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

11

2026 November
vol.294



~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



中東（なかひがし）　義貴（よしたか）さん（守口市）

先祖代々から継承した市内農地で、オクラ・ナス・ゴーヤーなどの季節野菜のほか、ビワ・カキ・デコポンなど果樹を栽培。栽培した農産物は自家消費しています。

思い出

幼少期から水稲栽培の手伝いをしていました。家族みんなで田植え作業をしたことが楽しかった思い出です。手伝いをするうちに、教わりながらですが、野菜栽培についても学んでいきました。

暑さ対策

近年、夏の猛暑で野菜が枯れることがあり、暑さに弱い作物はゴーヤーで緑のカーテンを作って日差しを和らげながら栽培しています。また、種をまく時期をずらして対策をしています。

大変な作業

農作業の中でも、ビワの摘果は手間と時間がかかります。形や大きさを見ながら、一つ一つ手作業で不要な実を取り除きます。作業期間も限られていることや、脚立に上り、高所での作業が多いため大変です。

農業をして良かった点

安全・安心な野菜が食べられることや生活リズムが整うことです。また水やりや除草・畝作りなど作業を機械に頼らず人力で行っているた

JAきたかわち 11

2 きたかわちファーマーズ
4 寄ってって！買うてって！
5 教えて！JA
なくそう食品ロス
6 きたかわちトピックス
7 支店通信
食農教育活動
8 女性会だより
9 夢中♪熱中！
キラリ☆げんキッズ
わが家のペット
13 おいしく食べて美しく
14 今月の営農情報
16 あなたもチャレンジ！家庭菜園
17 みんなのコンテナ菜園（ベランダでも育てられる）
18 投稿コーナー
20 私の食育日記
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

YouTube　Facebook

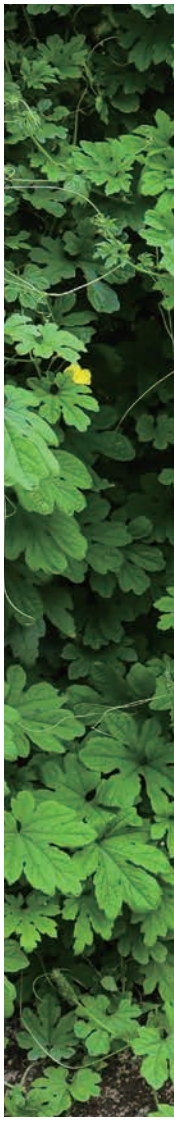
魅力ある情報を随時配信中です。ぜひご覧ください！

X　Instagram





▲栽培中の秋ナス（写真上）
色鮮やかな赤シソ（写真下）



め、体力が養われました。息子も手伝ってくれるので心強いです。

今後について

スイスチャードやアーティーチョークといった西洋野菜に挑戦してみたいです。

My Favorite

中東さんのお気に入り

オクラの梅和え

ゆでたオクラと梅干しをよくたたいて混ぜ、つゆをかけます。
あつあつのご飯やお酒のお供におすすめです。

牡牛座 4/20〜5/20
【全体運】予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
【健康運】胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に　【幸運の食べ物】リンゴ

食べて応援！北河内農業！

よって！こって！

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

守口八雲支店

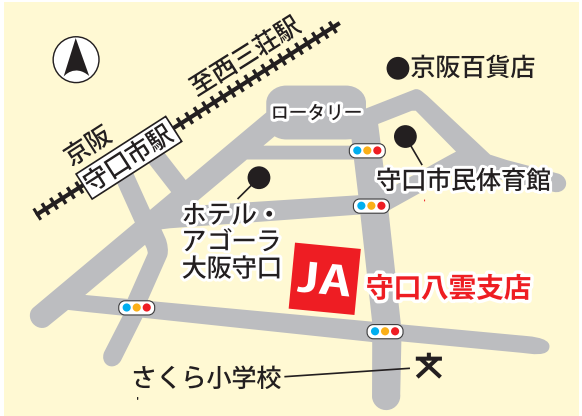
主催：守口都市農業研究会・フレッシュ朝市会



開催日時

毎週水曜日	午前7時～9時30分
毎週水曜日（祝日あり）	午前9時～正午

住所／守口市大枝北町15－10
TEL／06-6991-0422（守口八雲支店）
【駐車場】なし
【駐輪場】あり



氷室支店

主催：穂谷ふれあい市グループ



開催日時

毎週水曜日	午前8時45分～10時頃
毎週水曜日（祝日あり）	午前9時～正午

住所／枚方市尊延寺6-23-1
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。

双子座
5/21～6/21
【全体運】丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も　【健康運】軽いスポーツで体を動かせば元気がアップ！　【幸運の食べ物】シイタケ

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北河内でくん炭の販売はしていますか？

交野市　N・Yさんほか

A

JAでは支店・各センター・ふれあいセンターでくん炭の販売を行っています。1袋（10ℓ）の価格は、店頭販売で950円（税込）、配達料込みの価格は1050円（税込）となります。

支店・各センターでは在庫状況が異なりますのでお求めの際はお問い合わせいただきますとスムーズです。

そのほか、10ℓと40ℓもございますが、受注生産となりますので納品にはお時間をいただきます。（価格は支店または、各センターへお問い合わせください）

（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

なくそう食品ロス

サツマイモ

サツマイモのおいしい季節になりましたね。日本だけでも品種が100種類以上あるとのことです。

今ではスーパーでも気軽に焼き芋を買えるようになりました。一方で、規格外のサツマイモは出荷されず、処分される場合があります。

また、干し芋を作る際には、色よく仕上げるために皮を厚くむくので、約4割もの部分が廃棄されているそうです。

茨城県は、干し芋の生産量が全国の約9割を占めていますが、生産工程で生じる残さ（廃棄物）は年間約1万トンに上り、その処理に多くの費用がかかっているとのこと。

そこで茨城大学では、干し芋の残さをアップサイクルするプロジェクトを始め、開発したレシピを製品化したり、地域イベントを開催したりしたそうです。

同じく茨城県行方（なめがた）市では、産官学の連携によって、規格外のサツマイモを生かした「さつまいもあん」を開発し、ふるさと納税の返礼品や道の駅で販売する商品に仕上げました。

管理栄養士の小嶋絵美さんの著書『捨てないレシピ』（サンクチュアリ出版）には、サツマイモを皮ごと食べるレシピが複数載っています。

例えば、サツマイモを切って生地に入れて蒸かした「鬼まんじゅう」や「さつまいものレモン煮」などです。「鬼まんじゅう」は、農林水産省の公式ウェブサイト「うちの郷土料理」でも愛知県の郷土料理として紹介されています。

角切りにしたサツマイモの角が鬼のツノや金棒を想起させたことから「鬼まんじゅう」という名前が付いたといわれているそうです。戦時中や戦後、食料難の時代でも、比較的手軽に手に入ったサツマイモと小麦粉を使い、米の代わりの主食として広まりました。

サツマイモの皮には抗酸化作用があるアントシアニンが含まれるので、食べずに捨ててしまうのはもったいないです。皮ごと焼いたり蒸したりしてそのまま食べたいですね。



食品ロス問題ジャーナリスト　井出留美

蟹座 6/22〜7/22

【全体運】好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと　【健康運】喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を　【幸運の食べ物】クワイ

ライスセンター利用者説明会を開催

円滑な受け入れ態勢を図る


説明会の様子

JAは9月16日、本店3階大ホールで「ライスセンター利用者説明会」を開催し、99人が参加しました。

今年は円滑な受け入れ態勢を図るため、ライスセンターへの受け入れ期間を品種ごとに設定。利用者へ理解と協力を呼び掛けたほか、受付の流れや持ち込んだもみを玄米にするまでの工程・玄米重量の計算方法・受付後のもみの処理について説明を行いました。

参加者は説明内容を踏まえ、今後の対応に理解を深めました。

ATMコーナーで特殊詐欺未然防止対策

指向性スピーカー設置


特殊詐欺対策のためのスピーカー

JAは9月末、特殊詐欺未然防止対策として全ATMコーナーに指向性スピーカーを設置しました。

近年、特殊詐欺被害が高止まりしている現状や65歳以上の高齢者が、携帯電話を用いてATMを操作することを禁止した条例改正を踏まえJAバンク大阪信連が被害防止の取り組みを実施。

これは利用者がATMに訪れると人感センサーが反応し、指向性スピーカーが注意喚起の音声メッセージとともに、電話による通話を阻害する特殊な音波が流れる仕組みです。ATMで利用者が通話をした場合、声が相手側に届きにくく、通話が困難となります。

JAでは、今後も皆さまに安心して利用いただける環境づくりに取り組みます。

男の料理教室を開催

3品を調理

JAは8月27日、健康料理教室として「男の料理教室」を香里支店3階調理室で開きました。

ライフスタイルの変化に伴い、男性が料理に親しむ機会を増やし、料理の楽しさや食の大切さを感じてもらうことが目的です。

職員が講師となり、包丁の使い方や食材の切り方等を説明。参加者は「タマネギと牛肉の甘辛炒め」「モロヘイヤと鶏肉の甘酢和え」「エダマメのしょうゆ煮」の3品を調理しました。そのほか、職員がJAの「しあわせのれんげっ娘パックごはん」を使ったトマトドリアやみそ玉を作り、簡単にできる料理を実演し、紹介しました。


調理中の様子

参加者の一人は「おいしかったので、家でも作ってみたい」と話しました。

枚方・門真ブロックが総合展示会

美術工芸品の展示や相談ブースを設置

組合員趣味の作品展（枚方ブロック）



枚方・門真ブロックは、9月3・4日、9月9・10日に「総合展示即売会」を開催しました。

展示会では、美術工芸品・宝飾品・紳士服・鉢花などを展示。そのほか、仏壇・畳・あんみつガラス・シロアリ駆除・石碑などの相談コーナーを設けました。

来場者は、紳士服や石碑相談コーナーで担当者の説明に耳を傾けるほか、美術工芸品の展示物に見入っていました。

枚方ブロックでは、組合員趣味の作品展を同時開催し、門真ブロックではリフォーム相談や占いのブースもありました。



美術工芸品を眺める来場者（門真ブロック）

支店通信

豊野支店「支店祭り」



8月24日／支店駐車場・会議室

会場では、ナス・カボチャ・オクラ・イチジクなど旬の農産物や、ゼリー・こめ油などを販売。また「終活セミナー」も同時開催し12人が参加しました。

招提支店「マルチホルダー講習会」



8月25日／支店2階会議室

参加者は職員の説明に耳を傾けながら、ナイロン製の丈夫なコードをカラビナに通し、平編みに挑戦。集中した様子で黙々とコードを編み進めました。

食農教育活動

キッズ農業体験教室
わくわくあぐりん隊

ブログはこちら▶

ほ場でジャガイモの種芋の植え付けとダイコン・ホウレンソウの種まきを体験。また座学の「野菜クイズ」では児童は手を挙げて答え、楽しみながら野菜に関する知識を学びました。



9月26日／営農センター／17人

乙女座 8/23〜9/22
【全体運】効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
【健康運】食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に　【幸運の食べ物】カボチャ

女性会だより

枚方地区
こめ油・米ぬか石けん講習会



講師からこめ油の特性や活用方法・米ぬかスキンケアシリーズのクリームを使ったリンパマッサージ方法などを教わりました。会員の皆さんには大変好評でした。

門真地区
みそ作り講習会



毎年8月・1月に開催している好評の講習会です。米みそ・合わせみそのどちらでも、好みのみそを作ることができます。蒸し煮スリ大豆とこうじを混ぜて、みそを仕込みました。

守口地区
梅ジャム作り



6月に守口市内で収穫し、冷凍保存した完熟梅をミキサーにかけ、砂糖を加えて煮詰めて加工しました。完成した梅ジャムは守口ブロックの総合展示即売会で販売しました。

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？

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。



～オモシロ動画もりだくさん♪～






きたぴー出演動画もあるよ♪

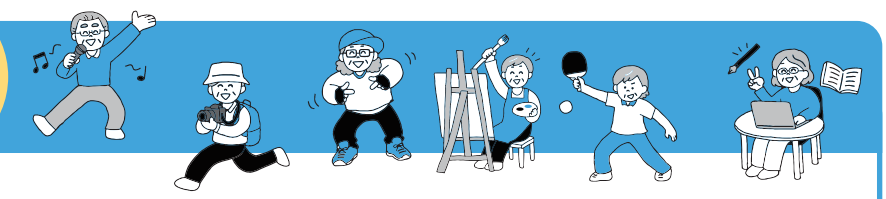
JAきたかわちチャンネル
YouTube公式チャンネル

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♪

天秤座
9/23～10/23 事 【全体運】五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大 【健康運】適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善 【幸運の食べ物】ゴボウ

夢中♪熱中!



河内音頭・江州音頭

門真市　**杉田（すぎた）　幸一（こういち）（恵美寿家喜久丸（えびすやきくまる））**さん



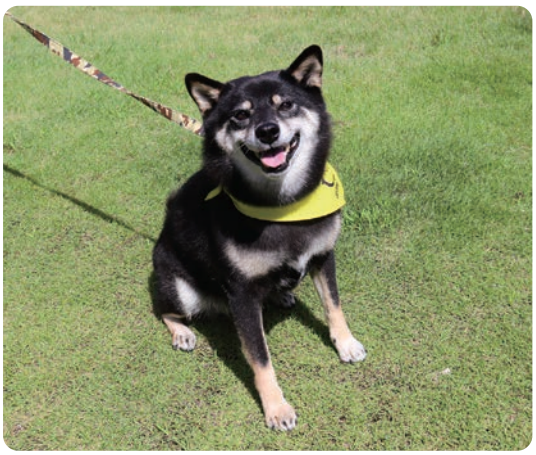
▲「先人たちが守り継いできた郷土芸能を盛り上げ、地域の活性化にも貢献したい」と話す杉田さん

22歳頃、某百貨店主催の「のど自慢大会」で河内音頭を歌い優勝。その際に、審査員の守居家久丸師匠に弟子入りをお誘いいただいたのが、音頭取りになったきっかけです。踊り子や観客の心を癒やす、夏の風物詩に深い感動と魅力を感じています。毎年7～8月に各地で開催される盆踊り大会へ出演し、地域密着をモットーにネタ（演目）を考え活動。今後は若手の育成や、人との絆を生み出していきたいと思います。



▲8月1日に行われた梶本町会盆踊り大会で音頭を取る恵美寿家喜久丸さん

わが家のペット



交野市
森 昭夫さんのペット　**もも**ちゃん（5才）

特技は、どんなワンちゃんとも仲良くなれることです。その一方でマイペースな一面も。散歩に誘っても応じなかったり、名前を呼んでも来ないことも…。それでも愛らしいしぐさや表情でたくさんの癒やしを与えてくれる大切な家族です。

キラリげんキッズ



守口市　**山崎（やまざき）　陽菜（ひな）**ちゃん（2歳）

家では積み木やおままごと、お絵描きをして遊んでいて、最近はシール貼りがお気に入りです。公園ではブランコに乗って元気に遊んでいます。アンパンマンのキャラクターでは「ばいきんまん」が大好きです。

蠍座　【全体運】注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると
10/24～11/22 開運　【健康運】ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して　【幸運の食べ物】カリン

＼実りの秋!!5会場で味わおう!／

2026 開催 農業まつり

JA北河内では、皆さまへ感謝を込めて「農業まつり」を開催いたします！

旬を迎えた農作物をはじめ、加工品やお米・お花などズラリ勢ぞろい♪
そのほかにも楽しいコーナーをご用意して、皆さまのお越しをお待ちしております！

11/14(土) 第47回 門真市農業まつり

午前9時 ▼ 正午

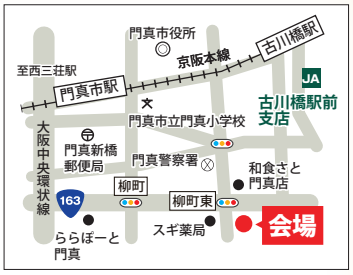
主催：門真市農業まつり実行委員会・JA 北河内

会 場 門真中央支店および同駐車場

アクセス 京阪電車「古川橋」駅下車 徒歩10分または、京阪電車「門真市」駅下車 徒歩14分

駐車場 なし　**駐輪場** あり





11/28(土) 第49回 交野市農業まつり

午前9時30分 ▼ 正午

主催：交野市農業まつり実行委員会

会 場 いきいきランド交野

アクセス 京阪電車交野線「交野市」駅下車 徒歩20分または、JR学研都市線「河内磐船」駅下車 徒歩15分

駐車場 あり　**駐輪場** あり





12/5(土) 第44回 枚方市農業まつり

午前9時30分 ▼ 正午

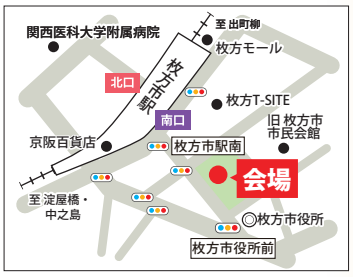
主催：枚方市農業まつり実行委員会

会 場 ニッペパーク岡東中央および枚方市役所別館周辺

アクセス 京阪電車「枚方市」駅下車 徒歩5分

駐車場 なし　**駐輪場** あり





12/12(土) 2026 JA北河内農業まつりin守口

午前10時 ▼ 午後1時

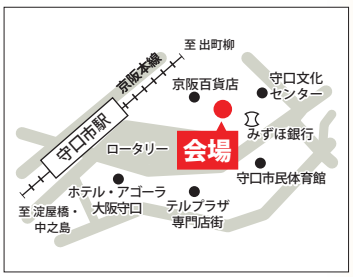
主催：JA 北河内守口地区農業まつり実行委員会・JA 北河内

会 場 京阪守口市駅前カナディアンスクウェア（人の広場）

アクセス 京阪電車「守口市」駅前

駐車場 なし　**駐輪場** なし





12/19(土) 第1回 JA北河内寝屋川農業まつり

午前10時 ▼ 正午

主催：JA 北河内寝屋川農業まつり実行委員会

会 場 寝屋川公園中央広場

アクセス JR学研都市線「寝屋川公園」駅下車 徒歩8分

駐車場 なし　**駐輪場** あり



一昨年の寝屋川市農業まつりの様子



JA北河内

地域の方ならどなたでも、ご利用いただけます♪

ＪＡバンク大阪

ウィンターキャンペーン



キャンペーン期間　令和8年 11月2日(月)～12月30日(水)

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。

当組合にお預け入れ済みの貯金は対象外です。

お預入額100万円コース（100万円以上1,000万円未満）

適用金利（組合員限定）

年1.60%

税引後 年1.274%

預入期間3年

募集総額90億円

お預入額100万円コース（100万円以上1,000万円未満）

適用金利（組合員限定）

年0.80%

預入期間1年

税引後 年0.637%

お預入額50万円コース（50万円以上100万円未満）

預入期間1年

店頭表示金利

さらに数量限定で

ちょきんぎょグッズプレゼント！

お預入れ金額100万円ごとに

ちょきんぎょほっこりワッフルブランケット



お預入れ金額50万円ごとに

ちょきんぎょほっこりひざかけ



※プレゼントは期間中、お一人様各３個限りとさせていただきます。※画像はイメージです。実際のグッズとはデザイン・仕様が一部異なる場合があります。

●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、もしくはお取引をいただける方に限ります。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。

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



©よりぞう

ご利用いただけるお取引

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

タブレットで簡単・便利に、JAバンクでのお取引をもっと便利に

※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

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

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

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

印鑑不要で簡単手続き！

出金取引などについては、印鑑不要でお手続きが可能です。※4

※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。

※4：印鑑が不要となる対象のお取引については、窓口までお問い合わせください。

射手座 11/23〜12/21
【全体運】上昇運です。願い事がかなうときですから、いつもより大胆な選択をしてOK。おけいこ事や旅行もツキあり 【健康運】活動的なほど元気でいられます。スポーツを 【幸運の食べ物】シュンギク

魚庭の海おおさか大会

第45回 全国豊かな海づくり大会

水資源の保護・管理と海や川等の環境保全を府民に知っていただくとともに、漁業の振興と発展を図ることを目的としています。

【開催日】

令和8年11月14日[土]・15日[日]

【場所】

岸和田旧港地区緑地（通称：アクアパーク）(岸和田市)

りんくうアイスパーク（泉佐野市）

著名人によるトークショーや大阪産（もん）など、多彩な食材を楽しめるブースあるよ！



【式典行事、海上歓迎・放流行事】
令和8年11月15日（日）※招待者のみ

大会公式HP

第45回全国豊かな海づくり大会大阪府実行委員会事務局
電話：06-6210-9612

CHECK!

JA北河内 公式 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

おいしく食べて美しく

カフェインと美容

管理栄養士・フードスタイリスト
大槻万須美

カフェインは茶葉やコーヒー豆・カカオ豆などに多く含まれています。適切に取ることでさまざまな健康効果や美容効果が期待できます。

カフェインには交感神経を刺激してアドレナリンを分泌させ、脂肪の燃焼を促進する特徴があることで知られています。また、疲労を感じる原因とされるアデノシン受容体と結びつくことで疲れを感じにくくさせる働きもあります。そのため、運動前に取ると運動パフォーマンスが一時的に高まりやすくなるとも考えられています。摂取量の目安は、体重1kg当たり3～6mg（体重50kgの人の場合、緑茶200ml程度）であると報告されています。



また、カフェインには利尿作用もあるといわれています。腎臓の血管が拡張するので、尿の生成を促進させるとともに、腎臓での水分の再吸収を抑制します。体内の余分な水分を排出して、むくみ解消にも効果が期待できるといわれています。

なお、カフェインは一度に多く摂取したときや体調不良時・妊娠中・体質に合わないケースなどでは、体調に異変を感じることもありますので注意が必要です。コーヒーの適量は、健康な人でも1日当たり最大カップ3、4杯（600～800ml程度）までが推奨されています。また、睡眠の質に影響が出やすい場合もあるため、午後2時以降は控えたいですね。

他にも緑茶にはカテキン、紅茶にはテアフラビン、コーヒーにはクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。これらも美容に関連する成分とされています。カテキンには抗ウイルス作用、テアフラビンにはコレステロール値の低下作用、クロロゲン酸には体脂肪の蓄積を抑える効果や、肌の乾燥状態の改善に関する研究結果などがあるとされています。

飲み物で一息つきながら、健康や美容に良い栄養を上手に取り入れていきましょう。

山羊座
12/22～1/19

【全体運】少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう 【健康運】下半身を冷やさないように。持病に要注意 【幸運の食べ物】ナガイモ

今月の営農情報

01 水稲



◆レンゲ栽培米

レンゲ種子をまだまいていないほ場は、早急に種をまきましょう。
（レンゲ種子は水没に弱いので、ほ場に4～5m間隔に溝を切るのも効果的）

◆スクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）対策

石灰窒素10～20kg/10aを散布後、耕運しましょう。
※エコレンゲ米を栽培するためレンゲ種子をまいているほ場では、石灰窒素は使用出来ません。

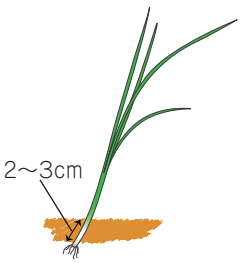
◆縞葉枯病対策

本年度に縞葉枯病が発生したほ場では、ヒメトビウンカの越冬密度を減らすために早めに耕運しましょう。
（縞葉枯病は、ヒメトビウンカによって媒介される病気です）

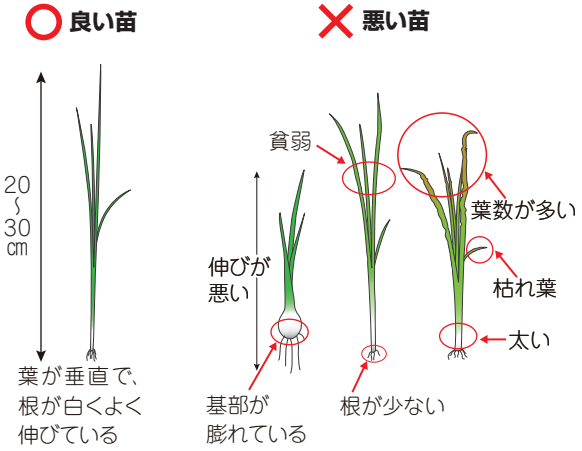
02 野菜

【タマネギ苗の植え付け】

・良い苗を使用しましょう（太過ぎる苗を使用すると、収穫時期にとう立ちの危険があります）。
・深さ2～3cm程度に植え、軽く株元を押さえ付けます。
・べと病を発病していた苗を使用すると、症状が無くなっても翌年の3月ごろに再度発病する恐れがあるので注意が必要です。



根は全部、土中に入れ、少し斜めに植え付ける



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。

8月26日（水）

講義：秋・冬野菜の定植管理

秋・冬野菜の栽培ポイントとして主にキャベツ・ハクサイ・ブロッコリーなどの各特性や定植からの初期管理、病害虫の防除について学びました。

実習：秋・冬野菜の種まき

秋・冬野菜の準備としてキャベツ・芽キャベツ・ブロッコリーの種まきをトレーに行いました。また、ほ場に金時人参の種まきを行いました。育苗のポイントとして水やりをしっかり行うことについて学びました。

9月9日（水）

講義：秋・冬野菜の定植管理

タマネギ・ダイコン・カブ・ニンニクの各特性や定植からの初期管理やおすすめの品種、病害虫の防除について学びました。

実習：秋・冬野菜の種まき

キャベツ・芽キャベツ・ハクサイ・レタスの種まきを行いました。雨天であったため、ほ場での作業はありませんでした。

玄米色彩選別機の利用案内

ＪＡでは、カメムシの食害による被害粒や着色米・プラスチック等の異物除去が可能な「玄米色彩選別機」の導入により、高品質米の生産に努めています。ライスセンターをご利用でない方は、ぜひご利用ください。

利用料金	300円／1袋(30kg)
利用品種	水稲うるち玄米のみ
利用期間	令和8年11月2日(月)～12月11日(金)まで
利用時間	午前9時30分～午後4時（平日のみ）
利用基準	1農家10袋以上（1袋＝30kg） 投入および袋取り作業は持込者で行う ※事前申込制／利用申込書を提出 ※集荷および配達はいたしません
設置場所	JA北河内 営農センター 枚方市招提北町1-2260(ライスセンター内)



ご利用をご希望の方は、下記の問い合わせ先へ事前にご連絡をお願いします。

問い合わせ先：**営農指導課 072-836-7777**（平日午前9時から午後5時まで）

冬肥・土壌改良材

[予約引取日程]

引取場所	引取日	引取時間
西部経済センター	11月19日(木)	午前9時～正午まで
中部経済センター	11月20日(金)	午前9時～午後3時まで
	11月21日(土)	午前9時～正午まで
木屋倉庫	11月26日(木)	午前9時～正午まで
営農センター	11月27日(金)	午前9時～午後3時まで
	11月28日(土)	午前9時～正午まで
寝屋観光農園駐車場	11月28日(土)	午前9時～正午まで

・予約注文締切日は11月11日(水)で、締切後は当用価格となります。
・各地域引取日程終了後、順次配達いたします。

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
1kg当たり
80円(税込)
口座引落でのお支払い

【回収場所】下記の引取場所へ直接お持ち込みください。
※本支店での受付は行っておりません。

引取場所	引取日	引取時間
豊野支店	11月18日(水)	午前10時～午後3時
中部経済センター	11月19日(木)	午前10時～午後3時
西部経済センター	11月20日(金)	午前10時～午後3時
営農センター	11月24日(火)	午前10時～午後3時

【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。

春ダイコンのトンネル栽培　とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

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。

トンネル栽培では、晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化作用）があります。

このように、トンネルとマルチによる保温は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

【品種】「天宝」「春の守（かみ）」（サカタのタネ）・「春神楽」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。

【保温資材】トンネルフィルムは、農ビ（農業用ビニール）は保温性が良いのですが、農POは軽く、べたつかないなどの理由から農POが多く使われています。穴なしと穴開きがあり、穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化され、穴から雨水が入るため、使い勝手が良いです。

べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

マルチを使うと地温が上がり、生育促進効果は一層高まります。透明フィルムは地温上昇効果が高い資材ですが、雑草防止には黒を選びましょう。

【トンネルの作り方】支柱の長さは、床幅70～80cmでは、差し込む長さを加え、200cm程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、トンネルの土台となる支柱を約60cm間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を差し込むなどして保温と耐風性を高めます（図1）。

【畑の準備】種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。1週間前に化成肥料（NPK各成分10％）150g程度と完熟堆肥1、2kgを施用します。

【畝立てと種まき】幅70～80cmの栽培床（ベッド）を作り、マルチを早めに張って地温を上げておきます（図2）。条間45cm2条、株間27～30cmとし、1カ所4、5粒をまいて、1cm程度の覆土をします。

【間引き】1回目の間引きは本葉1、2枚までに2、3本を残し、2回目は4、5枚の頃にしっかりした株1本残します。

【トンネルの換気方法】日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気を行いましょう。穴開きフィルムを使うと換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、フィルム上部に穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図3）。3、4月はさらに気温が上がるため、葉が茂ってトンネル内が窮屈になる頃にはトンネルを剥ぎましょう。

【収穫】首の太さが8cmくらい、重さ1kgぐらいが収穫適期です。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10cm程度なら問題ありません。

図1　トンネルの作り方

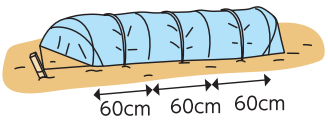


図2　畝立て

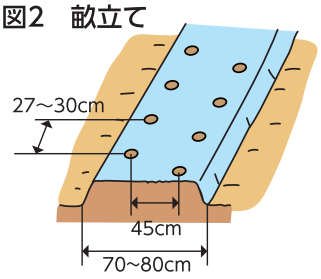
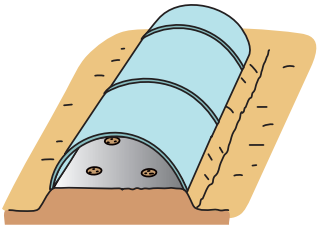
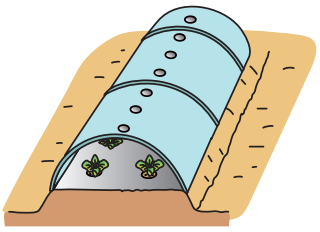
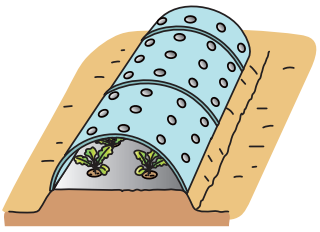


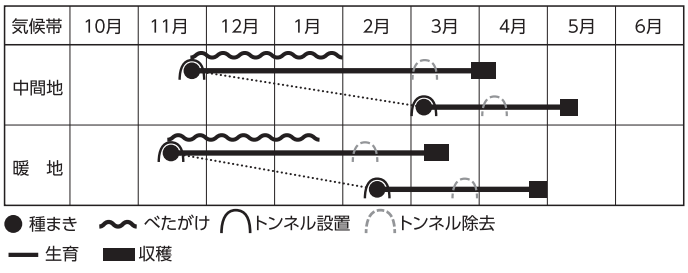
図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



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

ベビーリーフ

種まき後 30 日ぐらいから短期間で収穫
いつものサラダに彩りをプラス

ベビーリーフは特定の野菜の名前ではありません。葉菜類の種をまき、芽が出た後に葉(リーフ)を大きく育てないで小さな赤ちゃん(ベビー)の内に収穫する栽培方法のひとつです。種をまいてから30日程度で、害虫がつく前にサッと収穫できるので栽培はとても簡単です。

カラシナ・ミズナなどのツケナ類やレタス類・ホウレンソウ・ルッコラ・スイスチャードなどが使えます。ただし、種類によって種まき時期は異なるのでそれぞれの生育に適した時期を選んで種まきしましょう。

栽培のためのコンテナは、鉢やプランターの他、ペットボトルで作ったリサイクルプランターを代用することもできます。いずれの野菜も発芽適温(地温)の範囲に18～20度を含んでいるので、冬は日の当たる室内などで出芽を促すのも方法です。いろいろな野菜を栽培してサラダの彩りにしてください。

写真 ©ICHIRO AWANO



ツケナ類「ベビーサラダミックス」カラシナなど、8種類のツケナ類の種子がミックスされ、一年中ミックスサラダが楽しめる

【基本情報 ※ツケナ類の場合】

- **分類**：アブラナ科アブラナ属
- **原産地（二次中心を含む）**：中央アジア・中国・日本など
- **発芽適温（地温）**：20 ～ 25 度
- **生育適温（気温）**：15 ～ 25 度
- **日当たり**：日なた／夏は半日陰
- **好適 pH**：6.0 ～ 6.5

【病害虫情報】

アブラムシ・コナガ：外で栽培する場合は不織布を上からかけて害虫の侵入を防ぎ、収穫は適期に行う。

べと病：葉に黄斑、葉裏にカビが発生する。水は午前中にやり、間引きで株間を空けて多湿を避け、通気を心がける。

ベビーリーフの栽培方法

1 種まき

軽く湿らせた培養土を小型のプランター(長さ32cm・2.5L)の縁から1cmほどの高さまで入れる。このとき、表面はできるだけ平らにする(写真1)。

種は10cmぐらいの高さから指をすりながら、間隔が1～2cmになるようばらまく(写真2)。

種が重なったときは、ピンセットなどで重なった部分を取り出して、種の少ないところにまく。上から種が隠れるように土をかける。最後に土と種が流れないよう注意深く水やりする(写真3)。

プランターは日当たりの良いところに置き、適温を保つ。


1


2


3

ポイント　出芽までは土が乾かないようにする。1日に1～2回ほど、水をしっかりとやる。

2 出芽後の管理

ツケナ類ならば2～3日で芽が出てくる。出芽後は病気を防ぎ、苗がもやし(徒長)にならないよう、できるだけ日当たりと風通しの良いところで育てる。水は午前中に1回程度やり、雨や曇りで土が乾かない日は水やりを控える。

ポイント　室内で出芽させる場合は、徒長を防ぐため、土表面が盛り上がってきた時点で外に出す。

3 間引き

最初の間引きは子葉が十分に開いたらする(写真4)。出芽が早過ぎるものや遅過ぎるもの・子葉の形が悪い・数が多い・少ない・色が白いものなどをピンセットで抜くか、はさみで切るなどして葉と葉が重ならないよう株間を空け、苗が健康に育つようにする(写真5)。2回目の間引きは本葉1枚が広がり始めたらする。葉と葉が重ならない程度に苗と苗の間隔が2cmほどになるようにはさみで茎を切って取り除く。


4


5

4 収穫

本葉7～8枚、草丈20cmで葉の長さが10cm以上になったら早めに収穫する(写真6)。


6

ペットボトルのリサイクルプランターの作り方

四角いペットボトル(2L)が安定して使いやすい。横に寝かせた状態で上8分の1を切る(写真7)。底の部分に水の抜ける穴を千枚通しなどで多めに開ける(写真8)。切った上側の部分は、天地を逆さまにすれば、そのまま受け皿として使える(写真9)。


7


8


9

※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
「自分へのご褒美を買うとしたら」

（9月20日締め切り分掲載・敬称略）

もう物は要りません。季節ごとに挟む食材が変わるハンバーガーを楽しんでいます。〈枚方市〉ポチッと

物欲が無くなり、少し高くてもこだわりのご当地産の食材を買いたいと思います。〈枚方市〉いちじく

自分には海外旅行をプレゼントしたいです。ここ10年余り双方の両親の介護で、旅行らしい旅行には行っていないので、頑張ったご褒美に久しぶりに海外旅行に行きたいです。〈門真市〉ベニサンゴ

何と言っても、この老体にマッサージチェアが欲しいです。座ってるだけでモミモミトントン。想像するだけで幸せです。買いたいなぁ。〈交野市〉たぁたん

普段は少しぜいたくかな?と感じているものに投資することです。物だけではなく、映画鑑賞や旅行なども選択肢の一つだと思います。〈枚方市〉ひらたけ

高性能のマッサージチェアが欲しいですね。でも、最近ご褒美が頂けるような事象がありません。〈交野市〉たけちゃん

大きなケーキを一人で食べきる。〈枚方市〉ラン

お肌がツルツルになるお高いナイトクリームです。〈枚方市〉今井恵美子

今までいろんな事を頑張ったので、プリンターを買い替えてみようかな。〈交野市〉東中　博子

日帰り温泉です。ひなびた温泉で一日のんびり湯に漬かりたいです。〈交野市〉中角　優

衰えた体力を買いたいです。〈守口市〉チコちゃん

抹茶づくしの料理を食べることです。おいしいものは人を幸せにします♪〈寝屋川市〉ももまゆか

靴です。朝から歩いているので、自分に合う良いものを履きたいです。〈枚方市〉坂本みつ子

海外旅行ですね。忙しくて行けませんが、思い切って家族みんなでゆっくり行けたらなぁ!〈寝屋川市〉匿名希望

履きやすい靴を買って、外出する日を増やしたいです。〈守口市〉岩元きみ子

70歳を過ぎると残りの人生を考えてしまい、欲がなくなりました。ただもし、褒美として買えるものなら長生きできる健康でしょうか。〈枚方市〉ふーちゃん

一般投稿

「二度のおいしさ!」6月にスイカを食べた種を花の土に植え、夏中に水を朝夕やり続けたところ、大きなスイカに成長しました。〈枚方市〉みやちゃん

バスに乗ったらクーラーが効き過ぎていて、寒くて上着を持参すればよかったと思いました。〈枚方市〉藤本　民子

雨の日が多く、家の中で終活しています!イチジクはとてもおいしいですね。〈枚方市〉迫　敬子

今年の夏は本当にしんどかったです。来年の夏は頑張れるでしょうか。〈枚方市〉横田　勝子

盛夏真っただ中、暑さこらえダイコンの種をまきました。二日目に芽が出てうれしかったです!〈寝屋川市〉向井　幸子

【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】刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
【健康運】トイレは小まめに。水分補給は少し多めで　【幸運の食べ物】ブロッコリー

短歌

我が庭に青々青しそ雑草か
道行く老母夕食野菜に
〈枚方市〉大﨑　薫

舞台上常の習いも一瞬に
心の備え身につく力
〈寝屋川市〉笠谷　作範

電車待つホームの前をシオカラの
行きつもどりつあきず眺める
〈寝屋川市〉打上の青空

河川敷葦(あし)根溜りに目をやれば
塩辛トンボ綾(あや)に飛び交い
〈守口市〉桑原　進

又来てねこれが最後の挨拶に
秋風吹けば声聞こえをる
〈守口市〉中西　厚子

桧扇がすぎて紫苑の花が咲き
秋明菊も出番待ちおり
〈守口市〉山田　秋桜

夜明けかな昔一番コケコッコー
今一番は烏(からす)カアカア
〈寝屋川市〉田伏　定男

燃え盛る野原を染めた曼珠沙華
人の心に秋が降りゆく
〈枚方市〉松田　通正

俳句

むかわりや長靴モンペ添へにけり
〈枚方市〉小嶋　豊司

林檎の香父母の遺影をつつみたり
〈守口市〉竹本　成美

庭先に咲きて美しサルスベリ
〈枚方市〉吉田　幸正

稲穂垂れ暑さを糧(かて)に豊作よ
〈交野市〉谷　久子

夏の庭散水の後通り雨
〈枚方市〉菅　千秋

落葉舞う寺院の庭につむじ風
〈枚方市〉南　邦男

暑さ去り秋の気配か虫の声
〈枚方市〉杉原美智子

公園へうちわ片手に急ぎをり
〈寝屋川市〉小島　昌勝

秋近し秋まき種の畑仕事
〈枚方市〉森　美代子

人生に克服と言う道しるべ
〈枚方市〉岡崎　邦男

川柳

秋深し米も野菜も騒々し
〈枚方市〉重元　徹

あと一歩健康のツボ頑張ろう
〈門真市〉福岡　政子

秋深しとなりの柿が実ってる
〈枚方市〉杉本　敏夫

早朝にラジオ体操3日めだ
〈枚方市〉森　智子

汗をふき散歩した道も虫の声
〈守口市〉はせやん

豪雨去り見上げる空に鱗雲
〈枚方市〉りょう

ささやかな退職父にワインクーラー
〈寝屋川市〉マイロマンス

虫の音がきこえた頃がなつかしい
〈交野市〉西端　慶子

あつい夏深まる秋に虫鳴かず
〈枚方市〉中野　房子

コロナ過ぎ行きたし海外阻むはオイル
〈寝屋川市〉るんるん

【お詫び】
10月号の内山喬之さんの俳句に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正いたします。
正「送り火や揺らぐ文字と絵願い込め」

テーマ投稿の

募集テーマ…2027年の抱負！（1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】良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から　【健康運】サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を　【幸運の食べ物】野沢菜

私の食育日記

食育インストラクター　岡村麻純

野菜のどこを食べているの？

料理のお手伝いをしてくれていた娘が「タマネギって土の中で育つから根っこかな？　でも切ってみると根っこには見えないね」と疑問を持ちました。身近な野菜でもどの部分を食べているのか意外と知らないものです。

野菜の食べる部位を調べてみました。ホウレンソウやレタス・キャベツなどは葉を食べる葉菜類、サツマイモやダイコン・ニンジンなどは根を食べる根菜類、夏野菜に多いトマトやピーマン・ナスなどは実を食べる果菜類、アスパラガスやレンコン・ネギ・ジャガイモなどは茎を食べる茎菜（けいさい）類、そしてブロッコリーやミョウガなどの花のつぼみを食べる花菜類です。

同じ芋類でも、サツマイモは根を食べるけれど、ジャガイモは茎を食べていたということに娘はとても驚いていました。



ちなみに、娘が疑問に思ったタマネギは土の中で育つ根のイメージがありますが、実際には「りん茎」と呼ばれる葉が栄養を蓄え厚くなった部分です。畑でも成長とともにほとんどが地上に出てきます。そのため、レタスやキャベツと同様に葉菜類に分類されます。

この、どこの部位を食べているかによって栄養にも違いがあります。

例えば同じ野菜でも、主に光合成を行う葉の部分にはビタミンCが多く含まれています。根の部分はでんぷん質が多く、ビタミンEが多く含まれていて、これは体を温める効果があるといわれています。根であるサツマイモと茎であるジャガイモを比べてみると、サツマイモの方がビタミンE・食物繊維が多く含まれていて、ジャガイモはビタミンCが多く含まれています。

果菜類は水分量が多く体を冷やします。トマトやナスなどの色素成分には、抗酸化作用のあるものが多いとされています。

子どもと一緒に野菜の部位を選んで使ってみると、楽しくバランスの取れた食事が完成しそうです。

健康のツボ

おうちでカンタン★エクササイズ⑳

足首の柔軟性を高めよう！

POINT
足先の冷え・むくみ・つりの改善と予防・転倒防止にも効果大。

1 椅子に座った姿勢から始めます。



2 左足を右足の上に乗せます。



3 左足首の上を左手で持ち、右手は左足の裏を持ちます。足の指の間に手の指が入る方は入れるといいです。

指が入る方は入れます。
入らない方は、包むように持ちます



4 足首から、ゆっくり大きくぐる〜と回します。



5 5周回したら、反対の方向へ回しましょう。

6 反対側の足も行いましょう。

注意点
痛い時は、無理に回さずに、痛くない範囲で行いましょう。

© 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

冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ



ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！

※写真は盛り付け例

材料（2人分）

ハクサイ（中玉）・・・1/8個（250g）
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
ニンニク（スライス）・・・1片分（5g）
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2+小さじ1/2
好みのハーブ※・・・・・適宜
黒こしょう・・・・・・・・・・・・少々
※今回はタイムを使用

作り方

❶ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
❷フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）・好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
❸ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
❹皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

アレンジ

●塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
●ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

切り干しダイコンのオムレツ

切り干しダイコンのうま味がジュワッと広がる



※写真は盛り付け例

材料（2人分）

卵・・・・M3個（1個当たり60g）
切り干しダイコン・・・・・・・30g
ニンニク・・・・・・・・・・1片（5g）
青ネギ・・・・・・・・・・・・2本（50g）
ごま油・・・大さじ1+大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・1つまみ
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

❶切り干しダイコンはひたひたの水に10分浸けて戻し、ぎゅっと絞ってから長さ3cmのざく切りにしておく。ニンニクはみじん切り、青ネギは小口切りにしておく。
❷フライパンにニンニクとごま油（大さじ1）を熱し、香りが出たらネギと切り干しダイコン・しょうゆを加え、きつね色になるまで炒める。
❸ボウルに卵と塩・こしょうを入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
❹②のフライパンを軽く拭いて、残りのごま油（大さじ1/2）を引き、③を加えて丸く延ばし、外側が固まったらひっくり返してよく焼いて出来上がり。

ポイント

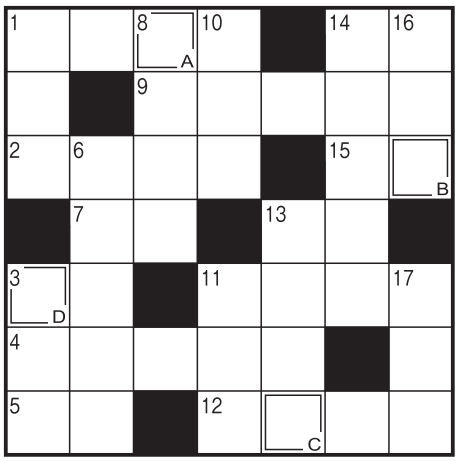
切り干しダイコンを戻すときの水は、多過ぎずひたひたくらいにするとうま味が逃げにくいです。

アレンジ

●桜エビやハムなど動物性の食材を加えるとうま味の相乗効果でおいしい
●パクチーを加えて香り良く

クロスワード・パズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう?



ヨコのカギ

①旧暦11月の異称
②他のグループの客は入りません
③俳句に入れて、季節を表現
④もう9時?!寝過ごした!
⑤アウトの反対語
⑦積もれば山となります
⑨博多名物の辛子――
⑪ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
⑫赤ちゃんが誕生時にあげる声
⑬割り算。加減乗――
⑭ネコが前足で洗う場所
⑮アイロンでのばします

タテのカギ

①仏教の開祖です
③「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
⑥千歳飴がつきものです
⑧指先でパチンパチンと切る道具
⑩固定――の住宅ローンを借りた
⑪メーカー――小売価格は9800円です
⑬とってもタフです
⑭ストレス――にカラオケへ行った
⑯漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
⑰人の長所や美点のこと

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

9月号の答え　クツワムシ



きたかわちカレンダー 2026.11

1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
	豊		西					豊	営	中 イ 新米フェスタ（氷室支店）	き 門真支店		イ 第47回門真市農業まつり（門真中央支店および同駐車場）		豊	営	西 イ アーティフィシャルフラワー講習会（川越支店） 農業資材廃棄物回収（豊野支店）	き 四宮支店 イ 准組合員ミーティング（本店） 農業資材廃棄物回収（中部経済センター）	イ 農業資材廃棄物回収（西部経済センター）				営 イ 農業資材廃棄物回収（営農センター） ブロック別総代懇談会（枚方・寝屋川ブロック）	中 イ ブロック別総代懇談会（交野・門真ブロック）	イ ブロック別総代懇談会（守口ブロック）		イ 第49回交野市農業まつり（いきいきランド交野）		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9月30日（水）午後1時30分

付議事項

1号議案　取引リスク評価書の改訂について

以上の事項が協議され、承認されました。

報告事項

- 令和8年度 第3四半期の余裕金運用方針について
- 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 ブロック別総代懇談会の開催について
- 令和8年度 農業まつり開催予定について

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。

大阪府

11 月は「大阪府ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間



大阪府では、ヘイトスピーチをなくし、全ての人がお互いに違いを認めあい、尊重しあう共生社会づくりをめざしています。
私たち一人ひとりが命の尊さや人間の尊厳を認識し、全ての人の人権が尊重される豊かな社会を築きましょう。

〔問合せ先〕
大阪府 府民文化部 人権局 人権擁護課 人権・同和企画グループ
電話 (06)6210−9282

JA北河内の概要

令和8年9月末日現在

組合員数	39,211人
	（正）4,583人
	（准）34,628人
職員数	317人
貯金	5,223億854万円
貸出金	331億9,866万円
共済保有高	7,848億7,768万円
購買品供給高	2億4,258万円
販売品販売高	1億5,998万円
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）
11月12日（木）午前10時～午後3時

▶門真中央支店
11月19日（木）午後1時30分～午後4時

▶香里支店
11月18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）
11月11日（水）午前10時～午後3時

▶門真中央支店
11月30日（月）午後1時30分～午後4時

▶香里支店
11月6日（金）午前9時30分～正午
12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



「夢中熱中」を取材した組合員さんから「除夜の鐘の回数」や四字熟語の「四苦八苦」など、普段何気なく使っている言葉や行事にも深い由来があることを教えていただきました。新しい発見があり、年齢を重ねても一生勉強だと実感させられました。（まつ）



朝晩の冷え込みを感じるこの頃です。昨年買ったあったか機能付きの靴下が今年も活躍しそうです。例年より早い時期にインフルエンザが流行していることもあり、体調により気を付けたいと思います。皆さまもご自愛ください。（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 | 11月号 2026 November No.294

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。

第116回 交野の古道（交野市）



かいがけの道の案内石碑

交野には「かいがけの道」と「石仏の道」の古道があります。

「かいがけの道」は、寺の住吉神社から傍示へ上がる急な崖道で、貝掛道または峡崖道とも呼ばれます。かつては河内と大和をつなぐ重要な交通路で、かつては熊野詣や伊勢参りの道として往来が盛んな道でした。

ちなみに「傍示」は、札を立てて国境を示したことから付けられた地名で、この地域に住む人たちの多くは、伊丹姓を名乗っています。言い伝えでは、天正年間（1573～1592）に摂津国の伊丹城主であった伊丹親興が織田信長に滅ぼされ、残った伊丹氏の一部が逃げ延び、この地を安住の地として住み続けたと言われています。

「石仏の道」は、神宮寺集落から交野山山頂の巨石「観音岩」までの山道で、石仏が点在します。山岳仏教が盛んだった鎌倉時代から室町時代にかけて、交野山には岩倉開元寺という大きな寺院があったといいます。


石仏の道の磨崖三尊像

その参道には、参拝者を見守るように石仏が多く彫られており、石仏の道と呼ばれるようになりました。

石仏の道にある石造弥勒仏坐像、磨崖三尊像、石造阿弥陀如来立像、磨崖阿弥陀三尊像、石造二尊立像の5点の石仏は廃岩倉開元寺石仏群として、市指定文化財となっています。

岩倉開元寺（※）は、1572（元亀3）年の私部城を巡る織田信長軍と松永久秀軍の戦いでは、津田から私部が戦場となったため、この時に焼失した可能性が高いと考えられています。寺跡からは、室町時代の塔の礎石や多量の瓦、鉄の矢尻などが発見されています。かいがけの道と廃岩倉開元寺石仏群は「交野遺産」でもあります。



岩倉開元寺
多宝塔の跡石碑

（※）最近の調査によると、江戸時代前期からは岩倉開元寺と呼ばれていましたが、中世（鎌倉時代以降）には「神尾寺」という名称であったことが分かり、史実性が高いと言われています。

【アクセス】【かいがけの道】京阪電車「河内森」駅下車徒歩25分
【石仏の道】京阪バス「倉治」下車徒歩20分
【岩倉開元寺多宝塔の跡石碑】JR学研都市線「津田」駅下車徒歩1時間

【参考文献】「交野遺産」交野市ホームページ
『広報かたの 平成24年8月号、平成25年5月号、平成26年11月号、平成26年12月号』交野市他

Googleマップはこちら⬇

かいがけの道　石仏の道

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