

丹波ひかみ

Tanba Hikami

希望と
うるおいのある
まちづくり

2025

05

vol.414



活用しよう!

JA丹波ひかみ公式LINE

5/8
より

公式LINEでの
アンケートにご協力お願いします。
ご回答いただいた方にとれたて野菜直売所で
使える「500円分クーポン」プレゼント!!



おすすめ
イベント



JA丹波ひかみ
ホームページ
広 報 誌



友だち紹介
QRコード

公式LINE
アンケートに
ご協力ください
それにより 500円
クーポンプレゼント!!



営農 直売所
JAタウン



金融・共済
情報

詳しくは
コチラ!

—希望とうるおいのあるまちづくり—
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!



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



令和7年度の NEWフェイス

9名の新入職員が入組しました！

4月からそれぞれが各職場で精一杯頑張っていますので、
よろしくお願いします。

New Face 2025



所属

氏名

●自分分析表

①モットー

②抱負・めざす職員像



青垣支店共済課

SAKUYA ENDO

遠藤 咲也

維持力 ★★★

- ①やらない後悔よりやって後悔
②組合員の方が自然と笑顔になるような
素敵な笑顔の職員になります。



営農経済部営農振興課

MAIKA ADACHI

足立 舞香

マイペース ★★★
生き物好き ★★★★★
体力 ★★☆☆

- ①自分が嫌なことは人にしない
②明るく元気な職員になります！



春日営農経済センター

MITSUKI HORI

堀 光稀

慎重 ★★★
寒さ耐性 ★☆☆
調理好き ★★★

- ①敵は己の中にあり
②組合員の方に信頼していただける職員
を目指します。



金融部業務課

CHINATSU SAKATANI

坂谷 千夏

飽き性 ★★★
虫耐性 ★☆☆
喫茶店マニア ★★★

- ①継続は力なり
②自主的に学び1日でも早くお役に立てる
ように、自分にできることを精一杯頑張
りたいと思います。



幸世店金融課

SANA TABATA

田端 沙名

ネコマニア ★★★
スピード ★☆☆
メロン ★★★

- ①笑う門には福来る
②組合員の皆さまに寄り添い問題解決
できる職員をめざします。



春日支店共済課

YUMA HATA

畑 悠真

辛いものが好き ★★★
野球が好き ★★★
甘いもの耐性 ★☆☆

- ①何事もとりあえずやってみる
②今までの社会人経験を活かして、早く力になれる
職員になりたいと思います。新人なので、元気良く、
きびきびと行動していきます。



生郷店金融課

YOSHIA YANAIHARA

柳井原 賢

マイペース ★★★
お腹の弱さ ★★★
サッカー好き ★★★

- ①人生何とかなる
②一日でも早く貢献できるようになり、
周りから頼られる職員になります。



久下店金融課

ASAKI SETHI

勢志 明咲

集中力 ★☆☆
優柔不断 ★★★
動物好き ★★★

- ①有言実行
②任された仕事をきっちりこなし、1日でも早く
お役に立てるよう精一杯頑張りたいと思います。



山南支店金融課

SOTA UEDA

植田 爽太

野球観戦 ★★★
ゴルフ ★☆☆
読書(漫画) ★☆☆

- ①仕事と趣味の両立
②仕事と趣味の2刀流



双子座

5/21～6/21

全体運

上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。い
い形でまとまるはず。友人や知人との外出は
うれしい出来事の予感

健康運

チームで行うスポーツやダンスにツキあり

幸運を呼ぶ食べ物

新ジャガイモ



牡牛座

4/20～5/20

全体運

活気はありますが面倒な問題も表面化しが
ち。逃げずに向き合ってください。ポジテ
ィブ思考が運を開く鍵

健康運

室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処

幸運を呼ぶ食べ物

キクラゲ



牡羊座

3/21～4/19

全体運

良好運です。分かりにくかったことがはっきり
し予定を立てやすくなります。旅行やレジャー
など外出を増やして

健康運

活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ

幸運を呼ぶ食べ物

梅



菊池さんおろすものの
食べ方



帆立と新玉ねぎのマリネ

新玉ねぎが旬の時期。
甘味が強い新玉ねぎを
たっぷり使ったおいしい
マリネに

こだわり 農業人

じゃがいも

南アメリカ大陸原産のナス科植物で、保存ができて栄養価が高く世界中で広く栽培されている野菜です。年に2回収穫できるため二度芋とも呼ばれ食用になる芋の部分は根ではなく茎の一部で、煮る・蒸す・揚げるなど様々な方法で料理され食べられています。

青垣町

きくち まれすけ
菊池 稀介さん

丹波に惹かれ

「農（みのり）の学校」を卒業し本格的に農業を始められて3年目になるという菊池さん。ご出身の福岡を離れて、早朝に濃霧が発生する独特な気候と、丹波のブランド力に惹かれて、丹波での就農を決められたそうです。



挑戦をやめない

昨年の異常気象と獣害を受け、今年は栽培面積を2倍に増やすなど、より一層励まれる菊池さん。作付けの段階から防除に取り組むなど、昨年の経験を活かして試験栽培もされています。更にはより効率よく作業ができるよう機械導入を増やすことも検討されているそうです。

安心・安全を目指して

「農（みのり）の学校」では有機栽培を熱心に学ばれ、安心して食べてもらえる野菜作りに励む菊池さん。「まだまだ勉強中でおいしい野菜を作るために試行錯誤する毎日だけれど、有機栽培で安心・安全な野菜を作る自信はある。安心・安全な栽培を心掛けたら必然的においしい野菜ができる。自分の作ったものを誰かに食べてもらえることがやがて」と話されます。



畜産

5月期丹波市和子牛品評会 上田さんが一等一席に！



畜産センターにて、5月期丹波市和子牛品評会を開催しました。5月市に出品される雌牛16頭、去勢牛12頭について、特徴検査および品評会が行われ、審査の結果、上田真吾さん出品のまさみや1号（雌牛の部）と、浜福号（去勢牛の部）が一等一席に選ばれました。

4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	1,431,100	925,310	1,019,610
	去勢子牛	28	1,329,900	1,090,336	
市場合計	雌子牛	125	1,431,100	910,166	998,902
	去勢子牛	144	1,329,900	1,075,930	

令和7年4月9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、去勢牛の部ともに一等一席に選ばれた上田さん

【雌牛の部】 一等一席 まさみや1号 上田 真吾さん（柏原町）

【去勢牛の部】 一等一席 浜 福 号 上田 真吾さん（柏原町）
一等二席 幸 福 8 6 5 号 細見 忠和さん（氷上町）



乙女座
8/23～9/22

全体運 活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉
健康運 早寝早起きで。生活のリズムを大切に
幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ



獅子座
7/23～8/22

全体運 耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを
健康運 パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事
幸運を呼ぶ食べ物 タケノコ



蟹 座
6/22～7/22

全体運 後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます
健康運 食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って
幸運を呼ぶ食べ物 フキ

生産者の皆さまへ

営農掲示板

令和6年産米の 仮渡追加後価格について

(1袋：30kg)

	コシヒカリ(1等)	夢たんば(1等)
仮渡単価	8,500円	8,700円
11月追加払単価	1,400円	1,400円
3月追加払単価※1	1,200円	1,200円
JA出荷契約対策※2	100円	100円
合計	11,200円	11,400円

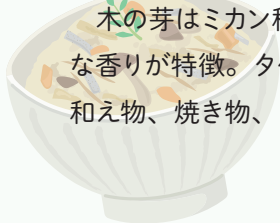
※1 3月追加払金については令和7年3月31日にお支払いしております。
※2 令和6年度営農支援策産米出荷契約対策として令和7年3月7日にJAからお支払いしております。

営農ニュース

木の芽の集荷を行いました

各営農経済センターで4月10日から24日まで木の芽の集荷を行いました。集荷場では、生産者の方から持ち込まれた木の芽がシートに広げられ、爽やかな香りが広がっていました。集められた木の芽は加工業者等へ出荷されます。

木の芽はミカン科の植物である山椒の若芽で、爽やかな香りが特徴。タケノコ料理と相性も良く、炊き込みご飯、和え物、焼き物、おすましのあしらい等に使用されます。



木の芽の品質を確認する担当者

営9時〜17時
☎0795・82・5130
野菜とれたて直売所



5月11日(日) 母の日フェア

- 1,000円(税込)以上お買い上げの方に日頃の感謝を込めてカーネーションをプレゼント!(数量限定)

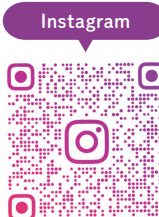
5月22日(木) 農作業のはじまり、皐月イベント

- 農作物を1,000円(税込)以上お買い上げで、ポイントカード提示の方にクーポン券をプレゼント!!

5月1日(木)～6月15日(日)

丹(まごころ)のやさいレシピコンテスト

- 丹(まごころ)のやさいを使用したレシピを大募集!!
7月19日のイベントで表彰します。入賞者には豪華賞品プレゼント!!
詳細はLINE、Instagramにて配信いたします。皆さまのご応募お待ちしております!



射手座

11/23～12/21

全体運

周囲が次第に騒がしくなってきた。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人の時間を大切に

健康運

ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして

幸運を呼ぶ食べ物 ルッコラ



蟹座

10/24～11/22

全体運

対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎

健康運

カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に

幸運を呼ぶ食べ物 ニンニク



天秤座

9/23～10/23

全体運

頼まれ事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ

健康運

血行を良くしましょう。ふくらはぎを自分で

幸運を呼ぶ食べ物 ナガイモ

3.24 良質な山の芋生産のために

丹波山の芋生産組合総会



総会の様子

柏原支店2階大会議室で、令和6年度丹波山の芋生産組合総会が開催され、事業計画を含む4議案について審議されました。

令和6年度坪堀共進会も同時開催され、最優秀賞に選ばれた中尾一裕さんによる体験発表が行われました。

また、丹波農業改良普及センターの職員による栽培講習会も行われ、生産者の皆さまは熱心に話を聞いておられました。

4.1 キラキラNEWフェイス

令和7年度
新入職員入組式



宣誓する畑さん

本店大ホールで令和7年度新入職員入組式を行いました。今年度は9名の新入職員が入組し、森島専務は式辞で「ご両親・ご親族への感謝の気持ちを忘れず、人間として、また社会人として自己研鑽に励み、組合員及び地域住民に信頼される人になってほしい」と激励しました。

新入職員を代表し畑悠真さんは「諸先輩方のご指導を受けながら、自らも知識・実務の習得に励み、一日も早く責務を全うできるよう最善の努力をすることを誓います」と力強く宣誓しました。

4.12 年金友の会謝恩企画

高橋英樹 講演会



特別栽培米「夢たんば」を受け取る高橋英樹さん

丹波の森公苑ホールにて、「生涯現役 素敵に年を重ねるには」と題して、俳優の高橋英樹さんを招いた講演会を開催しました。年金友の会謝恩企画として開催した同講演会。1日2回公演で約900名の方にご来場いただきました。

講演会では、健康に過ごすための心がけや、芸能界での様々な経験談などを中心に話され、度々笑いがおこっていました。また代表作である、桃太郎侍の数え歌もご披露いただき、会場は大いに盛り上がっていました。

家族で楽しむおいしい一品



気持ちがいい季節！ピクニックのお供にも

老若男女みんな大好き！
ジャガイモとクレソンのガレット

作り方

- ①ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ 2、3 分置いておく。クレソンは葉を 3cm、軸は斜めに 1cm 幅に切る。
- ②ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて 3 分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。

ポイント

でんぷんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

材料（2人分）

ジャガイモ 250g 薄力粉 大さじ 2
塩 小さじ 1/2 こしょう 少々
クレソン 2本 油 大さじ 1

アレンジ

クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。
ディル、ローズマリー、パクチーなど

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

フルーツ & ベジタブル

梅

疲労回復や食中毒予防に

【原産地】 中国南西部
【おいしい時期(旬)】 5～6月ごろ
【主な栄養成分】 クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ペーカカロテンなど

選び方

柔らか過ぎる場合は傷んでいるかも

ふっくらとして丸い

果皮に張りがあり色鮮やか

楽しみ方

生食NG

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！
青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする
完熟しているものは洗い流す程度でOK
苦味やえぐ味が出るのでご注意！

梅のチカラ

梅のパワーで健康維持をサポート

ペーカカロテン
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に



※平安時代の医学書『医心方』より水毒・食毒・血毒

参考：KAORUのフルーツパラダイス イラスト：小林裕美子



魚座

2/19～3/20

全体運

良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めに行えることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり

健康運

日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて

幸運を呼ぶ食べ物

コゴミ



水瓶座

1/20～2/18

全体運

運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して

健康運

シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に

幸運を呼ぶ食べ物

ニラ



山羊座

12/22～1/19

全体運

運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ

健康運

古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め

幸運を呼ぶ食べ物

サンショウ



今月の表紙

みんなで楽しい毎日を

ムードメーカーでみんなを楽しませるのが得意な類偉くんは、弟や妹の面倒をよく見てくれる元気一杯なお兄ちゃん。よく妹の彩麗ちゃんのお世話をしてくれるので、ご両親はとても頼りにされているそうです。

弟の煌優くんは優しくてしっかり者。一緒に遊んでくれるお兄ちゃんのが大好きで、嬉しそうに「サッカーボールを蹴り返して!」と誘います。煌優くんも妹思いで、「今度は僕が!」とお兄ちゃんに負けじとお世話をしてくれます。

春日町 ^{ただ}多田 ^{るい}類偉くん・^{こう}煌優くん・^{さら}彩麗ちゃん
(多田健剛さん・祐奈さんの長男・次男・長女)

彩麗ちゃんはかわいい妹を笑わせようと一生懸命な二人のお兄ちゃんが好き。お兄ちゃんたちに抱っこしてもらうと、とても嬉しそうに笑います。人懐っこく、よく寝て、よく食べ、よく笑い、近頃は”バイバイ”も上手になりました。

そんな3人にご両親は「思いやりのある子に育ってほしい。いつも元気いっぱいいてくれてありがとう。だいすきだよ」とにこやかに話されます。

優しいご両親に見守られ、元気いっぱい笑顔あふれる仲良し3兄妹でした。



えがおにフォーカス

focus on smile



ひかみきた
氷上町 氷上北フットボールクラブ

強いチームをめざして

チームしょうかい



サッカーを通して子供たちの心身の成長をはかる氷上北フットボールクラブ。現在は19名の選手が丹波市のリーグ戦優勝をめざして、日々練習に取り組んでいます。低学年には遊びの中からチームワークや動体視力を養う練習を行いサッカーの楽しさを伝え、高学年には戦術やチームの連携など試合に向けて本格的な技術を教えています。

中澤寛監督は「一番はサッカーを楽しんでもらうこと。そのために一人一人の成長が必要。サッカーをしている時だけではなく、普段の生活の中でも先を見据えて自分が今何をすべきかを考え自ら行動できるよう成長してほしい」と話されます。

キャプテンの橋詰心都さんはそんな監督の意思を受け、ウォーミングアップのメニューを考え先頭に立ち見本となるなど、自発的に動く頼もしいキャプテン。「このチームは仲が良くオン・オフの切り替えができるチーム。強いチームを目指して、試合中だけではなく練習中もきびきび動くよう心掛けています。良いプレーをしたときはもちろん、失敗した時もチームみんなが良い声かけができるようにしている」と笑顔で話します。

サッカーを楽しみながらも、日々切磋琢磨し成長していく氷上北フットボールクラブでした。



総務部からのお知らせ

令和7年度
区域別総代協議会
開催日程

令和7年度の総代協議会を各区域にて開催いたします。
この協議会は、総代の皆さまに総代会提出議案の事前
説明などを行うことを目的としています。

各区域の日程・会場につきましては下記の通りです。

区 域	日 時	会 場
市島区域	5月22日(木) 午前10時	市島支店会議室
春日区域	5月22日(木) 午後 1時	春日支店会議室
柏原区域	5月23日(金) 午前10時	柏原支店会議室
山南区域	5月23日(金) 午後 1時	山南支店会議室
青垣区域	5月26日(月) 午前10時	青垣支店会議室
氷上区域	5月26日(月) 午後 1時	本店 大ホール

ふれあい活動のお知らせ

参加費
無料

スマホ教室のご案内



募集期間 5月8日(木)～30日(金)

先着順で定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申込みに関しては、該当区域の支店・店・センターの
窓口にてお申し付けください。

(持ち物) ●スマートフォン(充電は十分に)

市島区域

6月10日(火)
定員：15人

午前10時30分～ 知っておきたいカメラ活用

山南区域

6月12日(木)
定員：各回15人

午前10時～ マップを使いこなそう
午前11時～ 災害に備えよう

青垣区域

6月17日(火)
定員：15人

午前10時～ 災害に備えよう

理事会
報告

3月28日
開催

- 事業概況について (令和7年3月20日現在)
- 令和7年度区域別総代協議会の開催について
- 各種取扱手数料の一部変更について 他44件

相談会の案内

年金無料
相談会

6月
開催

と き 令和7年6月19日(木)
午後1時～午後4時
ところ 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

相続・遺言
無料相談会

6月
開催

と き 令和7年6月19日(木)
午前10時～午後4時
ところ 氷上支店
TEL.(0795)82-1320

※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

園児招待
いちご狩り

当JAは、子会社である「(株)アグリサポートたんば」が運
営するいちご園にて丹波市内の認定こども園5才児クラ
ス約400人を招き、いちご狩り体験を実施しています。

この活動は、食農教育活動の一環として、「食」と「農」
の魅力を感じていただくことを目的としており、4月7日
(月)から、園毎に体験してもらっています。品種ごとの味
や硬さの違いを楽しむことはもちろん、いちごの花や
葉っぱ、未熟な果肉を観察するなど、普段ではあまり目
にしないいちごの姿を見ることができます。

いちごハウスの中は「美味しい」「甘い」「もっと食べた
い」と子どもたちの元気な声で賑わっていました。



どれに
しようかな♪



どんな味が
するかな？

編集後記

去年の秋ごろまで続いていた健康とダイエットのためのウォーキング。寒くなり始めてからめっきり外に出なくなりお休みしていましたが、やっと再開しました。好きなラジオや音楽を聞いたり、大好きなスイーツのことを考えながら歩くと気持ちがスッキリしますね。今年の目標はウォーキングの反動でお菓子を大量に食べないことです。㊦