

暮らしのなかにJAを

JA 京都

ぱあとなあ〜

11

November 2023

<https://jakyoto.com>

Vol. 260



[特集]

2023年産
水稲の収穫を終えて

[いきいき菜園生活]

「イチジク」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



京都マラソン
2024

JAグループ京都は、京都マラソン2024を応援しています。



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

京丹波町豊田在住
福井 サエ子さん

家族に愛情注ぐ優しい母

パートナーについて

靴職人の家に生まれた母は、京都市内で父と出会い、結婚を機に京丹波町で農業を始めました。私が若いころは魚屋と農業の二足のわらじを履いていて、今よりも忙しい毎日だったと思います。「とうがらしを取るのが趣味ですわ」と明るく笑いながら話すくらい、長年伏見とうがらしの収穫を続けているので、仕事の手際の良さは家族の中で一番。今は私と2人で作業して、1日平均30箱くらい出荷していますが、昔は母1人で50箱以上も出荷して、家族を驚かせたこともあります。

仕事には厳しい反面、家族には優しい母。これからは私が恩返しをしていく番なので、しっかりと家庭と仕事を守っていきたくと考えています。



今月の表紙

京丹波町豊田在住
福井 雅人さん

Profile

- 主な栽培品目と面積
- えびいも、紫ずきん、直売野菜 40a
- 伏見とうがらし 2棟
- ビニールハウス 6棟
- 水稲 50a



雅人 最近見てなかったけど、元気でよかった。

サエ子 子猫みたいなかわいい声で、「餌ちょうだい」って鳴いてたわ。

サエ子 また作業場に新入りの猫が来てたよ。

雅人 こないだ来た子猫が友達連れてきたみたい。

サエ子 あらまあ。

雅人 今日、ボス猫のライムはいた？

サエ子 朝、ハウスの中をパトロールしてたよ。



特集

2023年産

水稻の 収穫を終えて

2023年産米は、本年の春に皆様より
350,685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
生かしたお米として、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。

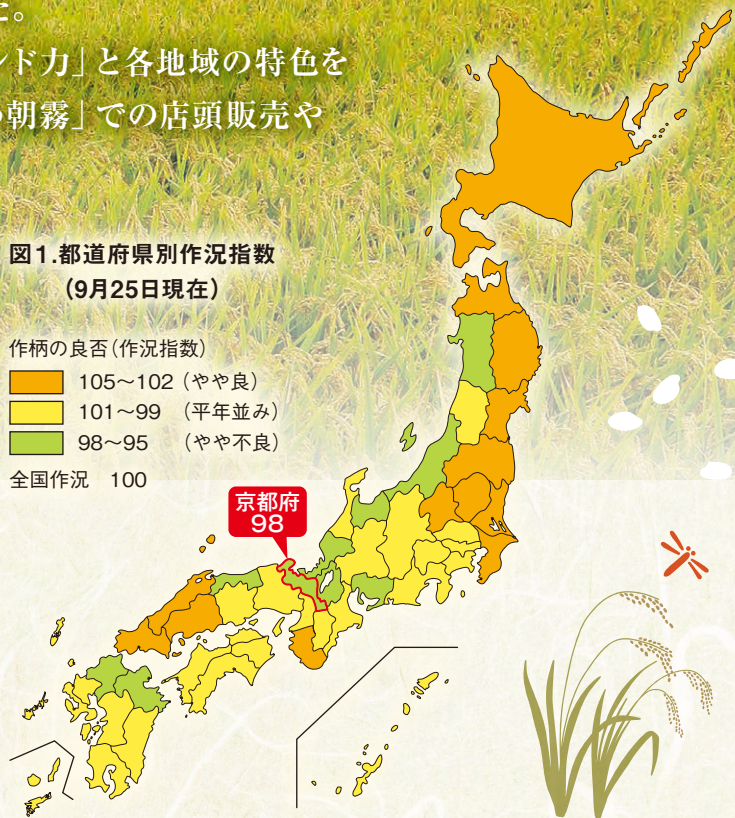


図1. 都道府県別作況指数
(9月25日現在)

作柄の良否(作況指数)

- 105~102 (やや良)
- 101~99 (平年並み)
- 98~95 (やや不良)

全国作況 100



注: 1 作況指数は、10a当たり平年収量に対する10a当たり予想収量の比率であり、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。

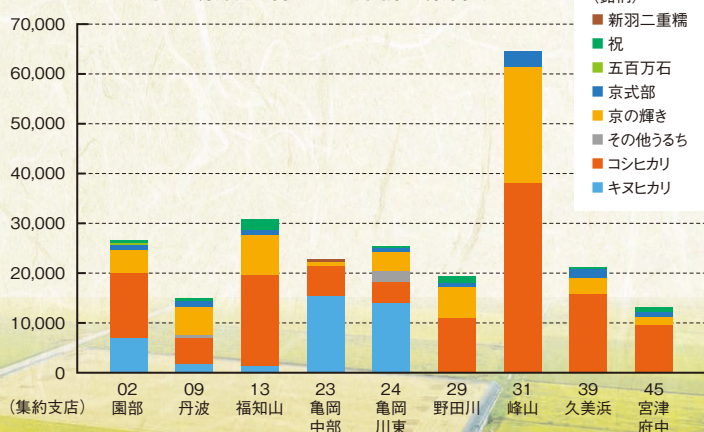
出典: 農林水産省 令和5年産水稻の作付面積及び予想収穫量

作柄について

2023年産米の全国の主食用米作付け見込み面積は124万2,000 haで、前年度に続き、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に比べ9,000 haの減少が見込まれます。

全国の主食用米の予想収穫量は62万4,000tが見込まれ、前年産に比べて7万7,000tの減少

図2. 集約支店ごとの銘柄別集荷数量



となつています。農林水産省が10月13日に発表した水稻の作況指数は全国が100「平年並み」となつていま

京都府の主食用米の状況は、1万3,200 haの作付けで、予想収穫量は6万5,700tが見込まれます。

近畿農政局が10月13日に公表した9月25日現在の作物統計調査作では、京都府は98「やや不良」(北部95「やや不良」、南部101「平年並み」)

となっております。

この調査の作柄概況において、2023年産米は5月下旬から6月下旬の断続的な日照不足の影響により分げつが抑制されたことから、穂数はやや少なくなりました。

1穂当たりもみ数は穂数が少なくなったことによる補償作用もあり、平年並みになりましたが、穂数が少なくなった影響もあり、全もみ数はやや少ない結果となりました。

登熟は、7月下旬以降は多照傾向で推移したことや全もみ数がやや少なくなったことによる補償作用も見込まれ、やや良いと思われれます。

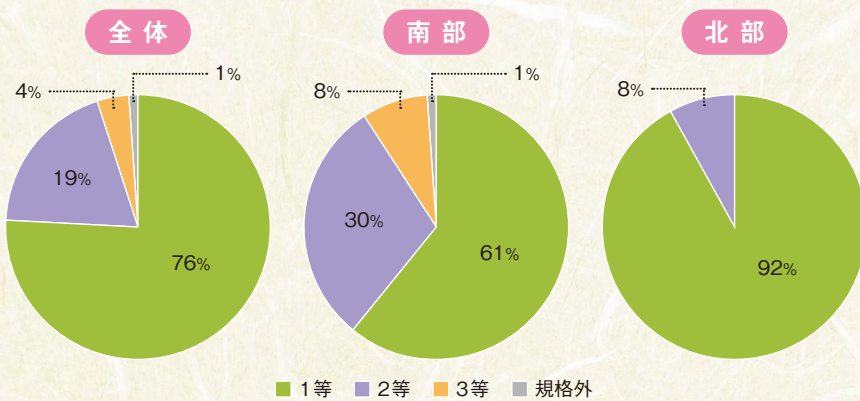
等級比率の状況

J A京都管内の2023年産米の検査結果は、10月18日時点で1等米比率が76・1%（南部60・8%、北部91・8%）となっております。

2等以下に格付けされた理由の内訳をみると、本年度は乳心白粒等の白未熟粒がもつとも多く、次いでカラムシ類被害による着色粒が原因となっております。

本年度は7月下旬以降が高温・多照傾向であったことから、高温障害による白未熟粒が出やすい気象条件

図3. 検査等級の割合 (10月31日現在)



でした。特に出穂以降20日間が高温になると、白未熟粒が増加することが知られています。

近年は極端に暑い年や集中豪雨の発生する年など、毎年の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同時に、こまめにほ場の観察をし、適期に栽培管理を行う必要があります。



キノコトマトソースのニョッキ

料理とレシピ
小西二美子さん
(伊根町)

材料
【ニョッキ】・米粉…100g※上新粉でも可 ・ジャガイモ(中)…6個 ・卵…1個
・塩…適量 【ソース】・ニンニク…1/2かけ ・タマネギ…50g ・ホウレンソウ…20g
・エノキタケ…10g ・シメジ…10g ・オリーブオイル…大さじ2
・トマトの水煮…1缶(約400g) ・コンソメ…5g ・砂糖…小さじ2 ・塩・コショウ…適量

作り方

- 1.まず、ニョッキ(パスタ)を作る。ジャガイモは塩ゆでにし、熱いうちに裏ごしする。粗熱がとれたら卵を加えて粉っぽさがなくなるまで木じゃくしで混ぜる。
- 2.まな板に打ち粉を振り、適量の生地を乗せて約1.5cmの棒状に伸ばし、約2cm幅に切る。一つずつフォークの背で筋模様を作る。
- 3.次にソースを作る。ニンニク、タマネギはみじん切りに。ホウレンソウ、エノキタケ、シメジは約2cmに切る。
- 4.鍋にオリーブオイルとニンニクを入れてから火にかけ、タマネギを茶褐色になるまでよく炒める。3の残りを加えてさらに炒め、トマトの水煮、コンソメ、砂糖、塩、コショウで味をつけ、15分ほど煮詰める。
- 5.ソースを煮詰める間に、別の鍋に湯を沸かし、塩少々を入れてニョッキをゆでる。浮いてきたらバットにとり、お皿に取り分け、4のソースをかける。

「米粉のある食卓」から 米粉 レシピ

レシピはすべて
4人分です

『ばあとなあ〜』では2011年4月から2013年3月まで料理コーナー「米粉のある食卓」を掲載していました。女性部員が毎号一品ずつレシピを紹介するといっもの。その中から三品を選んでみましたのでぜひ作ってみてください。

来年作への課題

全国的に業務用米は行動制限緩和により需要量も徐々に回復傾向が見られていますが、一般消費者の米消費は年々減少する傾向が続いています。

価格は前年に比べて持ち直してきていますが、まだまだ需給情勢が不安定なこともあり、今後も大きな産地の動きを見ながら作付けを計画することになると思われます。

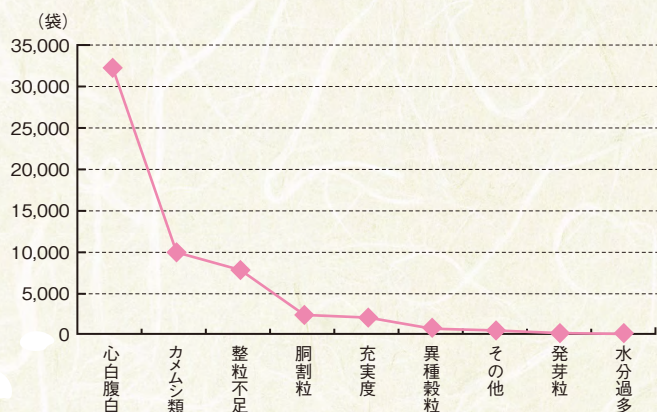
京都府内では加工用米や酒造好適

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。

栽培情報では、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、ぜひ活用ください。



図4. 2等以下の格付け理由別数量 (10月31日現在)



野菜だくさん 米粉シチュー



料理とレシピ
上嶋美栄子さん
(亀岡市)

材料

- ジャガイモ…300g
- ニンジン…100g
- タマネギ(中)…1個
- ハクサイ…200g
- スナップエンドウ…適量
- 鶏もも肉…200g
- シメジ…1株
- 米粉…50g
- 牛乳…400cc
- コンソメ固形…2個(1個5.3g)
- 水…100cc
- 塩・コショウ…少々

作り方

- ジャガイモとニンジンは皮をむいて乱切り、タマネギはくし型切り、ハクサイは大きめに切り分ける。スナップエンドウは塩ゆでして刻んでおく。鶏もも肉は一口大に切る。
- フライパンを火にかけてバターを溶かし、米粉を加えて混ぜる。ダマにならないよう人肌冷ましてから、牛乳とコンソメ1個を加える。
- 厚手の鍋に油を熱して鶏もも肉を炒め、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、シメジを加えて軽く炒め合わせる。
- 4.3にハクサイ、水、コンソメ1個を加え、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火で15~20分煮る。
- 野菜がやわらかくなったらふたを取り、2のホワイトソースを加えて弱火で煮込む。とろみがついたら塩・コショウで味を調える。器に盛ってエンドウを散らす。

エビと野菜の かき揚げ



料理とレシピ
堀 明子さん
(京丹波町)

材料

- 米粉…150g
- タマネギ(大)…1個
- ピーマン…2個
- ニンジン…1/2本
- サツマイモ(中)…1本
- ブナシメジ…1株
- むぎエビ…150g
- 卵…2個
- 塩…小さじ1
- 揚げ油…適量

作り方

- タマネギ、ピーマン、ニンジン、サツマイモは千切りにする(長さ6~7cm、幅7mm程度)。
 - サツマイモはあく抜きのために水にさらしてザルに上げる。
 - ブナシメジは房を分けてバラバラにする。
 - ポウルなどに1、2、3とエビ、卵、塩を入れて全体を混ぜ、さらに米粉を加えてよく混ぜ合わせる。
 - 揚げ油を170℃に熱し、木じゃくしの上に乗せて好みの大きさに整え、ゆっくり揚げる。
- ※水を使わないことでカラッと揚がります。
※ダイコンおろしとぼん酢であっさり。またごはんに乗せて、ウナギのたれをかければ丼に。



こんにちは!梅原です

冬のサンクス定期貯金 キャンペーンの紹介

JA京都 常務理事 梅原 真里子

山野の木々が日増しに色づきを深め、季節の移ろいを感じる今日この頃ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今回は現在実施中のキャンペーン「冬のサンクス定期貯金2023」をご紹介します。

今回は専用のスタンプカードにスタンプを集めていただき、集めた数によって応募できる景品がステップアップする参加型のキャンペーンとなっています。スタンプはJAと対象のお取引をご契約いただくことにより獲得できますので、お取引が多いほど豪華な景品が当たるチャンスです。また、すでにご契約いただいているお取引はもちろん、新たにご契約いただけるお取引も対象となりますので、JAとのお取引は初めてといった方でも

楽しんでご参加いただくことができます。

スタンプカードは、期間中に対象の商品をお預け入れいただいた方全員にお渡しいたしますので、ご家族やご友人の皆様にもお声がけいただければ幸いです。

なお、キャンペーンの詳しい内容はお近くのJA京都の支店窓口までお気軽にお問い合わせください。



スタンプカード見本

冬のサンクス定期貯金

期間 2023年11月1日(水)
→12月29日(金)

対象商品 スーパー定期貯金 **2023**
◎新規お預け入れ(1口あたり)10万円以上1,000万円以下。
◎期間中満期を迎えた定期貯金に10万円以上増額での書替。(1年もの、自動継続、個人に限る)

期間中、対象商品をお預け入れいただき、当JAとのご契約内容合わせて付与するスタンプを4個集めていただいた方の中から抽選で合計50名様に

京の肉 3,000円相当が当たります!

期間中、スタンプを5個集めていただいた方の中から抽選で合計30名様に

グルメカタログギフト「味景 8,800円コース」が当たります!

詳しくはお近くの支店窓口までお問い合わせください。 ※写真はイメージです。

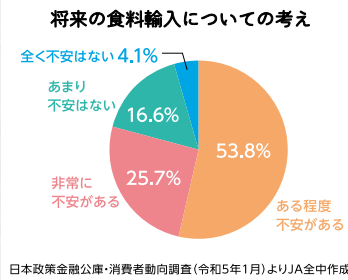


JAグループサポーター
林 修



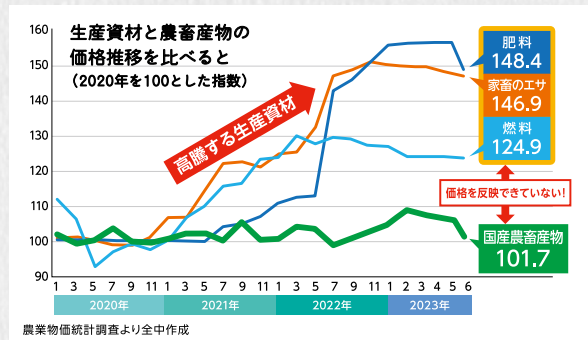
「国産」を選ぶあなたは 食の未来を考えている人。

ウクライナ情勢が長期化するなど世界情勢が不安定ななか、**将来の食料輸入**について、どう考えますか。先進国のなかで最低水準の、およそ6割を輸入に頼っている日本。回答者の約8割が「不安がある」と回答した調査結果もあります。また、「国産」を選ぶ理由として、「安心・安全」「おいしい」のほか、「日本の生産者を応援したい」を選ぶ方も。子どもたちの未来の食卓のために、「国産」を選んでみませんか。



生産資材価格が上がっている一方で、 「国産」の農畜産物価格は横ばい。

農業の現場では、肥料、家畜のエサ、燃料などの**生産にかかせない資材や、流通コストが高騰**を続けています。一方で、それらの増加分が、農畜産物の価格に適正に反映できておらず、生産者は大変な苦境に立たされています。今、私たちにできることは、「国産」を食べて応援することではないでしょうか。



適正な価格形成を実現するため、法律の制定に向けた検討が開始。

生産資材や流通コストの適正な価格転嫁は、私たちが食べ物を食べ続けるために必要なことです。これは日本だけの課題ではありません。フランスでは自動的にコストの変動分を価格転嫁できる

法律がつくられました。日本でも今、「農政の憲法」といわれる「食料・農業・農村基本法」の見直しが進められており、適正な価格形成に向けた法律の制定を行うことが政府より示されました。

「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

食べて応援
その1

JA直売所に3回来店して
スタンプをGet!

47都道府県とっておきの

3,000円相当の 農畜産物・加工品が

合計14,100名様に当たります!

期間 2023年10月1日～11月30日



<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusanpc23/>
※9月19日からご覧いただけます。

食べて応援
その2

おいしい秋を、お得に。

今がチャンス

お客様の
送料負担なし

送料をJAグループが負担します!

期間 2023年10月1日～11月末日

※規定数に達した場合、早く終了することがあります。

JA全農の産地直送
通販サイト



おいしい日本と暮らそう

JAタウン



<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>
※10月1日からご覧いただけます。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

「京きやろつと」の
現地栽培研修会

ほ場の説明を受ける部会員

JA京都野菜部会丹後にんじん部会は10月11日、京丹後市弥栄町井辺の国営農地にある藤原典道部会長のほ場で現地研修会を開催しました。

種苗会社より講師を招き、秋冬作の西洋にんじんの生育状況を確認し、今後の管理について学びました。

また、発芽不良となった所も確認し原因と対策について指導を受けました。

丹後国営農地の土質や栽培環境は、にんじんに甘さがあると思う等々と説明を聞き、同部会員は「しっかりと管理をして出荷をしよう」と「京きやろつと」の販売戦略へ期待を寄せていました。

えびいも出荷会議

営農部企画営農課 丹後駐在所は10月5日、丹後管内の生産者を対象に出荷時期を迎えた「えびいも」と「こえびちゃん」の出荷規格を確認するための出荷目合わせ会を開催。

京都青果合同株式会社の蒲田季和部長より、えびいもの市場流通状況やニーズなどの報告と栽培面積が減少傾向にあるので増やして欲しいと要望があり「丹後管内においては、選別もしつかりして品質もよいので今年も期待している」と評価を受けました。

全国農業協同組合連合会京都府本部園芸課 南裏英樹課長より、京都府下における青果全般の流通状況として、「品目によっては高値で推移しているが流通量としては減少している。観光客も増えているが、フード店においてはコロナ前と比べると7割程度の回復と聞いている」と報告がありました。

特産協 高山慎哉産地指導員より、えびいもとこえびちゃんの出荷規格について今年度から変更される点について説明がありました。

また、実際にえびいもとこえびちゃんを見て、選別の注意点などの説明を受け、選別で迷う点など意見交換をしました。



えびいもとこえびちゃんの選別基準を確認する生産者

次年度産小菊に向けた
生産者会議

元村技師の説明を聞く生産者

営農部企画営農課 丹後駐在所は10月10日、丹後管内の小菊生産者を集め今年度の反省と次年度産に向けた生産者会議を開催。

京都生花(株)小笹祥之執行役員より、「今年度の入荷状況および販売状況は丹後管内において出荷初めから販売が高価格で推移した。高温障害による開花遅延や、台風や線状降水帯による被害が各産地であり、入荷状況へ大きく影響を及ぼした」などと報告を受けました。

また、管内では今後に向けて優位販売を見据えて栽培品種の整理を行う計画をしており、市場からの評価を踏まえ、意見交換を行いました。さらに市場からの要望である、9月咲と10月咲の栽培面積を増やし長期出荷に取り組むことも確認しました。

丹後農業改良普及センター元村真歩技師より、今年度の生育の振り返りと次年度に向けた育苗について指導がありました。

コットンフラワー現地研修会

花き部会は9月29日、京丹後市久美浜町のほ場でコットンフラワーの現地研修会を開催。今年度、丹後管内ではコットンフラワーの産地化を目指し説明会を開催するなど取り組みを進めてきました。5月末から6月上旬に播種したコットンフラワーは、順調に生育し、いよいよ出荷に向けた作業が始まります。

現地研修会では、枝を切る時期やコットンボールのガクを取ることで乾燥について京都府丹後農業改良普及センターの笈田幸治主査より説明を受けました。また、枝の選定やコットンボールの数量など市場出荷の基準についても確認しました。

京都生花(株)の貞松幸二課長は、コッ



枝の選定基準を確認



乾燥中のコットンボール

トンフラワーの流通と需要の報告と併せて、「京都から出荷されるコットンフラワーは色も白く最高の品質であり今年も期待している」と話しました。

また、京都府農林水産部農産課足利幸係長より、京都市左京区の岡崎公園で9月9日、文化庁が京都府へ移転してきたことを記念して開催されたイベント会場でコットンフラワーを活用したいければなの展示が実施されたことが報告されました。管内で栽培しているコットンフラワーは、商標登録された「都つとん」の名称で出荷しています。

コットンフラワーをPR

峰山支店は、コットンフラワー生産者の一人である山口宏幸さんより、コットンフラワーの枝を受け取りました。

丹後管内ではコットンフラワーの産地化を目指して栽培に取り組んでいます。コットンフラワーは青い実のままでも飾っても良いですが、乾燥させてドライフラワーにして飾ったり、綿をクリスマスツリーに使ったり、リースを作ったりと、生け花としてだけでなく使い方が豊富で様々な楽しみ方ができます。

瀬尾隆弘支店長は「支店に飾ることで来店者へ紹介することができる。丹後管内で産地化を目指して取り組んでいることを、地域の皆さんに知って欲しい」と話しました。



プレゼントされたコットンフラワーの枝

JA京都9月末の事業概況

●組合員数	5万1,944人	●販売品販売高	8億6,614万円
●貯金残高	4,653億7,184万円	※米販売分	
●貸出金残高	344億6,105万円	●販売品販売高	9,837万円
●長期共済保有高	1兆1,518億1,298万円	※農畜産物直売所たわわ朝霧分	
●販売品取扱高	26億1,150万円	●購買品取扱高	18億3,068万円
(うち畜産酪農センター取扱高)	13億3,214万円	(うち畜産酪農センター取扱高)	8億3,056万円

年金友の会便り

- ①開催日 ②会場
- ③参加人数 ④結果(敬称略)

グラウンド・ゴルフ大会

【北部】

- ①10月5日
- ②峰山途中ヶ丘公園
- ③192人(32チーム)
- ④団体の部
- 優勝||チーム峰山2023C(峰山)
- ▼準優勝||大宮Aチーム(大宮)
- 3位||弥栄Aチーム(弥栄)
- 個人の部
- 優勝||井上忠久(大宮)
- ▼準優勝||土肥靖昌(弥栄)
- ▼3位||朝日俊明(峰山)



優勝のチーム峰山2023C

ゴルフ 大会

【北部】

- ①10月12日
- ②宮津カントリークラブ
- ③119人

- ④▼優勝||上羽克彦(間人)
- ▼準優勝||味田利昭(弥栄)
- ▼3位||藤田隆利(弥栄)

【南丹・福知山地区】

- ①10月24日
- ②グランペール京都ゴルフ倶楽部
- ③92人
- ④▼優勝||徳山竜一(日吉)
- ▼準優勝||池上尚隆(八木)
- ▼3位||福西紀子(丹波)

【岩滝・伊根・宮津・宮津府中支店合同】

- ①9月26日
- ②宮津カントリークラブ
- ③24人
- ④▼優勝||河野伸二
- ▼準優勝||今岡文隆
- ▼3位||大泉幸稔



北部の参加者



南丹・福知山地区の参加者



北部の参加者

農業者のための 積立年金

農業者年金

加入要件は3つだけ



要件1

60歳未満

要件2

国民年金第1号被保険者
国民年金の保険料納付免除者を除く

要件3

年間60日以上農業に従事

例) 配偶者、後継者、自営業の兼業農家、早期退職した方とその配偶者など

農業者年金のメリット

① 保険料の設定

保険料は月額2万円~6万7千円まで、千円単位で自由に決められます。生活設計に合わせて、随時、変更できます。

② 80歳まで保証

終身年金で生涯受給ができます。80歳までの保証付きで、80歳までに亡くなられた場合は遺族に死亡一時金が支給されます。

③ 税制面の優遇

保険料が全額、社会保険料控除の対象になります。経営主の確定申告時に、家族の保険料も合わせて控除できます。

詳しいご相談は最寄りのJAが農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人 農業者年金基金 TEL.03-3502-3199

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。

八木

柿の葉寿司づくり体験と 般若寺・春日大社観光

10/12

～奈良県にて～



コロナ前からの計画で、4年越しに部員34人の参加で実施しました。天気も良く、昼食もおいしく満足できました。鮭と鯖で各4個ずつ作った柿の葉寿司は、お土産として持ち帰りました。

和知

茶道サークル 秋の茶会 ～同支店にて～

10/10



野間貞子先生に茶道を教えてもらいながら、珍しいお菓子や抹茶を味わいました。地元の良い話題で会話して楽しい時間を過ごしました。農繁期も終盤ほっと一息つきました。

網野

役員菜園の芋堀 ～同支店女性部ほ場にて～

10/10



今年度は猛暑が続き生育を心配していましたが、大きな芋の収穫を楽しみました。料理講習会に使用と話しました。

宮津

関西空港ツアーと ランチバイキング

10/4

～関西空港にて～



32人が参加。空港内や展望台で離陸の瞬間を間近で見学し、ホテル日航関西空港でバイキングを楽しみました。

一緒に活動
しませんか？

岩滝支店

岩滝支店女性部

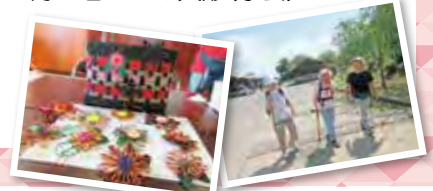
岩滝支店にはサークルがないのですが、明るく元気な部長を中心に役員がやりたいこと、部員がやりたいことに挑戦しています。最近は健康体操やウォーキング、グラウンド・ゴルフ等で部員の健康維持に努めています。笑い声の絶えない楽しい女性部です。

概要

活動日時	毎月
活動場所	岩滝支店 会議室
代表者	糸井 明美
活動内容	健康体操・ウォーキング・手芸
メンバー数	148人

昨年度の活動履歴

6月27日	健康体操
10月14日	元伊勢ウォーキング
11月24日	干支の押し絵(手芸)
2月21日	ひな人形(手芸)





美山支店

徳田 幸斗くん (5)

莉恋ちゃん (8) ・ 愛結奈ちゃん (3)

じいちゃん、ばあちゃんの作ったおいしいお米と野菜をたくさん食べて元気に育ってね!



久美浜支店

関 梨心ちゃん (3)

歌が大好きな梨心ちゃん。時にはじぶんでオリジナル曲を作ってしまうことも!?少し恥ずかしがり屋なので披露する機会は少ないけど、梨心ちゃんの歌声が聴けると今日は何かいいことがあるかも!?このまま感性豊かに伸び伸びと育てほしいです。

「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



2023年度健康相談会

地域に密着したくらしの活動における健康管理活動の一環として、府内JAの組合員・JA役職員およびその家族の皆様が、心身ともに健康に暮らしていくため、医師による健康相談会を開催いたします。

開催時期 2023年4月～2024年3月の
第2・第4 (水曜日)

※12月は第2水曜日のみ開催。
※都合により、開催日を変更することがあります。

開催会場 京都JAビル

住所 京都市南区東九条西山王町1

アクセス

- ・JR京都駅八条口より徒歩5分
- ・近鉄京都駅八条口より徒歩7分
- ・市営地下鉄(烏丸線)京都駅より徒歩5分
- ・市営地下鉄(烏丸線)九条駅より徒歩4分

駐車場はありませんので、車でのご来場は遠慮ください

開催時間 午前10時～11時30分

※相談時間は一人につき20分とし、1回の開催につき4人を定員とします。
※相談人数が多い場合は、別途相談日を設定することがあります。

相談料 相談料は無料です。

相談内容 府内JA組合員・役職員およびその家族で、病気の改善に向けた各種の相談

相談医師 JA京都中央会 顧問 中村 孝志 氏

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 名誉院長
京都大学医学部附属病院 元院長

※人間ドック・健康診断等の結果および現在、治療中の病気による不安のあるものに限ります。
※診察および治療は行いませんので、健康保険証は必要ありません。

事前の申し込みが必要です

申込書は
お近くの
支店窓口へ

お申し込み方法

相談をご希望の方は、相談申込書に必要事項を記入の上、原則として相談希望日の2週間前までに、郵送またはFAX、Eメールで送付ください。申込書を送付する際は、事前に電話連絡をお願いします。
なお、相談日および時間が確定次第、相談者へ通知いたします。

申込先および事前連絡先

T601-8585 京都市南区東九条西山王町1
JA京都中央会 総合企画部 総合企画課
TEL 075-681-4323 FAX 075-692-2087
Eメール: kurashi@ja-chukt.or.jp

趣味のある人生を
愉しむ人を紹介します

人生の 匠



京丹後市大宮町
水口 廣美 さん
みずくち ひろみ
[82才]

1941年生まれ。60才まで着物の帯を検品する仕事に携わった。運動も好きで、グラウンド・ゴルフ歴は12年。

和紙で彩る日本の美景 慈しみを細部にまで宿らせて

朝方、窓から差し込む光で色を確かめながらちぎり絵を制作しています。地域の文化祭で展示されていた作品を見て興味を持った水口さんは、定年退職をきっかけに丹後勤労者福祉会館のちぎり絵教室に参加。74才で講師の資格を認定され、福祉会館で講師を務めました。

完成度を高めようと、色の境界をぼかすように和紙を貼ったり、作品を遠目に見て全体のバランスを確認したりと細やかな工夫をしています。作品は高知や仙台で開催された「全国和紙ちぎり絵サークル全国展」で展示されたことも。JA京都大宮支店に飾られていた桜の写真にほれ込み、1か月以上かけて制作した作品は一番のお気に入りです。桜の色があせてきたら新しい和紙で修繕するほど愛着があります。今年も秋も三つの文化祭に出品する水口さんは「次も春の作品を作ろうかな」と構想を練ります。



組合員
限定

あなたの悩み解決の お手伝いをします! くらしの 無料法律相談会

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 弁護士より電話します
(ただし、電話相談に伴う通信料は相談者様本人の負担となる場合があります。)

日時 2023年12月7日(木) 13:00~

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、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 2023年11月30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。



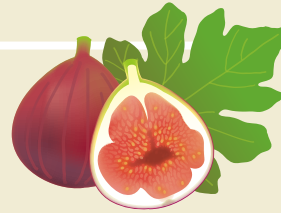


菜園生活



「イチジク」の栽培について

甘くておいしいのはもちろん、栄養価も高いイチジクは「不老長寿の果物」とも言われます。多くの栄養素を含み効能としては消化吸収の促進、高血圧予防、骨粗しょう症予防などが期待できます。10号鉢(直径30cm程度)のプランターを利用すれば、ベランダや限られたスペースでも栽培できますので、ぜひチャレンジしてみてください!



亀岡中部支店生産課
嶋田 圭佑

1. イチジク栽培のメリット

- 1 定植後、2年目から収穫できるため、一般的な果樹よりも早く収穫できます。
 - 2 果樹であるため、しっかり管理すれば10年間程度は毎年安定して収穫できます。
 - 3 他の果樹より病害虫被害が少ないです。
 - 4 樹上で完熟した、とろけるような甘さのイチジクを味わうことができます。
- ※一般流通しているイチジクは完熟手前で収穫されているものが多いので、樹上で完熟した新鮮なイチジクを食べられるのは栽培している人の特権です!

2. 苗の植え付け (11～3月)

【露地植えの場合】

日当たり良好で水はけと保水性がともにより肥沃な土壌が適しています。植え付け場所に50cmほどの穴を掘り、半分ほど掘った土を埋め戻し、苗木の根鉢をくずして植えてあげましょう。

【鉢植えの場合】

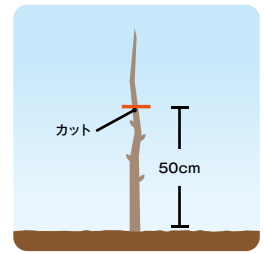
鉢の中に半分ほど土を入れてから、根鉢をくずした苗木を置き、隙間を埋めていくように土をかぶせていきましょう。

3. 管理

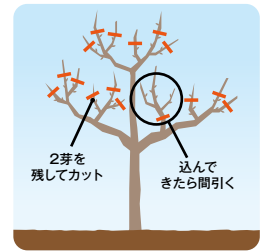
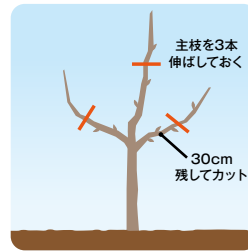
- 1 水やり
 - ・表面の土が乾いたら、たっぷり与えてください。露地植えの場合も夏にひどい日照りが続く場合は水やりが必要です。
- 2 肥料
 - ・春先の生育期に備え、12～2月頃に元肥として有機質肥料などを与えましょう。
 - ・6～8月頃に、追肥として窒素・リン酸・加里などを2～5回に分けて与えましょう。
- 3 植え替え
 - ・鉢植えの場合は、根詰まり防止・通気性改善を目的に11～3月頃、2～3年に1回植え替えをしてください。

4. 仕立て方

日当たりや風通しを良くし、枝先まで栄養を行きわたらせる必要があります。今回は「開心自然形仕立て」をご紹介します。この方法は若木のうちから伸ばす枝を3本決めて、斜め上に伸ばすことで樹形が高くなりやすく、管理しやすくなります。



植え付け時



3年目(冬)

5. 収穫

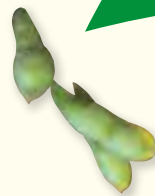
イチジク収穫時期の判断ポイントは2点です。

- 1 果実が下向きに垂れてきている
たくさんの方が栽培されている「樹井ドーフィン」という品種は、完熟よりも先に着色が進みやすいので、着色したから収穫と考えず、果実の垂れ具合を見ましょう。
- 2 触ったときに少し弾力性がある

★とてもおいしい新鮮なイチジクをぜひ味わってください!



みんなの収穫レポート



気候が不安定でちゃんと育つか不安だったけど、黒枝豆がしっかりとできてきました。娘が収穫をしに帰ってくるのを楽しみ待ってます。たくさん採れるかな?

亀岡市 上田 久代

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。

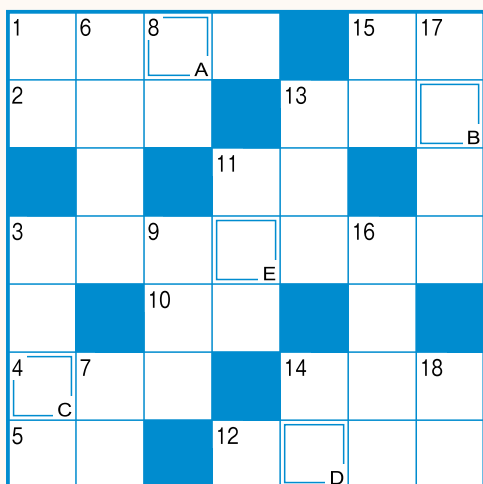
【メールアドレス】kurasi-5@kyoto-ja.jp



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～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

●先月の答え

「フジタク」
(冬支度)

●応募総数

99通
(正解99通)

●当選者

小林あけみさん (園部) 細谷 初子さん (野田川)
田中 雅人さん (福知山東部) 小林富美子さん (峰山)
山内 恵子さん (亀岡西部) 大木 敏正さん (大宮)
廣瀬 洋子さん (亀岡川東) 井元美代子さん (久美浜)
真里谷明子さん (篠) 梅本 日出さん (宮津)



タテのカギ

- 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- その月の一番最初の日
- 寒い日に吐くと白く見えることも
- 授業中は慎んでください
- ワカメの根元に近い部分
- 予報によると来週は寒いらしい
- 建物が立っていない宅地
- の細かい滑らかな肌
- 年越しに付きものの麺類
- チンと鳴らすと人が来ます
- 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

ヨコのカギ

- サンタがプレゼントを入れます
- ババー、ママー、どこー？
- 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 大好きな歌手の——を見に行った
- レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 除夜の鐘を突けるところもあります
- 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- サハラ、タクラマカンといえば
- 刃物で紙を加工して描きます
- 冬の京都市は—— 冷えするといわれます

郵便はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号、「ばあとなあ〜」やJA京都に対するご意見などを書いて11月27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、「ばあとなあ〜」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

●クロスワードパズルの当選者や掲載されている写真からなつかしい顔を見つけたことがあります。お互い元気に過ごしたいものです。
(亀岡中央・寺井幸生さん)

●仲の良い夫婦を感じずてきな奥さんとの出会いが自分を成長させてくれると思い、私も妻に感謝したいと思いました。
(弥栄・今西隆昭さん)



(峰山・安田美喜さん)



(岩滝・水上省悟さん)



(福知山東部・田中裕美さん)



(瑞穂・末廣裕子さん)



(加悦・小田靖子さん)

●昔ながらの作り方をしている中々よい里芋ができませんでした。来年こそ元気で『サトイモ栽培について』を参考に立派な里芋を作りたいと思います。
(福知山・中村睦子さん)

「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



シュンギクと豚肉のリンゴぽん酢かけ

材料 (2人分)

シュンギク …… 50g 植物油 …… 適量
エノキダケ …… 40g リンゴ …… 1/4個
豚肉(薄切りロース) …… 8枚 ぽん酢しょうゆ …… 大さじ2
片栗粉 …… 少量 シュンギク …… 少量(飾り分)
塩 …… 少量

作り方

- ① シュンギクは沸騰した湯でさっとゆで、水にさらした後、水気を絞り、2等分に分ける。
- ② エノキダケは根元を切り落とす。
- ③ 豚肉は縦長に一部重なるように並べて広げ、軽く塩と片栗粉を振り、その上に①②を乗せ、豚肉で端を巻き込みながら巻く。
- ④ フライパンに植物油を入れて中火で熱し、③の表面全体の色が変わり、きつね色になるまで焼く。
- ⑤ リンゴをすりおろし、ぽん酢しょうゆと合わせて混ぜる。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、⑤を敷いた上に乗せ、生のシュンギクを添える。



ポイント

シュンギクは食感がしっかり残るようにゆでておく

カロテンたっぷりのシュンギクと油脂の相性はバッチリ。一緒に食べることでカロテンの吸収がよくなります。独特の香りと鮮やかな色が残るように作ってみてください。



teacher 吉村雅子さん

料理家・管理栄養士
京都生まれ京都市育ち。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

シュンギク

独特の香りを持ち、鍋物には欠かせない産品の一つ。関西では「菊菜」とも呼びます。野菜が少ない冬場に重宝する食材です。アクはほうれん草の数%なのでサラダでもおいしく食べられます。カロテンやビタミンB、カルシウムなどを豊富に含みます。

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

- 湿らせた新聞で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で立てて保存。 保存期間は2~3日
- 食べやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍庫へ。 保存期間は約1か月
- さっとゆでて食べやすい大きさに切る。ラップで小分けし密封容器に入れて冷凍庫へ。 保存期間は約1か月

香りが強いものは新鮮



濃い緑でみずみずしい葉

〈12月の訪問日〉 12月9日の第2土曜日です

