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

7
2026 July
vol.290



特集

暑さに負けない体づくり

食べて元気に！夏バテ予防

~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



分林（ぶんりん）　章吉（あきよし）さん（枚方市）

都市近郊の農地を守りたい一心で毎日農業にいそしんでいる分林さん。農薬は極力使わず、約50アールの田畑で、米作りのほか、ナス・ピーマン・キュウリなどの季節野菜を栽培。収穫した野菜のほとんどは、スーパーへ出荷しています。

農業と向き合ってみて

親が一生懸命働いて残してくれた農地に感謝しながら、手間暇かけて農産物を育てていますが、半分採れたらOKと思い作っています。採算性より安全・安心な野菜を食べられることに価値があると思います。

国やJAに期待すること

近年は異常気象が原因で、お米の等級が下がったり、野菜が枯れてしまうこともあります。国やJAには、暑さに強い品種の改良などを期待します。また、JAの講習会にはよく参加しますが、栽培の仕方で迷うことや分からないこともあります。そのため、積極的な指導や講習会の頻度を上げてもらい、農家の声に耳を傾けてほしいと思っています。

広報誌の読者に伝えたいこと

都市近郊農業が果たしている役割は非常に大きく、物流コストがかからず、新鮮な野菜等がその日のうちに消費者へ届く大変意義のある事

JAきたかわち 7

2 きたかわちファーマーズ

4 特集 暑さに負けない体づくり 食べて元気に! 夏バテ予防

6 寄ってって!買うてって!

7 教えて!JA

8 きたかわちトピックス

9 食農教育活動

10 女性会だより

11 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 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







▲除草作業をする分林さん(写真上)
栽培しているインゲンの様子(写真下)

業と認識しています。また採算が取れない中、自分の食の安全もあり農業を続けています。私を含めて高齢者が多いため、新たな投資への挑戦が厳しく、作りやすい野菜にシフトしがちです。今の制度のままでは、次世代までつながらず、いずれ遠方からの野菜が主流になると思っています。私は微力ながらも農業を継続していきます。

My Favorite

分林さんのお気に入り

タケノコの肉詰め天ぷら

タケノコに牛肉や豚肉を挟んで、衣をつけて揚げます。とってもおいしいですよ!

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

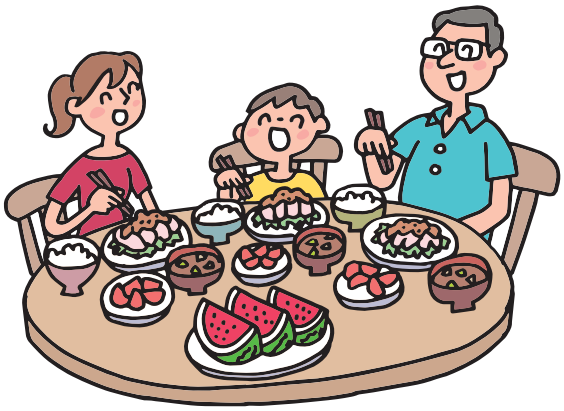
牡牛座 4/20~5/20 【全体運】情報は取捨選択が大切。裏取りする慎重さが成功につながります。下旬は家族のことを優先して。連絡は小まめに【健康運】アレルギー症状は甘く見ないで。すぐにケアを 【幸運の食べ物】キュウリ

暑さに負けない体づくり

食べて元気に！夏バテ予防

イラスト：服部新一郎

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で軽やかに乗り越えられます！「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」そんな体のサインに気が付いたら、食べ方やメニューを見直してみませんか。毎日の食事を味方につけて、夏を思い切り楽しみましょう！



夏バテとは？

だるさや食欲不振・胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。

夏の胃腸疲れを優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過ぎず安心です。





水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が乾く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食事から水分補給するのも良いでしょう。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修　五賀（ごか）ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネートなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。
夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に ビタミンB1

豚肉（ヒレやもも）や玄米・豆類・ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に ビタミンB2

レバーや乳製品・卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に ビタミンC

パプリカやゴーヤー・キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に タンパク質

肉や魚・乳製品・大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

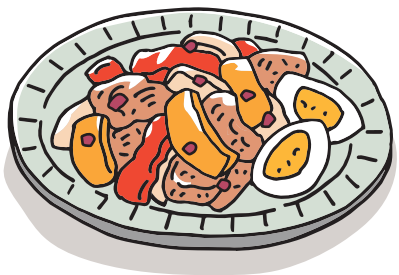


香りで食欲アップ アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる 夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料（2人分）

豚ヒレ肉		160g
片栗粉		適量
タマネギ		1/2個（80g）
赤パプリカ		1/4個（40g）
黄パプリカ		1/4個（40g）
ゆで卵（好みのゆで加減）		1個
梅干し		2個
A	ポン酢しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1/2
サラダ油		適量

作り方

①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上に広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

蟹座 6/22〜7/22 【全体運】好調運。あちらこちらから引っ張りだこで忙しくなりそう。効率良く動くよう心がけて。大きな成果が期待できます 【健康運】リラックスタイムを多めに。お風呂はぬるめで 【幸運の食べ物】インゲン

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

川越支店

主催：北河内伝統野菜協議会



開催日時

第2・4土曜日 午前8時30分～9時30分	
なし	

住所 / 枚方市山之上2－22－2
TEL / 072-845-0581（川越支店）
【駐車場】あり
【駐輪場】あり



來雲寺駐車場

主催：來雲寺市運営協議会



開催日時

第2・4日曜日 午前7時30分～11時	
なし	

住所 / 枚方市尊延寺6丁目1
TEL / 072-858-8044（氷室支店）
【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】上昇運です。活動的なほど良いことが。新しくできた場所やイベントに出かけましょう。金運は好調で買い物が吉 【健康運】スマートフォンやテレビの見過ぎに注意。目を大切に 【幸運の食べ物】ズッキーニ



ATMによる出金限度額変更のお知らせ

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、お客さまが安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでいます。

このたび、ATMにおいてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受けて、2026年7月1日に、キャッシュカードなどによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。

お客様にはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応であり、ご理解賜りたくお願いいたします。

■対象となるお取引および利用限度額

媒体種別	対象取引 ※1	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円 ※2

※1）ATMでのお引出し、振込等が対象となります。
※2）あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

教えて！JA

読者の皆さまからお寄せいただいたJAに関する「疑問」「質問」にお答えします！



Q JA北河内管内の生産者が作った農産物は、どこのスーパーで購入できますか。

枚方市　I・Kさんほか

A 管内スーパーでのインショップは、フレスト長尾店・寝屋川店・香里園店、フレンドマート交野店・JAファーマーズプチ星田店です。（5月1日時点）

地元の生産者の方が丹精込めて栽培した農産物をぜひご賞味ください。

（営農指導課）

※JAに関する「疑問」「質問」を募集しています。ハガキ・FAX・応募フォームいずれかより、ご応募ください。

応募フォーム

乙女座 8/23〜9/22　【全体運】順調そうに見えて邪魔の入りやすいとき。タイミングの合わないときは無理をしないで仕切り直しを。学びにツキ　【健康運】準備体操は入念に。ストレッチで関節痛を予防　【幸運の食べ物】ミョウガ

水稲の種まき作業が進む

緑化苗と硬化苗を生産し出荷

JAは4月29日から5月27日まで営農センターの育苗棟で、水稲の種まき作業を行いました。

種もみは「ヒノヒカリ」「にこまる」「モチミノリ」の3種類を温湯消毒後、職員が宇部培土とくん炭・種もみを機械に投入。一連の流れを自動的に行った後、職員が育苗箱を出芽室まで運びました。

約4万6000箱を栽培管理し、緑化苗と硬化苗を順次出荷しました。今年はライスセンターの利用期間を「ヒノヒカリ」と「にこまる」で分けて設定し、刈り取り日に合わせた苗の出荷を行いました。



コンベヤー式の機械で種もみをまく様子

アグリスクールを開講

受講者意気込む

JAは4月22日、招提支店2階会議室で令和8年度「アグリスクール」の開講式を行い、11人が入校しました。

開講式では、分林常務が「アグリスクールを契機として、各地で農産物の販売を目指していただきたい」と激励の言葉を送りました。

第1回目の講義では、講師の岡邦廣氏が、野菜栽培の基礎と果菜類の定植をテーマに、有機物の役割や夏野菜の定植、水やりについて説明。受講者は熱心にメモを取り、学んでいました。

実習では、近隣のほ場でネギ3種類の種まきと夏野菜9種類の苗の植え付け作業を行いました。

アグリスクールは、農家後継者や新たに農業を始める人を対象に開催し、今年で20期目となります。全22回の講義と実習を通じて、野菜栽培の知識と技術を学び、出荷できる生産者を育成します。



夏野菜の施肥について学ぶ受講者

第1回准組合員ミーティングを開催

ブログはこちら▶

モニターが積極的な意見交換

JAは5月21日、本店会議室で令和8年度准組合員ミーティングを開きました。

このミーティングは、組合員の8割以上を占める准組合員に、意見を聞く機会として、平成30年から実施。JAの事業や商品・サービスに対して、モニターから意見や要望を聞き、さらに質の高い事業運営や商品・サービスの提供を目的としています。

職員が「JAについて」を説明した後、参加者は班ごとで積極的に意見を出し合いました。

発表では「花の販売場所の拡大、回数を増やしてほしい」「空いている会議室をフル活用してはどうか」などの意見がありました。

ミーティングは全6回開催を予定しています。



まとめを発表する参加者

実りある組織活動目指す

女性会が通常総代会開く

女性会は5月14日、本店3階大ホールで第24回通常総代会を開きました。

総代・役員138人が参加し、令和7年度事業報告、令和8年度の事業計画案などを協議し、全議案が可決承認されました。また「助けあい♡学びあい♡育てあい♡」の実践に向けて、組織活動を実りあるものにしていくことを申し合わせました。

第2部の家の光大会では、講師の健康体操研究家の己抄呼～Misako～氏が「笑う体操」をテーマに、胸椎を動かす、ろっ骨エクササイズを披露。講師による笑い満載のトークに導かれながら、会員は手を上や横に伸ばして、楽しくエクササイズを体験しました。



あいさつする森会長

食農教育活動

牧野支店

ジャガイモ収穫体験

◀ブログはこちら

参加者は、スコップや軍手をはめた手で、土を掘るなどしてジャガイモを収穫。掘ったジャガイモを見て「すごく大きい」「おいしそう」などと話しました。


5月24日／枚方市渚西3丁目／45人参加

new

8月3日スタート

JA北河内 インスタグラム始めます！

Follow me

Instagram

皆さまに管内の農作業の様子やJAの役割についてお届けしていきます♪

ぜひフォローやいいねをよろしくお願いいたします！

蠍座 10/24～11/22 【全体運】注目度が上がり周囲の支援を受けられます。やりたいことを明確に。困難に立ち向かう姿勢が幸運につながります 【健康運】下半身の冷えに気を付けて。トイレは我慢しないで 【幸運の食べ物】トウモロコシ

女性会だより

枚方地区
健康ウオーキング



晴天の中、大阪城公園内で新緑を楽しみながら散策しました。解散後に大阪城天守閣の見学に行く参加者もいました。

寝屋川地区豊野支部
ジュートバッグ講習会



女性会役員が講師となり、参加者は無地のジュートバッグにレースで飾り付けました。縦や横に配置するレースで雰囲気が変わり「自分だけのバッグが出来た」と好評でした。

守口地区守口支部
初夏のハンギングバスケット講習会



年２回実施している人気の講習です。今回はベゴニアビッグ・ハツユキソウなど乾燥に強い６種類の花苗を使い、初夏にふさわしい作品に仕上げました。

門真地区
ヨガサークル



毎月第２・第４火曜日の午前10時～午前11時にやさしいヨガを開講。難しいポーズはなく、体が硬くても大丈夫!心と体をリフレッシュしませんか?途中入会も大歓迎です!

JAをよりどころに、
たくさんの仲間と一緒に自分磨きしませんか?



＼JA北河内女性会／
会員募集

年会費 600円



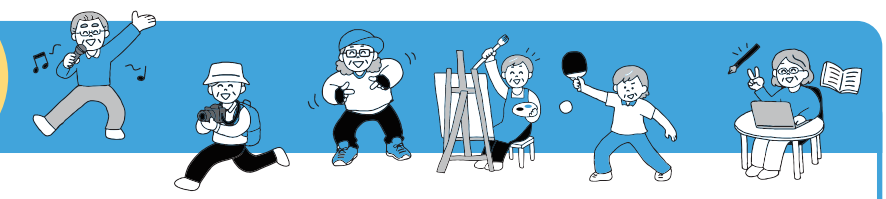
申込方法 下記の最寄りの支店へお問い合わせください。

- [枚方地区]……枚方中央支店（072-841-7777）
- [交野地区]……交野中央支店（072-892-3001）
- [寝屋川地区]……香里支店（072-834-1011）
- [門真地区]……門真中央支店（06-6909-4600）
- [守口地区]……庭窪支店（06-6901-2500）

お申込みは、JA北河内管内（枚方市・交野市・寝屋川市・門真市・守口市）にお住まいの方に限ります。

射手座 11/23～12/21
【全体運】物事を丁寧に行いましょう。慌ててやり直すより速く進みます。下旬には成果が見えそうです。買い物は上旬が吉 【健康運】スキンケアに力を入れて。爪のお手入れも◎ 【幸運の食べ物】モロヘイヤ

夢中♪熱中!



手芸

門真市　**中村（なかむら） 和津子（かずこ）** さん

子育てが少し落ち着いた頃、教室でパッチワークを習い始めたことがきっかけです。洋裁をずっと続けていたため、手仕事が好きで縫い物をしている時は心が落ち着きます。魅力は、小さな布がつなぎ合わさることで、大きな作品へと生まれ変わるところです。また共通の趣味から友人の輪が広がり、作品を一緒に作ったり、教え合ったりしています。友人の輪を大切にし、これからも自分のペースで続けていきたいです。



▶制作したバッグを持つ中村さん



▶これまで制作したバッグ

わが家のペット



門真市
奥田 光子さんのペット　**蓮（れん）** くん（1才）

好奇心旺盛ですが怖がりな面もある蓮。ボール遊びが大好きで上手にキャッチします。散歩中に、フェンス越しにいるカルガモを観察することが日課です。蓮の一つ一つのしぐさに癒やされています。わが家に来てくれて「ありがとう」。

キラリげんキッズ



枚方市　**中嶋（なかじま） 一颯（いっさ）** くん（3歳）

保育園ではピアノの音に合わせて、いろいろな動物に変身して体を動かしています。車と電車が大好きで、トミカやプラレールで遊ぶほか絵本を読むことも好きです。好きな食べ物はイチゴです。

山羊座
12/22〜1/19

【全体運】運勢は不安定。何となく周りとかみ合わないことが多いので、連絡と確認を心がけて。ゆっくりと物事を進めると◎　【健康運】発酵食品や食物繊維を食べて胃腸を元気に　【幸運の食べ物】ナス

JA北河内

今だけの特別金利!!

JAバンク大阪

サマーキャンペーン

福が泳いでどんどん集まる!貯まる夏!

現金でのお取引または他行からのお振込限定!

キャンペーン期間

令和8年6月1日(月)▶7月31日(金)

ちょきんぎょ®

期間中、スーパー定期貯金(元利金継続型)を新たなご資金でお預入れいただいた個人の方に、下記の特典をお付けします。

預入期間1年

20万円コース(20万円以上100万円未満)

店頭表示金利

＋

ちょきんぎょフェイスタオル

100万円コース(100万円以上1,000万円未満)

組合員(ご家族含む)または組合員にご加入いただいた方

年0.60%(税引後 年0.478%)

＋

いずれかお1つ

ちょきんぎょバスタオル

ちょきんぎょサーモボトル

※ちょきんぎょサーモボトルは、どちらか一色をお選びください。

預入期間3年

100万円コース(100万円以上1,000万円未満)

組合員(ご家族含む)または組合員にご加入いただいた方

年1.20%(税引後 年0.956%)

＋

いずれかお1つ

ちょきんぎょサーモボトル

ちょきんぎょバスタオル

ちょきんぎょ保冷バッグ

※賞品画像はイメージです。

数量限定 ちょきんぎょグッズプレゼント!

※プレゼントは期間中、お一人様5個を上限(各1個)とさせていただきます。

●組合員加入には出資金が必要となります。原則として、枚方市、交野市、寝屋川市、門真市、守口市に在住または在勤の個人で、一定のお取引をいただいている方に限ります。法令・定款等によりご加入いただけない場合がありますのでご了承下さい。●100万円未満のお預入れにつきましては、店頭表示金利となります。●通帳式のみのお取扱いとなります。●特典賞品は各店舗ごとに準備している個数が異なり、総数にも限りがありますのでなくなり次第プレゼントは終了させていただきます。●税金20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分離課税となります。《令和19年12月31日までの適用になります。》●本キャンペーン商品は原則、中途解約できません。満期日前に解約された場合は、所定の中途解約利率により計算した利息とともに払い戻しいたします。●上記金利の適用は初回満期日までとなります。満期日以後はスーパー定期貯金の店頭表示金利が適用されます。●本キャンペーン商品は貯金保険制度の保護対象商品です。●スーパー定期貯金の商品概要説明書は店頭にご用意しております。または当JAホームページでご確認いただけます。●詳しくは、JAの支店までお問合わせください。

当JA職員が優績表彰を受賞

令和7年度

JA共済

優績ライフアドバイザー（LA）スマイルサポーター大阪府表彰式

JA共済連大阪が主催する、令和7年度「JA共済優績ライフアドバイザー大阪府表彰式・スマイルサポーター表彰式」が5月1日に大阪市内で行われ、当JA職員が表彰を受けました。



ライフアドバイザー（LA）とは、JA共済の提案・推進活動を行うJAの「渉外担当者」のことです。



JA共済優績ライフアドバイザー・スマイルサポーター大阪府表彰受賞者

庄司　康浩（蹉跎支店）	西山　晃平（川越支店）	栗原　　廉（牧野支店）
久保皓太郎（星田支店）	木村　真司（香里支店）	奥野　真也（豊野支店）
岩田　雄輝（寝屋川支店）	中川　翔太（門真中央支店）	岩本　健太（門真支店）
道法　弘暉（四宮支店）	山下　貴寛（四宮支店）	新村奈緒子（四宮支店）

※当日欠席

JAバンク大阪

優績店舗表彰式

JAバンク大阪信連が主催する「令和7年度JAバンク大阪優績店舗表彰式」が5月26日に大阪市内で行われ、当JAの店舗が表彰を受けました。

優績店舗

【大口安定利用者世帯訪問部門】

蹉跎支店	川越支店	招提支店	樟葉支店
津田支店	氷室支店	星田支店	大和田支店
庭窪支店	大久保支店		

【窓口連携部門】

川越支店

令和8年 春の叙勲受章者

旭日単光章
農業振興功労
上山（うえやま）　芳次（よしつぐ）さん（80歳）枚方市
（現 枚方市農業委員会会長）

瑞宝双光章
消防功労
井上（いのうえ）　久信（ひさのぶ）さん（67歳）枚方市
（元 大阪府枚方寝屋川消防組合消防司令長）

瑞宝双光章
消防功労
北村（きたむら）　修（おさむ）さん（69歳）交野市
（元 大阪府大東四條畷消防組合消防監）

今月の営農情報

01 水稲

POINT
初期一発除草剤の散布後、2週間目以降にほ場を確認し、雑草が目立つようであれば除草剤を散布しましょう。



【雑草とヒエの除草】

適用雑草名	商品名	使用時期	使用量
水田一年生雑草・マツバイ・ホタルイ・ウリカワ	セカンドショットSジャンボMX	移植後14日～ノビエ3.5葉期 ただし、収穫45日前まで	小包装(パック)20個(500g)／10a ※散布時の水深は、5～6cmを保つこと
	バサグラン粒剤	移植後15日～収獲45日まで	3～4kg／10a ※水の無い状態で散布する ※散布後5日間は入水禁止
ノビエ・キシュウスズメノヒエ・アゼガヤ	クリンチャーEW	移植後20日～ノビエ6葉期 ただし、収穫30日前まで	希釈倍率250～1000倍 ※展着剤を加えて、落水散布(水の無い状態で株元中心に雑草全体に散布)。

【中干し】

中干しは、土壌内に酸素を供給するなどの大切な作業です。
ただし、干し過ぎると根を損傷させる原因となります。
注意しながら的確に行いましょう。
※特に、品種「ヒノヒカリ」は根の回復に時間がかかるので注意しましょう。

POINT
メタンガス削減のために中干し期間を延長する場合は、「間断かん水」をお勧めいたします(広報誌6月号特集)。



▲中干し…ほ場を歩いた時に、軽く足形が付く程度まで乾燥させる

【病害虫の予防】

商品名	適用病害虫名	使用量
アプロードパダン粒剤	ニカメイチュウ・コブノメイガ・イネツトムシ・ウンカ類幼虫	3～4kg／10a 収穫30日前まで

02 野菜

梅雨時期は、病気が発生しやすい条件がそろうので注意が必要です。
特に排水対策をしっかり行い、梅雨明け後の高温と乾燥に注意をしましょう。

作物名	適用病害虫名		商品名	使用量	使用回数／使用時期
トマト	疫病	予防	ジマンダイセン水和剤	希釈倍率 800 倍	2回以内／収穫前日まで
		治療	リドミルゴールドMZ水和剤	希釈倍率 1000 倍	2回以内／収穫前日まで
キュウリ	べと病	予防	ジマンダイセン水和剤	希釈倍率 600～800 倍	3回以内／収穫前日まで
		治療	リドミルゴールドMZ水和剤	希釈倍率 1000 倍	3回以内／収穫前日まで
ナス	ハダニ類	予防	アファーム乳剤	希釈倍率 2000 倍	2回以内／収穫前日まで
	うどんこ病	予防	ダコニール1000	希釈倍率 1000 倍	4回以内／収穫前日まで

JA北河内でのお取り扱い商品は、下表をご参照ください。
※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あります。(令和8年6月1日時点)

セカンドショットSジャンボMX	500g	4,100円	ジマンダイセン水和剤	250g	940円
バサグラン粒剤	3kg	3,850円	リドミルゴールドMZ水和剤	500g	3,760円
クリンチャーEW	100ml	2,620円	アファーム乳剤	100ml	3,180円
アプロードパダン粒剤	3kg	3,640円	ダコニール1000	250g	1,510円

ご注文はJA各支店へ!
支店検索

水瓶座
1/20～2/18
【全体運】余計なことは言わずにいた方が味方が増えてうまくいきそうです。特に年上の人には敬意を持って接しましょう
【健康運】積極的にスポーツやレジャーを楽しんで　【幸運の食べ物】ゴーヤー

ビニール・ポリなどの回収（有料）のご案内

ＪＡでは「農業資材廃棄物」の回収を行い、適正な処理を進めることで、環境を守っていこうと考えています。

取扱品目

肥料袋・あぜシート・マルチ・農ビ・その他（JAが認めたもの）

料金（口座引き落とし）

80円/kg（税込）あたり

申込方法

支店備え付けの「委任状」に必要事項を記入・押印し「農業資材廃棄物」と共にご持参ください。

※本支店での受付は行っておりません。ご注意ください。



回収方法

下記の引取場所へ直接お持ち込みください。

引取場所	引取日	引取時間
営農センター	7月6日（月）	午前10時から午後3時まで
西部経済センター	7月7日（火）	
中部経済センター	7月8日（水）	

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。

4月22日（水）

開講式と講義

開講式の後、受講者全員が自己紹介と今後の抱負について発表し、今後の栽培管理について講師から説明がありました。

実習：野菜苗の定植と種まき作業

トマト・ナス・キュウリ等計９品種の苗の定植と葉ネギ・白ネギ・スイートコーンの種まきを行い、種に対しての容器（プラグトレー）の大きさや種をまく時の穴の大きさ、覆土の量などを学びました。

5月13日（水）

講義：果菜類の初期管理・除草剤の種類について

野菜苗（トマト・ミニトマト・キュウリ等）の定植後のかん水方法や追肥の時期、側枝の処理方法など果菜類の初期管理について学びました。

実習：夏野菜の支柱たて

キュウリ・カボチャの所に3m間隔に支柱を立て、ネットを張りました。またトマトの支柱を立て、脇芽の処理方法について学びました。その後、前回種まきしたスイートコーンを定植しました。



入園料	大人	小学生	園児（3歳以上）
（一般）	1,500円	1,200円	700円
（団体）	1,400円	1,100円	600円

※団体30名以上は要予約
※来場時はレジャーシートをご持参ください
※作柄によって開園期間が短くなる場合があります

お問い合わせ・お申し込み先　**神宮寺ぶどう狩組合**

〒576-0063大阪府交野市寺4丁目1729-38

TEL（期間中）072-891-8425

（期間外）072-891-2553

アクセス
京阪交野線「河内森」駅下車 徒歩20分
JR学研都市線「河内磐船」駅下車 徒歩18分
第二京阪国道（交野北IC）出口から5分

魚座 2/19～3/20
【全体運】欲を出すのはトラブルのもと。実りを分け合う気持ちが幸運を引き寄せます。相手をいたわる気持ちを大切に
【健康運】料理中や作業中のけがに気を付けて　【幸運の食べ物】カボチャ

タマネギ　品種を使い分けて長く利用する

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。

タマネギの生育は、15～20度の涼しい気候が適しています。10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がり、日が長くなって肥大します。タマネギは連作ができるので、家庭菜園の作付けにとって大変有利です。

【品種】早生系品種は収穫期が早い半面、貯蔵性に劣ります。反対に晩生系品種の収穫期は遅い半面、貯蔵性に優れます。長く収穫と利用を楽しむには早生と中生品種を作ることをお勧めします。早生には「ソニック」（タキイ種苗）・「浜育」（カネコ種苗）など、中生には「ターボ」・「アトン」（いずれもタキイ種苗）などが良いでしょう。サラダ用の赤系品種には「猩々（しょうじょう）赤」（タキイ種苗）・「湘南レッド」（サカタのタネ）などがあります。

【苗作り】種まき適期は、中間地では極早生8月下旬～9月上旬、早生9月上旬、中生9月中旬、晩生は9月下旬です。早くまき過ぎると、越冬するまでに寒さに感応し、とう立ちすることがあります。

種まき2週間前までに、1平方m当たり化成肥料100g（NPK各成分10％）、堆肥2kg、過リン酸石灰100gをまき、よく耕します。幅70～80cmのベッドを作り、条間約10cmで短冊状に深さ0・8～1cmの溝を切ります。そこへ、約1cm間隔で種をまき、軽く覆土します（図1）。その後、不織布を敷き、乾燥と強雨対策を行います。発芽後に不織布を除き、本葉2枚の頃、込み合った所を間引いて苗とします。草丈が約10cmの頃、1平方m当たり化成肥料約20gを条間にまき軽く耕します。

【畑の準備・植え付け】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料（NPK各成分10％）200g、過リン酸石灰50g、堆肥2kgを全面にまき、深さ15～20cmに耕します。ベッド植え（4、5条植え）にする場合は幅90～100cmの栽培床を作り、条間、株間共に約15cmの穴開き黒マルチを張ります。草丈20～25cm、太さ5～8mm程度の苗を掘り上げ、葉ざや部が2、3cm埋まる深さで植え付けます（図2）。

【追肥】1月上旬～中旬と2月中旬～3月上旬に、1平方m当たり化成肥料約20gを株元（マルチ穴）に施します。

【病害虫防除】病気では、赤色斑点のさび病、黄白色で不定形のくぼんだ病斑のべと病、害虫では、葉が白くかすり状となるネギアザミウマなどが見られるときは、登録農薬で防除します。

【収穫】畑全体の7、8割の茎葉が倒れたら引き抜きます（図3）。2、3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、保存（貯蔵）します（図4）。

図1　種まき

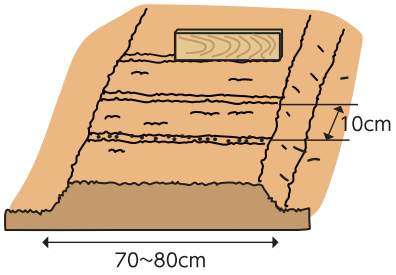


図2　植え付け

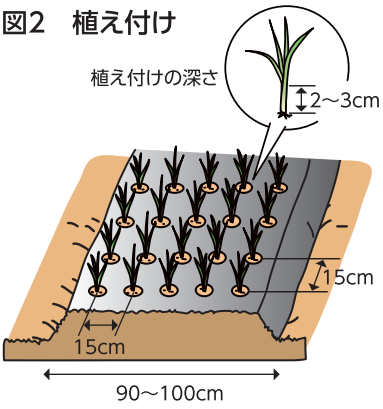


図3　収穫

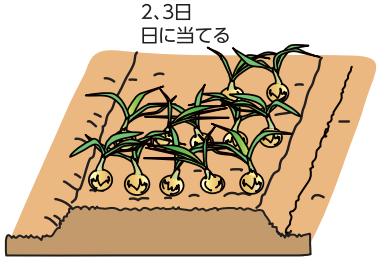
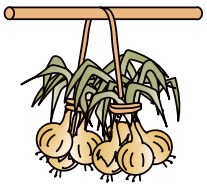


図4　保存（貯蔵）



栽培カレンダー（タマネギ）

気候帯	早晩生	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	貯蔵期間
中間地暖地	極早生	●	●	▲	▲								貯蔵に向かない
	早生		●	▲	▲								8月上旬まで
	中生			●	▲	▲							年内まで
	中晩生晩生			●	▲	▲							翌2月末まで

● 種まき　- - - 苗作り　▲ 植え付け　— 生育　■ 収穫

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水曜日／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

ブロッコリー

栽培しやすい夏まき秋冬どり
頂花蕾（ちょうからい）・側花蕾（そくからい）兼用品種で長く収穫

ブロッコリーは、ケールを起源とするキャベツの仲間で、花蕾（からい）と呼ばれるつぼみやそれに続く茎の部分を収穫する野菜です。

早生、晩生など品種の違いにより、花蕾になる花芽のできる条件は異なります。そのため、種まきはそれぞれの品種ごとの適期に行うことが大切です。例えば、温暖地の場合では、早生や中早生品種ならば7月中旬から8月中旬に、晩生品種ならば8月下旬から9月中旬に種まきします。

一方で発芽適温は高めで暑さには強いですが、出芽後の適温はやや低めです。育苗は暑い盛りなので、強い日射は日よけし、風通しを良くして、朝夕に水やりします。10月中ごろまでは害虫防除も徹底します。

品種には頂花蕾のみが大きくなる「頂花蕾用」と、頂花蕾の収穫後に側枝の花蕾も収穫できる「頂花蕾・側花蕾兼用」があります。頂花蕾・側花蕾兼用品種ならば年内から春まで長く収穫を楽しめます。

写真 ©ICHIRO AWANO



「緑嶺（りょくれい）」
根張りが良く乾燥や加湿に強く形の良い花蕾が採れる頂花蕾・側花蕾兼用の中早生品種

【基本情報】

- **分類**：アブラナ科アブラナ属
- **原産地**：地中海東部沿岸
  （2次中心※）地中海沿岸・ヨーロッパ北西沿岸
  ※原産地から伝播した先で、その環境に適応して多様化した場所
- **発芽適温（地温）**：25度前後
- **生育適温（気温）**：18～20度
- **日当たり**：日なた
- **好適pH**：6.0～6.5

【病害虫情報】

ヨトウムシ類：9～10月に発生する。葉裏に卵塊が、若齢幼虫は集団で生息するので、まとめて手で捕殺する。大きくなった幼虫は夜～早朝に植物体上にいるので補殺する。BT剤など薬剤散布は、防虫ネットの上からすることで散布を減らせる。

ブロッコリーの栽培方法

1 種まき


1

セルトレー（128穴）へ育苗用の培養土を入れ、トレーを重ね上から押して約1cmのくぼみを作り、3～4粒の種をまく。バーミキュライトをかけ（写真1）、表面を平らにし、土が流れないよう数回に分けて水やりする。

種まき後、トレーは防虫ネットをした育苗箱へ入れ、日陰か冷房の効いた室内に置く。3～4日して出芽が始まったら、明るい日陰、もしくは育苗箱に遮光率40%のネットをかけて日なたで育てる。

ポイント｜育苗中は雨に当てないようにする。

2 間引きと植え替え


2


3

種まき後2週間ほどして本葉が1枚になったらはさみを使ってトレー1穴当たり2株に間引く（写真2）。苗は2株のまま9cmポリポットへ植え替える（写真3）。

3 植え付け


4

本葉5枚前後で、ポリ鉢（直径39cm）にIB化成約40gを混ぜた土（25L）を入れ苗を植え付ける。その際、子葉に土がかからない程度に深めに植える（写真4）。たっぷり水やりし、根付くまでは乾きに注意する。

ポイント｜植え付けは暑い日中を避け、夕方や曇りの日にする。

4 追肥


5

頂花蕾収穫までに2回追肥し、花蕾を充実させる。1回目の追肥は、早生や中早生品種で花芽ができる植え付け後14日前後（写真5）で、2回目は花蕾が見える頃にする。いずれも化成肥料（NPK各成分8-8-8）約12gを施し土と混ぜ、水やりしておく。

5 収穫

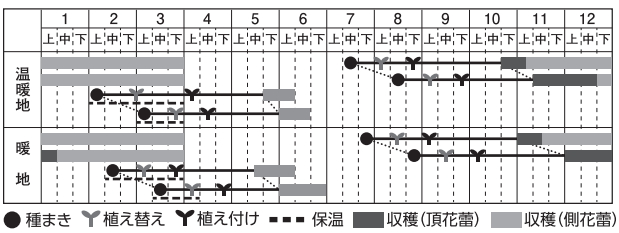

6


7

早生や中早生品種は10月下旬～12月に頂花蕾の直径が12～13cmになったら収穫する（写真6）。年明けに側花蕾が伸びてきたら花蕾の直径が4～5cmで収穫する（写真7）。

ポイント｜頂花蕾収穫後は1、2回目と同量の肥料を施す。

栽培カレンダー（頂花蕾・側花蕾兼用品種の場合）



※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
「旅行の予定は？」

（5月20日締め切り分掲載・敬称略）

介護が必要な老犬が2匹いるので、旅行の予定はしばらくないです。長年一緒にいるワンコたちが楽しく暮らせて、お空にお見送りすることが私の努めです。ワンコが幸せなら私も幸せ。〈枚方市〉雑種犬サイコー

夫婦でハイキングツアーに参加するのが大好きでしたが、高齢者になったのでウオーキングツアーに変更です。〈守口市〉つるひめ

9月にベトナムのサパへ行く予定です。更新したパスポートがやっと役に立ちそうです。〈門真市〉ブルーポピー

東京へ行こうと思っています。〈守口市〉はなちゃん

この夏は無理でも、いつかボリビアのウユニ塩湖に行きたいです。〈寝屋川市〉匿名希望

夏休みの旅行の予定はこれからですが、四国うどん巡りがしたいな。〈枚方市〉ゆきちー

ペットがいるので泊まりには行けませんが、日帰りで淡路島に行きます。〈枚方市〉匿名希望

豪州のケアンズとエアーズロックです。行っている人が多いので楽しんできます。〈枚方市〉ポチッと

友だちと年に一度、旅行します。最近はあまり遠くには行きません。伊勢神宮がお気に入りです。〈枚方市〉匿名希望

中学時代の友人と20年近く毎年温泉旅行をしています。今年は九州温泉巡りの旅、黒川温泉・湯布院・高千穂峡と大満足でした。不思議と馬が合って55年のお付き合い。やっぱり持つべきものは、友だちですね。〈門真市〉涼ちゃんママ

今年こそ、ひなびた温泉でゆっくり浸りながら、のんびり旅行をしたいと思います。〈交野市〉中角　優

毎年11月に夫の妹が大阪へ来て、一泊二日で車で出掛けるのが楽しみです。気心知れた義妹と、これからも仲良しこよしでレッツゴー!!〈枚方市〉よしみん

休みが少ないので今は行けませんが、元気なうちにあちこち行きたいと思います。〈寝屋川市〉玉中　美里

年に一度、仲良し3家族で旅行を楽しんでいます。4月には能登半島和倉温泉へ行きました。とても楽しかったです。〈枚方市〉中野　房子

一般投稿

畑で野菜栽培をして、楽しんで節約をしています。〈寝屋川市〉山本　光子

7月になりビワが出回ると、小さい頃にビワの実をもぎ取って食べたことを思い出します。〈門真市〉直江　成夫

高齢なので、体のあちこちがもろくなり、体が心配で日頃のストレッチは欠かせません。〈門真市〉前田つたの

夫婦で年を重ねて何とか楽しく暮らしています。今年で60周年を迎えます。〈枚方市〉横田　勝子

育ってくれると少しは食費の足しになるからと、母が庭にナス・トマト・オクラ・ミニカボチャなどを植えています。〈枚方市〉匿名希望

足腰が弱り、家にリハビリの先生に週2回来てもらっています。施術中、たわいもない話も楽しみです。〈枚方市〉匿名希望

【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

桜仰ぎ懐かしい日々を思い出す
金婚式を終えてこれから
〈枚方市〉坂本　信枝

痛む膝図書館遠く寂しくも
バギー頼りでコミニティー推し
〈守口市〉竹本　成美

雨の音降っては止んで雨蛙(かえる)鳴く
台風通過気を揉む人々
〈枚方市〉平尾　久子

いつの間に外は若葉の雨が降り
無心に描く水彩画かな
〈枚方市〉森井　恭子

満開のアジサイ見つめ立ち止まる
手入れ万全スマホの教え
〈枚方市〉大﨑　薫

静かな夜(よ)どこかで響くハーモニー
やすらぐ心今日(きょう)も暮れゆく
〈寝屋川市〉笠谷　作範

子供の日庭の敷地でバーベキュウ
祖母のおにぎり仲間入なり
〈枚方市〉森　美代子

磐梯山(ばんだいさん)の峰のしら雪くっきりと
真近に仰ぐ宿の窓辺に
〈門真市〉奥　智恵子

俳句

梅雨明けやエアコン高の酷暑日へ
〈枚方市〉常田　義弘

野菜苗選ぶ楽しさ夏に入る
〈枚方市〉伊藤　博明

隠国の大観音や牡丹咲く
〈枚方市〉木島　芳春

五月晴れ死職となりしヨイトマケ
〈交野市〉杉山　和美

スッキリと心広がる五月晴れ
〈枚方市〉吉田　幸正

街路樹の帯美しき五月かな
〈寝屋川市〉小島　昌勝

タケノコや雨ごと背のびし丈(たけ)くらべ
〈交野市〉谷　久子

炎天下バケツの水も熱くなり
〈枚方市〉南　邦男

愚知あれど人の心や梅雨晴れ間
〈枚方市〉小嶋　豊司

蒼天に緑の樹々と鯉のぼり
〈枚方市〉杉原美智子

川柳

ネコ草を育てるベランダガーデニング
〈枚方市〉幕輔

食料品消費税ゼロいつのこと
〈枚方市〉大森　弘子

待ちにまつ大型連休家族の笑み
〈門真市〉福岡　政子

夫婦ケガ涙のキャンセル金婚旅行
〈枚方市〉野田　幸男

今日もまたグランドゴルフ楽しいな
〈枚方市〉杉本　敏夫

物価高手に取った品をそっと置く
〈守口市〉はせやん

ちゃん付けで呼べばふり向く友がいる
〈寝屋川市〉マッサン

雨はれて葉っぱの雫光りだす
〈守口市〉清田　敏子

物価高大型連休小旅行
〈枚方市〉りょう

春すぎてあわてて夏がやってきた
〈交野市〉西端　慶子

テーマ投稿の

募集テーマ…防災について（9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。

健康のツボ

おうちでカンタン★エクササイズ⑱

寝た姿勢で行う太ももの筋トレ♪ 腹筋にも効きます♪

POINT

寝た姿勢（仰向き）で行うので、スクワットが苦手な方でも行いやすい、太ももの前側のエクササイズです。
膝痛の予防と改善に効果的です。
腹筋にも効きますので、腰痛の方にも効果的です。

1 あおむけに寝ます。

全身の力を抜いて楽に寝てください。



2 腰を床に付けて、片方の足は膝を三角に曲げもう片方の足は、膝を伸ばしたまま床から少し（2〜3センチ程度）浮かせます。



肩は力を抜いて、リラックス。腰は反らずに床に付けます。
おなかに軽く力を入れましょう。

3 息を吐きながら、伸ばしている足をゆっくり持ち上げます。



肩や手に力が入りやすいので、上半身は力を抜いておなかと足に集中しましょう。
足の付け根から遠くに上げるようなイメージで持ち上げます。
4カウントを目安にゆっくり持ち上げましょう。

4 曲げている足の膝の高さまで上げたらストップです。



腰が浮きやすいのでしっかり付けてください。
腹筋にも効いてます。

5 1秒程度キープしてから、ゆっくり元の位置に戻します。



来た道をたどるように、ゆっくり下ろします。

10回程度を目標に行いましょう。
足を入れ替えて、左右行ってください。

注意点

- 膝の高さまで、上げにくい方は上がる所までで大丈夫です。
- 膝よりも足を上げると効果が得られにくくなります。
- 回数は、少なくても大丈夫です。できる回数を丁寧に行いましょう。
- 呼吸が分かりにくいときは『持ち上げるときに吐く』事を意識してください。

© 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

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう！



サケのグリル トウモロコシサルサソース

夏野菜をたっぷり使ったソースがおいしい

材料(2人分)

サケのグリル
- サケ…2切れ(1切れ80g)
- 塩……少々
- こしょう……少々
- 小麦粉……適量
- オリーブ油……大さじ1

サルサソース
- トウモロコシ……1本分(可食部約150g)
- 紫タマネギ……1/8個(25g)
- トマト……1個(200g)
- パクチー……2、3本
- オリーブ油……大さじ2
- レモン汁……大さじ1(1/2個分)
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- チリパウダー……適宜

ライム・レモン……適宜

作り方

❶トウモロコシは薄皮を1、2枚残して外側の皮をむく。ひたひたの水(材料外)が入った深めの鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほどゆでる。ざるにあげて冷ましたら皮をむき半分に切ってまな板に立て、粒を削ぐようにして外す。

❷サルサソースを作る。紫タマネギはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をしっかりと絞る。トマトは1cmの角切りにする。パクチーはみじん切りにする。その他のサルサソースの材料全てをボウルに入れ、トウモロコシの粒と紫タマネギ・トマト・パクチーを加えて混ぜ合わせる。

❸サケのグリルを作る。サケに塩とこしょうを振って小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、サケをこんがりと焼き色が付くまで焼く。

❹皿に③をのせて、②のソースをかけて出来上がり。ライムやレモンをお好みで搾ったり添えても良い。

ポイント

トウモロコシは全体に満遍なく火が通るように、箸で転がしながらゆでましょう。黄色い粒が鮮やかになるくらいがざるにあげる目安です。

アレンジ

- サルサソースをそうめんなどに絡める
- サルサソースにタバスコなどを加えて大人向けに

トウモロコシとエダマメのかき揚げ

つぶつぶ食感が楽しい



材料(2人分)

- トウモロコシ…1本分(可食部約150g)
- エダマメ……70g(さやなし)
- 薄力粉……大さじ1+大さじ2
- 片栗粉……大さじ1
- 水……大さじ1
- 塩……大さじ1+2つまみ
- 揚げ油……適量

作り方

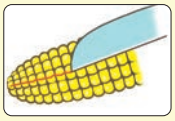
❶トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1L(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものに入れて5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。

❷①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉・塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。

❸揚げ油(180度)に②をテーブルスプーンなどでひとすくい分ずつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。

ポイント

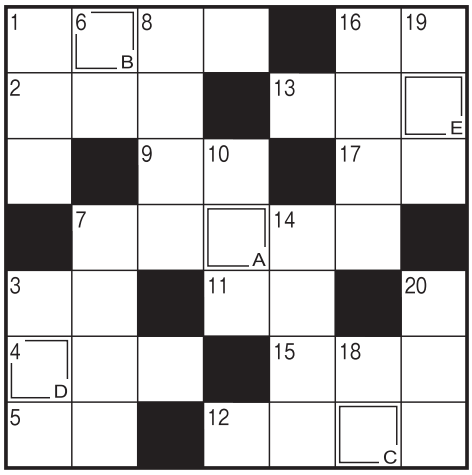
- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。



- バラバラになりやすい具材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめに作るとばらけづらくなります。

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

①7月7日の行事といえば
②花火や縁日が楽しめることも
③土用の――の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
④盛んに噴煙を上げるものもあります
⑤契約書に押すもの
⑦和室の床は板張りや――です
⑨これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
⑪消防――・少年探偵――
⑫――不足・レム――・――学習
⑬「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
⑮鶏の首周りの肉
⑯旧国名のひとつ。現在の熊本県
⑰あとは――を天に任せて待つよ

タテのカギ

①目玉焼きにもオムレツにも使います
③鳥を使う伝統漁法
⑥梅雨が明けると――本番
⑦プラスの記号を使う計算
⑧コーヒーを入れるプロです
⑩タマネギを切ると出ることも
⑭島倉千代子のヒット曲『――いろいろ』
⑯青空を横切る――雲
⑱ヒグラシ・ツクツクボウシといえば
⑲正午までの12時間
⑳首がながーい動物

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

5月号の答え　レンキユウ



きたかわちカレンダー 2026.7

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
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	金
西					豊 イ 農業資材廃棄物回収（営農センター）	営 イ 農業資材廃棄物回収（西部経済センター）七夕感謝イベント（交野支店）	中 イ 農業資材廃棄物回収（中部経済センター）	き 山田支店 イ 来て！見て！野菜の夕市（ニッペパーク岡東中央）	イ 朝市直販（蹉跎支店） イ 野菜等の直販（樟葉支店）	イ キッズ農業体験教室（営農センター）		豊	営	西	き 牧野支店 イ 准組合員ミーティング（本店）					営 イ つだフェスタ（津田支店）	中	き 招提支店				豊 イ JA北河内年金イベント交通ルール講習（枚方市総合文化芸術センター）	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

理事会だより

令和8年5月29日(金)午後1時30分

付議事項

1号議案　第24回通常総代会の日程及び目的事項について
2号議案　令和7年度 事業報告について
3号議案　令和7年度 決算財務諸表及び附属明細書について
4号議案　令和7年度 剰余金処分案について
5号議案　令和8年度 事業計画について
6号議案　役員退職慰労金の支給について
7号議案　令和8年度 役員報酬の総額について
8号議案　令和8年度会計監査人に関する監査報酬について
9号議案　役員賠償責任保険契約について
10号議案　JA共済苦情等対応規程の一部改正について

以上の事項が協議され、全て承認されました。

報告事項

- 正組合員の春の叙勲受章による祝金の支給について
- 第8次総合3ヵ年計画令和7年度下半期報告及び総評について
- 反社会的勢力等における既往管理先の定期報告について
- 不祥事案における再発防止策の取組状況報告について
- 大口信用供与先の状況について
- 余裕金運用にかかる大口信用供与について
- 令和7年度 支店行動計画の取り組み報告について
- 内部監査の品質に関する内部評価報告

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水曜日

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。

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。

友だち追加、待ってま～す♪



JA北河内の概要

令和8年5月末日現在

組合員数	39,239人
	(正) 4,615人
	(准) 34,624人
職員数	319人
貯金	5,236億5,905万円
貸出金	331億4,545万円
共済保有高	7,858億8,743万円
購買品供給高	7,410万円
販売品販売高	5,418万円
出資金	28億9,814万円

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)
7月23日(木)午前10時～午後3時

▶門真中央支店
7月16日(木)午後1時30分～午後4時

▶香里支店
7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)
7月9日(木)午前10時～午後3時

▶門真中央支店
7月27日(月)午後1時30分～午後4時

▶香里支店
7月3日(金)午前9時30分～正午
8月7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

・予約制ですので、事前に最寄りの支店へお申し込みください。なお、申し込み状況等により、ご希望にそ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



健康のことを考え、最近になってようやく「食が体を作る」を意識し、不足がちだった発酵食品や果物を購入し、積極的に取るようにしています。JAの「旬鮮倶楽部」でも、毎月果物が届くので楽しみにしています。(まつ)



ニュース番組で紫外線が「目」に与える影響について紹介されていました。最近では、学校がサングラスを導入したり、警察官も着用が認められているそうです。紫外線が目に与える影響を知り、日頃から意識して目を守りたいと思いました。(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
7月号
2026 July
No.290

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。



近接して並ぶ3基の窯跡（大阪府文化財センター提供）

第112回 茄子作遺跡（枚方市）

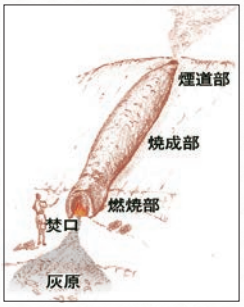
茄子作遺跡は、枚方市茄子作2丁目から府道を隔てた茄子作5丁目、茄子作南町にかけての広い範囲に及ぶ遺跡です。1974（昭和49）年からこれまでに行われた調査では、弥生時代後期や古墳時代前・中期を中心とする住居跡・墓などが確認され、集落の様相が明らかになりました。

また、2004（平成16）年から翌年にかけて行われた第二京阪道路建設に伴う調査では、初期須恵器などが大量に出土しました。それらの中に窯体の破片や焼け歪みがある須恵器が含まれていたことから、窯の存在が想定されていました。

2025（令和7）年7月から行われている、茄子作土地区画整理事業による発掘調査では、初期須恵器を生産していたことが分かる窯跡3基が新たに発見されました。

3基の窯は、長さ5.4～10.2㍍、高さ0.5～1.1㍍、幅1.4～1.8㍍ほどが残っており、丘陵斜面に沿って並ぶように配置されていたことが分かっています。

また今回の調査では、窯の中の灰や炭などを捨てた灰原からは失敗作を含む大量の須恵器の破片が出土しました。



須恵器窯のイメージ（大阪府文化財センター提供）

須恵器とは、灰色をした硬い土器のことで、その技術は古墳時代中期ごろに朝鮮半島から伝えられました。

大阪府南部の陶邑窯跡群（堺市ほか）が須恵器の一大生産地となり、古墳時代から奈良・平安時代のものを含め、1000基以上の窯が築かれました。今回の発見は、この陶邑窯跡群の開始時期とほぼ同時期に、茄子作遺跡で須恵器が作られていたことを示し、北河内地域にも須恵器の生産地が早くに広がっていた証とみられます。



茄子作2丁目公園にある遺跡の説明板



灰原から出土した須恵器（大阪府文化財センター提供）

【参考文献】『茄子作遺跡発掘調査の現地説明会を開催しました』（公財）大阪府文化財センターホームページ
『茄子作遺跡に残る須恵器の調査』遺跡現地説明会資料 令和7年11月8日（土）（公財）大阪府文化財センター
『茄子作遺跡現地説明会を開催しました』枚方市ホームページ　他

Googleマップはこちら➡ 茄子作遺跡

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