

丹波ひかみ

Tanba Hikami

希望と
うるおいのある
まちづくり

2025

06

vol.415



活用しよう!

JA丹波ひかみ公式LINE

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!

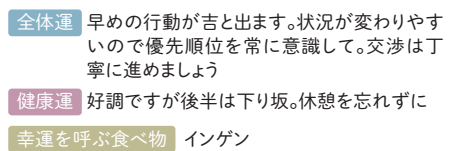


特産営農情報をLINEで配信中!
ご登録はこちらから



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







須原さんお薦めの
食べ方

メのさっぱり茶漬け

粘り気が少なくあっさり
食べられるお米の品種「にこまる」
お酒のべにもってこい!

こだわり 農業人

市島町

須原 隆一さん

すはら りゅういち

コシヒカリ

コシヒカリは日本を代表する高品質なうるち米の品種の一つ。越（こし）は越後（新潟県）を意味し、「光（ひかり）」は輝くという意味で、将来性への期待を込めて名付けられました。

粘りが強く甘味があり、ふっくらとした炊き上がり特徴ですが、倒伏しやすく病気にも弱いため、栽培が難しい品種でもあります。

『収穫した初物を食べるときは達成感を感じるし、皆さんに食べてもらって「来年もよろしく」と言ってもらえることがやりがい。これからも消費者の皆さんに「おいしい」を提案していきたい』と話されます。

今後は現在試験中の水稲11種類の中から、ニーズに合った品種に絞っていき、よりよいものを届けたいと意欲を見せる須原さん。今年の収穫も楽しみです。



フィールドが違っても

大阪に出て音響を学ぶ学校へ通われていた須原さん。21歳で丹波に戻られ本格的に就農されました。

現在は主にコシヒカリや酒米をはじめとした11種類にも及ぶお米の栽培、但馬牛の繁殖、丹波黒大豆の栽培をされています。

一見農業とかけ離れた分野を学ばれた須原さんですが、学生時代に養われた計画実行力や柔軟な発想力は、現在でも活かされていると話されます。



人と環境にやさしく

地域の子供たちを獣害から守り、景観を保つために耕作放棄地をなくす活動もされるなど、地域との関わりも大切にされている須原さん。

また、牛糞を活用した自家製の堆肥でいい土を作り、お米の収穫後にできたワラを牛の餌やベッドに活用することで耕畜連携にも取り組まれています。「環境によく化学肥料の使用を削減できるので、無駄がなく安全でおいしいものができる」と話されます。



畜産

6月期丹波市和子牛品評会 前田さん・山本さんが 一等一席に！

畜産センターにて、6月期丹波市和子牛品評会を開催しました。6月市に出品される雌牛8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、前田貴雄さん出品のみやこふじ号（雌牛の部）と、山本智さん出品の内田雄馬号（去勢牛の部）が一等一席に選ばれました。

5月の子牛市況

		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	1,050,500	894,771	994,371
	去勢子牛	17	1,263,900	1,117,406	
市場合計	雌子牛	119	1,521,300	909,090	1,024,425
	去勢子牛	135	1,431,100	1,126,090	

令和7年5月14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前田貴雄さん

去勢牛の部、一等一席に選ばれた山本智さん

【雌牛の部】 一等一席 みやこふじ号 前田 貴雄さん（青垣町）

【去勢牛の部】 一等一席 内田雄馬号 山本 智さん（春日町）
一等二席 堀井茶渡号 山本 智さん（春日町）

乙女座 8/23～9/22

全体運 出だしは厳しくても好転の兆しが見えてきます。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を

健康運 ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて

幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ

獅子座 7/23～8/22

全体運 予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです

健康運 オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要

幸運を呼ぶ食べ物 シソ

蟹座 6/22～7/22

全体運 運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ!

健康運 食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きま

幸運を呼ぶ食べ物 エダマメ

生産者の皆さまへ

営農
掲
示
板

令和7年産米の 仮渡金最低保証価格について

(1袋：30kg)

	コシヒカリ（1等）※4 夢たんば・さつき米・春日の庄米含む
最低保証価格※1	12,250円
ボーナス加算※2	300円
産米出荷契約対策※3	100円
合計	12,650円

1等と2等及び2等と3等との価格差は8月の仮渡金単価確定時にご提示します。

- ※1 仮渡金の最低保証価格を示すもので、仮渡金単価は8月に確定いたします。
- ※2 出荷契約袋数に対して、実出荷袋数の90%～120%に対して加算金を令和8年3月にお支払いします。
- ※3 令和7年度営農支援策産米出荷契約対策として令和8年3月にお支払いします。
- ※4 コシヒカリ以外の品種は別価格となります。



産米大口出荷奨励
出荷袋数に応じた加算

産米出荷契約対策
100円/30kg

NEW
ボーナス加算
300円/30kg

NEW
仮渡金の最低保証価格
12,250円
コシヒカリ(1等/30kg)

さらに！
+

出荷用フレコン
無償貸与

籾荷受施設利用
による省力化

NEW
水稻高品質対策支援
水稻カメムシ防除剤「キラップ」購入に対し、一部助成をします。
キラップ購入数×500円 ※出荷あり
キラップ購入数×100円 ※出荷なし

要件がありますので、くわしくは各営農経済センターへご確認ください

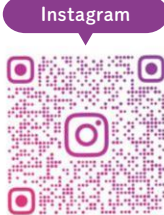
営
9
時
～
17
時
電話
0795・82・5130

とれたて 野菜直売所



～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にて掲載しています。皆さまのご応募お待ちしております!



6月15日(日) 父の日フェア

- 2,500円(税込)以上お買い上げの方へ、日頃の感謝を込めて甘酒をプレゼント!(数量限定)

梅雨入り～6月30日(月) 雨の日ラッキーフェア

- 朝8時の時点でとれたて野菜直売所の天気が雨だった日はポイントカード提示でポイント5倍!!
※気象庁による近畿地方の梅雨入り宣言された日からイベント開始となります
※ポイントデーと重なった場合は、ポイントデーの特典が優先されます



射手座
11/23～12/21

全体運 強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って

健康運 前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎

幸運を呼ぶ食べ物 ゼンマイ

蠍座
10/24～11/22

全体運 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと

健康運 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて

幸運を呼ぶ食べ物 ズッキーニ

天秤座
9/23～10/23

全体運 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉

健康運 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう

幸運を呼ぶ食べ物 新ショウガ

4.19 おいしいお米をこれからも

夢たんば生産部会総会



総会の様子

本店大ホールにて令和7年度夢たんば生産部会総会が開催され、令和6年度事業報告や役員改選を含む3議案が審議されました。閉会後には夢たんば用の除草剤等の使用方法について講習会が開かれ、出席された生産者は熱心に耳を傾けていました。担当者は「特別栽培米である『夢たんば』は安心安全はもちろん、高品質で食味が良いコメとして実需者から高い評価をいただいています。気候変動やカメシ類被害の多発など産米生産の現場は厳しい状況ではありますが、適切な栽培管理で良質な夢たんばの生産につなげてほしい」と話しました。

5.17 丹波の特産物振興に向けて

丹波大納言小豆・丹波黒大豆
初心者向け栽培講習会



講習会の様子

本店大ホールで丹波大納言小豆・丹波黒大豆の生産者増加や収量アップを目的に、小豆・黒大豆初心者向け栽培講習会を開催しました。ほ場選定から土づくりの基本はもちろん、肥料や農薬の使用法など近年の異常気象を踏まえた対策もあわせて説明しました。また、閉会後には営農相談員による個別相談も行い、相談窓口は賑わいました。担当者は「丹波の特産物に少しでも興味を持ってもらい、新たな生産者が増えてくれれば嬉しい」と話しました。この講習会は定期的に開催しており、次回は8月を予定しています。

5.19 初夏のおいしい味覚

山椒の集荷始まる



実山椒の品質を確認する担当者

5月中旬より各営農経済センターで、山椒(実山椒)の集荷を行いました。今年は春の雨が少なかったこともあり例年より小ぶりで収穫量はやや少ないものの、粒ぞろいが良く高品質なものが収穫され、集荷された山椒はJAを通じて加工業者等へ出荷されます。山椒はミカン科の植物で「木の芽」と呼ばれる若芽から、花(花山椒)や果実(実山椒)、はじけた果実の皮や樹皮まで様々な用途で使われます。爽やかな香りの実山椒は佃煮やちりめん山椒などで楽しめます。

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！



山南区域
窓ロビー展

4/15～5/13

JA女性会山南支部の皆さんによる手芸作品を展示しました。



青垣区域
ふれあい農園

5/8

認定こども園あおがきの園児と野菜苗を植えました。



青垣区域
園芸教室

5/13

園芸の基礎と花の栽培についての講義を開きました。



柏原区域
家庭菜園教室

5/14

講師による家庭菜園の基礎講座を行いました。



本店
美化活動

5/23

本店周辺の清掃活動を実施しました。



水上区域
窓ロビー展

5/27～6/5

藤本安助氏による鉛筆画の展示を行いました。

フルーツ & ベジタブル

ニンニク

香りのパワーで疲労回復

- 【原産地】 中央アジア
- 【おいしい時期(旬)】 5～10月ごろ
- 【主な栄養成分】 ビタミンB1、ビタミンB6、カリウム、食物繊維、アリシンなど

保存方法



新鮮なうちに保存すれば約2～3カ月はもつよ網袋に入れて風通しの良い涼しい所につるして保存

皮が湿気を帯びていると、カビの原因に！使いかけは薄皮を全部むき、1片ずつペーパータオルで包んでから、保存用の袋に入れて冷蔵庫のチルド室に入れておく

おすすめ
カットして冷凍保存！
みじん切り 薄切り 冷凍用保存袋に平らに入れて冷凍保存。約1カ月はもつ凍ったまま料理に使えて簡単で便利！

調理後の臭いを取る……
レモンか塩で表面をこすって水で洗い流すのがおすすめ。
レモンは果汁を搾った後のものでOK

選び方



一片が茎から離れて隙間ができていたら乾燥し過ぎかも……

ニンニクのチカラ



強壮作用が強く暑さで体力を消耗しがちな夏にぴったりの食材！

ビタミンB1 カリウム 食物繊維

香りのもと、アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果的。免疫力を高め、がん予防効果も期待できる。血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果的。強い殺菌作用があり抗生物質としても作用する

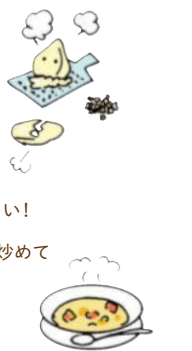
楽しみ方

独特の香りはアリシン刻む、すりおろす、つぶすなど、調理の過程で発生

アリシンは加熱に弱い物質だが、油と一緒に調理すると分解されにくい！

水から入れて煮込むより油で一度炒めてから入れる方が効果的

豚肉と相性抜群！ビタミンB1豊富



参考: KAORUのベジタブルパラダイス イラスト: 小林裕美子



魚座
2/19～3/20

全体運 厳しい状況が緩和の兆し。イラツとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう
健康運 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと
幸運を呼ぶ食べ物 レタス



水瓶座
1/20～2/18

全体運 さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く
健康運 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて
幸運を呼ぶ食べ物 パプリカ



山羊座
12/22～1/19

全体運 もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ
健康運 スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます
幸運を呼ぶ食べ物 トマト

Q.1

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。

①



②

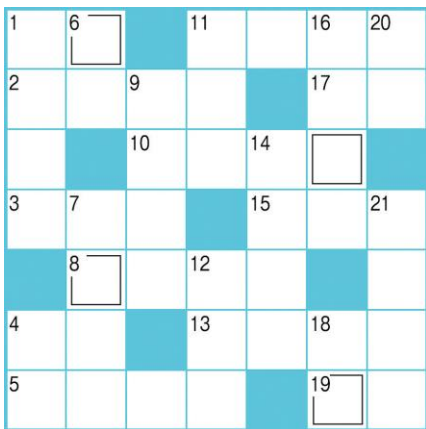


出題・イラスト: 酒井栄子

Q.2

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 漢字では紫陽花と書く花
- 4 肌にできないように日焼け止めを塗りました
- 6 剣道の試合のとき頭につけます
- 7 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 9 1年を基準としたときの3カ月
- 11 inと表記する長さの単位
- 12 神棚に供える植物
- 14 サイン、——、タンジェント
- 16 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 18 ——に交われば赤くなる
- 20 6月10日は——の記念日です
- 21 じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

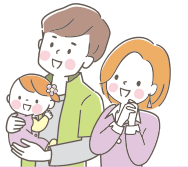
- 1 6～7月はしとしとと降る日が多い
- 2 あの部長は——掌握術に優れている
- 3 化学式ではH+やOH-などと表します
- 4 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 5 旧暦6月の異称
- 8 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 10 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 11 長女から見た次女や三女
- 13 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 15 生の魚貝などを薄く切った料理
- 17 木の根と枝のあいだ
- 19 オニ、テッポウなどの種類がある花

Q.3

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。探してみね。

答えは今月の
広報誌の中に
あるよ



答え □ ページ

みなさまから届いたお手紙を紹介します／

おたよりイラスト



“今年も菊のさし芽をしました。まだどうなるか分かりません。1本でも根が出たらと思っています。15種類ほどあります。”

(春日町 近藤 美枝子さん)

“昨年から米が高騰で台所は大変です。5月号の表紙の子供たちのように、思いっきり大きな口でおにぎりを食べられるように秋を待っています。今はまだ田植えの最中ですね！”

(氷上町 芦田 みどりさん)

“新入職員の皆さん、またお出会えできたらよろしく願いいたします。ガンパッテネ。それぞれのページに若い人の様子がのって元気をもらいます。ありがたいです。”

(柏原町 谷口 昇孝さん)

15種類!それほど沢山の種類を栽培していると、品種ごとの違いを比べることができて楽しいですね。ぜひまた菊の様子をお聞かせください♪

口いっぱいにおにぎりを頬張ると幸せですよ。大人になって口いっぱい頬張ることが少なくなった気がします。今年は大きなおにぎりをわんぱくにいただきたいです!

温かいお言葉ありがとうございます。お会いできた際には良い印象をもっていたけよう、明るく元気に精一杯頑張りたいと思います。 新入職員より

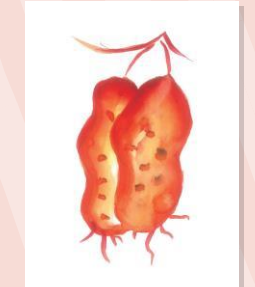


イラスト (氷上町 西田 桂子さん)

5月号

正解と当選者発表!

おめでとうございます!

応募総数 134通 正解率 94.7%

記念品 キャンプス保冷温スクエアバッグ

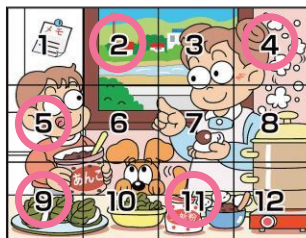
10名

柏原町 小林春比古さん 青垣町 足立 葵羽さん
柏原町 矢本 規夫さん 市島町 植田ひとみさん
山南町 細尾 英司さん 春日町 畑 淳子さん
山南町 下中 京子さん 春日町 白井 洋子さん
氷上町 足立 峰子さん 春日町 荻野 美幸さん

先月号の答え「2・4・5・9・11」

Q.1

まちがいさがし



2: こいのぼりがいない 4: 湯気が多い
5: あんこが付いている 9: かしわ餅が少ない 11: しっぽが見える

Q.2

クロスワード

先月号の答え



答え シ バ ザ ク ラ

Q.3

プラスワンクイズ

先月号の答え

下の笑味ちゃんがどこかのページにかくれているよ。探してみね。



答え 3 ページ

応募要項

持って・置いて・掛けて使える
使い方5通りのスクエアファン



※写真はイメージです
※色の指定はできません

6月の景品はこれ!

5WAY
スクエアファン 10名

ハガキにクイズ1・2・3の答えを右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。

6月9日-31日
J A 丹波ひかみ
本店企画課
丹波市氷上町市辺 440

- 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

締め切りは 6月24日(火)
〈当日消印有効〉発表は7月号

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@jamil.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

LINEでのご応募

LINEリッチメニュー この画像をタップして
のここをタップ ご応募してください。



左記の二重コードから
「J A 丹波ひかみ」の
公式LINEアカウント
をお友達追加後、必
要事項を入力ください。



今月の表紙

自由に遊んですくすくと

「あっち！お散歩しよ」と芝生を駆ける元気いっぱいの凜空くん。にこにこ笑顔が素敵で好奇心旺盛。面白い形の枝や綺麗な木の実を見つけることが上手です。お散歩中に見つけた太い枝をコップに見立て、「コップ！ジュースが入っている。桃味！」と発想力にあふれたお話をしてくれます。

マイペースで自由に遊ぶ弟の颯空くんは、こども園で習った手遊びのお歌が大好き。動画サイトでも手遊びの動画をよく見るそうで、お母さんが「大きな栗の

おおや りく さく
柏原町 大宅 凜空くん・颯空くん
(大宅亮平さん・遥さんの長男・次男)

木の下で〜♪」と歌うとパチパチとお歌にあわせて楽しそうに手拍子をします。

それぞれが好きな遊びを楽しむ中でも、凜空くんが弟を気にかける様子や、颯空くんもお兄ちゃんの遊びが気になっておまごを真似る一面も。

そんな2人にご両親は「思いやりのある優しい子に育ってほしい。可愛くて面白い愉快な2人が大好き！」と話されます。



えがおにフォーカス

focus on smile



あおがき
青垣町 青垣レンジャーズ

目指すは県大会！



野球を通して子供たちの心身の成長を図る青垣レンジャーズ。野球の技術だけではなく、挨拶や礼儀など人としての成長と、選手の心のサポートにも力を入れて指導されています。現在は14名がグラウンドに集まり、勝利を目指して日々全力で白球を追いかけます。

キャプテンの足立桃哉くんは「青垣レンジャーズは人数が少ない分、どこよりも団結力が強いチーム。『ナイス！』や『ありがとう』など、チームメイトへの前向きな声掛けを心掛けていい雰囲気を作っている。6月の摂丹大会で勝利し県大会に勝ち進みたい」と熱い眼差しで大会への決意を新たにします。

監督は「すぐに結果は出なくても毎日の練習を大切に積み重ねることで成長していくことができる。昨日の自分より少しでも前へと励まし、常に目標に向かって挑戦し続けるチームにしていきたい」と穏やかな笑顔で話されます。

夏の県大会出場をかけた摂丹大会に向け、今日もひたむきに練習に取り組む青垣レンジャーズ。彼らの夏は今年も熱くなりそうです。



JA丹波ひかみからのお知らせ

JA給油所ジョイナスからのお知らせ

令和7年 6月9日(月)～22日(日)

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



※写真はイメージです
※色の指定はできません

プレゼント!

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。

【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

配送注文に関するご案内

平素はJASSをご愛顧いただき誠にありがとうございます。
さて、この度配送拠点再編成とフリーダイヤルによる配送受付を
行います。配送拠点はジョイナス山南へ移し、
原則翌日以降配達、土曜日・日曜日を定休日とさせていただきます。

また配送受注センターには、担当スタッフを配置して、これまで以上
に細やかな対応をご提供してまいります。

つきましては、

今後、配送のご注文は「ジョイナス配送受注センター」
をご活用いただきたくお願い申し上げます。

配送拠点 ジョイナス山南

定休日 毎週土曜日・日曜日

配達日 翌日以降

ジョイナス配送受注センター

受付時間: 平日9:00～17:00
(土日祝/年末年始以外)

TEL.0120-870-019



理事会 報告

4月30日
開催

- 令和6年度下半期内部
監査実施報告について
- 令和6年度第4四半期経
営計画実施検証について
- 営農支援に係る令和6年
度支出実績及び令和7
年度予算について
他35件

相談会・品評会のご案内

年金無料 相談会

7月
開催

とき 令和7年7月17日(木)
午後1時～午後4時
ところ 山南支店
TEL.(0795)77-0009

※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

丹波花卉 品評会



とき 令和7年6月20日(金)
【展示】午前11時～午前12時
【展示物即売】午前12時～午後2時
※展示物購入の予約は午前11時より受付

ところ 山南町和田
丹波市立薬草薬樹公園内
リフレッシュ館玄関ホール

問い合わせ 山南営農経済センター
TEL.(0795)77-0024

田んぼの学校

JA丹波ひかみでは、食農教育活動実践プログラム『田んぼの学校』に取り組んでいます。
丹波市内の小学生を対象に、安全・安心で美味しい農作物がどのようにつくられるのか、
農業の役割や重要性を理解し、食と農のつながりを学んでもらう場として実施しています。

お米編



5/8 船城小学校 全校児童52人



5/13 南小学校 5年生16人

さつまいも編



5/19 北小学校 1～3年生50人



5/19 新井小学校 5年生14人



5/20 中央小学校 5年生34人



5/21 西小学校 1～3年生39人

編集後記

梅雨の季節ですね。雨天が続き不精になりがちですが、この時期の楽しみである紫陽花が綺麗なお寺に行くつもりです。梅雨が明ければ夏
はすぐそこ、暑さに負けないよう今から気合いを入れたいと思います! ㊦

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
1回分の給油につき1枚使用できます
6月9日(月)～22日(日)
JASS
ジョイナス