



## 栄養満点 バランス 弁当

社高校生  
考案

### 春爛漫! お花見弁当

菜の花のおひたし

アスパラガスと  
ニンジンの肉巻き

考案者から

肉巻きは、具材が  
バラバラになりやすいので、  
巻き終わったところから  
焼くのがポイントです。

社高校生生活科学科  
岸本 璃子さん

### [ 主菜 ]

## アスパラガスと ニンジンの肉巻き

#### 材料(2人前)

アスパラガス…40g、ニンジン…35g、豚バラ肉…  
200g、塩コショウ…少々、片栗粉…大さじ1、サラダ  
油…適量、すき焼きのタレ(市販)…大さじ1・1/2

#### 作り方(調理時間:15分)

1アスパラガスは、根元の固い部分を少し切り  
落とし、半分より下の皮をピーラーでむき4cm程  
度に切る。2ニンジンはアスパラガスに合わせた  
細切りにし、茹でる。32の水気を取り、1と一  
緒に豚バラ肉を巻く。43に塩コショウをかけ、  
片栗粉をまぶす。5フライパンに油をひき4の巻  
き終わりを下にして焼く。6焼き目がついたら、  
すき焼きのタレを入れ、煮絡めたらできあがり。

### [ 副菜 ]

## 菜の花のおひたし

#### 材料(2人前)

A[白だし…大さじ1、みりん…大さじ1]、塩…小  
さじ1、菜の花…200g、かつお節…2g

#### 作り方(調理時間:10分)

1Aを耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで15  
秒加熱しアルコールを飛ばす。2鍋でお湯を沸か  
し、塩、菜の花を入れ茹でる。32を水で冷やし、水  
気を切る。43を3cm幅に切り、ボウルに入れ1と  
和える。5かつお節を加え、軽く混ぜたら完成です。

### 注目食材

## 菜の花

菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富  
に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。美  
肌効果や風邪予防などの効果も期待できます。

#### お買い求めはこちら

ふれすこ西脇店、ふれすこ社店 など

### 02 | 特集

## 令和7年度「network MINORI」 出演の社高校生8人が作る

# 「わが家の逸品」

06 | MINORI topics

09 | あぐりLIFE

10 | 女性会通信「令和8年度 女性会員を募集します!」  
30代からのながら運動

11 | 農NAVI「ネギ」

12 | MINORI INFO

16 | 栄養満点バランス弁当「春爛漫! お花見弁当」



### みのりほっとライン

#### 本店・支店

本店(代表) ……0795-42-5141  
社支店 ……0795-42-2016  
滝野支店 ……0795-48-3141  
東条支店 ……0795-47-1155  
三木支店 ……0794-82-3000  
吉川支店 ……0794-72-0005  
西脇支店 ……0795-22-6168  
黒田庄支店 ……0795-28-2111  
中町支店 ……0795-32-2233  
加美支店 ……0795-35-0180  
八千代支店 ……0795-37-0350

#### 営農・生活施設

三木営農経済センター ……0794-83-3113  
吉川営農経済センター ……0794-72-0280  
加東営農経済センター ……0795-40-0050  
東条営農経済センター ……0795-47-1191

西脇営農経済センター ……0795-22-5955  
多可営農経済センター ……0795-32-2235  
貝原農機センター ……0795-42-0515  
東条吉川農機センター ……0795-47-1515  
北はりま農機センター ……0795-28-5111  
加美農機センター ……0795-35-1153  
土づくりセンター ……0795-28-5535  
ふれすこ社店 ……0795-43-8318  
ふれすこ西脇店 ……0795-23-8318  
道の駅みき直売所 ……0794-86-7010  
特産開発センター ……0795-28-5155  
みのり特産館 ……0795-28-4445  
養鶏事業所 ……0795-35-1026  
加東ケアセンター ……0795-42-4583  
西脇ケアセンター ……0795-22-2711  
マイハウスみのり ……0795-48-0600  
旅行センター ……0795-42-5400  
東条自動車センター ……0795-46-1266

#### 子会社

みのり協同産業(株) ……0795-43-8201  
(株) 援農みのり ……0795-40-0150

#### 緊急時の連絡先(24時間対応)

● 通帳、キャッシュカード等の紛失  
JAバンクキャッシュカード  
紛失共同受付センター ……0120-689-801  
● JAカードの紛失  
NICOS盗難紛失受付センター ……  
……0120-159-674

#### ● 交通事故 ※

JA共済事故受付センター ……0120-258-931

#### ● 車両の故障等応急対応 ※

JA共済サポートセンター ……0120-063-931

※JA自動車共済ご加入の方のみ対象。

#### ● 葬祭

みのり祭典 ……0120-94-1122

みのり祭典多可営業所 ……0120-85-4888

### JAみのりの経営理念

地域・人・くらしの未来づくり  
(ゆたかなみのり)を目指します  
<https://www.ja-minori.jp>



JAみのり



### 3. 播州百日どりの レモンガーリック丼

[ 材料 (2人前) ]

播州百日どり …… 300g	レモン汁 …… 大さじ2
A [ 酒 …… 大さじ1	B [ 酒 …… 大さじ1
塩コショウ …… 少々	みりん …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ2	鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
タマネギ …… 100g	ご飯 …… 300g
パプリカ (赤、黄) …… 各75g	レモン …… 15g
ゴマ油 …… 大さじ1	大葉 …… 2g
ニンニク …… 6g	

[ 作り方 ] 調理時間20分

1. 播州百日どりを一口大に切り、Aをもみ込み、片栗粉をまぶす。
2. タマネギとパプリカを薄切りにする。
3. フライパンにゴマ油を熱し、ニンニクを弱火で炒めて香りを出す。
4. 1を中火で両面こんがり焼き、2を加えて炒める。
5. Bを回し入れ、全体を絡める。
6. 丼ぶりにご飯を盛り、4、カットしたレモン、細かく切った大葉を載せたら完成。



1月号のレシピで登場  
西山 心菜さん



彩りを良くするために2色のパプリカを使いました。ニンニクの風味とレモンの爽やかさでさっぱりと食べられます。



5月号のレシピで登場  
壺井 彩夏さん



春野菜をふんだんに使い具だくさんにしました。大きめに切って、満足感を高めました。

### 2. 春野菜のミルクスープ

[ 材料 (2人前) ]

播州百日どり …… 80g	キャベツ …… 30g
A [ ニンジン …… 20g	C [ スナップえんどう …… 10g
ジャガイモ …… 30g	だし …… 260ml
B [ タマネギ …… 20g	みそ …… 25g
タケノコ(水煮) …… 20g	牛乳 …… 85ml

[ 作り方 ] 調理時間25分

1. 播州百日どり、A・B・Cを大きめに切る。
2. 鍋にだしと1で切った播州百日どり、Aを入れる。
3. 少し煮たらBを加える。
4. Cを入れてさらに煮込む。
5. 火が通ったらみそを溶き入れる。
6. 牛乳を加え温めて器に盛り付けたら完成。



6月号のレシピで登場  
宮崎 しまりさん



栄養・ボリュームともに満点でご飯がすすむレシピです。

### 4. ちょっぴり甘めの彩り野菜酢鶏

[ 材料 (2人前) ]

播州百日どりモモ肉 …… 250g	B [ タマネギ、ニンジン、レンコン …… 各50g	水 …… 大さじ3
A [ 酒 …… 小さじ2	パプリカ (赤、黄、オレンジ) …… 各50g	酒 …… 大さじ1
ニンニクチューブ …… 5mm	C [ ピーマン …… 30g	砂糖 …… 大さじ1
おろしショウガ …… 小さじ1/2	ナス …… 50g	D [ はちみつ …… 大さじ3
塩コショウ …… 少々	サラダ油 …… 適量	酢 …… 大さじ2
片栗粉 …… 大さじ2		しょう油 …… 大さじ2
		ケチャップ …… 大さじ1
		日本のへそゴマ …… 小さじ1/2

[ 作り方 ] 調理時間30分

1. 播州百日どりを一口大に切りAに5分漬け込み片栗粉をまぶす。
2. タマネギはくし切りに、他の野菜は乱切りにする。
3. Bを耐熱皿に並べ水を加えラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



4. 油をひいたフライパンで1を中火で5分焼き、一度取り出す。
5. フライパンで3とCを炒め、Dを加え一煮立ちさせる。
6. 4を戻し3分加熱し、とろみがつくまで混ぜ炒める。皿に盛り付け、日本のへそゴマを振りかけたらできあがり。

令和7年度「network MINORI」出演の社高校生8人が作る

# わが家の逸品

令和7年度の広報誌制作に協力してくれた社高生活科学科の8人が高校卒業という新たな旅立ちを前に「わが家の逸品」を教えてくださいました。高校生たちの“わが家の味”をぜひご家庭の食卓で味わってみてください。

特集やお弁当のレシピで活躍



### 1. ヘルシーハンバーグ

[ 材料 (2人前) ]

絹ごし豆腐 …… 1丁	A [ 塩コショウ …… 少々
パン粉 …… 1カップ	コンソメ顆粒 …… 小さじ1
タマネギ …… 400g	砂糖 …… 大さじ6
合挽き肉 …… 600g	B [ ケチャップ …… 大さじ8
卵 …… 1個	とんかつソース …… 大さじ6

[ 作り方 ] 調理時間40分

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れてホイッパーでペースト状に混ぜ、パン粉を加えて水分を吸わせるように混ぜ十分にふやかしておく。
2. タマネギをみじん切りにして炒める。
3. 合挽き肉、卵、Aを加えよく練り混ぜる。粘りが出たら2を入れてさらに混ぜる。
4. 大きめなら4~6等分、小さめなら8~10等分くらいに分け、小判型に整え真ん中を凹ませる。
5. 強火で焼き色をつけてひっくり返し、蓋をして中火で焼く。
6. 5を取り出し、フライパンにBを入れて加熱しソースを作る。
7. 皿に5を盛り付け6を掛けたらできあがり。

豆腐を使うことでヘルシーに仕上がります。ソースも肉汁を使用しわが家の味を作りました。

7月号のレシピで登場  
大嶋 可恋さん



レシピにも使用!

### JAみのりの特産品



日本のへそゴマ

西脇・多可地区で化学肥料や農薬を使用せずに栽培されている「日本のへそゴマ」は甘み・旨み・香り高さが特長です。西脇市が「日本のへそ」と呼ばれることに由来し、名付けられました。



東条山の芋

昭和20年から加東市東条地区で栽培されている東条山の芋。粘りが強く味が良く、地域の特産として長く親しまれています。収穫時期は11月頃で、お歳暮などの贈答品やお正月のとろろごはんとして喜ばれています。



播州百日どり

多可町で一般的な肉用鶏の2倍近く、おおむね100日間という時間をかけてじっくり飼育されます。自然豊かな環境の中、広々とした鶏舎で育てられるため、肉は引き締まり、噛むほどにうま味があふれます。



タマネギ

水稲の裏作として栽培できることから、生産拡大に向けてさまざまな取り組みを行ってきました。三木地区では令和4年にタマネギの安定生産と次世代生産者の育成を目的とした「三木・別所たまねぎ倶楽部」が発足しました。



## 7.味が染み込んだ マーボーダイコン



[ 材料 (2人前) ]

ダイコン……………300g	豆板醤……………8g
ニンジン……………100g	みそ……………12g
ゴマ油……………5g	A 砂糖……………8g
豚ミンチ肉……………100g	しょう油……………6g
酒……………小さじ2	オイスターソース…7g
ショウガ……………3g	水溶き片栗粉……………適量
水……………250ml	白髪ネギ……………5g
鷹の爪……………2g	

[ 作り方 ] 調理時間45分

- 1.ダイコンとニンジンは1cm幅のイチョウ切りにし、下ゆでしておく。
- 2.深めのフライパンに、ゴマ油、豚ミンチ肉、酒を入れ炒める。
- 3.2に火が通ったら、1を入れさらに炒める。
- 4.ダイコンが透明になったら、ショウガ、水、輪切りした鷹の爪を加え煮込み、Aを加える。
- 5.お好みで水溶き片栗粉を加える。
- 6.皿に移し、白髪ネギを飾ればできあがり。

後味にコクが出るようにみそを加えました。豆板醤と鷹の爪の量で辛さを調整できます。



11月号のレシピで登場  
武部 愛奈さん

## 8.春野菜ゴマ 豆乳うどん

[ 材料 (2人前) ]

うどん……………400g	しょう油……………大さじ2
キャベツ……………100g	A みりん……………大さじ2
タケノコ(水煮)……………100g	すりおろしショウガ…5g
ゴマ油……………適量	B 豆乳……………300ml
	水……………300ml
	めんつゆ……………大さじ3
	日本のへそゴマ……………適量

[ 作り方 ] 調理時間15分

- 1.うどんを茹でる。
- 2.キャベツ、タケノコを1口大に切る
- 3.2をゴマ油で炒め、Aで味をつける。
- 4.鍋でBを沸騰直前まで加熱する。
- 5.丼ぶりに1、3、4を盛り付けて日本のへそゴマをかけたら完成。

ショウガの風味と豆乳のまろやかさがおいしいです。冷凍うどんで作るとより簡単です。



9月号特集の  
レシピで登場  
元持 陽向さん



## 5.トマトの旨みが ぎゅっと詰まった ミネストローネ



[ 材料 (2人前) ]

ニンジン……………20g	水……………500ml
タマネギ……………20g	コンソメキューブ…1個
キャベツ……………30g	トマト……………20g
白ネギ……………20g	トマトペースト…25g
オリーブ油……………10ml	塩コショウ……………少々
ニンニク……………3g	粉チーズ……………少々
ベーコン……………30g	

[ 作り方 ] 調理時間25分

- 1.ニンジンとタマネギは皮をむいて短冊切りと薄切りに、キャベツは食べやすい大きさに、白ネギは斜め切りに切る。
- 2.フライパンでオリーブ油を熱し、ニンニクを弱火で香りが出るまで炒める。
- 3.1cm幅に切ったベーコンを加え、焼き色がつくまで軽く炒める。
- 4.1をニンジンなど硬い野菜から順に加えて、野菜がしんなりするまで弱火でじっくり炒める。
- 5.水とコンソメを加え、中火でひと煮立ちしたら、トマトとトマトペーストを加えてさらに煮込む。
- 6.塩コショウで味を整え、皿に移し、粉チーズをかけたら完成。

トマトペーストだけでなくトマトも加え、コクとフレッシュな酸味で味に奥行きを出しました。



9月号のレシピで登場  
武田 花蓮さん

## 6.東条山の芋のふわとろ 餡かけ茶碗蒸し

[ 材料 (2人前) ]

東条山の芋……………220g	顆粒だし……………小さじ1/3
白だし……………大さじ2	みりん……………小さじ2
酒……………小さじ1	A 塩……………ひとつまみ
	しょう油……………小さじ1
	水……………200ml
	水溶き片栗粉……………適量
	三つ葉……………適量

[ 作り方 ] 調理時間30分

- 1.東条山の芋の皮をむき、すりおろす。
- 2.1に白だしと酒を入れてよく混ぜる。
- 3.器に2を入れ、ラップをふんわり被せて中火の蒸し器で20分蒸す。
- 4.鍋にAを入れて中火で熱し煮立たせる。
- 5.水溶き片栗粉を4に加えとろみがつくまで手早く混ぜる。
- 6.3のラップを外して5の餡をかけ、三つ葉を載せたら完成。



幅広い年齢層に合う、栄養満点で消化の良いレシピです。

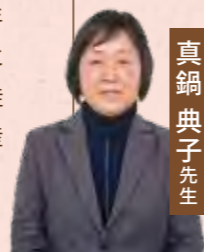


3月号のレシピで登場  
岸本 璃子さん

＼ 愛読ありがとうございます /

### これからも高校生が 考案したレシピを地域へ

平成23年度より、食育活動の一環として、生徒考案のレシピを掲載させていただいています。長年にわたり、地域の皆さまに支えていただいたことに、心より感謝申し上げます。来年度以降も、生徒たちの発想を大切に、食の楽しさと地元農畜産物の魅力を皆さまにお届けしていきたいです。



社高校  
真鍋 典子先生

今年度、広報誌制作に協力してくれた社高校の8人。紹介してくれた「わが家の味」はどれも彼女たちの思い入れのあるものばかりです。広報誌を1年間一緒に盛り上げてくれた彼女たちの今後の活躍を期待しています。

## 園田競馬場の特別協賛レースで「山田錦」と「黒田庄和牛」をPR

📍全地区

尼崎市の園田競馬場の特別協賛レースで特産「山田錦」と「黒田庄和牛」をPRしました。

12月17日は、「JAみのり山田錦杯」が開かれ、優勝馬の馬主、調教師、騎手、厩務員に管内の「山田錦」を使った大吟醸酒の目録を贈呈しました。

1月14日は「神戸ビーフの郷JAみのり黒田庄和牛特別」が開かれ、優勝馬の馬主などに「黒田庄和牛」すき焼き肉の目録を贈呈しました。



①12月17日は北はり山田錦部会の竹井安夫部会長が②1月14日は黒田庄和牛同志会の藤本俊一部会長がプレゼンターを務めました

## 「黒田庄和牛婦人部共励会」で飛田清美さんが3連覇

📍西脇地区

加古川食肉地方卸売市場で12月5日、「第36回黒田庄和牛婦人部枝肉共励会」を開きました。西脇市黒田庄町の黒田庄和牛婦人部の部員9人が去勢牛26頭を出品。最高位の名誉賞には3年連続で飛田清美さん出品の去勢牛が選ばれました。名誉賞に輝いた飛田さんは、「名誉賞牛は肥育期間中ずっと食が落ちずにエサを食べてくれた。3連覇ができたことはこの上なくうれしい。次は4連覇目指してこれからも最高の良い牛を育てられるように頑張っていきたい」と喜びを語りました。



3連覇を果たした飛田さん

## 営農指導員11人が1年間の取り組みを発表

📍全地区

1月28日、本店で「営農指導員活動発表会」を開きました。営農指導員11人が1年間、テーマを決めて取り組んだ試験や活動の成果を発表。最優秀賞には「黒大豆収量向上に向けて」と題し発表した、多可営農経済センター荻野洋輔さんを選出しました。発表会を通じ職員同士が情報を共有することで視野を広げ、今後の営農指導活動に活かしていきます。



荻野さんは県大会に位置付けられるJA兵庫中央会主催の「営農指導員発表大会」に出場します

## 女性会員がおいしい無添加みそを手作り

📍加東地区

1月12日～17日、みのりJA女性会加東連絡協議会が加東大豆加工場で毎年恒例の「みそ加工教室」を開催しました。安全、安心、地産地消にこだわり材料は、加東市産の白大豆「サチユタカ」とうるち米「ヒノヒカリ」を使用。米麴造りを含む全ての工程を分担して行い、会員21人が約400kgのみそを仕込みました。みそは各自で家に持ち帰り約10か月間寝かせ、秋ごろに完成します。



蒸した大豆と米麴、塩、種水を攪拌機で混ぜる会員



# MINORI topics

📍三木地区 📍加東地区 📍西脇地区 📍多可地区

JAみのりの注目情報



## JAみのり×社高校「ぎゅぎゅっと」シリーズ第3弾「黒田庄和牛ぎゅぎゅっと牛丼」が完成

📍加東地区 📍西脇地区

JAみのりと社高校生活科学科はこれまでに「黒田庄和牛」を使った「ぎゅぎゅっとカレー」、「ぎゅぎゅっとミートソース」を共同開発しました。

「ぎゅぎゅっと」シリーズの第3弾は「ぎゅぎゅっと牛丼」。社高校生活科学科の宮崎いまりさん、元持陽向さん、武田花蓮さんがレシピ、パッケージイラスト、文字デザイン担当に分かれ、試作や試食を重ねて完成させました。レシピを担当した宮崎さんは「牛丼をレトルト化することによって元の味が変わってしまった、具材の形が崩れてしまった、元の味を再現するのが大変でした」と話しました。

みのり特産館やふれすこ、JAタウン等で販売中です。



①「ぎゅぎゅっと牛丼」を開発した元持さん(左)、武田さん(中)、宮崎さん(右) ②黒田庄和牛のバラ肉を使用し、脂の甘みと赤身のコクを生かした逸品 ③材料の配分を変えて何度も試作を重ねました ④パッケージはカレーやミートソースと統一感のあるデザインに

## 秋冬ネギ新品種「ひょうごエヌワン」今秋デビューへの第一歩

📍全地区

兵庫県が独自で品種育成した秋冬ネギ新品種「ひょうごエヌワン」は、白ネギの「下仁田ネギ」と青ネギの「九条ネギ改良種」の交配で生まれました。豊かな香りと甘み、やわらかさが特長のネギです。1月7日は加東営農経済センターで栽培講習会を開催し、直売所の生産者や関係者約50人が参加しました。

今年の11～12月ごろから「ふれすこ」や「道の駅みき」で販売する予定です。皆さまお楽しみに。



講習会では兵庫県立農林水産技術総合センターの職員から品種特性や栽培管理方法などについて学びました

## 令和7年産酒米の出来栄を競う

📍三木地区 📍加東地区 📍多可地区

酒米の品質と生産者の栽培技術向上を目的に、三木・加東・多可地区で令和7年産酒米の品評会を行いました。農産物審査員が酒米の粒張りや心白の発現率、粒揃い、光沢などを重視しながら入念に審査。結果は美囊地区酒米生産者大会、加東酒米生産者大会、多可町日本酒フェスタでそれぞれ発表する予定です。



①1月10日は加東営農経済センターで「加東地区酒米品評会・審査会」を開催 ②2月4日は多可営農経済センターで「多可町山田錦品評会」を開きました

農業に携わる人の工夫や想い、  
育てる楽しさを伝えます

# あぐりLIFE



多可町

## 吉仲 康二さん

「よしなかCOZY FARM」  
で主にトマトを栽培。近年  
は「山田錦」の栽培にも力  
を入れている。

## 質にこだわり 一玉一玉を大切に

多可町中区安楽田のハウスで  
トマトを栽培し、今年で12年目  
を迎えた吉仲康二さん。一番のや  
りがいは、「おいしいわー」「まっ  
てんでー」と買ってくださいる方  
の声。その言葉が作業の大変さを  
吹き飛ばし、一玉一玉に向き合  
う力になります。「自分が食べたい  
と思うものしか作らへん」という  
信念のもと、量より質を重視し  
たトマトづくりを続けています。  
元々サラリーマンをしながら  
父の農業を手伝っていた康二さ  
ん。35歳で会社を退職し、1年間  
農業大学で学んだ後、専業農  
家となりました。当初からもみ  
殻堆肥や有用微生物を活かした  
土づくりにこだわって栽培して  
います。

就農初年度は青枯病が発生  
し、ほぼ全滅。「どないしよって  
思ったわ」と当時を振り返りま  
す。思うように育たない作物に不  
安を抱えながらも、最初の5年  
間は毎日、気温や湿度、生育の様  
子、気づいたことを細かく記録。

## 農業人の いづせり日記

今年で12年目。当初から土  
づくりにこだわりトマト一玉  
一玉に愛情を込めて育てて  
います。直売所などで直接  
いただく喜びや期待  
の声が、農業を続ける  
最大のやりがいになって  
います。



地域のみのはこちらにも!

### ふれすこ西脇店

〒677-0003  
西脇市  
西田町189-3  
☎0795-23-8318

### ふれすこ社店

〒673-1431  
加東市社338  
☎0795-43-8318

### 道の駅みき直売所

〒673-0433  
三木市福井2426  
(道の駅みき内)  
☎0794-86-7010

### 特産開発センター

〒679-0313  
西脇市  
黒田庄町岡22-1  
☎0795-28-5155

### みのり特産館

〒679-0321  
西脇市  
黒田庄町高317-2  
☎0795-28-4445

## 黒田庄地区で 「ふれあい感謝祭」を開催

西脇地区

黒田庄ライスセンターで12月5日、6日、「黒田庄地区  
ふれあい感謝祭」を開きました。農機具の展示をはじめ、  
プラ板を使ったオリジナルストラップ作り、黒大豆の  
重量当てなどのイベントを実施し、数多くの来場者で賑  
わいました。



農機具を見て回る来  
場者

## 加東市産白大豆「サチユタカ」の 品位検査を実施

加東地区

加東市の上三草大豆調製場で1月8日、令和7年産白  
大豆「サチユタカ」の品位検査を実施しました。加東営  
農経済センターの農産物検査員らが1袋ずつ粒張りや  
色、形、被害粒の有無などを審査。1~3等と特定加工用  
大豆の合格に格付けしました。



1袋ずつ白大豆の粒  
張りなどをチェックし  
格付けする農産物検  
査員

## 季節を感じる色鮮やかな花で 寄せ植え

加東地区

みのりJA女性会加東連絡協議会の「サークルひまわ  
り」は12月9日、加東営農経済センターで「花の寄せ植  
え」を実施。完成した寄せ植えは、冬の雰囲気を感じさ  
せる仕上がりとなりました。



季節の花材を使用し  
思い思いに鉢植えま  
した

## 令和8年度から 女性職員の制服を一新

全地区



これが新しい夏服と冬服です

4月から女性職員の制服  
が新デザインになります。綿  
素材ではありながら、しわ  
になりにくく丈夫な「播州  
織」を採用。「播州織」の生  
地で作った制服を着用する  
ことで、職員自身が地元素  
材の良さに改めて誇りを持  
ち、地域の皆さまから信頼  
される職員を目指します。

## もち麦の品質・収量向上へ ほ場を巡回

加東地区

12月19日、令和8年産もち麦の品質と収量の向上を  
目的に、ほ場巡回を行いました。生産者や出荷先の(株)マ  
ルヤナギ小倉屋など関係者18人が参加。発芽状況や排  
水対策などを営農組合ごとに報告しながら、市内10カ  
所を見て回りました。



自地区の栽培状況を  
説明しました

## 「ふれすこ感謝祭」を開催

加東地区 西脇地区

日ごろの感謝を込めて12月に「ふれすこ感謝祭」を開  
催しました。社店は6日、西脇店は7日に実施し、合わせ  
て約1,000人が来店。東条山の芋の対面販売やもち麦  
おにぎり試食販売などのイベントを行いました。



社店では東条山の芋  
部会の部会員による  
東条山の芋の対面販  
売も

# ネギ

和食に欠かせないネギ。ネギに含まれる硫化アリルは消化液の分泌を促進し、便秘、整腸などに効果があります。葉ネギにはミネラル、カロテン、ビタミンC・Bなどの栄養価が豊富!今回は畑栽培、プランター栽培で挑戦できるネギをご紹介します。



## 畑で栽培!白ネギ

### ① 苗づくり

発泡スチロールなどに土を入れ、種をまいて軽く土を被せてから水をやりましょう。1週間から10日に1回薄めた液肥を与えてください。本葉が2枚になったら3cm間隔に間引きしましょう。



### ② 畑の準備

定植の2週間以上前に、セルカ150g/m<sup>2</sup>と完熟堆肥1.5kg/m<sup>2</sup>を施して深く耕しておきます。

畑土や培養土を発泡スチロールなどの容器に入れる

### ③ 定植

本葉が5~6枚になった頃、畑に深さ、幅ともに20cmの溝を作り、苗を並べ、土をかけて固定し、わらを敷きましょう。株から離れたところにべじたらうとマルチサポート1号を施します。



### ④ 土寄せ・追肥

根から葉までの白い部分を伸ばすため、定植50日後に1回目、その3週間後に2回目、さらに3週間後に3回目、収穫30~40日前に4回目の土寄せを行います。追肥は1~3回目の土寄せと同時にしましょう。



### ⑤ 収穫

12~2月頃にクワやスコップで掘り起こしましょう。

## プランターで栽培!葉ねぎ

### ① 準備・種まき

深さ20cm以上のプランターに底石を敷き詰め、土を8分目まで入れます。深さ約1cmのまき溝を2本ほど作り、1cm間隔で種をまきます。覆土し、手で軽く土を押さえた後、水やりしましょう。土が乾かないように注意しつつ、薄暗いところに置いて発芽を促します。発芽したら日なたに移し、土が乾いたら水やりしてください。過湿に弱いので水の与えすぎには注意しましょう。

### ② 間引きと追肥

間引き1回目:草丈7cmの頃に株間を1.5cm  
間引き2回目:草丈10cmの頃に株間を3~5cm  
追肥は1カ月に1回、30g程度のぼかし肥料を与えましょう。

### ③ 収穫

草丈が30~40cmになれば収穫です。根本から引き抜くこともできますが、ハサミで切り取ると新芽が伸びて複数回、収穫できます。切り取り後は追肥もしっかり行いましょう。

### 【秋冬ネギ新品種「ひょうごエヌワン」が誕生】

兵庫県で誕生した秋冬ネギの新品種「ひょうごエヌワン」は緑の部分も白い部分も食べられます。根元から葉先まで柔らかく、甘みがあるのが特長で、さまざまな料理においしく使えます。JAみのり管内でも、今年から栽培が始まり、新たな特産品を目指して取り組んでいます。11~12月頃から順次ふれす店舗などに並ぶ予定です。



## 水稲 播種の準備をしよう!

浸種~播種についてポイントを押さえましょう!

こちらもCHECK

### 《浸種》

消毒済みの種子をネットに半分ほど入れて、10℃以上の停滞水に浸けます。水の量は種子の重さの4倍を目安にしてください。薬剤の効果が落ちないよう最初の2日間は水を交換せず、3日目以降からは酸素を与えるために毎日交換してください。

### 《浸種期間》

積算温度100℃が目安です。(水温15℃であれば7日間、20℃であれば5日間ほど浸種。)芽と根の先端が1mm程度出たハトムネ状態になったら播種しましょう。



### 《播種》

播種量は催芽モミで育苗箱1箱当たり小粒種150g(大粒種130g)です。苗立枯病の発生を防ぐため、播種時にダコレート水和剤を散布しましょう。

# 女性会通信

あなたと一緒に

参加しませんか?

小規模多機能型居宅介護施設「マイハウスみのり」を訪問しレクリエーション



4月より受け付けスタート!

各教室やサークルで作った作品の展示会では個性あふれる力作が集結

管内の子どもたちを対象に食農体験スクールも

自然の中をウォーキングし会員同士で親睦



## 令和8年度 女性会員を募集します!

地域であなたらしくイキイキとして輝ける毎日を過ごしてみませんか。

「みのり」JA女性会はJAみのりを拠点に地域の豊かな「食」・「農」・「暮らし」を目指して、自分らしくいきいきと活動する女性グループです。会員一人ひとりが主人公となって、共に学び、助け合い、生きがい追求しながら、文化教室活動や地域貢献活動など幅広い取り組みを行っています。年齢制限はなく、誰でも気軽に参加できます。「楽しそう!」と思ったら、ぜひ気軽に各営農経済センターまでお問い合わせください。

対 象	JAみのり管内にお住まいの女性		
年会費	500円		
お問い合わせ申込み	三木営農経済センター ☎0794-83-3113	吉川営農経済センター ☎0794-72-0280	加東営農経済センター ☎0795-40-0050
	東条営農経済センター ☎0795-47-1191	西脇営農経済センター ☎0795-22-5955	多可営農経済センター ☎0795-32-2235

### 活動例

- 同じ趣味を持った仲間と一緒に作品を作ったり、身体を動かしたりしています。
- 食育活動で子どもたちに食と農の魅力を伝えています。
- 親睦旅行や文化教室、オリジナルサークルで仲間と交流!
- 小規模多機能型居宅介護施設「マイハウスみのり」でのボランティアなど地域に貢献する活動も。

## COLUMN

### 運動習慣を身につけよう

運動習慣の必要性をお伝えしてきましたが、実践できていますか。寒さが和らぐこの時期は運動を始めるチャンス。無理のない範囲で「ながら運動」を日常に取り入れましょう。

今回紹介する「スタンディングツイスト運動」と「もも上げ運動」は、どちらも体幹を鍛えるのに効果抜群です。年代別の目安回数を参考に、朝・昼・晩1セットずつ行いましょう。

## 体幹を鍛えてすっきり引き締め

### 朝・昼・晩1セットずつ 体幹エクササイズ

#### スタンディングツイスト運動



- 1 足を肩幅に開き、頭の後ろで手を組みます。
- 2 右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを近づけるイメージで、交互に身体をひねります。

#### もも上げ運動



- 1 腕をおへその高さで前に伸ばし、太ももを手の平の高さまで左右交互に上げます。

年代	スタンディングツイスト運動			もも上げ運動		
	30,40代	50,60代	70代以上	30,40代	50,60代	70代以上
1セットの回数	50回	20~30回	10回	100回	50回	20回



### 先生からひとこと

日々の積み重ねが、元気で若々しい生活につながります。兵庫大学 ロコモ研究会 元顧問 徳田 泰伸 さん

# ながら運動

30代からの

いつまでも健康で充実した毎日を送るために、若い人こそ始めよう。スキマ時間トレーニングにレッツトライ!

### いつでも手続きが可能に! JAバンクアプリ プラス

JAバンクの貯金口座とキャッシュカードをお持ちの個人のお客様向けのインターネットバンキングアプリです。

- ① 全国のJA本支店や、他行の国内本支店への振込・振替が可能
- ② 来店不要で住所・電話番号の変更ができます
- ③ ペイジー※マークのある各種支払いが可能



※ペイジーとは、ネットショッピングや税金の支払いがパソコンやスマートフォン、ATMからできるサービスです。



問 各支店

### 資産・資金のご相談は 支店窓口まで

お金に関する将来の不安に 대응するため、資産形成・資産運用のご相談を専門職員が承っています。お気軽にご相談ください。

【こんなお悩みありませんか?】  
「資産形成って何から始めるの?」  
「NISAやiDeCoについて知りたい」  
「投資信託って何?」

問 各支店

### 相続・遺言に関する お困りごとはありませんか?

JAみのりでは、組合員・利用者の皆さまの大切な資産を、次世代に安心して残していくために、専門職員による相続・遺言などの個別相談を行っています。お気軽にお問い合わせください。

※ご相談内容によってはお答えできない場合があります。

問 各支店

### 新生活をサポート! JAマイカーローン&教育ローン

春からの新生活をJAみのりがお手伝い。車の購入や進学資金など、利用者のライフスタイルやニーズに合わせた商品をご提案します。

受付期間 ~3月31日(火)

【マイカーローン】

融資金額 最高1,000万円まで

使いみち

車・バイク・カー用品の購入、車の修理や車検、運転免許取得費用、車庫建設費用など

【教育ローン】

融資金額 最高500万円まで

使いみち

入学金、受験料、教材費、学費、通学定期代、一人暮らしの家賃など

ローンの詳細はこちら

スマートフォンから各種ローンの金利チェックと仮申し込みが可能です。

問 各支店

### JA共済全国小・中学生 書道コンクールで上位入賞

JA共済連が開催する「第69回JA共済全国小・中学生書道コンクール」で三木市立吉川小学校6年生の井本杏奈さんが全国共済農業協同組合連合会会長賞・銀賞、5年生の藤田祐希さんが全国共済農業協同組合連合会会長賞・佳作を受賞されました。おめでとうございます。



### 「冬のわくわくキャンペーン」 25周年記念企画の当選者が決定

令和7年11月10日(月)から令和8年1月10日(土)まで実施した「冬のわくわくキャンペーン」25周年記念企画において、厳正なる抽選の結果、各等の当選者が決定しました。発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### 有機ペレット肥料 「ゆめめぐりペレット」が誕生

黒田庄牛の牛糞と北はりま特産鶏の鶏糞を原料に、有機資源を有効活用したペレット肥料「ゆめめぐりペレット」が誕生しました。畜産資源を有効活用することにより、廃棄物軽減を図り、持続可能な社会の実現、循環型農業の推進に貢献します。



特長

- ① 土づくりと肥料効果が同時に可能
- 牛糞由来の有機物が土壌の通気性、保水性を改善、団粒化に効果
- 土中の微生物を活性化させる
- ② ペレット化による作業性アップ
- 散布ムラが少ない
- 散布負担の軽減
- ③ 環境負荷軽減、肥効が安定
- 成分が安定している
- 化学肥料の削減に貢献
- 窒素、リン酸、カリが豊富で作物が吸収しやすい肥料

価格 15kg 1,800円(税込)

問 各営農経済センター

### 農家の夢を応援! JAのアグリマイティー資金

皆さまの農業の夢を応援します。「アグリマイティー資金」とは、農業用施設の取得・拡張、設備・機具購入から短期の運転資金まで、農業に関するあらゆる資金ニーズに対応できるJA独自の商品です。

受付期間 ~3月31日(火)

融資金額 個人:5,000万円以内  
法人・団体:1億円以内

保証料 全額助成

※詳しくはJAみのりホームページをご覧ください。

問 各支店

### ホームヘルパー大募集 ~あなたの笑顔と資格と経験が 地域で暮らすお年寄りの力に~

JAみのりでは「いつまでも住み慣れた地域、わが家で暮らしたい」という利用者様の思いを大切に、在宅介護にこだわった高齢者福祉事業を行っています。ホームヘルパーは利用者様宅を訪問し、その人らしい生活が送れるようにサポートする仕事です。あなたの笑顔と資格と経験を活かし、お年寄りの暮らしやすい地域を私たちと一緒に作りましょう。30歳から70歳すぎの50人が活躍中です。



仕事内容

調理、掃除、洗濯、清拭、入浴、デイスビス送り出しと迎え入れ、買い物、服薬介助、排泄介助、食事介助、移乗など

給与(処遇改善手当含む)

身体介護:時給1,900円~/時間  
生活援助:時給1,500円~/時間

※別途、介護福祉士手当として月額6,000円~8,000円支給

※別途、交通費支給

主な訪問先

加東市、西脇市、多可町の利用者宅

応募資格

① 介護福祉士または初任者研修修了(ヘルパー2級)

② 普通自動車運転免許

勤務

日数、時間帯(7時~22時の間)は要相談。週1回、1時間からでもOK



### JAホームヘルパーの仕事はここが魅力

- 自由な勤務体制
- 仕事内容はレベルにあわせて
- 別のお仕事との両立もOK

問 加東ケアセンター ☎0795-42-4583 (土日祝も受付可)

西脇ケアセンター ☎0795-22-2711

### 農機自動運転 スマート農業の普及へ

スマート農業の普及を目指し農業機械の自動運転などに利用できるRTK基地局を北はりま農機センターに設置しました。

RTK基地局は、人工衛星の測位情報で生じる約10mの誤差を地上の基地局からの補正情報を使って2~3cmに修正するシステム。受信機をトラクターや田植え機などの農機に取り付けることで正確な自動運転が可能になります。稼働開始時期については、決まり次第、お知らせいたします。

問 各農機センター

### 軍艦島上陸クルーズと天草 イルカウォッチング2泊3日

新緑の5月に、世界遺産「軍艦島」と天草イルカウォッチングを満喫する2泊3日の旅です。廃墟となった炭鉱都市の歴史を間近に感じたり、イルカと出会う感動体験をしてみませんか。

実施日 5月31日(日)~6月2日(火)

料金 124,800円

【大人お1人様(2名1室)】

食事条件 朝食2回・昼食3回・夕食2回

利用予定航空会社 スカイマーク

出発場所 本店または西脇支店



問 旅行センター ☎0795-42-5400

### 25周年記念4農機センター 合同展示会を開催します

25周年を記念して大小さまざまな農機具が揃う、4農機センター合同展示会を開催します。その場で見て、触って性能を確かめることができます。景品付きの餅まきをはじめ、拡散性に優れた農薬や今注目されているBS資材の紹介、営農相談など大人も子どもも楽しめる企画を用意しています。ぜひご家族お誘いあわせの上、お越しください。



日時 3月6日(金)9:00~15:00  
3月7日(土)9:00~14:00

場所 貝原農機センター

(加東市貝原287番地)

問 各農機センター

### ガソリン・軽油がお得に!! ジョイナス給油キャンペーン

JA全農兵庫が運営するJA-SSで、ガソリン・軽油5円割引キャンペーンを実施します。割引券を切り取ってお近くのJA-SSへ。また、ジョイナス東条、ジョイナス多可では、オイル交換をお得に利用できるキャンペーンも。この機会をお見逃しなく。

期間 3月6日(金)~15日(日)

実施店舗

ジョイナス別所 ☎0794-82-1993

ジョイナス吉川 ☎0794-72-0118

ジョイナス東条 ☎0795-46-1265

ジョイナス黒田庄 ☎0795-28-2300

ジョイナス多可 ☎0795-30-0520

問 各ジョイナス

キリヌキ

### ガソリン・軽油 割引券

レギュラー ハイオク 軽油

# 5円/ℓ引き

期間中、何度でもご利用いただけます!

※給油前に、バーコードを給油機の読み取り面にかざしてください。  
※給油後の値引きおよび他のバーコード割引券との併用はできません。

期間 3月6日(金)~15日(日)

2100150000931

キリヌキ

キリヌキ

### 東条SS・多可SS限定

期間

3月6日(金)~31日(火)

## 軽トラック車OIL交換

# 1,800円/1台(税込み)

※当券をスタッフまでご提示ください。  
※当店指定のOILを使用します。  
※別所、吉川、黒田庄では作業を行っていません。  
※必ず事前ご予約をお願いいたします。

キリヌキ

# みのりポスト

1月号に寄せられた、  
お便り、イラストなどを紹介します。

- ☑ topicsを読んで、学校給食へ「播州百日どり」を寄贈されているのは素晴らしい取り組みだと思います。これからも子どもたちの成長を応援し続けてください。(多可町・かおりさん)
- ☑ JAみのりの職員さん、還付金詐欺を防止してください、ありがとうございます。(西脇市・明さん)
- ☑ 「あぐりLIFE」を読んで、上村さんは減農薬にこだわりイチゴを栽培されているとのこと安心して食べられるので、応援したいと思います。(三木市・次枝さん)
- ☑ 優芽いちご園でよくイチゴを買っているので記事が載っていてうれしかったです。ハウスが増えたとのこと楽しみです。(三木市・雅子さん)

☑ 特集を読んで、暑さに強く作りやすいお米「コノホシ」が開発されたとのことです。うれしく思います。ブランド米として定着することを期待しています。

(多可町・あきさん)

☑ 「コノホシ」をぜひ早く食べてみたいです。ひょうごで誕生したお米が農家と消費者の両方が満足できる救世主となり、みんなの笑顔が増えたらうれしいです。

(三木市・拓朗さん)



飛躍の年、午年  
(加東市・直子画伯)



福午  
(多可町・香代画伯)



幸せを招く福寿草  
(加東市・伸子画伯)



春よこい福もこい  
(加東市・房子画伯)

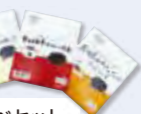
## クロスワードパズル

二重枠に入った文字をアルファベットの順に並べてできる言葉は何でしょう？正解者の中から抽選で5人に賞品をプレゼント！

1	5	7		13		20
	B					
2				14		17
		8	11		18	
	6			15		A
3			D			21
E						
4		9		16		19
		10				
						C

賞品 黒田庄和牛ぎゅぎゅっとシリーズ食べ比べセット  
(カレー・ミートソース・牛丼 各2P)・・・5人

※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

1月号の答え

フクジュソウ

応募総数 123通

※1月号の答えと当選者はホームページに掲載しています。

### 応募要項

◆ アンケートにご協力ください。  
JAみのりの取り組みについて、「応援したいこと」などを理由を添えてお書きください。

◆ 応募方法  
①クイズの答え、②郵便番号と住所、③お名前、④年齢、⑤電話番号、⑥上記のアンケートの回答を記入の上、ハガキでご応募ください。締め切りは、発行月の25日(消印有効)です。

◆ 宛先  
〒673-1431  
加東市社1777-1

JAみのり本店 広報担当係  
※応募に際して取得した情報は賞品の発送に使用します。クロスワードパズルの答えと当選者の氏名と市町名をホームページに掲載します。また、ご意見、質問、感想、イラスト、写真は、お名前と市町名を添えて誌面で紹介する場合があります。※応募は、1人1通に限らせていただきます。

### ヨコのカギ

- ① 大学芋や芋けんぴの材料
- ② リュックサックもポシェットもこれの仲間
- ③ 令和8年の干支は
- ④ 職場に行つてこなすもの
- ⑤ 武士は食わねど
- ⑥ 工具や農機具をしまっておく建物
- ⑦ 漢字では時鳥、不如帰などと書く鳥
- ⑧ 一生で一番高い買い物だと言われます
- ⑨ 豆腐と絹ごし豆腐
- ⑩ 春の小川のほとりに咲きそうな花
- ⑪ 海岸で——釣りを楽しむ

### タテのカギ

- ① 神棚に供える緑色の葉
- ② 前の反対側
- ③ 梅干しを見ると飲む人も
- ④ 親鳥が温めるもの
- ⑤ 端っこではありません
- ⑥ 「駅から——3分だよ」「近いね」
- ⑦ 旧暦3月の異称
- ⑧ 3月3日は——の節句
- ⑨ 英語で東はイースト、西は——
- ⑩ 大正の一つ前
- ⑪ 日本では多くの人の利き手はこちら
- ⑫ H<sub>2</sub>OやCO<sub>2</sub>のO
- ⑬ 洋装の花嫁がお色直しで替えるもの

次号は...

5月1日(金) 発行



広報誌  
webページ



公式  
LINE



Instagram公開中!



JAみのり



ふれすこ(JAみのり)



播州百日どり



みのり特産館



美味しいトコどり!



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

## 胃痛い放題

「黒田庄和牛ぎゅぎゅっと牛丼」を撮影終了後に食べてみました。噛んだ瞬間、黒田庄和牛の脂の旨みとコクが一気に広がり、ショウガもアクセントになっていて本当においしかったです。皆さんもぜひご賞味ください(♡v^)/◎

みのり地域から、JAの活動情報をお届けします!

### 第18回人形供養祭

思いの詰まった大切な人形やぬいぐるみを、佐保社の宮司によるお祓い・ご祈禱のもと、供養します。



開催日 4月26日(日)

持込受付 9:00~11:30

※人形の入ったガラスケースや陶器類の持ち込みはご遠慮願います。

※事前のお預かりはお断りしています。

供養祭 13:30

※参列者多数の場合、入場を制限させていただきます場合があります。

場所 みのり祭典 本館ロビー(予定)

問 JAみのりメモリアルセンター  
みのり祭典 ☎0795-43-8201

### 令和8年度無料弁護士 法律相談のご案内

組合員の皆さまの悩み事・トラブル・法律問題などの相談にJAみのりの顧問弁護士がお応えする「無料弁護士法律相談」。令和8年度は、5月から実施します。完全予約制となりますので事前にお問い合わせください。

対象 JAみのりの組合員

問 企画広報課 ☎0795-42-0930

### 理事会の主な協議事項

- 12月
  - 令和7年度第2・四半期末監事監査指摘事項に対する回答書(案)について
- 1月
  - 令和8年度機構の変更(案)について

### 賃貸物件等のご紹介

これまでJAの事業で使用していた施設です。賃貸物件等について、ご興味やご利用を検討されている方はお気軽にお問い合わせください。

場所 三木市吉川町市野瀬1045

土地 1,028.09㎡

建物 646.08㎡  
(鉄筋コンクリート造2階建)

備考 事務所(改修済)、倉庫あり、  
JAみのり東吉川ATM隣接



問 総務課 ☎0795-42-0940

### 賃貸住宅の入居者を募集中

みのり協同産業では、賃貸住宅の入居者を募集しています。ご興味やご利用を検討されている方は、お気軽にお問い合わせください。

物件名 れいんぼうハイツ上滝野(3DK)

住所 加東市上滝野2402番地

近隣の施設

ローソン上滝野店 徒歩約2分

滝野駅 徒歩約4分

JAみのり滝野支店 徒歩約3分

滝野郵便局 徒歩約3分



問 みのり協同産業 ☎0795-43-8201

### 抽選で賞品が当たる!! 「自動車共済お見積り キャンペーン」実施中

JA共済では、新たに自動車共済の見積もりをしていただいた方に、抽選で賞品が当たるキャンペーンを実施しています。

期間 ~3月31日(火)

対象者

JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で、JAの自動車共済のお見積もりをしていただいた方

応募方法

「JAの自動車共済お見積りキャンペーン」ウェブサイトに必要事項を入力の上、ご応募ください。なお、JAの担当者を通じてご応募もできます。

問 各支店またはライフアドバイザー

詳細は  
こちら



### 私たちと一緒に 働いてみませんか

組合員、利用者の豊かな暮らしをサポートするため、営農、経済、金融、共済といった幅広い事業を展開するJAです。皆さまも私たちと一緒に働いてみませんか。



エントリーはこちら!

マイナビ2027

※エントリーされた方に、説明会のご案内をお送りします。

問 人事教育課(担当:生田・岡田・月江)  
☎0795-42-0920

