暮らしのなかにＪＡを

JA 京都

ぱあとなぁ～

11
November 2022

https://jakyoto.com JA京都 検索

Vol. 248

［特　集］

2022年産 水稲の収穫を終えて

［いきいき菜園生活］

「カボチャ」の栽培について

JA京都のイベントや情報をお届けします LINE

わたしのパートナーを紹介します！

わたしのパートナー
MY PARTNER

わたしのパートナー
南丹市美山町在住
三﨑 正子（みさき まさこ）さん

農家への扉を開いてくれた人

パートナーについて

大阪で会社員をしていた頃に結婚し、30歳の時に農家になろうと妻の実家がある美山に移住しました。家族で農業を始めて今年で18年目になります。

異業種から農家への転職だったので農業経験はほぼなく、妻の両親や地域の方に一から農作業を教えてもらいました。

妻は前職が和裁士。手先が器用で作業の段取りが早く、収穫した豆や果菜類の選別、出荷準備を担当しています。畑では家族の好きな野菜を作り、食卓にはとれたての野菜を使った料理が並びます。

定年がなく、年齢を重ねても続けられる農業という仕事に出会えたのは妻のおかげ。今後も協力して、おいしいお米と野菜を作り続けたいと思っています。

農作業のひとコマ

幸夫　今日の晩ご飯は野菜の天ぷらだ！

正子　今年もたくさん育ったね。

幸夫　オクラがおいしそう。

正子　ちょっと採る時期が遅かったから大きくなっちゃった。

幸夫　来年はまた大好きなズッキーニも育てたいなぁ。

正子　そうね。去年娘たちに大人気だったスナップエンドウのブームはもう終わったみたいだから、来年はズッキーニ植えよう。

幸夫　楽しみだー。

今月の表紙

南丹市美山町在住
三﨑 幸夫（みさき ゆきお）さん

Profile

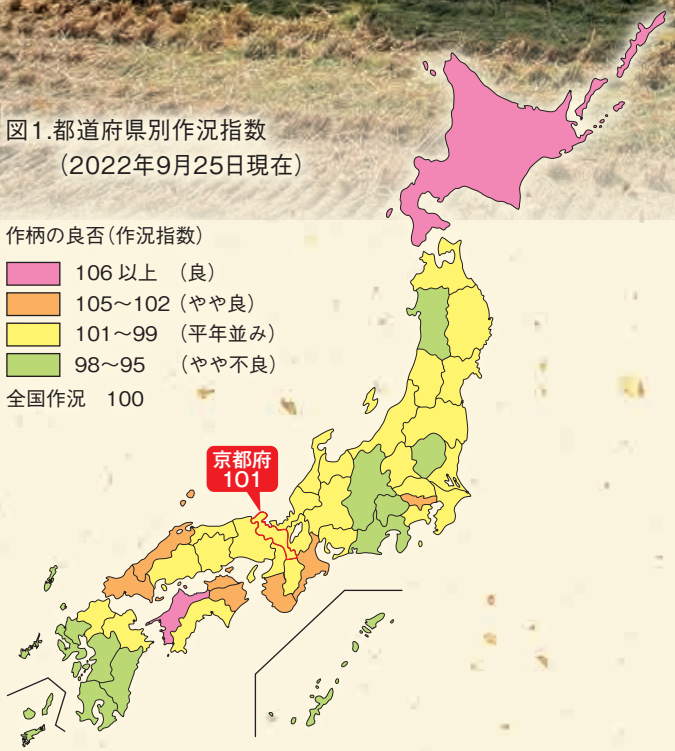
●主な栽培品目と面積
水稲と稲 WCS
6 ha（受託含む）、
豆類 2 ha、果菜類 30a、
ハウス 4 棟

特集

2022年産 水稲の収穫を終えて

2022年産米は、本年の春に皆様より33万8,380袋／30kgの出荷契約をいただきました。出荷契約をいただいたお米は、「京都のブランド力」と各地域の特色を活かしたお米として、農畜産物直売所「たわわ朝霧」での店頭販売や全農京都へ販売を行っております。

図1.都道府県別作況指数
（2022年9月25日現在）



注：1 作況指数は、都道府県ごとに、過去5か年間に農家等が実際に使用したふるい目幅の分布において、最も多い使用 割合の目幅以上に選別された玄米を基に算出した数値である。
2 徳島県、高知県、宮崎県及び鹿児島県の作況指数は早期栽培、普通期栽培を合算したものである。また、沖縄県の第二期稲は未確定の要素が多いことから、沖縄県計の作況指数の算出は、第一期稲の10a当たり収量と第二期稲の10a当たり平年収量の加重平均を用いた。

出典：農林水産省　令和4年産水稲の作付面積及び予想収穫量

作柄について

2022年産米の全国の主食用米作付け見込み面積は125万1,000haで、主食用米から加工用米や飼料用稲等に作付け転換が行われたことにより、前年産に比べ5万2,000haと大きく減少が見込まれています。

全国の主食用米の予想収穫量は670万3,000tが見込まれ、前年産に比べて30万4,000tの減少となり、農林水産省が10月14日に発表した9月25日現在の水稲の作況指数は全国が100「平年並み」となっています（図1参照）。

また、京都府の主食用米の状況は、1万3,400haの作付けに対して予想収穫量は6万9,000tが見込まれており、京都府の作況指数は、101「平年並み」（北部101「平年並み」、南部101「平年並み」）となっています。

作柄概況においては、田植え期以降おおむね好天に恵まれ、7月中旬の日照不足の影響が一部見られましたが梅雨明け以降、高温・多照で経過したことから、穂数やもみ数は平年並みとなりました。登熟は8月中旬から9月上旬が日照不足で経

過しましたが、9月中旬以降は気温・日照時間とも平年を上回って推移していることから回復が見込まれています。

等級比率の状況

JA京都管内の2022年産米の検査結果は、10月31日時点で1等米比率が78・9％（南部65・6％、北部91・9％）となっています（図2参照）。

2等以下に格付けされた理由の内訳をみると、本年度はカメムシ類被害による着色粒と乳心白粒等が主な原因となります（図3参照）。

本年度はカメムシ類防除の時期である8月上旬から中旬にかけて定期的に降雨があったことで、適期防除ができなかった可能性が考えられます。

近年は極端に暑い年や集中豪雨の発生する年など、天候が平年通りとはいかないことが多いため、基本的な栽培管理を行うとともに、こまめにほ場を観察して栽培管理する必要があります。

来年作への課題

全国的にコロナ禍が長期化しており、業務用米の需要量の減少のほか、一般消費者の米消費も年々減少する傾向が続いています。

京都府内では加工用米や酒造好適米等、販売先との連携し用途別の米の作付けによりニーズに合ったお米の生産を進めます。

JA京都管内の南部エリアでは京都丹波米良食味推進協会、中丹エリアでは中丹米振興協議会、丹後エリアでは丹後米改良協会といった

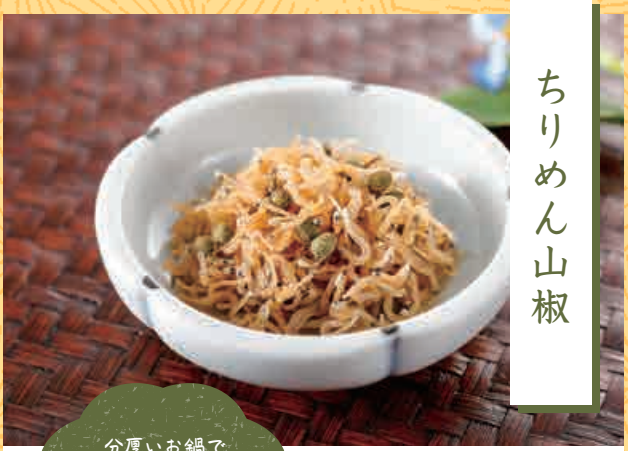
女性部に教えてもらいました！

おいしさが引き立つ

ごはんのおとも

新米が出揃ったこの季節に、
ごはんのおいしさが引き立つおかずや添えものを
女性部の皆さんに教えていただきました。
作ってみて、お気に入りの一品を見つけてください。

ちりめん山椒



分厚いお鍋で作りましょう。たくさん作っても冷凍保存できます。

［材　料］
- ちりめんじゃこ …… 200g
- 山椒 …… 大さじ2～3
- 調味料
  - 濃口しょうゆ …… 40cc
  - 酒 …… 40cc
  - みりん …… 40cc

［作り方］
①山椒を熱湯で2～3分ゆでて、ざるにあげる。
②山椒が冷めたら、鍋にちりめんじゃこを入れ、山椒と調味料を加えてまぜる。蓋をして中火にし、蒸気があがるまで火にかける。
③蒸気があがったら弱火に落とし3分で火をとめる。
④鍋の蓋を開けて、まんべんなく底からまぜる。

〈料理とレシピ〉日吉支店女性部：塩貝 範子さん

図2. 検査等級の割合（10月31日現在）

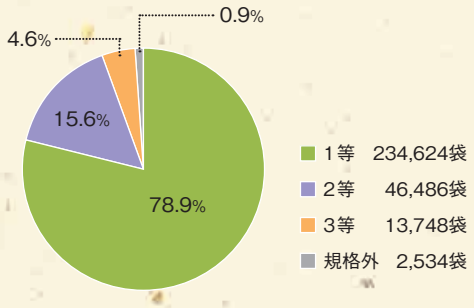
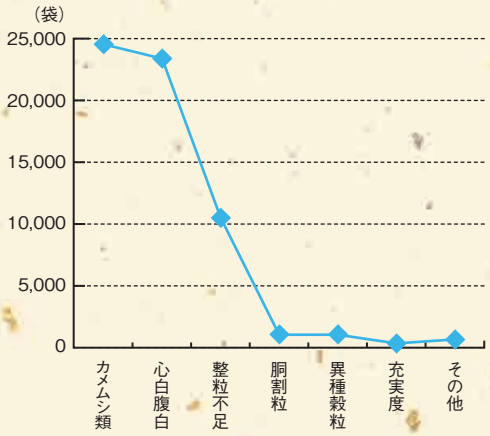


図3. 2等以下の格付け理由別数量（10月31日現在）



組織を中心に良食味米生産の取り組みを行っています。地域ごとの特徴や気象条件、栽培環境に基づいた技術情報を紙面やメール等を活用して発信していますので、ぜひご活用ください。

お米の集荷について

米の需給環境は前年に続き厳しい状況が続いていますが、出荷契約をいただいた皆様にお伝えしている価格で、11月も引き続き買い取りを行います。今一度、保有米の在庫をご確認いただき、余裕があるようでしたら1袋でも多く出荷をいただきますようお願いいたします。

サトイモのみそ煮

ほっくり、こっくりと煮たみそ味が食欲をそそります。食べ応えのある一品です。

［材　料］
- サトイモ …… 600g
- うす切り豚肉 …… 150g
- 黒こんにゃく …… 2枚
- ごま油 …… 大さじ2
- ショウガ …… 1片
- 出汁 …… 300cc
- 酒 …… 大さじ2
- 調味料
  - 赤みそ … 大さじ1強（家庭で使っているみそでも可）
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ2

［作り方］
①サトイモは皮をむいて一口大に切り、塩（分量外）をまぶしてもみ、水洗いして酢水（分量外）でゆでこぼす。
②鍋にごま油を熱し、一口大に切った豚肉と薄切りにしたショウガをよく炒め、一口大の三角形に切ったこんにゃくを加える。しっかり炒めたらサトイモと出汁、酒を入れ、煮立ったらアクを取りよく混ぜる。調味料をすべて加え、弱火でゆっくり煮込む。材料に味がなじんだら弱火で汁気をとばす。

〈料理とレシピ〉亀岡女性部：人見 香子さん

はりはり漬け

花切ダイコンとは扇形に小口切りした切干ダイコンです。ダイコンのカリっとした食感を残します。

［材　料］
- 花切ダイコン …… 50g
- しょうゆ …… 大さじ3
- 酢 …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ2
- タカノツメ ……好みで適量

［作り方］
①花切ダイコンを水洗いし、しっかり絞る。
②①の花切ダイコンを手鍋に入れ、しょうゆ・酢・みりんを加えて火にかける。
③中火で焦がさないように混ぜ合わせ、汁気がなくなれば完成。お好みでタカノツメを振る。

〈料理とレシピ〉野田川支店女性部：北野 育美さん（ライフサポーター）

こんにちは！楢木です

京都産農畜産物の消費拡大について

JA京都 常務理事　楢木　誠

現代の日本社会においてはライフスタイルの変化による食事リズムの不規則化や、豊かな社会生活による食の多様化が進んだことで栄養が偏りがちになっていることから、食育への取り組みが大切であると考え、私たちの生活に欠かせない栄養素を豊富に含んでいる牛乳や牛肉をJA京都管内で生産しています。

牛乳は栄養のバランスが良く、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素に加えて、私たちに不足しがちなカルシウムが豊富に含まれており、骨の強度を保ち成長期のお子様の骨格形成に役立つといわれています。

また、牛肉はたんぱく質や亜鉛・鉄分が多く含まれ、貧血の解消や免疫力の向上効果があるといわれています。

畜産酪農を経営する組合員が365日、良質な飼料を給餌し、こまめな飼養管理によって牛舎を清潔に保ち、環境改善を図ることにより品質の良いものが生産されています。

しかし、長期にわたり新型コロナウイルス感染症における行動自粛により外食が控えられ消費が冷え込んだことや、昨今の世界情勢の不安定化における円安基調による飼料や資材等の高騰で、畜産経営の状態は大変厳しいものとなっています。

これからも良質な牛乳や牛肉を消費者に安定供給するためには、京都産農畜産物の消費拡大が必要不可欠となります。

組合員の皆さまには、地産地消の商品をご購入していただいているところですが、1日1杯でも「京都農協牛乳」を多く飲んでいただくことや、「京の肉」を使用した料理を1品増やしていただくなど、今後も生産者を応援していただき消費拡大につながるようよろしくお願い申し上げます。

JA京都9月末の事業概況

●組合員数……5万1,961人
●貯金残高……4,637億2,515万円
●貸出金残高……337億4,203万円
●長期共済保有高……1兆2,073億8,488万円
●販売品取扱高……25億9,337万円
（うち畜産酪農センター取扱高……13億5,887万円）

●販売品販売高……8億9,041万円
※米販売分
●販売品販売高……9,273万円
※農畜産物直売所たわわ朝霧分
●購買品取扱高……18億7,911万円
（うち畜産酪農センター取扱高……8億3,609万円）

第12回全国和牛能力共進会鹿児島大会

京都府代表牛出品

全国和牛能力共進会とは、公益社団法人全国和牛登録協会の主催により全国の優良な和牛を５年に一度、一堂に集めて改良の成果やその優秀性を競う大会で和牛の祭典として「和牛のオリンピック」と呼ばれています。

全国の和牛関係者にとっては、この大会で優秀な成績を収めることは、道府県の和牛のブランド力の向上につながることから、最も重要な大会に位置付けられています。

第12回大会は「和牛新時代地域かがやく和牛力」の開催テーマのもと、2022年10月６日（木）から10日（祝・月）に鹿児島県で開催され、今回は41道府県から439頭の過去最多出品頭数となりました。

出品区分は第1区から第８区に分かれており、京都府からは、牛の質と体型の良さを審査する種牛の部　第３区若雌の２（生後17か月～24か月齢　妊娠牛）１頭と肥育牛の肉質等を審査する肉牛の部　第８区去勢肥育牛（生後24か月齢未満）２頭を京都府の予選会で勝ち抜いた最も優れた牛として出品しました。その結果、全国の名立たる産地、銘柄牛のなか、京都府勢は種牛の部で初の優等賞入賞など躍進した大会となりました。

次回大会での更なる上位入賞を目指し、生産基盤の強化と「京の肉」ブランドの発展のために関係者一同取組んでいきます。また、大会期間中には和牛における功労者への表彰式も開催されました。

種牛の部（第３区）：
優等賞16席（全国16位／32頭）

大江健人さん（右・京丹後市）とお祝いする岡本支店長（左・間人支店）

肉牛の部（第８区）：
優等賞16席（全国16位／58頭）

平井和惠さん（左・南丹市）とお祝いする四辻支店長（右・八木支店）

肉牛の部（第８区）：
1等賞（全国30～46位の間）

西川貴大さん（左・亀岡市）とお祝いする八田支店長（右・亀岡中部支店）

登録事業功労者表彰（岡田さん）
全国和牛能力共進会功労者表彰（大江さん）

岡田實郎さん（右・前JA京都理事長）
大江健人さん（左）

和牛繁殖農家特別表彰

山口幸裕さん（右から３人目）

第3区若雌の2最終審査等級決定風景

児童ら熱心に収穫作業行う

間人支店は10月4日に第2回食農教室を開き、京丹後市丹後小学校で春に植えた安納芋の収穫とバケツで育てたもち米の稲刈りを行いました。

授業の一環として、同小学校の2年生28人が挑戦。同支店の岡本義信支店長と中西俊介営農指導員が講師となり、収穫作業のコツや稲刈り器具の使い方などを説明しながら丁寧に収穫しました。

第1回の5月には、泥入りバケツにもち米の苗を植え付けた後、安納芋の定植。6月に中干し作業を終えた後、児童らが定期的に水やりや観察をしてきました。11月中旬には、女性部と合同で料理教室を計画しています。

参加した児童は「想像していたよりも収穫するのが大変だった。一生懸命育てた野菜を早く食べてみたい」と話しました。岡本支店長は「食農教室を通じて小学校との絆が深まり、職員も児童たちの笑顔が励みになっている。今後もより交流を深めて、農業を守っていってほしい」と話しました。

もち米を刈り取る児童

梨狩り体験や歴史について学ぶ

久美浜支店では10月15日、浦明選果場で「おいしいナシの、おハナシ」と題し、あぐりキッズスクールを開催。久美浜小学校の1年生の親子と先生の計40人が参加し、梨選果場の見学や梨クイズなどを体験しました。

同支店生産課の畑中孝昭主任を講師に、梨選果場で梨が出荷されるまでの工程や歴史について学んだ後、梨狩りに挑戦。さらに、梨にまつわるクイズを出し、児童らに解答してもらうなど盛り上がりました。

その後、文字遊びやじゃんけん、スーパーボールすくいなどのゲームも楽しみ、閉会前には女性部が梨を材料にして作った焼き肉のタレと梨のドライフルーツをお土産としてプレゼントしました。

澤田好弘支店長は「子どもたちには久美浜の梨自慢をしてもらい、保護者の方にはJAがいろいろやっていて面白いと思ってもらえるよう取り組んでいきたい」と話しました。

梨の選果場を見学する児童ら

地元産米「京みのり」を店頭でPR

園部支店は10月14日、Aコープ園部店の店頭で新米収穫感謝デーを開催し、園部町特別栽培米「京みのり」で作られた新米おにぎりを来店者へ振る舞いました。

「京みのり」は園部ユーキ堆肥を主体に土づくりを行い、減農薬・減化学肥料による地球にやさしい環境保全型農業として栽培されています。

この日は地元農家の米作りへの思いが詰まったおにぎりを来店者に配布し、収穫されたばかりの甘さや香りのある新米を地域の方に楽しんでもらいました。

地産地消運動として、今後も同支店生産振興部会水稲部会が丹精して作った安全・安心な「京みのり」の販促やPRを行います。

来店者へ「京みのり」の新米おにぎりをプレゼント

京のブランド産品「えびいも」の出荷開始

検品を行う部会員

久美浜支店管内では、京のブランド産品「えびいも」の出荷が10月12日から始まりました。京都中央市場に出荷し、11月中旬にピークを迎え、12月下旬頃まで続きます。

伝統技術である独特の栽培方法でエビのように曲がった形状にするえびいもは、特徴的な縞模様を含めその品位により等級を確定します。久美浜支店管内のえびいもは個人選別したものを出荷場でさらに検品し、品質を高位平準化することで市場から高い評価を得ています。

栽培面積110aを15軒で生産し、農薬・化学肥料を制限した環境にやさしい農法や、認証検査員による栽培状況と記帳のチェックを実施しています（京都こだわり生産認証）。

久美浜町えびいも部会の増馬広之部会長は「今年は生育期の日照不足により芋の太りが悪く残念であるが、全国旅行支援も始まり、えびいもを使用する料亭がにぎわうことで引き合いが強まることを期待する」と話しました。

大盛況　網野支店秋まつり

網野支店が10月15日、組合員・利用者に日頃の感謝を込めて、網野集荷場で開いた、くらしの活動「支店秋まつり」に約250人が来店し、大にぎわいとなりました。

地元農家による農産物の販売「野菜朝市」や、来店者先着120人に丹後産コシヒカリ、先着150人に網野産焼きいものプレゼントを行い、網野警察署による特殊詐欺被害に関する寸劇では、詐欺被害防止の注意喚起をしました。JA職員による構成バンド「スーパーコイシハラ★バンド」のライブでは会場に歓声が響きました。また、子ども向けの無料ゲームコーナーも設けられ、輪投げやスーパーボールすくい、千本引きなどを楽しみました。

岩本真奈美支店長は「職員と地域住民とが密にふれあうことができ、信頼関係や絆がより深まったと思う。これからも必要とされるJAを目指して、活動を展開していきたい」と話しました。

来店者へ焼きいものプレゼント

コットンフラワーの試験栽培はじめる

丹精してコットンフラワーを栽培する瀬戸部会長

花き部会の瀬戸牧男部会長をはじめ、丹後管内の部会員（久美浜支部6人と大宮支部1人）は、新たな品目として「コットンフラワー」の試験栽培に取り組み、市場出荷に向けて関係機関と一緒に出荷規格の検討を行っています。

コットンフラワー（綿花）はアオイ科ワタ属の植物で、夏にクリーム色のような花を咲かせますが、9月から11月頃に熟した果実がはじけ、種子を包む白い綿毛が花のように見えることからコットンフラワーと呼ばれています。

枝のまま生け花やドライフラワーとして飾ったり、綿を取ってクリスマスツリーやリースなどに使ったり、綿だけ集めてマスコット人形やクッションを作ったりと、アレンジが楽しめるのもコットンフラワーの魅力です。

瀬戸部会長は「栽培は日当たりと風通しがよく、水はけと通気性のよい砂質土壌が適しており、庭植えでも鉢植えでも可能。今後生産者を増やし、市場出荷に結び付け、本格的な栽培を目指したい」と話しました。

機械導入で小豆栽培順調

福知山支店小豆省力機械化部会の6組織では、京都大納言小豆を栽培しています。同部会の「前田営農組合」では、約7haのほ場で小麦と小豆を交互に栽培しています。

今年、湿害により半作となった小麦ですが、さらに湿害を受けやすいのが小豆です。そのため、今年6月に小麦を刈り取った後、排水対策用の機械と雑草対策のための除草剤散布機を導入し、今年産の小豆の収量と品質向上に期待しています。

10月13日には、JA職員が畑盛成組合長をはじめ役員とともに小豆の生育状況や新しく導入した機械での作業経過を確認しました。

畑組合長は「生育調査では小豆を栽培してきた中で一番の出来かもしれない。収穫はもう少し先だが、莢(さや)の付きの具合を見ても好調である」と話しました。

小豆の生育を確認する畑組合長(左)と土手副組合長(右)

アンパンマンと楽しく交通ルールを学ぶ

JA京都では10月23日と30日、子どもたちに交通ルールを学んでもらう「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。23日の南部会場「氷室の郷(南丹市)」は459人、30日の北部会場「丹後文化会館(京丹後市)」では565人の親子が来場しました。

JA共済のイメージキャラクターである「それいけ! アンパンマン」の仲間たちが登場。子どもたちはアンパンマンからの呼びかけに元気に応え、歌や踊りを通じて楽しく交通ルールを学びました。コロナ禍で3年ぶりの開催となり、会場は子どもたちの笑顔であふれていました。

アンパンマンたちと一緒に交通ルールを学ぶ親子

2023年4月 新採用職員追加募集

応募資格 ・昭和52年4月2日以降に生まれた方で4年制大学、2年以上の短期大学・専門学校を卒業の方または2023年3月に卒業見込みの方。
・採用時に自家用車で通勤できる方。

採用予定人数 2023年4月採用 15名程度

職種 総合職
(信用[金融]業務、共済[保険]業務、農産・畜産物の販売促進企画、不動産・施設管理、広報・宣伝[インターネット]など)

申込み方法 当JAホームページよりエントリーまたは、応募書類を封筒に入れ、本店人事部まで提出してください。
(郵送の場合は簡易書留郵便で)

受付期間 2022年11月15日(火)～12月14日(水)午後5時必着

応募書類 ①履歴書(写真貼付・パソコン入力可) ②学業成績証明書 ③卒業(見込)証明書又は卒業証書の写し ④職務経歴書

選考試験 第1次採用選考試験
【試験内容】Web試験(教養試験、適性検査)
Web面接
第2次採用選考試験
【試験内容】面接
※第1次試験の詳細は応募者宛に、第2次試験の詳細は第1次試験合格者宛に通知します。

お申し込みはこちらから

※応募に関する詳細は当JAホームページをご覧いただくか、本店人事部までお問い合わせください。

京都農業協同組合
京都府亀岡市余部町天神又2番地
TEL.0771-22-5505

年金友の会便り

※コロナ対策を徹底して実施しています。

①開催日　②会場
③参加人数　④結果（敬称略）

ゴルフ

【北部】
①10月12日
②久美浜カンツリークラブ
③145人
④▼優勝＝松井莞伍（峰山）▼準優勝＝三宅秀明（宮津）▼3位＝川村裕信（大宮）

【南丹・福知山】
①10月27日
②グランベール京都
③105人
④▼優勝＝野中泉（園部）▼準優勝＝森田益男（福知山）▼3位＝廣瀬正一（八木）

【亀岡】
①11月1日
②グランベール京都
③109人
④▼優勝＝溝口渡（亀岡大井）▼準優勝＝坂本隆澄（亀岡大井）▼3位＝相園治義（亀岡中央）

ゲートボール

【統一】
①10月18日
②グリーンランドみずほ
③8チーム42人
④▼優勝＝友遊（久美浜）▼準優勝＝ササユリ（和知）▼3位＝アユ（和知）

優勝した友遊チーム

グラウンド・ゴルフ

【府内】
①10月25日
②サンガタウン城陽
③18チーム108人（JA京都から6チーム36人が参加）
④惜しくも入賞には至りませんでしたが奮闘され、プレーを楽しみました。

熱心にプレーする会員

趣味のある人生を愉しむ人を紹介します

人生の匠

京丹後市網野町
待谷（まちたに）英之（ひでゆき）さん［82才］

1940年生まれ。繊維業に携わり60才まで勤める。スポーツが得意で、還暦軟式野球で全国大会出場を果たした。

毎日記録、ときどき発信 シャッターチャンスは逃さない

こつこつ取り組むことが得意で、60年以上も日記をつけている待谷さん。楽しみの一つがNHK京都の番組「京いちにち」に写真を投稿することです。

7年前に近所の写真屋さんから撮影の基礎を教わり、好機を逃さないようにカメラを持ち歩いています。番組に初めて採用されたのは網野駅近くで気動車と満開の芝桜を写した作品。以来、素晴らしい景色を求めて舞鶴自然文化園や与謝野町の雲岩公園、たんとうチューリップまつりなど、あちこちに行きました。

最近、投稿したのは網野の名所、離湖の彼岸花です。新聞を読んで開花情報をつかみ、奥さんと一緒に出掛けます。夫婦お気に入りの場所は「あやべグンゼスクエア」のバラ園で、毎年のように足を運んでいます。

「遠くの知人から投稿を見たよと連絡があると励みになる」と待谷さん。これからも感動を伝えようとカメラを片手に出掛けます。

ハツラツ女性部

女性部の活動は、JA京都の組合員・組合員家族の女性なら、どなたでもご参加いただけます。まずは女性部にご加入を。

※JA京都女性部では、政府の定める新型コロナウイルス対策を徹底し、活動を行っています。

南部　ニュースポーツを体験
～園部B&G海洋センターにて～

10/6

参加した部員66人が12チームに分かれ、ペタンクや囲碁ボール、輪投げを楽しみました。参加者のほとんどが初体験でしたが、徐々にコツをつかみ始め、好プレーも多く飛び出しました。

丹波　秋の地元発見ウォーキング
～京丹波町にて～

10/24

今年度2回目の地元発見ウォーキングを実施し、部員11人が参加しました。今回は豊田区にある九手神社と新宮寺を参拝し、紅葉が色付く景色など秋を感じながら歩きました。

岩滝　大江町ハイキング
～福知山市にて～

10/14

参加した部員12人が丹鉄を利用して大江町の元伊勢内宮まで行きました。声を掛け合いながら200段の石段を上り、お昼は各自手作りのお弁当を広げてお裾分けしながら堪能しました。

間人　輪投げ大会で親睦深める
～丹後地域公民館にて～

10/7

部員30人が参加し、10人ずつ3グループに分かれて個人戦で成績を競いました。順番を待つ人は投げる人を応援して盛り上げ、和気あいあいとプレーを楽しみました。

一緒に活動しませんか？

日吉支店　3B教室

松尾智恵子先生の指導のもと、月2回明るく元気に活動しています。音楽に合わせて体を動かしたり、楽しい仲間とたくさん笑ったり、心も体も健康になれますよ。皆さんも私達と一緒に活動しませんか。

概　要	
活動日時	毎月第1第3金曜日
活動場所	日吉支店 会議室
代表者	仲村 久美子
活動内容	3B体操
メンバー数	12人

活動履歴

月2回　定例の活動

Egao Shasinkan

えがお写真館

Vol.92

伊根支店

藤原 湧芽(ゆうが)くん (2)・土祈(とき)くん (12)
愛地(あいじ)くん (10)・芯太(しんた)くん (8)
作和(さわ)くん (6)・喜月(きづき)くん (4)

元気にいっぱい遊んで、兄弟仲良く大きくなぁれ!

亀岡中部支店

松田(まつだ) 華依里(かいり)ちゃん (2)
藍利(らんり)くん (5)

お兄ちゃん、お姉ちゃん、妹のことが大好きな二人です。これからも5人兄弟で、助け合いながら仲良く、元気に成長してね!

「えがお写真館」は、JAのこども共済にご加入で就学前のお子さんを紹介しています。

お子様の教育資金の準備にJAのこども共済

JA共済

組合員限定

くらしの無料法律相談会

あなたのお悩み解決のお手伝いをします!

相続、遺言書作成、消費者問題、離婚など、あらゆる法律の相談にお答えします。

開催内容 電話によるご相談

日　時 2022年12月8日(木)
13:00～

担当弁護士 弁護士法人 小西綜合 弁護士

申込方法 最寄りの支店までお越しいただき、申込書に必要事項を記入してください。また、お電話でもお申し込みいただけますので、支店までお電話いただき、「無料法律相談の件で」とお伝えください。なお、定員を超えた場合は、ご希望に沿えないことがございますのでご了承ください。

締切日 2022年12月1日(木)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況に応じて開催を中止させていただく場合があります。組合員の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

いきいき菜園生活

「カボチャ」の栽培について

野田川支店生産課
小西　正史

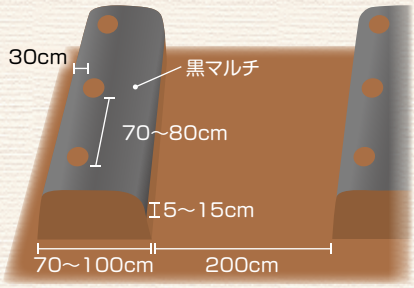
カボチャは体内でビタミンAとなるカロチンが多く、果肉の黄色が濃いほど豊富です。また、ビタミンC、タンパク質、食物繊維、ミネラルを豊富に含み、栄養価が高い緑黄食野菜です。

①苗の準備

3号(9cm)のポリポットに種を2～3粒、へそが下向きになるようにまき、ビニールトンネルなどの加温設備で28℃以上になるように保ちます。本葉1枚の頃、1本に間引き、本葉4～5枚で定植します。

②畑の準備

定植の2週間前までに、1㎡当たり堆肥2～3kg、苦土石灰150ｇ、化成肥料50ｇを土に鋤き込み、畝立て後、黒マルチを張ります。

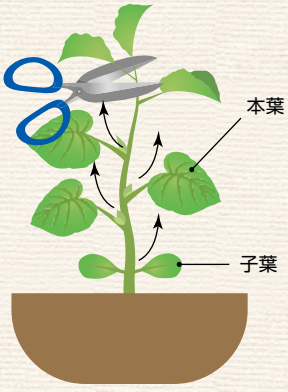


③植え付け

苗はマルチ面よりポット面を高くします。水をかけ、竹ひごを交差させて仮支柱をし、温度が低い時は、ホットキャップかビニールトンネルで保温します。

④親づるの摘芯、子づるの整枝

本葉5～6枚の時、先端を摘芯します。仕立て方に応じて元気のよい子づるを残し、残りは元から切取りましょう。



⑤人工授粉

開花期に交配を行う放花昆虫が少ない時は、日の出から朝8時頃までに雄花の花粉を雌花の柱頭にこすりつけます。

⑥追肥

1番果が着果して「握りこぶし大」の時、1㎡当たり30ｇ程度施します。

⑦玉直し

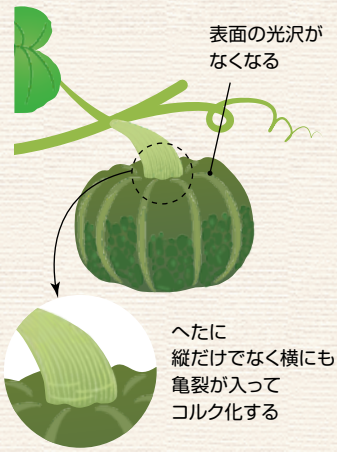
果実が青いうちに向きを変えてまんべんなく日に当てると、色むらのないきれいな実に仕上がります。実が地面についていると傷むので、下にもみ殻やトレーなどを敷きましょう。

⑧収穫

西洋種はへたの部分がコルク状に乾いてひび割れてきたときで、着果後40～45日が目安。

日本種は外皮の表面が白い粉を吹き始めたときで、着果後30～35日が目安。

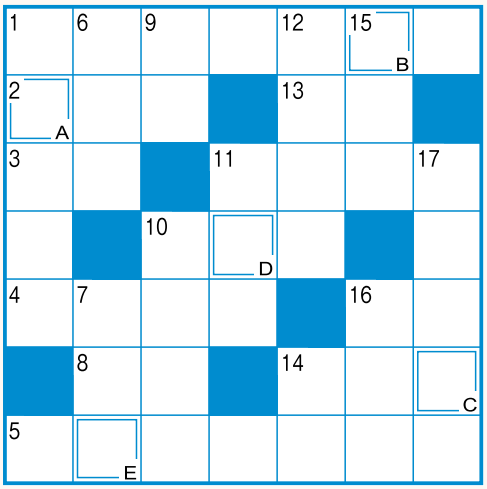
収穫後、風通しのよい、涼しい場所で2週間程度追熟すると甘味が増します。



⑨注意したい病害虫

うどんこ病が出やすいので、病葉を見つけたら摘み取りましょう。殺菌剤を散布すると被害の拡大を防ぐことができます。

クロスワードパズル 頭の体操
アタマのタイソウ



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？

解答欄 A　B　C　D　E

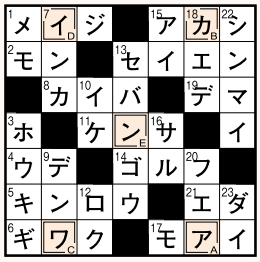
タテのカギ

1 年末年始の学校に行かない期間
6 牛の脂はヘット、豚の脂は
7 げっぷのこと。――にも出さない
9 赤・青・黄・緑など
10 ポニーテールをすると襟足にちょろり
11 美川憲一のヒット曲『――座の女』
12 豚の形をした――箱
14 今年の来客数は昨年の3割――だ
15 珍しい書物のこと
16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
17 良い考え。――が浮かんだ

ヨコのカギ

1 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
2 フランスやイタリアなどの通貨単位
3 旅先で泊まります
4 バットが出せず――の三振!
5 カーナビは「カ――システム」の略
8 年末、年の瀬ともいいます
10 物が汚れたり傷んだりすること
11 これから起こることを予測します
13 葦(アシ) の別名
14 イエス・キリストの母です
16 陸・海・――

●先月の答え
「アカワイン」
（赤ワイン）



●応募総数
145通
（正解145通）

●当選者

米津　進さん（京北）
下野カズエさん（美山）
岡本　良子さん（園部）
谷口　牧子さん（日吉）
一井　春男さん（丹波）
長砂さち代さん（峰山）
森野　優さん（大宮）
藤原　郁子さん（網野）
竹中　重子さん（久美浜）
嶋﨑加代子さん（宮津府中）

郵便はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号、「ぱあとなぁ～」やJA京都に対するご意見などを書いて**11月28日（月）までに〒621-0806 亀岡市余部町天神又2番地　JA京都本店・総務課**あてに送ってください。正解者の中から10人の方に粗品をプレゼントします。当選者の発表は、「ぱあとなぁ～」12月号誌上でさせていただきます。なお、ホームページ「ご意見・お問い合わせ」欄からもご応募いただけますので、必要事項をご記入の上、どしどしご応募ください。

本誌にお寄せいただいた個人情報は、誌面作りやプレゼント品の発送に利用させていただきます。
また、お寄せいただいたご意見・ご感想やイラストは「お便り紹介」のコーナーに掲載させていただくことがあります。

お便り紹介

●ぱあとなぁ～を毎月楽しく拝見しています。菜園生活では私でも参考になる事項が多く、日々の畑の参考にしています。今後とも楽しみにしておりますので、よろしくお願いいたします。
（福知山東部・植村恵子さん）

●ぱあとなぁ～毎号配布していただき、ありがとうございます。紅葉する山々を眺めながらグラウンド・ゴルフの練習が楽しみの一つです。
（伊根・今岡敏枝さん）

（福知山東部・田中裕美さん）

（福知山・佐藤真梨子さん）

（峰山・坂田こまちさん）

（加悦・小田靖子さん）

（加悦・山田國雄さん）

（岩滝・水上省悟さん）

Vol. 248 2022 11月号

●発行日／2022年11月19日 ●発行／京都農業協同組合
〒621-0806 京都府亀岡市余部町天神又2 ☎0771-22-5505
〈ホームページアドレス〉 https://jakyoto.com

JA京都は「みんなのよい食プロジェクト」に取り組んでいます。
JA京都広報誌「ばあとなぁ〜」は環境への配慮から、再生紙にベジタブルインク（植物油）で印刷しています。

＼体にやさしい／

四季のおばんざい

旬の野菜が
いつも食卓にある
生活を

カボチャと鶏レバーのショウガ煮

「冬至に食べると病気にならない」といわれるカボチャに、たんぱく質や鉄分が豊富な鶏レバーをプラスしてみました。カボチャのビタミンCがレバーの鉄分の吸収率を高めてくれます。

teacher 吉村雅子さん

料理家・管理栄養士
京都生まれ京都育ち。野菜を中心としたレシピや食生活の提案など、WEBや雑誌の広告媒体で活躍中。

材料（4人分）

カボチャ	200g	きび砂糖	大さじ2
鶏レバー	160g	しょうゆ	大さじ2
ショウガ	20g	白ネギ	5cm
酒	大さじ2		

ポイント
牛乳または豆乳につけて臭みをとります。

作り方

① カボチャは一口大の大きさに切って面取りをする。ひたひたの水で柔らかくなり過ぎない程度にゆでて取り出しておく。
② ショウガは薄切りにする。
③ 白ネギは細く、白髪ネギにする。
④ 鶏レバーは流水で洗い、食べやすい大きさに切って、牛乳または豆乳50cc（分量外）につけてしばらく置いておく。
⑤ 鍋に湯をわかし、沸騰した湯で④の鶏レバーを約1分間ゆでて取り出す。
⑥ 酒、きび砂糖、しょうゆを合わせて鍋に入れ、ひと煮立ちしたら①②⑤を入れて3分ほど煮て、煮汁を絡めながら照りを出す。
⑦ 器に盛り、白髪ネギをそえる。

京の産品ファイル　カボチャ

日本で栽培されているのは、大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類。京のブランド産品「鹿ヶ谷かぼちゃ」はゴツゴツとした表皮とやや粘質の果肉が特徴の日本かぼちゃに分類されます。栄養価が非常に高く、冬に食べると風邪予防に効果があるといわれています。

出荷時期

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							■	■			

保存方法

- 丸ごと風通しのよい冷暗所（10〜15℃）で保存。（保存期間は2〜3か月）
- カットして種とワタを取り除き、ラップをして冷蔵庫へ。（保存期間は3〜4日）
- 電子レンジ600Wで2〜3分加熱。冷めたら密封袋に入れ冷凍庫へ。（保存期間は約1か月）

〈12月の訪問日〉 12月10日の第2土曜日です