

丹波ひかみ

Tanba Hikami

希望と
うるおいのある
まちづくり

2025
11
vol.420



活用しよう！
JA丹波ひかみ公式LINE

JAふれあいまつり
開催中！

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



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





丹波大納言小豆 ぜんざいラリー開催



丹波市内の飲食店で自慢のぜんざいが味わえます。ぜんざいフェア参加店舗で対象商品を食べてスタンプをゲット！スタンプの数に応じてステキな賞品が抽選で当たります。ラリーのパンフレットは参加店のほか、市役所、市内の観光案内所で配布します。詳しくはホームページで。

応募締め切り 2026年2月28日(土) **必着**

2025年
11月1日



2026年
2月18日



Instagram フォトコンテスト 同時開催

Instagram(写真共有アプリ)を使用し、フォトコンテストを開催します。入賞された方にはステキなプレゼントを進呈。また入賞作品は「丹波大納言小豆ぜんざいフェア」のホームページでもご紹介します。

開催期間
2025年11月1日(土)～2026年2月20日(金)

HPは
こちら♪



双子座
5/21～6/21

全体運

イラッとしやすそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵

健康運

張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を

幸運を呼ぶ食べ物

小松菜



牡牛座
4/20～5/20

全体運

勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう

健康運

痛みのケアにはつば押しやマッサージが有効

幸運を呼ぶ食べ物

セロリ



牡羊座
3/21～4/19

全体運

スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを

健康運

しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK

幸運を呼ぶ食べ物

シュンギク



こだわり 農業人

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弱いという弱点、栽培が難しい品種でもあります。

青垣町
谷 卓磨さん

父親から引き継ぎ

本格的に就農されて1年目の谷さん。1町4反のほ場で水稻（コシヒカリ）を中心に、キウイや栗も栽培されています。

元々は父親が特別栽培米の夢たんばを生産していました。が、ご年齢のこともあり離農されました。

そんな父親の姿を間近で見ていた谷さん。田んぼも農業機械もあるため、父親のほ場を受け継ぐ決心をされました。



大名草の地で

「大名草は加古川の源流の水を引いているので水が綺麗。この水のおかげで美味しいお米ができる。近隣の方からの農地の預かりも増えているので、様子をみつつ今後も農地を広げていきたい」と話されます。

初めての水稻の収穫を終え、ほ場の土づくりを始める谷さん。今年の経験をふまえながら営農相談員に質問するなど、来年度のお米作りに向けて勉強中です。

父親に続き、大名草の地で美味しいお米を栽培するため、今日も奮闘される谷さんでした。



初めての夏

初めて迎えた今年の夏。梅雨明けが早かったうえ、7月末から8月中旬の少雨も相まって、川が日照ってしまっていました。谷さんは川から水を引いているので、ほ場の水の管理には大変苦労されたそう。

「兼業している仕事の昼休みにほ場の様子を見に走ることも多く大変だった。水が少ないと肥料が満遍なくまわらず、農薬の効きも悪いので、結果的に水だけではなく雑草の管理にも追われることになってしまった」と、この夏の苦労を話されます。



畜産

11月期丹波市和子牛品評会
上田さん・足立さんが
一等一席に！

畜産センターにて、11月期丹波市和子牛品評会を開催しました。11月市に出品される雌牛7頭、去勢牛13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あいふく号（雌牛の部）と、足立和人さん出品の和悠号（去勢牛の部）が一等一席に選ばれました。

10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	12	984,500	847,367	990,603
	去勢子牛	19	1,216,600	1,081,068	
市場合計	雌子牛	127	2,758,800	903,888	991,624
	去勢子牛	169	1,373,900	1,057,556	

令和7年10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上田真吾さん



去勢牛の部、一等一席に選ばれた足立和人さん(奥)

【雌牛の部】 一等一席 あいふく号 上田 真吾さん(柏原町)

【去勢牛の部】 一等一席 和悠号 足立 和人さん(氷上町)
一等二席 悠宮藤号 (株)荻野牧場(市島町)



乙女座
8/23～9/22

全体運 あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎
健康運 油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を
幸運を呼ぶ食べ物 サイモ



獅子座
7/23～8/22

全体運 一度ストップがかかっても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにあります
健康運 スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉
幸運を呼ぶ食べ物 カレイ



蟹座
6/22～7/22

全体運 運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
健康運 ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
幸運を呼ぶ食べ物 ナガイモ

生産者の皆さまへ

営農
掲
示
板

令和7年度 丹波栗品評会

「令和7年度丹波栗品評会」が丹波広域農業研修センター（丹波篠山市）で開催され、丹波市長賞に河村修治さんの出品栗「筑波」が選ばれました。

この品評会は互いの栗の品質を競い、優れた栗を生産する栽培技術を共有し、栽培意欲の喚起と技術改善、品質向上を図り、丹波栗の振興に繋げることを目的としています。

会場では丹波市と丹波篠山市の生産者が78点を出品し、大きさや色つや、粒ぞろいなど審査員が厳正に審査しました。

丹波市内の受賞者は次のとおり



当日出席された受賞者の方々

丹波市長賞	河村 修治さん（柏原町）
兵庫県丹波農林振興事務所長賞	由良 和宏さん（春日町）
兵庫県丹波農業改良普及センター所長賞	蘆田 昭治さん（青垣町）
丹波ひかみ農業協同組合長賞	足立栗園 足立 義郎さん（青垣町）
兵庫県果樹研究会長賞(丹波)	藤原 克己さん（氷上町）
奨励賞	幸畑 孫さん（氷上町）

令和7年産米 追加集荷のご案内

令和7年産米の追加集荷を下記のとおり実施させていただきます。つきましては、保有米等の在庫をご確認いただき、是非ともこの機会に1袋でも多くご出荷くださいますようお願いいたします。

集荷・検査日時

集荷時間：午前9時から午前11時

集荷日	集荷場所	柏原営農 経済センター	山南営農 経済センター	氷上カントリー エレベーター	青垣営農 経済センター	市島営農 経済センター	春日営農 経済センター
11月12日(水)		×	○	×	○	×	○
11月26日(水)		○	×	○	×	○	○
12月10日(水)		○	○	○	○	○	○

営
9
時
〜
17
時
☎
0
7
9
5
・
8
2
・
5
1
3
0

野菜直売所



11月1日(土)～2月18日(水)

丹波大納言小豆ぜんざいフェア

- 期間中とれたて野菜直売所でぜんざいを販売いたします。ぜひご来店ください。
ぜんざい提供時間 10時～14時
※毎週水曜日・日曜日は厨房休日のためぜんざいは販売いたしません。



11月16日(日)～22日(土)

新規ポイントカード会員募集 ポイ活イベント

- 期間中ポイントカードを新規に作成された方に100ポイントプレゼント！

11月22日(土)～24日(月・祝)

丹波特産農産物 山の芋販売フェア

- 山の芋を含む合計3,500円(税込)以上お買い上げの方へお菓子をプレゼント！(数量限定)



射手座

11/23～12/21

全体運

思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!

健康運

目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を

幸運を呼ぶ食べ物 ナメコ



蠍 座

10/24～11/22

全体運

勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて

健康運

腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意

幸運を呼ぶ食べ物 食用菊



天秤座

9/23～10/23

全体運

おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎

健康運

友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉

幸運を呼ぶ食べ物 干し大根

10.11～ 皆さまへ感謝を込めて

JAふれあいまつり開催



会場の様子

組合員・地域住民の皆さまに、日頃の感謝を込めて今年もJAふれあいまつりを6区域で開催しています。

各種ステージイベントや、ちびっこ広場、玉ねぎ・人参の特売、お楽しみ抽選会など盛りだくさんのイベントで、すでに開催された区域では多くの方にご来場いただき、盛り上がりを見せています。

これから開催する区域もありますので、ぜひご来場ください。皆さまのお越しを職員一同、心よりお待ちしております。

10.11 自慢の花弁が勢ぞろい

第55回丹波花卉品評会



品評会の様子

青垣営農経済センターで第55回丹波花卉品評会が開催されました。昨年は高温の影響で生産量が減少し開催することができなかった秋の品評会。今年は昨年同様厳しい気候にも関わらず、全体的に優れた良品が揃いました。

松15点、ホトトギス6点、ヤブサンザシ3点、他5点の計29点が出品され、審査の結果、丹波県民局長賞に中西時彦さんの若松、丹波市長賞に藤井嘉弘さんのホトトギスが選ばれました。

10.16 国消国産を応援

国消国産デー



店の様子

10月16日は「国消国産の日」です。「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という考え方で、丹波ひかみでは各支店・店で学習資材（チラシ）を活用し「国消国産」の呼びかけを行いました。

JA全中の令和6年度調査によると、国消国産の認知度は46%にとどまっています。

子供たちの世代に「食」の安心をつなげていくために、引き続き「Aグループと皆さんで「国消国産」を進めていきましょう。

ふれあい活動

皆さまへ、日頃の感謝を込めて様々なイベントや活動を実施しました！



窓ロビー展

9/16～10/24

山南文化協会による押し絵の展示を行いました。



美化活動

9/26

本店周辺の清掃を行いました。



ふれあい農園

9/30

認定こども園ミライズにじの園児と、5月に植えたさつまいもの収穫を行いました。



ふれあい農園

9/30

認定こども園あおがきの園児と、6月に植えたさつまいもの収穫を行いました。



美化活動

10/9

市島支店周辺の清掃を行いました。



フルーツ＆ベジタブル

ナメコ

独特のぬめりが特徴のキノコ

- 【原産地】 日本
【おいしい時期(旬)】 10～12月ごろ
【主な栄養成分】 ビタミンB1・B2、ナイアシン、カリウムなど

保存方法

冷蔵保存



ラップで密封保存

傷みやすく日持ちしない(1～2日程度)ので、できるだけ早く加熱調理して使い切ろう

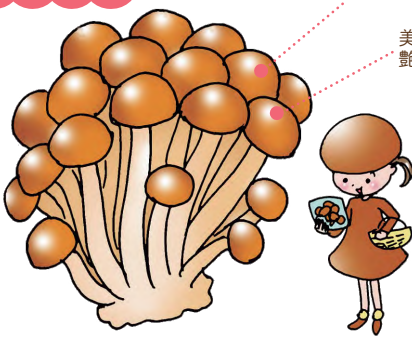
水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う

冷凍保存

さっと湯通ししてジッパー付き密封袋に入れ空気を抜いて保存
パック入りのままで冷凍OK



選び方



傘や軸がしっかりとっていて肉厚

美しい山吹色
艶がある

- 水煮の場合は水分が濁っていない
- 鮮度が落ちると弾力がなくなり、色が濃くなる
- パック入りの場合は袋が膨張していない

基本の下処理

生食はNG

加熱調理が基本！
食感を残すため加熱し過ぎに注意

軽く水洗いしてひと煮立ちさせればOK



ナメコのチカラ

高血圧予防やむくみの解消に効果が期待できるカリウム、血流を良くする作用があるナイアシンなども豊富



楽しみ方

みそ汁・鍋物



あえ物



軽く水洗いして熱湯でざっとゆで、水気を切って使用

おひたし



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

運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気で行きましょう。下旬からは慎重にペース調整を

健康運

カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
幸運を呼ぶ食べ物 ネギ



水瓶座
1/20～2/18

全体運

壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう

健康運

血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
幸運を呼ぶ食べ物 カツオ



山羊座
12/22～1/19

全体運

運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)

健康運

足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に
幸運を呼ぶ食べ物 西洋梨



📷 今月の表紙

にぎやか4兄弟

はまだ こはく このか こはる しづき
春日町 濱田 心白くん・心花ちゃん・心晴ちゃん・心月ちゃん
(濱田健太さん・真生さんの長男・長女・次女・三女)

心白くんと心花ちゃんは仲良し双子の小学一年生。心白くんは、お友達とキャッチボールで遊んだり鬼ごっこをしたり体を動かすことが大好きで、教室の本棚や図書室の本を読む一面も。将来の夢はたこ焼き屋さん和大谷翔平選手のような野球選手になること！
心花ちゃんはお友達と校長室や職員室を訪れ、先生たちとお話したりと小学校を満喫中。妹が生まれてからはさらにお手伝いを積極的にしてくれるそうで、お料理・おつかい・お掃除の手伝いや、洗濯物を畳むのだってお手の物。将来の夢はパティシエになること！
心晴ちゃんは心月ちゃんの面倒をみたりお姉さんらしさができました。自

分だけのメイクボックスが宝物のオシャレさんです。大きくなったら何になりたいか聞くと「アイドルになることと、ギャルになることと、しなこちゃん（原宿系YouTuber）みたいに可愛くなること！」と元気よく教えてくれました。
1歳になる心月ちゃんは好奇心旺盛。お兄ちゃん・お姉ちゃん達が遊ぶ遊具の階段を上ろうとしたり、音の出るおもちゃにも興味津々。特に心白くんに溺愛されているようで、家族みんなからの愛を受けすくすく成長中です。
よく笑い、よく喋り、よくケンカするにぎやかな4兄妹にご両親は「生まれてきてくれてありがとうの気持ちでいっぱいです😊 これからも楽しいこといっぱいしようね。みんな大好き♡」と話されます。



ひかみ
氷上町 氷上ドリームス

暑い夏を終えて

📷 チームしょうかい



「心を一つに全力プレー」をモットーにしている氷上ドリームス。現在は26名の選手が指導者・保護者と一体になって日々練習に励んでいます。7月に行われた丹波市予選を制覇し、県大会「近畿ろうきん杯学童軟式野球県決勝大会」では熱戦を繰り広げました。
主将の谷川星さんは「野球が大好きなメンバーばかりで、部員の数も増え活気のあるチーム。監督・コーチの指導のもと、県大会に出場することができました。このメンバーで野球ができるのも少なくなるので、大好きな野球を大好きなメンバーと一緒に、残りの期間楽しみたいです」と思いを話しました。
福田監督は「一つ上の学年がいない状況で、2年間かけてこのチームを作り上げてきました。昨年の悔しい思いを糧に着実に力をつけてきてくれたおかげで、先月の今年度最後の県大会では接戦をものにし、見事に1勝を上げてくれました。6年生7名が中心となりチームを牽引してくれた頑張りに本当に感謝します」と穏やかな表情で話します。
県大会という今年の集大成である大きな試合を終えた氷上ドリームス。6年生が卒業するまでの残り僅かな時間を大切に、熱い試合を共に戦ったチームメイトと野球を楽しむ氷上ドリームスでした。



総務部からののお知らせ

農業者年金で
老後生活をはっきりサポート

農業者のみなさまへ、
老後の備えは万全ですか？

- 少子・高齢時代に強い、積立方式の年金です
- 終身年金で80歳前に亡くなられた場合には、死亡一時金もあります
- 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？

年間60日以上農業に従事している、国民年金の第1号被保険者（保険料免除者を除く）である20歳以上60歳未満の方又は60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者が加入できます。

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.03-5919-0371

共済部からののお知らせ

城崎温泉 あさぎり荘

期間：令和7年11月7日～令和8年3月31日

冬の味覚カニ会席

ズワイガニ
2杯分!!

4名1室 大人お1人様 1泊2食付

33,400円～

JA組合員様割引券(A券)ご利用で

左記価格より大人お1人様

最大2,000円引き!

※入湯税、入湯料は別途料金 ※土曜日・休日は2,200円アップ。
※12/28～12/30までは特別料金(+4,400円)、12/31～1/3までは年末年始特別料理となり、別料金となります。
※JA組合員宿泊割引券(A券)の発行は最寄りのJA各店舗にお問い合わせください。



空室状況・ご予約はあさぎり荘へ
お気軽にお問合せください。
TEL:0796-32-2921



ご予約は
こちら



理事会
報告

9月30日
開催

- 法人口座開設にかかる対応方針の制定について
- 令和7年度JAふれあいまつり開催概要について
- 令和7年産米仮渡金の追加払いについて

他21件

相談会の案内

年金無料
相談会

12月
開催

と き 令和7年12月4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持参ください

相続・遺言
無料相談会

12月
開催

と き 令和7年12月4日(木)
午前10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

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



9/30 吉見小学校 3年生 24人



10/2 小川小学校 3年生 17人



10/7 中央小学校 5年生 34人



10/8 西小学校 5年生 21人



10/10 西小学校 3年生 17人



10/9 上久下小学校 1・2年生 12人

編集後記

待ちに待ったぜんざいフェアが今年も始まりましたね。今年は34店舗で丹波大納言小豆が楽しめるそう。夏の「丹波大納言小豆スイーツフェア」でも美味しいものを沢山いただいたのですが、肌寒い中食べる品の良い甘さのぜんざいは格別です。めざせ全店舗制覇!!㊦