



# ふれあい

3

March 2025

No.167



代々引き継がれた  
専業農家——  
守ってゆく事が使命です。

公式 LINE

検索 ID @ja\_kyotochuou



<https://kyo-ja.com>

JA京都中央

検索



# 代々引き継がれた専業農家——

## 守ってゆく事が使命です。



坂本さんのおうちは専業農家として代々引き継がれてきた家系であることから家を守っていくため農業に精を出していると話されていました。お父さんは92歳、お母さんは88歳になられました。今もお元気で一緒に畑に出ておられます。朝市で野菜を買っていただいたお客さんから「美味しかったですよ」と言われるととてもうれしいです。と笑顔で話されていました。



**チャレンジ**  
Challenge

—メインの農作物、栽培方法、病害虫対策などを教えてください。

ねぎ、ほうれん草、大根、小松菜等色々な野菜とお米を作っています。ねぎは1年中ですし、ほうれん草は8か月程で作っています。

—栽培面積、規模等を教えてください。

畑が3反、田んぼが2.5反程あります。

—就農のキッカケ、どうやって農業をされるようになったのか教えてください。

60歳になる時に父親から田植えと稲刈りを任せられ、父親も運転免許証をその時に返納したこともあって家の農業の後見人として専業農家としていくことになりました。



▲収穫している母

—好きな言葉、信念、座右の銘等を教えてください。

真冬の寒い日や真夏の暑い日に朝市へ来ていただくことに感謝し、今は野菜の値段は高いですが、できるだけ安くしたいです。

—農業でやり方を変えた事等がありますか。

父親の背中を見て育ってきましたので、父親から教わった通りにしています。父親がしてきた通りのやり方をこれからも継続していきたいです。

—今後、取り組みたいことはありますか。

週3日、年間で150日は朝市に野菜を出しに行っています。健康には気をつけながら、朝市では対面販売ですので「美味しくなかったら次は無い」という思いでやっていきたいです。

—よく使用している機械はありますか。

やっぱり管理機やトラクターですね。



▲たまねぎの草取り



▲朝市への出荷準備

―趣味、ストレス発散方法を教えてください。

孫が9人もいます。年2回親族19人が集まり昼食会をしたり、毎年12月30日には孫たちと餅つきもしています。孫と遊ぶ事が楽しくて何よりです。

―健康作り、体力勝負だと思えますが、実践していることはありますか。

畑に行くとき気持ちよくスツとしてきます。作業するだけで毎日畑で6千歩は歩いています。

―一日のスケジュール、習慣、毎日していることを教えてください。

毎日6時半に起床して、週のうち3日は朝市に8時半までに出しに行くのでその準備をします。週のうちのあとの4日は朝食後畑に行っています。昼食は家で取りますが昼からも畑に行っています。

―野菜の食べ方で好きな食べ方はありますか。

採れたジャガイモで作った

ポテトサラダが大好きです。

―今農業に必要なことは何だと思われますか。

新鮮な野菜の栽培と提供だと思っています。

―農業以外の仕事をするなら何がしたいですか、何をしていると思われませんか。

農業以外考えたことはないです。

―他の農家さんとの交流はどのようにされていますか。

J Aの地域運営協議会の会長をしていますので、各地域の方々とよく交流

をしています。

―何かこだわりはありますか。

販売する野菜を買っていただいた方に喜んでもらうことを常に頭に入れて栽培に励んでいます。また、季節的に野菜が品薄な時期でも色々な野菜を出荷していきたいです。

―前号(1月号)掲載の金辻さんからの質問があります。

「もし農業ができなくなったら畑等はどうにされますか?」

息子に頼るしかありませんが、強制はできませんね。



神足支店管内  
さかもと たかゆき  
坂本 孝之さん(67)

◆女性部

各支部で寄せ植え教室等多彩に開催

12月はクリスマスや新年に向けた準備のため、各支部では寄せ植え教室やフラワーアレンジメント教室が開催され、多くの部員の方が参加されました。参加された部員の方は「いろんなおしゃべりをしながら和気あいあいと楽しい時間を過ごしました」と話されていて、玄関を華やかに飾ろうと気持ちが一段と入っております。



神足支店



大山崎支店



洛南支店



淀支店



岩倉支店



海印寺支店



羽束師支店



向島支店



乙訓支店



大原野支店

2/3~4

女性部合同の親睦旅行を実施

J A 京都中央女性部は全体の企画旅行として令和7年2月3日~4日に小豆島・高松方面への1泊2日の親睦旅行を実施しました。7支部から15人という少し少ない参加人数でしたが、意気投合した賑やかな旅行でした。

一日目は姫路港からジャンボフェリーに乗って小豆島に渡り、寒霞渓を観光したのち小豆島オリーブ公園で「ハーブオイル醤油作り」の体験をしました。この日は全国的に寒冷の日で北部地方では大雪警報が出されるほどでしたが、幸いにして雪の影響はありませんでしたが寒風吹き荒れる時間帯もありました。小豆島国際ホテルで宿泊し、近くのエンジェルロードも散策しました。夕食時にはみんなで舞台上で踊るなど楽しい夕食会が開かれ海鮮料理に舌鼓を打ちました。



▲ 寒霞渓での集合写真

翌日はパワースポットとして日本で唯一といわれている「宝生院のシンパク」を見学したあとフェリーに乗って高松に渡り、昼食後ハレルヤスイーツキッチンで買物をして帰路につきました。

参加された方からは「旅行に出かけられたことを家族に感謝し、2日間思いつきり楽しみました。この楽しみを共有する意味でも部員の加入活動に力を入れていきたい」と話されていました。



▲ 夕食時にみんなで舞台上で踊りました



▲ 作ったハーブ醤油を持って記念写真

1/17

女性部本部役員がJA役員との意見交換会を開催

J A 京都中央女性部は令和7年1月17日、各支部の部長で組織する本部役員が集まり、JA役員との意見交換会を京都市内のホテルで開催しました。11人の支部長とJA役員は田村組合長と中井専務が出席されました。

宮本玲子女性部本部長は、「女性部活動が以前のように活性化が進んでいるため知恵を出し合い部員の加入取り組みをしていきましょう」と挨拶され、田村組合長の挨拶もいただいたあと、和やかな雰囲気の中か活発な意見交換をしました。

支部長からは家の光大会の開催方法や女性部への加入促進活動について意見や提案があり、各支部長の情報交換も行われました。



▲ 参加者のみなさん



▲ 意見交換会の様子

◆大原野支店

11/1  
大原野支店女性部が  
ピンポン部を結成

大原野支店女性部は令和6年11月1日に役員会議を開き、ピンポン部の立ち上げを決めました。秋といえば食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋です。そこで、大原野支店の2階の片隅に置かれている卓球台を見て、卓球を始めようとなりました。ただ、卓球となると少し技術が必要と思われることから「ピンポン部」としました。

早速、部員の方にお誘いの文書を配布したところ、11人の申し込みがあり、12月6日に第1回目のピンポンをしました。毎月2回、第1と第3金曜日に大原野支店2階でピンポンをしています。齋藤アヤ子部長は「女性部活動を更に活性化しよう」と検討していたところピ

ンポンをしたという部員の声があったので、軽い運動ができるのとみんながわいわいと楽しめるのと思い、部の結成に至りました。多くの部員の方の参加をお待ちしています」と話されていました。



▲ピンポン部のみなさん

◆洛南支店

2/18~19  
洛南支店女性部が高知県へ  
親睦旅行を実施

洛南支店女性部は令和7年2月18日～19日、朝ドラで大人気の「高知県立牧野植物園」への旅と題し、1泊2日の親睦旅行を実施し、23人の部員が参加しました。

1日目は、香川県丸亀市にある中津万象園で讃岐うどんの昼食を取ったあと、高知県南国市にある西島園芸団地で見学や買物を楽しみました。その後、高知市のホテルにてお楽しみ会の宴会を行いました。和気あいあいと懇談が進み、恒例のカラオケでは大盛り上がりでした。

次の日ははりまや橋を車窓見学し、朝ドラで有名な高知県立牧野植物園に寄り園内をゆっくり見学しました。かつお船で高知土産をたっぷり買い、帰路につきま

した。城内維子部長は「恒例の女性部旅行を開催することができ、部員同士の交流を深めることができました。これからも楽しい行事を色々と計画していきたい」と話していました。



▲全員で記念写真

◆羽束師支店

2/13  
羽束師支店女性部が  
寒のみそ作りを開催

羽束師支店女性部は、2月13日、羽束師支店2階会議室で5年ぶりに「寒のみそ作り」を開催しました。ここ近年は材料をお渡しして各自が自宅で作っていましたが、今年はみんなで作ろうという事で集まりました。冬にみそを作るのには理由が3つあります。①気温が低くみそがゆっくり醗酵します ②新鮮な米と大豆をみその原料にできます ③冬は雑菌が少ないです。こうしたことから、毎年この時期に作っていて、今回は22人の部員が参加されました。小幡敦子部長は「毎

年恒例の生活教室ですが、みんなが集まって作ったのは久しぶりです。寒のみそ作りは楽しみにされている部員の方が多くです。寒のみそは10月頃が一番おいしい時期ですので秋が楽しみです」と話されました。



▲寒のみそ作りを楽しむ部員

第3回親子料理教室を開催



J A 京都中央は、2月22日(土)向日支店調理室で3回目の親子料理教室を開催しました。12組25人の親子が参加されました。

親子料理教室は、若年層の方にJAに親しみをもっていただき、JAを身近な存在に感じてもらう一つの取り組みとして、また子育て世代を対象とした食農教育活動にも取り組むため開催しています。

料理講師にはJA女性部の方にお願ひし、調理台ごとに一人ずつ付いてやさしくレクチャーしていただきました。料理レシピは子どもと一緒に作れるメニューとして「くるくるロールごはん・ウズラの卵のミートボール・花菜のブーケ風パリッと揚げ・ブロッコリーとかぼちゃのスープ・フルフルミルクかんフルーツがけ」の5品の料理作りを楽しみました。また、食事後は食農に関するクイズを10問出題し、参加者が解いていく時間も設けました。参加されたお母さん方からは、「普段作らないメニューも教えていただいた。料理をしない子どもが一生懸命料理をしている姿が見れてうれしかった」と話されていました。JAでは、今後も若い世代の方との親交を深めていくため親子料理教室を開催していくこととしています。次回は夏休みの期間での開催を予定しています。

今回のメニュー



※料理レシピの一部を18頁に掲載しています。



▲料理を楽しむ親子

長岡京支部年金友の会が「輪投げとウエルネスダンス大会」を開催

長岡京支部年金友の会は2月19日、乙訓支店の農業構造改善センター2階で「輪投げ大会」と「ウエルネスダンス大会」を開催し、27人の会員が参加しました。毎年、会員相互の親睦と健康増進のため輪投げ大会を実施していましたが、今年は新たにウエルネスダンス大会も開催し、大会を盛り上げました。

参加した会員の方は「子どもの頃を思い出した感じで楽しかった」と話されています。



▲輪投げ大会の様子

久世資産保全管理部会が視察研修旅行を実施

久世支店の主要な組合員組織である、久世資産保全管理部会は2月4日～5日、視察研修旅行を実施し、13人の部員が参加しました。

国内トップシェアを誇る乾燥機メーカーの静岡製機を訪れ、乾燥機製造工程についての研修を受けた後、完成品や製造工程を見学し、更なる乾燥機への理解が深まりました。

その後、焼津温泉まで足を延ばし、日頃の農作業の疲れを癒し、懇親会で親睦を深めました。



▲参加された部員のみなさん



## 伏見稻荷大社初午大祭に「京はたけ菜」を奉納

「京はたけ菜」を栽培しているJ A京都やましろ久御山町支店管内の久御山野菜出荷組合と全農京都府本部とが協力し、「京はたけ菜」を奉納しました。



▲ 奉納された「京はたけ菜」

された日に催される祭礼で、京都では古くから2月の初午の日に、油揚げと畑菜の辛子和えを食べる風習が残っています。羽束師地域は、京みず菜と京壬生菜の府内でも有数のブランド認証産地として知られ、古くから京みず菜と京壬生菜とともに畑菜を栽培されており、新たなブランド化に取り組んでおられます。2016年から、全農京都府本部の提案により畑菜の生産復興と農家所得増大を目指し、新たに「京はたけ菜」として栽培を始められました。また、同様に



羽束師支店管内の南部みず菜部会では、2月6日の伏見稲荷大社初午大祭に合わせて「京はたけ菜」を伏見稲荷大社に奉納されました。初午大祭は、和銅4年(711年)に稲荷大神が稲荷山に鎮座

## 酒造好適米「祝2号」栽培における高温対策技術(施肥体系及びICTを活用した水管理)の検討

京都府では、これまで栽培されてきた酒造好適米「祝」よりも多収かつ草丈が短く倒れにくいという性質を持つため栽培しやすい「祝2号」が育成され、令和4年に品種登録出願、令和6年には府内全域で品種の切替えが行われました。玄米品質や酒造適性は「祝」と同等とされています。近年問題となっている高温少雨の天候下での収量や品質の低下を防ぐため、①施肥体系(高温期の肥料切れを防ぐねらい)と②ICTを活用した水管理の最適化(水温計付き水位センサー、センサーの数値と任意の水位設定値に連動して自動開閉を行う給水ゲート)についての現地実証を行いました。

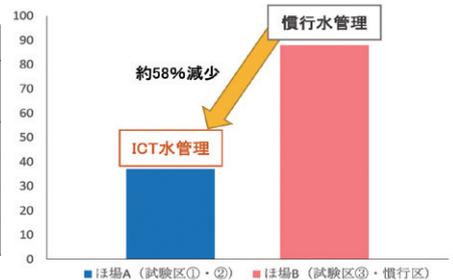
その結果、慣行の一発型肥料を施用し、ICT水管理を行ったほ場において精玄米重(屑米を除いた玄米重)が一番多くなりました。また、品質面においては、ICT水管理を行ったほ場でタンパク質含有率(酒造好適米で重視される形質。目標8%以下)が低い値を示しました。これらは、ICT活用により適切な水位での管理が可能となり、必要な時期に肥料が吸収されたため、一つひとつの玄米の充実度やタンパク質含有率に良い影響を及ぼしたものと考えられます。なお、今年度は京都乙訓農業改良普及センター管内で本調査研究の協力生産者含む13戸が「祝2号」の栽培に取り組みましたが、いずれのほ場でも「祝」に比べ草丈が短いという品種の特性が表れ、倒伏は発生しませんでした。収量については、高温やカメムシ類被害の影響を受けたため、「祝」との比較はできませんでした。また、水管理に要した作業時間は、スマートフォンアプリで給水ゲートの開閉を行うことのできるICT水管理ほ場では、自身でほ場の水門を開閉する慣行ほ場に比べ、約58%減少しました。ICTを活用した水管理技術によって適切な水位での管理が可能となり、品質の向上につながるだけでなく、高温期のほ場見回りや水管理の負担が大幅に軽減される可能性が示唆されました。さらに、水位変化の経過を記録できるため、振り返ることで次作の栽培にも活用することが可能です。異常気象等でこれまでの経験に基づいた栽培が困難な現在、ICTを活用した水管理は大変有効な技術だと考えられます。



▲ 水位センサー設置の様子

試験区	精玄米重		品質		作業時間		
	施肥	水管理	(kg/a)	心白率(%)	タンパク質含量(%)	水管理(分)	施肥(分/10a)
①	分施	ICT	28.1	45.8	8.06	37	121
②	一発型	ICT	40.1	67.6	7.8		86
③	分施	慣行	32.8	56.3	9.04	88	144
慣行	一発型	慣行	28.8	57.9	9.85		89

▲ 表 収量、品質分析結果(一部)



▲ 図 水質管理に要した作業時間

(京都府京都乙訓農業改良普及センター寄稿)

# 第3回 京おくら生産者技術交流大会

1月21日、「第3回京おくら生産者技術交流大会」が京都市南区のホテルで開催されました。

「京おくら」の産地化を目指し、2019年から栽培を開始。2024年は、15トの出荷を終えました。

同大会では、今後の生産拡大を目指すとともに栽培技術の向上と生産者相互の交流を図ることを目的に開かれました。



報告が行われたほか、基調講演では、事業連携を行っている株式会社ミツカン営業本部営業企画部営業企画2課の鬼山花凜氏が「京おくら」と食酢によるPR活動の展開について講演されました。

また、京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科の桑島千栄准教授と学生が「京おくら」の生産現場や販売、消費における課題を学生の豊かな発想で報告されました。

今後、2025年「京おくら」の更なる生産拡大を目指すこととしております。

大会内では、「京おくら」の生産振興や生産出荷に対し、優秀な功績をおさめた生産者や関係者に対し、褒賞や感謝状が交付されました。

受賞者は次のとおり（ ）は所属支店名  
おめでとーございます。

- ▽組合長賞Ⅱ総出荷数量部門…家村昇さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ面積当たり出荷量部門…小曽根敏一さん(神足)
- ▽組合長賞Ⅱ面積当たり販売金額部門…家村徳佳さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ平均単価部門…前田晋弥さん(羽束師)
- ▽組合長賞Ⅱ前年対比大幅増加部門…田中秀幸さん(大原野)
- ▽組合長賞Ⅱ長期間出荷部門…可畑真奈己さん(淀)
- ▽組合長・感謝状…株式会社ミツカン営業本部営業企画部営業企画2課さん
- ▽京おくら生産振興協議会・感謝状…京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科さん
- ▽京おくら生産振興協議会・感謝状…京都乙訓農業改良普及センター 清水里紗さん
- ▽京おくら生産振興協議会・感謝状…JA京都中央経済部営農販売課 佐藤聖也さん



▲ 講演する京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科の皆さん



▲ 講演する株式会社Mizkan 鬼山花凜さん



## 「京はたけ菜」レシピ開発でPR



▲ レシピが掲載されたサイト

経済部営農販売課では、1月17日、旬を迎える「京はたけ菜」の新たなレシピを開発し、PRを開始しました。「京はたけ菜」は、京の伝統野菜の復興や地域特産物の技術伝承などを目的にJA全農京都の提案により「畑菜」を「京はたけ菜」として、従来の出荷形態の束出荷から袋入りに切り替えて、2016年から生産販売を行っています。

今回、幅広く食材の魅力を発信する目的で、2022年から事業連携を行っている株式会社Mizkanの協力による「京はたけ菜」を美味しく手軽に食べることができるレシピが完成しました。

同社の鍋用調味液(商品名…メマで美味しい焼あごだし鍋つゆストレート)を使用したもので「にんにくバター」のやみつき京はたけ菜鍋」と題し、寒さ厳しいこの時期に美味しく召し上がることができるように工夫されています。作り方は、同社の「おうちレシピ」サイトで2月末まで公開されました。

## 「花菜」「京はたけ菜」オリジナルポスターでPR



▲ 西南部経済センターに掲示されたオリジナルPRポスター

経済部営農販売課では、冬季特産品でブランド産品である「花菜」と京の伝統野菜の「京はたけ菜」のオリジナルポスターを作成しました。

オリジナルポスターは、地域特産物の消費拡大と地元産農産物の認知度向上を目的として作成。農産物の画像とデザインは、営農販売課の職員が手掛けたものです。

オリジナルポスターは、各支店や集荷場に掲示するほか、各種のイベント等で活用することとしています。

### お知らせ

#### 2025年栽培用高温耐性品種「にこまる」における種子もみの流通情勢について

平素は、JA各種事業推進について格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、高温耐性品種「にこまる」種子もみ申込数量については、2025年1月31日現在のところ管内全体で、24トのお申し込みをいただいたところです。

しかしながら、全国的に2024年が高温で推移したため、全国各地で高温耐性品種の切替が進んでおり、各種の高温耐性品種は、種子もみの想定を上回る申込数量が種子もみ主産地に殺到しており、要望数量に応えられない状況下にあります。

2025年1月31日現在、当JA管内で12トは確保できたものの京都米振興協会と種子もみ主産地と再度調整し、種子もみの確保に向け協議しております。

今後、申込数量が万一、確保できない場合は、他の品種に変更いただく場合がございます。

また、出荷実績等を参考に「にこまる」種子もみについては、配分する方向で検討しておりますので、ご了承を賜りますようお願い申し上げます。

ご注文をいただいた生産者の皆様には、大変、ご迷惑をお掛けしますが、情勢等について、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## JAの自動車共済

えっ!?

# こんなに安くなるの!?



自信を持ってオススメ!

## この機会にぜひ **お見積り** を!

車の購入を検討されている方や、**他社にご加入されている方はぜひお見積りください。**

JA共済が選ばれている理由

- ① 共済掛金の安さ!
- ② 各種サービス・事故対応力の高さ!  
※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。
- ③ 充実した保障内容!

選ばれる理由

自動車共済は

安心と信頼のJA共済!



この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JAの  
自動車共済  
お見積り  
キャンペーン

今なら見積るだけで、抽選で総計

**14,000**名様に  
豪華賞品が当たる!



スマートフォン等  
はこちらから

キャンペーンWebサイトはこちら

<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>からもアクセスできます。

# 当組合からのご大切なお知らせ！



## マネー・ローンダリングやテロ資金供与の防止対応にご協力をお願いいたします



日本および国際社会がともに取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングやテロ資金供与への対策の重要性が高まっています。

当組合においても、京都府・農林水産省等の関係省庁等と連携しながら、金融機能の不正利用防止に向けた対策を進めています。

今般、当組合では、組合員・利用者の皆様が、安心してご利用いただけるよう、以下の取り組みを実施することといたしました。

組合員・利用者の皆様には、ご不便、お手数をおかけいたしますが、何とぞ、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 新規普通貯金口座開設時に取引の目的等を確認させていただいております。

新規普通貯金(総合口座を含みます)口座開設時にはご住所・お勤め先に加え取引の目的等を確認させていただきます。確認の結果、口座開設をお断りさせていただく場合がございますので、ご理解とご協力をお願い致します。

### 複数の普通貯金口座の開設は、ご遠慮いただいております。

すでに当組合で普通貯金口座(総合口座を含みます)をお持ちの場合は、その口座のご利用をお願いしております。追加で口座開設をご希望の場合は、その理由やご利用目的等をお伺いさせていただき、口座の開設をお断りすることがございます。

### 複数の普通貯金口座の集約化をお願いしております。

すでに当組合で複数の普通貯金口座(総合口座を含みます)をお持ちの場合、口座の集約化(ひとり一口座)をお願いしております。

また、複数の口座をお持ちの理由やご利用目的等をお伺いさせていただき、書類のご提出をお願いする場合がございます。

### 本人確認の再確認を実施しております。

お取引の内容、状況等に応じて、過去にご確認させていただいた氏名・住所、お取引の目的、職業・事業の内容などを再度ご確認させていただく場合がございます。

またその際、各種書類のご提出をお願いする場合があります。

# ふれあいよろこび

— 人生に加えるちよつとしたお話 —

## 点検商法にご注意を!!



最近、新聞などで、全国だけでなく、京都府下でも「点検商法」を行った業者が逮捕されたということが報道されており、不安を感じておられる方が多くいらっしゃるかと思います。今回は、「点検商法」に騙されずに、大切な財産を守る方法についてお話します。

「点検商法」とは、「点検」と称して、自宅に電話や訪問をして、「点検」したふりをしながら工事や修理が必要なのに、「絶対に工事が必要でないのに、「絶対に工事が必要でないのに、絶対に修理をしなければ危険です。」などと言って不安をおおって、必要のない高額な工事や修理の契約をさせる手段のことをいいます。特に、屋根や床下の工事、給湯器の交換、インターネット回線の工事など、毎日、使っていない不具合があるかどうかす

ぐに分らない箇所について「点検商法」が多く発生しています。また、65歳以上の高齢者は自宅にいたことが他の年齢層に比べて多いため、電話や訪問による「点検商法」の被害に遭いやすいと言えます。実際、消費者庁の令和5年度の統計によると、「点検商法」の被害を受けた方のうち、65歳以上の高齢者が全体の約7割を占めています。このような「点検商法」に騙されないようにするために、いくつか対策を説明します。

① 知らない業者が点検ですと言つて自宅を訪問してきた場合は、インターネット越しに点検を断つてください。断つても業者が帰らない場合は、直ちに110番に通報してください。「点検したい」という電話がかかってきても、断つてください。② 断り切れずに点検をさせてしまったときは、点検内容について、信用できる人や相談機関に相談して、見てもらう。

「点検商法」の業者は、「絶対に工事が必要ですよ。」「このまま修理をしなければ危険ですよ。」「今なら大変安くで、工事(修理)できますよ。」などと不安をおおることを次々と言ってきます。点検の内容などはいきなり言われても分かるはずがありませんので、点検内容を書面でもらつて、まず、家族に相談したり、家を建てた工務店、給湯器を設置したガス会社や販売店、インターネット回線の工事をした通信会社や消費生活センターなどに相談して、点検内容を見てもらってください。

③ 絶対に契約しない。「点検商法」の業者の目的は、点検することではなく、工事や修理が全くな必要のないのに、それが必要だと騙して、何十万円、何百万円にもなる高額な工事や修理の契約をさせることです。工事や修理を勧められても、絶対にその場で契約せず、契約書を預かって、「家族と相談します。」など

加古総合法律特許事務所

弁護士・弁理士・薬剤師



かこ たかはる  
加古 尊温

スマイルキッズ

JA京都中央管内の素敵なお子さまをご紹介します。



さかのうえ 愛菜ちゃん  
9カ月  
(大山崎支店)



お父さん：さかのうえ しんや 真弥さん  
お母さん：さかのうえ あさみさん

おじいちゃんは  
愛菜ちゃんにメロメロです。

うちのペット

JA京都中央管内の可愛らしいペットをご紹介します。

ご主人は 坂之上 法子さん  
(大山崎支店)

ペットの名前：こころ 心ちゃん  
(2歳の男の子)  
やんちゃな心です。



野菜ソムリエ  
KAORUの  
**フルーツ  
パラダイス**



イラスト:小林裕美子

# 夏ミカン

初夏に楽しむ日本原産のかんきつ

夏ミカンのプロフィール

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】4~6月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、ペクチンなど

解説: KAORU



## 選び方

へたが緑色でみずみずしい

全体的に濃い黄色

重量感がある

皮に傷や変色がない

張りがある

NG

- ①へたが茶色に枯れている
- ②皮にしお・軽い→食味が落ちているかも……

## 保存方法

**常温保存**

直射日光が当たらない冷暗所で保存する

2週間

1、2週間が目安

なるべく早めに食べ切ろう

**冷蔵保存**

乾燥を防ぐためにラップに包むか、ビニール袋に入れて野菜室へ

注意

冷やし過ぎると低温障害を起す

酸味が強い場合は、数日置いておくとも食べやすくなる

## 夏ミカンのじみツ

**歴史**

原産地:日本

海岸に漂着した種子をまいて育てたのが起源といわれている。山口県長門市には推定樹齢300年の夏ミカンの原樹が存在している

**名の由来**

英名:summer orange  
和名:ナツダイダイ(夏橙・夏代々)  
前年の果実と今年の果実が同じ木で一緒に実ることから「代々」と呼ばれる

天然記念物

## 夏ミカンのチカラ

**ビタミンC**

美肌効果や免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に

**ペクチン**

食物繊維の一種。じょうのう膜(白い薄皮)に多く含まれる。便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に

**カリウム**

高血圧予防やむくみの改善に

**クエン酸**

疲労回復・殺菌効果や食欲増進効果が

## 夏ミカンのいろいろ

**甘夏**

夏ミカンの枝変わり品種名は「川野なつだい」の夏ミカンに比べて酸味が少なく、優しい甘みと豊かな香りの1935年ごろに大分県の川野氏の農園で発見された

**新甘夏**

「甘夏」の枝変わりで甘みが強い。「サンフルーツ」「ニューセブン」「田の浦オレンジ」などの別名も

**紅甘夏**

「甘夏」の枝変わり。甘みも風味も豊かな「甘夏」に比べ果皮や果肉の色が濃く赤みを帯びている。甘く酸味がまるやかで果汁がたっぷり

## 食べ方・楽しみ方

**皮のおき方**

ナイフで少し切り込みを入れるとおきやすい

**ゼリー、ムース、シャーベットなど**

色合いや甘酸っぱい風味で食欲増進

**そのまま生で**

爽やかな酸味と香り、プチプチ食感を楽しむ。ビタミンCをより効果的に摂取できる。蜂蜜などをかけても◎

**ドレッシングやソース**

酸味が酢の代わりに。サラダや肉・魚料理に

**ジャムやシロップ漬け**

皮も果肉も全て利用できる。ヨーグルトやパン、ケーキにかける

酸味とほろ苦さがアクセントに

# あなたもチャレンジ！家庭菜園

## ピーマン 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

園芸研究家 ● 成松次郎

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円形（だえんけい）のものがピーマンです。また、パプリカと呼ばれるものは、赤、黄、橙などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

【品種】 ピーマンの育苗期間は70～80日と長いため、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉二号」（サカタのタネ）などが良いでしょう。

【良い苗の選び方】 良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている②茎が太く節間が短くしっかりしている③葉が緑色でつやがある④一番花のつぼみが付いている⑤病害虫のないものです（図1）。

【畑の準備】 植え付け2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1㎡当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

【植え付け】 晩霜の恐れがなくなったから、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。

【整枝・誘引】 植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるので、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き

3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1㎡以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

【追肥・灌水】 収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1㎡当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いため夏場は毎日灌水しましょう。

【剪定】 盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂つて果実への日当たりが悪くなつてきます。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

【病害虫防除】 アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】 開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方

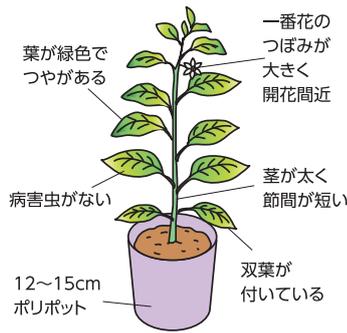


図2 畑の準備

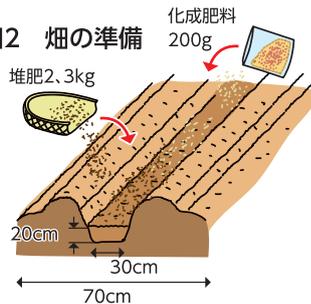


図3 植え付け

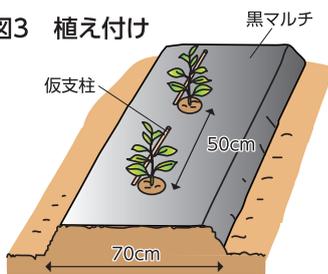
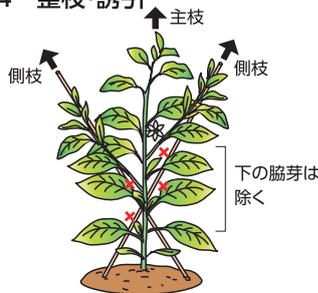


図4 整枝・誘引



栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	▲	■	■		
中間地		▲	▲	▲	■	■		
暖地	▲	▲	▲	▲	■	■		

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

※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。

親子料理教室の  
記事は7頁に  
掲載しています。

2月に開催した



# 親子料理教室 で作った レシピをご紹介します！

## ウズラの卵のミートボール

～ふわふわ食感のコロコロミートボール  
お弁当のおかずにもお勧めの甘辛味～



### 材 料

2人分

たまねぎ …………… 2/3個(120g)  
豚ひき肉 …………… 180g  
卵 …………… 1個(Sサイズ)  
片栗粉 …………… 大さじ1.5(13.5g)  
塩 …………… 小さじ1/3(2g)  
コショウ …………… 少々  
ゆであがって売っているウズラの卵 … 6個  
しょうゆ・みりん・酒 … 各大さじ1.5  
① 砂糖 …………… 大さじ2/3(6g) (23cc)  
(レタス …………… 適量)

### 作り方

- ① たまねぎを刻む。たまねぎは1cm角に切り、さらに包丁を数回入れて、あらみじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、塩、コショウを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ ②に①のたまねぎを入れ、卵と片栗粉を加えてしっかり混ぜ合わせ、6等分にして手で丸める。
- ④ 手のひらに③のたねを1つ広げ、ウズラの卵を1個のせて包む。残りの5個も同じように包む。
- ⑤ フライパンに④を6個並べ、水を適量注いで強火にかける。沸騰したら中火にして3分加熱し、ふたをして5分ゆでる(途中、アクが出たらすくう)。
- ⑥ ふたを取り、水分をとばして余分な脂をペーパータオルでふき取る。①を加えて煮からめ、1人分の3個を器に盛る。(⑦を盛り付けない場合は、レタスを添えると見映えします)
- ⑦ 今回は、「花菜のブーケ風パリッと揚げ」の2本をお皿と一緒に盛り付ける。



## 花菜のブーケ風 パリッと揚げ

～シュウマイの皮は薄いので軽い食感です～

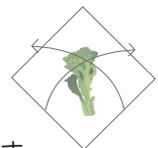
### 材 料

2人分、4本分

シュウマイの皮 …… 4枚(花菜1本につき1枚)  
花菜 …………… 4本  
小麦粉 …………… 大さじ1/2(4.5g)  
水 …………… 大さじ3/4  
揚げ油 …………… 鍋の大きさにもよりますが、  
底から5mm～1cmぐらい  
(100mℓくらい)  
塩 …………… 少量

### 作り方

- ① 花菜はさっと洗い、お皿に並べてラップをかけ、電子レンジで30秒加熱。
- ② 小麦粉を水で溶く。
- ③ 花菜を②にさっとつけ、シュウマイの皮にのせる。折り重ねて、水溶性小麦粉をつけてしっかり閉じブーケのように巻く。これを4本作る。
- ④ フライパンに油を注ぎ、170度から180度に熱します。
- ⑤ フライパンに③を入れる。中の花菜には火が通っているので、パリッと皮全体がしたら順次引き上げる。軽く塩をパラパラと振りかける。
- ⑥ 今回は、「ウズラの卵のミートボール」の料理のお皿に2本を盛り付ける。





掲載の「野菜レシピ」二品とも身近な材料で作れそうなので作ってみます。

〈海印寺支店〉マーちゃんさん  
ペンネーム

支店のふれあい収穫祭、新鮮野菜完売。フランクフルト、ぜんざいも美味しくいただき、「つんどく」和太鼓の演奏も最高でした。

〈大山崎支店〉大北 直美さん

少しですが、白菜・キャベツを植えていて最初虫食いに苦労しましたが美味しく収穫できました。ペンネーム

〈向日支店〉ハナさん

揚げ出し大根のレシピとても美味しかった！作ったことがなかったのがよかったです。ペンネーム

〈大原野支店〉なみちゃんさん

本当に我が家も千坪が休耕田となっていて大変困っています。借り手も病気になる老骨にムチ打って草刈りしています。息子も頑張っています。

〈岩倉支店〉堀内 智恵さん



ペンネーム  
てんでん丸さん (岩倉支店管内)



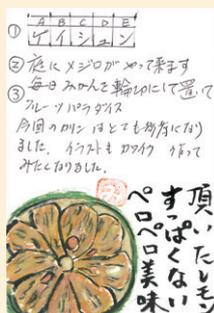
ペンネーム  
いのさん (久世支店管内)



大石 彩和さん (洛南支店管内)



森本 一子さん (岩倉支店管内)



松村 みよ子さん (大原野支店管内)



鈴岡 建夫さん (高雄支店管内)



ペンネーム ミッコさん (羽東師支店管内)

広報誌ふれあいでは 読者の皆さんからのお便りをお待ちしております。

記事の感想や、近況報告、おもしろ情報から絵はがきなど大歓迎です。  
いただいたお便りは随時紹介させていただきます。  
たくさんのお便りをお待ちしております。

1月号の解答  
「ゲイシュン」

1月号の  
当選者

河村 輝子さん (海印寺支店管内)  
山本 晴美さん (向日支店管内)  
ペンネーム お吉さん (大原野支店管内)  
齋藤 諒子さん (大原野支店管内)  
ペンネーム いのさんさん (久世支店管内)

木下 美喜子さん (羽東師支店管内)  
西田 千加子さん (洛南支店管内)  
ペンネーム つめくささん (向島支店管内)  
榎木 彌生さん (岩倉支店管内)  
ペンネーム やまちゃんさん (高雄支店管内)

～当JAで公的年金をお受取りのお客さまへ～  
※新しくお受取りを開始する方も対象です

# 年金特別金利定期貯金

取扱期間 2025年1月14日(火)～2025年3月31日(月)まで  
※金融情勢の変化等によっては期間中でもお取扱いを中止させていただく場合がございます

お預入れ金額：お一人さま合計300万円まで  
『新たなご資金』によるお預入れに限ります



期間 6カ月 年 **0.60%**  
(税引後 年 0.478%)



期間 1年 年 **0.35%**  
(税引後 年 0.278%)

## お預入れいただける ご資金について

現金(小切手)・お振込みにより2025年1月以降に新たに当組合にご入金された資金

※当組合と既にお取引いただいているご資金(普通貯金・定期貯金等)は対象外となります。  
※一旦当組合からご出金された場合もお取扱いできません

※一口あたり10万円以上、個人の方に限ります。※お預け入れは自動継続に限らせていただきます。※表示の金利は当初の約定期間のみで、ご継続後は店頭表示金利となります。※お利息は20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。※満期日前にご解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用いたします。※貯金保険制度の付保対象貯金です。1JAごとに貯金者1人当たり元金1,000万円までとその利息が保護の対象となります。(決済用貯金以外の複数の貯金口座がある場合には、それらの貯金元金を合計して1,000万円までとその利息が保護されます。※店頭にて説明書をご用意しております。

1	6	8			16	19
2				13		
		9	10		17	
	7			14		
3			11			20
4				15	18	
5			12			

出題 ニコリ

## クロスワードパズル

Q 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か?

- 1 造って魂入れず
- 2 ニワトリの頭についています
- 3 エックスの次です
- 4 赤の広場やクレムリンがあります
- 5 卒業証書の——は筒より
- 6 ファイルが主流になりました
- 7 脚本に書かれている
- 8 セリフ以外の文章
- 9 地球を暖める天体
- 10 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 11 ひな祭りに飾る花
- 12 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 13 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

### タテのカギ

応募締め切りは4月4日(金)消印有効です。

正解いただいた方の中から抽選で10名様に粗品を  
進呈いたします。当選者発表は5月号です。

617-0826  
京都府長岡京市開田4-14-8  
JA京都中央  
総務企画部宛

あなたの住所  
支店名をお名前  
ペンネーム  
(お名前・住所・支店名は必ず記入してください)

- ①クロスワードの答え
  - ②感想・身近なニュース
  - ③特に気になった記事
- 絵・イラストなど  
一部ハガキを郵便コーナーで  
紹介することもございます  
(裏面)

## ヨコのカギ

- 1 3月14日は——デー。  
バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 バレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 5 日本一長いものは367kmあります
- 6 イソップ——源氏——
- 7 失敗は成功の——
- 8 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 9 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 10 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 11 草餅によく使われる植物
- 12 お彼岸に参る人も多いところ
- 13 弾力がある、噛んで食べる菓子

## 表紙の紹介

【神足支店】  
生産者  
坂本 孝之さん(67)

長岡京市神足の3カ所で毎週開かれるそれぞれの朝市に野菜を出荷されていて、お客さんのことをいつも第一に考えておられる坂本孝之さんをご紹介します。  
詳しくはp2～3のチャレンジページをご覧ください。