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

8

2026 August
vol.291



特集

知っておいしく食べよう
お米の教室

~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



中村（なかむら）　守雄（もりお）さん（枚方市）

両親から継承した市内農地で、水稲を主力とし、ナス・キュウリ・トマト・ピーマンなどの季節野菜を栽培しています。収穫したお米は自家消費するほか、友人に分けています。

水稲栽培について

栽培品種は「にこまる」です。種もみを発芽させて苗を育てるところから乾燥・収穫までの全ての作業を行っています。お米が収穫できた時は、とてもやりがいを感じます。

栽培ノウハウ

幼少期から両親の手伝いをしていたため、見よう見まねで学びました。分からないことは、インターネットで調べるほか、ＪＡに相談し解決しています。

人とのつながり

ここ数年、田植えと稲刈りは友人が手伝いに来てくれるので助かるのと同時に楽しいです。また「今年のお米はまだか?」と心待ちにしてくれる方がいることも原動力となっています。

田んぼの有効活用

水稲栽培の閑散期には、田んぼの一画を活用してエンドウマメを作っています。

JAきたかわち 8

2 きたかわちファーマーズ

4 特集 \知っておいしく食べよう/ お米の教室

6 寄ってって！買うてって！

7 教えて！JA
食農教育活動

8 きたかわちトピックス

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

12 今月の営農情報

14 お天気カレンダー

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 おいしく食べて美しく
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

JA北河内のSNS

YouTube　Facebook

魅力ある情報を随時配信中です。ぜひご覧ください！

X　Instagram







▲栽培中のミニトマト（写真上）とピーマン（写真下）

今後について

栽培した米や野菜を喜んで待っていてくれる方のためにも、元気でいる間は、農地を守っていきたいと思います。

My Favorite

中村さんのお気に入り

夏野菜の食べ方

トマトやキュウリはそのまま味わうのがおすすめ！ナスは麻婆ナスにして食べるのが好きです。

牡牛座 4/20〜5/20 【全体運】スムーズに物事が進まないとき。あえてペースダウンをしてゆっくり進めればミスを減らせます。下旬は上昇運 【健康運】喉に痛みを感じたら早めにケアを。喉あめが◎ 【幸運の食べ物】葉ショウガ

＼知っておいしく食べよう／

お米の教室

私たちの日々の健康と元気を支えているお米。その栄養や食べ方の工夫を学ぶクイズに挑戦！
お米が持つ力と魅力を見直して、よりおいしくいただきましょう。

クイズ監修：管理栄養士・大槻万須美　イラスト：服部新一郎

お米の健康と栄養クイズ

Q1

○か×で答えましょう

お米には肌の調子を整える効果がある とされている。

❶ ○　❷ ×

Q2

○か×で答えましょう

ダイエットしたいなら ご飯（お米）は 食べない方が良い。

❶ ○　❷ ×

Q3

正しいものを選びましょう

お茶わん1杯のご飯に含まれるタンパク質の量はどのくらい？

❶ 納豆10分の1パック分
❷ 煮干し1匹分
❸ 卵2分の1個分

Q4

正しいものを選びましょう

運動1、2時間前に食べる軽食でお薦めなのは？

❶ 梅こんぶおにぎり
❷ 焼き芋
❸ バナナ



解説

Q1　お米には、代謝を助けて皮膚粘膜の健康維持に関与するビタミンB群が含まれています。また、食物繊維によって腸内環境を整えることで肌の状態にも影響を与えるとともに、安定したエネルギー源として、肌が生まれ変わる働きを支えます。

Q2　筋肉を維持して健康的な美しさを保つためには、バランスの良い食事が必要です。ご飯は脂質が少なく、低カロリーでお薦めです。特に冷やご飯に含まれるレジスタントスターチは、血糖値の急上昇を抑える他、腸内環境改善にも役立ちます。

Q3　お茶わん1杯分のご飯に含まれるタンパク質は約3・8gで、卵約2分の1個分強に相当します。さらに、豆腐やみそ汁などと組み合わせると必須アミノ酸のバランスが整い、タンパク質として体に利用されやすくなります。

Q4　空腹状態での運動は、エネルギー生成のために筋肉の分解が進むことがあります。1、2時間前はおにぎりなど、消化の良い糖質中心のものを食べると胃腸に負担がかからず、スムーズにエネルギーに変換されやすくなります。

時間帯別 運動前にお薦めな食事

運動 3、4 時間前まで
肉類など消化に時間のかかるタンパク質や食物繊維の多い根菜類・脂質を含む食事

運動 1、2 時間前
おにぎりなど消化の良い糖質

運動 30 分前
エネルギーゼリーやバナナ

解答　Q1 ○　Q2 ×　Q3 ③卵2分の1個分　Q4 ①梅こんぶおにぎり

双子座
5/21〜6/21
【全体運】良い話が聞けるなど幸運が続くとき。いいことがあったら周囲にもお裾分けを。皆で楽しめばより運気アップ
【健康運】疲れを感じたら療養が必要なサイン。ゆっくり休んで　【幸運の食べ物】桃

お米はどこへ消えた　歴史に学ぶ食料有事

不安定な需給、価格が暮らしを直撃

米価格が高騰した「令和の米騒動」。食料の大切さを思い知らされた、まさかの出来事でした。日本人の主食、米をめぐっては、社会情勢などにより繰り返し米騒動が起きています。私たちの生活に影響をおよぼす事態はなぜ起こるのか、歴史から学びます。

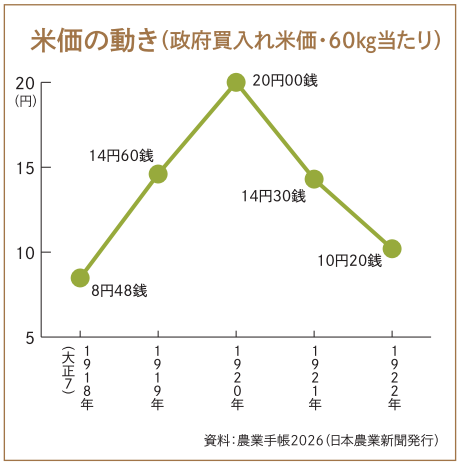
全国で100万人が参加した「大正の米騒動」（1918年）

いわゆる「令和の米騒動」は、米の生産量が減り需給バランスが崩れたことが原因の一つでした。

米をめぐる問題は度々起こります。1918（大正7）年7月23日、富山県魚津町（現魚津市）を発端に「米騒動」が発生しました。漁師の妻ら20人余りが地元米穀店に集結し、生活苦を訴え、安く売るよう求めたのです。同様の動きが全国に広がり、延べ100万人が参加する事態に発展。軍隊が鎮圧に乗り出し、寺内正毅内閣が総辞職に追い込まれました。背景には1917年のロシア革命に対応した日本軍のシベリア出兵に伴う米の買い占め、売り惜しみなどもありました。

米価高騰で農家・消費者が苦しんだ一方で、生産を担わない業者や資本家たちが大儲けしたといわれています。同市米穀店に残る資料によると、同年1月22日の1升（約1・5kg）は24銭5厘でしたが、騒動発生2日前に33銭、10月12日には46銭となり、10カ月余りで米の価格が倍近くに跳ね上がりました。

米価安定こそが社会の安定装置として欠かせないことを物語っています。



冷夏で記録的不作だった「平成の米騒動」（1993年）

「平成の米騒動」の原因は異常気象でした。1993（平成5）年は冷夏で生産が激減し、作況指数74という記録的な大凶作になりました。作況指数が不良の見通しだと発表された翌日、報道を見て不安に駆られた消費者が、開店前の米穀店に行列を作る騒ぎとなりました。スーパーから米が消え、政府はタイなど海外産の緊急輸入で対応しました。

しかし、200万tを超す米輸入は国内需給に大きな影響を与え、やがてミニマムアクセス米対応で市場開放を余儀なくされました。米価の動きは93年産米をピークに、需給緩和から右肩下がりとなりデフレ経済もあって低い価格水準が続きました。

お米が消えた？「令和の米騒動」（2024、25年）

2023（令和5）、24年は高温の影響で精米の歩留まりの悪化が生じ、米の流通量が不足する半面、インバウンド（訪日外国人）需要や、コロナ禍が明け、パンから米へのシフトによる家庭料理需要増が起きていました。

そうした中、宮崎県日向灘の地震を受け、気象庁は24年8月に南海トラフ地震臨時情報を発表。その直後、災害への懸念から米の買いだめが起きました。その後は、品薄に関する報道・SNSでの拡散・集荷競争などが複合的に影響し、需要と供給のバランスが大きく崩れ、全国的に米価が高騰しました。政府は備蓄米を放出する事態となりました。

◆　◆

米の需給が不安定になると、私たちの日常に大きな影響が出ることを、歴史に学ぶことができます。

資料：日本農業新聞2018年1月12日付、7月23日付、2025年1月1日付より抜粋、改編

食料の持続的な供給へ「食料システム法」が施行されました

食品を持続的に供給し取引の適正化を目指す法律「食料システム法」が、2026（令和8）年4月から施行されました。

米などの食料を安定して届けるには、生産者はもちろん、食品に関わる事業者（食品メーカーや食品の卸・小売会社・外食チェーンなど）の存在が欠かせません。同法は、事業者が合理的なコストを考慮して取引するよう“努力義務”を課しています。

生産者と事業者が取引条件を話し合う場合、生産や加工・流通・販売などにかかる費用を基に算出した「コスト指標」を参考とします。互いに納得する取引を実現し、関係者が協力して食品を持続的・安定的に供給することを目指しています。

不安定な海外情勢などを背景に
農業資材費や輸送費・原材料費などが上昇。
食料の持続的な供給が困難に

▼

令和8年4月　新たな「食料システム法」施行

❶食品産業の持続的な発展
❷合理的な費用を考慮した価格形成

▼

消費者の理解を得ながら、
食料システム全体で食料の持続的な供給を実現

蟹座
6/22〜7/22
【全体運】ハプニング要素もありますが冷静に対処すればOK。困ったときは周囲の意見も参考に。おいしい物にツキあり
【健康運】日差しへの対策は入念に。UVカットのアイテムが◎　【幸運の食べ物】大葉

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

香里支店前

主催：ともろぎ農業研究会販売部



開催日時

毎週月～金曜日(祝日定休) ・午前９時～午後１時 ・午後２時～午後４時
なし

住所／寝屋川市香里南之町14－9
TEL／072-834-1011(香里支店)
【駐車場】あり
【駐輪場】あり



磐船支店前駐車場

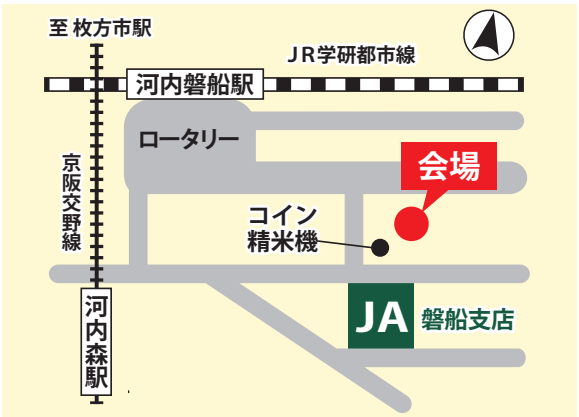
主催：いわふね朝市組合



開催日時

毎週木曜日(祝日定休) 午前9時～
毎週木曜日(祝日定休) 午前9時～11時30分

住所／交野市森南2-1-11
TEL／072-891-5525(磐船支店)
【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】好調運に恵まれパワフル。周囲への気遣いが称賛の的に。新しいことを始めてみると周囲の協力も得られます
【健康運】夜は早めに就寝を。良く眠れる枕を探してみて　【幸運の食べ物】イチジク

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！

教えて！JA



Q

JA北河内（いろどり各店舗）でお花の配達はしていますか？

枚方市　U・Kさんほか

A

【JA北河内管内での配達】
（枚方市・交野市・寝屋川市・門真市・守口市）

基本はお買い上げ金額が3000円以上（配達料無料）で承っておりますが、定期的にご購入の方は各センター（営農センター・中部経済センター・西部経済センター）にご相談ください。

【JA北河内管外での配達】

別途宅配業者に委託し、鉢物に限り受付しています。

※別途配達料が必要となります。

（西部経済センター）

※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

食農教育活動

ブログはこちら

キッズ農業体験教室
わくわくあぐりん隊

隣接するほ場でサツマイモ苗の植え付けと田植えを体験。田植えでは、ぬかるみに足を取られながらも、水稲苗を懸命に手植えしました。参加した児童は「稲刈りが楽しみ」と話していました。





6月13日／営農センター／20人参加

守口ブロック・門真ブロック
水稲栽培学習（バケツ稲づくり）

職員が苗の植え方の説明をした後、児童たちは校庭内のほ場や土が入ったバケツに水稲苗を植え付け、肥料をまきました。

実施日	実施場所	参加人数
6月16日	佐太小学校	37人
6月17日	上野口小学校	33人
6月17日	沖小学校	49人





乙女座
8/23〜9/22

【全体運】安定運ですが思い悩むことが多そう。気分転換は大切。外出や趣味の時間を多めに取ってリフレッシュを
【健康運】不調は解消へ。考え過ぎないのが良いようです　【幸運の食べ物】レタス

第24回通常総代会を開催

◀令和7年度事業報告の動画（抜粋版）は「ユーチューブ」の公式チャンネルで配信しています。

全6議案を承認

JAは6月27日、第24回通常総代会を本店3階大ホールで開催し、総代521人（本人出席231人・議決権行使書290人）が出席しました。

中木組合長は「JAは社会的共通資本である『農の営み』を維持・運営するための社会集団であり、制度である。またそのような存在でなければならない」とあいさつ。枚方地区の山條敏和氏が議長を務めました。

今回は報告事項および決議事項について、総代に対し、分かりやすく伝わりやすい報告を目指し、動画で議案説明をしました。

議事では、令和7年度事業報告及び剰余金処分案や令和8年度事業計画・総合3カ年計画など、附帯決議案を含む全6議案を審議し、いずれも原案通り可決承認されました。



全議案が承認された総代会

摂南大学学生が水稲実習

営農センター近隣ほ場で実施

JAは、摂南大学農学部の必須科目である「農学基礎演習 水稲実習」授業を7月4・5日、営農センター近隣ほ場で実施しました。

JAは摂南大学と業務委託契約を締結し、昨年度から授業を行っています。

実習は学科ごとで2日間に分かれ、学生371人が約20アールのほ場で田植えを行いました。

職員指導の下、学生は「田引きローブ」の目印に合わせて、水稲苗を植え付けました。

泥に足を取られ、腰をかがめての作業に最初は慣れない様子でしたが、こつをつかんでからは順調に苗の植え付けを進めました。

参加した学生は「田植えを初めて体験した。作業に手間取ったが、毎日食べているお米を作る苦労が分かり、農家への感謝が深まった」と話しました。秋には稲刈りを予定しています。


苗を植え付ける学生

出張授業を実施

児童に食や農の大切さを伝える

JAは6月24日、寝屋川市立南小学校で5年生を対象に、出張授業を行いました。

出張授業では、食や農への関心・興味を高め、地産地消、都市農業の現状や大切さなどを理解してもらうことを目的としています。

職員が講師となり、お米ができるまでの過程の説明や野菜クイズを行いました。クイズでは、児童たちが元気よく手を挙げ、楽しく学びました。

児童の一人は「楽しい授業だった」と話しました。

最後に、遊びながらレンゲ栽培の過程が学べるJAのイメージキャラクター「きたぴー」のすごろくを児童たちへ手渡しました。今年度は12校実施予定です。


授業の様子

職員米作り研修

ブログはこちら▶

田植えから大変さ学ぶ


真剣に苗を植える職員

JAは6月12日、令和8年度新入職員らを対象に水稲栽培研修会と田植え研修を実施しました。

この研修は平成25年度から実施。職員自身が米作りの大変さなど感じるとともに、農業研修を通じて、収穫の喜びや職員間の体験の共有を図ることを目的としています。

講師の営農指導課職員が、日本全体の稲作の概況や苗の植え方など基礎となる説明を行った後、受講職員らは営農センター近隣のほ場で横一列に並び、水稲苗を丁寧に手植えしました。

職員の一人は「米作りの大変さを知った」「徐々にこつをつかんでスムーズに植えることができて良かった」などと話しました。

10月には稲刈りを予定しています。

new

JA北河内 公式

インスタグラム始めました！

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！

Follow me

@ja.kitakawachi_official



蠍座 10/24〜11/22 【全体運】大変ですが助けてくれる人も多いとき。下旬には挽回可能なので力を蓄え時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉 【健康運】運動の機会を増やすと体も心も健康に近づきます 【幸運の食べ物】梨

女性会だより

守口地区 庭窪支部
健康体操教室



椅子に座ってストレッチを行い、リズムに合わせてテンポよく体を動かしました。日頃の運動不足を解消し、和気あいあいと楽しいひとときを過ごしました。

枚方地区
楽10（らくてん）体操



「楽10体操」は10種10回ずつ、頑張らずに楽しく、元気につながる体操。枚方中央支店で第１・３金曜日、招提支店で第２金曜日に午前10時半から１時間開講しています。

門真地区
３B体操サークル



3B体操はボール･ベル･ベルターの用具を使った体操で、音楽に合わせ体を動かすことでリフレッシュできます。水曜日の午後1時30分～3時に開講しています。

寝屋川地区
リズム体操講習会



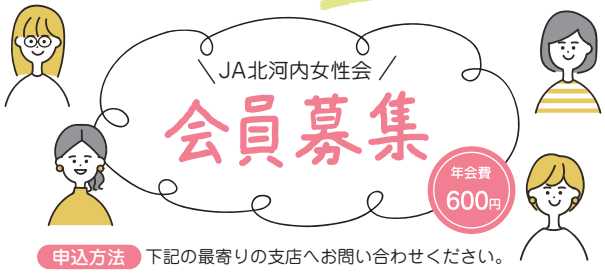
好評の講習会が毎月開催（第１火曜日午前10時～11時30分）になりました。音楽に合わせ、リズムに乗って体を動かす体操に「心地良い汗をかいた」と話していました。

交野地区
フラワーアレンジメント講習会



スモークツリーなど６種類の花材を使い、初夏にふさわしい涼しげなフレッシュリースを制作しました。「ドライフラワーにも使えるので長く楽しめる」と好評でした。

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？



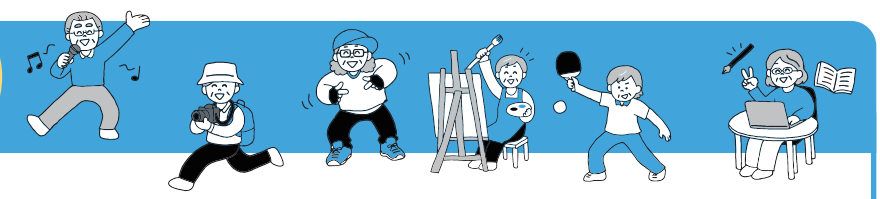
申込方法　下記の最寄りの支店へお問い合わせください。

［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】上昇運。困難な状況を成功に導くチャンスですから果敢にチャレンジを。過程で得る物も多いはず。
下旬は慎重に　【健康運】不注意によるけがにご用心。疲れたら適宜休憩を　【幸運の食べ物】トウガン

夢中♪熱中!



俳句

門真市　**川上（かわかみ）　なみ子（こ）**　さん

洋裁を教えていた生徒さんに勧められて始めたことがきっかけです。俳句を詠むだけでなく、鑑賞もしていました。何気ない日常を見て感じたまま俳句で詠むほか、人生で悩んでいるとき・悲しいとき・うれしいときの感情なども句材にして、俳句で人生を楽しんでいます。魅力は年齢に関係なく、いつでもどこでも作れるところです。俳句歴60年、これからも無理なく続けていきます。



▶お気に入りの俳句を持つ川上さん



▶数々の賞を受賞。『俳句四季』では優秀賞を受賞。

わが家のペット



枚方市
辻本 照子さんのペット　**ゴロウ**くん（3才）

性格はとてもおとなしく、人が大好きです。頭や体をなでると喜びます。

散歩には1日3回行きます。ゴロウが居てくれるだけで、家がにぎやかになり、私の生きる原動力になっています。大切な家族です。

キラリげんキッズ



寝屋川市　**中井（なかい）　湊都（みなと）**くん（2歳）

幼稚園での絵本の読み聞かせでは、一番前で聞くほど本が好きです。自宅では、おままごとや車のおもちゃで遊ぶほか、弟の遥満（はるま）くん（左）と一緒にテレビを見るなどして過ごしています。

山羊座
12/22〜1/19

【全体運】運勢は山あり谷あり。順調に進んでいたことに問題が出そうですが、解決方法も見つかります。落ち着いて対処を　【健康運】汗はしっかり拭き取って。あせもやかぶれに注意　【幸運の食べ物】ツルムラサキ

今月の営農情報

01 水稲

標準出穂時期 ヒノヒカリ▸▸▸8月24日ごろ　にこまる▸▸▸8月28日ごろ

穂肥

商品名	使用量	使用回数	使用時期	備　考
みのりアップ V830	15kg/10a	1回	出穂25日前ごろ	ほ場の状況によって登熟期に本来必要な肥料成分（窒素）が不足している場合は、必要に応じて施肥して下さい。
化成肥料 17-0-17	10kg/10a	2回	1回目･･･出穂25日前ごろ 2回目･･･出穂10日前ごろ	

病害虫防除

出穂2週間前までに「ほ場周辺（あぜ等）の除草」・**出穂1週間後**に「薬剤散布」を行いましょう。

適用病害虫名	商品名	使用量	備　考
カメムシ類	スタークル粒剤　または	3kg/10a	粒剤散布時は、湛水（水のある）状態で散布し、散布後5日間は湛水状態を保ちましょう。 また、散布後7日間は、落水・かけ流しをしないでください。
	スタークル豆つぶ	250g/10a	
コブノメイガ・ニカメイチュウ・ウンカ類幼虫	アプロードパダン粒剤	3kg/10a	

02 野菜

①キャベツ・白菜の種まき（は種）

▶は種時期は品種によって異なります。また、昨年「根こぶ病」が発生したほ場では、栽培しないでください。

▶害虫（アオムシ・コナガ・ヨトウムシ）の予防・防除
（薬剤名「ジェイエース粒剤」3～6kg/10a（1～2g/株）定植時植穴処理）

②ナスの切り戻し（更新せん定）

8月上旬に主枝の本葉2枚程度を残して切り落とします。株の周囲の土にスコップ等を入れて、古い根を切ります。

ご注文は最寄りのJA北河内各支店で承ります。

※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あります。

支店検索

みのりアップV830	15kg	3,100円
化成肥料17－0－17	20kg	2,980円
スタークル粒剤	3kg	4,200円
スタークル豆つぶ	250g	4,130円
アプロードパダン粒剤	3kg	3,640円
ジェイエース粒剤	3kg	2,580円

（令和8年7月1日時点）

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。

5月27日（水）

講義：農薬の適正使用と果菜類の病害虫

外部から講師を招き、農薬の適正使用と効果的な使用方法を学びました。また果菜類（トマト・キュウリ・ナス）の基本的な栽培方法と生育障害や病害虫についても学びました。

実習：果菜類の枝止め

最初に黒豆のは種を行いました。また、トマト・キュウリ・ナスの管理として、芽かきや誘引の方法を学び実践しました。その後、トウモロコシの土寄せの方法について説明がありました。

6月10日（水）

講義：果菜類の生理障害

トマト・キュウリに起こりうる生理障害や主にカルシウムが不足した際の症状や対策について学びました。

実習：果菜類の中期管理・黒豆のは種

カボチャ・ピーマンの中期管理として残す枝の選び方と追肥の方法について学びました。その後、トウモロコシから雄花が出始めていたので、農薬を散布しました。また黒豆の定植も行いました。

総合展示即売会のご案内



美術工芸品・宝飾品・仏壇・畳のほか、シロアリ・石碑相談も承ります

枚方ブロック

9月3日（木）・4日（金）
午前9時～午後3時
本店



門真ブロック

9月9日（水）・10日（木）
午前10時～午後4時
門真中央支店



守口ブロック

9月17日（木）・18日（金）
午前9時～午後3時
庭窪支店



〈秋肥料予約引取〉引取場所および引取時間のご案内



配達でのお申込みの場合、各地域引取日程終了後、順次配送いたします。

場　所	日　程	時　間
営農センター 072-868-8611	8月20日(木)～8月22日(土)	午前9時から正午まで
中部経済センター 072-894-2612	7月30日(木)～8月1日(土)	午前9時から正午まで
木屋倉庫 06-6909-4603（西部経済センター）	8月18日(火)	午前9時から正午まで
寝屋観光農園駐車場 06-6909-4603（西部経済センター）	8月22日(土)	午前9時から午後3時まで
西部経済センター 06-6909-4603	8月29日(土)	午前9時から正午まで

【お問い合わせは上記各センターへ】

※土曜日の電話対応につきましては、引取時間内に限ります。

※混雑時には、電話対応ができない場合もございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

令和8年産米 売り渡し申し込み受け付けについて

JAでは「令和8年産米」の買い取りを行います。ぜひともJAに出荷いただきますようお願いいたします。

申込締切日までにお申し込みいただけない方につきましては、買取価格が異なりますので、期日までにお近くの支店にて申し込みください。

申込締切日 9/18(金)

- 申込用紙は各支店に用意しております。昨年申込出荷された方には申込用紙を郵送いたします。
- 令和8年産米の買取価格は価格が決定次第お知らせいたします。

水稲の栽培履歴の記帳および提出について

近年、食の安全・安心が注目を集めていますが、お米についても例外ではありません。消費者のお米に対する意識も厳しくなっています。

このような状況下において、JAでもお米の栽培状況を把握するため、平成22年産米より「栽培履歴」の記帳義務化に向けた取り組みを行っています。

JAへのお米の売り渡しやライスセンターの利用（売り渡しの有無に関係なく）をされる方につきましては、栽培履歴の記帳および提出が必要となりますので、ご注意ください。

提出期限 8/24(月)

記帳用紙は各支店・営農センターや各経済センターに用意しているほか、ホームページにも掲示しておりますので、ご利用ください。用紙のご提出は最寄りの各支店の窓口へお願いします。

生産履歴帳票はこちら▶

【問い合わせ先】 営農指導課 TEL.072-836-7777

令和8年産米 ライスセンター利用 について

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

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。

お天気カレンダー

見直される夏の行事

気象予報士　檜山靖洋

夕涼みに花火大会は、昔の夏の光景になるのでしょうか。伝統的に真夏に開催される行事が姿を変え始めています。

近年の夏は、昼間は外に出るのが危険なくらいの猛暑になり、夜も気温が下がりにくくなっています。このため、夏の屋外は常に熱中症の危険があります。

東京都足立区の花火大会は、例年7月に開催していましたが、5月の開催に変更しました。山形県酒田市の花火大会も、例年は8月に開催していましたが、9月に変更しています。酷暑や大雨のリスクを回避するためです。甲子園球場の夏の高校野球も、2025年は午前と夕方の2部制で試合を行う日を導入するなど、新しい試みが始まっています。

今、夏の楽しみを変えていく必要が出てきています。それでも、夜空に咲く花火の一瞬の輝き、白球に込められた日々の積み重ねが生む感動は、昔も今も変わりません。形を変えながらも夏の記憶は受け継がれていってほしいですね。





気象予報士・防災士
檜山　靖洋
（ひやま　やすひろ）

1973年横浜市生まれ。
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。
2005年からNHKの気象キャスターに。
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

イラスト：とよだ時

土地所有者の皆さまへ

産業廃棄物の不適正処理にご注意ください！

府内では、貸した土地に産業廃棄物が山積みにされたり、自分の土地に気付かないうちに不法投棄されているケースが後を絶ちません。

いったん山積みになると撤去が困難になり、土地所有者が多額の処理費用を負担するケースも…



STEP1：用途を装い賃貸提案

「資材置場」「土砂置場」などの名目で、未利用地の賃貸契約を迫る



STEP2：廃棄物の大量搬入

ダンプで廃棄物を次々と搬入
短期間で山積みに



STEP3：連絡断絶＝置き逃げ

借主と連絡が取れなくなり、回復のため、多くの場合で土地所有者が多額の処理費用を負担

対策例

【貸す前に注意すること】
①借主や利用目的の確認を徹底
②契約書に「又貸し禁止」を明記

【貸した後の継続監視】
①定期的に見回り・監視カメラ設置
②廃棄物の搬入があれば、すぐ通報

お問い合わせ先

【枚方市】枚方市 環境部 環境指導課 ☎050-7102-6014
【交野市・門真市・守口市】大阪府産業廃棄物指導課 監視指導グループ ☎06-6210-9572
【寝屋川市】寝屋川市 環境部 環境保全課 ☎072-824-1021

ゆるっとかわいいきたぴーと

いつもいっしょ♪



「きたぴー」のLINEスタンプが登場！

ダウンロードしていただくと、笑顔のきたぴーをはじめ、いろいろな表情とポーズのきたぴースタンプを**40種類**ご利用いただけます。

挨拶など使いやすいスタンプをご用意。ぜひゲットしてくださいね♪

めっちゃ使える！きたぴースタンプ

1セット40種類

LINE STOREクリエイターズスタンプまたは
LINEアプリ内のスタンプショップで好評販売中





スタンプ購入方法 Check!!

LINE STORE クリエイターズスタンプから購入する場合

販売価格 190円

右のQRコードを読み取るか、下記購入ページURLにて購入してください。
https://store.line.me/stickershop/product/30935701/ja

※QR読み取り不可の場合は以下の方法をお試しください（検索から購入）
①スマートフォンのブラウザを開いて次のURLを入力　https://store.line.me
②検索窓に「きたぴーJA」と入力して検索
③表示された「めっちゃ使える！きたぴースタンプ」をタップ
④【購入する】をタップ　※お支払い方法をご確認のうえお買い求めください。

LINEアプリ内 スタンプショップから購入する場合

販売価格 70コイン

右のQRコードを読み取るか、下記購入ページURLにて購入してください。
https://line.me/S/sticker/30935701

※QR読み取り不可の場合は以下の方法をお試しください（検索から購入）
①LINEアプリを起動▸画面下部の【ホーム】▸サービス一覧にある【スタンプ】ボタンをタップ
②検索窓に「きたぴーJA」と入力して検索
③表示された「めっちゃ使える！きたぴースタンプ」をタップ
④【購入する】をタップ　※保有コインが不足している場合はチャージが必要です

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

エンドウ　マメ科の連作を避け、酸性土を改良する

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。

エンドウには若いさやを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、若く充実した豆を取る実とりエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。発芽適温は18～20度、生育適温は15～20度で、冷涼な気候を好みます。

【品種】サヤエンドウでは「ニムラ白花きぬさや」（ヴィルモランみかど）・「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）・「あずみ野30日絹莢ＰＭＲ」（サカタのタネ）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（ヴィルモランみかど）・「スナック７５３」（サカタのタネ）などがあります。

【畑の準備】エンドウは同一の畑で連作すると生育障害が出やすくなります（いや地現象）。土壌酸度はＰＨ６・０～６・５が適しているため、４、５年はマメ科を作っていない畑を選び、酸性土を改良しましょう。

種まき２週間前に畑１平方ｍ当たり苦土石灰１００ｇを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、１週間前に畝幅１２０ｃｍを取り、幅約３０ｃｍ、深さ約２０ｃｍの溝を掘ります（図１－１）。この溝１ｍ当たり化成肥料（ＮＰＫ各成分１０％）１００ｇと堆肥１ｋｇを入れ、土とよく混ぜて幅４０～５０ｃｍの畝を作ります（図１－２）。

【種まき】中間地では10月中旬～11月上旬が適期で、それより早まきすると年内に生育が進み過ぎ、寒害を受けることがあります。じかまきでは、株間約３０ｃｍ、深さ２、３ｃｍ、１カ所４、５粒をまきます（図２）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、防寒を兼ねて不織布をべたがけして保護します。発芽がそろったら２本を残し、他は間引きます。なお、６～９ｃｍポットで育苗する場合、１ポット３、４粒を深さ２、３ｃｍにまき、間引いて２本にします。根鉢が形成された頃（本葉３、４枚）に植え付けます。

【支柱立て・ネット張り】草丈が約10ｃｍの頃、約１８０ｃｍ間隔に高さ約１８０ｃｍの支柱を立て、キュウリネットを張り、できるだけ早く巻きひげをネットに絡ませます（図３）。

【追肥】春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花始め頃、畝の両肩に化成肥料を畝１ｍ当たり約10ｇ与えます。スナップエンドウ・実とりエンドウでは収穫期にも同様に追肥しましょう。追肥後は株元に土寄せをします。

【病害虫防除】さやができる頃からハモグリバエが多発します。登録農薬などを使用基準に従って防除します。うどんこ病も登録農薬で予防します。

【収穫】適期に合わせて収穫しましょう。サヤエンドウは、子実の肥大が始まる開花後15日前後に収穫します。スナップエンドウは、開花後25日前後に収穫します。さやが鮮緑色で厚みが約１ｃｍ、豆が肥大してさやの断面が円形に膨らんだ頃が目安です。実とりエンドウは、さやをむいたときに子実が軽く離れる頃に収穫します（図４）。

図1-1　畑の準備1

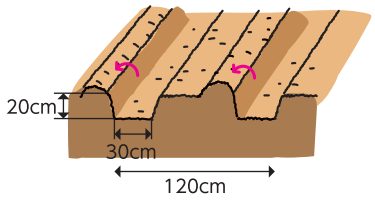


図1-2　畑の準備2

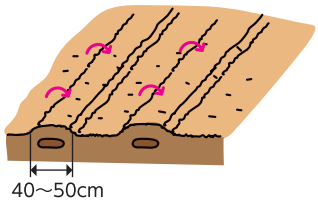


図2　種まき

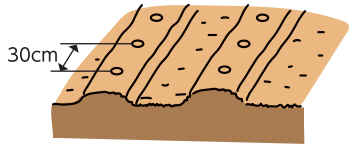


図3　支柱立て・ネット張り

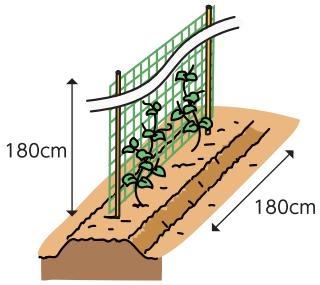
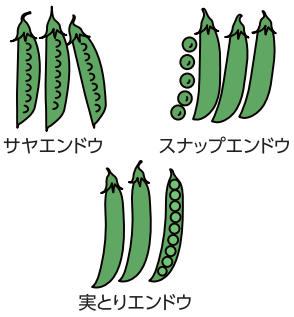


図4　収穫



栽培カレンダー（エンドウ）

気候帯	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	備考
中間地暖地	●	●					■	■				苗作りもできる

● 種まき　— 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。なお、祝日は休みとなります。

◆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

タマネギ

早生で新玉、中晩生で貯蔵も
コンテナ１つで10個を収穫

タマネギは栄養豊富で、貯蔵もできることから古代エジプトでも栽培された最も古い作物の1つです。原産地とされる中央アジアは、夏は気温が高く降雨がほとんどないため、地上部を枯らし栄養を蓄えた球根（鱗茎）で越します。

一部地域を除く本州では8月下旬～10月上旬に種まきし、10月下旬～12月上旬に苗を植えます。翌年の気温上昇で根や葉を増やし、春に一定以上の温度と日長になると球が肥大し始めます。早まきや早植えして太く大きな苗を植えると、とう立ちして球の肥大が悪くなるので、品種ごとの種まきや植え付け適期を守りましょう。なお、越冬が難しい北海道では、肥大の遅い晩生品種を春まきします。

植え付け後は、年明け頃から生育旺盛になる3月まで肥料や水を切らさず、肥大前の株の充実を図ります。

葉が倒れる品種の収穫は、極早生で3月下旬、早生で4月下旬、中生・中晩生は5月下旬ごろから行います。

写真 ©ICHIRO AWANO



「アイドルももえ」
病気に強く、歯切れ良く甘さの強い、年明け3月末まで貯蔵できる中晩生品種

【基本情報】

- **分類**：ヒガンバナ科ネギ属
- **原産地**：北西インド周辺を含む中央アジア（説）
- **発芽適温（地温）**：15～25度
- **生育適温（気温）**：15～25度
- **日当たり**：日なた
- **好適pH**：6.0～6.8

【病害虫情報】

べと病：かびの仲間による病害。2～3月に葉が淡黄緑色になり萎縮・湾曲し、生育が遅れる。罹病株は抜き取り、3月以降に殺菌剤を散布する。

ネギアザミウマ：4月から増え始め、葉がかすり状になる。激発すると肥大不良、貯蔵中の腐敗原因に。

タマネギの栽培方法

1 種まき



直径12cmのポリ鉢に種まき用の土を入れ、円を描くように間隔を空け20粒ほどの種をまく（写真1）。光が当たると発芽が抑制されてしまうため、5mm程度の厚さで土をかけ、土を押さえる。高温期の種まきなので、温度を抑えて乾きを防ぐため、しっかり水やりし、半日陰の軒下などに置く。5日ほどで出芽する。

ポイント｜品種ごとにまき時期が異なるので注意する。

2 間引き





種まき後10日ほどして本葉1枚が出てきたら、込んでいる所や生育が悪い苗を間引く（写真2）。このとき、鉢の中心に肥料であるIB化成約3gを指で押し込んでおく（写真3）。

ポイント｜育苗期間が長いので、肥料は長く効くIB化成を使う。

3 植え付け





種まきから50～60日で、本葉3～4枚、太さ5～6mm（写真4）になったら、鉢から苗を取り出し、IB化成約30gと過リン酸石灰約7gを混ぜた土（約14L）を浅型プランター（長さ60cm）に入れ、株間10～12cm間隔、条間8cmで、株元の白い部分の半分が見える程度の深さで植え付ける（写真5）。

4 追肥



極早生や早生品種は、12月下旬と2月上中旬の2回、中生と中晩生品種は、12、2、3月のいずれも中～下旬の3回、1回当たり化成肥料（NPK各成分8-8-8）約14gをばらまく（写真6）。肥料は軽く土と混ぜ、水をやる。

ポイント｜根は乾燥に弱いので適宜水やりする。特に球の肥大期は乾きに注意する。

5 収穫

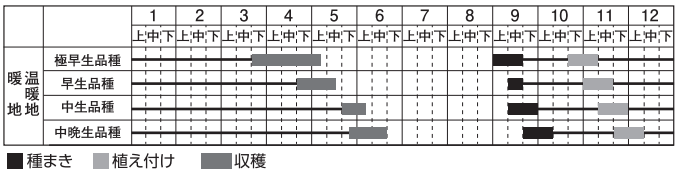


中生・中晩生品種は、全体の5割の株で葉が倒れて1週間ほどした天気の良い日に収穫する（写真7）。

収穫後は雨の当たらない日陰に敷いたシートなどの上に重ならないように置き、10日ほど風乾させる。根と葉を切り落としネットに入れる、あるいは葉を束ねてひもで縛り軒下などにつり下げて貯蔵する。

極早生・早生は葉が倒れにくいので肥大したものから順次収穫する。貯蔵性は高くないので風乾せず新玉ねぎとして早めに食べる。

栽培カレンダー



※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
「〇〇で涼を感じる」

（6月20日締め切り分掲載・敬称略）

風鈴で涼を感じます。チリンチリンとうるさく鳴っていても、風が吹いてるなあと思うことにしています。
〈交野市〉トンチャン

スイカで涼を感じます。旬のスイカが大好きです。水分も多くてカリウムも取れて、夏バテ知らずで乗り切りたいです。〈寝屋川市〉匿名希望

年がいもなく、真夏の暑い時期はサイクリングで川沿いを見つけて足を浸して涼んでいます。
〈寝屋川市〉りょうちゃん

窓をしっかり覆うすだれを外にかけ、部屋には涼しげなブラインドをしています。以前ゴーヤーを育て日よけにチャレンジしましたが失敗。庭には欠かさず打ち水をして、ほんの少し涼を感じています。〈枚方市〉ヨシさん

近年の夏の猛暑・激暑続きで、なかなか涼を感じる場面が少なくなってきた感じですが…。枚方の氷屋さんでカキ氷を食べるときに涼を感じます。
〈枚方市〉ポチッと

わが家には一部屋だけ和室があります。畳に大の字に寝っ転がって、ノスタルジーを感じながら、涼を取っています。〈門真市〉ベニサンゴ

風鈴の音で涼を感じます。
〈枚方市〉シーちゃん。

夏の夕暮れ時、木々に水をやり、庭にも打ち水をして、吹いて来る風に涼を感じます。〈枚方市〉今井　恵美子

涼を感じるといえば川床です。鴨川や貴船が有名ですが、枚方市にもあればいいなあと思います。
〈枚方市〉上野　雅彦

職場の小学校の入口に、一年生のアサガオがずらっと100個！もうすぐ咲くのが待ち遠しいです。
〈枚方市〉加藤　美香

毎年、梅シロップをこの季節に作ります。外出先から帰った暑気払いに炭酸で割ったり、氷水で薄めたりして飲んでいます。〈枚方市〉新庄　悦子

家全体、部屋をできるだけ片付けて、清掃して過ごします。
〈枚方市〉匿名希望

冷麺を食べているときです。唐揚げをのせて食べるのもあり、おいしいですよ。〈交野市〉一発さん

そうめんを食べるたびに涼を感じます。〈門真市〉みっちゃん

最近、コーヒーゼリーのおいしさに目覚めました。夏のお供が増えました。〈寝屋川市〉匿名希望

一般投稿

60年ぶりに友達と会いました。駅で待ち合わせをしたとき、ドキドキしましたが、すぐに分かり本当にうれしかったです。〈枚方市〉よしこ

お花は大好きなのに、なぜかすぐに枯らしてしまいます〈泣〉。どこからか飛んできたサフィニアだけは毎年きれいに咲いてくれています。
〈枚方市〉オカメインコ

お花の中でもアジサイが大好きです。3種類のアジサイが咲いています。雨に濡れた後のアジサイは喜んでいるようで、私の心も癒やしてくれます。〈枚方市〉池田　洋子

今年は、アジサイやクレマチス・アマリリスなど去年は咲かなかった花々が咲いてくれて楽しむことができました。〈門真市〉のり

近くの田んぼの田植えが終わり「カエルの合唱」が始まりました。
〈枚方市〉うさぎ年

【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】ハプニング運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず
【健康運】遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう　【幸運の食べ物】パプリカ

短歌

嬉しこと日々数えれば増えていく
それが不思議楽しい連鎖
〈守口市〉竹本　成美

父の日に家族揃って食事会
父の詩吟の優勝祝杯
〈枚方市〉森　美代子

帰宅児の見守り隊をボランティア
帰える子少なく雀がチュンチュン
〈守口市〉フジコ

夜がふける高原の宿遠くの灯
ほんのひととき今を忘れて
〈寝屋川市〉笠谷　作範

閑静な佐太天神の境内に
澄みし音色の蝉の声して
〈守口市〉桑原　進

水遣れば朝は大きな虹が咲き
夕には天光樹の間をもれくる
〈守口市〉山田　秋桜

八月の晴天の日の昼下り
静寂の中響くサイレン
〈守口市〉中西　厚子

小さな小さなサボテンなれど先っぽに
真白き花が仄とひらきぬ
〈門真市〉奥　智恵子

俳句

朝顔の水やりはげむ一年生
〈枚方市〉ミニトマト

踊り手と胡弓に惹かれて風の盆
〈枚方市〉塚田　朱美

握り飯溝浚えせしその後で
〈枚方市〉伊藤　博明

梅雨入りや置き去りし傘晴れの日々
〈枚方市〉内山　喬之

里山の子と初孫と初花火
〈枚方市〉常田　義弘

うな重に一口ビール夏盛り
〈枚方市〉太秦　元子

露止めて紫陽花色を競い合い
〈寝屋川市〉打上の青空

遠花火爆発音の響きけり
〈枚方市〉南　邦男

田植機に早苗ずっしり孫運転
〈交野市〉谷　久子

信号待つ風死せる街に陽炎ゆれ
〈枚方市〉小嶋　豊司

川柳

紫陽花のでんでん虫が梅雨しらせ
〈枚方市〉りょう

冷えた部屋好きな辛口白ワイン
〈寝屋川市〉ロイヤルフラッシュ

コンビニでトイレだけでもありがとう
〈守口市〉翔遊

美術展友の励まし尊びぬ
〈門真市〉福岡　四郎

初夏の朝グランドゴルフで汗流す
〈枚方市〉杉本　敏夫

夏散歩一歩踏み出す勇気いる
〈守口市〉はせやん

リハビリで足腰きたえ笑顔ふえ
〈枚方市〉八十三才

ご近所にクマは出ないがイタチ出た
〈寝屋川市〉マッサン

朝暑い負けぬ勢いひまわりよ
〈交野市〉知る人もなし

物忘れ三日かかって思い出す
〈交野市〉西端　慶子

テーマ投稿の

募集テーマ…睡眠について（10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】情報は最新かどうかをよく確認。勘違いに気付くことがありそう。無理せず様子を見るという選択肢を忘れずに
【健康運】良い治療法が見つかりやすいとき。小まめに受診を　【幸運の食べ物】ブドウ

おいしく食べて美しく

美しく丈夫な髪を作る栄養素と食材

管理栄養士・フードスタイリスト
大槻万須美

■美しく丈夫な髪を作るには？

髪の成分の80～90％がケラチンと呼ばれるタンパク質です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されてから再合成されます。そのため、美しく丈夫な髪を作るには、タンパク質と、タンパク質の合成に必要な栄養素を併せて取ると良いでしょう。また、頭皮の血行を良くして頭皮環境を保つ役割のあるビタミン・ミネラル類、乾燥を防ぐ脂質などをバランス良く取ることが大切です。

■強い髪を作る栄養素

次の栄養素を、特定のものだけに偏らずバランス良く取るようにして美しい髪を保ちましょう。

●タンパク質（肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品）

コシのある強い髪にします。

●亜鉛（牛肉・ナッツ類・牡蠣・レバー・卵）

タンパク質の再合成をサポートし、髪の生成を促進します。体内で作られないため、食べ物から取る必要があります。

●ビタミンB群（カツオ・マグロ・ニンニク・卵・バナナ・レバー）

タンパク質の代謝をサポートすることで、健康な髪を作り、頭皮の環境を保ちます。

●ビタミンE（ナッツ類・サケ・ウナギ・緑黄色野菜）

血行を促進し、頭皮に栄養素を届ける助けになります。

●ビタミンC（かんきつ類・パプリカ・ブロッコリー）

頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。

●鉄（レバー・赤身肉・ホウレンソウ）

体のすみずみまで酸素を運ぶ働きがあり、頭皮や毛根に栄養を届けます。鉄分のうち、青菜類などに多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

●オメガ3脂肪酸（DHA・EPA）（青魚・ナッツ類・えごま油）

頭皮の乾燥を防ぐとともに、血行を良くして頭皮環境を保ちます。これらの栄養は体内でほとんど作ることができないため、食事で積極的に取る必要があります。



イラスト：宮下めい子

私の食育日記

食育インストラクター　岡村麻純

子どもの亜鉛不足を防ごう

先日、知人から「わが子の体調が良くないので病院へ行ったら亜鉛不足ではと言われました。亜鉛って何ですか？」と相談を受けました。

亜鉛は金属類の元素で、鉄と同じように必須微量元素と呼ばれています。私たちの生命維持に必要不可欠な働きをしていますが、体内で生成することはできず、食事からの摂取が必要です。この必須微量元素の中では日本人が不足しがちな鉄が注目されていますが、近年はインスタント食品や加工食品の活用により、亜鉛不足も増えているそうです。

亜鉛不足は大人だけでなく、子どもにも見られます。亜鉛不足になると、下痢や貧血・味覚障害・爪に白い斑点ができるなどの症状が出るといわれています。このような体調不良だけでなく、亜鉛は細胞の生まれ変わりやDNAの合成などに関わっており、子どもが背を伸ばす・体重を増やすなど、体の成長に欠かせない栄養素でもあります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を見ると、亜鉛は8歳から9歳では推奨量が男女共に1日に5・5mgなのに対して、10歳から11歳は1日7・5～8・0mg、12歳から14歳になると8・5mgと、一気に体が大きくなる時期に摂取推奨量が多くなります。体の成長に欠かせない存在であることが分かります。

亜鉛を多く含む食品には、牡蛎や煮干し・牛肉・卵・チーズ・納豆などの大豆製品があります。日々の生活に取り入れやすい食品も多く、またビタミンCが多く含まれる食材と一緒に食べると亜鉛の吸収率が上がるとされています。一方、インスタント食品や加工食品は亜鉛が少なく、亜鉛の吸収を妨げる成分が入っているといわれることもあります。

忙しい日々において加工食品は救世主ですが、朝食にチーズを加えてみる・肉を焼く・納豆ご飯や目玉焼きをそえるなど、手間暇かけない簡単なメニューでも亜鉛不足を防ぐことができ、子どもの成長の力になります。時々は加工食品から簡単調理に置き換えてみませんか。



イラスト：宮下めい子

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

常備菜にも使える夏野菜活用レシピ



※写真は盛り付け例

ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな揚げナスは夏のごちそう

材料（2人分）

- ナス……2本（160g）
- 油……適量
- A
  - だし汁（かつおだし）200ml
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
- そうめん……4束
- 好みの薬味（大葉・ミョウガ・おろししょうが・ゴマなど）……適宜

作り方

❶ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
❷フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらよく油を切っておく。
❸Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
❹そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水（材料外）で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
❺④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ（250ml）を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し（作り方①～③）を多めに作って常備菜に
- カボチャやシシトウ・オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

暑さで食欲がない日にもおすすめ

ミニトマトとタコと大葉のマリネ



※写真は盛り付け例

材料（2人分）

- ミニトマト……100g
- タコ（ゆでたもの）……100g
- 大葉……5枚
- オリーブ油……大さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/2
- レモン汁……小さじ1
- 塩・こしょう……少々

作り方

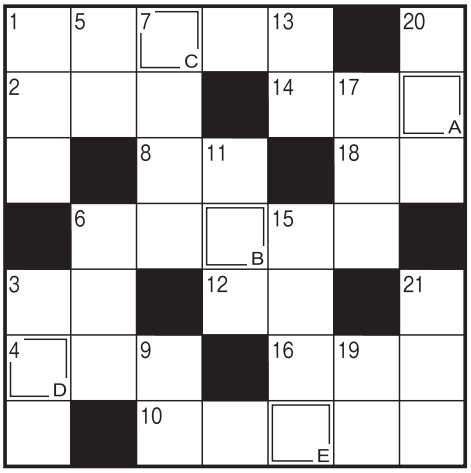
❶ミニトマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
❷全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。

アレンジ

- 乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える
- 大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に
- 冷製パスタにあえる

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令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
②髪に結わえるもの
③タンスや机などのこと
④――ギターは電気信号で音を奏でます
⑥8月15日は――記念日。平和を祈念します
⑧初対面の人に――紹介をした
⑩ハンバーグに入れるタマネギの切り方
⑫多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
⑭炒った大豆をひいたもの
⑯分度器で測ります
⑱納豆が引くもの

タテのカギ

①飛行機が飛び立つこと
③田んぼでゲロゲロ鳴きます
⑤土地の広さをあらわす単位のひとつ
⑥シャワシャワと蝉――が降り注ぐ
⑦パールともいいます
⑨ヒヨコのための栄養が豊富な部分
⑪小銭入れに入れます
⑬ブイもこの仲間
⑮北海道と青森を結ぶ――トンネル
⑰野球の出場メンバーのこと
⑲金づちで打ち込みます
⑳嘘から出た――
㉑盆――・阿波――

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

6月号の答え　シンジヤガ



きたかわちカレンダー 2026.8

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
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	月
イ 秋肥料引取（中部経済センター）		豊	営	西	き 樟葉支店 イ JA年金イベント「交通ルール講習（門真ルミエール）」				豊		中					豊	営 イ 秋肥料引取（木屋倉庫）	西	き 津田支店 イ 秋肥料引取（営農センター）	イ 秋肥料引取（営農センター）	イ 秋肥料引取（営農センター・寝屋観光農園駐車場）		豊	営 イ マルチホルダー講座（招提支店）	中	イ 男の料理教室（香里支店）		イ 秋肥料引取（西部経済センター）		豊

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6月30日（火）午後1時30分

付議事項

1号議案　令和8年度 理事報酬の配分について
2号議案　令和8年度 信用の供与等の最高限度について
3号議案　ディスクロージャー誌の発行について
4号議案　行政庁への業務報告書の提出について

以上の事項が協議され、全て承認されました。

報告事項

- マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況にかかる行政庁への報告について
- 不祥事案における再発防止策の取組状況報告について
- 令和8年度 第2四半期の余裕金運用方針について
- 余裕金運用にかかる大口信用供与について
- JA北河内年金イベント「交通ルール講習」の実施について
- 令和8年度 生産者組織等認可について
- 有害鳥獣被害防止対策事業の実施について
- 令和7年度食農教育活動の結果報告及び令和8年度計画について
- 組合長権限貸出金報告
- 令和8年度 監事報酬の配分について

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

※祝日は休みとなります。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。

よろしくお願いします♪

JA北河内
LINE 公式アカウント
友だち募集中



@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。

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♪

JA北河内の概要

令和8年6月末日現在

組合員数	39,200人 （正）4,607人 （准）34,593人
職員数	318人
貯金	5,265億5,684万円
貸出金	329億7,389万円
共済保有高	7,845億3,496万円
購買品供給高	1億931万円
販売品販売高	8,046万円
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）
8月18日（火）午前10時～午後3時
▶門真中央支店
8月20日（木）午後1時30分～午後4時
▶香里支店
8月19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）
8月12日（水）午前10時～午後3時
▶門真中央支店
8月31日（月）午後1時30分～午後4時
▶香里支店
8月7日（金）午前9時30分～正午
9月4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

編集後記



暑過ぎる日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？夏場はそうめんを食べることが増えますが、つゆ以外のアレンジもお勧めです。トマト・ツナ・大葉をのせるだけで、さっぱりとした口当たりで食も進みます。お好みで塩やそうめんつゆで味付けを。（まつ）



皆さまからのテーマ投稿を読んで、意外な方法での涼の感じ方を知り面白かったです。さて今月からJA北河内ではインスタグラムを開始しました。都市農業やJA北河内の活動を発信していきますので、ぜひフォローやいいねをお願いいたします。（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 | 8月号 2026 August No.291

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。



守口市梶町2丁目の「ひなだ」

第113回

ひなだと二平川（あらいば）の洗場（守口市・交野市）

現在のように、上下水道が整備されるまで、水路（川・用水路）や井戸は、生活用水や農業用水を取水したり、交通の役割を果たしたりなど、重要なインフラでした。

かつて淀川の水は非常にきれいで、大川（旧淀川）の水で千利休が茶の湯を立てていたといわれています。北河内は淀川・寝屋川など、淀川の河口部の本流から分かれた派流の間に発達したデルタ地帯で、この地域の集落では、高度成長期前まで水路に設けられた「ひなだ」と言われる洗い場がありました。

用水路に沿って建てられた家々では、食器やお米などを洗う場所として利用していました。水路に下りる石段がお雛さまを祭るひな壇に似ていることから「ひなだん」がなまって「ひなだ」になったと言われています。

地域によっては、雨をよけるために屋根を設けているところや、舟着場としても利用されていたところもあったそうです。

上水道が引かれても、飲料・煮炊き以外は「ひなだ」を活用する人も多く、水辺では子どもたちが泳いだり、魚とりを行うなど、用水路は各集落のコミュニケーションの場でもあったようです。

現在は開発が進んで住宅地となり、用水路は暗きょになったり、家屋の改築などで取り壊されたりして、その姿が見られなくなりました。しかし、守口市梶町2丁目のひなだ園地では、今も「ひなだ」の名残を見ることができます。

また交野市倉治にも「二平川の洗場」と呼ばれる、昭和50年頃まで使われた村の洗濯場があります。石段を下りると板石があり、二平川の流れを挟んで、北側に洗濯物を叩いた、叩き石が5枚並んでいます。この洗場は「交野遺産」の一つです。近くに住む有家伸宜さんは「町内には、まだ洗場の名残が他に数カ所ある。二平川は山からの水が流れており、昔はこの場所で野菜やお米などを洗っていた。今は田んぼや畑へ水を引いて使っている」と話しています。



交野遺産「二平川の洗場」



倉治町内に残る洗場の名残

【アクセス】【ひなだ園地】大阪メトロ「大日駅」東へ徒歩14分
【二平川の洗場】京阪バス「倉治」下車徒歩1分

【参考文献】 案内板「梶町二丁目ひなだ園地」守口市
「茨田樋の経緯」寝屋川市ホームページ
『ふる里 守口を訪ねて 改訂版』駒井正三著
「【交野遺産】二平川の洗場」交野市ホームページ

Googleマップはこちら➡ ひなだ園地 二平川の洗場

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