



ふれあい

3

March 2026

No.173



長く農業を続けるため
無理のない効率化を図る

公式 LINE

検索 ID @ja_kyotochuou



<https://kyo-ja.com>

JA京都中央

検索





長く農業を続けるため 無理のない効率化を図る

井上さんは専業農家として、奥さんやお父さんと一緒に近隣の農地等で耕作されています。ネギの栽培を中心に生産されており、また家の前での野菜の対面販売を9年間されています。ネギの栽培は、人手不足とネギ栽培との生産方法の違いによる苦慮で対面販売を先月の2月末で閉店されました。今後は効率的な農業にチャレンジしていきたいと話されていました。



―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。

ネギのマルチ栽培、稲作、タケノコ等を主に作っています。ネギ栽培は稲作と交互に生産しています。

―栽培面積、規模等を教えてください。

家の近辺の畑では苗等を栽培しています。都市化が進んでいて農地も減ってきましたので、主に近くの桂川の河川敷の畑や、京都市近辺の田畑、竹藪で農作業をしています。

―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。

宇治市の茶農家の次男でしたが、野菜農家であ

る妻の家に入婿として入り、野菜農家を始めました。義父に「から農業を教わりました。」

―好きな言葉、信念、座右の銘等を教えてください。

「家族皆健康で身体を壊さない生活」を常に念頭に置いています。

―農業でやり方を変えた事等がありますか。

多品種少量生産から少品種大量生産に移行している途中です。

―農業で取り入れて楽になった方法や、ちょっとした小技がありますか。

腰等を痛めないように立ったままで定植ができるような道具や機械を導入しています。

―今後、取り組みたいことはありますか。

桂川の河川敷の畑の地質は柔らかいのでこの地質に合った作物(例えば自然薯)の栽培を考えています。

―よく使用している機械はありますか。

マルチャーや移植機を使うことが増えました。

―趣味、ストレス発散方法を教えてください。

家族旅行を時々しています。また毎日ストレッチングにより体調を整えています。

―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。

寝る前に全身のスト





▲ 収穫した農産物と家族で雪の日に記念に一枚



▲ ネギを中心にさまざまな品目の栽培・出荷をしています



▲ 腰を痛めた経験から効率的な作業を考えるように



— 今農業に必要なことは何だと思われませんか。 —
 高温障害や気候の変動に対してそれに合った農業の仕方をすること、環境に配慮した農業の仕

— 野菜の食べ方で好きな食べ方がありますか。 —
 ネギを大量に使ったすき焼きやホウレン草のおひたし、蕪の千枚漬が好きです。

— 一年齢(年代)の節目で農業に対して変わったことはありますか。 —
 40歳を超えてから腰を痛めたりした経験もあり、無理な体の使い方をせず効率的な仕事の仕方をいつも考えています。

— 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。 —
 朝6時頃に起きて、夜0時頃に寝るのが習慣ですが、子供や家族と朝ごはんや晩ごはんはできるだけ一緒に食べるように心掛けています。

— 農業以外の仕事をすすめるなら何がしたいですか、何をしていますか、何をしていますか。 —
 子供の頃から植物が好きでしたので植物を研究する仕事をしていたかもしれません。

— ほかの農家さんとの交流はどのようにされていますか。 —
 近所の農家の方との交流が多いですが、JAの久世資産保全管理部会に入っていますので部会のメンバーの方との交流もありますし、毎月久世支店で開催されているト

— 何か、こだわりはありますか。 —
 農業機械を使うことが多いので危険リスクを考慮して作業をするように丁寧な機械の扱いを心掛けています。また、牛糞堆肥や砂による土壌改良をしています。

— 前号(1月号)掲載の高木さんからの質問があります。 —
 「新しい農家の経営についてどう思われますか?」

— 前号(1月号)掲載の高木さんからの質問があります。 —
 大規模な農業経営だけでなく、家族単位の長期的で効率的な農業経営もこれからは大切にしていきたいと思っています。



久世支店管内
 いのうえ けんじ
 井上 健二さん(51)

◆9支部

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番と入っておられました。



大山崎支部



海印寺支部



洛南支部



神足支部



羽束師支部



淀支部



向島支部



大原野支部



乙訓支部

◆本部

1/23

女性部本部役員がJA役員との意見交換会を開催



▲参加者の集合写真

J A京都中央女性部は令和8年1月23日(金)、各支部の部長で組織する本部役員9人が集まり、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。JAからは田村組合長と中井専務が出席されました。湯川智子女性部本部部長は、「女性部員の高齢化とともに部員数も減少傾向ですが、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頂いたあと、和やかな雰囲気の中活発な意見交換をしました。

本部役員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と組合員加入についての意見や提案がありました。また各支部長からの活動報告もあり情報の共有を図りました。



▲意見交換会の様子



▲南座公演

神足・海印寺・淀・洛南の各女性部は1月27日(火)、農協観光京都支店が京都南座を一日だけ貸切公演として募集していた「笠置シズ子物語 わが歌ブギウギ」の観劇に出かけました。神足からは11人が、海印寺からは12人が、淀からは15人が洛南からは35人がそれぞれ参加しました。新年会を兼ねてこの観劇ツアーを開催した女性部もあり、楽しい時間をみなさん過ごされました。



1/27

4支部が南座で観劇を堪能

◆神足支部・海印寺支部・淀支部・洛南支部

◆羽束師支部

1/29

羽束師神社に参拝

羽束師支店女性部は毎年1月に管内にある羽束師神社に部員で参拝しています。

羽束師神社は菅原道真公が筑紫へ左遷される折、参詣されたという菅原道真公ゆかりの神社で毎年5月に祭りが行われています。今年は1月29日に部員36人で参拝し、みんなで祈禱を受けたあと、近くの料亭で新年会を開催しました。小幡敦子部長は「毎年ご祈禱を受けています。1年が幸せで平穏な年であるよう祈願しています」と話されました。



▲ 羽束師神社でご祈禱後、住職と記念写真

News Topics
ニューストピックス

第5回
親子料理教室を開催



JA京都中央は、2月21日(土)向日支店調理室で5回目の親子料理教室を開催しました。12組26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に親しみを持って頂き、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女性部の方にお願いし、調理台ごとに一人ずつ付いてやさしくレクチャーして頂きました。料理レシピは子供も一緒に作れるメニューとして「ナポリタン風ごはん・ハムとコーンの春巻き・キャベツとタマネギのスープ・すはまだんご」の4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頂いた。団子を楽しそうにこねて丸めている子供の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。



▲ ちゃぐりん食農クイズ



※料理レシピの一部を18頁に掲載しています。

▲ 今回のメニュー



▲ 料理を楽しむ親子

岩倉支店・高雄支店合同で
ふれあい祭りを開催



J A 京都中央岩倉支店と高雄支店は、2月7日(土)、岩倉支店の駐車場で「ふれあい祭り」を開催しました。JAを身近な存在としてJAとの結び付きの深化を図ることを目的に今回初めて開催し、北部経済センターも農業機械展示会を同時開催しました。

会場ではうどん・ポタージュスープ・焼き芋などが振る舞われ、お子さんにはミニシヨベルカーのお菓子すくいもあり、多くの来場者で賑わいました。

来場者には抽選券が配られ、1等玄米30kgが当たると歓声が沸いていました。



▲ 来場者で賑わう会場



▲ お子さまコーナー



▲ 農機展示会場

年金友の会長岡京支部が
輪投げ大会とウエルネスダーツ大会で交流



J A 京都中央年金友の会長岡京支部(神足・乙訓・海印寺)は、2月18日(水)、20人参加のもと恒例となった「輪投げ大会」を開催し、今年も「ウエルネスダーツ大会」を同時開催しました。

同大会は会員相互の親睦と健康増進のために開催しています。最初にルール・競技の進め方等の説明を受けた後、輪投げやウエルネスダーツを楽しみ、高得点にチャレンジするとともに会員同士の会話が盛り上がり交流を深めました。

野村 隆支部会長は、「輪投げは簡単に出来るものと思っていましたが、案外難しかった。今後も会員同士のふれあいを大切にすることを目的に継続して取り組みたい」と話されていました。



▲ 輪投げを楽しむ会員

上位3名は次の通り

- ▽優勝 上野 昌和さん(神足)
- ▽準優勝 正林 光次さん(神足)
- ▽第3位 高橋 寿次さん(乙訓)

営農だより



京都市中央卸売市場で「京はたけ菜」と「花菜」の試食宣伝活動



▲ 出荷された京はたけ菜

経済部営農販売課では、1月15日京都市中央卸売市場内のセリ場で「京はたけ菜」と「花菜」の

試食宣伝活動を行いました。今回、新たなブランド産品となった「京はたけ菜」のブランド初出荷に合わせて、早朝のセリが開始される前に市場関係者や仲卸業者の皆さんを対象に開かれました。

また、同JA冬季の主力ブランド産品である「花菜」も合わせてPRが行われました。

当日は、「京はたけ菜の浅漬け」、「花菜の辛し和え」が振舞われました。試食した仲卸業者の皆さんなど多数の方から、「京はたけ菜は癖がなく、さらばりした浅漬けは、とても美味しい。花菜は、ほ

のかな苦みが絶妙に辛し和えに合っている。どちらも美味しかった。」と話されていました。



▲ 京はたけ菜と花菜の試食宣伝活動

首都圏で「京はたけ菜」と「花菜」の試食宣伝活動

経済部営農販売課では、1月16日、新宿高島屋地下1階生鮮野菜売場でブランド産品の「京はたけ菜」と「花菜」の試食宣伝活動を行いました。

今回、1月16日～18日は、公益社団法人京のふるさと産卸協会主催による「京都フェア」が開催されており、管内の冬季ブランド産品で出荷最盛期を迎える「京はたけ菜」と「花菜」の新たな販売と需要を開拓し、販売拡大を図ることを目的に参加しました。

「京都フェア」ブースには、京都府産の京野菜を買い求める来店者で賑わいました。

京野菜を購入した来店者は、「京野菜が欲しくなったらここに来ます。今日は、フェアなので京野菜の種類が多くあり、とてもうれしい。」と話されていました。

当日は、試食用に用意された「京はたけ菜」や「花菜」の辛し和えを専門の試食販売員と営農販売課の職員が、試食とともに栽培方法から産地の情報や食べ方などの提案までを紹介しながら販売しました。



▲ 新宿高島屋での試食宣伝活動

「京はたけ菜」イオングループ3店舗で同時に試食宣伝活動

1月31日～2月1日経済部営農販売課では、公益社団法人京のふるさと産卸協会、京都南部青果株式会社との協力により、初午の日に合わせ、イオングループ3店舗同時に「京はたけ菜」の試食宣伝活動を行いました。

京都では古くから2月の初午の日に、油揚げと畑菜の辛し和えを食べると邪気払いができ、縁起が良いなど風習が残っています。

2026年は、2月1日が初午の日とされ、需要に合わせて企画されました。

今回、京都市伏見区にあるイオンスタイル伏見桃山店のほかイオンモール桂川、イオン京都洛南ショッピングセンターの3店舗で、公益社団法人京のふるさと産卸協会の事業支援を活用し、店頭で商品を宣伝・販売促進にあたる専門の販売員をそれぞれ配置し、「京はたけ菜の辛し和え」が試食用に準備され振る舞われました。

「京はたけ菜」は、2025年10月に新たなブランド産地として、同JA管内が指定され、生産振興を行っています。今後、3月下旬まで出荷されます。



イオン京都洛南ショッピングセンター



イオンモール京都桂川



イオンスタイル伏見桃山

伏見稲荷大社初午大祭に 京はたけ菜奉納

1月30日、管内の「京はたけ菜出荷部会」とJA京都やましろ久御山町支店管内の「久御山野菜出荷組合」は、全農京都と協力し、2月1日に開かれる伏見稲荷大社初午大祭に合わせて「京はたけ菜」を奉納しました。

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と邪気払いができ、縁起が良いなど風習が残っています。

2016年から、全農京都の提案により京の伝統野菜である「畑菜」の生産復興を目指し、「京はたけ菜」として栽培しています。

今年は、高温や播種以降、降雨量が少ないなど品質への影響が心配されていたが、卓越した技術により栽培管理され、無事に奉納されました。

当日は、生産者、全農京都、公益社団法人京のふるさと産品協会、JA職員ら9人で「京はたけ菜」を陳列し、大祭にむけ準備が行われました。



▲ 京はたけ菜を陳列して奉納



「京はたけ菜」を こども食堂へ提供

1月11日、経済部営農販売課では、冬季の新たなブランド製品の「京はたけ菜」をこども食堂へ提供しました。

「京はたけ菜」は、2023年から、京の伝統野菜復興と生産拡大を目指し、同JA管内で広域的に新規生産者の増大に取組んできました。

今回、収穫適期を超えて生育旺盛となった規格外品を食品フードロス削減を目的として、京都市伏見区で開かれている「ふかくさこどもしよくどう」へお弁当の食材として提供しました。「京はたけ菜」は、「胡麻和え」と「ベーコンマヨ炒め」に調理されました。

当日は、日曜日に定休日となるカフェを貸し切って、ボランティアスタッフにより、お昼の時間帯に合わせて早朝からお弁当づくりが行われました。

事前に申し込みされた親子100名にお弁当が配布された。中学生まで無償で、大人は300円/1食とされています。

こども食堂は、毎月1回、第2日曜日に開かれています。

今後も規格外となり、消費されない野菜を提供することとしています。



▲ 京はたけ菜を食材に使用したお弁当を味わう参加者

普及センターの担い手育成の取組 農業基礎講座

京都乙訓地域は、都市農業地域と周辺部の都市近郊地域、中山間地域から構成され、就農する人も、農家子弟、農外からの参入、農業法人への就業など多様な形態がみられます。

しかし、農家子弟であっても、営農に必要な知識を学んでいない場合が多く、農業を体系的に学ぶ機会も限られています。また、農業機械の操作技術等を学ぶ機会も同様に少なく、農地の管理が適切にできていない事例も見受けられます。

そこで、京都乙訓農業改良普及センターでは、就農準備中から就農後概ね5年以内の農業者等を対象に、農業の基礎知識と技術の習得を目的とした「農業基礎講座」を毎年開催しています。

令和7年度の講座内容は、次のとおりです。

- 「講義 普及センターの職員による技術分野別の基礎知識の講義」**
- ・ 農作物の病害虫(病害虫の見分け方、防除方法ほか)
 - ・ 農業適正使用(農薬の使用基準、安全で正しい農薬の使用方法ほか)
 - ・ 農作物の特性と栽培(植物の各部位の特性、栽培時の留意点ほか)

- ・ 土壌肥料(土壌の特性、土づくり、施肥方法ほか)
- ・ 農業経営(経営の見える化、流通・販売、販売取組事例(先進農家の講義ほか))

「交流会 受講生同士の交流、先輩農業者からのアドバイス」

- 「見学と実習」**
- ・ 秋冬野菜栽培ほ場の見学と播種実習
 - ・ 農業機械の安全使用、基本的な農機整備

- ・ トラクター及び管理機による耕うんと畝立て、鍬での溝上げなど
- このうち、トラクター等を用いた実習はJA京都中央大原野事業センターの多大な協力の下、実施しました。

受講された方からは、「今後の営農に活かせる知識が身についた」などの声が寄せられています。

来年度も、講義や実習による基本技術の習得に加え、受講者同士の交流を重視した内容で講座を開催する予定です。

詳しくは3月末頃に普及センターのホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。



普及センターホームページ



▲ 講義の様子



▲ 秋冬野菜ほ場見学



▲ トラクタ実習

(京都府京都乙訓農業改良普及センター寄稿)

第4回 京おくら生産者技術交流大会開催

同日は、「京おくら」生産者のほか市場関係者、行政機関、京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科の学生、JA職員ら66人が参加。市場関係者や全農京都から流通状況の報告が行われたほか、基調講演では、注目を集める環境にやさしい資材の生分解性マルチにおける活用方法などをテーマに鹿児島県経済農業協同組合連合会園芸事業部園芸資材課の積山昇平主査が講演されました。

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」のオリジナルレシピ開発や販売、消費における課題解決に向けた取組を学生の豊かな発想で報告されました。

今後、2026年「京おくら」の更なる生産拡大を目指すこととしています。

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られ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。



▲講演される鹿児島県経済連の積山 昇平氏

1月20日、第4回京おくら生産者技術交流大会がリーガロイヤルホテル京都（京都市下京区）で開催されました。京おくらの産地化を目指すし、2019年から栽培を開始。2025年は、前年を上回る19トの出荷を終わりました。



▲京都光華女子大学短期大学部ライフデザイン学科の活動報告



▲京おくら生産者技術交流大会 参加者の皆さん

- 受賞者は次のとおりおめでとございます。
()は所属支店名
- ▽組合長賞Ⅱ
総出荷数量部門
第1位 家村昇さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ
主力規格70g出荷数量部門
第1位 黒川尚輝さん(羽束師)
- ▽組合長賞Ⅱ
早期出荷開始部門
第1位 可畑真奈己さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ
面積あたり収穫数量部門
第1位 家村徳佳さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ
前年対比出荷数量部門
第1位 藤林真輝さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ
長期間出荷数量部門
第1位 家村昇さん(淀)
- ▽組合長賞Ⅱ
最終出荷部門
第1位 松本幸治さん(洛南)
- ▽感謝状Ⅱ
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

長岡京花菜部会生産出荷コンクール

2月10日、長岡京花菜部会主催による花菜生産出荷コンクールが開かれました。同コンクールは、部会員の栽培技術と品質の向上を図ることを目的として、毎年出荷最盛期となる2月に開かれています。



▲審査員による圃場審査

当日は、各地区から選抜された5圃場を部会の役員、行政、市場、JA関係者ら9人が巡回し、審査が行われました。

今年は、高温や播種以降、降雨量が少ないなど品質への影響が心配されていましたが、出品された圃場は、卓越した技術により栽培管理され、長年培った技術力の高さが見受けられました。

審査長の京都乙訓農業改良普及センターの村瀬朗所長は、「水分不足が生育に影響している圃場が見受けられたほか、前日の大雪による被害は軽微なものであり、どの圃場も品質は良好であった」と審査の講評を話されました。

生産出荷コンクールは、圃場審査結果と今季出荷量、秀品率などを総合的に評価し、特別賞が決定されます。

来る、2026年7月に開かれる同部会の通常総会で表彰式が行われます。

圃場審査における上位入賞者は次のとおり

- おめでとございます。
- ▽1位Ⅱ 西川 誠司郎さん
- ▽2位Ⅱ 長尾 光章さん
- ▽3位Ⅱ 森田 清孝さん

「京はたけ菜」の生産者を募集しています

JAでは、京の伝統野菜の産地維持継承などを目的とし、「京はたけ菜」の生産拡大を目指しております。

「京はたけ菜」は、2016年から鮮度保持や需要に合う出荷形態として袋入りのスタイルへ変更し、全農京都、市場を通じて販売されてきました。

府のブランド認証事業では、2025年3月にブランド品として品目追加され、10月には産地指定を受けました。

産地の指定は、ブランド認証事業要領に基づくもので減農薬、減化学肥料など定められた基準(京都こだわり栽培基準)による栽培に基づくもので、統一デザイン容器や出荷規格など基準に適合したものがブランド品として出荷部会、JAを通じて指定地域により、市場流通されています。

現在、2026年秋冬栽培に向け「京はたけ菜」の栽培生産者を募集しておりますので、詳細については、経済部営農販売課又は、各エリア担当者までお問い合わせください。

(注) 府のブランド品としての出荷には、部会組織への加入や定められた栽培方法、出荷規格などに基づいた栽培生産、市場出荷となります。

「京はたけ菜」 ブランド品の初せり

京のブランド品である「京はたけ菜」の初せりが1月15日、京都市中央卸売市場で行われました。京都では、毎年その年の2月に迎える最初の午の日に油揚げと「はたけ菜」の辛子和えを食べると邪気払いができ、縁起が良いという風習が残っています。



▲ 京はたけ菜ブランド品の初せり

JA京都中央大原野茄子部会・長岡京茄子部会、京都市長より感謝状贈呈



▲ 左：長岡京茄子部会の部会長 西川 誠司郎さん
右：大原野茄子部会の部会長 三浦 元貴さん
中央：京果の京野菜部チームリーダーで係長の安田 康二氏

▽J A 京都中央大原野茄子部会
▽J A 京都中央長岡京茄子部会

当日は、京都市中央卸売市場第一市場の藤本信和場長を始め京都青果協会の会長で京都青果合同株式会社の内田隆代表取締役社長、京都野菜卸売協同組合の西尾晶彦理事長、生産部会の代表者、関係者、JA職員ら20人が参加しました。

感謝状贈呈

市中央卸売市場第二市場において長年にわたる優良な生鮮食料品を市民の食生活の安定と市場取引の向上に寄与したことに対して贈られました。



▲ 感謝状を受けた部会代表者と関係者

2月2日、J A 京都中央大原野茄子部会・長岡京茄子部会が京都青果センター(京都市下京区)で、京都市長より感謝状の贈呈を受けられました。

大原野茄子部会・長岡京茄子部会の両部会とも京都

タケ類の害虫「シナチクノメイガ」など「ノメイガ類」の現地調査



「シナチクノメイガ」は、生態が判明していないことが多く、今回は、冬季において、越冬しているのか、また、越冬していた場合の越冬場所など調査しました。

当日は、経済部の職員2人が被害の多かった圃場を調査しました。

今後も「京たけのこ」生産農家や試験研究機関等と協力し、生態の解明や被害防止に向け調査や防除対策を県とすることとしています。



▲ 麩竹のすきまなどで越冬していると思われる「ノメイガ類」

2月5日、経済部営農販売課では、長岡京市内の「京たけのこ」栽培ほ場で、タケ類の害虫「シナチクノメイガ」や「ノメイガ類」の冬季における現地調査を行いました。

2024年7月、J A 京都中央管内の京都市西京区から向日市、長岡京市、大山崎町など西山一帯の栽培ほ場でヤガ類によるものと思われる被害で地域差はあるものの被害が発生。隣接する地域でも被害が確認されました。

被害は外来種の「シナチクノメイガ」とされ2025年も同様に2年連続で被害が確認されました。被害は拡大傾向で隣接する大阪府においても2025年初確認されました。

働くみなさまの 心配ごとにお応えします。



入院費ってどれくらい
かかるんだろう。

何事もなくずっと
働けるだろうか。

生活習慣病も
気になってきた。

あなたに寄りそう3つの安心

医療共済
メディフル

幅広い病気や
ケガへの備え

身近なリスクに
そまエール
特定重度疾病共済

三大疾病などの
重い病気への備え

働くわたしの
ささエール
生活障害共済

就労不能
への備え

共済金のお支払い等には所定の条件があります

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「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」を必ずご覧ください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

資料請求は
こちら



聞かせて! **くらしのこと** アンケート
キャンペーン



アンケートに
答えるだけで
豪華賞品が
当たるチャンス!

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

25481050067

相続相談支援サービス

“相続対策”
何から始めたら
いいの？

“相続税”
うちも
かかるの？



みのり姫

“遺言書”
作りたいけど
どうすれば
いいの？

子どもに
農業を継いで
もらいたい！

信託

贈与

戸籍

税金

相続手続

遺言執行

相続対策は身近な問題です！

大切な資産を守るためにJAにご相談ください!!



JA京都中央

<https://kyo-ja.com>

JA京都中央

検索



PayPayにJA京都中央を
登録・チャージ・お支払いで



最大
500ポイント
もらえる!



© PayPay/D

キャンペーン期間

2026.2.2 ▶ 3.22

キャンペーン
詳細はこちら



ふれあいよろこび

— 人生に加えるちよつとしたお話 —

「国際電話詐欺を防ぐには」について



これまでに、固定電話や携帯電話に+1や+44など「+」から始まる見たこともない電話番号が表示されたことはないでしょうか？このような「+」で始まる電話番号は、国内からではなく、すべて海外からかかってきた国際電話です。最近、このような国際電話番号「+」で始まる番号を利用して詐欺被害が多発しています。

警察庁の統計によると、令和7年6月現在で、詐欺に利用された電話番号のうち、約73・5%が国際電話番号を利用したものとのことでした。

また、京都府の統計によると、令和7年の京都府内の詐欺の被害金額は過去最悪の25億2139万円で、従来の最多の被害金額の約2・2倍にのぼったとのことでした。そのうち85%を占めたのが、警察官をかたって捜査名目で現金をだまし取るやり

方だったとのことでした。何より、1回当たりの被害金額が、何十万円、何百万円、ひどいときは何千万円と非常に高額であることが大問題です。

国際電話番号を利用した詐欺の具体的な手口として多いものは、自動音声で「未払い料金がある」と不安をおおって、振込先を指定してお金を要求する「架空請求詐欺」や、かかってきたと思ったらすぐに電話が切れて折り返し電話をさせて高額な通話料を騙し取る「国際ワン切り詐欺」や、警察官や銀行協会職員だといつわって、「あなたの口座が犯罪に使われている」とか「カードの交換が必要」と不安をおおって、捜査に必要だと言ってお金を送金させたり、口座番号や暗証番号などを聞き出して、クレジットカードを無断で使用する「預貯金・キャッシュカード詐欺」、さらには、SNSで

知り合った相手が恋愛感情や親密さを積極的にアピールしたり、著名人になりすまして、ありもしない投資話を持ちかけたりして、高額なお金を送金させる「ロマンス投資詐欺」などがあります。

このような国際電話番号を利用した詐欺の被害者は、どうしても機械操作に不慣れな高齢者に大きくかたよっています。

そのため、高齢者だけでなく、そのご親族の方々も高齢者が国際電話詐欺に巻き込まれないようにするために、ぜひとも、次のような手続きをとることをお願いします。

まず、犯人からの国際電話を直接受けないようにするため、「国際電話の着信ブロック」が特に有効ですから、普段、海外に住む方と固定電話で通話をする場合、固定電話では、警察庁が設けている「国際電話不取扱受付センター」に電話をかけて、国際電話の利用休止を申し込んでください。

「国際電話不取扱受付センター」
0120-012100-364
なお、最寄りの警察署からでも設定してもらえます。

次に、知らない番号、特に「+」から始まる国際電話番号がかかってきても、絶対に出ないようにしてください。万一、電話に出ってしまったら、すぐに「警察に相談してから警察から連絡してもらいますから、電話番号を教えてください。」と断ってください。おそらく、犯人から電話を一方的に切ると思います。

それでも、不安なときは、警察庁が電話相談窓口を設けていますので、警察庁が設けている「警察相談専用窓口」に電話をかけて、かかってきた内容を話してください。きっと安心できる答えをいただけるはずです。

「警察相談専用窓口」
(電話番号)
#9110



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。



松川 里歌ちゃん 8歳

柚妃ちゃん 7歳

実詩ちゃん 4歳

(洛南支店)



お父さん：^{まさひこ}雅彦さん お母さん：^{あずさ}梓さん

けんかもいっぱいするけれど、
やっぱり一緒に遊ぶのが嬉しい三人姉妹。
これからもたくさん遊んで
元気に大きくなってね。



うちのペット

JA京都中央管内の
可愛いペットをご紹介します。

ご主人は **平井 由夏里さん**
(洛南支店)

ペットの名前：**ウメちゃん**
(メス1歳2カ月)

息子からあずかっているワンちゃんですが、
今や家族の大事な一員です。



フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実

パッションフルーツのプロフィール
 【分類】トケイソウ科トケイソウ属
 【原産地】南米
 【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ
 【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
 ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

解説 KAORU

食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ
冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー
状の果肉と果汁を味わう

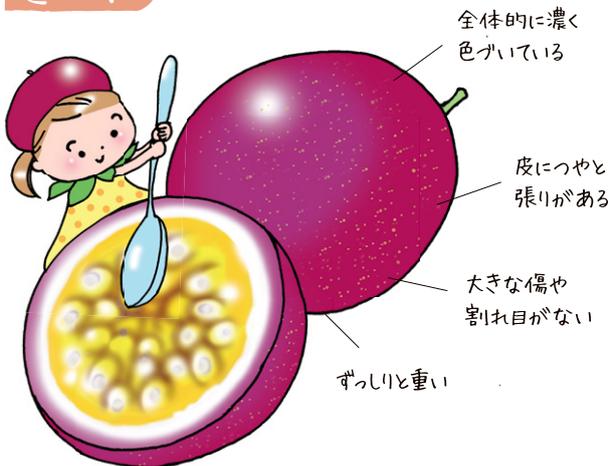
種にも栄養が
種をかみ砕きながら食感を楽しむ
かまわずに喉越しを楽しむのも良い



ヨーグルトやアイスのソース
ドレッシング、ジャムやジュース、
スムージー、ケーキなどに利用

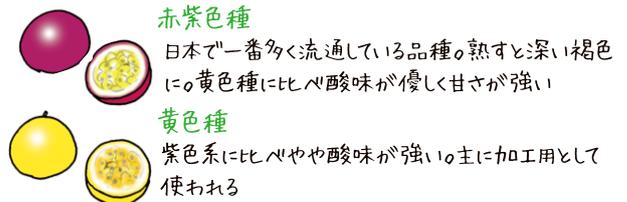


選び方



パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

追熟

柔らかくなり香りと甘みが増す
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
に3~7日程度置く

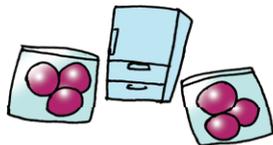


皮の表面にしわが入り、
香りが強くなったなら食べ頃



冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
凍ったままシャーベットとして



果肉と果汁だけを
取り出して
冷凍もOK

アイスやヨーグルトの
トッピング、ジュースに



パッションフルーツのチカラ

ベータカロテン

免疫力を高め
風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に



ビタミンC

生活習慣病の予防
美肌効果に期待



ビタミンB6

貧血や肌荒れ
予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞
心筋梗塞などの予防に



ナイアシン

皮膚や粘膜の
健康維持に



葉酸

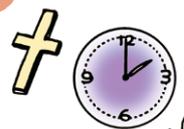
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に



パッションフルーツのじみツ

名の由来

「パッション=情熱」と思われがちだが、
花の形がキリストの受難(パッション)を
ほうふつとさせることから



和名「クダモノトケイソウ」

花が時計の文字盤を
ほうふつとさせることから

ハワイでの別名

「リコイ」

パンケーキやデザート
のソースなどに幅広く使用



ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園

ハツカダイコン(ラディッシュ)

栽培期間が短く手間いらず色や形のバラエティーが豊富

ハツカダイコンは、ダイコンの仲間、ダイコン同様に原産地は中央アジアとされています。大きなダイコンが中国で発達したのに対して、ハツカダイコンはヨーロッパで発達して日本へやってきました。

名前の通り、根は驚異の速さで太り、最短で30日も満たず収穫できます。ただ原産地では冬は氷点下、夏は30度以上になり乾くので、これら不良な季節は種や太らせた根の形で乗り切ります。そのため厳冬期と真夏は栽培できません。種まきから収穫までは、35〜45日ほどですが、晩春と初秋まきは生育が早く25〜30日、生育の遅い早春まきでも50〜60日ほどです。さまざまな形や色の品種があるのも特徴で見た目も楽しい野菜です。根長は根が長い円錐形の品種でも12cmほどなので5L程度の小型プランターで十分栽培できます。

「ハツカダイコン」
きれいな球形で、濃い赤色の最短25日ほどで収穫できる早生品種



【基本情報】

- 〈分類〉アブラナ科ダイコン属
- 〈原産地〉中央アジア(諸説あり)
- 〈発芽適温(地温)〉15〜25度
- 〈生育適温(気温)〉15〜20度
- 〈日当たり〉日なた
- 〈好適pH〉5.5〜6.5

【病害虫情報】

〈キスジノミハムシ〉 葉に小さな穴を多数開ける。種まき直後から目合い1mmほどの防虫ネットで防ぎ、成虫は捕殺する。
〈アブラムシ類〉 葉や茎に群生し汁を吸い、ウイルス病も媒介する。不織布や防虫ネットで予防し、発生したら早めに薬を散布する。

ハツカダイコンの栽培方法

1 種まき

小型プランター(5L)へ、化成肥料(NPK各成分8-8-8)約28gを混ぜた土を入れる。8cm間隔で2列、深さ1.5〜2cmのまき穴を株間が5cmになるようペットボトルのふたなどで開ける写真①。収穫する根の大きさは株間の広さによつて変わるの、大きくしたい場合は株間を広くする。まき穴1カ所に種を4〜5粒まき(写真②)、土をかけた手で押さえ、しっかり水やりする。日当たりの良い所で栽培し、徒長を防ぐ。

2 間引き

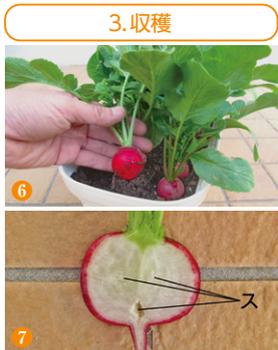
出芽は3日ほど。子葉が開いた頃に間引きして1カ所3株に(写真④)、本葉2枚の頃(写真⑤)に1株の間引き。間引きの際に株がぐらつくならば、周りの土を寄せるか新たに足す。本葉が開いてからは気温の高い時期は30度以上にならないようにする。

肥料は元肥のみで栽培するが、葉の色が薄いとときは500倍程度に薄めた液肥を施す。

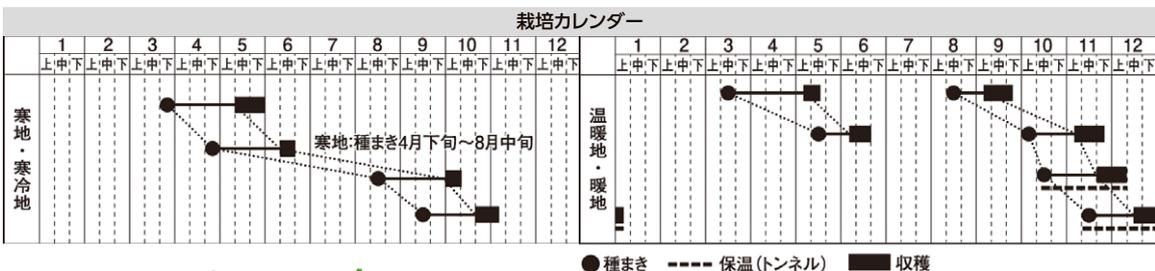
3 収穫

本葉が5〜8枚、根径が2〜3cmになったら収穫する(写真⑥)。収穫に適した期間は7日ほどで、特に春や秋は3日ほどと短いので採り遅れに気を付ける。葉柄部分を折って断面に小さな穴が開いていると根に入っている(写真⑦)。
※内部がスポンジ状にスカスカになっている状態のこと
ポイント▶収穫は遅れずが入る前に行う。

※温暖地を基準に記事を作成しています。



写真©ICHIRO AWANO



園芸研究家 ● 淡野一郎

親子料理教室の
記事は6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！



ナポリタン風ごはん

お子さんの大好きなケチャップ味です。



材料 4人分

温かいごはん	600g
(新たに炊く場合はお米2合)	
ウインナーソーセージ	8本
ピーマン	2個
タマネギ	1/2個
バター	20g
粉チーズ	適量
[合わせ調味料](混ぜておく)	
トマトケチャップ	大さじ6
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① お米を炊く場合は、米2合。
炊いてあるごはんを活用する場合は、4人分で600g取る。
- ② ソーセージを8本とも斜めに切り16個にする。
- ③ ピーマンは縦半分に切り、中の種とわた・へたを取って、縦に細切りにする。
- ④ タマネギは芯を取り、上を少し切って縦に薄切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを入れてピーマン・タマネギを中火で炒める。
野菜がしんなりしてきたらソーセージを入れる。
ソーセージに焼き色が付いたら温かいご飯を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤の調味料を入れて混ぜる。混ぜれば、火を止めて器に盛り、粉チーズを振る。



すはまだんご

きな粉と砂糖と水あめを練ってだんご状にした京都の和菓子です。
三色だんごのようにしてお花見に持って行きたいですね。

材料 4人分、1人2本で3個さし

[黄色のすはま]	
きな粉	20g
水あめ	10g
砂糖	15g
[緑色のすはま]	
水あめ	10g
きな粉	20g
砂糖	15g
抹茶	小さじ1/4
[赤色のすはま]	
水あめ	10g
きな粉	20g
砂糖	15g
食紅(赤)	0.1g
※食紅は少量の水にとかして入れる。	
グラニュー糖	適量
竹串	8本

作り方

- ① 耐熱容器に水小さじ6と水あめ30gを入れて混ぜ、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ② ボウルにきな粉60gと砂糖45gを入れ、①を加えてひとまとまりになるまで練り混ぜる。
- ③ ②を3つに分け、1つ目はそのまま、2つ目には抹茶を入れ、3つ目には少量の水でとがした食紅(赤)を加えて、それぞれ練り混ぜる。
- ④ 練り混ぜられたら、それぞれ長さ15cmほどの棒状に伸ばし、8等分して丸める。
- ⑤ バットにグラニュー糖を入れ、④を入れて手で転がしグラニュー糖を付ける。
- ⑥ 竹串に緑色、黄色、赤色のすはまを順に刺していき、8本作れば完成。



私は3食仕たくをしますので、今回の野菜レシピはとても役立ちます。毎回ありがとうございます。

〈向日支店〉喜多文子さん

農産物品評会に両親が生前出品していたの思い出します。皆さん立派な品物ですね！

〈向日支店〉今村貴美子さん

地元の方々の活躍がわかり、自身へモチベーション向上につながります。

〈羽束師支店〉森晃さん

「支店まつりを開催」を見て各支店で様々な催しが行われている写真が並んでいました。野菜の販売だけでなくキッチンカーや餅つきなどバラエティ豊富なイベントがとても楽しそうでした。

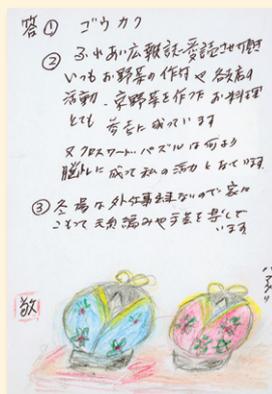
〈岩倉支店〉平岡千明さん



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
やまちゃんさん
(岩倉支店管内)



ペンネーム
めだかさん
(神足支店管内)

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
「ゴウカク」

1月号の
当選者

ペンネーム
みかんさん (向日支店管内)

清水 勝治さん (向日支店管内)

畑 照代さん (大原野支店管内)

ペンネーム
マーくんさん (久世支店管内)

ペンネーム
大地のパアちゃんさん (羽束師支店管内)

ペンネーム
やまちゃんさん (岩倉支店管内)

ペンネーム
ター坊さん (岩倉支店管内)

山本 猛さん (高雄支店管内)

鈴岡 建夫さん (高雄支店管内)

ペンネーム
あぶがんさん (愛知県)

複数の口座をお持ちのお客様へ

平素は当組合業務につきまして、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。さて、近年ヤミ金融業者などによる違法な取り立てや、架空請求詐欺など、金融機関の預貯金口座を利用した悪質な事例が大きな社会問題になっています。

当組合では、このような犯罪に悪用される口座の開設を防止し、組合員・利用者様に安心してお取引いただくため、以下の事項について、お願いをしております。

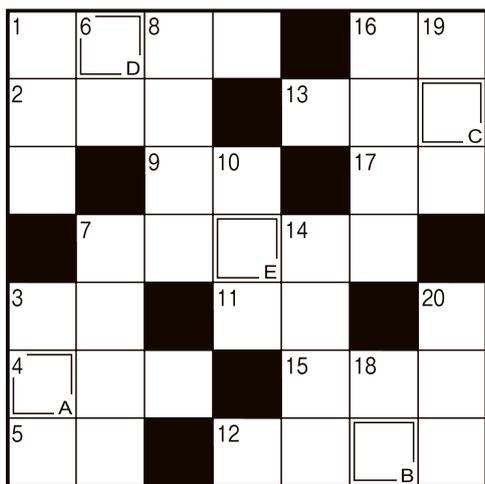
組合員・利用者様には、ご不便、お手数をおかけいたしますが、何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

現在、新規での複数普通貯金口座の開設はご遠慮いただいております。

すでに複数の普通貯金口座をお持ちのお客様で、現在長期に渡り利用されていない口座については、ひとつの口座へおまとめいただきますよう、お願い申し上げます。

何卒、主旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、すでにお持ちの口座の通帳や印鑑等を紛失されており、ご利用いただけない場合は、支店窓口または渉外担当者にお申し出ください。



クロスワードパズル

Q 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か？

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 2 ガソリンは ———— 性の高い液体です
- 3 海に浮かべて目印にします
- 4 ゴロゴロゴロゴロ…ピカッ！
- 5 工事が終わり建物が完成すること
- 6 相撲を取る人のこと
- 7 連載ではありません
- 8 伊勢神宮は ———— と外宮に分かれています
- 9 白神山地を象徴する木
- 10 トランプの J、Q、K のこと
- 11 唱歌「春の小川」に出てくる花

タテのカギ

出題 ニコロ

応募締め切りは4月3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。

ヨコのカギ

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ———— は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しめます
- 6 津軽、関門、ドーバーといえぱ
- 7 セロリやミツバは ———— 科の野菜です
- 8 うわ、服にコーヒーの ———— がついちゃった
- 9 北口榛花選手の専門種目
- 10 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 11 ———— 転換しようとして散歩に出た
- 12 田植えに向けて育てます
- 13 酔っぱらって巻く人もいます

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 お名前
ペンネーム
(お名前でご紹介して頂きたい場合は記載下さい)

①クロスワードの答え
②広報誌を読まれての感想
③あなたの身近なニュース等
絵・イラストなど
一部ハガキをお便りコーナーで紹介することもございます (裏面)

表紙の紹介

【久世支店】
生産者
井上 健二さん(51)

体を壊さない生活を心掛け、効率的な農業を大切にしていきたいと話されていた井上健二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。