

暮らしのなかにJAを

JA 京都

# ぱあとなあ〜

2

February 2024

<https://jakyoto.com>

Vol. 263



【特集】

## 京のブランド産品 「京の酒」でカンパイ

【いきいき菜園生活】

### 「ゴボウ」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

亀岡市篠町在住  
木村 敏啓さん

## 父から学んだ働く姿勢

### パートナーについて

10年ほど前に実家に戻り、家族と一緒に農業を始めました。

父から教わったことは数多くあります。特に仕事道具の扱いを丁寧にすること、作業場を整理整頓することは徹底して教え込まれました。「道具を大切にできない人に、おいしい農作物は作れない」という考えに、大きな影響を受けています。毎日、道具と作業場をきちんと掃除してから帰るのが日課です。

普段は穏やかな性格の父。昨シーズン、ファンクラブに入っている阪神タイガースが優勝して、仕事の合間に野球の話で盛り上がる時もありました。

家族で京都の伝統野菜を作れることに感謝をしながら、地域への恩返しとなるような活動を続けていきたいです。



### 今月の表紙

亀岡市篠町在住  
木村 雅敏さん

#### Profile

●所属部会  
京野菜部会篠支部

●主な栽培品目と面積  
水稻80 a  
露地約2ha (聖護院かぶ、  
聖護院だいこん、ウリ、  
タケノコ)



**雅敏** 今週末の競馬楽しみやなあ。

**敏啓** 今年はどうなるかな。

**雅敏** 池添さんのスルーセブンシーズに勝ってほしいなあ。

**敏啓** 梓順によっては、ルメールがきそうじゃない？

**雅敏** イクイノックスがい

たら、絶対勝ってたんだけど。

**敏啓** スタミナと器用さが求められる難しいコースやから、何があるかわからへんなあ。

**雅敏** どんなドラマが待ってるのか楽しみやわ〜。





京のブランド産品

# 「京の酒」で カンパイ

京のブランド産品は野菜だけのことだと思ってい  
ませんか？加工品である日本酒「京の酒」も名  
を連ねています。京都は全国有数の酒の産地です  
があまり知られていないのが現状です。京都の酒  
をもっと広めたいと思いきから生まれた「京の酒」  
とその原料である酒造好適米「祝」についてご紹  
介します。



「京の酒」は京都府オリジナル品種の酒米である「祝」を100%使用した日本酒のことをいいます。やわらかくふくらみのある味わいで、京料理とも相性のよいお酒です。

「祝」と「京の酒」はどちらも2012年度に京のブランド産品に認証されました。京のブランド産品は京都の長い歴史と伝統に生まれ、京の食文化を支えてきた京都府産農林水産物のうち、特に品質を厳選し優れたものが認証されています。京都の頭文字のKをシンボル化した「京マーク」が目印です。



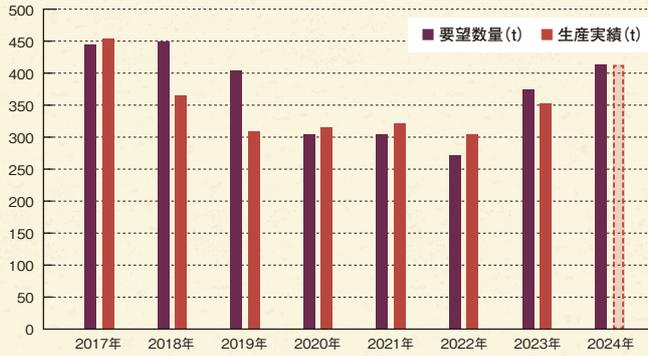
## 酒米需要の高まり

京都府内における酒造好適米の需要は、新型コロナウイルスの影響で飲食店での日本酒消費量の減少とともに低迷していましたが少しずつ戻ってきました。特に「祝」は付加価値の高い商品作りができるため、実需者（酒造メーカー）からの生産拡大が強く望まれています。近年は、海外での日本酒人気が高まり輸出向けの酒米も求められています。

## 酒米「祝」とは？

祝は1933年に京都府立農事試験場丹後分場（当時）で誕生した、酒造適性の高い酒米です。収益性が低いことなどから1973年に栽培が途絶えましたが「京都の米で京都の酒を造りたい」とする機運が高まり、行政、酒造メーカー、生産者が協力して1992年、約20年ぶりに栽培を再開。2012年度には京のブランド産品に認定されました。

「祝」要望数量と生産量の推移



### 【祝の特徴】

- ・京都府独自の品種
- ・中生品種。日本晴と同等かやや遅い
- ・穂丈が長く穂数は少ない
- ・脱粒性はやや易しい
- ・心白が大きくタンパク質含有量が少ないため酒造適性が高い
- ・生成酒は淡麗な味で独特の芳香がある

### 「祝2号」の誕生

祝は酒造適性の高い酒米である一方で「長程で収量が低い」「心白が大きく割れやすい」などの課題

### 【祝2号の品種特性】

- ・祝よりも出穂期は2日程度早く、成熟期が1日程度早い
- ・祝よりも稈長が15〜20cm短く、耐倒伏性が向上した
- ・祝と比較して平均収量が多い
- ・祝よりも粒厚があり、心白の発現や形状が改善された

題があり、生産拡大のためには品質を確保しつつも栽培しやすく農家所得の向上が見込める、新しい祝が求められていました。2013年から交配を行いました。2022年6月「祝2号」を選抜。2022年6月に品種登録を出願しました。



2023年度産「祝」を使用した酒を造った酒蔵は、24蔵あります。

生産者

作りやすく  
なった祝2号



株式会社 水農江  
藤原 正人  
取締役

（株）水農江は伊根町で水稲の作業受託を中心に行う農業法人で、水稲各種の栽培も行っています。祝は一般のコシヒカリより田植えも収穫も遅く作業分散が可能なので、以前から栽培品目の一つとして栽培していました。

祝2号を2023年度に作付けしてみても感じたのは収量の違いです。これまでの祝より反収が60kgほど増えました。もう一つ感じたことは稈長の違いです。計ってはいませんが20cmくらい低く感じました。草丈が低い祝2号は倒れるリスクが減り、安心して穂肥を施用することが出来ます。

2024年度から稼働予定の伊根町初のフレコン出荷施設を活せるように、栽培品種を絞ってさらなる効率化を図り「儲かる農業」を実現させていきたいと思えます。

実需者

京都ブランドを  
生かした酒造り



京都府酒造組合連合会  
大倉 博  
会長

もっとと京都の酒をPRしようと、京都オリジナル酒米「祝」の復活や、「京の酒」「祝」の京のブランド産品認証取得、京都オリジナル酵母の開発など、京都の特色を強く打ち出せる取り組みを行ってきました。

お陰様で、輸出やインバウンド向けの需要が高まっています。求められているのは「ほんまもん」の京都の酒。これに応えるにはオール京都での取り組みが必要です。農家の皆様には、酒造適性が高く栽培しやすいようになった新しい祝の生産拡大をお願い申し上げます。

京都の酒は「女酒」と表現されるようにまろやかで芳醇な味わいが特徴です。京都は全国2位の生産量を誇り300年以上続く蔵元がいくつもあります。残念なことにはあまり知られていないように思います。

JA 京都

京の酒で  
地産地消を



JA京都営農部  
田中 義隆  
部長

祝を100%使った京の酒や京都の蔵元で醸される日本酒の需要が高まっています。新型コロナウイルスの5類移行から社会的な規制がかなり緩和され、インバウンドの増加や飲食店での利用が増えているためでしょう。京都府酒造組合連合会様からの2024年度産「祝」の要望数量も前年の375tから411tに増えました。

2024年度からは新しく育成された「祝2号」にすべて切り替わります。2023年産の祝の生産数量は京都府酒造組合連合会様からの需要を満たせておりませんので、今後も生産者の皆様と一緒に祝の生産振興に努めていきたいと思えます。

日本酒に合う一品！

京こかぶと  
ささ身の和え物



材料(4人分)

- ・京こかぶ ..... 2個分(葉つき)
- ・ささ身 ..... 2本
- ・砂糖 ..... 大さじ2
- ・みりん ..... 大さじ2
- ・しょうゆ ..... 大さじ2
- ・粒マスタード ..... 大さじ2

作り方

- (1)京こかぶは皮をむき、拍子木切りにする。葉の部分はさつと塩ゆでにして水にとり、絞って、4cmぐらいの長さに切りそろえる。
- (2)ささ身はさつと塩ゆでにし、細かく裂いておく。
- (3)ボウルに粒マスタード、砂糖、みりん、しょうゆを混ぜ合わせて和え衣を作る。
- (4)食べる直前に和え衣に(1)と(2)を加えて和え、器に盛る。

レシピ 吉村雅子さん(料理家・管理栄養士)



# こんにちは!梅原です

## 退職金定期貯金のご紹介

JA京都 常務理事 梅原 真里子

寒い日が続きますが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか？

日頃は、当JAの各事業にご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、今回は、退職金定期貯金の取り組みについてご案内いたします。

当JAでは、現在、皆さまが長年お勤めされた証としてお受け取りになられた大切な退職金を期間中に定期貯金としてお預入れいただき、『年金(年金予約含む)』『給与振込』のいずれかをご指定いただける方を対象に、お預入れ金額に応じてギフトカード

をプレゼントするキャンペーンを行っています。

退職金のお預入れに併せて年金(年金予約含む)や給与振込のお申し込みをいただく事で、次のライフステージの充実の一助となるような『各種相談会』やイベント・行事等のご案内、様々なサービスや商品のご提案もさせていただいておりますので、この機会にぜひ退職金定期貯金のお預入れはJAをご指定ください。

ご不明な点がございましたら、各支店窓口までご相談ください。

今後ともご愛好賜りますようお願い申し上げます。



## 退職金定期貯金

長年のお勤めお疲れ様でした!

**募集期間** 2024.1.4 (木)~2024.12.30 (月)

**スーパー定期貯金(自動継続) 期間1年**

ご利用対象額: 300万円以上  
(退職金お受取り金額を上限といたします)  
※預け入れ金額100万円に対して、1,000円相当のJCBギフトカードをプレゼントいたします。

募集総額: 12億円  
※募集金額に達し次第、終了となります。ただし、状況によっては募集金額を増額する場合があります。



※写真はイメージです。

ネットバンクから定期貯金をご契約いただいた方はこちらからご応募ください!!

かんたん  
申込み



## JA京都12月末の事業概況

- 組合員数..... 5万1,781人
- 貯金残高..... 4,663億5,966万円
- 貸出金残高..... 346億463万円
- 長期共済保有高..... 1兆1,427億5,078万円
- 販売品取扱高..... 41億8,246万円  
(うち畜産酪農センター取扱高 ..... 20億4,845万円)
- 販売品販売高..... 17億7,725万円  
※米販売分
- 販売品販売高..... 1億8,491万円  
※農畜産物直売所たわわ朝霧分
- 購買品取扱高..... 27億2,817万円  
(うち畜産酪農センター取扱高 ..... 12億2,552万円)

## 黒大豆の生産拡大を目指して



新丹波黒大豆のコンバインによる収穫

「狭条密植」による機械化栽培を新丹波黒大豆の新たな栽培技術とするために試験栽培を行っています。

「狭条密植」は黒大豆栽培において排水対策や病虫害対策など課題がある一方、面積当たりの栽植株数が慣行栽培に比べ多くなることから収穫量の増大が

亀岡川東支店管内の農事組合法人河原林のほ場で1月12日、府内産「新丹波黒大豆」の生産振興を図る目的で、京都産小豆・黒大豆生産出荷協議会（京都府・JA京都中央会・JA全農京都府本部・府内各JAからなる）の支援を受け、試験栽培を行っている新丹波黒大豆の機械化による収穫作業を実施しました。

府内産新丹波黒大豆の生産量は年々減少している一方、加工向け需要を中心に取扱量が増加していることを背景に、京都府では新丹波黒大豆の生産拡大をすすめており、JA京都管内の小豆栽培で実践されてい

期待できます。

収穫作業は、生産者をはじめ京都府やJAなど関係機関担当者が参加し、刈取状況や収穫後の新丹波黒大豆の品質や収量および作業時間を確認し、新たな栽培技術の確立と面積拡大および収穫量増大に大きな期待を寄せました。

同法人の加藤邦廣代表理事は「天候に伴う収量や品質が心配されたが、今後につながる収量と品質が期待できそう。雑草対策や害虫防除に課題が残るので、省力化できる栽培技術で、規模拡大や生産量拡大につなげていきたい」と話しました。

## 生産振興部会の視察研修会

園部支店生産振興部会は12月8日、JA全農京都府本部と協力し、兵庫県のクミアイ化学工業株式会社龍野工場と株式会社コープライスセンターの役員視察研修会を各都府会や農業法人の現況、課題の共有と意見交換も兼ねて実施しました。

同部会は京野菜、花き、丹波くり、水稲、豆の5部会180名で構成され管内農業の生産振興を図っています。

2023年度からは管内の大規模

農業生産法人6組織から、新しく役員を同部会に1人ずつ加え、これまでの各品目部会活動はもとより、「農村・農業・農地」を守る法人の活動を協議できる体制となりました。

クミアイ化学工業では製造工程の見学のほか、水稲箱処理剤の特長や除草剤の効果的な使用方法などの説明を聞き、園部産コシヒカリ「京みのり」を生協向けに精米するコープ

ライスセンターでは求められる米の品質などについて説明を受けました。

同部会の奥村幹夫部会長は「今後一層に各都府会や各法人の取り組み方策と、JAの事業展開の方策の協力をすすめていくことが大切である。今回の研修がその一助となるとともに、これからの課題の解決、提案や実践ができる機会づくりをどんどんすすめて管内の生産振興に努めていきたい」と話しました。



効果的な薬剤の使用方法を聞く役員ら

たわわ朝霧に  
ムービープレイヤー設置



ムービープレイヤー設置売台

農畜産物直売所たわわ朝霧は、販売している農産物をPRする新たな取り組みとして、店舗内の売台に小型のムービープレイヤーを設置し、並べられた旬の野菜を使ったレシピ動画を発信しています。動画を見てもらうことで来店された消費者に興味を持ってもらい、購買意欲を高めることが狙いです。

今までに京みず菜・九条ねぎ・ほうれん草等の動画を流しており、現在は、旬の聖護院かぶのレシピ動画を発信中。

ムービープレイヤーの傍には動画と同じ内容のミニレシピが置いてあり、動画に興味を持った消費者が持ち帰ることができるように工夫しています。

今後さらさら消費者に商品をPRするため、動画のレパトリーを増やす予定です。

中丹市場 2024年  
初セリ市

2024年初の京都府和牛子牛セリ市がJA全農京都府本部の主催により1月10日、福知山市の中丹家畜市場で開催されました。

JAグループ京都の中川泰宏会長は「経済情勢が厳しいなか、20数年ぶりに肉用子牛補給金が発動するほど全国的に子牛販売価格が下がっている。京都の和牛繁殖農家も子牛生産に力を入れるので、精一杯購買していただきたい」と挨拶しました。

大槻松平代表理事理事長はJA京都和牛繁殖部会役員へ向けて「厳しい状況のなか、JAも協力していくので良質な子牛生産に向け取り組んでほしい」と新年の挨拶と激励を行いました。

市場成績は、子牛92頭が取引され、1頭あたりの平均価格は去勢48万8千円・雌46万7千円、合計平均価格47万7千円で取引されました。前回の11月市平均価格41万8千円と比べて5万9千円値を上げる結果となりました

(金額は税別)。

次回開催は3月6日(水)です。



初セリ市のようす

くりの木せん定講習



講師の話を熱心に聞く部会員

丹波くり部会八木支部は1月16日、「適期」に「的確」な栽培技術を会得し部会全体の栽培技術の高位平準化を図る目的で、「丹波くりせん定講習会」を浅田慎二副支部長のくり園で開催。

くりの木は収穫や管理等の作業の安全性を考慮し、樹高を3・5m程度に抑えた低樹高栽培をすすめています。

京都府南丹広域振興局農林商工部森づくり振興課の坂本亮主査と東久保昭人さんを講師に、品種別のせん定実演を実施し、丹波くりに必要な管理に関する参加者の疑問に答えました。

くりの木はただせん定を行うだけでは収量が落ちてしまうため、木に残った球に栄養を集中させ、大粒のくりになりやすいように枝数を減らす方法を学びました。

部会員からは「的確な回答をもらえ、大変わかりやすい講習会だった」との感想があるなど好評でした。

「感謝の冬祭り」—HAVE  
A RICE DAY—



来場者におにぎりをプレゼント

亀岡中央支店は12月16日に「感謝の冬祭り」を開催。師走にもかかわらず暖かい一日で、組合員や子ども共済加入者等、約150人の来店者で賑わいました。

この日は、HAVE A RICE DAYと銘打ち、丹波産キヌヒカリのおにぎりをプレゼントしたほか、「あぐりキッズスクール」を同時開催。子どもたちは、〇×クイズ形式でお米について楽しく学びました。

そのほか、職員手作りの豚汁や炭火で焼いた砂丘京甘藷のふるまいは列ができるほど大盛況で、おいしそうに頬ばる姿が見られました。最後に行ったビンゴ大会まで来店者が途絶えることなく、参加者は「親子で楽しめた。また企画してほしい」と話しました。

上田虎誠支店長は「新たな世代にも身近に感じてもらえるような支店を目指したい。イベント等をきっかけにJAに親しみを持ってもらえたら嬉しい」と話しました。

丹波支店 冬の感謝祭

丹波支店は12月15日、組合員や地域住民に日頃の感謝を込めて、冬の来店感謝祭を開催しました。この日はおよそ150人の来店者が訪れ、米消費拡大に向けて京丹波町産コシヒカリのおにぎりを配り、お菓子すくいを楽しんでいただくなど、地域住民との交流を深めました。また、丹波支店女性部の部員拡大に向けて、女性部活動体験コーナーを設け、ビーズブレスレットづくりを開催しました。



ビーズブレスレットづくりを楽しむ来店者

安田サンタより贈り物



プレゼントに顔がほころぶ来店者

網野支店は12月25日、組合員や利用者に安田勝賢支店長と職員一同より日頃の感謝を込めて、来店者先着80人へプレゼントを渡しました。この日はクリスマスということもあり、受け取った来店者は笑顔で喜ばれました。

## 伊根支店の移転に伴う運営体制について

この度、地域の皆様に長年に亘りご愛顧いただきました当JA伊根支店が、下記住所に移転する運びとなりました。組合員・利用者の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけすることとなりますが、役職員一同これまで以上に、地域の皆様に寄り添ったサービスに努めてまいりますので、今後とも変わらぬご支援、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

### ① 宮津府中支店内へと移転し、店舗内店舗として運営します。

移転先住所：京都府宮津市字中野2 移転日：2024年2月26日(月) TEL：0772-27-0026  
店舗番号と口座番号の変更はありません。

### ② 伊根町役場庁舎内にATMを設置します。

移設先住所：京都府与謝郡伊根町字日出651 伊根町役場庁舎内1階  
稼働時間：午前8時30分～午後5時15分(平日のみ、土日・祝日休止)

ATM  
移設に伴う  
スケジュール

2月22日(木)	2月23日(金)～26日(月)	2月27日(火)～
現伊根支店で午後1時まで稼働 1時以降は移設のため稼働停止	稼働停止	伊根町役場庁舎内で 稼働開始

※当JAとの取引状況に応じて、提携ATM(ゆうちょ銀行、セブン銀行、ローソン銀行、イーネット)の入出金手数料が最大5回無料になる優遇ポイントサービスも引き続きご利用頂けます。(詳細は支店窓口へお問い合わせください。)

### ③ 伊根町役場庁舎内に取次・相談窓口を設置し、当JAの職員を配置します。

窓口利用開始日：2024年2月26日(月) 窓口受付時間：午前9時～12時(土日・祝日休止)  
窓口取扱業務：一部の取次・相談業務

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。

日時

福知山：2024年3月5日(火)  
南 部：2024年3月6日(水)  
北 部：2024年3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：2024年2月27日(火)  
南 部：2024年2月28日(水) 北 部：2024年2月29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。

# 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。

瑞穂

## こんにゃくと豚まん作り

～同支店調理室にて～

1/12



38人の部員が参加し「とてもおいしいこんにゃくと豚まんができた。早速家でも作ってみます」と満足していました。

丹波

## 多肉植物を可愛く寄せ植え

～同支店にて～

12/20



小森さとみさんを講師に迎え、部員12人が寄せ植えに参加。例年はお正月向けですが「いつもと違って新しい寄せ植えができたし満足」と喜びの声がありました。

峰山

## みねBANライブショーと寄せ植え

～同支店ライスセンターにて～

12/14



正月用寄せ植えと職員バンド「みねBAN」による昭和歌謡ライブショーを開催。今年最後で63人が参加しました。参加した大橋心奈職員は「女性部の方との距離が近くなり、多くの方に声をかけられ感動した」と話しました。

久美浜

## こんにゃく作り

～久美浜農業センターにて～

1/18



毎年恒例の手作り教室に20人が参加。滑らかなこんにゃくを作るためにこだわり、「手作りこんにゃくは市販と違いおいしい」と好評です。

## 一緒に活動 しませんか？

福知山支店

## 手芸教室

福知山女性部の「手芸教室」は主に編み物をしています。塩見敦子先生が季節を先取り、いろいろな編み図を提供していただき、ベストやセーターはもちろん、帽子やネックウォーマー等々の小物も親切丁寧に教えてくださいます。初心者の方も大歓迎!! 一緒に穏やかな時間を過ごしましょう。

### 概要

活動日時	毎月第2火曜日の午後
活動場所	福知山支店4階
代表者	塩見 敦子
活動内容	編み物
メンバー数	12人

### 昨年度の活動履歴

12月 南部ブロック文化祭への展示



この教室で  
自分が作った作品を着て  
ハイ!ポーズ!!





丹波支店

たちばな にしき  
**立花 二識くん(5)**  
いちどう みこと  
**一道くん(9)・三尊くん(3)**  
兄弟仲良く元気に大きくなってね!



亀岡西部支店

むろた れいか  
**室田 湊可ちゃん(3)**  
はるき あきと  
**華輝くん(6)・耀都くん(14)**

今まで大きな病気もせず、元気に育ってくれてありがとう! 三人共、性格も個性も違うけど、これからも仲良く、思いやりを大切に伸び伸びと育ってね!

「えがお写真館」は、JAの子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の子ども共済



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



3つの要件を満たす方は誰でも加入できます。

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

趣味のある人生を  
愉しむ人を紹介します

# 人生の 匠



南丹市日吉町  
湯浅 正巳 さん  
〔87才〕

1936年生まれ。長年、ガソリンスタンドに勤務した。壬生菜部会に所属。自家用車のナンバーは327(みぶな)。



## コツコツと栽培する壬生菜 顔がほころぶおいしさです

「仕事でもええし、歩くことでもええし、何か目標に向かっていくことが健康の秘訣かな」と話す湯浅さんの目標は壬生菜を上手に作ることです。

日吉町が壬生菜の1億円産地を目指していた1996年、60才からサラダ用壬生菜の栽培を始めました。営農センターの職員や先輩から育て方を教わりながら自分のほ場に合う方法を見つけたそう。「石の上にも三年といいますが、私は4年目から軌道に乗り始めました」と、当時を振り返ります。まめな性格で、分厚いファイルに収められた栽培記録は15年以上にも。好きな壬生菜料理は、ゆでて細かく刻んだ壬生菜に、ちりめんじゃことポン酢をかけた一品。仕事終わりにさっと作って、晩酌をしながらテレビを見る時間が癒しのひとときです。

草むしりに精を出す湯浅さんは「夏の害虫や冬の日照不足に負けずに作り続けたい」とやる気にあふれます。

# 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、治療中の病気に不安が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

〒601-8585 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-chukkt.or.jp



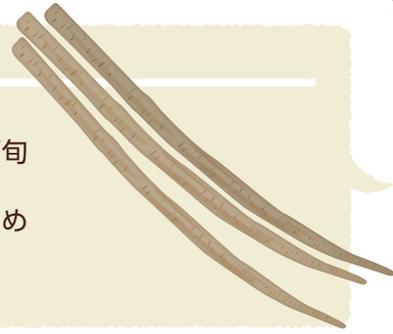
# 菜園生活



## 「ゴボウ」の栽培について

### ■ゴボウ栽培のポイント

- ・水はけの良いほ場を選び深く耕してください。播種は4月下旬～5月中に行いましょう。
- ・初期生育がゆっくりで雑草に負けやすいので、除草はこまめに行ってください。
- ・連作を行わないでください。



峰山支店生産課  
中西 俊介

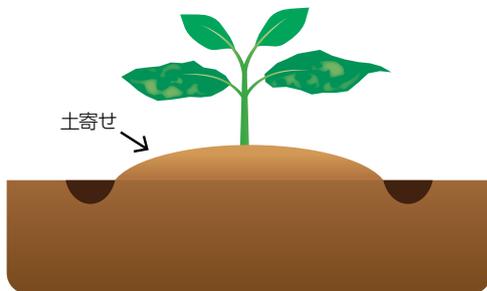
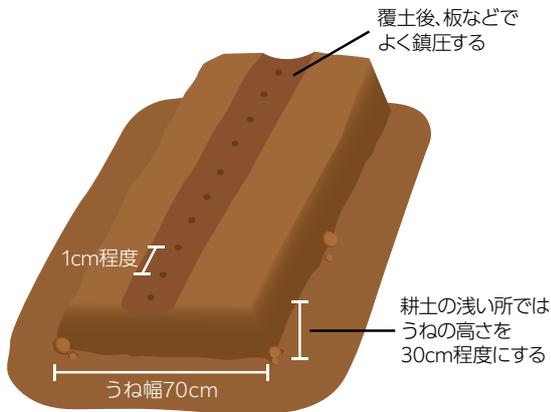
記号説明 播種 ● 生育期 — 収穫期 ■

作型	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
春まき			●	—	—	—	—	—	—	—	—	—	■

## 1. 土づくり・ほ場準備

ゴボウは深く根を下ろすので水はけが良く、土が柔らかい層が約30cm程度のは場が望ましいです。播種3週間前に完熟堆肥と石灰を施用し、よく耕します。播種1週間前に化成肥料を10㎡当たり2kg施用し、深く耕運します。

耕土が浅いほ場については、畝高を20～30cmにし、畝幅は70cm幅とします。



## 2. 播種

ゴボウは、種の皮に発芽抑制物質があるため、一昼夜水に浸してからまくと順調に芽を出します。

畝に対し平行に浅く溝をつけて、1cm程度の間隔に条まきし、覆土は種が隠れる程度に軽く行い、水をたっぷりまきます。種まき後5～6日後発芽します。

## 3. 管理

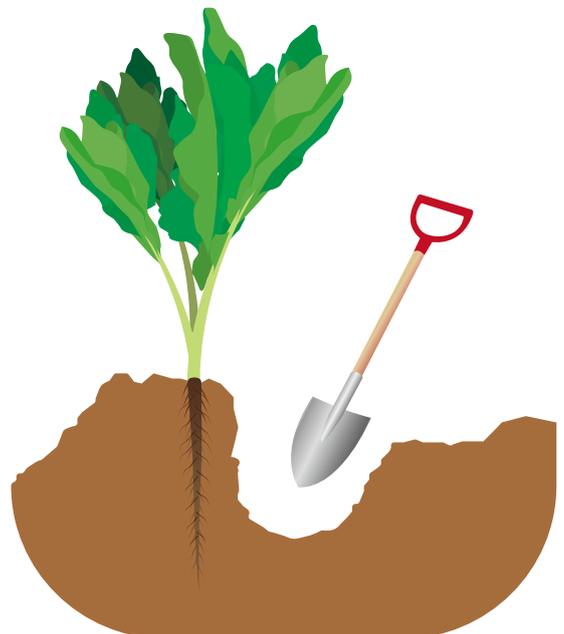
播種後2か月は初期生育がとても遅く雑草に負けやすいのでこまめな除草が必要になります。

間引きについて、1回目はふた葉が出てから3～4cmの間隔で間引きます。2回目は本葉が2～3枚出てきた時期で(播種1か月後)、株間が6～7cmになるようにしましょう。

追肥は10㎡当たりにつき化成肥料を500gまき、1回目の追肥は本葉が2枚出てきたとき、2回目の追肥は本葉5～6枚目になったとき(2回目の間引きを行ってから1か月後)です。この時期から肥大が始まるため、同時に畝の表面を軽く耕し株元に土寄せを行いましょう。

## 4. 収穫

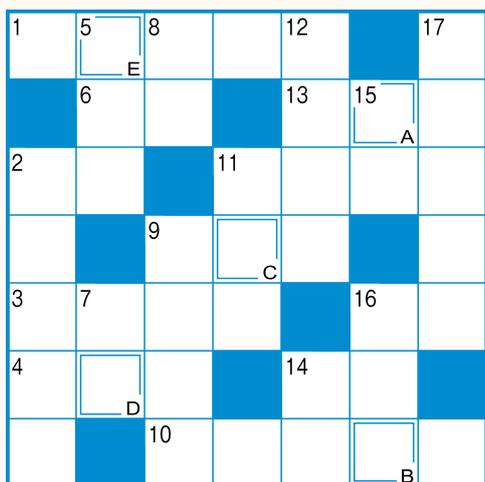
ゴボウは、種まき後120～150日で収穫に入ります。根の長さは30～45cmになるので、収穫の際はショベルで畝の片側から根の先端部まで穴を掘りましょう。その後、株元をつかんで穴の方へ倒すようにして引き抜きます。ゴボウを傷つけたり、折ったりしないように注意しましょう。



# 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

「シユプール」  
(シュプール)

### ●応募総数

141通  
(正解137通)

### ●当選者

平井 茂さん(八木)  
下村 悦子さん(日吉)  
三浦 誠一さん(丹波)  
石橋 睦子さん(和知)  
田中 幸代さん(保津)



小柴みどりさん(加悦)  
今西 翔太さん(大宮)  
石田佐保子さん(弥栄)  
三宅万智子さん(宮津)  
宮崎 強さん(宮津府中)

### タテのカギ

- 2 歌のうまさを競うイベント
- 5 釣りで使う擬餌針のこと
- 7 舌で感じ取るもの
- 8 日本一高いものは3776mあります
- 9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 11 人や車が行き来する道のこと
- 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 14 ものを記憶する器官
- 15 ホルスタイン、ジャージーといえば
- 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 17 ホホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

### ヨコのカギ

- 1 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- 4 いいかげんなことはしません
- 6 海に潜って貝などを採ります
- 9 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 11 捕手とバッテリーを組みます
- 13 原稿——、投票——
- 14 雨宿りのときに借ります
- 16 姫路や彦根、松本のものがある

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2月26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〜」3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・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。

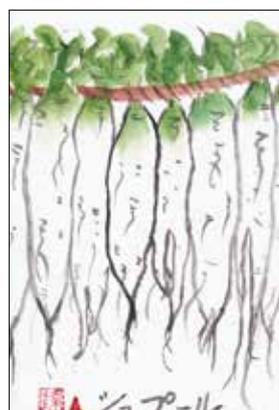
## お便り紹介

●目標や夢をもって「農」に携わる。その大変さも楽しんで努力する姿を応援したいと思います。若い方の活躍を期待しています。

(大宮・糸井均さん)

●ハツラツ女性部の活動など拝見して楽しそうだなとも思っています。平日は勤めで参加できないのが残念です。

(丹波・谷口美津子さん)



(瑞穂・門下達也さん)



(福知山・瀬川茂子さん)



(岩滝・水上省悟さん)



(瑞穂・末廣裕子さん)



(加悦・小田靖子さん)

●各地域で農業への意欲的な取り組みをされている人たちがいることで自身も励まされ、日々の米作りに背中を押されがらばっております。「引き継いだ 農地守って 日々の汗」

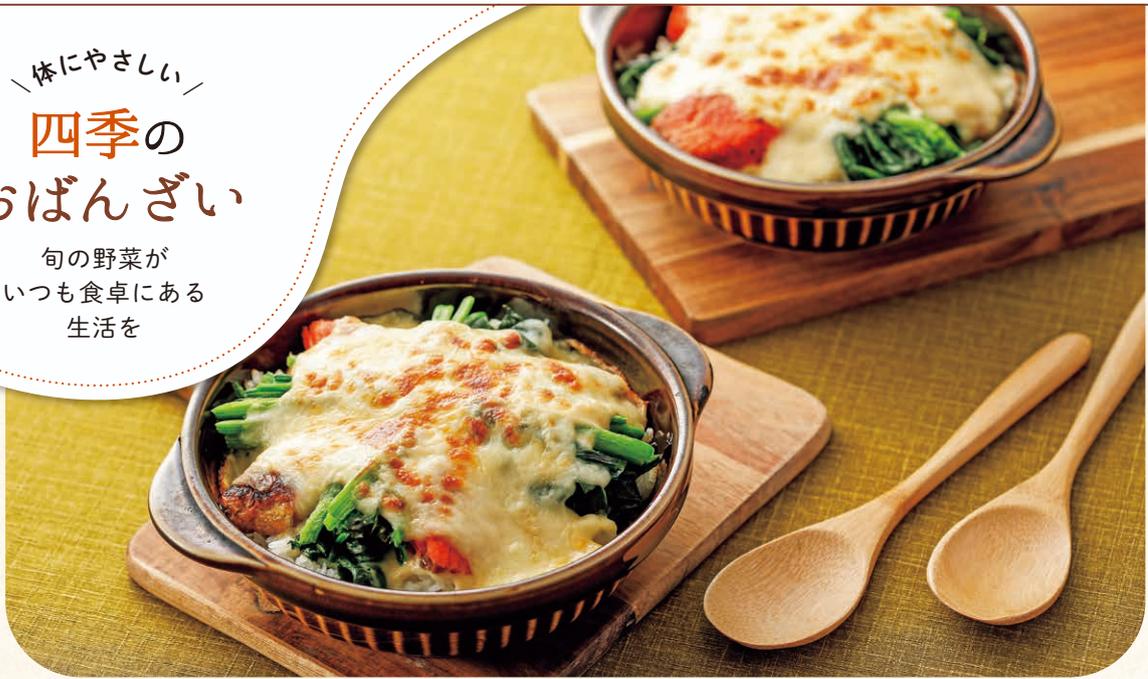
(福知山・山段敏明さん)

### ◆お詫びと訂正

ばあとなあ〜1月号「頭の体操」で先月の答えが「シクラメン」となっておりましたが、正しくは「ハツヒノデ」です。お詫びして訂正いたします。

「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



ほうれん草と鮭の酒かすドリア

材料 (2人分)

ほうれん草……………100g [A]  
 鮭(甘塩)……………2切 米粉……………大さじ1  
 塩・コショウ……………少量 植物油……………大さじ1  
 豆乳……………100g みそ……………小さじ1  
 ご飯……………360g 酒かす……………30g  
 溶けるチーズ……………60g 塩……………2つまみ



ポイント

ほうれん草は  
さっとゆでて  
冷水にとり、  
色止めします

寒い季節でも、食べると体がポカポカしてくる「かす汁」をイメージして作ったレシピです。チーズや豆乳でマイルドな味に仕上げたのでお子さまにも食べてもらえそうです。



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。

作り方

- ① ほうれん草は、沸騰した湯に塩少量(分量外)を入れてさっとゆで、冷水にとる。水けを絞り食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭は食べやすい大きさに切って塩・コショウを振り、植物油(分量外)をひいて中火で温めたフライパンで両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ [A]をよく混ぜ合わせ、豆乳を加えて500Wのレンジで約2分温める。とろみがつくまで、泡立て器で混ぜて電子レンジで温めるを繰り返す。
- ④ 耐熱皿にご飯を敷き、②の鮭と①のほうれん草を乗せる。その上に③の酒粕ソースとチーズをかけ、オーブントースターで約8分、焼き色がつくまで焼く。

京の産品ファイル

ほうれん草

管内では京丹波町(瑞穂)が主な産地。緑黄色野菜のなかでも栄養価が高く、カロテンやビタミンC、B群のほか、鉄やマグネシウムなどのミネラル類も多く含みます。近年の品種はアク(シュウ酸)が少なく、ゆでるとほとんど残らないそうです。

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

- 湿らせたキッチンペーパーでくるんでポリ袋に入れ、葉を上にして冷蔵庫へ。(保存期間は約1週間)
- 洗って水けを絞り保存袋に入れる。空気を抜きジッパーを閉めて冷凍庫へ。(保存期間は約1か月)
- 固めに下ゆでし3~4cmに切る。ラップで小分けし保存袋に入れて冷凍庫へ。(保存期間は約1か月)

根元が大きく  
赤みがかっている



葉が肉厚で  
鮮やかな緑色