



# ほくほく

H O K U H O K U

こころほくほく 2024

6月

2024 June

VOL.169

令和6年 水無月号





JA大阪北部

ほくほく

VOL.169

6月

2024 June

## 水無月号 CONTENTS

地域の農を支える生産者	4
レポート&インフォメーション	6
トピックス	8
表紙のごはん	11
新入職員紹介	14
営農インフォメーション	16
お便りコーナー	21
クイズコーナー	22
こころの食育	23



Instagram 公式アカウント



ほく彩館 (農産物直売所)

地元農産物の紹介やイベントなどの情報を写真でいち早くお届け!

LINE 公式アカウント



JA大阪北部

お得な情報やイベント、キャンペーンなどの最新情報をお届け!

JA大阪北部  
営農生活部

病害虫の防除など、農業に役立つ情報をいち早くお届け!



# 箕面萱野駅 (箕面市)

北大阪急行電鉄南北線を千里中央駅から北へ約2.5km延伸し、「箕面萱野駅」と

「箕面船場阪大前駅」の2駅が新設されました。2階がプラットフォームとなる高架駅「箕面萱野駅」。

上屋の南半分は白い膜屋根で、

自然光を取り込んでいます。

バスターミナル上空の駅ビルは

箕面の山並みとの調和、

かやの広場との一体感をもたせています。

緑豊かな住宅都市に至極の利便性が加わり、

さらなるまちの魅力アップと盛り上げが

期待が高まります。

かやの広場





地域の農を支える生産者

箕面市新稲地区

いなじ たかし

稲治 昂さん

(76歳)



アネモネ

農地は農地で維持し、

年中咲き誇る花園に。



ランキュラス

職したことを期に、本格的に取り組み始めました。

Q 生産のこだわりについて

A 野菜については減農薬にこだわっています。タマネギやジャガイモ・サツマイモなどを箕面市の学校給食に提供しているので、子どもたちが口にするものには極力農薬を使用せずに安心と安全を届けたいという想いで栽培しています。減農薬というと、大阪エコ農産物の承認がありますが、承認を得るには厳しい審査が必要で、それをクリアするのに苦労しました。大阪エコ農産物を求めて来て下さるお客さまもいらつしやるので、こだわってつくり続けています。また花については綺麗な状態を長く楽しんでもらうことを考えて、花ごとの切り前(収穫適期)に注意し、最適なタイミングで収穫しています。花は温度が上がると開いてしまうので、前日の早朝や夕方など気温の低い時間帯に収穫するように心がけています。1年を通じて花を収穫・供給できるように様々な品種を育てています。

Q 始めたきっかけについてお聞かせください。

A 父の代に草花を栽培し始めました。今では様々な色がある「ガーベラ」ですが、大阪に持ち込まれた最初の地区が新稲で、当時は新稲の特産品でした。戦前は造園業、戦後に乳牛を飼う酪農を行っていました。しかし生きものですので、なかなか管理も難しく大変なことが多かったです。私自身は前職の市役所を退

## 主な商品

▼これからの季節

ヒマワリ(6~10月)・夏菊(6~12月)・葉牡丹(年末)

アネモネ・キンギョソウ・ラナンキュラス・ルリタマアザミ

その他季節の花や野菜



スターチス



キンギョソウ



ミモザ



切り前に注意し、  
最適なタイミングで収穫



◎ 大変だったこと・嬉しかったことはありますか。

A やはり自然を相手にする仕事ですので、どうしようもならないことは多々あります。天気予報は1日3回も4回も確認しますが、予報が外れ失敗することもあります。温度管理が必要な花はビニールハウスで育てているのですが、強風でビニールが剥がれ、花が倒れてしまいました。ビニールを張りなおすことも大変でした。気候・水の量・害虫によつて例年と同じように作つても出来が悪いこともあります。害虫は繁殖してからは退治することは難しいので、予防を心掛けています。他にもヒマワリの新芽をナメクジに食い荒らされてダメになっ

たこともあります。嬉しかったことはお客様にお褒めの言葉をいただいたときですね。「稲治さんのお花は綺麗で長持ちする」と言われると、とても嬉しい気持ちになります。花を求めて遠方から来て下さるお客様もいらつしやるそうです。

◎ これからの目標や夢をお聞かせください。

A 花の栽培と野菜づくりを元気に続けることが目標です。近年は新稲の農地が資材置き場になるなど減少傾向にあります。農地を守り、絶やさないようにしていきたいです。また、いろいろな品種の農産物を多くのお客様にお届けすることが出来たらと思っています。

## 相談会のご案内

## 【年金相談会】

午前10時～午後4時

▼支店名 ▼開催日

豊能支店	6月6日(木)
能勢支店	6月11日(火)
細河支店	6月14日(金)
萱野支店	7月9日(火)
南豊島支店	7月11日(木)
池田支店	7月17日(水)

## 【住宅ローン相談会】

毎週土曜日

午前9時～午後12時《要予約》

店頭またはWEBにて開催しています。  
JA大阪北部ホームページより開催日の  
2週間前までにお申込みください。

## 米寿を迎えられた方へ

満88歳を迎えられた組合員および同居の家族の方を対象に、長寿のお祝いをさせていただきます。つきましては、各支店の備え付け申請用紙に必要事項をご記入の上、各支店窓口へご提出ください。



対象者

昭和10年9月16日から  
昭和11年9月15日まで  
にお生まれの方

申請期間

令和6年7月1日(月)から  
令和6年8月9日(金)まで

## D I A R Y

## 4月

- 1日 新入職員入組式  
人事異動  
期末棚卸監事監査
- 3日 みのり監査法人による監査
- 11日 女性協議会新旧役員会
- 16～17日  
令和7年度採用説明会
- 17日 実践的農業講座第3期生開講式
- 18日 事業推進大会
- 23日 経営会議  
A L M・リスク管理委員会  
コンプライアンス委員会
- 23日 ほく彩館料理講座
- 30日 理事会・監事会

## 5月

- 2日 女性協議会通常総会
- 15～16日  
みのり監査法人による監査  
(期末監査)
- 16～17日  
期末決算監事監査
- 21日 所属長会議
- 24日 経営会議  
A L M・リスク管理委員会
- 31日 理事会・監事会

## 理事会報告

## 【第11回 理事会／3月29日】

- ◆第1号議案/繰延税金資産の計上根拠となる今後5年間の税引き前当期利益の見積額について
- ◆第2号議案/減損会計に係る当組合の方針について
- ◆第3号議案/資産除去債務等に関する当組合の方針について
- ◆第4号議案/令和6年度事業計画の策定について
- ◆第5号議案/J Aバンク利用者保護等管理規程の一部変更について
- ◆第6号議案/内部統制システム基本方針の一部変更について
- ◆第7号議案/令和6年度コンプライアンス・プログラムの制定について
- ◆第8号議案/令和6年度貸出金の利率の最高限度について
- ◆第9号議案/農業資金に係るローン融資要項の改正について
- ◆第10号議案/不良債権の直接償却について
- ◆第11号議案/令和6年度余裕金運用について
- ◆第12号議案/令和6年度内部監査計画について
- ◆第13号議案/令和6年度会計監査人に関する監査報酬について
- ◆第14号議案/規程類決裁権限の一部変更について
- ◆第15号議案/合併25周年記念行事について
- ◆その他報告事項

## 【第1回 理事会／4月30日】

- ◆第1号議案/共済規程の一部変更について
- ◆第2号議案/令和5年度大阪府常例検査の検査回答書について
- ◆その他報告事項

夏の  
エコスタイル  
キャンペーン

事務所、会議室等の適正冷房の実施による省エネルギー推進を通じ、地球温暖化防止を図ることを目的として、大阪府・JAグループ等により今年度も「夏のエコスタイルキャンペーン」が行なわれます。また、東日本大震災を教訓とした電力不足対策として、節電に取り組むため、実施期間を長く設定しています。

当JAにおきましても、この趣旨に賛同し、**5月1日(水)から10月31日(木)までの期間**、軽装(ノー上着・ノーネクタイ)で接客、また皆さまのお宅にお伺いさせていただきます。夏のビジネススタイルへのご理解をよろしくお願いいたします。



## 支店別組合員座談会開催のご案内

当組合に対するご意見やご要望を、組合運営に反映すべく、支店別組合員座談会を次のとおり開催させていただきますので、ご案内いたします。組合員を対象としておりますので、多くのご出席をお待ちしております。

開催日時		支店	開催場所
6月5日(水)	午後4時～	櫻井谷	櫻井谷支店会議室
		小曾根	小曾根支店会議室
	午後7時～	細河	細河支店 会議室
		池田	池田支店 会議室
6月6日(木)	午後4時～	麻田	麻田支店2階会議室
	午後6時～	萱野	萱野支店3階大会議室
		箕面	本店 会議室
	午後8時～	豊能	豊能支店 会議室
6月7日(金)	午後4時～	庄内	庄内支店 会議室
		南豊島・服部穂積	南豊島支店 会議室
	午後6時～	豊川	豊川支店 会議室
	午後8時～	能勢	能勢支店 会議室
		東郷	東郷支店 会議室

※ご出席いただける場合は事前に支店長までご連絡をお願いします。

## 第24回 通常総代会開催のお知らせ

大阪北部農業協同組合第24回通常総代会を下記により開催いたします。

記

開催日時 令和6年 6月25日(火) 午前10時より

開催場所 池田市民文化会館 アゼリアホール

〒563-0031 池田市天神1丁目7番1号 電話 072(761)8811



### 【アクセス】

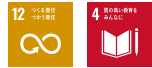
- 阪急宝塚線「石橋阪大前駅」下車、西出口より西へ徒歩約7～8分。
- 駐車スペースに限りがございますので、できるだけ電車・バスをご利用下さい。



TOPICS 1

## 池田市生産者組合 農業技術講習会開催

池田市生産者組合では、2月22日(木)池田市立早苗ノ森会館において当JAの職員が講師を務め、「農業による病害虫防除について」をテーマに農業技術講習会を開催しました。



TOPICS 2

## 能勢・東郷支店運営委員会 日帰り視察研修

能勢支店・東郷支店の支店運営委員会では、支店合同で2月22日(木)兵庫県方面へ日帰りの視察研修を行いました。丹波篠山市にある丹波たぐち農場を視察した後、神戸ワイナリーを見学。最後はめんたいパーク神戸三田に立ち寄り、買い物を楽しみました。



TOPICS 3

## 実践的農業講座 第2期生修了式

3月6日(水)営農生活部本店会議室において実践的農業講座第2期生修了式を開催し、カリキュラムを修了した6名が卒業しました。全11回の講座では当JAの職員が講師を務め、受講生は講義の他に圃場での実習や野菜栽培について実践的な知識を習得されました。



TOPICS 4

## NHK「ええトコ」でほく彩館紹介

ほく彩館(農産物直売所)では、NHK大阪放送局の制作番組「ええトコ」の撮影が3月初旬に行なわれ、出演者の原田伸郎氏と斉藤雪乃氏を迎えました。この日は、生産者の森田久二さんの協力のもと、朝に出荷した旬の春レタスを紹介。また、その新鮮な春レタスを使い、野菜ソムリエの資格をもつ当JA直売所職員が調理し、サラダと炒め物を振舞いました。放送内容は、NHKのホームページで確認できます。



TOPICS 5

## 食農教育教材本贈呈

JA大阪北部では3月中旬より、管内3市2町(池田市・豊中市・箕面市・豊能町・能勢町)各教育委員会の教育長を訪問。次世代の農業従事者の育成を本格的に事業として考えていく中、管内小学校へ通う若者の存在を大事にしたいと、JAバンクが制作するオリジナル補助教材本を直接手渡し、日頃の食農教育に関する協力で感謝を述べるとともに、今後の更なる地域農業の活性化に向け理解と協力を求めました。



TOPICS 6

## ライスセンター 「シルク21」の育苗開始

3月14日(木)より能勢ライスセンターと豊能ライスセンターにおいて、当JAのブランド米「シルク21」となるキヌヒカリの水稻の育苗に先立ち、塩水選・温湯消毒作業が始まりました。種子を一定の比重の食塩水に入れ、浮いたものを取り除き、沈んだものだけを種子として採用する塩水選は、良質な種子を選別し、状態の良い籾だけを選ぶことで、より良い健全な苗へ育ち生育も揃います。





TOPICS

## 7 北大阪急行の箕面延伸 新たなにぎわいに期待

3月23日(土)と24日(日)の2日間、新たに開業した箕面萱野駅周辺では、開業記念イベント「みのお新駅開業の祭典」が開催され、ほく彩館(農産物直売所)でも連携イベントとして、「北急延伸記念フェア」を開催しました。ニッポンエールグミのプレゼントや、スタンプラリーポイントを設置し、多くの来場者で盛り上がりました。この延伸により、箕面萱野駅北改札口からほく彩館まで徒歩3分で移動できるようになります。



TOPICS

## 8 銀寄栗の接ぎ木講習会開催

4月10日(水)能勢栗振興会ではJ A 大阪北部と協力し、銀寄栗接ぎ木講習会を開催しました。管内特産品である銀寄栗を中心に高品質で大果栗の生産と更なるブランド化を図ることが目的。講習会は元能勢高校技能員の乾昌さんを講師に招き、銀寄栗の枝を刃物で穂木用に切り取る方法を学んだのち、実習圃場にて栽培している栗の木を台木にして穂木を接ぎ木する実習を行いました。



TOPICS

## 9 実践的農業講座 第3期生 開講式

4月17日(水)営農生活部本店会議室において実践的農業講座第3期の開講式と第1回目の講義を行いました。野菜栽培についての技術・知識を習得したい方を対象とし、より一層のスキルアップと農業所得向上を図る事が目的。開講式の後は第1回目「キュウリの呼び接ぎについて」の講義を行いました。



TOPICS

## 10 事業推進大会

4月18日(木)業務終了後、池田市民文化会館にて、全役職員が参加し、「事業推進大会」を開催しました。開会にあたり中井組合長より挨拶があり、令和5年度の優績表彰及び資格取得者の表彰、新入職員紹介、令和6年度の事業計画についての説明が行われました。結びに優績表彰を受けた渉外担当者による事業目標の早期達成に向けて決意を表明し、全役職員で力強く拳を掲げ、ガンバロウ三唱を行い、大会を締めくくりました。



TOPICS

## 11 SDGs 研修

4月19日(金)麻田支店会議室にて、今年度入組の新入職員を対象に国連の持続可能な開発目標「SDGs」について考える研修会を開催しました。研修会ではSDGsの概要や当J Aが実際に取り組んでいる業務内容を学んだ後、J A 大阪北部として組合員や地域住民に広めていく方法を考え発表しました。

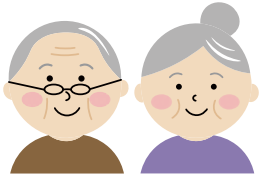


TOPICS

## 12 池田市生産者組合 通常総会

池田市生産者組合では、4月20日(土)池田市民文化会館において、第24回通常総会を開催しました。

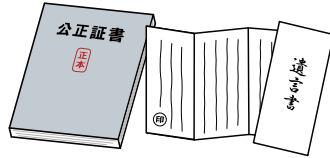




# 遺言書作成のススメ — 基本編 —

磯野・岩本・住原法律事務所 大阪市北区西天満5-9-5谷山ビル4階 (TEL:06-6364-7238)  
弁護士 岩本 洋 弁護士 鐵谷 卓也

「自分の死後、家族に迷惑をかけるために遺言を作っておいた方が良い」と聞かされた方が分らない。「このような方のために、今号では遺言書作成のルールなどの基本的な事項を紹介し、次号では具体的な文例をいくつか紹介します。



## どのような場合に遺言書を作ったほうが良いのか

遺言書を作らないまま死亡した場合、遺産をどう分けるかは相続人全員が遺産分割協議を行って決めます。

そのため、相続人ではないがお世話になった人に財産を残したい、長男に事業を継がせたいので事業に使う不動産を長男に取得させたい、介護を熱心にしてくれた子に多めに財産を残したい、など遺産の分け方を決めておきたい場合や、兄弟姉妹の仲が悪いので遺産分割で揉めてほしくない、など相続人が遺産分割協議をせずに済むようにし

たい場合は遺言書を作る必要があります。

## 遺言の種類

遺言には、大きく分けて自筆証書遺言と公正証書遺言があります。

**自筆証書遺言**は、その名とおり全文を直筆で書いて作成する遺言書です。民法で定められたルールに従って作成する必要がありますが、好きなときに作ることができ、費用もかからないため、手軽に作成できます。ただし、遺言者の死亡後、家庭裁判所で相続人全員を呼び出して裁判官に遺言書を開封してもらう「検認」という手続が必要です。また、紛失しないように、あるいは死亡後相続人の目に触れるように管理する必要があるという問題があります。ただ、最近、法務省が自筆証書遺言を保管してくれる制度「自筆証書遺言書保管制度」ができました。この制度を使った場合は検認は不要です。制度の詳細は法務省のホームページなどをご覧ください。

**公正証書遺言**は、希望する内容を公証人という専門家に伝え

て作成してもらう遺言書です。遺産の額や遺産を取得する人数に応じて数万円から十数万円程度の費用がかかりますが、形式的なルールに違反して遺言が無効になる事態は起こりにくいでしょう。なお、公正証書遺言については検認は不要です。

## 自筆証書遺言作成のルール

自筆証書遺言を作る際に守らなければならないルールは次の3点です。

- 1 遺言書の全文、遺言の作成日付及び遺言者氏名を必ず遺言者が手書きし、押印する。
  - 2 手書きではない財産目録が添付されている場合、全てのページに署名、押印する。
  - 3 書き間違いの訂正や、内容の追加は、その場所が分かるように示した上で、訂正又は追加した旨を付記して署名し、訂正又は追加した箇所に押印する。
- 1 について、遺言書の本文はパソコンで作成できず、全て自ら手書きする必要があります。そのため、内容が複雑な場合は

公正証書遺言を検討した方がよいかも知れません。日付は具体的に特定できるように書く必要があり、「令和6年4月吉日」ではいけません。印鑑は認印でも構いませんが、できれば実印が望ましいです。花押や書判は押印としては認められません。

2 について、遺産が多い場合、財産目録があれば「財産目録記載○の土地を○に相続させる」といった形で引用することができるので便利です。本文とは違い、財産目録は、パソコンを利用したり、通帳のコピーや不動産の登記事項証明書等の資料を添付したりして作成できますが、その場合は、目録の全てのページに署名、押印が必要です。

3 は下記の図のようなイメージですが、少し複雑なので、負担でなければ書き直した方がよいでしょう。

預貯金  
印

2 私は、以下の~~不動産~~を、長男に相続させる。

上記2中、3字削除、3字追加 農協太郎

今後掲載してほしい内容がございましたら、JA大阪北部 総務部 企画課までお教えください。



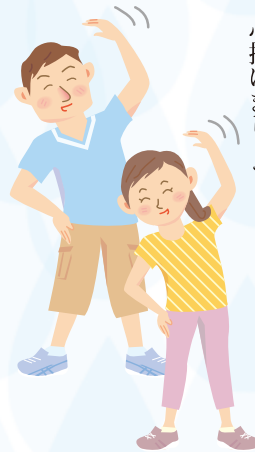


# 梅雨はカラダづくりの土台「胃腸」を守る

日本は海に囲まれた高温多湿の国。私たちは湿気にさらされやすい環境で暮らしています。ことにジメジメと湿度の高い梅雨どきは、体内にも余分な水分が溜まりやすく、過剰な湿気が胃腸に負担をかけ、胃もたれ・食欲不振・お腹の張り・下痢などの症状を招きます。さらにカラダに停滞した湿気は、むくみ・冷え・カラダや頭の重だるさ・手足の脱力・痰が多い・湿疹・水虫といった症状も多くみられる他、凝んで濁った水分は徐々に病理変化し、中性脂肪やコレステロール、血液の流れも邪魔をします。関節の痛み、リュウマチ、アトピー性皮膚炎、喘息などもこれらとの関係が考えられます。

胃腸機能や消化吸収の働き全体を薬膳では五臓の【脾Ⅱ】といい、【脾】は飲食物を消化吸収するだけでなく、そこから必要な栄養を取り出しカラダ全体に運ぶ働きまで担う、健康作りの「土台」となる場所。土台の【脾】が元気だからこそ、他の臓腑もしっかり働き、【脾】が弱るとカラダの様々な部分に影響が出てしまいます。

“カラダは食べ物からできている”ように、毎日の食事は私たちの健康を語る上でとても大切。日々の積み重ねで私たちのカラダは着実に変化していきます。少しでも自覚があったら梅雨時期だけでなく、胃腸の機能を高める食材や湿気を溜めない体づくりを目指したいもの。そして普段から胃腸の負担になる脂っこいものや、暴飲暴食、水分や甘いもの摂りすぎ、冷飲食を控え、適度な運動を心掛けましょう。



- ◆【脾】の機能を補ってくれる食材  
米とうもろこし、長芋、じゃがいも、かぼちゃ、いんげん、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、オクラ、椎茸、いわし、白身魚、梅干し、発酵食品等
- ◆体に溜まった余分な水分を排出する  
はと麦、黒豆、小豆、空豆、冬瓜、キュウリ、もやし、豆苗、海藻、とうもろこしのひげ、はも、すずき、蛤、等
- ◆発汗作用で湿気を発散させる食材  
しそ、生姜、ねぎ、みょうが、唐辛子、カレー粉などの香辛料（激辛はNG）、等

## 体の水分を巡らせて外に出し、胃を労わる「薬食同源」韓国料理定番のチヂミとナムル

**チヂミ**の具材はお腹を元気にし、消化器系の働きを整えるじゃがいもに、利尿作用で浮腫みを改善するきゅうり、胃腸の働きを整え気血を補うしらすが具材。小麦粉は使用せずお腹に優しい米粉を使用。

**ナムル**は胃の働きを整えて余分な水分を排出する大豆もやしに、カラダに滞っている余分な水分を散らし、痰のからみやむくみを尿で排泄してくれる海苔の組み合わせ。



レシピ

チヂミとナムルどちらにも素材本来の甘味・旨味がアップする発酵調味料を使い、消化吸収も促進で一石二鳥!

### ●じゃがいもときゅうりのチヂミ (2人前)

#### 材料

- ・じゃがいも…1個 75g
- ・きゅうり…60g
- ・釜揚げしらす…20g
- ・ごま油

#### 〈生地〉

- ・米粉…25g
- ・片栗粉…15g
- ・卵…1/4個(18g)
- ・水…35cc
- ・塩麹…小さじ1/2
- ・すりおろしにんにく(にんにく麴があれば)

#### 〈タレ〉

- ・しょうゆ…大さじ1
- ・お酢…大さじ1/2
- ・甘酒…小さじ1
- ・白炒り胡麻…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1/2

#### 作り方

①じゃがいもときゅうりは千切りにする。②〈生地〉材料をボウルに入れよく混ぜる。③②に①、釜揚げしらすを加えよく混ぜ合わせ生地を作る。④タレを合わせておく。⑤フライパンにごま油(大さじ1/2)を中火で熱し、③を全体に広げ、香ばしく焼き目がついたら裏返し、ごま油少々を回し入れ、ヘラで平たく押し付けながら裏面も焼く。焼けたら食べやすい大きさにカットして盛り付け、タレを添えていただく。

### ●大豆もやしと海苔のナムル (2人前)

#### 材料

- ・大豆もやし…1/2袋(100g)
- ・人参…20g
- ・焼き海苔…1/2枚
- 〈タレ〉
- ・塩麹…小さじ1弱
- ・醤油…少々
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・ラー油…少々
- ・すりおろしにんにく(にんにく麴があれば)
- ・炒り胡麻…小さじ1

#### 作り方

①大豆もやしはヒゲ根を取り除き人参は千切りにする。②フライパンに豆もやし、人参の順に重ね入れ、水少々を回し入れ、塩ひとつまみを振り蓋をして蒸し煮し、食感を残し火を通す。③ボウルに〈タレ〉材料を入れよく混ぜ、②が熱いうちに加えてよく和える。適当にちぎった焼き海苔を加え混ぜ、しばらく置いて味が馴染んだら完成。



〈料理・コーディネーター〉

旬業料理家 中医薬膳指導士 薬膳セラピスト さりごほん主宰 青木美加



旬のおススメ①

## ズッキーニ

油との相性が良く、様々な料理で活躍

ズッキーニは、カリウムやビタミンC・βカロテンなど、さまざまな栄養素を含んでいます。完熟したものではなく、開花後1週間程度の未熟果を収穫して食べるのが特徴です。定番はラタトゥイユですが、油との相性が良いので、ソテーやフライにしてもおいしく食べられます。焼いてマリネにするのもおすすめです。スープやピザ・ Pasta・カレーの具材にも適しています。

旬のおススメ②

## 新じゃがいも

水分が豊富で皮までみずみずしい

じゃがいもの旬は春と秋の2回あります。春の新じゃがいもが出回るのが5~6月頃。ビタミンCが豊富に含まれています。新じゃがいもは水分が豊富でやわらかく、香り高いのが特徴です。小ぶりで皮が薄くみずみずしいので、皮ごとフライにしたり、煮物にするのに向いています。ほっくり茹であげたいときは、皮つきのまま、まるごと水からゆっくり茹でましょう。

### Event ほく彩館 イベントのお知らせ

**売り切れ御免**  
★毎月開催 大人気イベント!  
**魚魚フェス**  
6/6(木)・6/20(木)  
山陰地方より現地の市場に並ぶ商品と  
同じ鮮度の **新鮮な魚介類** を販売  
イラストはイメージです



ほく彩館 農産物直売所

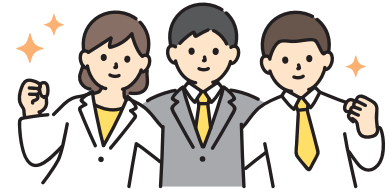
箕面市萱野2-6-13 TEL: 072-720-5711

[営業時間] 10:00~15:00

[定休日] 毎週水曜日・年末年始

※出港できないなど、やむを得ない事情により中止となる場合があります。ご了承ください。  
※最新情報や出荷状況等は、JA大阪北部公式LINEやほく彩館公式Instagramをチェック!

# 職員人事異動のお知らせ



氏名	新所属	旧所属
◎ 令和6年4月1日付		
東稔 卓也	事業推進部長	営農生活部長
上嶋 博司	金融共済部長	監査室長
岸田 久人	営農生活部長	営農生活部 営農課長
南殿 新治	監査室長	事業推進部長
渡邊 徹	池田支店長 (部長待遇)	金融共済部長
嶋田 健一	総務部 総務人事課長	小曾根支店長
中尾 重雅	事業推進部 事業推進課長	池田支店長
西口 英夫	営農生活部 営農課長	営農生活部 経済課長
橋高 康幸	営農生活部 経済課長	麻田支店長
酒井 幸一	農産物直売所長	営農生活部 経済課長代理
酒井 直宏	萱野支店長	事業推進部 事業推進課長
亀田 智弘	箕面支店長	櫻井谷支店長
吉田 豊成	豊能支店長	萱野支店長
半田 匠	櫻井谷支店長	箕面支店長
泉谷 佳幸	麻田支店長	豊能支店長
田中 一成	小曾根支店長	総務部 総務人事課長
古山 豊久	服部穂積支店長	農産物直売所長
稲葉 豊	営農生活部 営農課長代理	能勢ライスセンター長
辻 清孝	営農生活部 経済課長代理	東郷支店長代理
中西 寿典	監査室 (課長代理待遇)	総務部 総務人事課長代理
吉川 由美	農産物直売所長代理	営農生活部 経済課 副調査役
友寄 寛	箕面営農経済センター長	営農生活部 営農課 主任
高田 賢	豊能ライスセンター長	営農生活部 営農課長代理
大西 啓之	能勢ライスセンター長	豊能ライスセンター長
吉井 恵子	能勢営農経済センター (課長代理待遇)	農産物直売所長代理
物部 雅矢	萱野支店長代理	総務部 企画課 主任
岡田 健司	豊川支店長代理	萱野支店長代理
芝 純一	豊能支店長代理 (購買担当)	箕面営農経済センター長
植山 剛	能勢支店長代理	豊川支店長代理
中森 里華子	東郷支店長代理	能勢支店長代理
池永 真悟	総務部 企画課 主任	金融共済部 融資課 主任
松本 恭佑	総務部 企画課	農産物直売所
平澤 良介	事業推進部 事業推進課 主任	豊川支店 主任
山本 瑛子	金融共済部 金融課	南豊島支店
吉田 遼	金融共済部 融資課 主任	麻田支店 主任
初田 理恵	金融共済部 共済課 主任	池田支店 主任
中田 大翔	営農生活部 営農課	豊能ライスセンター
清嶺地 尚美	営農生活部 経済課 副調査役	箕面営農経済センター 副調査役

氏名	新所属	旧所属
笹野 富夢	農産物直売所	豊能支店
諫山 晴子	箕面営農経済センター 主任	能勢営農経済センター 主任
板谷 翔和	豊能ライスセンター	箕面営農経済センター
宮川 知也	能勢ライスセンター	能勢営農経済センター
平田 順一	能勢営農経済センター 主任	能勢ライスセンター 主任
伏田 雅人	萱野支店 主任	小曾根支店 主任
加藤 亜未	萱野支店 主任	豊川支店 主任
三崎 寧々	萱野支店	細河支店
午房 直希	箕面支店	能勢支店
坂本 元汰	豊川支店	南豊島支店
多田 彩華	豊川支店	池田支店
橋高 由里江	豊能支店 主任	小曾根支店 主任
濱中 泰行	能勢支店 主任	池田支店 主任
鐵野 直美	櫻井谷支店 主任	萱野支店 主任
廣田 渉	麻田支店 主任	箕面支店 主任
中尾 雄一	麻田支店	南豊島支店
林 幸恵	小曾根支店 副調査役	庄内支店 副調査役
江戸 友江	庄内支店 主任	櫻井谷支店 主任
江戸 翔一	南豊島支店 主任	萱野支店 主任
岸岡 育実	南豊島支店	櫻井谷支店
船越 博江	服部穂積支店 調査役	服部穂積支店長
山口 奈桜	細河支店	萱野支店
森田 雄大	池田支店 主任	櫻井谷支店 主任
岩佐 彩加	池田支店	金融共済部 共済課

◎ 令和6年4月30日付		
吉田 麻里	服部穂積支店	南豊島支店

## 退職者

氏名	所属	退職日
★上田 雅也	豊能支店	令和6年3月31日
小嶋 芳仁	能勢営農経済センター	
隅田 紘亮	麻田支店	
市成 佳穂	服部穂積支店	
大塚 美貴	東郷支店	令和6年4月30日
森村 涼菜	萱野支店	
船越 博江	服部穂積支店	

★嘱託として引き続き雇用しています



## 新入職員紹介

2024年4月より男女13名が新たにJA大阪北部職員となりました。地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願いします!!

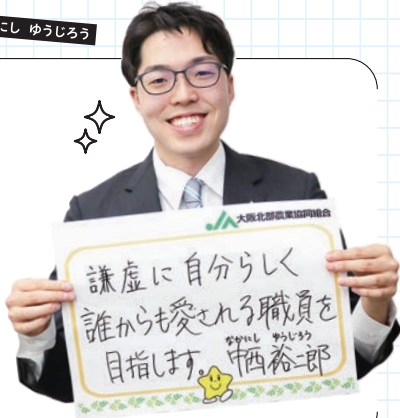
みんなに聞いてみたよ!



- 1 趣味・はまっていること
- 2 プライベートで挑戦したいこと
- 3 JA職員としての抱負

中西 裕二郎 なかにし ゆうじろう

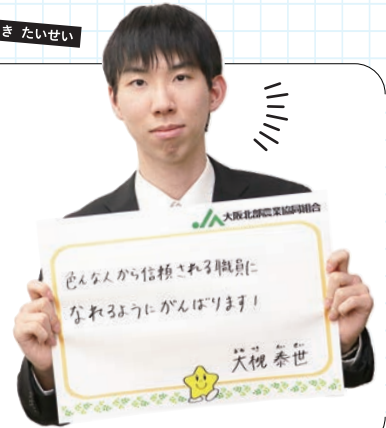
- 1 サイクリング
- 2 阪神タイガースの応援  
去年阪神タイガースの現地観戦が1回だったので、今年は数を増やして甲子園で日本一になるところをみたいです。
- 3 たくさん学び、たくさん努力して、JA大阪北部に貢献できる人材になることを目指します。

熊本 里菜 くまもと りな

- 1 バドミントン・野球観戦  
休日は、母校の中学校でバドミントンを教えています。
- 2 バドミントンの社会人の大会に出場すること
- 3 笑顔を大切に、誰からも信頼される職員を目指します。

大槻 泰世 おおつき たいせい

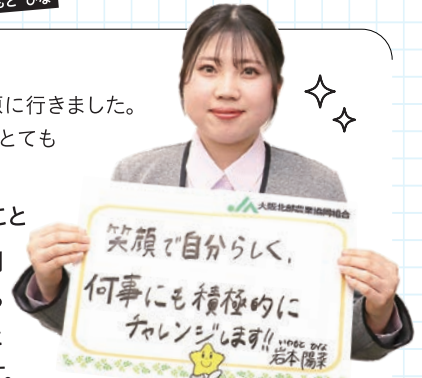
- 1 美味しそうなものを見つけて1人で食べに行くこと  
美味しい食べ物を求めて旅行することもたまにあります。
- 2 新しい趣味を見つけること
- 3 様々な方から信頼される職員になります。

松下 遥彦 まつした はるひこ

- 1 アニメや映画を観ること  
最近ドラゴンボールの映画やアニメを見返しています。
- 2 色々な場所へ旅行すること・ゴルフ
- 3 何事にも全力で挑戦します。

岩本 陽菜 いわもと ひな

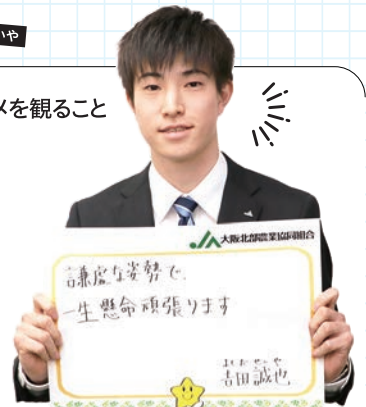
- 1 自然巡り  
最近奈良県にある曾爾高原に行きました。スキの穂に夕日が反射してとても綺麗でした。
- 2 料理のスキルを向上させること
- 3 新入職員として、自分の役割を全力で果たし、先輩方からの指導を受けながら熱意と責任感を持って取り組みます。

村田 茉優 むらた まゆ

- 1 本屋に行くこと  
本屋でアルバイトをしていたので、最近の流行りの本や漫画が何なのか、今も確認してしまいます。
- 2 サーフィン
- 3 1日でも早く戦力となるように、何事にもチャレンジして、毎日一生懸命頑張ります。

吉田 誠也 よしだ せいや

- 1 運動(サッカー等)・漫画やアニメを観ること
- 2 ドライブ  
最近運転免許証を取得したので、色々な場所にドライブしたいです。
- 3 仕事を一から覚えていき、組合員の皆さまのお役に立ち、地域社会の発展に貢献したいです。



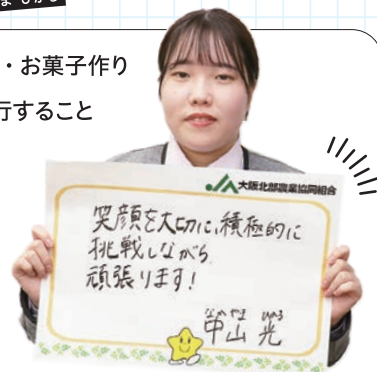


New Employee!

## 中山 光

なかやま ひかる

- 1 ドラマやYouTubeを観ること・お菓子作り
- 2 行ったことのないところに旅行すること  
先日初めて北海道に行き、  
様々な経験ができました。
- 3 お客様が話して良かったと思ってもらえる職員になれるよう、笑顔を大切に色々なことに積極的に挑戦して、一生懸命頑張りたいです。



## 秋田 菜緒

あきた なお

- 1 スノーボード・筋トレ・料理
- 2 日本全国を旅すること  
その土地でしかあじわえない経験をしたいです。
- 3 笑顔で丁寧に頑張ります!



## 桐山 大輝

きりやま ひろてる

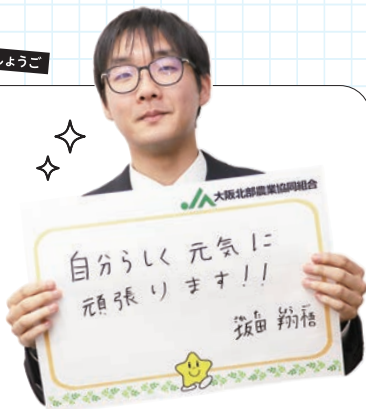
- 1 プロ野球観戦  
阪神タイガースのファンで甲子園だけでなく、関東の球場にも遠征しています。
- 2 ゴルフ
- 3 ポジティブに明るくを心掛け、お客様や同僚の皆さまに愛される存在になります。



## 坂田 翔悟

さかた しょうご

- 1 サッカー観戦  
ガンバ大阪の大ファンです。
- 2 海外サッカーの試合をスタジアムで観戦すること
- 3 自分らしく、一生懸命頑張ります!



## 土谷 菜緒

つちたに なお

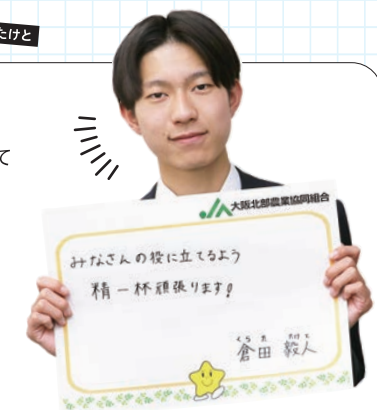
- 1 漫画を読むこと・音楽を聴くこと  
今まで「ヨルシカ」や「羊文学」など色々なアーティストのライブに行きました。
- 2 今まで行ったことのない様々な国に行くこと・1人旅
- 3 いつも笑顔を忘れずに、地域の皆さまに愛される職員になれるよう、一生懸命頑張ります!



## 倉田 毅人

くらた たけと

- 1 羊毛フェルト  
小さい動物のぬいぐるみを作ってキーホルダーにしたり飾ったりしています。
- 2 自分の好きな花を育てること
- 3 皆さまのお役に立てるよう精一杯頑張ります!



6月は「就職差別撤廃月間」です

## しないさせない 就職差別

就職の面接で、本人や家族の出身地・職業・思想・信条などについて質問することは、本人に責任のない事項や本来自由であるべき事項で応募者を判断することになり、就職差別につながるおそれがあります。

大阪府では、6月を「就職差別撤廃月間」と定め、啓発事業に取り組んでいます。就職の機会均等を保障することの大切さについて皆様のご理解をお願いいたします。

採用面接時等の差別について、相談、関係機関の紹介等を行います。

就職差別  
110番

- 電話番号：06-6210-9518  
※月間中(閉庁日を除く)9時30分～17時30分
  - E-mail：koseisaiyo@gbox.pref.osaka.lg.jp  
※Eメールでの相談受付は月間中随時
- 【問合せ先】大阪府商工労働部雇用推進室



# いもち病、紋枯れ病に気を付けましょう

水稲栽培で6月以降から発生が多い病気に「いもち病」があります。また近年気温が上がっていることから「紋枯れ病」の発生もみられます。適切な防除を実施しましょう。



## Check 1 いもち病の症状

次の条件では特に注意！

- 気温22～26℃程度の低温曇り
- 曇雨天で多湿な状態が続く

### 対策

- 過繁茂だと発生しやすいため、基肥は適量を守りましょう。
- 田んぼに置いたままの余り苗はいもち病の発生源になるため、早めに処分します。
- 圃場を見回り、葉いもちの発生があれば農薬散布をしましょう。出穂期以降も雨が続く場合は、穂いもちの防除を検討しましょう。

## ●葉いもち



葉に症状が現れる。病原菌を持った稲わら・種もみ等が発生源となる。特に分けつ期～出穂前に発生が多い。まず葉に小斑点ができ、やがてふちが褐色で中が白い紡錘形の病斑ができる。

葉いもちが感染源



## ●穂いもち



穂首の感染部位

穂に症状が現れる。出穂後から発生する。特に穂首に感染すると被害が大きく、穂へ養水分が行きわたらず白穂になる。

## ●農薬の例

農薬名	効果	使用時期	使用量	希釈倍数	使用回数
コラトップ粒剤5	予防	<葉いもち> 初発10日前～初発時 <穂いもち> 出穂30～5日前	3～4kg /10a	—	2回以内
ブラシンフロアブル	予防治療	収穫7日前まで	60～150L /10a	1000倍	2回以内
ブラシン粉剤 DL	予防治療	収穫7日前まで	3～4kg /10a	—	4回以内

## Check 2 紋枯れ病の症状

前年の病原菌が越冬し、翌年の感染源となる。株元に暗緑色～灰白色で楕円形の病斑ができる。出穂後、気温の上昇とともに病斑も株の上側へ広がる。上側の葉に感染すると、枯れて収量が減ることもある。

次の条件では特に注意！

- 気温28～32℃程度の高温が続く
- 曇雨天で多湿な状態が続く

### 対策

- 過繁茂だと発生しやすいため、基肥は適量を守りましょう。
- 穂ばらみ期（出穂20日前～出穂頃）が防除適期です。株元を確認し、20株中3株以上に症状があれば農薬散布を検討しましょう。
- 収穫間際に病斑が目立ってくることもあります。株の上側に広がらないよう刈り遅れないようにしましょう。

## ●発病株の様子



## ●農薬の例

農薬名	使用時期	使用量	希釈倍数	使用回数
モンガリット粒剤	収穫30日前まで	3～4kg/10a	—	2回以内
バリダシン液剤	収穫14日前まで	60～150L/10a	1000倍	5回以内



お譲りします  
コーナー

# 中古農機のご紹介!



組合員の皆様の倉庫などに眠っている中古農機を、JA大阪北部が新たに必要とされている組合員の方々にご紹介いたします。

その1  
管理作業を  
力強く支える  
テトラー!!



品名	テトラー
メーカー名	株式会社クボタ
型式	TG7000
使用時間	不明
仕様	全長約1800×720×1120mm 重量176kg ガソリンエンジン 排気量172cc
譲渡価格	20,000円
状態	交換爪、培土器付き、 始動確認
譲渡条件	引き取りのみ

その2  
ちょうど良いサイズ!  
4条田植え機!!



品名	田植え機
メーカー名	井関農機株式会社
型式	さなえPP43-D
使用時間	不明
仕様	全長2270×1500×1300mm 重量200kg 4条植
譲渡価格	50,000円
状態	始動確認
譲渡条件	引取りのみ

その3  
扱いやすいサイズ!  
2条刈りコンバイン!!



品名	コンバイン
メーカー名	井関農機株式会社
型式	HL95
使用時間	不明
仕様	全長約3060×1600×1530mm 重量約740kg 2条刈り 袋取り
譲渡価格	20,000円
状態	始動確認
譲渡条件	引取りのみ

中古農機を希望される方は支店備え付けの応募用紙に記入願います。

◆締切日は掲載月号の15日とし、20日以降の最初に到来する月曜日に抽選します。



## 中古農機「譲ります」情報募集!!

譲渡対象者 JA大阪北部管内の組合員

- ◆農機が倉庫に眠っていて使う予定の無い方の情報をお待ちしております。
  - ◆各支店・センターに備え付けの『中古農機「譲ります」情報カード』に必要事項を記入のうえ最寄の支店・センターへ提出願います。
- ※本コーナーは出品者と譲受人との直接交渉となります。 ※掲載内容は広報誌発行時によるものであり、引き渡し時の状態と異なる場合があります。

1

## 狩猟免許費用助成!

農作物を猪、鹿などの有害鳥獣被害から守るため、  
狩猟免許の取得または更新時に必要な費用の一部を助成します。



### 狩猟免許に係る費用助成事業

#### 助成の要件

JAの組合員(家族を含む)の方で、実施期間に  
狩猟免許を取得・更新・狩猟者登録された方。

#### 助成の対象

項目	対象費用
免許取得 更新費用	狩猟免許試験手数料 狩猟免許更新手数料 狩猟免許試験予備講習の受講料
狩猟者登録時費用	狩猟者登録手数料 狩猟税
その他費用	狩友会会費(大日本・大阪府・各支部)

全て大阪府への  
申請に限ります。

#### 助成金の上限

お一人あたり **20,000円**

#### 申請の方法

「狩猟免許に係る費用助成事業」申請書に必要事項をご記入の上、  
必要書類を添えて提出してください。後日助成金をお振込み致します。

※申請書は購買店舗・営農経済センターに備付けております。

※申請書は必ず本人が記入して下さい。(代筆禁止)



#### 実施期間

**令和6年6月3日(月)～令和7年2月28日(金)**  
(但し、補助金総額100万円に達しだい終了)

2

## 野菜苗の予約申込を受付中です!

### 1本～トレイ販売

種類	品種	1本	1トレイ (120本)	2トレイ (240本)	3トレイ (360本)
キャベツ	YRしぶき2号(早生)	販売価格 30円	販売価格 2,900円	販売価格 5,300円	販売価格 7,400円
ブロッコリー	ハイツSP(中早生)				
カリフラワー	スノークラウン(早生)				
ハクサイ	晴黄60(極早生)				

※4トレイ以上のお得な販売もあります。詳しくは購買店舗・営農経済センターへお問い合わせください。

### 野菜苗セット販売

種類	品種	各本数	1セット (50本)
キャベツ	YRしぶき2号(早生)	10本	販売価格 1,400円
ブロッコリー	ハイツSP(中早生)		
カリフラワー	スノークラウン(早生)		
ハクサイ	晴黄60(極早生)		
レタス	シスコ(極早生)		



※苗のお引き渡しは8月上旬から  
中旬頃の予定です。

※お渡りする苗は、定植まで約1週間  
ほどの管理が必要です。

※価格は税込みです。

#### 申込先

購買店舗、営農経済センター、  
能勢・豊能ライスセンター

#### 申込締切日

**令和6年6月21日(金)**

3

## 土の健康診断をしてみませんか？

JA大阪北部では7月に土壌分析を行います。土壌分析は土の健康診断です。土の栄養状態を知り、施肥設計に活用しましょう。



対象者	組合員(お一人様3圃場まで)	分析費用	無料
対象土壌	耕作農地全般(水田を除く)	申込先	購買店舗及び営農経済センター
受付期間	令和6年6月3日(月)～令和6年6月21日(金)		

4

NEW

## 栗栽培のボランティア募集中！

栗栽培に興味がある方におすすめです。  
草刈り、栗拾い、剪定などの栗栽培の流れを体験してみませんか？



場所	銀寄母樹園	持ち物	長ぐつ、帽子、飲み物(軍手・タオルはお渡します。)
定員	<b>10名程度</b> (応募者多数の場合は抽選となります。)	申込締切日	<b>令和6年7月31日(水)</b>
申込先	購買店舗及び営農経済センター		
問合せ先	JA大阪北部 営農生活部 営農課 TEL:072-748-1701		
対象	JA大阪北部の管内(能勢町、豊能町、箕面市、豊中市、池田市)にお住まいの方。 20歳以上の方。開催場所に現地集合可能な方。全てのスケジュールに参加可能な方。		

### スケジュール

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
開催日	8月28日(水)	9月18日(水)	9月30日(月)	1月22日(水)	2月12日(水)	3月12日(水)
開催時間	9時～12時	9時～12時	10時～12時	10時～12時	10時～12時	10時～12時

5

## 水稲中干し用溝切作業

【溝切作業の効果】中干しの効果を高めます！増収と品質向上につながります！

対象圃場	JA大阪北部の組合員であり、当組合管内に所有している水稲栽培圃場に限りま。
作業の内容	溝切機により12～15条毎に植付け条に沿って溝を切り、最後に外周(畦から2～5条程度)を一周し溝を切ります。
申込先	購買店舗及び営農経済センター

作業の受託料金:2,750円(税込)／10aあたり

作業の実施時期:田植え後30～40日 前後(1株の茎数が20本程度確保できた頃)

※中干し時期の目安:中山間地-6月中旬～7月上旬、都市部-7月上旬～7月下旬

JAの受託  
農作業



掲載内容に関する詳細は最寄の購買店舗又は営農経済センターまでお問合せください。



# お便りコーナー



(敬称略)

## 絵葉書



樋上 美保子  
(豊中市)



T・K  
(豊中市)



大塚 和子  
(豊中市)



こでまり  
(豊中市)

## 俳句・川柳・短歌コーナー

◆ 春場所や ひいき力士の 勝ち名乗り

川西 康裕(豊中市)

◆ 応接の 盛り花に這ふ 蝸牛

上田 陽子(箕面市)

◆ 名を忘れ 笑ひで済まし 老の春

英美子(箕面市)

◆ 朝採りし 筍飯や 旬を食ふ

ヤスコ(豊中市)

◆ ほろ酔いの 声通り行く 夜半の夏

みち子(箕面市)

◆ マスクせず 外出したが 落ちつかぬ

敦子(池田市)

◆ 初乗りは ワンボックスに お一人様

西山 朝子(能勢町)

◆ 庭一輪 家族をいやす フリージア

義晃(池田市)

◆ 同窓会 涙滴 袂濡らす

阿部 喬(能勢町)

◆ 卯の花や 香りゆかしく 夏は来ぬ

こでまり(豊中市)

◆ 桜散り 五月の花の 見頃かな

荒木 茂(能勢町)

◆ 盆栽の 悪い芽を そとと育てます

荒木 貞夫(箕面市)

◆ わが庭の 白梅紅梅 満開に 老一人庭で 花見楽しむ

ゆず(箕面市)

4月号の投稿テーマ

お弁当に入っていると  
嬉しいおかずは？

●「ポテトサラダ」です。キュウリ・ハム・ジャガイモそしてリンゴを入れ、マヨネーズと塩胡椒で味付けして、美味しいリンゴが入っているのですその酸味と甘さがいいネ！

小川 郁子(豊中市)

●絶対「出汁巻き卵」です。ふたを開けた時、黄色く輝きお弁当が引き立ちますし、私の好物です。

平野 八栄子(箕面市)

●田舎の学校でしたから中学校からお弁当で「タケノコ」「菜の花」が入って彩りよく嬉しかったです。身内に魚屋があり、「ホタルイカ」を頂き入っていた思い出もあります。タコ・イカ大好きです。

小林 逸子(豊中市)

●高齢になってもお弁当に入っていると嬉しいのは「玉子焼き」と「梅干し」です。

敦子(池田市)

●やっぱり「玉子焼き」です。母の作ってくれた少し甘めの素朴な感じの玉子焼きです。

桑原 さゆり(箕面市)

### 、毎回設定する投稿テーマに対するの投稿もぜひぜひお待ちしております！ /

日の出が早く、早朝から明るい夏。朝活にチャレンジしやすい季節です。  
そこで今回の投稿テーマは・・・

### 朝早過ぎる時間に目覚めてしまったらすること



(令和6年8月号に掲載致します。)※選んだ理由もお教えください。  
もちろん、俳句・川柳・短歌・イラスト・写真等みなさまからのお便りについても引き続きお待ちしております。当JA本店総務部企画課までどしどしお送りください。(すべてのお便りをご紹介できない場合があります。ご了承ください。)

◆ 個人情報について  
みなさまのお便り(個人情報)は、広報以外には利用いたしません。また、みなさまのお便りを紹介する時は、原則名前を掲載します。イニシャルでの掲載もできますので、希望される場合は「イニシャル」もしくは「匿名希望」と記入してください。

### 編集後記

これから梅雨の時期に差し掛かります。雨の日は濡れるのはもちろんのこと、私はこの時期に花粉症を発症してしまうので、今からとても憂鬱です……。

しかし、雨を『恵みの雨』と言ったりするようにならぬ方が好きなのにとっては、梅雨は待ち遠しいかもしれません。また、雨が降る「ボツボツ」や「ジトジト」といった音には脳波をリラックスし集中することの出来るアルファ波に変える効果があり、梅雨の時期は仕事をすることで集中力がアップなど良いこともあるそうです。

考え方・捉え方一つで仕事が良い方向に向かうこともあります。何事にもプラス思考で仕事に向き合っていきたいと思えます。(H)

# ★クイズコーナー★

右のイラストには左のイラストと違う部分があり5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



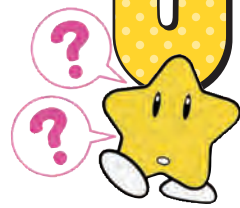
クイズの正解者の中から抽選で**10名**の方に

**農協全国商品券(1,000円)**を

プレゼントいたします。

多数のご応募お待ちしております。

※当選者は商品の発送をもって発表とさせていただきます。



▼正解のおハガキ多数の中から抽選で農協全国商品券を10名の方にお渡しさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

## 「フリージア」



★4月号「VOL.168」の答え

## 〈締切日〉

令和6年6月30日消印有効

- ①クイズの答え
- ②ご住所
- ③お名前
- ④年齢
- ⑤お電話番号
- その他感想等

〒562-0043  
 箕面市桜井2-8-8  
 JA大阪北部  
 総務部企画課  
 宛

## ★応募要領

ハガキに必要な事項をご記入のうえ、ご応募下さい。頂きました「その他感想等」の内容は、お便りコーナーにてご紹介させて頂く場合がございます。身近な出来事や今回良かった誌面、今後掲載してほしい事などご感想をお待ちしております。原則名前の掲載や、掲載を希望されない方は、その旨も合わせてご記入下さい。たくさんのご応募お待ちしております。

## 今月のあなたの運勢 6月

モナ・カサンドラ

### ♈ 牡羊座: 3/21~4/19

【全体運】コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきそうです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎  
 【健康運】飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって  
 【幸運の食べ物】サヤエンドウ

### ♉ 牡牛座: 4/20~5/20

【全体運】次第に周囲が騒がしくなってくるようですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め  
 【健康運】歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方でも再チェック  
 【幸運の食べ物】アスパラガス

### ♊ 双子座: 5/21~6/21

【全体運】非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉  
 【健康運】ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ  
 【幸運の食べ物】アシタバ

### ♋ 蟹座: 6/22~7/22

【全体運】トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術館やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます  
 【健康運】血液がサラサラになる食事を心がけましょう  
 【幸運の食べ物】ジャガイモ

### ♌ 獅子座: 7/23~8/22

【全体運】ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入り。細部までこだわるといい方向へ  
 【健康運】張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて  
 【幸運の食べ物】ノビル

### ♍ 乙女座: 8/23~9/22

【全体運】試練を乗り越えていける力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勧め  
 【健康運】体調が改善へ。スポーツを楽しむで体力アップ!  
 【幸運の食べ物】ソラマメ

### ♎ 天秤座: 9/23~10/23

【全体運】状況が変化しやすい月。早い判断が求められそう。日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ  
 【健康運】無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを  
 【幸運の食べ物】レタス

### ♏ 蠍座: 10/24~11/22

【全体運】気がせきものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め  
 【健康運】刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎  
 【幸運の食べ物】キュウリ

### ♐ 射手座: 11/23~12/21

【全体運】運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切  
 【健康運】消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに  
 【幸運の食べ物】インゲン

### ♑ 山羊座: 12/22~1/19

【全体運】少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みは確実に前進。丁寧な作業を心がけて  
 【健康運】良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎  
 【幸運の食べ物】エダマメ

### ♒ 水瓶座: 1/20~2/18

【全体運】運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意  
 【健康運】働き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほぐして  
 【幸運の食べ物】夏ミカン

### ♓ 魚座: 2/19~3/20

【全体運】考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉  
 【健康運】早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック  
 【幸運の食べ物】キクラゲ

# こころの食育

おとなの食育 series No.51

## 日本人は「発酵食」で生かされている



がんばらなくてもよい発酵生活の楽しみ方

### 「沢庵糠漬け」奮闘記その後

前号の食育で紹介した「我が人生初の糠漬け」は、「はじめての手仕事」(NHK Eテレ『きょうの料理』)での「米糠200g/塩60g」に従ったものの、二週間も漬け過ぎたからか、仕上がりはとても塩辛い。「沢庵和尚」直伝の指南はありがたかったが、なまくらなこの体にこの塩加減は塩梅悪かった。しかし半日ばかり塩抜きすると程良くなり、手づくり沢庵の滋味をしつかりと噛みしめることができた。こんなささやかな喜びを味わえるのも発酵効果といえるだろう。

その後は、容器に浮き出た水分を抜き取り、塩控えめの新し

い糠を加え、今はキュウリや茄子を漬けている。実家で貰った陶器の漬物壺に、最初の糠床を二分して、これからは二つの漬物器で糠漬けを楽しむつもりである。漬ける物には繊維質豊富な人参、ごぼう、長芋など根菜類を試してみたい。これらは漬物として食するより、さまざまなたまな料理素材として使える。味噌汁の一汁一菜だけで「発酵食生活」の日本食だが、それをもっと充実させて実感したいのだ。

今月号の表紙のごはん「発酵チヂミ」も魅力だが、僕は単純に「キムチ納豆入りお好み焼き」や、「納豆焼き餃子」を「発酵レシピ」にしている。納豆嫌いの人も食べられるように、粒納豆でなくひきわり納豆を使



プラスチック容器より陶器の漬物壺がいい

うが、納豆入りとは思えず美味しくなる。他にもハンバーグやミンチカツ、コロッケなど洋風にも応用すれば、発酵食で味わい深い和食に変身する。味噌汁の味噌のごとく、納豆アレンジも豊かに広がるだろう。

### 発酵ライフを次世代のハッピーライフに

以前から自前の「大豆昆布煮」の味付けには、醤油控えめに必ず梅干3個を使う。また

「チリメン山椒」には高菜漬けを合わせる。昨夜は「ポテトサラダ」にキュウリの糠漬けとタマネギ麴を使用。次からパプリカの糠漬けか酢漬けを加えれば、見た目も食欲も刺激されるはず。(ポテトサラダにはマヨネーズも塩も不要)「発酵レシピ」の楽しみは、「塩麴」と「タマネギ麴」体験で火が付き、「糠漬け」で一気に入に加速した。味噌汁だけで発酵ライフが満たされ、発酵の「糠漬け」が加わればそれで充分なのだ。

全国各地の伝統食を紹介する「小雪と発酵おばあちゃん」という番組に興味をそそられ、特別編\*を録画した。

『しょっからいわし』とそれに大根を漬け込む『なまぐさごうご』(新潟角田浜)をはじめ、『ごど』(茹でた大豆と納豆菌で作った納豆を、さらに一週間米麴で発酵させる/青森)、『すんき』(塩を一切使わず乳酸菌発酵させる赤カブ漬け/長野)、『塩辛納豆』(納豆菌を使わず、大豆を麴菌と乳酸菌のダブル発酵で二年熟成/京都一休寺)、『ナリ味噌』(ソテツの実を発酵で毒抜きした食べるみそ/奄美大島)など、伝統の発酵食文化には百花繚乱の多様性と奥深さがある。しかし今や高齢化で継承が難しく、絶滅危惧食に近づいてい

るといふ一面も否めない。

漬物の未来に輪をかけるのが「改正食品衛生法」。道の駅などで購入できた農家の手作り漬物が今年中に消える。風土に育まれた地域の伝統漬物は、全国一律の工業生産品に取って代わられるのだ。食文化の継承が望めないなら、伝統技をきちんと保存し、再び復活を期するしかない。それには私たち一人ひとりが、日々の食生活で発酵食を味憶にしたため、先人の慈しみのこころに倣うしか方法はないのかもしれない。

〈文責〉コピーライター 小山寅哉

\*「小雪と発酵おばあちゃん」(NHK Eテレ)土井善晴と「発酵」一汁一菜 2024年3月28日放送)初めて試食した土井善晴さんは「塩辛納豆」を「凜とした発酵食品」「ごど」は「くさいは美しい」「すんき」は「みなさんに食べてもらいたい」…なるほどのコメントでした。





健康で快適な住まいづくり

やはり

早期発見

# 床下総合調査のお知らせ

大切な住まいのチェックをなさいませんか？

例えば

こんなこと、ありませんか？

- ・建物の周囲、庭先に古材がある
- ・庭先でシロアリを見たことがある
- ・雨漏りや、トイが傷んでいる
- ・羽アリが何匹か舞い込んだ
- ・近所でシロアリ駆除をされた家がある
- ・増改築で床下の通気が悪くなった

築年数は関係ありません。早期発見の為に定期的な点検をお勧めします。

油断すると

危険

見えないところで進む、シロアリ被害！



## 確かな実績と安心

**シロアリの予防・駆除は確かな実績と安心のJAへご相談ください**

しろあり防除は「正規のルートと方法で」。(社)日本しろあり対策協会に企業登録しているか確認しましょう。

**JAのシロアリ予防、駆除は安心です**

毎年、莫大な量の木質材料が、シロアリや木材腐朽菌により失われております。地球環境を保全するためにも木質材料の耐用年数を延ばす必要があります。JAとして、地域の皆様の住まいを守る天災対策の一環として、JA取扱施工店がシロアリおよび腐朽被害対策を行っています。

**環境に適合した薬を使用**

JA取扱施工店では、(社)日本しろあり対策協会で効力・安全性の調査に合格した(認定)薬剤を使用しています。

**資格者(プロ)による施工**

JA取扱施工店では(社)日本しろあり対策協会の施工法にのっとり、しろあり防除施工士が施工しています。

お客様の個人情報はJAグループまたはJAグループ取扱施工店からご連絡を取らせていただく目的で利用します。



# 床下無料調査実施中

お申し込み、お問い合わせはお気軽に JA(農協)へ

●無料で床下点検・点検結果の報告を行い、お客様にあった防除をお勧めします。その後、お客様から申し込みがあった場合に、有償にてJA取扱施工店が防除を行います。