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

5

2026 May
vol.288



特集

日本茶でリラックスティータイム

~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



篠原（しのはら）　弘徳（ひろのり）さん（枚方市）

幼少期から米作りの手伝いが楽しかったと話す篠原さん。この町で育ち、地域の田園風景を守りたいと、令和7年にイチゴ農家として新規就農しました。現在は13アールのハウスで、章姫・紅ほっぺ・よつぼし・とちおとめの4品種を栽培。令和8年2月には「しのはらいちご園」をオープンしました。

イチゴ栽培に決めた理由

大学院で農業ロボット（イチゴの収穫）の研究をしていた時に、栽培方法などについて教えてもらったことがきっかけです。また、地域農業を活性化させることができて、日常的に人が関わる作物は何だろうと考えた時に、イチゴが思い浮かびました。

現在の活動

ハウス内でイチゴ狩りのほか、地元のスーパーやJAのふれあいセンターに出荷しています。

栽培方法・力をいれていること

栽培方法は高設土耕栽培で排水性を良くするため、土の代わりとしてやしがらを使用しています。力を入れていることは、収穫量を増やすことやイチゴ狩りに来てくださったお客さまに満足していただくことです。収穫量を増やし、おいしいイチゴを栽培するために、摘果や葉かき、温度・光（電照・UV）・湿度等の管理を行っています。またハウス内でイチゴ狩りをさらに

JAきたかわち 5

2 きたかわちファーマーズ

4 特集 日本茶で リラックス ティータイム

6 寄ってって！買うてって！

7 なくそう食品ロス

8 きたかわちトピックス

10 支店通信

11 食農教育活動

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 ご飯をおいしく楽しもう

健康のツボ

21 家族で楽しむおいしい一皿

22 クロスワードパズル

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







▲葉かき・摘花作業の様子（写真上）
色付き始めたハウス内のイチゴ（写真下）

楽しんでもらおうと、フォトアイテムを用意しています。

今後について

イチゴ狩りに来てくださるお客さまに喜んでもらうことはもちろん、ジャムなど加工品の販売を考えています。また地元の飲食店などと協力して、より多くの方に食べていただきたいと思っています。

My Favorite
篠原さんのおすすめ
イチゴ
イチゴはヘタを先にとって、先端から一口で食べるのがおすすめです。果汁を感じられます！

牡牛座 4/20〜5/20 【全体運】上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物が吉 【健康運】朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎ 【幸運の食べ物】ウメ

日本茶でリラックスティータイム

監修：日本茶インストラクター　滝井ひかる　イラスト：小林裕美子



忙しい毎日に、
ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



日本茶の癒やしパワー

疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30～40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌荒れの改善にも効果が期待できます。

自律神経を整えリラックス

香り

緑茶、特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熱したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

眠気を覚まし能率アップ

カフェイン

苦味をもたらし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

さまざまな健康効果

カテキン

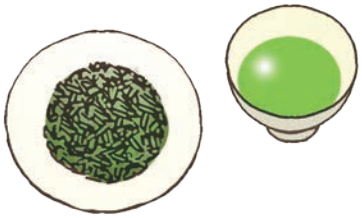
ポリフェノールの一種で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。



八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならず長生きするといわれています。

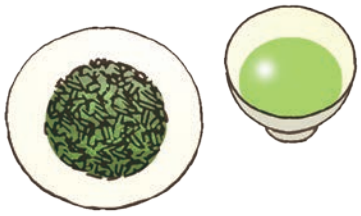
さまざまな日本茶



日本茶の代表

煎茶（せんちゃ）

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴



家庭用として親しまれる

番茶（ばんちゃ）

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい

最高級の日本茶

玉露（ぎょくろ）

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない

水出しとお湯出しを使い分けてリラックス効果アップ！

お茶は温度により抽出される成分の量が変わります。うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

夜のリラックスタイムに 水出し緑茶



渋味とカフェインが少なくまろやかに

テアニンやビタミンCを多く抽出

免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも



- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

入れ方

❶水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
❷ボトルに①の水と茶葉10g（約大さじ2・3人分）を入れる
❸冷蔵庫で2～3時間抽出する

仕事や作業のリフレッシュに お湯出し緑茶



香りがよくたつ

カフェインを多く抽出

血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも



- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

入れ方

❶水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
❷沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする
（番茶・ほうじ茶：熱湯／煎茶：約70度／玉露：約50度）
❸急須に②の湯と茶葉10g（約大さじ2・3人分）を入れる
❹湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
❺最後の一滴まで注ぎ切る

茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のにおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。



茶殻で身の回りをキレイにしてリフレッシュ

お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。



お掃除に

水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる

消臭



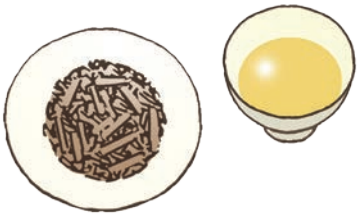
ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



茶の湯の主役

抹茶

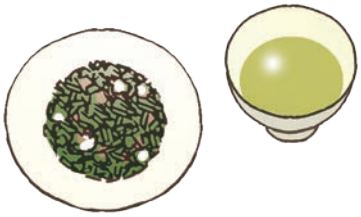
20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ（てん茶）、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている



優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ



炒った米の香りが特徴

玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴

蟹座 6/22～7/22 【全体運】会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉 【健康運】運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして 【幸運の食べ物】コゴミ

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

梅が丘うぐいす公園横

主催：高倉とれとれ青空市場



開催日時

毎週土曜日	午前8時30分～10時
なし	

住所／寝屋川市梅が丘2－10
TEL／072-821-0158（豊野支店）
【駐車場】なし
【駐輪場】なし



八雲ATMコーナー前

主催：守口朝市直売会



開催日時

毎週木曜日	午前8時30分～10時30分
毎週木曜日	午前9時～正午

住所／守口市淀江町1－13
TEL／06-6991-0422（守口八雲支店）
【駐車場】なし
【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】頭の痛い問題も起こりそうですが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を
【健康運】持久力アップの運動がお勧め。シェイプアップも◎　【幸運の食べ物】ニンニク

令和８年産 米の田植え適期基準日について

ヒノヒカリ	にこまる
６月10日頃	６月12日頃

今年度も高温が予測されますので、高温登熟障害対策として遅植えが有効です。できる限り、植え付け適期を考慮ください。なお、にこまる増産に伴い植え付け適期に合わせて令和8年産米ライスセンター運営期間は、産地・品種ごとに設定しています。

令和8年産米 ライスセンター利用について（予定）

ヒノヒカリ 品種受付（京都府産含む）

９月24日（木）～10月12日（月）まで

にこまる 品種受付（京都府産含む）

10月15日（木）～10月25日（日）まで

ライスセンター利用者は産地・品種ごとの受付となりますのでご留意ください。

なくそう食品ロス

ごみゼロの日

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

東京都・築地本願寺で講演をする機会があり「ごみを減らすには食品ロスを減らすこと」と話しました。食品ロスを含む生ごみは重さの80％以上が水で、重くて燃えにくいからです。多くの自治体では生ごみを他のごみと混ぜて回収しており、膨大なエネルギーと税金をかけて燃やしています。ごみを減らすには、食品ロスを減らす必要があるのです。

ごみ処理事業経費は、年間２兆２９１２億円（環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等（令和５年度）」より）。これはわれわれが納めた税金で賄われています。

講演の後、ある国立大学の名誉教授が名刺交換に来られました。「国立大学の予算を知っていますか?」と聞かれたので「存じ上げないです」と答えたところ、「先ほどのごみ処理費の半分以下ですよ」とのこと。

調べると、国立大学法人運営費交付金は１兆９７１億円（令和８年度予算政府原案より）。全国に85ある国立大学の総予算がごみ処理費の半分以下とは驚きました。

同じ税金をかけるのであれば、ごみ処理費よりも国立大学の予算など、教育や未来への投資にかけたいですよね。

家庭では次のようにして食品ロスを削減できます。

①家の在庫を確認し買い物リストを作る ②空腹時の買い物は避ける ③使った分だけ食品を買い足すローリングストック法で備蓄を循環させる ④賞味・消費期限の意味を理解する ⑤冷蔵庫に食品を入れっ放しにせず循環させる。

韓国では１９９６年に２・６％だった生ごみリサイクル率を、生ごみの埋め立てを禁止したり、肥料・堆肥化を進めたりすることで２０２４年には98％以上にまで上昇させ、世界の注目を集めています。日本にもできるはずです。

５月30日はごみゼロの日。「分ければ資源　混ぜればごみ」の標語通り、食品ロスを減らし、生ごみは資源としてコンポストなどで活用し、ごみを減らしましょう。



イラスト：出口由加子

乙女座 8/23～9/22
【全体運】好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して
【健康運】血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう　【幸運の食べ物】新ゴボウ

高温登熟障害に負けない米作りを

水稲栽培講習会を二部制で開催

JAは3月24日、本店3階大ホールで「水稲栽培講習会」を午前と午後に開き、合計124人が参加しました。

今回は、ヒノヒカリ・にこまるの米の品種別に分け、二部制としました。

水稲栽培のポイントでは、高温登熟障害の対策として、栽植密度や水管理、施肥改善について詳しく説明。また高温登熟障害を軽減する肥料や改善資材も紹介しました。

質疑応答では、ヒノヒカリの遅植えによる収量や、稲のすき込み後の施肥について質問があり、関心の高さが伺えました。JAでは今後も気候変動に対応し、地球に優しい環境保全型農業を目指してまいります。


高温登熟障害対策について学ぶ参加者

歌謡バラエティーショーを開催

年金イベント

JAは3月5日、当JAの年金受給者を対象とした歌謡バラエティーショーを、枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホールで開催し、約700人が来場しました。

第1部は、上方漫才の実力派コンビ「幸助・福助」さんによる漫才と、ものまね芸人「りょう」さんがものまねを披露。ものまねでは、衣装・顔・歌声で昭和の女性演歌歌手になりきり会場を沸かせました。

第2部は、演歌歌手の大御所 鳥羽一郎さんが、ヒット曲「兄弟船」「男の港」や作曲家・歌手の船村徹さんの大ヒット曲メドレーなどを迫力ある歌声で歌い上げ、会場内が一体となり盛り上がりました。

来場客の一人は「生で観ることができて感激した。とても楽しい時間だった」と話しました。


熱唱する鳥羽さん

イチジクの栽培講習会開く

渚農地効率化研究会無花果（いちじく）部会が参加

牧野支店は2月17日、支店会議室で「イチジク栽培講習会」を開き、イチジク栽培に取り組む「渚農地効率化研究会無花果部会」会員10人が参加しました。

講師がイチジクの性質や整枝・剪定（せんてい）、害虫防除について説明。その後栽培するほ場へ移動し、枝ぶりを見ながら、剪定のポイントを実技で指導しました。

会員からは、カミキリムシの防除資材の使用方法や、枝の中に居る幼虫の駆除方法等について質問が相次ぎました。

当部会は渚内野のほ場約10アールで約30本のイチジクを栽培。支店前で最盛期の8～9月にイチジクを販売し、固定客もついて、人気を呼んでいます。


ほ場で剪定のポイントを学ぶ会員

カキの剪定を学ぶ

守口朝市直売会が講習会

守口朝市直売会は2月23日、奈良県五條市西吉野町の山本農園で「カキ剪定講習会」を実施し、会員12人が参加しました。

直売会では会員全員がカキを栽培し、朝市にも出荷しています。今回は専門家の剪定方法を見学し、今後の栽培に生かすことが目的です。

「日本一のカキのまち」である五條市でも、特に生産が盛んな西吉野地区の山本農園を訪問。約5ヘクタールの畑で、講師から切る枝と残す枝など実技を交えた説明を受け、参加者からは「その枝を切るの?残すの?」など、感嘆の声が上がっていました。

剪定以外には施肥や病害虫のことなど多くの質問があり、充実した研修会となりました。



講師の説明を熱心に聞く参加者

相撲部屋に「あゆみ米」贈る

三月場所前に武隈部屋を訪問

JAは3月3日、大相撲三月場所を控えた武隈部屋の大阪宿舎を訪れ、地元産米を贈呈しました。

贈呈したのは、JAのブランド米「あゆみ米」200キロ。寝屋川市出身の武隈親方が令和4年2月に部屋を創設し、三月場所の宿舎をJA管内に持つことから、米を贈っています。

贈呈式では、溝口理事が「力士の皆さんが、地元のおいしいお米を食べて体を鍛え、千秋楽まで大いに活躍してほしい」とエールを送り、武隈親方に米を手渡しました。



武隈部屋に米を贈る溝口理事（左）



くわしくは
ブログで配信中

経営プラン発表会を実施

経営参画意識の向上目指す

JAは3月28日、枚方市総合文化芸術センター 関西医大 大ホールで「令和8年度経営プラン発表会」を開催し、全職員が参加しました。

発表会は、職員が自らの部署のビジョン・具体的方策・人材育成等のプランを策定し、経営参画意識を高めることが目的。各課・各支店42チームが役職員を前に発表しました。

発表会では、部署ごとに「地域の交流拠点となる支店を目指す」「組合員や地域の方々に愛される支店」「効率化を図るとともに、改善を習慣づける」など、令和8年度の方針をスクリーンに映して、舞台上で発表しました。

策定したプランは、各部署が実行し、成果測定・改善を行い、経営品質の向上と組織の成長、組合員満足の実現を目指します。



自分たちが策定したビジョンなどを発表する職員

蠍座 10/24〜11/22 【全体運】気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて 【健康運】サプリや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事 【幸運の食べ物】ルッコラ

支店通信

枚方ブロック
「組合員親睦旅行」



亜熱帯植物森や美しい海岸を散策するなど大自然を満喫。「田中一村記念美術館」は好評で、懇親会では有意義な交流の時間を持つことができました。

門真支店
「ハーブオイル講習会」



支店職員がこめ油の特長やハーブに合う料理を説明した後、参加者は瓶の中にハーブ・ニンニク・唐辛子を詰め、こめ油を入れてハーブオイルを作りました。

川越支店
「相続セミナー」



司法書士の古谷氏を講師に招き、法定相続分や遺言を活用した遺産分割方法、相続税についてなど例を交えながら解説しました。

枚方中央支店
「フェイクフラワーリース作り講習会」



職員が講師となりサポートしながら、参加者は好みの造花を選び、リースの土台に思い思いにデコレーションしました。

津田支店
「組合員親睦旅行」



1日目は永平寺を参拝し、山代温泉で懇親を深め合いました。2日目は農産物直売所や石川県立航空プラザを見学後、海産物の買い物を楽しみました。

川越支店
「フェルトバッグ作り講習会」



支店職員が指導し、参加者は切って結ぶだけで簡単にできるフェルトバッグ作りに挑戦。「かわいいわ！早速使いたい」と話していました。

射手座
11/23～12/21
【全体運】先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます
【健康運】筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK　【幸運の食べ物】ニラ

支店通信

招提支店
「アンブレラマーカー講座」

支店職員が講師となり、参加者は伸びるテグスにビーズを通し、かわいらしい傘マーカーを制作しました。「簡単で家でもできそう」と好評でした。


3月24日／招提支店／10人

食農教育活動

枚方ブロック
葉付きタマネギ収穫体験

参加者は、畑で葉付きタマネギを収穫しました。「すき焼きに入れたい。玉子焼きに混ぜるとおいしそう」と話し、重く膨らんだ袋を満足な表情で抱え、会場を後にしました。


3月14日／枚方市穂谷／95人参加

組合員のみなさまへ
組合員資格等ご確認のお願い



JA北河内では、組合員の皆さまにご加入いただいている届出内容に変更があった場合は、その旨をお届けいただくこととなっています。

組合員資格(※注)やご住所・お名前などの届出事項に変更や修正がございましたら、お手数ですがJA北河内の各支店窓口までお申し出いただきますようお願いいたします。

資格要件

正組合員(個人)
※右記のいずれか、または両方の条件に該当する方

- 5アール(約500㎡)以上の土地を耕作(農業)する個人であって、その住居地または耕作地が、JA北河内の地区内(枚方市・交野市・寝屋川市・門真市・守口市)にある方
- 1年のうち60日以上農業に従事する個人であって、その住居地または耕作地が、JA北河内の地区内にある方

准組合員(個人)
※右記のいずれかの条件に該当する方

- JA北河内の地区内に住居地がある方で、JAの事業を利用される方
- JA北河内の地区内に勤務地(1年以上勤務)を有されている方で、信用事業・共済事業・購買事業を1年以上継続して利用している方
- JA北河内の地区外に住居地があるが、購買事業・販売事業を1年以上継続して利用している方(お米や肥料等の購入)

(※注)現在の組合員資格は「出資配当金のお知らせ」(毎年7月に送付)にてご確認いただけます。

check お手続きに必要なもの　本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)・印鑑

ご不明な点・お問い合わせは、総務課または各支店へ　総務課 TEL(072)844－1351

山羊座
12/22～1/19
【全体運】ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉　【健康運】気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて　【幸運の食べ物】さんしょう

女性会だより

枚方地区
米粉のロールケーキ講習会



「しあわせのれんげっ娘 米粉」を使ってスポンジ生地を焼き、生クリームやイチゴ･ブルーベリー･チョコレートなどで、各自デコレーションして持ち帰りました。

本部
会員親睦会



京都四条の南座で公演「わが歌ブギウギ―笠置シヅ子物語―」を鑑賞。参加者からは「歌ありダンスあり、華やかで良かった！」との声があり、親睦を深めることができました。

守口地区
農業まつり売上金を寄付



役員が守口市役所を訪問し、農業まつりの売上金の一部を「守口市愛のみのり基金」に寄付しました。寄付金は福祉事業に活用される予定です。

門真地区
みそ作り講習会



つぶした大豆とこうじを均一に柔らかくなるまで混ぜ合わせました。参加者は「力が要るけど体が温まる」と話しながら作業し「出来上がりが楽しみ」と笑顔を見せました。

枚方地区
つまみ細工ストラップ講習会



女性会役員が講師となり、各テーブルを回って、小さな布のつまみ方などをアドバイスしていました。参加者は細かい作業に苦労しながら完成させていました。

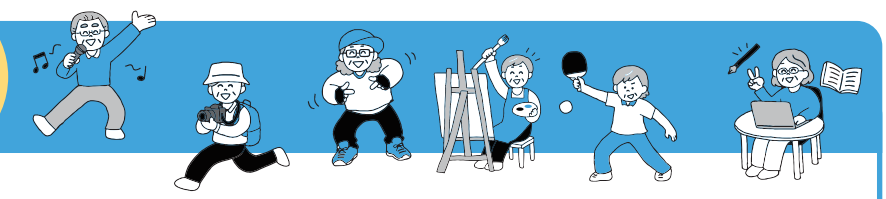
門真地区
フラワーアレンジメント講習会



どの方向から見ても美しい「ラウンド」型に挑戦。常に全体を確認しながら、オアシスに花を挿しました。かわいい出来上がりに「次回もぜひ参加したい」と話していました。

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出ましょう。めりはりが大切 【健康運】パズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも 【幸運の食べ物】クレソン

夢中♪熱中!



卓球

枚方市 **南（みなみ） 多美恵（たみえ）** さん

有志で卓球をすることが決まり、体を動かしてみようと思い参加したことがきっかけです。活動時間は月2回、2時間です。始めてから2年が経ち、最初はオーバーしていた球もラリーが続くようになりました。失敗しても笑い合え、スマッシュが入れば大盛り上がりで楽しく練習ができています。今後も継続し、ゆくゆくはフットワークがより必要なダブルスに挑戦したいと思ってます。



▶ラケットとピンポン球を持つ南さん



▶愛用のラケットとピンポン球



▶球卓仲間（右）

わが家のペット



門真市
市妙 律子さんのペット **ペケ**くん（4才）

台風の日に、家に入り込んできたため、飼うことになりました。外が大好きで、コンクリートの上でゴロゴロすることがお気に入りです。特技は、家の扉を全部開けることです。ペケがいるから毎日楽しく過ごせます。癒やしの存在です。

キラリげんキッズ



交野市 **下地（しもじ） 陽太（ひなた）**くん（5歳）

空手教室に通っています。保育園では粘土遊びや縄跳びをして友達と過ごしています。家では、兄の悠太（ゆうた）くん（左）と一緒にレゴブロックで家を作ることに夢中です。将来の夢はアイス屋さんです。

魚座
2/19〜3/20 【全体運】良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます 【健康運】新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ 【幸運の食べ物】ナツミカン

今月の営農情報

01 / 水稲

《は種作業のポイント》

育苗培土	酸度矯正・熱処理等をしている無菌培土（購入培土等）を使用しましょう（山土等を使用すると、病気を誘発することがあります）。
もみ種	温湯消毒等で消毒された種子を使用しましょう。は種の５日前から、水稲種子を水に漬けます（気温等により日数は前後します）。
は種	種子量は、育苗箱１箱当たり乾もみで150ｇぐらいが最適です（種のまき過ぎは、病気を誘発するので注意が必要です）。散水時に「タチガレエースM液剤」（希釈倍率500～1000倍）を散布（育苗箱１箱当たり500ml）すると、立枯病等の予防になります。
温度管理	育苗中は、気温30度を超えてくると病気が発生しやすくなるので、温度管理には注意が必要です。

《田植え作業のポイント》

代かき作業	ほ場内を何往復も丁寧に代かきすると、土壌中の酸素が少なくなり生理障害を引き起こす可能性が生じるので、２往復までにとどめるほうが良いでしょう。
元肥の施肥	施肥時期は代かき前後が望ましいです（施肥をしてから田植えまでの期間が長いと、肥料の効果が落ちることがあります）。
田植え時期	ヒノヒカリの標準田植え日は６月10日です。にこまるの標準田植え日は６月12日です。早植えは避けましょう。
病害虫防除	箱施用剤を使用しましょう(初期防除することで、田植え後の病害虫の発生が軽減されます）。

ご注文は最寄りのJA北河内各支店にて承ります。
※表示価格は税込店頭価格です。なお、価格は変更となる場合がございます。

タチガレエースM液剤	100ml	1,150円
スタークル粒剤	3kg	4,200円

令和8年4月1日時点

◀支店検索

02 / 野菜

夏野菜の定植時期が近づいています。
下記の適用表を基に「スタークル粒剤」を使用しましょう。

作物名	適用病害虫名	使用量	使用時期	使用回数	使用方法
カボチャ	アブラムシ類 コナジラミ類	2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
キュウリ	アブラムシ類	1g/株	育苗期	1回	株元散布
	コナジラミ類	1g/株	生育期ただし収穫14日前まで	1回	株元散布
		1～2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
	ハモグリバエ類	2g/株	育苗期	1回	株元散布
		2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
トマト	アブラムシ類	1g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
		1g/株	生育期ただし収穫前日まで	2回以内	株元散布
	コナジラミ類	1～2g/株	育苗期	1回	株元散布
		1g/株	生育期ただし収穫前日まで	2回以内	株元散布
		1～2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
	ハモグリバエ類	1～2g/株	育苗期	1回	株元散布
		1～2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
ナス	アブラムシ類	1g/株	育苗期	1回	株元散布
		1g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
		1g/株	生育期ただし収穫前日まで	2回以内	株元散布
	コナジラミ類	1～2g/株	育苗期	1回	株元散布
		1～2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和
	ハモグリバエ類	2g/株	育苗期	1回	株元散布
		1～2g/株	定植時	1回	植穴土壌混和

JAで成苗(配達・引取)を購入予定の方へ



田植え予定日の3日前までに、必ず最寄りの各センターへのご連絡をお願いします。

営農センター 072-836-7777　中部経済センター 072-894-2612　西部経済センター 06-6909-4603

※ご連絡が無い場合は、出荷の対応ができない場合があります。必ずご連絡をお願いいたします。

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。

2月25日（水）

講義：減農薬栽培について

使用する農薬を減らすための栽培管理について詳しく学びました。また、病気が出た際の農薬の効果的な使い方についても学びました。

実習：ほ場実習

天候により、ほ場での実習は中止となりました。代わりに発芽をそろえるポイントについて学び、質疑応答を行いました。

3月11日（水）

講義：春まきニンジンの栽培ポイント、質問回答

春に種をまくニンジンの品種や栽培管理について学びました。

その後、前回の授業で受けた質問の回答を行いました。

実習：収穫、ほ場片付け

ホウレンソウ・キャベツ・カリフラワー等の収獲とほ場の片付けを行いました。

また、ホウレンソウとカリフラワーの出荷の方法を学び、実際にふれあいセンターへ出荷も行いました。

大阪・関西万博で展示した守口大根のサンプルが庭窪支店にやってきました！



昨年10月13日に閉幕した日本国際博覧会（大阪・関西万博）のパビリオンで展示された北河内管内の特産物「守口大根」の食品サンプルを庭窪支店に飾っています。ぜひチェックしてみてください。

JA北河内イメージキャラクター **きたぴー**

LINEスタンプ

好評販売中

1セット40種類 120円







ご購入はこちらから













あなたのギモンをタッチパネルでポーンと検索！

タッチパネル式 農業電子図書館

ご利用のススメ

ポイント①
カラー写真で分かりやすい♪
水稲や野菜の病害虫のことならおまかせ!

ポイント②
タッチひとつで簡単検索♪
病害虫の防除方法や登録農薬がわかる!

ポイント③
利用は無料♪



※画面イメージ



農業電子図書館は下記施設でご利用できます。

豊野支店	(072)821-0158	寝屋川市高宮新町31-6
営農センター	(072)868-8611	枚方市招提北町1-2260
中部経済センター	(072)894-2612	交野市私部8-3-13
西部経済センター	(06)6909-4603	門真市柳田町1-15

園芸研究家　成松次郎　イラスト　小林裕美子

※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。

エンサイ　真夏の葉物に最適

エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「クウシンサイ（空心菜）」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ・シイタケなどとの炒めものやごまあえに向きます。

【栽培時期】高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25～30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」（タキイ種苗）・「エンツァイ」（サカタのタネ）など、細葉タイプには、「なつサラダ」（フタバ種苗）・「スラらん」（タキイ種苗）などがあります。

【畑の準備】植え付け（または種まき）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床（ベッド）を作ります。

【種まき・植え付け】種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。

準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1、2cm、1カ所3、4粒じかまきします（図1）。苗作りをする場合は7・5～9cmのポリポットに3、4粒まき、本葉3、4枚になったら苗を植え付けます。

若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3、4枚までに株間4、5cmに間引きます。

【管理】発芽後は本葉4、5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します（図2）。また、柔らかい葉を収穫するには灌水（かんすい）を十分行います。

【収穫】つるが40～50cm程度に伸びたら、株元5、6節を残し、つる先の20～30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します（図3）。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度のとき、株元2、3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

図1　種まき（じかまき）

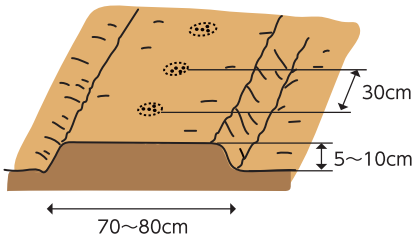


図2　追肥

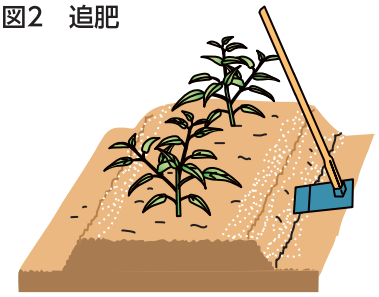
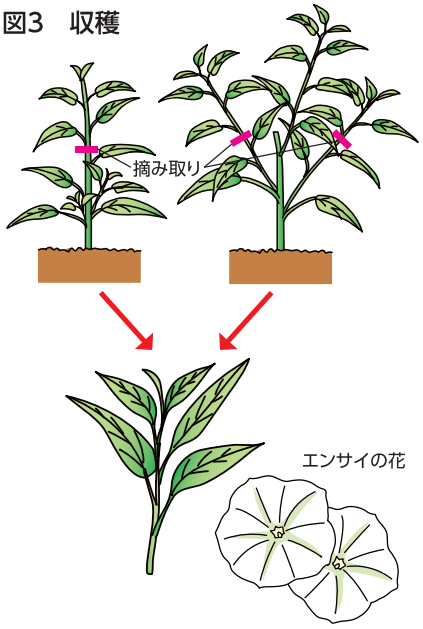
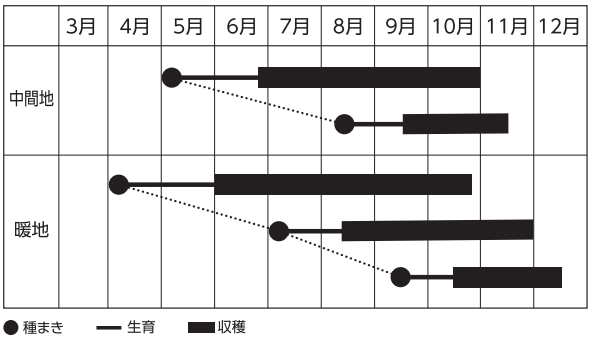


図3　収穫



栽培カレンダー（エンサイ）



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

予告
6月から
西部経済センターの
曜日が変わります

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

スイートコーン

遅まきすれば失敗知らず
適期に定植・追肥・薬散・収穫

トウモロコシは、株先に雄穂(ゆうすい)が、葉のわきに雌穂(しすい)が別々につきます。この雌穂の粒が未熟なうちに収穫する野菜がスイートコーンです。

発芽と生育の適温は高く、5月に種まきし、盛夏に収穫するのが本来の旬です。これより前は気温が低く失敗しがちです。一方で8月上旬ごろまでの遅まきは、栽培期間を通し十分な温度が確保でき、栽培は比較的容易です。遅まきでは草勢と根張りが強く、株元に分げつ(わき芽)が出て、台風に耐え、高温下でも粒がしなびにくい中晩生や晩生の品種を使います。

雌穂の絹糸(けんし・めしべのこと)に他の株の花粉が風で運ばれ受粉するので、最低でも4株(プランター2つ分)は栽培しましょう。また大きな穂にするため、3回に分けて追肥を施します。さらに雄穂が出る頃から雌穂の絹糸が出る頃までの防虫も大切です。

写真 ©ICHIRO AWANO



「ゴールドラッシュ90」暑さに強く、草勢が旺盛でしなびにくく、遅まきできる甘いスイートコーン

【基本情報】

- **分類**：イネ科トウモロコシ属
- **原産地**：北アメリカ（メキシコ高地）
- **発芽適温（地温）**：25 ～ 30 度
- **生育適温（気温）**：22 ～ 30 度
- **日当たり**：日なた
- **好適 pH**：6.0 ～ 6.8

【病害虫情報】

アワノメイガ：雄穂に誘引され産卵する。幼虫は葉のつけ根あたりから茎または雌穂内に入り食害する。

アブラムシ類：葉、雄穂や雌穂の中に入り込んで生育を悪くする。出穂の頃に発生しやすいので早めに防除する。

スイートコーンの栽培方法

1 種まき



苗が小さくても鉢のまま植えつけられるジフィーストリップ(5cm角)へ培養土を入れ、種2粒を深さ2cmのところへ押し込む(写真1)。水やりしたら、雨が直接当たらない日当たりの良いところに置く。

ポイント｜適温を維持して一斉出芽させる。5月に入っても地温15度を下回る場合は日当たりの良い室内などで出芽させる。

2 植え付け



本葉2～2.5枚でIB化成約54gを混ぜた土を入れた深型プランター(長さ55cm・約25L)へ、株間35cmで、苗は間引かずそのまま2鉢を植え付ける(写真2)。根づくまでは乾燥に注意して水やりする。

ポイント｜苗を老化させないよう必ず本葉2～2.5枚で植えつける。

3 間引きと最初の追肥





本葉5～6枚で残す株や分げつを傷つけないように、ハサミを使い地際で切り、1カ所1株にする(写真3)。

間引きに合わせて1株当たり化成肥料(NPK各成分8-8-8)約16gを施し、土と混ぜ、水やりする(写真4)。

4 害虫防除と 2、3 回目の追肥





重大害虫のアワノメイガは、雄穂が出る頃に葉裏や雄穂に産卵する。葉が筒状になった株の中心に穂が見えたら(写真5)、株全体にBT剤※1などを散布する(写真6)。1週間ほどして雄穂がしっかり出たら雄穂と葉の付け根を中心に2回目を、さらに雌穂から絹糸が出て2～5日した頃に絹糸を含め全体へ3回目の薬剤散布をする。2回と3回目の追肥は、最初と3回目の薬剤散布に合わせ1回目同様に施す。

5 授粉



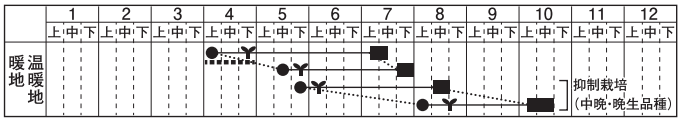
雌穂から絹糸が出たらプランター2個を並べ受粉しやすくする(写真7)。晴れた日の午前10時ごろに茎を軽く叩き花粉を舞わせ授粉させる。受精後、絹糸は茶色くなる。乾燥に注意して毎日水をやる。

6 収穫



絹糸が出始めたら平均気温(気象庁HP参照)を積算して500度になる日を収穫の目安にする。予定日の2～3日前に穂先の粒の充実を確認して(写真8)、収穫する。

栽培カレンダー



※1 微生物のバチルス・チューリゲンシスから作られた自然由来の農薬
※温暖地を基準に記事を作成しています。

投稿コーナー

テーマ投稿のお題
「最近買ったもの」

（3月20日締め切り分掲載・敬称略）

美顔器です。つるすべの美しい人に憧れて買ったのに面倒です。
〈守口市〉つるひめ

実家にコーヒーメーカーを買いました。時々帰省しますが、いつでもおいしいコーヒーが飲めるので、幸せな気分で過ごせます。〈門真市〉K・K

スティック掃除機です。コードレスで軽くてすいすい楽々で、もっと早く買えば良かったと思っています。
〈枚方市〉セナ君のおばあちゃん

頭皮マッサージ機です。年齢とともに、髪が細くなり購入しました。とても良いです。〈枚方市〉kagimi

パソコンを買い替えました。設定でいきなりウイルスに感染しました。
〈枚方市〉きいさん

初心者向けのピアノの練習本を買いました。アンチエイジングのために小学校卒業以来やっていなかったピアノを再開しました。
〈門真市〉ベニサンゴ

電動アシスト自転車です。オープニングセールでお安く買ったつもりが、すぐパンクして予定外の出費でした。
〈枚方市〉藤阪中町Y市

黄砂やPM2.5、今の季節は花粉です。いろいろ気になるので、ちょっと高かったのですが空気清浄機を使い始め、快適です。
〈交野市〉たけちゃん

1月頃、パソコンを操作しているとプリンターに警告表示が出て、3月に購入します。〈門真市〉直江　成夫

布団乾燥機です。寝る前にスイッチを入れると温かくて幸せになれます。
〈寝屋川市〉山口千代子

100円ショップで一押しのミニサイズのキッチン用品です。お玉やしゃもじ等、とても使いやすいです。
〈寝屋川市〉山本美江子

冬物のバーゲンで買ったダウンジャケットです。安かったので購入しました。
〈守口市〉ももこ

極楽鳥花の植木鉢を購入しました。何年くらいであの大きな花が咲くのか楽しみです。〈枚方市〉みっちゃん

春めいてきたので、お花を買ってプランターに植えました。玄関が明るく賑やかになりました。
〈枚方市〉たけさん

フライパンで使う蒸し器です。便利で洗うのも楽です。
〈枚方市〉坂本みつ子

一般投稿

毎年1年分のみそを作ります。今年も仕込みが終わり、熟成を待つばかりです。〈寝屋川市〉ひのひかり

女性会で作ったストラップをリュックに付け、翌日出掛けたら、気付いたら無くなっていてショックでした。
〈枚方市〉匿名希望

福娘さんの姿を見て、我が娘も20年以上前に交野住吉さんの福娘をさせていただいたことを思い出します。
〈枚方市〉田畑佐智子

長女が自宅の片付けを少しずつしています。タンスや食器棚を処分し、小さいケースに収納しています。
〈枚方市〉西野　照美

気になる話です。葉が落ちて赤いカキが一つ目立っているのですが、いつ誰が取るのか気になる景色です。
〈寝屋川市〉オイボレ男

【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

短歌

久々のボサノバに乗るコンサート
歌もいろいろ楽器もいろいろ
〈枚方市〉坂本　信枝

ホオホケキョ今年も来たよ庭の梅
下手な鳴き声家族も増えて
〈枚方市〉津熊　武男

誌面にて二人並びし喜びを
告ぐる朝の電話あたたか
〈枚方市〉瀬川　純子

春来るも変化が多し世の動き
平和を的に豊かな心
〈寝屋川市〉笠谷　作範

雛出し飾りし孫がお嫁入り
雛にお別れ惜しむなり
〈枚方市〉森　美代子

鯉のぼり青空高く泳ぎをる
世界の子等に幸多かれと
〈守口市〉中西　厚子

これがまあ八十路を過ぎし我が手かな
ヘバーデンありバネ指もあり
〈交野市〉渡邉　悦子

夕闇の空に紛れずゆさゆさと
揺れるミモザのこの重量感
〈門真市〉奥　智恵子

俳句

桜花舞う校門くぐり式場へ
〈枚方市〉内山　喬之

草萌にムスカリの蒼見つけたよ
〈守口市〉竹本　成美

春嵐ホットケーキの匂いして
〈交野市〉杉山　和美

新緑に月の明かりが映えにけり
〈枚方市〉南　邦男

植物園来ては囀る昼下り
〈寝屋川市〉小島　昌勝

香りよき春を感じる桜もち
〈門真市〉みっちゃん

芽吹きする柳の根っ子川の中
〈枚方市〉平尾　久子

ソッと咲くすみれ一輪石垣に
〈交野市〉谷　久子

天のぼる霧島の朱五月晴れ
〈枚方市〉常田　義弘

心地よし香りただよう梅の園
〈枚方市〉吉田　幸正

川柳

時の砂ツモルとツムは大違い
〈寝屋川市〉はっちゃん

春光がウォークの足弾ませる
〈枚方市〉りょう

さくら咲く娘も中学一年生
〈門真市〉ゆうひパパです

山茶花の落下見つめる沈丁花
〈枚方市〉大﨑　薫

残ってた優勝キャップ今ゲット
〈寝屋川市〉DEEPNIGHT

抱き上げた孫は今ではトス上げる
〈寝屋川市〉マッサン

好い出来は自分自身を褒める事
〈枚方市〉岡崎　邦男

道端の地蔵に誰か花そなえ
〈枚方市〉杉本　敏夫

何買った思い出すのも一苦労
〈枚方市〉野田　幸男

ジョウビタキ来年冬も来とくれや
〈枚方市〉ゆきさん

テーマ投稿の

募集テーマ…旅行の予定は？（7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。

ご飯をおいしく楽しもう

ご飯はヘルシーで太りにくい

米・食味鑑定士／お米ライター
柏木　智帆

ご飯を食べると太ってしまうと思われがちです。ご飯は60％が水分であるため、食後に満腹感が得られやすく「太るのでは」と誤解されていることや、「糖質制限ブーム」の流れで「ご飯＝太る」という誤ったイメージが付いていることなどが原因といえます。

しかしながら、同じ糖質でもご飯に含まれるでんぷんは砂糖やブドウ糖とは大違い。砂糖やブドウ糖は胃で消化されずに小腸で急速に吸収されて血糖値が急上昇してしまう一方で、でんぷんは消化に時間がかかり、血糖値の上昇が緩やかです。さらに、ご飯はでんぷんだけではなく、タンパク質や脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などをバランス良く含んでいます。ご飯が太りやすいというのは誤解です。

タンパク質やビタミンなどには良いイメージを持っても、でんぷんにはネガティブなイメージを抱く人も多いのではないでしょうか。しかし、私たちヒトにとってでんぷんは重要な栄養素です。ヒトは唾液に含まれるアミラーゼというでんぷん分解酵素の活性が高いといわれています。馬などの草食動物やライオンなどの肉食動物にはアミラーゼ活性はありません。ヒトの中でもでんぷんを多く取る民族である日本人は特に「アミラーゼ遺伝子」が多いといわれています。アミラーゼ活性が高いということは、それだけ体がでんぷんを求めているということ。私たちヒトは長い年月をかけてでんぷんを主体とする食生活によって命をつないできたといえるでしょう。

世界にはさまざまなお米があり、その多くは調理に油脂類が使われますが、日本のジャポニカ米は水だけで炊飯することが基本です。ご飯を中心とした和食やおむすびは世界的にも健康的な食事として注目されています。「太るのでは」という心配は捨て、安心してお米の魅力やおいしさを存分にお楽しみください。



世界的に健康食として注目されるご飯

健康のツボ

おうちでカンタン★エクササイズ⑰

体幹部を伸ばしてスッキリしましょう♪

POINT
イスやカベ等 安定したものにつかまって、体幹部（背中や胸）そして太ももの裏側をしっかり伸ばしましょう。
姿勢の改善・肩こり・腰痛の予防と改善に効果的です。また呼吸がしやすくなります。
2026.3月号（No.16）とセットで行うと、やりやすいです。オススメ！



1 イスにつかまって、すこし後ろに下がり脚は腰幅よりもやや広めに開きます。



2 膝を軽く曲げて、上半身を前に倒します。

手と手の間に頭を入れるように股関節から倒します。
目線はつま先を見るように、顔が下向きです。



3 背中を少し上げて丸めます。

息を吸いながらおへそをのぞくように頭を軽く中に入れます。



4 元の位置に戻します。

息を吐きながら、お尻を後ろに突き出すようにして、背筋を伸ばしましょう。



肩甲骨を引き寄せて、胸を床に近づけるように意識します。胸のストレッチにもなります。

注意点
- 肩が痛い方は、あまり深く倒れずに高い位置（痛くない範囲）で行いましょう。
- 顔はつま先を見るように下向きです。
- 膝は、必ず曲げてください。
- 呼吸は、鼻から吸って口から吐きます。

© 2026 Kazuyo Masaoka

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

春は苦味が食養生。春野菜でデトックス!



アスパラとホタテの炊き込みご飯

うま味たっぷり食材の春のごちそうご飯

材料(4人分)

- 米 …… 2合
- ベビーホタテ …… 100g
- A
  - 薄口しょうゆ…… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
  - 塩 …… 2つまみ
  - アスパラガス …1束(100g)
  - バター …… 5g
  - 黒こしょう …… 適量

作り方

❶米を研いでホタテ(大きければ食べやすい大きさにカット)とAを入れて軽く混ぜ、2合の水加減で炊飯する。
❷アスパラガスは根元を折り、下3cmをピーラーでむいて長さ1cmに切っておく。
❸炊き上がったご飯にアスパラガスを入れて10分蒸らし、お好みでバターと黒こしょうを加えてよく混ぜて出来上がり。

ポイント

フレッシュなアスパラガスは後から入れて、蒸らし時間で火を入れることで食感を楽しめます。ホタテは貝ひもが付いているものの方が、だしがよく出ておいしく作れます。

アレンジ

- 水をかつおだしや昆布だしに替える
- 焼きおにぎりにする

ひじき×ニンニクの意外な組み合わせがおいしい!

ひじきとクレソンのマリネ



材料(4人分)

- ひじき(乾燥) …… 15g
- クレソン ……1束(100g)
- 紫タマネギ …… 小1/4玉(50g)
- ニンニク(みじん切り) … 1/2片(2.5g)
- オリーブ油 …… 大さじ1
- A
  - しょうゆ ……大さじ2/3
  - 酢 ……大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1

作り方

❶ひじきは水に15分漬けて戻し水気を切る。クレソンは長さ3cmにカットしておく。紫タマネギは1mmほどにごく薄くスライスして水にさらし、水気をよく絞る。
❷フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて香りが出たらひじきを入れて炒める。オリーブ油がよく絡んだらさらにAを入れて中火で2、3分ほど炒める。
❸②をフライパンから出し、クレソンと紫タマネギとあえて出来上がり。

ポイント

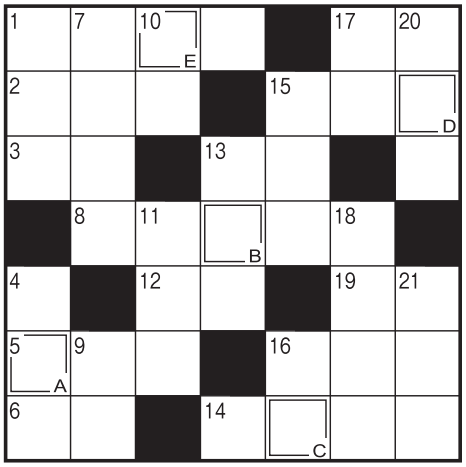
今回は長ひじきで作りましたが、お好みに合わせて芽ひじきでもOKです。長ひじきは歯応えが良く食べ応えがあり、芽ひじきは柔らかくて食べやすいです。

アレンジ

- ナバナや小松菜などをオイル蒸しにして加える
- ゆでた大豆やヒヨコ豆などを加える

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端午の節句に風呂の湯へ入れます
②変わると寝つけない人もいます
③岩の多い海岸のこと
⑤現在の元号です
⑥アルファベットの14番目
⑧安・実・宝に共通の部首
⑫漢字では羊歯などと書く植物
⑬車のこと。――ナビ
⑭つくね・ハツ・砂肝といえば
⑮キャッチャーともいいます
⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
⑲ウサギのものは長め

タテのカギ

①女性同士のきょうだい
④トーシューズをはいて踊ります
⑦風呂場でお湯をためるところ
⑨太古から人間に飼われている動物
⑩表の反対側
⑪端午の節句に――餅を食べた
⑬日本三大祭りのひとつ、――祭。東京で5月におこなわれます
⑮――ベース、アット――
⑯釣り人がじっと見るもの
⑰川を渡るためにかけます
⑱そろそろ行かないと！　タイム――だよ
⑳Sが小ならMは
㉑5月4日は――の日。国民の祝日です

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



3月号の答え　チラシズシ

きたかわちカレンダー 2026.5

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	31
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	金	土	日
西										豊	営	中	き 交野支店 イ 第24回女性会通常総代会（本店3階大ホール）	西			豊	営		き 枚方中央支店 イ 准組合員ミーティング（本店）			イ ジャガイモの収穫体験（牧野支店）	豊	営	中				

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

理事会だより

令和8年3月30日(月)午後1時30分

付議事項

1号議案　令和8年度 決算方針について
2号議案　令和8年度 余裕金運用方針について
3号議案　令和8年度 内部監査実施方策について
4号議案　令和8年度 内部監査計画書について
5号議案　第9次総合3ヵ年計画について
6号議案　職制規程の一部改正について
7号議案　令和8年度 コンプライアンス・プログラムの策定について
8号議案　出資金の受入制限について
9号議案　出資金の減資について
10号議案　旧香里支店跡地の賃貸借契約先の変更について

以上の事項が協議され、全て承認されました。

報告事項

- 不祥事案の再発防止策取組状況の報告について
- 令和8年度 職員教育研修計画について

JA北河内の概要

令和8年3月末日現在

組合員数	39,317人
	(正) 4,627人
	(准) 34,690人
職員数	309人
貯金	5,260億2,485万円
貸出金	411億5,740万円
共済保有高	7,846億7,394万円
購買品供給高	5億8,597万円
販売品販売高	3億376万円
出資金	28億9,814万円

人事

(　)内は旧職名

【異動】R8.4.1

谷村 綱翼　財務部長 兼 総務部長 (財務部長
兼 財務部経理課長　兼 財務部経理課長
兼 財務部資金課長　兼 財務部資金課長)

髙島 幹生　総合企画部 (総務部
コンプライアンス課長　コンプライアンス課長)

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)
5月12日(火)午前10時～午後3時

▶門真中央支店
5月21日(木)午後1時30分～午後4時

▶香里支店
5月20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)
5月13日(水)午前10時～午後3時

▶門真中央支店
5月25日(月)午後1時30分～午後4時

▶香里支店
5月1日(金)午前9時30分～正午
6月5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

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



今年の目標の経過ですが、少し早く起きるだけで、冷蔵庫の中身を確認し夜の献立を考える時間ができました。反面、就寝時間が早くなり、時々、寝落ちしてしまうことも…。早起きできない日もありますが、無理なく続けていきたいです。(まつ)



最近、ジャガイモの代わりに春キャベツを入れてシチューを作りました。これから夏野菜がおいしい季節となります。体重が増えてきたので、ダイエットと健康のため、いつもより野菜を意識して食べたいと思います。(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 | 5月号 2026 May No.288

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。



高瀬川跡の石碑

第110回 高瀬川と行基みち（守口市・寝屋川市）

守口市馬場町には「高瀬川跡」の石碑があります。高瀬川は平安時代には「高瀬の淀」と歌枕となり、たくさんの古歌が詠まれていました。江戸時代には「守口川」とも呼ばれていました。

高瀬川にかかる高瀬橋は、奈良時代の高僧行基が架け、高瀬寺を建立したと言われています。高瀬橋の遺物と考えられる石柱が同町内で出土したことから、高瀬川は相当大きな川で、かつては淀川の本流であったと伝えられています。

行基は奈良時代の僧侶で、天智天皇が即位した668（天智7）年に和泉国大鳥郡蜂田郷家原（現・堺市西区家原寺町辺り）で生まれました。渡来人の出身で俗姓を高志氏といい、15歳で出家し、高僧・道昭について修行。38歳から各地を巡り、民間布教に努めました。畿内に49の寺院を建立し、彼を慕い集まった庶民と共に、ため池や橋、道路などの社会事業にも数多く取り組みました。

また、茨田堤を再整備し、新たに道を造成して平城京への交通路としました。この道は行基みちと呼ばれています。経路は現在の守口市高瀬から門真市北部、寝屋川市堀溝を通り、清滝峠へと越えていきます。堀溝の大念寺の門前付近には、道標が残されています。当所は古来より交通の要衝であったらしく、平安時代には「鶯の関」と呼ばれる関所も設けられたと言われています。

行基は、749（天平21）年に82歳の生涯を閉じましたが、その業績は人々に語り継がれ、今でも行基菩薩として慕われ続けています。



近鉄奈良駅前の行基像



堀溝の道標

【アクセス】（高瀬川跡）京阪電車「土居」駅下車東南へ徒歩5分
（行基みち道標）京阪バス「堀溝」下車南へ徒歩1分

【参考文献】「守口文化財ガイドマップ」守口市教育委員会
「農と水を支えた人行基」農林水産省ホームページ
「偉人たちの歴史街道」一般社団法人 日本建設業連合会他

Googleマップはこちら➡ 高瀬川跡 行基みち道標

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