# JAきたかわち

農とくらしを応援し、地域とふれあう広報誌

4

2026 April
vol.287



特集1
家族みんなの健康を考える
おはよう元気！朝食ルーティン

特集2
今さら聞けない正しい磨き方
歯磨きのキホン



~しあわせをつなぐ~
JAきたかわち

# きたかわちファーマーズ



## 松尾（まつお） 政夫（まさお） さん（枚方市）

**「畑に行くことで元気をもらえる。父親に似て物作りが好きで収穫するだけでなく、成長過程も楽しい」と話す松尾さん。父親から継承した農地で、甘夏・ハッサク・カキ・ミカン・リンゴ・ネギ・エンドウマメ・ニンジン・ジャガイモなどの果樹と野菜、キンセンカなどの花卉（かき）を栽培しています。**

### 力を入れていること

土作りです。自分で刈り取った雑草と剪定（せんてい）した木を灰にして、果樹の根元にまいています。また鶏ふん・油かすのほか、雑草を乾燥させて畝（うね）の中に戻し、微生物による土壌改良をしています。

### 地域とのつながり

畑は歩道に面しているため、地域の子供から大人まで、花や果樹を見て楽しんでもらっているようで、うれしいです。野菜等は自家消費のほかに、自分の子供や近所の方にお裾分けしています。特にネギが好評で、毎年いろいろな方が欲しいと言って下さいます。地域の人とのやりとりも健康につながっていると感じます。

### 苦労していること

鳥獣被害や気候に左右されることです。以前と比べると鳥も少なくなった気がしますが、これまでカキやリンゴ・スイカなどの被害を受けました。防除ネットで対策しましたが、イタチにスイ

# JAきたかわち 4


2 きたかわちファーマーズ

4 特集1 家族みんなの健康を考える
おはよう元気！朝食ルーティン

6 特集2 今さら聞けない正しい磨き方
歯磨きのキホン

8 寄ってって！買うてって！

10 きたかわちトピックス

11 支店通信

12 女性会だより

13 夢中♪熱中！

キラリ☆げんキッズ

わが家のペット

14 今月の営農情報

16 あなたもチャレンジ！家庭菜園

17 ベランダでも育てられる
みんなのコンテナ菜園

18 投稿コーナー

20 私の食育日記

21 家族で楽しむおいしい一皿

22 クロスワードパズル








▲ほろ苦さと甘酸っぱさが特徴の甘夏（写真上）
挑戦中のリンゴの木（写真下）

カを食べられた時は驚きました。また近年、猛暑が続く日が多く雨が少ないので、作物の生育に影響が出ています。そのため、植える時期をずらしたり、水道をひいて夏でもふんだんに水やりができるように環境を整えています。

## 今後について

健康を保ちながら、できる限り長く続けていきたいです。

My Favorite
松尾さんのお気に入り
**ネギ**

1・2月に収穫するネギ（真ん中部分から下の部分）がとても甘くておいしいので好きです。すき焼き風で味付けし、お肉やしらたきと一緒に煮込んで食べると最高！

JA北河内のSNS
ホームページ・LINE以外にも！
広報誌だけではお伝えしきれない、魅力ある情報を随時配信中です。ぜひご覧ください！

YouTube　Facebook　X



牡牛座 4/20〜5/20
【全体運】人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して
【健康運】アロママッサージでリラックス。つぼ押しも◎　【幸運の食べ物】アシタバ

家族みんなの健康を考える

# おはよう元気！朝食ルーティン

イラスト：吉田静佳

毎日朝食を食べていますか？　一日の中で1番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！



## 朝食で一日のリズムをつくろう

実は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。

## 1杯の水で体を目覚めさせよう

寝ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。



## 朝食を取って脳にエネルギーを

朝食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができるのです。



岡村麻純　おかむらますみ
タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女3児の母。

## 忙しい朝は3色の栄養を意識しよう




何かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。

## 発酵食品を取り入れよう



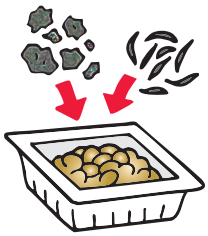

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。

## 果物を取り入れよう



調理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

## 不足しがちな鉄分摂取も忘れずに






納豆にのりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなどで、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。

## 家族で一緒に食べよう！

親子で一緒に食事をすることは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分はほとんど食べないという親も多いそうですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切ですね。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。



蟹座 6/22〜7/22 【全体運】頭の痛いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが収拾のコツ。買い物は早めに 【健康運】無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って 【幸運の食べ物】ナバナ

今さら聞けない正しい磨き方

# 歯磨きのキホン

## いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があってこそ。そのために日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自己流だったりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう！

## 歯ブラシとの相性 考えたことありますか？

歯ブラシは、歯の大きさや歯並びに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさで、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。

**交換の目安は1カ月に1本!**
長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。




歯ブラシの例

❶刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
❷毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
❸磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

❶で全体を磨き、❷❸を組み合わせるとより効果的

## 歯ブラシをどう握る？

歯ブラシは磨く場所によって持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。



パームグリップ

安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。



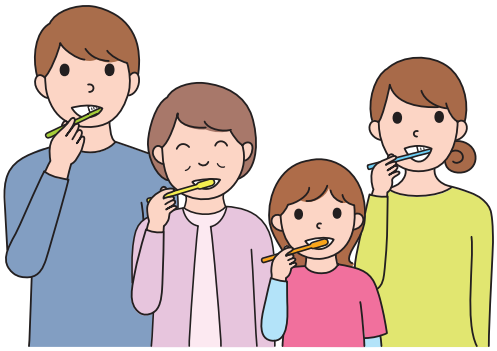
ペングリップ

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになり、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。

## 歯磨き剤はどのくらい付ければいいの？



歯磨き剤には、汚れを除去しやすくするだけでなく、付きにくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1・5～2cm程度（約1g）付けるのが適量です。薬用成分を口の中にとどめるため、大人の場合うがいは1回、少量の水（15ml程度）で行うと効果的です。



## 歯磨きのタイミングは？

### 寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

### 食べたら磨く

食事やおやつの後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。

### 歯磨きの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすこと！

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

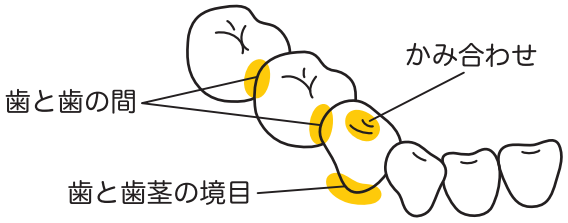
監修:神奈川歯科大学　特任教授　荒川浩久　協力:公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所　https://www.lion-dent-health.or.jp/　イラスト:出口由加子

笑顔に映える白い歯に

# 歯磨きの達人になろう!

## プラークは こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はプラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。




### 歯磨きのPOINT

- 歯の表側、裏側、かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のプラークは歯間清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を併用すると効果的です。




## 力の入れ過ぎは禁物 きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



**毛先の当て方**

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。



**力加減**

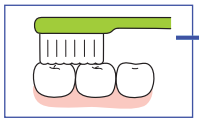
毛先が広がらない程度の軽い力(150〜200g程度)で磨く。



**動かし方**

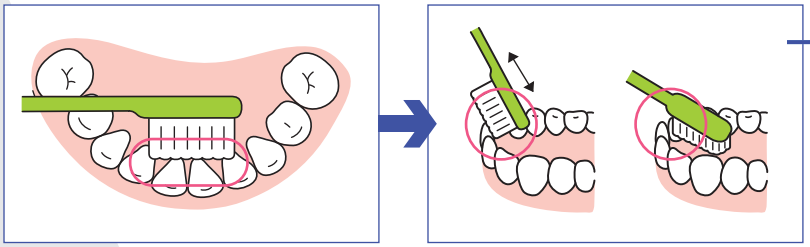
小刻みに動かす。5〜10mmを目安に1、2歯ずつ磨く。

## 隅々まで上手に磨く ブラッシングテクニック



### かみ合わせ

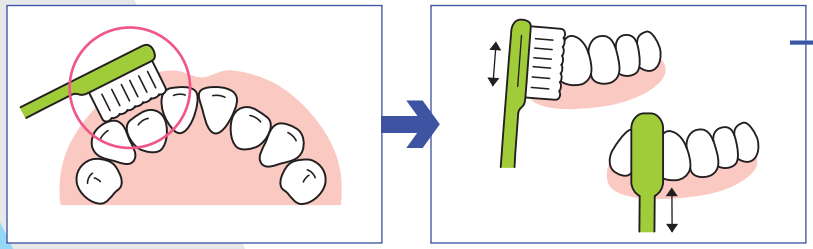
かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。



### 前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

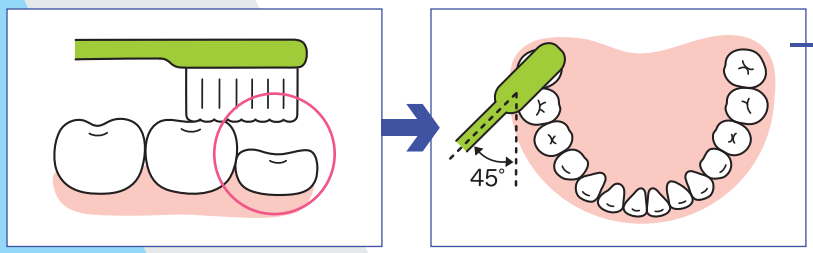
**POINT** 歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。



### でこぼこ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

**POINT** でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。




### 背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

**POINT** 歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

食べて応援！北河内農業！

# 寄ってって！買うてって！



野菜と花の朝市
会場検索はこちら

・・・野菜の直販・朝市　・・・花の朝市

## 菅原支店

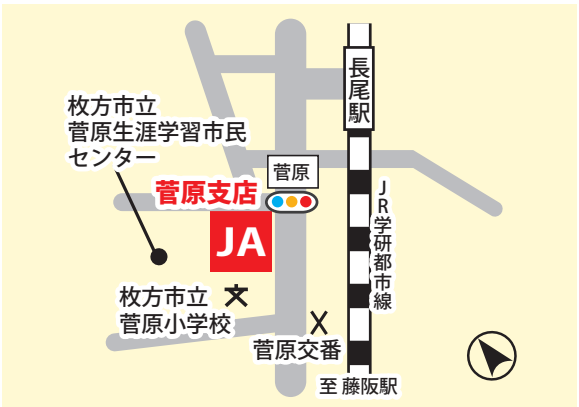
主催：菅原農産物生産直販研究会



**開催日時**

| | |
|---|---|
| 毎週火・木・土曜日 | 午前8時30分～11時 |
| 毎週木曜日 | 午前9時～正午 |

住所 / 枚方市長尾元町1－45－5
TEL / 072-857-6037（菅原支店）
【駐車場】なし（※お車のご来場はご遠慮ください）
【駐輪場】あり




## 大久保支店

主催：守口朝市直売会



**開催日時**

| | |
|---|---|
| 毎週月曜日 | 午前7時30分～11時 |
| 毎週月・木曜日 | 午前9時～正午 |

住所 / 守口市大久保町4－1－5
TEL / 06-6901-1361（大久保支店）
【駐車場】あり
【駐輪場】あり




【掲載内容について】「ＪＡの認可生産者組織」および「開催場所がＪＡ」の直販・朝市会場を掲載しています（順不同）。
※各会場では売り切れ次第、販売終了となる場合があります。

獅子座
7/23～8/22
【全体運】勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず
【健康運】不調は自然と回復。運動量を増やしてGO！【幸運の食べ物】アスパラガス

タブレット導入により、面倒な書類記入が
簡単になりました。ぜひご利用ください。




# JAバンク スマイルナビ




タブレット画面で
文字が見やすく、
簡単に操作ができて
とっても便利だぞう

## タブレットで便利で簡単に JAバンクでのお取引をもっと便利に

ご利用可能なお取引

お預入れ / お引出し / お振込み / お届け内容の変更
定期貯金 / 定期積金 / 普通貯金等口座開設（※原則ご新規のお客様向け） / 普通貯金等のご解約 / キャッシュカードの発行・再発行等

### タッチで簡単お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。
タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1

### 1回 複数の書類記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。
続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2

### JA CASH CARD カード持参で自動入力！

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。
※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。
※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。
また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

## 第24回 女性会 通常総代会

日時：5月14日(木)
時間：午後1時から
場所：本店3階大ホール



昨年の通常総代会の様子

摂南大学生が考案！



## 「冬野菜レシピ」ブックを設置

冬野菜を使った料理レシピをまとめた冊子をふれあいセンター・ふれあい門真店・香里支店前直売所・蹉跎支店に設置しました！！
丼ものやおかず、汁ものなど17品を掲載しています！
毎日の献立にお役立てください♪






乙女座 8/23〜9/22
【全体運】運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ！
【健康運】サポーターを使うなど予防策を講じて安泰 【幸運の食べ物】サヤエンドウ

## 生産者組織向け講習会を実施

### 朝市の活性化目指す

JAは1月28日、本店3階大ホールで初めて「朝市等生産者組織講習会」を開催し61人が参加しました。

第一部では、管内営農相談員・農業気象アドバイザーとして活動している森田彰朗氏が講師となり、農薬適正使用の基礎知識や生産履歴簿のチェックとして間違いやすい「適用作物」などについて説明し、再確認を行いました。

第二部では、大阪府立農業大学校講師・博士の尾松数憲氏を講師に招き、日本の農業の実態、朝市の役割・販売の仕方などをマーケティング論の視点で解説。

農業者の高齢化や農作物の高温障害など課題は多くある中、朝市の活性化を目指します。



農薬の取締法について説明を聞く参加者

## JAの花屋「いろどり門真二島店」が5周年

◀インスタグラムはこちら♪

### イベント開催でお客さまに感謝

JAの花屋「いろどり門真二島店」は2月12日～16日の5日間、5周年記念イベントを実施しました。

イベントは1日30人限定で、1000円以上お買い上げのお客さまへ季節の花をプレゼントしました。また2日間限定で、職員による焼き芋の販売も行いました。

この花屋は令和3年2月に「花屋の中に金融機能を持つ店舗」をコンセプトとしてオープンし、支店の新築移転を機に建築。店舗内のデザインは、包括連携協定を結ぶ摂南大学理工学部住環境デザイン学科の岩田ゼミの生徒らが参画しました。インスタグラムではお花の入荷情報やおすすめ商品など紹介しています。

スタッフは「今後も、お客さまへの日頃の感謝を忘れずに、花の魅力を伝えていきたい」と話しました。


季節の花をプレゼントしている様子

## 農業資材廃棄物と不要農薬を回収

### 環境に配慮した農業を

JAは2月中旬の4日間、営農センター・西部経済センター・中部経済センター・豊野支店で農業資材廃棄物と不要農薬の回収を行いました。

これは農家の処分負担軽減と環境に配慮した農業の実践が目的です。

各会場では組合員が持ち込んだ黒マルチ・肥料の空き袋や農薬の品目を担当職員が確認し、重さを量りました。

4日間の利用件数は、農業資材廃棄物と不要農薬合わせて70件、重さ2・3㌧を回収しました。

JAでは農業資材廃棄物は年3回、不要農薬は年1回の回収を実施しています。


不要農薬の品目を確認する職員

## 予約の春肥料・農薬を引き渡し

### 管内5会場で実施



荷台に積み込んだ肥料･農薬の数をチェックする職員

ＪＡは2月3日から27日まで、営農センターなど管内5会場で、農家組合員から予約を受けた春肥料・農薬の引き渡しを行いました。

当日は組合員が軽トラックなどで来場し、職員が荷台に肥料や農薬を積み込みました。

ＪＡでは、肥料等の一括仕入れを行うことで通常より安価で供給し、組合員の生産資材コストの軽減を図ります。

肥料の引き渡しは年3回実施し、また、平日に引き取りができない組合員には、土曜・祝日の引き渡しも行っています。

## 支店通信

四宮支店

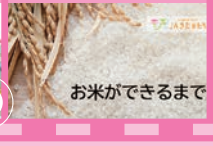
### 「還付金・振込詐欺等防止講習会」

大阪府警署員が、最近増加している「偽警察詐欺」の手口を紹介する寸劇を披露。門真警察署員が市内の特殊詐欺の件数や、対策方法を伝授しました。


1月16日／四宮支店／15人参加




～オモシロ動画もりだくさん♪～





きたぴー出演動画もあるよ♪
JAきたかわちチャンネル
YouTube公式チャンネル
動画共有サイトYouTube(ユーチューブ)「JAきたかわちチャンネル」では、コンセプトムービー・北河内の特産物紹介・購買店舗の紹介など、広報誌の誌面だけでは伝えきれない情報を配信しています。ぜひご覧ください♪
YouTubeを見るならコチラから読み込んでね♪




蠍座 10/24～11/22 【全体運】自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して【健康運】生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに 【幸運の食べ物】ホウレンソウ

# 女性会だより

守口地区守口支部
## リースハンギング講習会




セネシオを均等に置き、イオノプシジウム・ビオラ・アリッサムを配置し、ハボタンを斜めに入れて仕上げました。華やかなリースで新年を迎える準備ができました。

門真地区
## ビーズアクセサリー講習会




オーバルフープのロングネックレスとさざれ石のショートネックレスを制作。参加者は「ダブルで重ねて着けると華やかになる」と笑顔を見せていました。

交野地区
## バザー売上金を寄付




交野市農業まつりと歳末感謝デーにバザーを出店し、会員が持ち寄った食器や日用品を販売。売上金の一部は交野市社会福祉協議会の善意銀行に寄付しました。

守口地区
## 正月用飾り花の共同購入




共同購入した正月用飾り花を、役員が仕分けしました。枝若松・千両・金柳・銀柳・菊など迎春にふさわしく、会員には「JAのお花は新鮮で長持ちする」と好評でした。

門真地区
## 新春懇親会




食事を楽しみながら会員同士が歓談し、親睦を深め、心を一つに活動していこうと確認し合いました。恒例の富くじは好評でした。

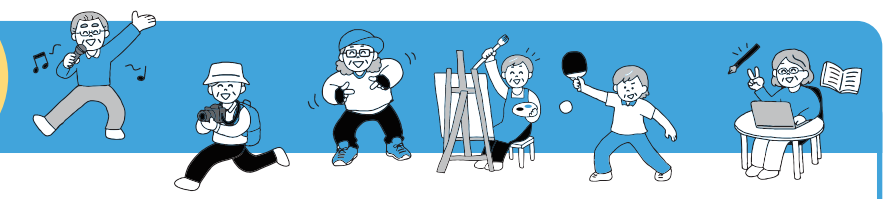
交野地区
## 手芸講習会




「家の光」記事を活用し「アウトドアコードで作るマイ防災ボトルホルダー」作りに挑戦。万が一の時にほどいて応急処置や荷物の固定などに使え、防災時に役立つと好評でした。

**射手座**
11/23〜12/21
【全体運】上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで。非常持ち出し袋は中身を点検　【健康運】好転の兆し。体を動かせばさらに元気に　【幸運の食べ物】カブ

# 夢中♪熱中!



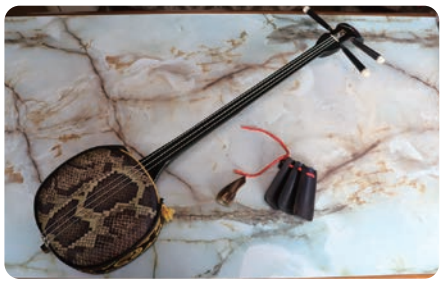
## 沖縄の三線（さんしん）

枚方市 **大村（おおむら） 美雪（みゆき）** さん

沖縄へ旅行した帰りに、空港できれいなカチャーシーを見て心を打たれ、三線をやりたいと思い退職後すぐに始めました。三線教室へ通い、仲間と歌三線を演奏しに沖縄まで行くこともありました。沖縄の歌三線は歌って三線を弾きます。両方を同時に行うことや、楽譜の読み方も難しいのですが、今では楽しんで弾いています。いつまでも三線とともに過ごしていきたいです。



▶沖縄の文化に惹かれたと話す大村さん



▶長年愛用している三線と三板

## わが家のペット



**ヌーイ**くん（5才）



**ブール**ちゃん（5才）



**モフ**くん（5才）

枚方市
永村 啓子さんのペット

野良猫が近所で子猫を生んだことがきっかけで飼っています。ヌーイは気の強い性格で、ブールは素直、モフは怖がりな性格です。爪とぎが大好きで、爪を頑張ってといでいるところがかわいいです。毎日癒やされています。

## キラリげんキッズ



門真市 **香山（かやま） 蘭（らん）** ちゃん（5歳）

弟の玲（れい）くん（左）と凱（かい）くん（右）のお世話をするしっかり者のお姉さん。新体操とスイミングを頑張っています。家では、兄弟でお母さんごっこなどして遊びます。好きなキャラクターはラプンツェルです。



山羊座 12/22〜1/19
【全体運】困り事はあるものの助けてくれる人もいるとき。相談するなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます
【健康運】けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が◎ 【幸運の食べ物】イチゴ

# 今月の営農情報

## 01 水稲

**【水稲種子消毒】JAで購入した水稲種子においても、種子消毒は必要です。**

**効果的な種子消毒法①温湯消毒**

約60℃のお湯に水稲種子を一定時間浸漬することで、殺菌消毒をする方法
【浸漬時間】うるち米：10分間／もち米：6分間

JAでは①温湯消毒を推奨しています



**効果的な種子消毒法②種子消毒剤**

| 商品名 | 適用病害 | 使用方法 |
|---|---|---|
| スミチオン乳剤 | イネシンガレセンチュウ | 希釈倍率 1000倍　6～72時間浸漬 |
| テクリードCフロアブル | ばか苗病・いもち病・もみ枯細菌病・苗立枯細菌病 | 希釈倍率　200倍　24時間浸漬 |

**【育苗箱の消毒】**

商品名：イチバン乳剤　使用方法：希釈倍率 500～1000倍　散布もしくは瞬時浸漬

昨年「苗立枯細菌病」等の病気が発生していた場合は、育苗箱の消毒がお勧めです。

**【収穫後の耕運作業】**

稲刈後、まだ耕運作業を行っていない場合は、速やかに耕運しましょう。
耕運時期が遅くなると、稲わら等の腐熟不良から生育時期にガスが発生しやすく、生育障害になることがあります。

## 02 野菜 ▶トマト・ナス・キュウリの植え付け準備

**【植え付けの2週間ぐらい前】「荒起こし」と同時に土壌改良資材を施用**

| 商品名 | 施用量 |
|---|---|
| 新ふりかけ堆肥eco（濃縮堆肥） | 10～20kg ／ 1a(100㎡) |
| セルカ(有機石灰) | 15kg ／ 1a(100㎡) |

**【植え付けの1週間ぐらい前】元肥を施用し、畝を立てる。**

| | 商品名(いずれかを施用) | 施用量 | 備考 |
|---|---|---|---|
| トマト | 苦土入り化成肥料888 | 15kg／1a(100㎡) | 畝の中心に施用 |
| | 有機アグレット674 | 20kg／1a(100㎡) | |
| ナス | 苦土入り化成肥料888 | 20kg／1a(100㎡) | 畝の中心深めに施用<br>※根が土壌深く伸びるため |
| | 有機アグレット674 | 25kg／1a(100㎡) | |
| キュウリ | 苦土入り化成肥料888 | 20kg／1a(100㎡) | 畝全体に施用<br>※根が浅く広がるため |
| | 有機アグレット674 | 25kg／1a(100㎡) | |

肥料等の施用量は一般的な基準で記載しています。
前作で肥料等の残留がある場合、施用量の調整を行ってください。

**JAでの販売価格は下表をご参照ください。**

※表示価格は税込店頭価格です。
※表示価格は変更となる場合があります。

| | | |
|---|---|---|
| スミチオン乳剤 | 100ml | 550円 |
| | 500ml | 1,920円 |
| テクリードCフロアブル | 100ml | 810円 |
| イチバン乳剤 | 500ml | 2,780円 |
| 新ふりかけ堆肥eco | 20kg | 2,710円 |
| セルカ | 20kg | 1,090円 |
| 苦土入り化成肥料888 | 10kg | 1,480円 |
| | 20kg | 2,670円 |
| 有機アグレット674 | 20kg | 4,000円 |

**ご注文は、最寄りのJA北河内各支店へ。**
支店検索はこちらから➡

## アグリスクールレポート

「アグリスクール」は、JAが開講している農業後継者を育成・支援するための農業塾です。
このコーナーでは、毎月の実習内容をご報告いたします。

### 1月28日(水)

**講義：生鮮食品の食品表示について**

講師を招き、野菜だけでなく肉や魚などの生鮮食品の言葉の定義や加工食品との違い、食品表示の方法を学びました。

**実習：ほ場実習**

ハクサイ・芽キャベツ・カリフラワー・ダイコンなどを収穫。その中で葉が赤くなる原因やダイコンが短くなってしまう原因について学びました。また、ホウレンソウの中耕、追肥を行いました。

### 2月4日(水)

**講義：イモ類について**

ジャガイモの種イモの切り方や品種ごとの実の付き方の違い、土寄せの方法について詳しく学びました。その後、サツマイモの植え方や、害虫について学びました。最後にサトイモの栽培管理について学びました。

**実習：もみ殻堆肥の切り返し**

微生物を利用した土壌改良剤であるVSあかきんについての説明を受けました。前回作ったもみ殻堆肥の切り返し作業を行うとともに、VSあかきんを混ぜました。

# JA北河内 Webから24時間受付可能
# ご来店予約サービスのご案内

令和8年 4月1日 開始

## 来店予約サービスとは？

お手持ちのスマートフォンやパソコンから専用サイトへアクセスしていただき、事前に来店予約をしてもらうことで、ご来店の際、待ち時間を少なくしスムーズにご案内できるサービスです。

## 来店予約サービスの対象お取引

※店頭での待ち時間を減らし混雑を避けるため、事前の予約をお願いします。

### 相続のお手続き



### 貯金のお手続き・ご相談

- 新規口座開設
- 届け出内容の変更（住所変更や名義変更など）
- その他貯金のご相談



### 共済のお手続き・ご相談



### 各種ローンのお手続き・ご相談



### その他、国債窓販・財産診断・遺言信託・相続対策・農地・不動産活用などのご相談

## ご予約方法

スマートフォン、タブレット、パソコンから
24時間いつでもご予約いただけます。

来店予約はコチラから

パソコンでのご予約は、当JAのHPからご予約いただけます。

JA 北河内 (https://www.ja-kitakawachi.or.jp/)

お電話でも来店予約を承ります。
お取り引きのある支店でご予約ください。
（平日午前9時～午後5時）

▶支店の電話番号はコチラ

Webからのキャンセル・内容変更は前日の13時までとなります。
13時以降のキャンセル・内容変更は各支店へお電話ください。

# オクラ　密植栽培で生長を抑えて柔らかい実を楽しむ

園芸研究家　成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

**[品種]**「アーリーファイブ」（タキイ種苗）・「ピークファイブ」（サカタのタネ）・「ブルースカイ」（ヴィルモランみかど）などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」（タキイ種苗）・「みどり丸ノ助」（サカタのタネ）などがあります。

**[畑の準備]** 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘（こううん）しておきます。次に、1週間前に化成肥料（NPK各成分10％）200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにし、地温を確保するため黒マルチを張ります。

**[種まき]** 高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません（図1）。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

**[管理]** 2条植え（またはじかまき）では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます（図2）。じかまきでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

追肥は、1回目の収穫の開始時期に1平方m当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回当たり1平方m当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます（図3）。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

**[病害虫防除]** アブラムシ・カメムシ・ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

**[収穫]** 開花後7～10日の若いさやを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10～15cmで収穫します（図4）。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

図1　苗作り

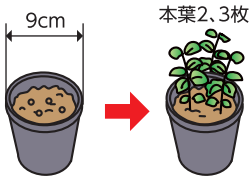



図2　植え付け

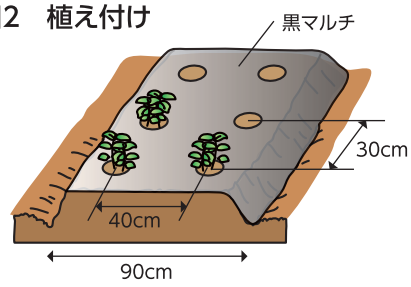



図3　収穫・摘葉

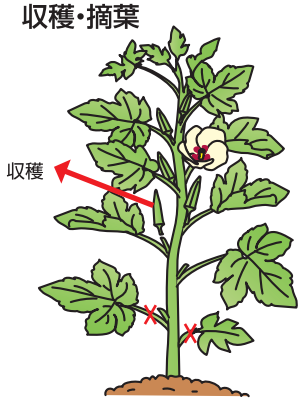
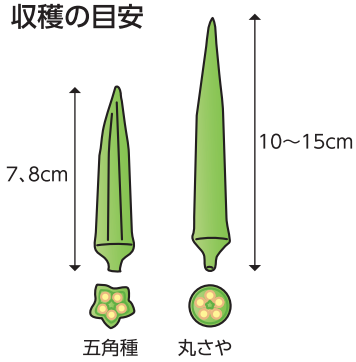
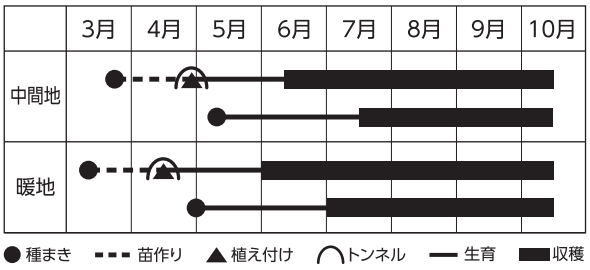



図4　収穫の目安




栽培カレンダー（オクラ）





## 営農相談、承ります。

野菜栽培や畑の土作り、田んぼに関することなど、皆さまからの営農についてのご質問に、専門相談員が回答いたします。
電話または直接来店でご相談に応じています。ぜひご利用ください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| ◆豊野支店 | 寝屋川市高宮新町31−6 | ☎072−821−0940 | 毎週月曜日／9時から17時まで |
| ◆営農センター | 枚方市招提北町1−2260 | ☎072−836−7777 | 毎週火曜日／9時から17時まで |
| ◆中部経済センター | 交野市私部8−3−13 | ☎072−894−2612 | 毎月第2・第4水曜日／9時から17時まで |
| ◆西部経済センター | 門真市柳田町1−15 | ☎06−6909−4603 | 毎月第1・第3金曜日／9時から17時まで |



ベランダでも育てられる
# みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家　淡野一郎

## 葉ジソ

### 刺身のつま・薬味・天ぷらに
### 種まきは日長14時間以上で

シソの中でも葉を使う葉ジソには、梅干しの色つけなどに使う赤ジソ、刺身のつまなどにする青ジソ（オオバ）があります。

原産地はモンスーン気候で夏は海から暖かく湿った季節風が吹き暑く、前線が停滞し雨が多くなります。このため発芽適温は20～25度と高めです。種は皮が硬く、発芽に光が必要なので、種まき前に芽出し処理し、種まきは覆土を薄くして、4月下旬までは保温して出芽させます。シソは一定の葉枚数になり、夕方の薄明期を含む日長が14時間以下になると花芽を作る短日植物です。花が咲くと葉の収穫が難しくなるので、種まきは日長が14時間を超えるゴールデンウィーク頃からの長日期間にすると長く収穫できます。温暖地ならこの頃、気温が生育温度の下限を超えるので、外で育てるにも好都合です。

写真 ©ICHIRO AWANO



「大葉青しそ」
生育旺盛で栽培しやすい葉ジソ

**【基本情報】**

- **分類**：シソ科シソ属
- **原産地**：ヒマラヤ・ミャンマー・中国南西部
- **発芽適温（地温）**：20～25度
- **生育適温（気温）**：20～23度
- **日当たり**：日なた
- **好適pH**：6.0～6.7

**【病害虫情報】**

**ハダニ類**：高温期に乾燥していると葉の裏面などに大量発生する。見つけたらハンドスプレーなどで洗い落とす。

**ベニフキノメイガ**：春、7、9月頃に幼虫が発生して、葉をつづり、周囲の葉を食害。見つけ次第手で補殺する。

## 葉ジソの栽培方法

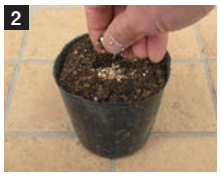
### 1 種まき

種まきの2日前から種を水に漬け、半日おきに水を替え芽出し処理する。直径9cmのポリ鉢へ培養土を入れ、真ん中に深さ5mmほどのくぼみを付け、種10粒ほどをまく（写真1）。発芽に光が必要なのでバーミキュライトを薄くかけ（写真2）、軽く手で押さえ、やさしく水やりする。

ポイント　種まき後は4月下旬までは日当たりの良い窓辺などで出芽させる。出芽後は外で育てる。



1

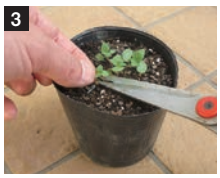


2

### 2 間引き・植え付け

種まき後6～8日ほどで芽が出てくる。本葉2枚までにはさみで3株に間引く（写真3）。さらに種まき後30～40日、本葉6枚で1株にする（写真4）。2回目の間引き後、直径30cmのポリ鉢（約15L）に培養土とIB化成約38gを混ぜ入れ、1株を植え付ける（写真5）。植え付け後はたっぷり水やりする。

ポイント　最初の間引き後に鉢縁にIB化成1粒を押し込んでおくと苗がスムーズに生育する。



3



4



5

### 3 収穫・追肥

収穫は植え付け後30日ほど、本葉10枚から行う。葉身で摘み採ると黒く変色してしまうので、葉柄を持って摘み採る（写真6）。最初の収穫から1週間おきに化成肥料（NPK各成分8-8-8）約1gを施し（写真7）、水やりする。

ポイント　乾燥を嫌い、土の水分と栄養が少ないと、葉が小さく色も薄くなるのでまめに追肥と水やりする。特に梅雨明け後は、乾きやすくなるので毎日しっかり水やりする。



6



7

### 4 摘葉・整枝

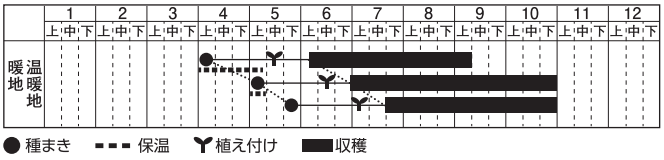
枝や葉が、混みあい暗くなると花芽ができやすくなり、風通しが悪くなることで病気が出やすくなる。また土も乾きやすくなるので、必要に応じて、側枝を4～5本に整理し、下葉も取り除く（写真8、左：整枝前、右：整枝後）。

ポイント　乾き対策には増し土やひと回り大きな鉢へ植え替え、半日陰へ移動するのも方法。



8

## 栽培カレンダー



# 投稿コーナー

## テーマ投稿のお題
## 「私のダイエット方法」

（2月20日締め切り分掲載・敬称略）

家にいないことです。ジムにいるとおやつが食べられないからです。
〈守口市〉つるひめ

夫と体重が並んでしまったとき、コレはヤバいと思い、食べる量を減らすことにしました。これがダイエットへの一番の近道です。
〈枚方市〉今井恵美子

痩せていた時の写真を貼ります！「この頃はこんなにきれいだった。人生楽しかったでしょ！」と自分に言い聞かせて、少しだけお菓子を我慢します。
〈枚方市〉いぬずきん

何事もひらめきが大事。思い付いたらすぐラジオ体操をします。
〈守口市〉はなちゃん

ダイエット成功者の次男に教わった昼食はプロテインバーとプロテインドリンクのみ。私もそれで一時は成功したけれど、何事も続けないと元の木阿弥です。
〈交野市〉たぁたん

毎朝行うストレッチです。特に腹筋運動は念入りに行います。
〈守口市〉匿名希望

タジン鍋で、蒸し料理ダイエットです。冷蔵庫にあるものをいろいろ鍋に並べて1日のうち1食は蒸し料理を食べています。後は体重計に乗る！
〈門真市〉西川由佳子

とにかく歩いてグランドゴルフやカラオケのサークルにも入り、イベントの格安ツアーに参加します。無理せず楽しく過ごすことでダイエットになる気がします。
〈守口市〉かっちん

野菜中心のバランスの良い食事をよくかんで食べること。無理のない程度の運動を継続すること。
〈枚方市〉ひらたけ

試した方法は数知れず。結局長続きせずに断念しています。やっぱり食を抑えて、有酸素運動する事です。
〈交野市〉たけちゃん

土いじりをする時はできるだけ機械に頼らず、鍬・スコップ等で行いますがダイエットに効果があるかは分かりません。
〈交野市〉中角　優

野菜・タンパク質の魚やささみを食べると、身体がすっきりとしてくるような気がします。
〈寝屋川市〉奈良子ばあば

年齢と共におやつを食べなくなりました。自然とダイエットになっています。
〈枚方市〉M.Y.

## 一般投稿

知り合いが静岡から夏みかんを送ってくれました。今が旬と聞いて、真冬なのに夏みかんとは不思議です。
〈枚方市〉きいさん

今年の目標は、体調管理をしっかりすることでしたが、早速風邪をひいてしまいました。健康に過ごすことを目標に掲げ、日々気を引き締めてまいります。
〈門真市〉奥田　明美

節分に巻き寿司を作り、子や孫がおいしいと食べてくれました。その後、外で豆まきをし、パパが鬼の面をかぶり逃げ回っていました。
〈枚方市〉吉永みどり

物価高騰により家計に負担はありますが、食育面や物を大切にという思いも今まで以上に感じています。
〈枚方市〉黒祖　和子

スナップエンドウを育てています。花が咲いて寒いのに頑張っている様子がいとおしいです。実がなってくれるのを楽しみにしています。
〈守口市〉岩元きみ子

## 【パソコン・スマホから応募】

右の二次元コードから応募できます。

JA北河内ホームページからも応募できます。
【JA北河内ホームページ】▶【くらしサポート】▶【広報誌応募フォーム】
https://form.run/@q-sogoki-oubo

## 【ハガキでの応募】

ハガキに右記内容をお書きの上、本店総合企画課宛に郵送してください。

※FAXでのご応募も可能です。
FAX番号：**072-844-8844**

①クロスワードの答え
②今月号の感想や好きなコーナーなど
③「投稿コーナー」への投稿
※匿名・ペンネーム可
④広報誌やJAへのご意見・ご要望など
⑤郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号

〒573-0027
大阪府枚方市大垣内町2丁目1の11
**JA北河内本店**
**総合企画課** 行

**水瓶座** 1/20〜2/18
【全体運】効率が良くても人間関係でつまずいてしまうとかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ　【健康運】口コミで人気の健康法を試してみましょう　【幸運の食べ物】ラディッシュ

## 短歌

今年の鬼はダウン着て
豆避けよりも寒さ避け
〈枚方市〉俳句見習い1号

山合の香り惹かれし梅の花
色こそ見えぬ白梅なりや
〈枚方市〉松田　通正

八十路入り苦楽の昔省みる
老いて我が道男女の絆
〈枚方市〉大﨑　薫

春そこに前途洋々進む路
苦難あれども初心忘れず
〈寝屋川市〉笠谷　作範

湖西路の今津あたりの雪景色
若狭颪に凍て付く家並み
〈守口市〉桑原　進

花冷えの夜の匂いに包まれて
幼き日々を懐かしみおる
〈守口市〉中西　厚子

梅の木の上に太陽薄雲に
見えつ隠りつ雪は降りつつ
〈守口市〉山田　秋桜

ふたつみつ紅梅咲くこの朝
受験生の孫によき知らせあり
〈門真市〉奥　智恵子

## 俳句

シンシンと伝わり来るは雪の舞
〈枚方市〉匿名希望

今年こそ春夏秋冬来て欲しい
〈枚方市〉やーちゃん

きさらぎの月を仰ぎて気も新た
〈枚方市〉吉田　幸正

めざむれば梅に雪なり絵筆とる
〈枚方市〉木島　芳春

発車ベル駆け込む人の息白し
〈枚方市〉伊藤　博明

福寄せる玄関先の柊や
〈交野市〉谷　久子

春来たる紅白梅の香りたち
〈枚方市〉杉原美智子

大とんど声高く舞ふ滝のごとく
〈寝屋川市〉小島　昌勝

空青く背割堤や桜咲く
〈枚方市〉原　道子

薪割るや孫が運ぶや春隣り
〈枚方市〉小嶋　豊司

## 川柳

孫受験合格祈願雪の中
〈枚方市〉りよう

年明けた米も満たんいい船出
〈枚方市〉鉄

物価高選挙したとて変わるまい
〈枚方市〉大森　弘子

免許更新あと何回寿命と相談し
〈枚方市〉住谷　昌昭

りくりゅうフィギュアペア完璧泣く
〈枚方市〉岡崎　邦男

くしゃみ出た誰かが噂いや花粉
〈寝屋川市〉マッサン

たべてない言うも食後におやつたべ
〈寝屋川市〉ブルーマイナー

冷え込みではく息白く背を丸め
〈交野市〉西端　慶子

物価高いつまでつづくそこみえぬ
〈守口市〉守口のトラ吉

春休み孫達の心も軽くえびす顔
〈枚方市〉中野　房子

テーマ投稿の
## 募集テーマ…父への思い（6月号掲載）

応募締切
毎月20日
（広報誌発行月の20日）
当日消印有効

※投稿が多数の場合は、抽選による掲載となります。
※「短歌」「俳句」「川柳」の応募は楷書で丁寧に、特殊な読みの語には「ふりがな」を付けてください。
※ご意見・ご要望等は、当広報誌の「教えて!JA」に掲載させていただく場合があります。
※お便りにご質問等が記載されていた場合、担当部署よりご連絡させていただくことがあります。
※ご応募いただいた個人情報は本誌の企画・編集以外には使用いたしません。
※掲載分はJA北河内のホームページにも掲載されますので、ご了承ください。



魚座
2/19〜3/20
【全体運】順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです
【健康運】喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方　【幸運の食べ物】レタス

# 私の食育日記

食育インストラクター／岡村麻純

## 塩こうじを活用しよう

2歳になる息子の塩分摂取量の目安は3g未満で、成人男性の7・5g未満、成人女性の6・5g未満と比べると少ないです（厚生労働省「日本人の食事摂取基準〈2020年〉」より）。食事を大人と同じ味付けにしてしまうと塩分が多過ぎるので別に用意しています。しかし、あまり手間はかけられないこともあり、そんなときに大活躍してくれるのが塩こうじです。

塩こうじとは、米こうじという菌と塩を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚にほんの少し塩こうじを塗ってしばらく置き、さっと拭いて焼くだけで簡単に子ども向けの一品ができます。また、塩こうじには肉を軟らかくする力があるため、歯が未熟な子どもの食事にはありがたい存在です。

こうじ菌が出す酵素であるアミラーゼには、でんぷんをグルコースなどに分解する力、プロテアーゼにはタンパク質をアミノ酸に分解する力があります。この力によって肉が軟らかくなり、さらに分解されたアミノ酸がうま味へと変化しおいしさが増します。




こうじ菌は日本人に好まれ、古くから利用されてきました。ちなみに、塩こうじと同じくこうじ菌によって発酵させているものに、みそやしょうゆ、日本酒などがあります。こうじ菌を使った調味料には同じように肉を軟らかくする力があるため、みそやしょうゆなども漬け込み料理で簡単に一品ができます。

塩分は大人が考えるより少量でも、子どもにとっては十分おいしく感じます。塩こうじの量を調節すれば、薄味で塩分控えめに、しかし、塩だけで調理するよりも味に深みが出ます。大人向けにも塩こうじでローストポークや鶏ハムを作ったり、野菜スープに加えたり、パンを焼く際に塩の代わりに使うなど、さまざまなレシピに活用できます。

今は市販の塩こうじで調理をしていますが、いつかは子どもと一緒に塩こうじそのものを作ってみたいと思っています。

# 人事

【異　動】7・12・1　（　）内は旧職名

前北　和孝　信用部融資課長代理（川越支店長代理）

【異　動】8・3・1　（　）内は旧職名

端野　従子　組合長室長（組合長室長 兼 組合長室人事課長）
林　真千子　組合長室人事課長（組合長室人事課長代理）
畑中　隆宏　枚方中央支店長 兼 川越支店長（交野中央支店長）
西村　公一　牧野支店長（古川橋駅前支店長代理）
小川　真一　招提支店長（交野支店長）
北尾　繁男　交野中央支店長（庭窪支店長 兼 大久保支店長）
柳原　伸次　交野支店長（守口八雲支店長）
井野　博之　豊野支店長（大和田支店長）
庄内　潤一　四宮支店長（枚方中央支店長 兼 川越支店長）
篠原　芳康　大和田支店長（豊野支店長）
中垣　貴将　庭窪支店長 兼 大久保支店長（牧野支店長）
下　稔　守口八雲支店長（招提支店長）
谷村　奈美　信用部信用事務課長代理（信用部信用事務課主任）
奥野多加男　営農経済部営農指導課長代理（営農経済部営農指導課主任）
仲谷　清美　営農経済部経済課長代理（営農経済部経済課主任）〈西部経済センター〉
木邨　真也　磐船支店長代理（門真中央支店長代理）
川端　浩美　門真中央支店長代理（豊野支店長代理）
大谷　修平　門真中央支店長代理（古川橋駅前支店主任）
田和　悠輝　古川橋駅前支店長代理（門真支店長代理）
岩本　健太　門真支店長代理（枚方中央支店主任）
森井　順美　庭窪支店長代理（寝屋川支店主任）

レシピ提供●料理研究家　和田麻紀子

# 家族で楽しむおいしい一皿

## 簡単レシピで春野菜を楽しもう!



※写真は2人分

## タケノコ入り鶏つくね

シャキシャキ食感が楽しい！冷めてもおいしいのでお弁当にも

**材料(4人分)**

A
- タケノコ(ゆでたもの)…… 100g
- 鶏ひき肉 …… 400g
- 小ネギ …… 4本(40g)
- 卵 …… 1個
- 片栗粉 ……大さじ2
- おろししょうが……10g
- 塩 …… 小さじ2/3
- こしょう ……少々

油 …… 適量

B
- しょうゆ ……大さじ2
- 酒 ……大さじ2
- みりん ……大さじ2

**作り方**

❶タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。

❷フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながら焼き上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。

❸皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

**ポイント**

形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましょう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。

**アレンジ**

- タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える
- さんしょうをひと振りして大人向けに

スパイスの香りが食欲そそる

## 春キャベツと新ジャガイモのごまサブジ(インド風蒸し炒め)



**材料(4人分)**

- キャベツ ……300g
- 新ジャガイモ……300g
- オリーブ油 …… 大さじ1
- ニンニク(みじん切り) 1片(5g)
- カレー粉 …… 小さじ1
- チリパウダー……適量
- 塩 ……小さじ1/2
- 水 …… 大さじ1
- 白ゴマ …… 大さじ1

**作り方**

❶キャベツはざく切りにする。新ジャガイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。

❷フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらキャベツと新ジャガイモ・カレー粉・チリパウダー・塩・水を入れて混ぜ、ふたをして5分ほど加熱する。新ジャガイモに火が通ったら白ゴマを混ぜ入れて出来上がり。

**ポイント**

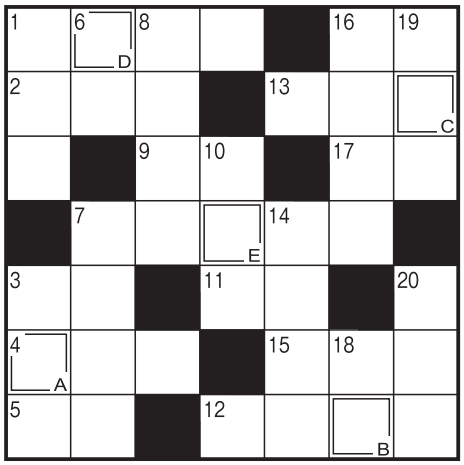
難しいコツなく作れるインドの家庭料理です。インドではクミンシードを使いますが、白ゴマで代用して和風にアレンジしています。

**アレンジ**

- キャベツや新ジャガイモを冷蔵庫に残った野菜に替える
- 春巻きの皮で巻いて揚げる

# クロスワード・パズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう?



## ヨコのカギ

①ナノハナと呼ばれることもあります
②――は流流仕上げを御覧じろ
③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
④桜が咲く時期ならではのレジャー
⑤竿や糸、針を使って楽しみます
⑦津軽・関門・ドーバーといえば
⑨セロリやミツバは――科の野菜です
⑪うわ、服にコーヒーの――がついちゃった
⑫北口榛花選手の専門種目
⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
⑮――転換しようと散歩に出た
⑯田植えに向けて育てます
⑰酔っぱらって巻く人もいます

## タテのカギ

①潮干狩りでよくとれる二枚貝
③ガソリンは――性の高い液体です
⑥海に浮かべて目印にします
⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
⑧工事が終わり建物が完成すること
⑩相撲を取る人のこと
⑭連載ではありません
⑯伊勢神宮は――と外宮に分かれています
⑱白神山地を象徴する木
⑲トランプのJ・Q・Kのこと
⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

クイズの正解者の中から
抽選で20名様に
**図書カード1,000円分**
をプレゼントいたします。




**応募締切:発行月の20日**

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。なお、ご応募いただいた個人情報は本誌の企画・編集以外には使用いたしません。

## 【パソコン・スマホから応募】

右の二次元コードから応募できます。

JA北河内ホームページからも応募できます。
【JA北河内ホームページ】▶【くらしサポート】▶【広報誌応募フォーム】
https://form.run/@q-sogoki-oubo

## 【ハガキでの応募】

ハガキに右記の内容をお書きの上、本店総合企画課宛に郵送してください（当日消印有効）。

FAX でのご応募も可能です。
FAX 番号：
**072-844-8844**

① クロスワードの答え
② 今月号の感想や好きなコーナーなど
③「投稿コーナー」への投稿
※匿名・ペンネーム可
④ 広報誌やJAへのご意見・ご要望など
⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号

郵送先
〒573-0027
大阪府枚方市大垣内町2丁目1の11
JA北河内本店 総合企画課 行



**2月号の答え　ゴウカク**

## きたかわちカレンダー 2026.4

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| | | 西 | | | 豊 | 営 | 中 | き 交野中央支店 | | | | 豊 | 営 | | き 磐船支店 | 西 | | | 豊 | 営 | 中 イ 自転車新ルール講習会（香里支店） | き 星田支店 | | | | 豊 | 営 | | | |

営農相談日／豊 豊野支店　営 営農センター　中 中部経済センター　西 西部経済センター　き きこえの相談会　イ イベント

## 人事

【定年】R8.3.31

南　良成（事業推進部 部長）

〈定年再雇用〉


きたぴーの
LINE
スタンプ
好評販売中
1セット40種類 120円



LINE STORE
クリエイターズスタンプ
ご購入はこちらから


## 理事会だより

令和8年2月27日（金）午後1時30分

**付議事項**

1号議案　令和8年度 事業実施計画及び総合収支計画について

2号議案　所在不明等組合員の資格喪失について

以上の事項が協議され、全て承認されました。

**報告事項**

- 不祥事案における再発防止策の取組状況報告について

## JA北河内の概要

令和8年2月末日現在

| | |
|---|---|
| 組合員数 | 39,395人 |
| | （正）4,663人 |
| | （准）34,732人 |
| 職員数 | 316人 |
| 貯金 | 5,297億8,785万円 |
| 貸出金 | 358億4,445万円 |
| 共済保有高 | 7,866億661万円 |
| 購買品供給高 | 5億4,339万円 |
| 販売品販売高 | 2億7,475万円 |
| 出資金 | 29億3,683万円 |

## 税務・法律相談日　事前予約制

JAの顧問税理士・顧問弁護士が税務・法律に関するご相談に応じます。

### 税務相談

**▸本店（枚方）**
4月14日（火）午前10時～午後3時

**▸門真中央支店**
4月16日（木）午後1時30分～午後4時

**▸香里支店**
4月15日（水）午前10時～午後3時

**▸交野中央支店・庭窪支店**
随時開催／相談日は予約時に決定

### 法律相談

**▸本店（枚方）**
4月8日（水）午前10時～午後3時

**▸門真中央支店**
4月27日（月）午後1時30分～午後4時

**▸香里支店**
4月3日（金）午前9時30分～正午
5月1日（金）午前9時30分～正午

**▸交野中央支店**
随時開催／相談日は予約時に決定

### 申し込みについて

- 事前に最寄りの支店へお申し込みください。
- 当日のお申込みは、予約状況等によりご希望に沿えない場合があります。

| | |
|---|---|
| 本店・生活指導課… | 072-844-1356 |
| 門真中央支店 …… | 06-6909-4600 |
| 香里支店 …… | 072-834-1011 |
| 交野中央支店 …… | 072-892-3001 |
| 庭窪支店 …… | 06-6901-2500 |


JA北河内 LINE 公式アカウント
友だち募集中

朝市・野菜即売会などのイベント情報はもちろん、各種キャンペーンの情報などリアルタイムに発信中♪

@910mydak

友だち追加方法･･･LINEの「友だち追加」から上記IDで検索、または上記二次元コードを読み取ってください。





## 営農相談日

JAの営農指導員が、営農に関する皆さまのご相談に応じます。

| | |
|---|---|
| 豊野支店 | 毎週月曜日 |
| 営農センター | 毎週火曜日 |
| 中部経済センター | 毎月第2・第4水曜日 |
| 西部経済センター | 毎月第1・第3金曜日 |

詳しい情報は「あなたもチャレンジ!家庭菜園」のページ下段に掲載しています。

## 編集後記



今年は冬季オリンピック・ワールドベースボールクラシック・FIFAワールドカップ2026と世界的なスポーツの試合が続き、スポーツの当たり年ですね。一流アスリートの戦う姿に励まされ、勇気をもらえます。暖かくなってきたので私も体を動かさないと…。（まつ）



4月より、16歳以上の自転車利用者を対象に、違反をした際には青切符が切られます。4月は入学・入社・異動などで環境が大きく変わり、心身ともに疲労しやすい時期です。より一層気を付けて運転していきたいです。（きく）

世界人権宣言 第1条より　すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。大阪府

JAきたかわち　4月号　2026 April No.287

# きたかわちのツボ

北河内にまつわる話やスポットなど、
さまざまな「ツボ」をつく話題をお届けします。



石清水八幡宮社殿（石清水八幡宮提供）

## 第109回 森地区と石清水八幡宮（交野市）

交野市の森地区は、京都府八幡市にある石清水八幡宮と深いつながりがあります。石清水八幡宮に残る古文書には、平安時代に石清水八幡宮荘園「交野郡三宅山」との記載があります。その時代になると、貴族や寺社などが所有した土地「荘園」が拡大していき、949（天暦3）年に、三宅山一帯が石清水八幡宮の荘園となりました。その範囲は、交野の山々（私部・寺・森・私市・星田）一帯1400町歩（1388㌶）に及ぶものでした。

石清水八幡宮の荘園であったことから、交野の各地域が神人として、八幡宮の祭事の放生会の大祭（石清水祭）の役目があり「火長神人」を森地区が務めたと伝わっています。火長神人とは、祭儀に奉仕する役職の一つで、御神火を灯す役割です。

石清水八幡宮の放生会は、殺生を禁ずる仏教思想からのもので、起こりは859（貞観元）年、宇佐八幡宮から八幡大神が勧請（神仏の分霊を迎えること）され、宇佐八幡宮にならったものと言われています。なお石清水祭は、葵祭・春日祭とともに日本三大勅祭の一つです。

石清水八幡宮で毎年9月15日に行われる石清水祭に、現在も森地区が火長神人として30人余りが奉仕し、行列に参加しています。なお私市地区も御前拂神人（行列の警護をする役割）として奉仕されていましたが、高齢化などにより現在は欠席しています。

午前2時半ごろに、提灯や武具を持ち、平安装束に身を包んだ約500人の各神人の行列が、八幡大神の御神輿（鳳輦）と共に男山山上の本宮から長い石段を下り、頓宮にお送りします。奉納の儀式が行われた後、午後6時ごろから御鳳輦は山上へと還幸される行列が出発します。

火長神人の大門千晃さん（JA支部長）と向井克喜さんは「石清水祭の火長神人のお役目は旧森村が平安時代から村の誇りとして守り続けて来た伝統行事で、次代へ継承を願いたい」と話します。



火長神人行列（向井克喜さん提供）



「紙本著色石清水八幡宮放生会絵巻」
交野市文化財保存活用地域計画（交野市ホームページ）

【アクセス】（石清水八幡宮）京阪電車「石清水八幡宮」駅下車、参道ケーブル「八幡宮山上駅」下車徒歩5分

【参考文献】向井克喜『森地区と石清水八幡宮とのつながり』（『五〇周年記念特別号 調査・研究編』交野市古文化同好会）他

<石清水八幡宮>
Googleマップはこちら➡

発行：北河内農業協同組合　代表理事組合長　中木福義
〒573-0027大阪府枚方市大垣内町2丁目1番11号
TEL　072（844）1351

広報誌はJA北河内のHPからもご覧いただくことができます。
https://www.ja-kitakawachi.or.jp/
JA北河内 で検索
スマホ・タブレットはこちらのQRコードからご覧ください
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

旬な情報はLINEでチェック!!
LINE ID @910mydak