



H O K U H O K U

ほくほく

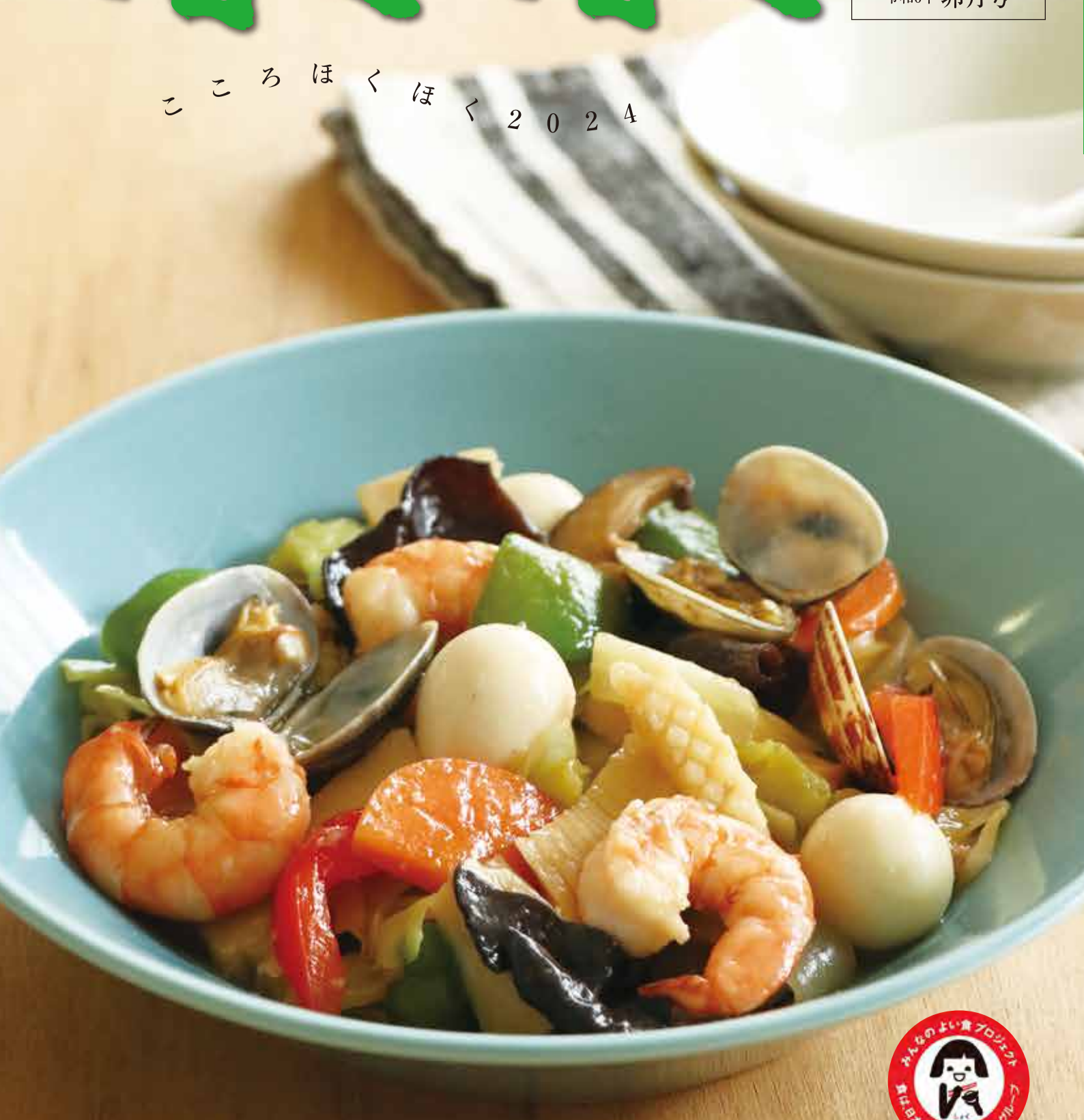
VOL.168

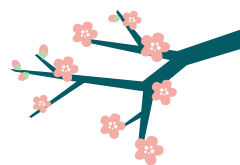
4月

2024 April

令和6年 卯月号

こころほくほく 2024





JA大阪北部

ほくほく

VOL.168

4月

2024 April

卯月号 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	7
親と子の「農業の応援団」	10
表紙のごはん	11
営農インフォメーション	14
クイズコーナー	19
お便りコーナー	20
こころの食育	22



 Instagram 公式アカウント

 ほくほく彩館 (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!

池田城跡公園 (池田市)

室町時代から戦国時代にかけて池田市域一帯を支配していた地方豪族・池田氏の居城跡地を公園として整備を進め、平成12年(2000年)4月にオープンしました。自然をのんびり楽しみつつも歴史や伝統の重みを改めて感じることができる施設となっています。園内に設置された展望休憩舎からの眺めは園内はもちろん、池田市街地や五月山を一望することができます。





6月には2000株の白ゆりが咲き誇ります。



生産者の顔がわかる 地元の野菜を使い、 安全な商品を提供します。



右から2番目 平岡文代さん

Q 始めたきっかけについてお聞かせください。

A きっかけは町の6次産業化の呼びかけです。いくつかのグループに分かれ、私たちはお酢(醸造酢)を作ることになりました。しかし、温度管理や条件がなかなか難しく、断念することに。けれども、せっかく集まったからには何か出来ないものかと考え、お酢がダメならお酢を使った商品を作ろうと考えました。以前から、メンバーそれぞれが野菜を作っていたので、ピクルスにすれば新鮮な野菜が長期保存できるものになるんじゃないかと考え、教えてもらったレシピを使い、アレンジを加えて試行錯誤しながらこまめでたどり着きました。旬の美味しい時期に採れる能勢の野菜を感じてもらいたいと思いますながら作っています。

Q 生産のこだわりについて

A 初めは醸造酢を使っていたが、使う野菜・果物によって米酢やリンゴ酢に変えました。他にも使用している醤油は亀岡の蔵元まで行って購入しています。あとは何と云っても、地元の野菜・果物を使うことです。ピクルスの色もそれらから自然と出たものです。色んな野菜を食べてもらいたいので、販売している瓶詰めピクルスは5種類以上の野菜から出来ています。なので野菜がない時期は作りたくても作れません。スーパードに行けば野菜はありますが、や





主な商品

▼お酢を使った商品
ピクルス・ドレッシング・ボン酢
季節の果物を使ったフルーツピネガー
しそシロップ(夏季限定) など



地域の農を支える生産者

能勢町地黄地域

歌の郷 代表

ひら おか ふ み よ

平岡 文代さん

はり地元の野菜を使いたいという想いがあります。そんなこともあって、フルーツピネガーが始まりました。フルーツは漬けると野菜以上に長持ちしますからね。そうやって商品が増えてきました。すだちや柚子のボン酢は、酢を使わず、柑橘の汁だけで作ります。みんなで絞っています。

Q おススメの食べ方について

A ピクルスのおススメの食べ方は、そのまま食べて貰っても良いのですが、刻んでマヨネーズを入れていただいたらオリジナルのタルタルソースになります。フルーツピネガーにも醤油・コシヨウやオリーブオイルを少し入れていただいたらフルーツ系のドレッシングにもなりますよ。たくさんアレンジして欲しいですね。

Q 大変だったこと・嬉しかったことはありますか。

A 試行錯誤を重ねているなかで、これは商品に出来ないなというものもたくさんありました。ケチャップも試してみ

ましたが、時間の手間や煮詰めると少なくなってしまう点など、コストパフォーマンスが悪いと断念しました。あとは、ドレッシングを要冷蔵にして販売していたのですが、夏場や遠方の方はなかなか購入が難しいとのことで、少し火入れして長期保存が出来るように工夫したこともあります。そうやって新しい商品開発では苦勞しますが、それ以外では仲良く4人で楽しく作業しているので特に問題はありません。嬉しかったことは、リピーターさんが直接購入したいと電話をくれたり、商品が美味しく出来た時は、みんなで喜んでいきます。

Q これからの目標や夢をお聞かせください。

A 現状維持です。この4人で結成してから約9年になりました。今ぐらいのペースで、みんなの負担にならないように楽しく続けていきたいです。そして商品を通して、能勢の野菜も味わってもらいたいですね。

相談会のご案内

【年金相談会】

午前10時～午後4時

▼支店名

豊川支店	5月14日(火)
小曾根支店	5月16日(木)

【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。

退職者

退職日:令和6年2月29日付

▼氏名

▼所属

松井 萌	細河支店
------	------



DIARY

2月

- 5～8日
みのり監査法人による監査
- 7日 実践的農業講座(第10回目)
- 8～16日
大阪府常例検査
- 20～22日
支店別組合員座談会
- 20日 経営会議
ALM・リスク管理委員会
コンプライアンス委員会
- 21日 冬野菜の基礎栽培講習会
- 27日 所属長会議
- 29日 理事会・監事会

3月

- 6日 実践的農業講座(修了式)
- 8日 総務委員会
金融共済委員会
営農経済委員会
- 11～13日
みのり監査法人による監査(自己査定)
- 19日 所属長会議
- 21日 経営会議
ALM・リスク管理委員会
コンプライアンス委員会
- 29日 理事会・監事会
- 31日 みのり監査法人による監査(経済棚卸監査)

理事会報告

【第9回 理事会 / 1月30日】

- ◆第1号議案/不良債権の回収について
- ◆その他報告事項

【第10回 理事会 / 2月29日】

- ◆第1号議案/就業規則の一部変更について
- ◆第2号議案/非正規職員就業規則の一部変更について
- ◆第3号議案/職員給与規程の一部変更について
- ◆第4号議案/マネー・ローンダリング等及び反社会勢力等への対応に関する基本方針及びマネー・ローンダリング等への対応に関する規程の一部変更について
- ◆第5号議案/令和6年度借入金最高限度額の決定について
- ◆第6号議案/ローン融資要項の改正について
- ◆第7号議案/ヘルプライン運営規程の一部変更について
- ◆第8号議案/職員募集について
- ◆第9号議案/減資について
- ◆その他報告事項



組合員アンケート調査へのご協力をお願い

この度、より地域と一体となったJAであることを目指して、アンケート調査を実施させていただきます。本アンケートの趣旨をご理解いただき、何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。

▼アンケート対象者

本アンケートは、組合員の方から、無作為に選んだ一部の方を対象としています。

▼ご回答方法

令和6年4月中旬に郵送でお送りいたします「調査票」で返送いただくか、「調査票」記載のQRコード、またはURLからアクセスください。



TOPICS 1

1 系統施行による 賃貸住宅完成現場見学会

営農生活部資産管理センターでは、1月19日(金)〜20日(土)池田市にある賃貸住宅の完成現場見学会を行いました。系統施行とは、施主様とJAグループが委任契約を結び、それに基づきJAグループが施行業者と請負契約を結ぶことで、諸手続きの代行・検査を施主様の立場に立つて行うことができる独自のシステムです。



TOPICS 2

2 細河支店 税務セミナー

細河支店では、1月23日(火)支店運営委員会ふれあい活動の一環として、「税務セミナー」を開催。令和6年度税制改正のポイントなどを参加された方々は熱心に学ばれていました。



TOPICS 3

3 FM大阪にて ラジオCM収録

1月25日(木)FM大阪のスタジオにて、FM大阪主催の「SDDプロジェクト(飲酒運転撲滅運動)」に協賛し、当JA職員3名がラジオCMの収録に参加しました。



TOPICS 4

4 准組合員モニター 意見交換会



1月25日(木)萱野支店会議室にて、准組合員モニターの意見交換会を実施。これまでの活動を振り返った後、当JAに対する意見やモニター活動に参加した感想、今後の改善点・要望について4人ごとのグループに分かれ、意見を出し合っていたきました。また今回は、各事業の担当部長も同席し、寄せられた質問にはその場で回答。「年間を通して有意義な活動だった」「JAへの親しみがより一層増した」「見



TOPICS 5

5 豊川支店 落語の会

豊川支店では、1月27日(土)支店運営委員会ふれあい活動の一環として、「第1回 豊川支店落語の会」を開催。約90名の組合員が来場し、大いに盛り上がりました。



令和6年2月 支店別組合員座談会意見集約集

2月20日から22日の間、開催致しました支店別組合員座談会において
組合員の皆さまから頂いた主なご意見・ご質問等をご紹介致します。

貴重なご意見等を今後の組合運営の参考とさせて頂き、第8次中期経営計画の実践を通じて、
組合員の皆さまに求められる組合を目指して、役職員一丸となって努めてまいります。

総務関係

Q 職員給与のベースアップを行っているのか。

A 令和5年度については、物価上昇への対応
職員のモチベーション向上や優秀な人材の
獲得を目指し、定期昇給と併せ一律のベ
ースアップを行っています。(令和6年度につ
いても行います。)

金融共済関係

Q JAでの新NISAの取り組みについて
教えてほしい。

A 令和5年4月1日より投資信託販売業務
を12支店で取扱っており、組合員を対象
に令和5年11月に新NISAセミナーを
2会場で開催しました。また令和7年3月
末日までにNISAの新規口座開設者を
対象としたキャンペーンを実施しておりま
す。今後も組合員・ご利用者のみなさまか
ら資産運用等の相談に応じてニーズに即し
た投資信託(新NISA等)の販売やJA
バンクアプリによるオンライン取引を活用
した販売を行っていきます。

営農経済関係

Q 「有害鳥獣被害防止対策補助事業」を継続
してほしい。

A 令和6年度についても引き続き実施いたし
ます。なお、令和5年度の補助金実績は、

152件2,932千円となりました。ま
た「農業用ハウス資材購入補助事業」につ
いても引き続き実施いたします。

Q 農家が出荷した米について、毎年余らずに
販売しているのか。

A 組合員の皆様より買い取らせていただいた
米については、主に「シルク21」として農産物
直売所や各支店等での販売、また地産地消
米として3市2町の学校給食米としても
販売しており、完売しております。組合員の
皆様のJAへの出荷をお願いします。

Q 農業者の高齢化や後継者がおらず遊休農
地が増えている。JAとしての対策はある
のか。

A 次世代農業者のための農業講座の開講、ド
ローンによる農業散布による作業負担軽減
や、農作業受託による農地の保全、また水
道・トイレ・営農指導など付加価値のついた
貸農園の運営にも取り組んでおります。

広域合併協議について

広域合併協議については、様々なご意見・ご
質問を頂きました。引き続き組合員の皆様
からのご意見やご要望をお伺いしながら大
阪府内のJAの広域合併に関する協議を
進めさせていただきますので、ご理解・ご協
力のほどよろしく願います。なお各店
舗や次ページにある「広域合併に関する意
見募集フォーム」により広域合併に関する
意見を募集しております。



大阪府内JAにおける広域合併協議について



01 検討の経緯

■平成30年12月
第24回JA大阪府大会において、「JAグループ大阪の経営基盤強化の取り組みについて（府内JA合併構想）」の検討を決議。

■平成31年4月
「合併構想研究会」を設置して広域合併の検討を実施。（府内14JAの専務等で構成）

■令和3年4月
「合併研究会」を設置して広域合併後の組織・事業のあり方の検討・研究を実施。（府内14JAの部・課長等で構成）

■令和4年11月
「広域合併協議委員会・幹事会」を設置し協議を開始。「府内12JAの組合長（委員会）・専務等（幹事会）で構成」

02 現状と課題認識

■人口の減少とJAの職員確保
本府の人口は、2010年の887万人をピークに2025年には856万人（△3.1%）、2045年には748万人（△15.4%）に減少する見込みであり、人口減少に伴う事業利用への影響が懸念される。

また、JAの職員確保が厳しくなると、組織・事業運営や組合員サービスの低下などの懸念がある。

■支店や農業関連施設の効率活用
多くのJAが支店・農業関連施設の老朽化に伴う設備投資や店舗再編の検討の必要性に迫られている。

■将来のJA経営収支の悪化
直近で府内JAが深刻な経営収支悪化に陥る可能性は低いものの、府内JAの収支構造として、信用・共済事業への偏重は継続しており、今後の経済情勢をふまえると将来の経営収支悪化の懸念は払拭できない。

03 広域合併の必要性

■正組合員の減少と高齢化
正組合員の確保と准組合員対応が組織基盤・経営基盤に関わる重要な検討課題となっている。

今後、組合員の高齢化と減少が予測され、農業・組合員といったJAの組織基盤に深刻な懸念があることから、将来にわたって組合員の営農と生活を支え、持続可能なものとするためには、「協同の力」（人材・設備・資金等）を結集して盤石な経営基盤を築く必要があり、今般その実現に向けて広域合併の検討を進めるもの。なお、検討にあたっては、「持続可能な大阪農業の実現」、「組合員・利用者サービスの向上」、「積極的な地域貢献への取り組み」、「高い専門性を持った人材の育成」、「組織基盤・経営基盤の強化」等を中心に協議を行ない、組合員や地域の期待に応え得る広域合併JAの設立を目指す。

04 今後のスケジュール

■令和6年度
広域合併構想の作成
組合員向けの説明

合併促進協議会への参加判断
合併促進協議会の設置

■令和7年度以降

合併促進協議会で合併構想・スケジュール・基本事項・財務確認入合併経営計画書等の作成
組合員向けの説明
合併予備契約の締結
合併承認に関する総代会

広域合併JAの設立
（目標年度…令和9年度）

広域合併に関する 意見募集フォーム



広域合併に関するご意見・ご要望はQRコードを読み取りのうえ、ご入力をお願いいたします。

親と子の「農業の応援団」

～親子クッキング・修了式～



JA大阪北部では、今後もJA事業への更なる理解と、次世代を担う子どもたちを含めた地域住民の方に「食」と「農」の大切さを感じてもらいながら、地域農業の理解促進に努めていきます。

今回で3回目の活動となりました。築野食品工業株式会社の久芳萌水氏と笠原美香子氏を講師に迎え、ほく彩館でも販売しているAコープのこめ油を使い、パウンドケーキと2種類のドレッシング作りに挑戦。材料をボウルやボトルに入れて混ぜたり振ったりする、お子さんでも簡単に出来て楽しめる工程であり、好評でした。完成したドレッシングは、ほく彩館で販売している野菜で試食をしていただきました。

JA大阪北部では、令和6年1月20日(土)小学生と保護者を対象とした親と子の「農業の応援団」による、親子クッキングを実施し、計18名が参加しました。その後、3回にわたる活動を振り返り、修了式を行いました。



農業の応援団とは

農作業を通じて「食」と「農」への理解を深め、JAと共に地域農業を支えるパートナーとして、地域農業に興味を持って欲しいという思いから発足しました。来年度も、JA事業への更なる理解を深めていく企画を予定しております！





旬のおススメ◎1

新玉ねぎ

甘くてみずみずしいから生がおいしい!

普通の玉ねぎは収穫から出荷までのあいだ乾燥させますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷しているため水分量が多く皮が甘くなります。玉ねぎ特有の辛味や臭みがなく、柔らかくて生で食べることができます。玉ねぎが苦手な方でも食べやすいでしょう。この時期のみでしか味わうことのできない新玉ねぎは生で食べるのがおススメです。



旬のおススメ◎2

たけのこ

食卓に春を届ける「たけのこ」の香り

竹の地下茎から出てきた新芽をたけのこと呼んで食用にします。春の味覚として人気のたけのこ。ほく彩館でもたくさん出荷されます。おススメの食べ方は、たけのこご飯。食卓に春の味が広がります。この時期の一瞬しか楽しめない旬の野菜を是非ご賞味あれ。

たけのこご飯 大好き♪



Event ほく彩館 その他イベントのお知らせ

予告

石川県

復興支援フェア

4/13(土) - 5/6(月)

石川県の特産品を販売します

イラストはイメージです



※入荷状況等により、対象商品が変更となる場合があります。
※詳しい日程等は、JA大阪北部公式LINEやほく彩館公式Instagramをチェック!



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

2025年度 新入職員募集

＼ 元気な地域をあなたと作りたい!! 2025年新入職員を募集いたします! ／



募集要項

採用人数 ■ 10名程度

採用職種 ■ 業務全般

採用学科 ■ 全学部全学科

選考方法 ■ 書類選考・筆記試験・面接

応募資格 ■ ◎ 2025年3月卒業見込みの方
(短大・4年制大学卒業以上)

◎ 2025年4月現在で35歳以下の方
(高等学校卒業以上)

応募方法 ■ 当JAのマイナビよりエントリーしてください。
選考日・提出書類等については
マイナビにてご案内致します。



お問い合わせ先



〒562-0043 箕面市桜井2-8-8 総務部 総務人事課 採用担当
<https://www.ja-osakahokubu.or.jp/>

TEL.072-725-0751



JAホームページ



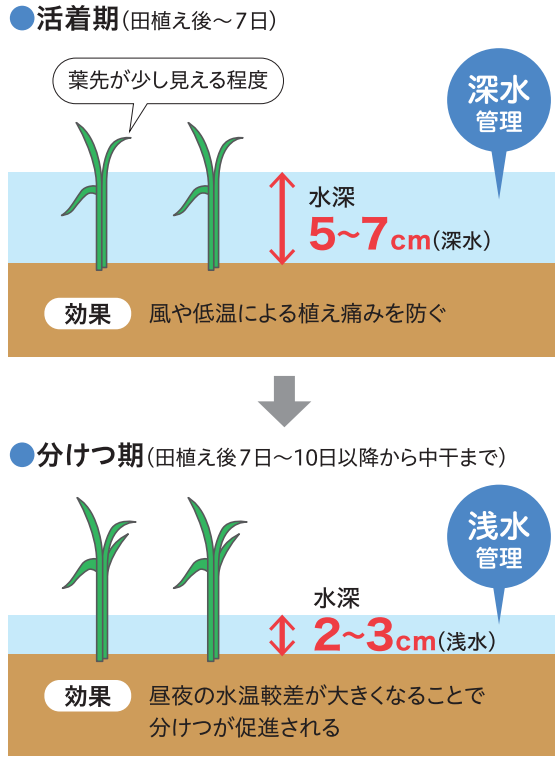
マイナビ



水稲の田植え後の管理について

◎水稲の成長時期や被害対策などに応じた適切な水管理についてご紹介します。

Check 1 初期育成時の水管理



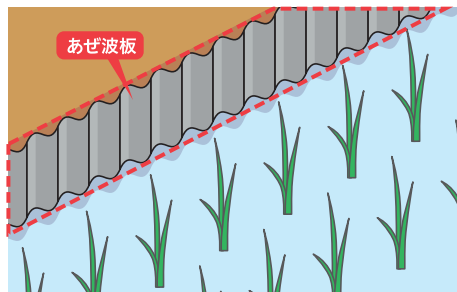
稲を水田に植え付けたら、きちんと根づくまでは苗が水没しない**5~7cm**の水深にし、風の強い日や低温の日は苗を急激な環境変化から保護します。その後、茎を増やしていく「分けつ期」に入り、活発に生育を始めたらやや水量を減らし**2~3cm**の水深にして地温を上げ、分けつの発生を促します。水の深さから、初めが「深水管理」、次を「浅水管理」とも呼ばれています。

Check 2 ジャンボタニシの防除対策



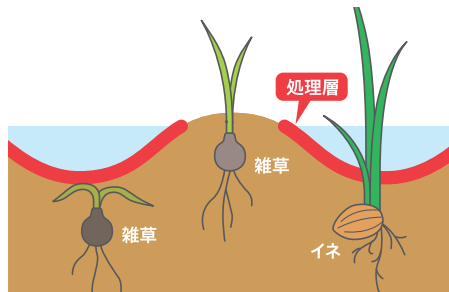
ジャンボタニシは水が深いところで活発に活動し、田植え後3週間頃までの柔らかい苗を好んで食害します。時には苗がほとんどなくなる被害が発生する場合があります。ジャンボタニシが多く発生している圃場では、ジャンボタニシの活動を抑制するため**田植え後3週間頃までは水深4cm以下の浅水**で管理します。適切な水管理により、被害を防ぎましょう。

あぜ波板で漏水を防ぎ、水深を維持



有効成分を均一に拡散させていくために、水深を維持する必要があります。あぜは崩れやもぐらの穴がないようにしっかり整備し、あぜ波板などを使って漏水を防ぎましょう。

田面を平らにして処理層を均一に



除草剤処理層を均一に作るために、田面を平らにする必要があります。代かきが不十分だと田面が露出し、処理層が作れず除草効果が得られない部分が出てきます。

Check 3 除草剤を効果的に使いましう

水田内の凹凸や水管理がしっかりできていないと、除草剤の効果が出にくくなります。処理層安定化のために、**散布後3~4日間は湛水状態を保ちましょう**。また、河川などへの流出を防ぐため、**散布後7日間は落水・かけ流しはしないでください**。

除草剤散布時の水深の目安

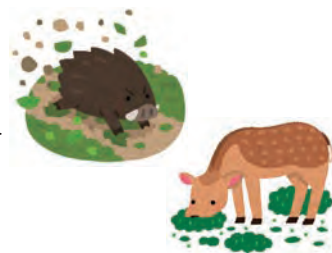
粒剤	水深 3~5cm
フロアブル、ジャンボ、豆つぶ剤	水深 5~7cm

Fight!

農家を応援します!

Plan
1

有害鳥獣被害防止対策事業



水稻・畑作物・果樹など大切な農作物を、猪・鹿・猿・鳥類など有害鳥獣の被害から守り安定的な収穫を図る農家を応援します

設置の条件 購入後1ヶ月以内に設置してください。

補助の要件 当J A組合員(家族を含む世帯1回限り)で、有害鳥獣被害防止用資材を一定金額以上ご購入された方。

補助の対象 ●電気柵器本体及び支柱
●ガイシ ●コード ●防護ネット
●フェンス ●防鳥網 ●小動物捕獲器等

補助率と上限 有害鳥獣被害防止用資材
【購入費用】1万円以上
→**30%**(補助金上限:5万円)
※補助金は100円未満切捨

申請の方法 ご購入時又は事前に「有害鳥獣被害防止対策補助金申請書」及び「同購入資材明細書」に必要事項をご記入の上、提出してください。後日補助金をお振込み致します。

※電気柵一式やワイヤーメッシュ等を購入される方は、同一圃場では本事業を5年間受けられません。

実施期間

令和6年4月1日(月)～12月20日(金)
(但し、補助金総額500万円に達しだい終了)

Plan
2

農業用ハウス資材購入補助事業

年間を通じた新鮮で安全・安心な農産物の栽培と、直売所・朝市等への出荷を目的に農業用ハウスの導入をお考えの農家を応援します

設置の条件 購入後3ヶ月以内に設置してください。
(資材の納品は申請後、概ね1ヶ月)

補助の要件 当J A組合員(家族を含む世帯1回限り)で、下記の要件を全て満たし、農業用ハウス資材(簡易ハウスを含む)を購入された方。

補助の対象 ①農業用ハウス新設資材
【規模】間口2.5m×奥行5m以上
【購入費用】3万円以上

②農業用ハウス被覆資材
【購入費用】1万円以上

補助率と上限 ①新設資材→**30%**(補助金上限:15万円)
②被覆資材→**30%**(補助金上限:5万円)
※①②とも補助金は100円未満切捨

国版・大阪版認定農業者の方(組合員)は、補助率・補助金上限等別途設定しております。



申請の方法 ご購入時又は事前に「農業用ハウス資材購入補助事業補助金申請書」及び「農業用ハウス仕様書」に必要事項をご記入の上、提出してください。後日補助金をお振込み致します。

実施期間

令和6年4月1日(月)～12月20日(金)
(但し、補助金総額300万円に達しだい終了)

※上記各事業の補助金申請書等は購買店舗・営農経済センターに備付けております。

※J A以外の補助金を加えた金額が購入金額を超えない範囲で助成します。

※申請書は必ず本人が記入して下さい。

※申請後、確認のため圃場へ伺う場合があります。

詳しくは、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

活用してね!



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。

1
その

コンパクトで性能抜群
足踏み脱穀機!!



品名	足踏脱穀機	仕様	全長約600×450×850mm
メーカー名	笹川農機	譲渡価格	10,000円
型式	不明	状態	始動確認
購入時期	平成10年 約10時間使用	譲渡条件	引取のみ

2
その

レトロな
アンティーク縄編み機!!



品名	足踏縄編み機	仕様	全長約1100×650×1000mm
メーカー名	佐藤農機	譲渡価格	無料
型式	サトー式 スピード号	状態	台座部分の破損あり
使用時間	不明	譲渡条件	引取のみ

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。



品名	熱風乾燥機
メーカー名	金子農機株式会社
型式	STA110B-G
購入時期／ 使用時間	令和元年／約100時間
仕様	全長2805×1109×2412mm
譲渡価格	100,000円
状態	始動確認 取扱説明書あり
譲渡条件	引取のみ



その**3**
シンプル＋機能充実！
循環型乾燥機！！

品名	粉摺り機
メーカー名	井関農機株式会社
型式	パールメイト300/MXP300-AV
購入時期	平成20年
仕様	全長1780×620×1310mm 円筒式 インバータ仕様 ロール幅3インチ
譲渡価格	無料
状態	始動確認 取扱説明書あり
譲渡条件	引取のみ



その**4**
簡単操作で本格作業！
イセキの粉摺り機！！

品名	自動計量選別機
メーカー名	井関農機株式会社
型式	ポリメイト10 LTA10
購入時期	平成20年
仕様	全長560×960×1460mm 重量66kg
譲渡価格	無料
状態	始動確認 取扱説明書あり
譲渡条件	引取のみ



その**5**
手間のいらぬ簡単操作で
高効率選別機！！

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。



Kids

ほくほくキッズ



家族から

久しぶりに7人の孫達が我が家に集まりました。上は大学生から幼稚園という幅広い子どもたちです。剣道・空手・野球にハマっています。元気にすくすくと、優しい子どもから大人へと成長して欲しいと願っています。



庄内支店管内

左 きした こうすけ 岸下 航侑くん(9歳)

中央 きした そうた 岸下 蒼汰くん(5歳)

投稿写真大募集!

皆さまのご自慢の可愛いペットを
広報誌に掲載してみませんか?

【応募方法】
Eメール: di-kikaku@woo-jaosk.jp
へお送りください。※メールの送信件名に『我が家のペット自慢』と入力し、本文に①②③の必要項目を明記の上、写真を添付してください。
【必要項目】
①応募される方のご住所・氏名・電話番号 ②ペットの名前と性別(オス・メス) ③画像に対するコメントや説明(120字以内)

【注意事項】
画像やコメントについては、誌面の都合上JA大阪北部で編集させて頂きます。写真のデータ不足等の理由につき、掲載出来かねる場合がございます。掲載スペースに限りがある為、全てのお写真を掲載出来ない場合がございます。
※右記についてあらかじめご了承を頂いた上で、ご応募を宜しくお願いいたします。

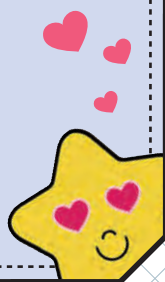


元気くん(豊能町)

お気に入りの農協で散歩帰りにひと休み♪
ツンデレな元気くんは、みんなからのアイドル的存在です!

Pet

我が家のペット



「読者の皆様と一緒に広報誌を作りたい!」との思いから、
皆様からのお写真をお待ちしております。

クイズコーナー

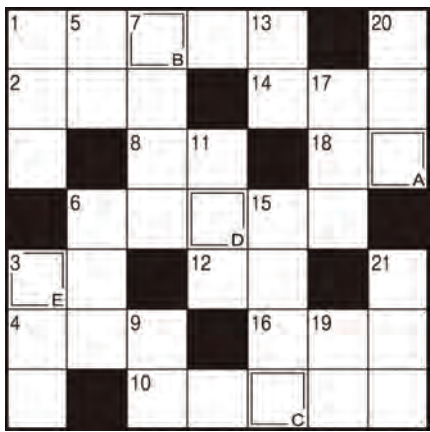
二重マスの文字をA〜Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 冬がウインターなら、春は
- 天ぷらやフライに付けられ
ています
- 煮物を作るときにすくうこ
ともあります
- 水中をふわふわと漂う生き物
- 平面は2次元、立体は
- 桃太郎がきび団子を着けて
いた場所
- 入学式で胸に着けるお母さ
んもいます
- メジロやヒヨドリが吸うもの
- 関東一、裁判所
- 漢字で書くと土筆。春の山
菜です
- オンの反対語

タテのカギ

- ゴルフプレーヤーがカード
に記録します
- 眠いときに出来ます
- アマではありません
- お花見といえばこの花
- テレビやエアコンの操作に使
います
- お酒は飲めません
- みそ汁の具にしてもおいし
い二枚貝
- ストレスがたまるとこぼし
たくなることも
- ダブルプレーともいいます
- 湯が冷めないよう——ポット
に入れた
- 当たり前な、外れかな
- 山梨県の県庁所在地である市
馬に乗る人のこと



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。



★応募要領

ハガキに必要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
名前での掲載と
なりますので、
匿名での掲載
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。

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

〒562-0043
眞面目桜井2-8-8
JA大阪北部
総務部企画課
宛

★1月号「VOL.166」の答え

「ハツヒノデ」



正解のおハガキ
多数の中から抽
選で、フットマッ
クサージャーを1名
の方に、オムロン
の体重組成計カ
ラダスキャンを3
名の方に、シエイ
ブストレッチャー
を5名の方に、お
渡しさせていただきました。

★2月号「VOL.167」の答え

- 梅の木の枝ぶりが違う
 - おばあちゃんがいる
 - 虫の長さが違う
 - 犬の右目が違う
 - 水がお茶に変わっている
- 正解のおハガキ
多数の中から抽
選で、ギフトカタ
ログを5名の方
に、図書カードを
5名の方にお渡
しさせていただきました。
たくさん応募あ
りさんご応募あ
りました。

今月のあなたの運勢 4月

モナ・カサンドラ

- ♈ 牡羊座: 3/21~4/19**
【全体運】気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!
【健康運】足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで
【幸運の食べ物】ジャガイモ
- ♉ 牡牛座: 4/20~5/20**
【全体運】上昇運。友人との時間を楽しめませう。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め
【健康運】おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎
【幸運の食べ物】イチゴ
- ♊ 双子座: 5/21~6/21**
【全体運】あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょ。連絡は早めに
【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を
【幸運の食べ物】セロリ
- ♋ 蟹座: 6/22~7/22**
【全体運】面倒事の多い時期ですがうまく解決していきます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます
【健康運】散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に
【幸運の食べ物】タケノコ
- ♌ 獅子座: 7/23~8/22**
【全体運】人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょ。おしゃべりに時間をかけるのは◎
【健康運】古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に
【幸運の食べ物】サヤエンドウ
- ♍ 乙女座: 8/23~9/22**
【全体運】あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう
【健康運】うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に
【幸運の食べ物】フキのとろ
- ♎ 天秤座: 9/23~10/23**
【全体運】活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおもぬ良い方向に進むので前向きに考えて
【健康運】生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎
【幸運の食べ物】雪白体菜
- ♏ 蠍座: 10/24~11/22**
【全体運】着実に前へと進んでいけると。計画を立てて動きましょ。気になっていたことの効率アップも可能です
【健康運】楽しくできる健康法を探して体力アップ!
【幸運の食べ物】ソラマメ
- ♐ 射手座: 11/23~12/21**
【全体運】とてもワワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて
【健康運】栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって
【幸運の食べ物】レタス
- ♑ 山羊座: 12/22~1/19**
【全体運】前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます
【健康運】春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉
【幸運の食べ物】タラの芽
- ♒ 水瓶座: 1/20~2/18**
【全体運】良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう
【健康運】野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く
【幸運の食べ物】グリーンピース
- ♓ 魚座: 2/19~3/20**
【全体運】気持ちさがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ
【健康運】筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を
【幸運の食べ物】根ミツバ

お便りコーナー



(敬称略)

●「表紙の昆布巻き(1月号)」「買って
いたのより味が薄く柔らかく出来て
嬉しいです。」
上田 陽子(箕面市)

●「食づくり心づくり(1月号)」「興味
深く拝読しました。我が家のおせち
も出来る限り作っていききたいと思
いました。」
N・H(豊能町)

●「親子農業体験の記事(1月号)」
をみて、私も現在大学生の娘が小学
生の時、何度か参加させて頂いたき
ました。イモ掘り・栗拾い等1日楽
しく過ごすことができました。これ
からも農業を体験できるイベントを
続けていただけたら嬉しいです。
多田 和子(池田市)

●「こころの食育(1月号)」「食づ
くりは心づくり」という言葉が印象
的でした。普段から手づくりのもの
を味わうよう心掛けています。健康
に暮らしていくためには、伝えてい
きたい言葉です。
大滝 靖子(池田市)

●年齢と共に体力も気力も下降気
味の昨今ですが、今年も龍年。龍の
背中を借りて向上心を持ち、日々暮
らしていきたいものです。
黒田 千穂(豊中市)

●小さなプランターで野菜を育て
ています。芽が出たサツマイモを
切って土に差し込んでいたら、なん
と可愛い芋が2個出来ました！小
芋も観葉植物代わりに育てていた
ら…ミニ芋も出来ました。おい
しく頂きました。
兼古 貞子(箕面市)

●年末にほく彩館で購入したお正月
の花束がとても綺麗で、玄関で長く
楽しめました。
桑原 さゆり(箕面市)

●「スノーピーク箕面キャンプファイ
ルド(2月号)」がとても素敵だと思
いました。コロナ前に森町マラソン
大会10kmを走った時に、一番下まで
走った時には死ぬかと思つたくらい、
しんどかったことを思い出しまし
た。
山野 真智子(能勢町)

●「地域の農を支える生産者(2月
号)」に秦寛房実さんが紹介されてい
て、嬉しかったです。同じ地域に住ん
でいて、イチゴもとっても美味しい
からです。
渡辺 由佳(池田市)

●もともと寒さには大変強かったの
ですが、年のせいか最近では自分でも
驚くほど弱くなってきました。本誌

の「おうち温活(2月号)」の記事は
大変参考になりました。ありがとうございます
ございました。
森田 政一(豊中市)

●「発酵食品のコーナー(2月号)」を読
んで妻がさつそく納豆・キムチを買っ
てきてました。長く続けられたら良
いですが…頑張つて欲しいです。
S・H(豊中市)

●地下鉄開通に合わせて消費者にさ
らに愛されるように願っています。
北村 健二(箕面市)

●いつも「今月の運勢」を楽しみにし
ています。生活の中に参考にさせて
いただいています。ありがとうございます。
宮田 義江(池田市)

●いつも楽しく読んでいます。「宮農
インフォメーション」すぐ参考にな
ります。
野口 忠昭(箕面市)

●「地域の農を支える生産者(2月
号)」旧細河小学校の近くにイチゴの
絵があるのが気になっていました。
とても広そうですね。いちご狩りせ
ひ行きたいです。若い人たちが頑
張っているのは嬉しいです。
匿名希望(池田市)

●2月17日・18日ほく彩館6周年。も
うそんなに通っているんだ。ガラガ
ラ抽選5回したけどおかげばかり
でした。残念!!
樋上 美保子(豊中市)

絵葉書 ①



T・K(豊中市)



大塚 和子(豊中市)



炭川 良昭(箕面市)



のんだ(豊中市)



樋上 美保子(豊中市)



鈴木 和子(豊中市)



田窪 広志(豊中市)

俳句・川柳・短歌コーナー

捨て猫に 目を合はさずや 春風

上田 陽子(箕面市)

マフラーに 包まれ眠る 仔犬かな

英美子(箕面市)

青い空 雲間に見えて 春よ来い

鈴木 和子(豊中市)

手袋を脱ぎて 脱帽して握手

荒木 貞夫(箕面市)

寒牡丹 菰のほつれを 乗せて咲く

ヤスコ(豊中市)

この丘で 子らと興じて 草摘みぬ

みち子(箕面市)

虫たちが 眠る間の 庭掃除

西山 朝子(能勢町)

昔に戻った 同窓会

阿部 喬(能勢町)

おすすめ分け いつもありがと ご近所さん

敦子(池田市)

霜柱 踏みしめながら 朝散歩

荒木 茂(能勢町)

健康は 心と身体の 安定に

キノはキノでも 菌にめざめる

小川 郁子(豊中市)

短歌

友よりの 毛筆でくれし 年賀状 達筆で しばしみとれる

ゆず(箕面市)

2月号の投稿テーマ

無くなったら 泣いてしまうもの



●今42歳の娘が小学校1年生の時、母の日にくれた黄色のバラの指輪です。可愛かった頃を思い出します。そしてそれを指にはめると何故か30代の私に戻ります。気持ちだけですが、おまもりです。
小川 郁子(豊中市)

●水道・電気です。地震のニュースをみて泣いてしまいました。
小林 逸子(豊中市)

●新聞です。私はパソコン・スマホなどいっさい持っておりませんので困ります。北海道では夕刊の発行が禁止されると聞きましました。新聞が無くなる日が来ないことを願っております。
平野 八栄子(箕面市)

●ズバリ電動自転車です。車に乗れない私の足となりどこまででも走ります。一日どのくらい走っているのか自分でも知りたいですね。
春ちゃん(箕面市)

●ケータイです。今や大事な情報がいっしょに詰まっています。なくすと真っ青になります。
吉田 弘美(箕面市)

＼毎回設定する投稿テーマに対しての投稿もぜひお待ちしております！／

今回の投稿テーマは…

🐝春です🌸お弁当に入っていると嬉しいおかずは何ですか？

(令和6年6月号に掲載致します！) ※選んだ理由もお教えてください。



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

年度始まりということでも心機一転！広報誌の様々なコーナーのデザインがちょっとリニューアルしました。より皆さまに親しんでいただける読みやすい広報誌を作成したいと思っております。宜しくお願いします。

さて、今年の冬は暖冬といわれておりました。冬になるとスノーボードをしに、大学の時から毎年欠かさず行っているスキー場があるのですが、雪が積もらず臨時休業が続く、結局今年は行けずじまい。私の感覚では十分寒く感じた冬でしたが、こんなところに影響が及んでいました。来年は少し足を延ばして遠出しようかと友人たちと計画中です。(H)

こころの食育

おとなの食育 series No.50

こころに「発酵パワー」を漬け込もう

日本人のソウルフード「沢庵」根掘り葉掘り



人生初の「糠漬け沢庵」を「一夜漬け」で仕込んだ

まずは大根を十日〜二週間ほど天日干し、大根がしなやかに曲がる程になったら漬け込み準備。米糠二百gに塩六十g、赤唐辛子三本（小口切り）、好みの果物の皮（乾燥）三十gをよく混ぜる。大根は二等分し、それぞれタテ四つ割りに。蓋に重石代わりの加圧つまみが付いた漬物容器に、糠塩と大根を交互に重ねて漬け込みが完了。このかんたん沢庵漬けの方法は、もと永平寺の典座（毎日修行僧二百人分の食を賄う総料理長）歴十六年の『三好良久師』（*1）。これまで約十万人の沢庵を漬けた！という、まさに現代の「沢庵和尚」直伝

の教えといえるだろう。

実はこれを仕込む前日、四月号表紙の撮影があつて、青木先生から「糠に干椎茸と昆布、麴も入れると美味しくなる」と教わり、さっそくそれらを加え、嬉々として漬け込んだ。本来は糠床から作る、敷居の高い沢庵だったが、典座のお陰で人生初体験。それまでは塩麴や甘酢漬けに甘んじるばかりで、ずっと糠漬けに焦れていた分、よろこびもひとしお。（決して「糠喜び」にアラス！）

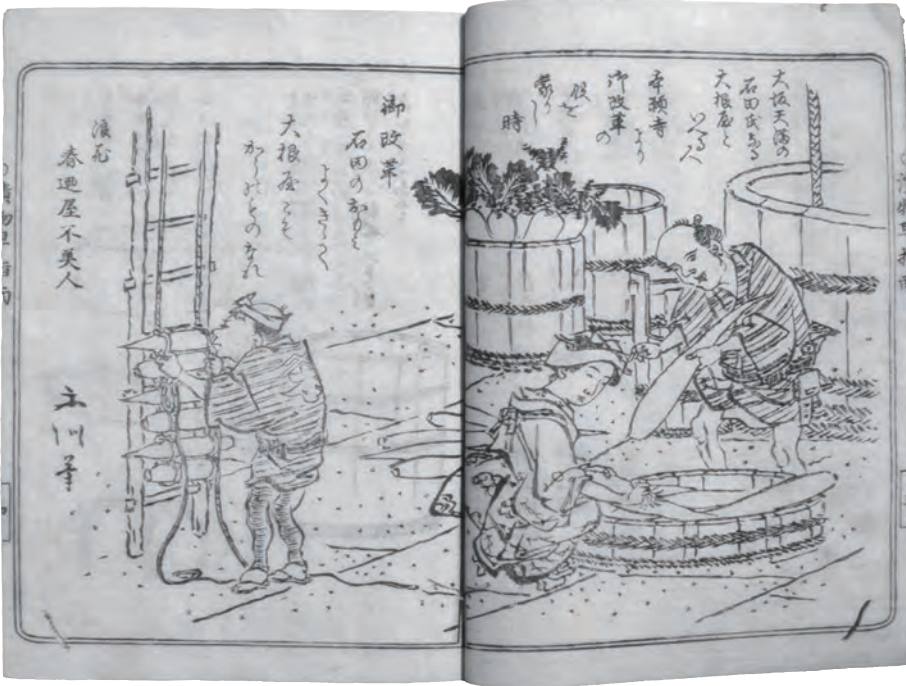
さて、日本における漬物の初見は天平年間（710〜794）の木簡に残された「瓜の塩漬け」で、平安時代の『延喜式』（927成立〜967施行）には「酢漬け、醬漬け、糟漬け他多彩な漬物が記載されており、ほぼこの時代までに日本の漬物の形が完成していたらしい。平安の都には塩干物や嘗め物（鶏肉、魚、菜、生姜等の味噌漬け）の漬物店があり、室町末期から江戸初期の京都、大坂には「香の物屋」と呼んだ漬物専門店が賑わい、この頃から全国に漬物店が広がったようだ。

沢庵発祥には諸説あり、江戸初期、臨済宗の禅僧「沢庵宗彭」（但馬国出石生）考案説が第一。沢庵は紫衣事件で出羽国に流罪となり、春雨庵（山形県上山市）に隠遁。民からの差し入れ大根を保存食の漬物にした（たくわえ漬け「語源説」）。この庵には「沢庵漬名称発祥の地碑」も現存。後に江戸に戻り徳川家光が創建した東海寺（品川）で住職となり、関西で人気の糠漬け大根を沢庵が江戸で広めたという説や、『タクワエ漬ニアラス沢庵漬ナリ』と言った家光命名説まである。

「糠みそ漬け」の呼称には「どぶ漬け」があり、代表的な大根の糠みそ漬けは「たくあん」「たくわん」ほか、「合香」「雅香」「いぶりがっこ」や、「香」とは味噌のことで、「香々」から転じて「こうこう」や「こうこう」とも。「香の物」「新香」「御新香」は野菜の色を保つ「浅漬け」を差したが、今は「沢庵漬け」が一般的。

また食堂などで、関西では縁起を担ぐ「三方」ものから、おかずの一品として沢庵は三切れ出される。ところが関東では、たった二切れらしい。武家社会の江戸でも定番だった沢庵

大阪天満の沢庵漬け絵図『漬物塩嘉言』（天保1863）



は、待に一切れは「人斬れ」、三切れは「身斬れ(切腹)」に通じるため、沢庵二切れが定着したとか。そこまで長く親しまれた漬物文化、特に沢庵は日本人のソウルフードといえる。

「糠」の発酵で日本人の「心」が育かれた

沢庵漬けが浸透した要因の一つは江戸時代、糠に含まれる豊富な栄養を除いた白米偏重の食事で脚気がはやり「江戸患い」と呼ばれた。糠漬け沢庵は糠のビタミンB1が野菜に吸収されるため、沢庵を食せば脚気予防になると期待され、大切に扱われたと考えられる。

日本には六百種を越す漬物があるという、まさに世界最大の漬物王国だ。漬け汁や漬け床の多様さ、漬け込む食材や漬け方の多彩さなど他国に例はない。特に糠みそ漬けは、栄養豊富な主食の副産物「米糠」を「発酵で活かす」という日本固有のもの。乳酸菌や酪酸菌、酵母の発酵力が米糠の豊富な成分を分解し、漬物のうま味と香りを高め、多くの

栄養価値を産み出してきた。

乳酸菌(*2)が豊富な糠漬けは、腸内細菌のバランスを保ち、免疫活性作用によって、成人病やガン予防、老化防止などが期待できる。さらに口内常在菌の最新研究では、乳酸菌が虫歯菌や歯周病菌を防ぐ可能性も発見されている。

腸内菌や腸内フローラの研究が進み、腸内細菌のエサとなる食物繊維の摂取を促している。糠漬けはビタミンやミネラルなど微量栄養成分ほか、「食物繊維を濃縮した形で摂取できる」という特化した一大長所を持つ。洋風化や加工食品過多の現代人にとって、極めて健康的と考えられる糠漬けを、もっと有効活用したいものだ。

『三好良久師』が紹介された手仕事に「沢庵の贅沢煮」という希少レシピがあった。

①古漬け沢庵を二〜四ミリ厚に切り ②水を替えながら半日塩抜きする ③ゴマ油、唐辛子で炒め、醤油、酒、麵つゆ、昆布だし(玉じゃくし三杯)で煮る ④汁が半分量になれば弱火にし、汁気が無くなったらみりんで味を調べてでき上が

り。これもぜひ試してみたい。新香巻やお握りの他にも、高菜漬けのように炒飯や餃子に、手早く納豆にも…いろいろ発酵生活の楽しみ方が広がりそうだ。

師は『典座教訓』の三心(「喜心」「孝心」「大心」)をいまだに大切にされ、『料理は栄養になるだけなく、心も育てていくということ』と大事なメッセージを寄せられた。まさしく「心で作

り、心でいただき、心を育てる」「血となり肉となり、心となる」のが「食の理」かと。滋味深く、奥深い糠漬けに、そんな発酵パワーを感じ取れる。まるで「心に生命力を宿し醸し出す」ように…心とは時間のゆりかごで、じっくりと醸成して育つものでしょう。

〈文責〉コピーライター 小山寅哉

【時事追補】漬物による食中毒防止を図る「改正食品衛生法」の施行で、残念ながら道の駅などで購入できた農家の手仕事漬物が消える。改正法では2024年までに、漬物製造業は登録制から営業許可制に。高基準の製造施設や食品衛生責任者の設置が義務づけられ、漬物づくりを断念する農家が続出。地域の伝統漬物はこれだけいへ、速醸漬けしか残れない。もはや次世代に託すしか、発酵文化の継承・発展は望めなくなる。

《参考》
『発酵食品礼讃』(小泉武夫/農学・発酵学者、東京農大名誉教授を退職後、文筆業/文春新書)

(*1)『三好良久師』滋賀県東近江「妙心寺」住職/NHK Eテレ『ぎょうの料理』はじめての手仕事(滋味深い大根料理)(2024年1月22日放送)より

(*2)「動物性乳酸菌」(ヨーグルトなど)は乾燥、熱、酸に弱く胃酸で死滅するが、「植物性乳酸菌」(糠漬けなど)は酸に強く生きたまま腸に届く。その効果として、免疫活性作用、胃腸の改善、病原菌感染の予防などが期待できる。



人生初体験の「糠漬け沢庵」





仕事の
休憩中に



土日祝日
でも

JAバンクアプリなら

税金支払い、 スマホで 完了!



窓口やコンビニに
行かなくても



忘れない
うちに

©よりぞう



JAバンクアプリのPayB機能で払込票バーコード・QRコードを読み取って、

税金等を簡単にお支払い

※税金、公共料金、その他民間企業のコンビニバーコード収納払い等。対象の払込票は
ビルディングシステム株式会社のホームページをご覧ください。▶<https://payb.jp/public/>
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

JAバンクアプリの
ダウンロードはこちらから



自動車税

軽自動車税

固定資産税

都市計画税

ほぼすべての地方公共団体の納税ができます

払込可能な地方公共団体等はビルディングシステム株式会社ホームページ(<https://payb.jp/>)でご確認ください。