

暮らしのなかにJAを

JA 京都

# ぱあとなあ〜

8

August 2023

<https://jakyoto.com>

Vol. 257

[ 特 集 ]

## 8月31日は野菜を食べよう!

[ いきいき菜園生活 ]

### 「ブロッコリー」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

福知山市字三俣在住  
あだち けん  
**足立 煉さん**

わたしのパートナー

福知山市字三俣在住  
あだち あしあ  
**足立 明幸さん**

## わが家の元氣スイッチ

### パートナーについて

私の心強いパートナーは育ち盛りの二人の息子たち。兄の煉は先生から学級代表に推薦されるくらい責任感を持った男の子。弟の明幸は読書感想文のコンクールで入賞したこともある文才の持ち主。2人は同じサッカークラブに所属して、週末は試合や練習でグラウンドを駆け回っています。

学業と習い事で忙しい息子たちが、今回の撮影終了後に「手伝いたい！」と自分からナスの収穫をしてくれました。私の気づかないところで仕事に興味をもってきているのが感じられて、とてもうれしい気持ちに。農業を続けられているのは、子どもたちの笑顔と支えてくれる妻の存在があってこそだと感謝しています。



### 今月の表紙

福知山市字三俣在住  
あだち よしたか  
**足立 佳貴さん**

#### Profile

●所属部会  
京野菜部会福知山支部副支部長、伏見とうがらし部会部会長

●主な栽培品目と面積  
水稲 60a  
伏見とうがらし、キュウリ、モロッコインゲン、ナスなど 1ha  
ハウス 4棟



**煉** ただいま～。今日は鉄棒で足かけまわりが18回できたよ！

**明幸** ぼくは連続逆上がり10回以上できた！

**煉** だるままわりも新記録出したし。

**佳貴** おお！ すごいね。

**煉** さ、今から宿題やって明日のプールの準備し

よっと。

**明幸** ぼくはゴルフの練習して、そのあと音読やるから聞いてくれる？

**佳貴** わかったー。すぐ着替えてくるね。





特集

Special Feature

# や さ い 8月31日は 野菜を食べよう!

8月31日は「野菜の日」。日頃の食生活を振り返りながら野菜について考えてみませんか？京野菜の機能性や直売所で販売している野菜や商品の情報などを参考に、自分に合った野菜の摂り方を見つけていただければと思います。

## 8月31日は“野菜の日”

「831」の語呂合わせになっている野菜の日は、全国青果物商業協同組合連合会他9団体が「野菜についてもっと知ってもらい、その魅力を広く伝えたい」との思いから1983年に制定しました。

厚生労働省が2023年5月に公表した「健康日本21」のなかで、成人一人一日当たりの野菜摂取量は350gを目標にしていますが、国民調査による実際の摂取量は約280gと2割も下回っている状況です。主にビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源となっている野菜の摂取量を増やし健康を維持してもらおうと、農林水産省をはじめ各種企業や団体が野菜の日になんだイベントやプロジェクトを実施しています。

当JAのたわわ朝霧でもイベントを企画していますので、ぜひお立ち寄りください。

### 新鮮野菜は たわわ朝霧 で!

JA京都農畜産物直売所「たわわ朝霧」では毎年8月31日に「野菜の日フェア」を実施しています。今年も831円以上の購入者にJAグループのマスコットキャラクター「笑味ちゃん」のポリバックをプレゼント。京の伝統野菜や京のブランド製品の他、生鮮品や加工品（お惣菜、お弁当、漬物）なども豊富に取り揃えています。

所在地：亀岡市篠町野菜上又30  
TEL：0771-23-8318



# 野菜の日に学ぶ 「京野菜の機能性」

京の伝統野菜や京のブランド製品の多くは健康維持に寄与する「機能性成分」が、一般的な野菜に比べて豊富なことが分かってきました。  
健康への関心が高まるなか、京野菜の機能性は新たな魅力として注目を集めています。



## 京野菜と一般野菜

京都府立大学や京都府農林水産技術センターなどの研究機関は、京野菜の個性を形づくる味や香り・色素などの成分に注目し、健康維持に役立つ機能性を明らかにしてきました。

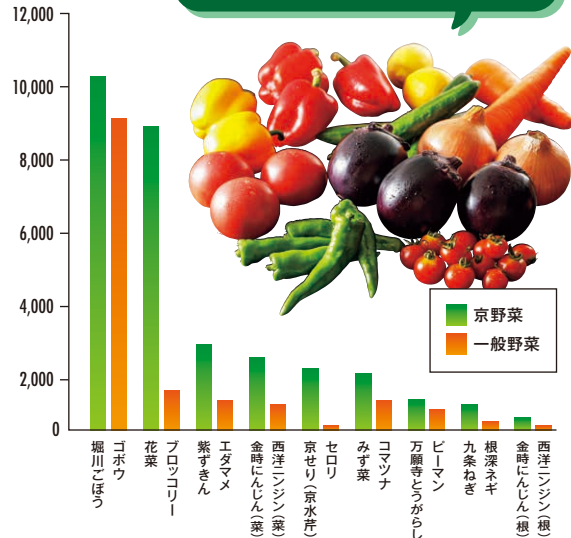
野菜の機能性を測る指標の一つにORAC値※があります。老化やがん、免疫機能の低下を引き起こす活性酸素の働きを抑制する作用（抗酸化能力）の大きさを示すものです。右記のグラフから京野菜は一般野菜よりORAC値が高いことがわかります。

現在流通する一般的な野菜は、大量生産や大量消費に対応できるように病虫害に強く多収穫、消費者が好む食味などを追求して品種改良が進められてきましたが、京の伝統野菜やブランド製品は、京都の気候風土で育まれた独特の形や色・香りなどを残しつつ改良を行ったため、野菜が本来持っていた機能性成分が比較的多く残されたと考えられます。

※活性酸素吸収能力(Oxygen Radical Absorbance Capacity)のこと

生鮮重100gあたり  
( $\mu\text{mole of TE/g-FW}$ )

## 京野菜と一般野菜のORAC値



出典:京野菜機能性net事務局「京野菜の抗酸化力」  
注意)分析値は栽培条件などにより変動するため、この数値は各品目の抗酸化能力を保障するものではありません(京都府農林水産技術センター調べ)。



## 調理後の機能性成分

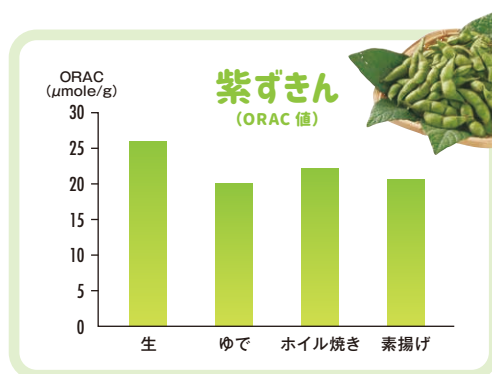
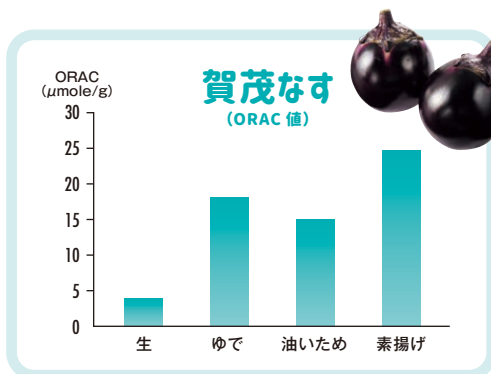
野菜のORAC値は調理方法によって変化します。野菜は生のままより煮たり焼いたりして食べることで多いでしょう。下記のグラフは加熱調理後のORAC値の変化を調べたものです。

グラフからは調理後の賀茂なすは数値が増加し、紫

ずきんは少し減少することがわかります。紫ずきんの機能性成分の一つである「アントシアニン」は水溶性のため、ゆでると水分と一緒に流出しやすくなりますが、ホイル焼きにすることで流出量を少なくすることができます。

野菜それぞれの成分特性を生かした調理方法で、健康増進を促す料理を作りましょう。

### 京野菜のORAC値と調理変化



出典:京野菜機能性net事務局「京野菜の機能性&機能性レシピ」

# 健康的な 食習慣には野菜を

野菜は健康増進に役立つと分かっていても、一日三度の食事に取り入れるのはなかなか難しいことです。たわわ朝霧では新鮮野菜の他にも、野菜のお惣菜や漬物などもたくさん取り揃えていますので一度試してみたいはいかがでしょうか。



## 「たわわ朝霧」なら 旬の野菜が勢揃い

当店の魅力はなんといっても旬の新鮮野菜が豊富なことです。野菜は家庭料理の材料から飲食店向けまで、さまざまな用途で使えるように取り揃えています。その他に魅力として挙げられるのは「目新しい・珍しい野菜があること」です。

生産者は、黄緑色のヒスイナスや紫色のツタンカーメン（エンドウマメ）、紫色の茎が特徴の赤みず菜など目新しい・珍しい品種の栽培に挑戦し、出荷をさせていただいております。また音峰さんのように加工して、野菜のおいしさをさらに引き出した商品を出荷される方もいらっしゃいます。出荷者の皆さん一人ひとりが自信をもって出荷されている商品を、ぜひ一度手に取ってみてください。

これからの季節、京のブランド産品では紫ずきんや賀茂なすが10月末頃まで売り場に並びます。出荷者が丹精込めて育てた京野菜や加工した商品を、皆様の健康生活の増進に役立てていただければ幸いです。



たわわ朝霧  
井原 弘揮 店長



## もう一品 ほしいときの「漬物」

2年前から実家の「音峰漬物本舗」を継ぎ、漬物作りと販売を行っています。店舗以外の販路として一昨年5月にたわわ朝霧への出荷も始めました。

たわわ朝霧は、板前として働いていた頃に買い出しでよく利用していました。旬の野菜が新鮮で少量でも購入でき、価格も市場より安いときがあります。なによりJA京都の直営直売所の安全・安心の野菜ということで信頼を置いていました。委託販売契約を結んだ今も、漬物用の野菜を購入する消費者としての利用を続けています。よく買うのは夏ならキュウリやナス、青ウリ、小カブ、ダイコン葉などです。

漬物は、塩押しや天日干しなどで野菜の水分を抜き旨味を引き出し、糠などに漬け込み発酵することにより、栄養価も高くなり保存も利くようになります。塩分の摂り過ぎを気にされる方もありますが、漬物の作り方も時代とともに変化して昔と比べて塩分は控えめになりました。野菜があともう一品ほしいときは「たわわ朝霧で漬物」という選択肢も加えていただければと思います。



たわわ朝霧 出荷者  
音峰 直人さん



こんにちは! 梅原です

# JA直売所期間限定JAカード ポイントアップキャンペーンについて

JA京都 常務理事 梅原 真里子

毎日大変暑い日が続いておりますが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

日頃はJA京都の各事業に深いご理解とご協力をいただき、まことにありがとうございます。

さて今回はJAカードご利用によるJA直売所期間限定ポイントアップキャンペーンをご紹介します。

最近はお買い物をする際には、利便性の高いクレジットカードやスマートフォンアプリ等を利用したキャッシュレス決済が主流となりつつあり、各所でキャッシュレス決済に紐付けたお得な活用術が実施されています。

JAグループでも、9月1日(金)から10月31日(火)

の期間中に全国のJA直売所※でJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分をポイント還元させていただきます。上記期間中は通常の5%割引とあわせて15%相当お得にご利用いただくことができる大変お得なキャンペーンとなっておりますので、是非この機会にJAカードをご利用いただき管内で採れた安全で新鮮なお野菜やお肉を購入してみてください。

なお、キャンペーンの詳細やJAカードのお申込み等は近隣のJA京都の各支店窓口までお問い合わせ下さい。

※JA京都管内の直売所は【ファーマーズマーケット「たわわ朝霧」・物産市場「アトリオ」・丹後野菜館きちゃりーな】が対象店舗です。  
※一部対象外の店舗がございます。

## JAカード限定!

2023年9月・10月

いつもおトクな  
JAカード特典!

JA直売所のご利用は  
請求時



**5%  
割引!**

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の

**10%相当**をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)～10月31日(火)

還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

詳しくはこちら  
<https://www.cr.mufg.jp/jafarmmarket2023/>



※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。  
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。  
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

## JA京都6月末の事業概況

● 組合員数	5万2,003人	● 販売品販売高	7,010万円
● 貯金残高	4,686億1,319万円	※米販売分	
● 貸出金残高	343億6,756万円	● 販売品販売高	4,611万円
● 長期共済保有高	1兆1,696億9,569万円	※農畜産物直売所たわわ朝霧分	
● 販売品取扱高	10億1,037万円	● 購買品取扱高	9億4,375万円
(うち畜産酪農センター取扱高)	6億9,914万円)	(うち畜産酪農センター取扱高)	4億2,491万円)

## 組合員資格確認のお願い

いつも当組合の各事業をご利用いただきましてありがとうございます。組合員の皆様に組合員資格の変更がないかご確認をお願いしております。変更がなければ、何等ご対応の必要はございません。

なお、現住所・氏名・電話番号等に変更がありましたら、当組合支店窓口へお申し出いただきますようお願いいたします。

当組合におきましては、2018年10月の定款変更に伴い、正・准の組合員呼称を「組合員」に統一し、「農業者」および「地域の農業を振興する方を農業者」として第1号組合員としております。

例えば、右の項目に該当する方は、一定の基準により第1号組合員に加入していただいております。

- 農業の経営を行っている
- 農業に従事している
- 農地を所有または借りている
- 農業に関連する業務を行っている法人・団体に勤務・所属している
- 農業に関連する作業を行っている
- 農畜産物をJA・直売所へ出荷・販売または個人に直販している
- 花きの生産・販売を行っている、(一社)京都府内産農畜産物販売促進協議会に加入いただく等により農畜産物の販売促進に協力している
- 家庭菜園・市民農園・貸し農園等で農産物の栽培を行っている
- 農業塾・農業体験教室等に参加し農産物の栽培を行っている

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。

日時

福知山:2023年9月5日(火)

南 部:2023年9月6日(水)

北 部:2023年9月7日(木)

会場

福知山:JA京都福知山支店

(福知山市字篠尾小字長ヶ坪115-12)

南 部:JA京都本店(亀岡市余部町天神又2)

北 部:JA京都峰山支店

(京丹後市峰山町新町2471)

担当弁護士 弁護士法人 小西総合 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、最寄りの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、ご希望に沿えない場合がございますのでご了承ください。

締切日

福知山:2023年8月29日(火)

南 部:2023年8月30日(水)

北 部:2023年8月31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。

## 今中睦美さんの黄綬褒章受章を祝う

2023年春の褒章で黄綬褒章を受章された宮津市の今中睦美さんを祝うつどいが7月23日、京都市のリーガロイヤルホテル京都で開催されました。

JA京都の大槻松平代表理事理事長をはじめ、JA全農京都府本部の宅間敏廣府本部長、宮津市農業委員会の関野掲司会長、JA京都丹後蔬菜採種部会の木下寿男部会長、JA京都の大槻紘前理事ら5人が発起人となり、JAや行政、友人、関係者ら108人が出席。農林水産省近畿農政局の安東隆局長をはじめJAグループ京都の中川泰宏会長らが今中さんの養蜂に対する長年の貢献をたたえ、受章を祝いました。

今中さんは「おばせ養蜂園」にて養蜂技術を習得されその手腕を高めたのち、2012年に自らのブランド「シユシユミエル」を立ち上げ独立されました。

丹後の特産品であるメロンやいちごなどの果実交配への利用も積極的



娘の今中美有さんから花束を受け取る今中さん



受章された今中さん（前列中央左）とご家族の皆さん

に進められ、近年では、春に350群、夏には550群などの大規模な蜂群を、採種農家やメロン農家等へ安定的に供給されています。

また、害虫忌避の独自技術により、採取されるハチミツは安全性が高く、高品質で美味しいとの評価を得て、高級デザート等での販売も拡大されています。

現在は、JA京都の理事や宮津市農業委員、京都府女性農業委員などを務められており、地元では若手就農者への販売支援を積極的に行うなど、地域農業の指導者の一人として活躍されています。

## 七夕来店感謝祭

亀岡西部支店は7月7日、組合員・利用者に日頃の感謝を込めて七夕来店感謝祭を開催しました。先着100人に農協ジュースをプレゼントし、併せて先着50人には豪華景品の当たるガラガラ抽選会に参加してもらいました。

また、ドコモショップの担当者を講師に招いてスマホ教室を開き、参加した13人が基本操作の説明やアプリ・インターネットの使い方について、熱心に学びました。その他にも、タキイ育苗培土の特価販売やシロアリ相談会も実施し、大盛況な一日でした。

来店者からは「七夕という特別な日に、こういった催しをしてもらえるとうれしい気持ちになる。今後も利用していきたい」などと反響をいただきました。

田中義洋支店長は「今年度、初めての支店行事となり、組合員・利用者の皆様と職員とが交流を深められる良い機会になった。JAの利用者拡大につながる活動をこれからも続けていきたい」と話しました。



スマホ教室の様子

## JA共済 縁日イベント開催!



縁日を楽しみアンケートを記入する親子

八木支店は7月15日、組合員との交流と若い世代の方にJAやJA共済を知っていただくため、子供を対象にスーパードールすくいや輪投げ、すいか割り、射的など縁日イベントを開催。およそ60人が参加しました。

参加者には共済についての認識や加入状況などの、アンケートに答えていただきました。また、参加者の中には自動車共済の見積もりをいただいた方もあり、10時から14時までの短い時間でしたが、盛況のうちに終わることができました。

四辻正生支店長は「若い人にJAやJAの事業内容を知っていただける良いきっかけとなった。今後もJAを利用していただきたい」と話しました。



「野生動物供養ならびに安全祈願」の法要



挨拶をする大槻代表理事理事長  
(7月25日・南丹市で)

(一社)JAグループ京都JA京都支部は、南丹市八木町氷所区で営まれた「野生動物供養ならびに安全祈願」の法要に参列し、野生動物の慰霊を行うとともに、今年度の南丹市における有害鳥獣許可捕獲活動に対する関係者の安全を祈願しました。

この日は八木町、園部町、日吉町の地元区とあわせ、南丹市、京都府猟友会、JAグループ京都を含めた関係者約40人が参加し、八木町氷所にある瑞雲寺の長門義明和尚の読経により法要が営まれました。

大槻松平代表理事理事長は、「JA京都は、有害鳥獣捕獲活動を、管内農業を守る手段として位置付け、関係団体・機関が一体となってこの取り組みを強化する」とあいさつしました。

(一社)JAグループ京都JA京都支部では、今年度も引き続き、南丹市園部町、八木町、日吉町における有害鳥獣許可捕獲活動を実施する計画としており、京都府猟友会などの関係機関との連携を強化することで、昨年度の捕獲実績(二ホンジカ53頭、イノシシ7頭)を上回る捕獲活動の展開が期待されています。

あぜ道教室開催

亀岡中部支店生産課は京都府南丹農業改良普及センターと合同で6月28日から7月6日の間、同支店管内28地区で水稲あぜ道教室を開催。今年度は5月の天候が悪く生育が例年より悪い状況となっており、水稲栽培を中心に生産農家が現状の疑問点や今後の肥培管理を学ぶ場として設けました。

参加者は自分の田と比較し、「今回研修で分かったことを今後の栽培に活かしたい」「現場で見て聞いて研修することで、色々な気づきにも発展する」と話しました。

また、亀岡管内では、ジャンボタニシやシカの被害、肥料や農薬の高騰などから、次世代への継承に不安もあります。

今回の教室を通じて、コスト削減が図れる肥料、土壌改良剤の提案を実施。今後も組合員へのサポートを充実させて、情報提供を行っていきます。



田んぼで説明を受ける参加者

西洋にんじんの現地研修会を開催



ほ場で説明を受ける部会員ら

京野菜部会丹後にんじん部会は7月18日、京丹後市弥栄町井辺にある藤原典道部会長のほ場(国営農地)で、にんじんの現地栽培研修会を開催しました。

丹後農業改良普及センターの松本次郎主査より、にんじんの秋冬作の栽培指針について説明を受けました。発芽不良の原因となる土壌の状態に注意することや、播種時の温度、水管理の徹底、生育に影響をおよぼす雑草管理なども怠らないようにと指導を受けました。

また、早い作型から順次、播種が始まっているが、発芽後の根の伸長を促すため充分に灌水し、乾燥して水不足にならないよう気を付け、併せて病害虫防除もしっかり行うことを確認しました。

当部会で栽培している西洋にんじんは「京きやろっと」のネーミングで市場へ出荷しており、今年度も10月上旬から出荷する予定です。

趣味のある人生を  
愉しむ人を紹介します

# 人生の 匠



与謝郡与謝野町  
水口 礼子 さん  
〔67才〕

1956年生まれ。幼稚園教員や和裁士をしたのちヨガのインストラクターに。インドの伝統医学も勉強中。



いつまでもシヤキツとしていたい  
ヨガで心も体もしなやかに

ヨガ・インストラクターの水口さんがヨガに出会ったのは和裁をしていた40代の頃。レッスンに通い肩こりが楽になると、神戸や滋賀の教室、果てはインドにまで行くほど好奇心を掻き立てられました。「インドの伝統的なヨガは瞑想を大切にし、一つのポーズにゆったりと時間を使います。日本とは違う時間の流れや価値観を肌で感じたことで、なんだか前向きになれました」と話します。

2013年には、日本総合ヨガ普及協会から指導をする資格を取得し、週に10〜13レッスンをしています。心掛けているのは、生徒の体調に向き合うこと。無理のないポーズを取り入れたり、やさしく補助をしたりと工夫しています。

「まずは自分が健康にイキイキと暮らせるように。そして、自分の活力を伝えられたら」とレッスンに身を入れる水口さんです。

JAポイント  
サービス  
会員の皆様へ

## JAポイントサービスの 年間キャッシュバック回数の変更について

いつも当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。

現在、JAポイントサービス会員の皆様には取引内容に応じて付与させていただきましたポイントにもとづき、原則年2回キャッシュバック(9月末基準の10月振込、3月末基準の4月振込)をさせていただいておりますが、2023年度より1年分をまとめてキャッシュバック(年1回:3月末基準の4月振込)させていただくことへ変更させていただきます。

また、今回の変更に伴い、ポイント残高の通知ハガキの送付につきましても年2回から年1回へ変更させていただきます。

なお、ポイント付与基準はこれまでどおり変更はございません。

今後ともサービス向上に努めてまいりますので何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

岩滝  
支店すがたに らいしん  
菅谷 来新くん (4)

恐竜が大好きならいしん。つよくたくましく、新しいことにもチャレンジして行ってほしい。らいしんのパワフルな姿がだいすきだよ♡

八木  
支店おくむら みあ  
奥村 心葵ちゃん (2)

おまごとやお砂遊びが好きな心葵ちゃん。お話もたくさんできるようになって、パパもママも毎日楽しいよ！これからもいろいろなことを経験して大きく成長してね！

「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

ATMを  
ご利用の  
お客様へ

京都農業協同組合

## ATMの硬貨取扱時間の変更のお知らせ

いつも当JAをご利用いただきありがとうございます。

昨今、当組合ATMの硬貨利用数が増加し、特に窓口営業時間外の硬貨の溢れや詰まりなどによる機器のトラブルが多発しているため、ATMでの硬貨の取扱時間を下記のとおり変更させていただきます。

ご不便をおかけしますが、今後ともサービス向上に努めてまいりますので何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

変更日 2023年9月23日(土・祝)より

平日	土曜日	日曜日	祝日	12月31日
8:00~17:00	お取り扱いできません			

※硬貨取扱時間外は硬貨による入出金、両替、税金等の払い込みができません。

※紙幣での入出金等は今まで通り、取り扱いさせていただきます。

# 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、新型コロナウイルス対策を徹底し、活動を行っています。

福知山

## ももに備えるお役立ち講座 ～同支店会議室にて～

7/13



部員13人が参加し、いざという時に命を守る初期行動を冷静に行えるよう開催。福知山市危機管理室の担当者を講師に防災について学び、また、社会福祉協議会の担当者を講師として、「なまずカード」を使って災害に対処するアイテムについて学びました。

和知

## 陶芸教室 ～京丹波町にて～

7/14



部員13人が参加。陶芸サークルのメンバーに指導してもらいながら、湯呑、コーヒーカップ、花瓶、蚊取り線香立てなどを製作しました。また、足で動かすろくろや電動ろくろの使い方を体験しました。

大宮

## 苔テラリウム教室 ～同支店会議室にて～

6/23



きむらフローリストの木村順一さんを講師に、観葉植物や食虫植物などの育て方を学びました。部員8人が参加しました。部員らは「食虫植物をどんなふう育てるのが少し心配でしたが、教えていただいたとおり育てていこうね」と話していました。

宮津

## 涼を呼ぶ教室 ～同支店会議室にて～

7/12



きむらフローリストの木村順一さんを講師に8種類の多肉性植物を使った寄せ植えを行いました。部員20人が参加し、水のやり方や育て方などを積極的に質問し、和やかな雰囲気の中で楽しみました。

一緒に活動  
しませんか？

京北支店

## 3B体操サークル

毎月2回、一瀬彰子先生にご指導いただき活動しています。年齢を問わず、体に合った動きを楽しんで、心と体の健康のため頑張っています。休憩中のおしゃべりも楽しみの一つです。やってみようと思われる方は、是非一度、見学に来てみてください。

### 概要

活動日時	毎月2回、第1・3金曜日
活動場所	京北支店 会議室
代表者	江後 保子
活動内容	3B体操
メンバー数	7人

### 昨年度の活動履歴

毎月2回	定例の活動
12月3日	南部ブロック文化祭
3月12日	京北支店女性部総会





# お米の栽培ごよみ



## 刈り取り・乾燥調製のポイント

### 刈り取り直前まで水管理を

良質米を生産するためには、登熟を促すよう刈り取り直前まで水管理を行います。根の活力を維持するため早期落水はせず、土が湿る程度で十分ですので最後まで水管理を行ってください。コンバインでの作業性を優先して、極端に早く落水してしまうと、収量低下や品質低下を起こす原因になります。

### 刈り取り時期の判断

刈り取り時期が早すぎると青米や未熟粒が増え、遅いと胴割粒や茶米等による品質低下が起こります。一穂に緑色を帯びた籾が10～15%残っている頃が刈り取り適期です。籾の黄化は積算気温100℃で約10%進み、初秋の気温であれば3～4日で黄化する計算になります。なお、この判断はあぜ際の株ではなく、あぜから1m以上中の株で行います。

下表を参考に、ほ場の状況を考えて判断してください。

#### 主な品種の収穫時期の目安

品種	出穂後日数	1穂の緑色もみ数
コシヒカリ	35～38日	7～8粒
キヌヒカリ	36～39日	8～9粒
京の輝き	37～42日	9～10粒
ヒノヒカリ	40～45日	7～8粒
日本晴	40～45日	8～9粒

### 乾燥・調製時の注意点

#### 乾燥機等の掃除

前年使用後に十分掃除したつもりでも、もみやゴミが残っていたり、ネズミや虫が巣を作っていることがあり、出荷用の玄米

に混入し問題になることがあります。そのため乾燥機、もみ摺り機、ライスグレーダーは使用する前に点検や掃除を必ず行ってください。

#### 乾燥

刈り取り後はムレ米にならないようすみやかに通風します。急激な乾燥は胴割粒が発生しやすく、食味にも影響します。玄米水分は14.5%を目標に乾燥を行ってください。倒伏していたものや病害虫の被害を受けていたものは仕分けして、全体の品質低下を防いでください。

#### 調製

米検査でもみの混入により2等以下に格付けされるものが例年あります。もみやくず米が入らないように流量を抑えて調製してください。特に調製の最初と最後のものにはもみが混入しやすいので注意してください。

#### JAの施設利用について

JAではライスセンター・カントリーエレベーターの利用申込みを受け付けています。利用を希望される方は、支店窓口まで利用申込書の提出をお願いします。

施設の効率的な運営のために、ほ場に雑草がある場合は、刈り取り前までに抜き取り、適期刈り取りにご協力をお願いします。また、ムレ米防止のため、刈り取り後は速やかに施設に持ち込むようにお願いします。

#### 栽培管理記録報告書の提出について

JAでは信頼される京都米を販売するために栽培管理記録報告書の提出をお願いしています。お米を出荷される方、ライスセンター等の施設を利用される方は、栽培管理記録報告書を支店窓口へ提出してください。



# 菜園生活



## 「ブロッコリー」の栽培について

涼やかな気候を好むため、夏に種をまき、秋・冬に収穫を行う作型が作りやすいです。多湿を嫌うため、水はけのよい圃場を選びましょう。頂蕾収穫後も側枝蕾も成長するので長く収穫が楽しめます。



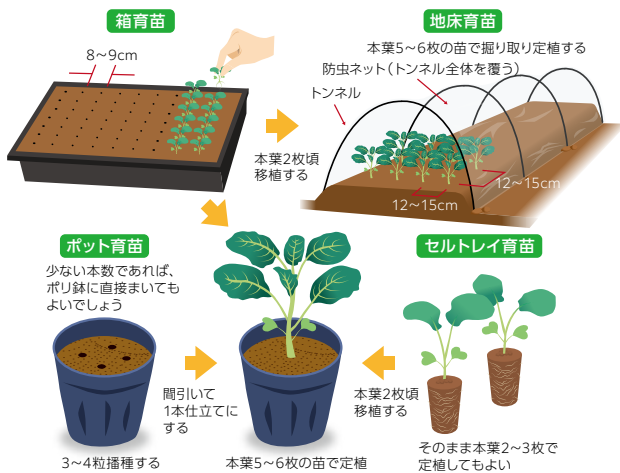
峰山支店生産課  
中西 俊介

### 1. 種まき・育苗

72穴セルトレイまたは、ポットにタネをまき(3号ポットの場合は4粒)、しっかりかん水を行います。涼しい倉庫内などに置くことをお勧めします。夏場では3~5日で発芽するので発芽を確認したら不織布をはがしてください(ポットの場合は本葉2枚展開までに1本に間引きしましょう)。発芽後も日中は培土を乾かさないように、気温の高い日は1日に2回、かん水を行いましょう。

※高温期の多かん水は軟弱徒長の原因となります。夕方に培土の表面が乾く状態が理想です。また気温・過湿を避けるため風通しがよい場所で、地面から少しトレイを浮かして育苗しましょう。

※防虫ネットでトンネル掛けをしましょう。



### 2. 土づくり・植え付け

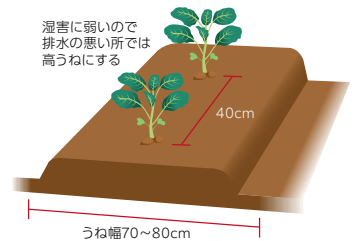
植え付け2週間前に1㎡当たり堆肥を1kg・苦土石灰を100g・化成肥料50gをまき、よく耕うんします。

株間70~80cmで、2条の場合は、幅120cm、高さ10cmの畝を立ててください。

水はけ、日当たりがよいほ場を選んでください。生育時期が台風・長雨シーズンに当たり病害が蔓延し根腐れが起きやすくなります。水が溜まりやすい畑は高畝にし、排水路を確保してください。

本葉3~4枚が定植適期になります。株間40cmで2条の場合は、条間40cmの千鳥で定植してください。

※定植前によくかん水しましょう。トレイから苗がとりやすく、鉢が崩れにくくなります。



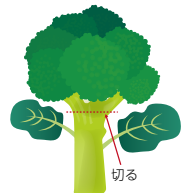
### 4. 収穫

花蕾が大きくなり、花蕾の形がはっきりわかるようになってから収穫してください。

花蕾の下の茎の部分を生めにつけて切り取ってください。頂花蕾を収穫した後、側枝花蕾も収穫できます。

※頂花蕾を収穫後、追肥を行い側枝花蕾の生育促進を図りましょう。

#### 頂花蕾の収穫



#### 〈注意したい害虫〉

アオムシ・ヨトウムシ・タバコガの幼虫は見つけ次第捕殺しましょう。

苗が小さいときは防虫ネットをかけることにより植物体から害虫を守ります。

### 3. 管理

植え付け2週間後に1回目の追肥と中耕・土寄せを行います。

追肥は1㎡当たり50gを、株の根元から離れた葉の先端あたりにまいてください。追肥後に中耕し、株元へ土寄せを行います。

2回目の追肥は花蕾が見えたところに行います。

※中耕は除草効果や肥料成分が土にしみこみやすくなるだけでなく、根が伸びやすくなります。土寄せは株の倒伏防止になります。

## みんなの収穫レポート



加悦支店女性部の野菜講習会の折、野田川支店生産課田中課長補佐の指導で白いとうもろこしとトマトを植えました。順調に育ち、獣にも食べられずにたくさん収穫できました。味も甘くジューシーでおいしくいただきました。

与謝野町 小田 百合恵

#### お便り募集

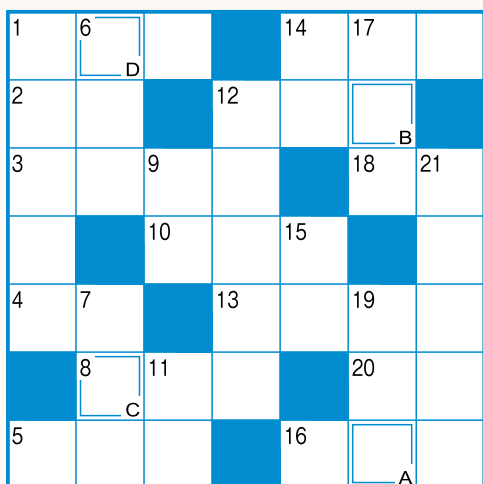
当コーナーを参考にして育てた野菜の写真を募集します。採用された方には粗品をプレゼント。住所、氏名、電話番号、収穫した感想をご記入の上、電子メールでお送りください。

【メールアドレス】 kurasi-5@kyoto-jp.jp



# 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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

## タテのカギ

- 1 ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- 6 アンダー——の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はこれの中で焼き上げられます
- 11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギイー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽(よう)の反対語
- 15 汁物をそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 21 父と母のこと

## ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3——は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 糞(あつもの)に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風——、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

## 解答欄

A B C D

### ●先月の答え

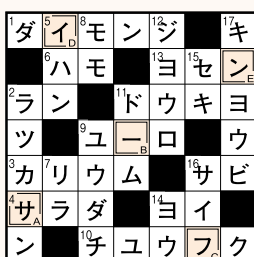
「サーフィン」  
(サーフィン)

### ●応募総数

80通  
(正解78通)

### ●当選者

松本キヨミさん (八木)	川島 種子さん (加悦)
湯浅 宗一さん (日吉)	奥野 順子さん (伊根)
竹内 洋子さん (瑞穂)	野村 久栄さん (網野)
江幡 浩子さん (亀岡大井)	藤原 淳子さん (弥栄)
稲葉さゆりさん (保津)	大下 洋子さん (間人)



郵便はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号、「ぱあとなあ〜」やJA京都に対するご意見などを書いて8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、「ぱあとなあ〜」9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

●米作りをしているので、お米の栽培ごよみを真剣に読みました。また、いきいき菜園生活を見て妻がキャベツ作りをするそうです。  
(福知山・松田成海さん)

●以前、福知山市で麦畑を見たことはありませんでしたが、京都府内で小麦がブランド化され作られているとは知りませんでした。「せときらら」で作られたパンを一度食べてみたいです。  
(久美浜・清水礼子さん)

●四季のおばんざいは、旬の野菜なので参考にしています。トマトの丸ごと冷凍保存はしたことがないので、たくさん収穫できたら、冷凍してみたいと思います。  
(間人・吉岡由美子さん)



(瑞穂・末廣裕子さん)



(峰山・小川幸子さん)



(岩滝・水上省悟さん)



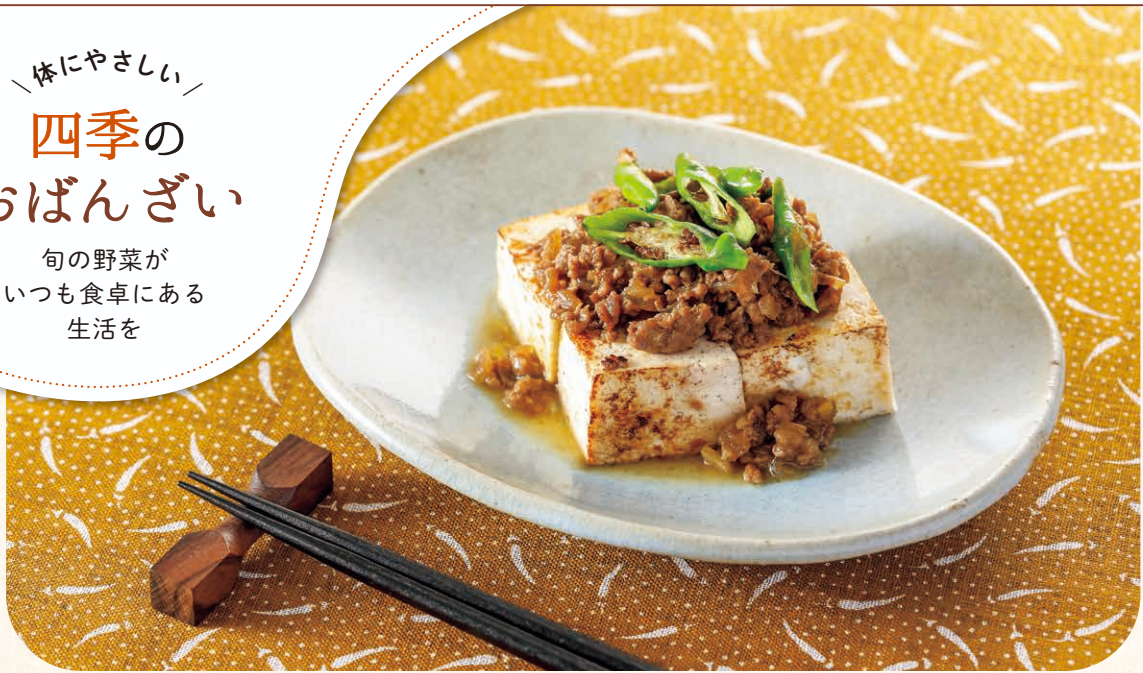
(福知山東部・田中裕美さん)



(加悦・小田靖子さん)

「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



伏見とうがらしとひき肉の温奴

材料 (2人分)

- 伏見とうがらし …… 40g
- 木綿豆腐 …… 320g
- タマネギ …… 80g
- ニンニク …… 1片
- 合びき肉 …… 100g
- 植物油 …… 適量
- きび砂糖 …… 小さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- 伏見とうがらしはヘタを取り除き、斜めに5mm幅に切る。
- 木綿豆腐は8等分に切る。
- タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンに植物油をいれて中火にかけ、タマネギを半透明になるまで炒め、続いてニンニクを炒め、ニンニクの香りが立ってきたら合いびき肉を入れて炒める。
- 合びき肉の色が変わってきたら、きび砂糖、みりん、しょうゆで調味し、①の伏見とうがらしを加えてさっと炒め、器にとる。
- ⑤を取り出したフライパンで、②の豆腐を全面焼く。
- 器に⑥の豆腐を盛り、⑤をかける。



ポイント

伏見とうがらしは炒め過ぎないようにします。

肉や豆腐を使った食べごたえのある主菜に、伏見とうがらしの彩りと豊富なビタミンを加えてみました。皮が薄く柔らかいので、少々火の通りが甘くてもおいしく食べられます。



teacher 吉村雅子さん

料理家・管理栄養士  
京都生まれ京育ち。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。

京の産品ファイル

伏見とうがらし

細長い形から「ヒモトウ」や「青ト」などとも呼ばれます。管内のブランド産地は、右京区京北、南丹市園部町・八木町・美山町、京丹波町、福知山市、京丹後市丹後町、伊根町。焼いたり、煮ものや天ぷらにしたり、家庭料理に広く用いられます。

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

- ペーパータオルでくみポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。 (保存期間は約1週間)
- 茎を切り落とし、重ならないように密封袋に入れて冷凍庫へ。 (保存期間は約1か月)
- 2、3日天日に干し、密閉容器に入れて冷暗所か冷凍庫へ。 (保存期間は約1か月)

つやつやして鮮やかな緑色



柔らかくて、皮にハリがある

〈9月の訪問日〉 9月16日の第3土曜日です

