

JAマイカーローン

(三菱UFJニコス保証型)

お借入利率 最大軽減後金利
保証料込みで安心金利(固定金利)
実質金利 年 2.29%～3.85%

※審査結果により、上記の範囲で金利をご案内いたします。
※保証料 年0.79%、または年1.35%は上記に含みます。(金利は令和４年１月１日現在)
※最低金利の年 2.29%は所定の条件を満たした場合の金利です。

インターネットで24時間365日、気軽に仮申込み!
ご利用をご検討されている方はまず、仮申込みがおすすめです。
JAネットローン　検索

JAネットローン 教育ローン　JAネットローン マイカーローン

スマートフォンからのお申込みはこちらから

総務部からのお知らせ

JA丹波ひかみのLINE公式アカウントを開設します!!

LINE

JA丹波ひかみでは、1月20日(木)からLINEを活用した情報発信を行います。
キャンペーン情報や各種お役立ち情報など最新の情報をお届けいたします。

1月20日(木) 開設予定

配信内容
- キャンペーン情報
- イベント情報
- とれたて野菜直売所の最新情報

等

詳細につきましては、2月号広報誌でお知らせいたします。