

Tanba Hikami

vol.411

丹波ひかみ

2

2025

希望とうるおいのあるまちづくり



JA丹波ひかみ公式LINE

いちご狩り
大好評開催中!!

今ならLINE友だち限定
300円クーポン配信中!

詳しくはコチラ!



おすすめ
イベント



JA丹波ひかみ
ホームページ



友だち紹介
QRコード



丹波ひかみ
かわら版



営農 直売所
JAタウン



金融・共済
情報

JA丹波ひかみ



JA 丹波ひかみ
公式 LINE



JA 丹波ひかみ
ホームページ



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

Webマイページ
ご登録キャンペーン



JA丹波ひかみ

おにぎりフォトコンテスト!!!

沢山の素敵な写真のご応募、また、JAふれあいまつりの会場で投票いただいた皆さまありがとうございました。



結果発表



JA丹波 ひかみ賞

細見 真喜子さん
「98歳 思わずにっこり」

優秀賞



高見 美歩さん
「いっぱい食べて おおきくなあれ！」

若竹 絵美子さん「おなかすいたー」



酒井 絵理菜さん「食いしん坊の1歳」



特別賞



北角 周子さん
「いただきます」



萩野 泰造さん
「収穫前の稲穂前でガブッと」



高見 学さん
「孫と祖母、そしておにぎり。」



渡部 真平さん
「お母さんと一緒に」



吉田 千嘉さん
「おにぎり、おかわりちょうだい！」



北野 里沙さん
「おにぎりピクニック」



双子座
5/21~6/21

全体運 好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます
健康運 運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを
幸運を呼ぶ食べ物 イチゴ



牡牛座
4/20~5/20

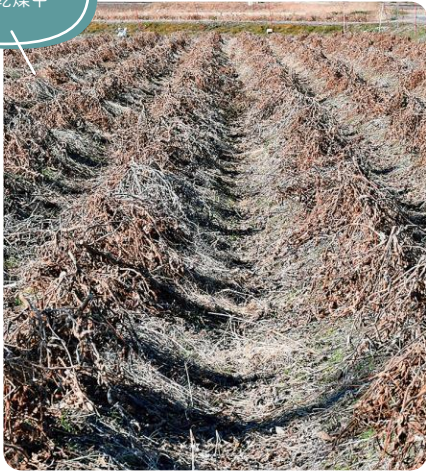
全体運 予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
健康運 気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って
幸運を呼ぶ食べ物 野沢菜



牡羊座
3/21~4/19

全体運 交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を潤します。おしゃれに力を入れると開運へ。外出が吉
健康運 室内でのちょっとしたけがに気を付けて
幸運を呼ぶ食べ物 縮み小松菜

黒大豆を乾燥中



農業が面白くなった

本格的に農業を始められて、15年以上になる堀さん。今は、3ヘクタールのほ場で丹波黒大豆、特別栽培米「夢たんば」、丹波山の芋等、丹波市の特産物を真心込めて栽培されています。

元々は都市部で建設業の仕事に携わっていられたそうですが、丹波に戻って来られてからは、兼業で家の農業の手伝いをされてきました。「元々モノ作りが好きだったので、田んぼを手伝ううちに農作物を作るのが面白くなりました。だから働きながらも楽しく農作業ができた」と明るい笑顔で話されます。



こだわ

乾燥した黒大豆をまとめて



異常気象でも高品質を

「手間暇を掛けて育てた農作物がしっかりと実り、収穫できた時が一番嬉しい」と楽しそうに話す堀さん。

高温化等の異常気象で栽培がとても難しくなっているそうで、対策のために、季節の変化や天候、作物の生育状況をしっかり観察し、水量を的確に管理するなどより良い農作物を栽培するため、常に考え行動に移されています。

出荷準備完了!



風景を守りたい

「若い時のように身体を動かすことはできないけれど、この地域の農村風景を守るため、出来る限り頑張りたい」と力強く話される堀さん。

長年培ってきた人脈を活かし、多くの農業者の方と意見交換をされてきたそうです。その中で得た知識を農作業に活かしたり、体の負担を減らすために作業の効率化を進めたりと、今ある風景と農地を守るため様々なことに精一杯取り組む堀さんでした。

丹波黒大豆

丹波黒大豆は、非常に大粒で食味が優れた黒大豆として知られる、丹波市の特産物の一つです。

丹波の豊かな土壌に盆地特有の寒暖差が加わり、大粒で高品質な黒大豆に育ちます。

柏原町 堀 巧さん



Livestock 畜産

2月期丹波市和子牛品評会 足立さん・上田さんが一等一席に!

畜産センターにて、2月期丹波市和子牛品評会を開催しました。2月市に出品される雌牛3頭、去勢牛14頭について、特徴検査および品評会が行われ、審査の結果、足立和人さん出品のみやまさ号(雌牛の部)と、上田晴世さん出品の小杉号(去勢牛の部)が一等一席に選ばれました。

1月の子牛市況

(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	21	1,101,100	849,724
	去勢子牛	18	1,301,300	1,034,550
市場合計	雌子牛	133	1,812,800	871,638
	去勢子牛	153	1,397,000	1,052,851

令和7年1月8日但馬家畜市場にて開催(販売価格は消費税込み)



雌牛の部、一等一席に選ばれた足立和人さん



去勢牛の部、一等一席に選ばれた上田晴世さん

【雌牛の部】 一等一席 みやまさ号 足立 和人さん(氷上町)

【去勢牛の部】 一等一席 小杉号 上田 晴世さん(柏原町)



乙女座 8/23~9/22

全体運 作業の効率化に成功し仕事スピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って。捜し物は見つかる予感

健康運 血行を促進。肩凝りは早めに解消して

幸運を呼ぶ食べ物 セリ



獅子座 7/23~8/22

全体運 対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプランが◎

健康運 免疫力をアップさせる食材を多く取って

幸運を呼ぶ食べ物 アスパラ菜



蟹座 6/22~7/22

全体運 忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはパワフル。習い事にツキ

健康運 疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎

幸運を呼ぶ食べ物 カブ

春の農機 大展示会!

ひにち **2/21(金)・22(土)**
 じかん 9:30~16:00 9:30~15:00

JA丹波ひかみ
 農機センター

JAグループ共同購入コンバイン

YH448A

4条刈り/48PS(ネット)・51ps(グロス)



ご来場記念に
粗品プレゼント

JA-SS値引券

3円/L

値引券は、JA丹波ひかみ管内の
 ジョイナス山南・氷上・春日
 3店舗でご利用いただけます。

丸山 **チップソー**

2枚

5,500円 (税込)

にて用意しております。

安全講習会

開催します

2/21(金) 11:00~

各種オイル

コーナー

『農業機械や設備の導入』のお役に! **アグリマイティー資金と各種リース**

★大きな機械設備もらくらく・安心導入! 設備の導入手段としてお役に立ちます。
 ※農業機械・施設など導入する際の、資金の新規借入れへの利子及び保証料を、JAが負担する利子助成制度が
 あります(借入日から3年間)。利子助成制度についての詳しい問い合わせは、各支店の融資窓口へ。

■お問い合わせ先:丹波ひかみ農業協同組合 農機センター ☎74-0169

とれたて野菜 直売所

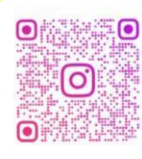
営. 9時~17時
 TEL. 0795-82-5130

2月14日 バレンタインデーイベント

●ポイントカード提示でお買い上げの方にエコープ甘酒、数量限定プレゼント!

2月16日 公式インスタ推進イベント

●とれたて野菜直売所が公式Instagramを始めました!
 当日レジでフォロー画面をご提示いただいた方に数量限定で
100円クーポン券プレゼント!右記QRコードよりフォローをお願いいたします。



射手座

11/23~12/21

全体運

前半は順調ですが後半はストップがかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇

健康運

しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎

幸運を呼ぶ食べ物

カラシナ



蠍座

10/24~11/22

全体運

気になることがあっても焦らず下旬を待ちましよう。助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が大切です

健康運

体力増進を図って。シェイプアップも◎

幸運を呼ぶ食べ物

デコボン



天秤座

9/23~10/23

全体運

良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられます

健康運

風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を

幸運を呼ぶ食べ物

エノキタケ

12.21 高品質な米の生産を目指して

水稲肥料農薬説明会を開催



説明会の様子

本店大ホールで次世代の組合員に向け水稲肥料農薬説明会を開催し、60名の方が参加されました。営農振興課の職員が、資材の選定方法や施肥防除計画の策定方法などを説明しました。個別相談会も行われ、栽培に関する疑問や農薬・肥料の選定方法について指導しました。担当者は「近年、猛暑などの影響もあり水稲栽培が困難になっている。天候やほ場に合わせた適切な資材や農薬を指導し、より高品質な米の生産に取り組んでいく」と話しました。

1.12 久々の再会で賑わう

令和7年丹波市二十歳のつどい



パンフレットを受け取る参加者

丹波の森公苑で、令和7年の丹波市二十歳のつどいが開催され、今年度20歳になる480名の方が参加されました。受付では、丹波市からのパンフレットと共に、当JAからの記念品が手渡しされました。会場では、久々に再会した同級生との会話を弾ませながら、記念撮影を行う等、盛り上がりを見せました。

1.23 高度な技術習得のために

丹波栗選定士養成研修会



剪定実習の様子

山南町のほ場で丹波栗剪定士養成研修会が開催されました。丹波栗剪定士とは、一定の認定基準に合格し、高度な技術と知識を持った栗栽培者に与えられる資格になります。認定基準の一つに今回の研修会の受講が必要になっており、27名の方が参加され、兵庫方式の剪定のポイントや実習とその振り返りを学ばれていました。

まちかどニュース

ふれあい活動

皆さまへ、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!



12月24日に各区域で窓口感謝デーを開催し、粗品をプレゼントしました。

フルーツ & ベジタブル

参考:KAORUのベジタブルライフ イラスト:小林裕美子

ダイコン

～消化吸収を助ける、春の七草「スズシロ」～

- 【原産地】 地中海沿岸、中央アジア、中国
- 【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

楽しみ方・食べ方のコツ

- 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

選び方

- 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

下処理

茶こし袋にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK。むいた皮はきんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べよう

煮物の隠し技

隠し包丁は、中まで味が染み込むように、ダイコンの繊維に沿って格子状に切り込みを入れる技。風呂吹きやおでん、ポトフなど煮物に有効。角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がる

大根おろしを極める

おろし金はギザギザした刃が鋭いものを使うのがお勧め。鬼おろし(竹製)は存在感のある粗めの食感。あえ物やサラダ、そばなどに

ダイコンのチカラ

- 葉は緑黄色野菜 (ビタミン類など栄養豊富) カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC・E、食物繊維
- 根は淡色野菜 (水分が多く低カロリー) カリウム、ビタミン、食物繊維、アミラーゼ、ジアスターゼ、オキシダーゼ、イソチオシアネート

ダイコンの葉には骨や歯の形成に必要なカルシウム、免疫力アップに良いとされるβ-カロテンが豊富に含まれているよ

消化を促進する酵素が含まれるアミラーゼやジアスターゼは胃もたれや胸焼けに効果がある。オキシダーゼは、がん予防にも効果が期待できるとして注目されている。辛味成分のイソチオシアネートにも胃液の分泌を促す効果がある

魚座 2/19～3/20

全体運 上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を。可能性が広がります

健康運 コンディションは良好。スポーツへGO!

幸運を呼ぶ食べ物 ブロッコリー

水瓶座 1/20～2/18

全体運 勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを

健康運 健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意

幸運を呼ぶ食べ物 パセリ

山羊座 12/22～1/19

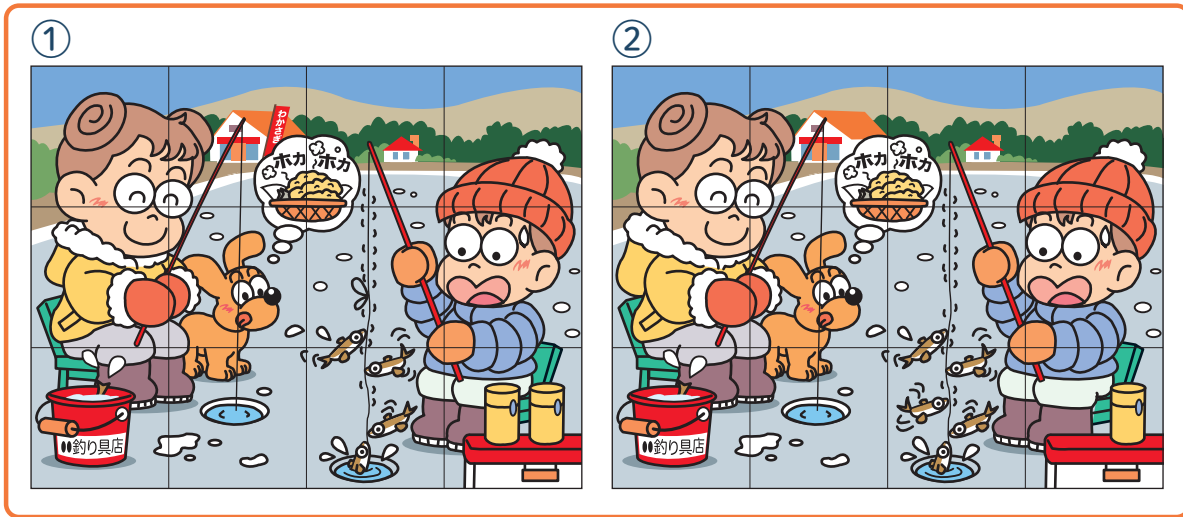
全体運 運勢は緩やかに上昇。困ったこともありますが、諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて

健康運 何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ

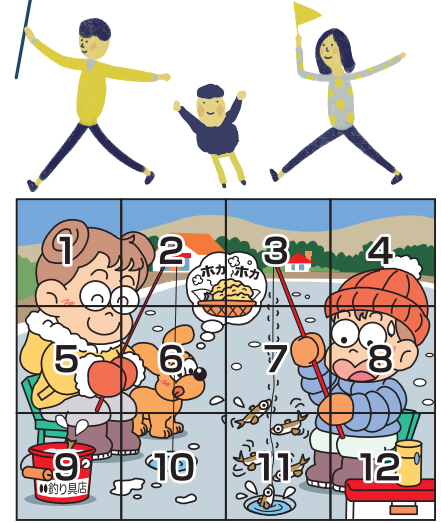
幸運を呼ぶ食べ物 ラディッシュ

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。
下のイラストの枠内の数字から一緒に探してみよう。



みんなの広場



出題・イラスト:酒井栄子

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。

1	6	11	14		19
2			12		16
	7	8			17
3				15	
4			13		
5		9			18
		10			

答え

タテのカギ

- 教育・勤労・納税は国民の三大――です
- 気仙沼の名物、サメの加工品
- さいころや角砂糖はこの形
- 封書を数えるときに使う言葉
- キラキラ光る――入りのセーター
- 風を受けて水上を進みます
- 地銀よりも規模が大きめ
- といで炊きます
- 水で洗い物をするとかじかむことも
- 多くが九州で作られている酒
- こ、これぐらい平気だい!
- チョコがはさみならパーは

ヨコのカギ

- 2月14日に職場などで配る人もいます
- リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 天気が崩れて――が強まった
- 寒い日にはこりやすくなる人も
- 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 熱心に後輩を指導する、――のよい先輩
- 看護師――ともいうナースステーション
- 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた――があります
- 不利の反対語
- 古代インド発祥のエクササイズ
- じゅうたんを敷く所

プラスワンクイズ

下の笑味ちゃんがどこかのページに
かくれているよ。探してみてね。

答えは今月の
広報誌の中に
あるよ

答え ページ

2025年 新春 お楽しみクイズ 正解と当選者発表! 応募総数 333通 正解率 97.2%

アグリ賞 (1名様) 家庭菜園セット 柏原町 村上 万由子さん

已年賞 (1名様) クッキングプロV3 電気圧力鍋 氷上町 桂木 美保さん

キッズ賞 A (1名様) レゴ コンテナボックス 氷上町 八旗 陸翔さん

キッズ賞 B (1名様) も〜っとドキドキ!! 番犬カガカオ 市島町 安達 佳久さん

福袋 (12名様) 福袋 日用品7点セット

柏原町 嶋崎 杏愛さん	青垣町 伊福 悠伍さん
山南町 田中 園子さん	青垣町 足立 南菜さん
山南町 藤原 直行さん	市島町 大槻 洋子さん
山南町 植木 町子さん	市島町 藤田ゆかりさん
氷上町 芦田 菜美さん	春日町 婦木和夏奈さん
青垣町 蘆田 瑤我さん	春日町 畑 孝子さん

応募要項

2月号の記念品はコレ!
ワンプッシュでどこからでも飲める! 真空タンブラー 10名様

ハガキにクイズ1・2・3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10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。

E-mailでのご応募

左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」とご入力ください

締め切りは 2月21日(金)
(当日消印有効) 発表は3月号

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

Quiz 1 先月号の答え「1・4・6・11・12」

まちがいさがし

1: 髪飾りが違う 4: かけ軸が違う 6: お菓子が少ない 11: 猫の舌が出ている 12: お年玉袋がない

Quiz 2 先月号の答え

クロスワード

ハ	ツ	ロ	メ	カ	キ
ガ	イ	キ	マ	ツ	ゲ
キ	ー	ブ	ジ	キ	
ド	ク	シ	ヨ	カ	
コ	カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ	ン	セ	ボ	ネ
モ	チ	レ	ン	コ	ン

答え ゲイシユン

Quiz 3 先月号の答え

プラスワンクイズ

下の笑味ちゃんはどこかのページにかくれているよ。探してみてね。

答え 3、7 ページ

LINEによる応募ができるようになりました。

LINEリッチメニューのここをタップ

この画像をタップしてご応募してください。

右記の二次元コードからJA丹波ひかみの公式LINEアカウントをお友だち追加後、応募フォームから必要事項を入力してください。



足立 優成くん(左)・岡元 玲奈ちゃん(中央)・岡元 健真くん(右)

今月の表紙

あだち ゆうせい

氷上町

足立 優成くん

(足立博紀さん・真由さんの長男)

皆んな仲良し

4月から小学生になるという優成くんは、いつも元気いっぱい。いとこの健真くんや玲奈ちゃんとよく外で走り回って遊んでいます。特に年の近い健真くんとは意気投合しており、2人で独自のルールを作って遊んだり、レゴブロックで色々なものを作ったりと仲良く過ごしています。

そんな優成くんは、愛読書が野球名鑑というくらい野球が大好き。ひらがな、カタカナも読みながら覚えたそうで、選手の名前はもちろん、ポジションや背番号もしっかり記憶しています。自分でスタメンを考えたり、シーズン中にはスコアボードをつけたり

と常に野球のことを考えているそうで、バットを振ったりキャッチボールをしている時は生き生きとしています。

また、生き物や、車も大好きでお休みの日には動物園や水族館等に行くことも多いそうでワクワクドキドキを経験しながら日々成長をしています。

そんな優成くんにご両親は「元気にすくすくと大きくなってきてくれてありがとう。好きなことに夢中になっている姿が大好き。これからも、好きなことに全力で取り組み人に優しく思いやりのある子に育ってくれば」と笑顔で話されます。



笑顔にフォーカス

focus on smile



スマイル フットサル スクール

春日町 Smile futsal school

チーム紹介



楽しく向上心を持ってサッカーを

サッカーを通して子供たちの健全な心身の発達や、人間形成に貢献したいとの思いから設立されたSmile futsal school。今は74名の選手が向上心を持ってサッカーを学んでいます。

メンバーが増えるにつれて、一人で指導するのが難しくなる中、保護者の方から協力の声が上がリ、志願された方がサポーターとして様々なことに協力してくれるので、より良いサッカー環境が整備されています。

4月から中学生になるキャプテンの山本脩太くんは、イルソーレ小野というサッカークラブのセレクションに受かっており「サッカーは大好き。今のチームではとても楽しくサッカーができた。次のクラブチームでは一番上手くなることを目指して、サッカーを楽しみながら頑張る」と笑顔で話します。

近藤智也監督は「メンバーと協力し、切磋琢磨することで目標に向けて進んでいきたい。勝負にはこだわり、負けても次は勝ちたいとの思いを持つ、向上心のあるチームにしたい」と熱心に話されます。

また、監督自身も上達し、子供たちにより良い指導をしたいとの思いからJFA公認のサッカーB級ライセンスを1年かけて取得され「指導する中で子供たちの成長していく様や、ゴールを決めたとき子供や保護者が集まって喜びあっている様子を見られると、とても嬉しい。やっつけて良かったと感じる」と話されます。

全員がサッカーを楽しみ、その中にも一生懸命さが有り、声を掛け合い、戦術を考えながら運動して動いているのが印象的。サポーターの方々の力も借りながら、常に成長しサッカーを楽しむSmile futsal schoolでした。



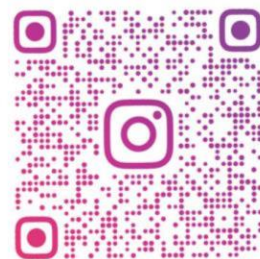
営農経済部からののお知らせ

第18回JA丹波ひかみ
農業振興大会開催要領

- 日時** 令和7年2月22日(土)
午後1時～午後4時
- 場所** JA丹波ひかみ本店3階大ホール
(兵庫県丹波市氷上町市辺440)
- 主催** 丹波ひかみ農業協同組合
- 内容**
 1. 表彰式
 - (1) 第20回夢たんばコンクール
 - (2) 第25回丹波大納言小豆品評会
 - (3) 第8回丹波黒大豆品評会
 - (4) 令和6年度山の芋品評会
 2. 取組発表
「丹(まごころ)のやさい」取組報告(丹波市)
専任営農相談員 取組発表
 3. 各特産物品評会(別会場)
夢たんば、丹波大納言小豆、丹波黒大豆
 4. 肥料・農薬、獣害対策、みどり戦略等
展示ブースの設置

営農経済部からののお知らせ

とれたて野菜直売所が
公式Instagramを
始めました。



旬の情報を
ご提供します

とれたて野菜直売所
公式Instagramアカウント

いいね&フォロー
お願いします!



理事会報告

12月27日
開催

- 年末年始の営業について
- 令和6年産山の芋の集荷実績と
仮渡金について
- 令和6年産黒大豆の集荷状況
について

他23件

相談会のご案内

年金無料相談会

3月開催

とき 令和7年3月6日(木)
午後1時～午後4時

ところ 市島支店 TEL.(0795)85-0530

※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

JA給油所ジョイナスからののお知らせ

令和7年2月8日(土)～24日(月)

ガソリン・
軽油20L以上
給油の方に

トイレットロール
4ロール プレゼント!

[お問い合わせ先]

ジョイナス山南 TEL.(0795)77-1122
ジョイナス氷上 TEL.(0795)82-4635
ジョイナス春日 TEL.(0795)74-0520

右下のプレゼント券を切り取り、
当日の給油レシートと一緒にス
タッフにお渡しください。



※写真はイメージです ※色の指定はできません

編集後記

最近よく料理をするようになりました。この季節、お手軽で栄養も取りやすいことからお鍋をよく作ってしまいます。今は様々な種類の味が有り、どれもおいしいので毎回選ぶのが楽しみです。葉物野菜等の高騰がネックですが、もう少し鍋の季節を楽しみたいと思います。㊦

ガソリン・軽油20L以上の給油で
トイレットロール(4ロール)をプレゼント
2月8日(土)～24日(月)
JA SS
コトモノ