JAいずみの

ＪＡいずみのと組合員家庭を結ぶ情報誌

JA IZUMINO

vol.153
2022 9

広報誌は隔月で組合員世帯に郵送しています。また、ホームページで閲覧（一部を除く）も可能です。
今後、送付がご不要の方は、お取引先店舗、または企画課（裏表紙に記載）までご連絡ください。

特集1
第13回通常総代会が終了 ④

特集2
おいしい！ ヘルシー！ 米粉の出番です！ ⑧

目次

未来を創るこの人 ②
Newsトピックス ⑩
Active Membership ⑪
愛彩のすゝめ ⑫
“旬”のおすすめ出荷者紹介
カンタンおいしい! 加代子先生のCooking ⑬
あなたもチャレンジ! 家庭菜園 ⑭
いきいきライフ ⑮
みんなあつまれ! いずみの広場 ⑯
インフォメーション ⑱
JAいずみのカレンダー ⑳

JAいずみの カレンダー

税務 無料税務相談 9:00～17:00　法律 無料法律相談 13:30～16:50　不動産 無料不動産相談 10:00～16:00　年金 無料年金相談 13:30～17:00
◆その他　■イベント　◉活動

※各無料相談をご希望の方は、各支店の窓口にお申し込みください。

9月

			愛彩ランド
1	木	法律 岸和田資産管理センター	
2	金	■美術工芸品展示会	
3	土		
4	日		
5	月		出荷登録
6	火	税務 岸和田資産管理センター	
7	水	不動産 岸和田資産管理センター	定休日
8	木	法律 いずみおおつ資産管理センター	
9	金	◆第14回 小・中学生書道コンクール審査会	
10	土		
11	日	■秋冬の野菜苗即売会 詳細はp.18参照	
12	月		
13	火	税務 いずみおおつ資産管理センター ◉女性大学（スイーツ作り）	
14	水	年金 山直上支店	定休日
15	木	法律 北池田支店	
16	金	◉准組合員ミーティング	
17	土	■秋の石材謝恩フェア	
18	日		
19	月		
20	火	税務 岸和田資産管理センター ◉フレッシュミズ（会議）	
21	水	不動産 いずみおおつ資産管理センター	定休日
22	木	◉女性会連絡協議会役員会・第3回連絡協議会	
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	税務 北池田支店	
28	水	年金 南池田支店	定休日
29	木		
30	金	◆購買全店舗休業	

◉活動
ＪＡで実施している活動を掲載。これはイベント応募者や組合員組織役員等が参加するものです。フレッシュミズについては随時会員を募集しています。応募のお問い合わせは、お取引先店舗か総務課（072（439）2381）まで。

10月

			愛彩ランド
1	土		
2	日		
3	月		出荷登録
4	火	税務 岸和田資産管理センター	
5	水	不動産 岸和田資産管理センター	定休日
6	木	法律 岸和田資産管理センター ◉グラウンド・ゴルフ大会（岸和田地区）	
7	金		
8	土	◆祭礼のため購買店舗休業 ◆令和4年度秋季土壌分析受付	
9	日		
10	月		
11	火	税務 いずみおおつ資産管理センター ◉女性大学（初めてのヨガ）	
12	水	年金 和泉支店	定休日
13	木	法律 いずみおおつ資産管理センター	
14	金	◉グラウンド・ゴルフ大会（泉北西部地区）	
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	税務 岸和田資産管理センター ◉フレッシュミズ（米こうじみそ造り）	
19	水	不動産 いずみおおつ資産管理センター	定休日
20	木	法律 北池田支店	
21	金		
22	土		
23	日		
24	月		
25	火	税務 北池田支店	
26	水	◉グラウンド・ゴルフ大会（和泉地区）	定休日
27	木	◆第14回 小・中学生書道コンクール表彰式	
28	金	年金 横山支店	
29	土	◆令和4年度後期・農業基礎講習会参加者募集（～11月14日）	
30	日		
31	月		

※記載しているイベント等は新型コロナウイルスの影響により内容を変更または中止する場合があります。

いずみの連絡帳

愛彩ランド 岸和田市岸の丘町3-6-18（定休日／水曜日）
●農産物直売所 TEL.072（444）8002 時短営業中（10:00～17:00）
●泉州やさいのビュッフェ&カフェ TEL.072（444）8003（11:00～15:00）※ラストオーダー14:00

愛彩ランド出荷登録 受付には必ずご本人がお越しください
●対象／ＪＡいずみの組合員
●開始時間／14時 ※受付後、説明会が2時間程度あります。
●場所／愛彩ランド農産物直売所パックヤード
●持参するもの／通帳とお届け印、現金2,000円（登録管理費、出荷協力会年会費の合計）

購買店舗
営業時間／9:00～17:00（定休日／月曜日・祝日）
●営農総合センター TEL.072（444）8006
●いずみおおつ TEL.0725（21）4126
●南掃守 TEL.072（427）4141
●北池田 TEL.0725（55）0720
●山直下 0120（0120）861158 配達・引取は実施しません
●横　山 TEL.0725（92）3900

住宅ローンセンター
泉大津市寿町6-33（いずみおおつ支店内）
営業時間／平日9:00～17:00、日曜日10:00～17:00（定休日／水、土曜日・祝日・年末年始）
TEL.0725（21）5333
FAX.0725（21）5336

休日の連絡は
キャッシュカードの盗難・紛失は… 24時間365日受付 0120（0120）212217
JAカードの盗難・紛失は… 24時間365日受付 0120（0120）159674
自動車事故についてのご相談は… JA共済事故受付センター 24時間365日受付 0120（0120）258931（ジコはクミアイ）（平日9:00～17:00はお近くの支店までご連絡ください）

提携葬儀会社 下記企業と葬祭に関する業務提携をしています。
●葬儀会館ティア 0120（0120）242139
●株式会社セルビス 0120（0120）306066
●ベルコ阪南 0120（0120）434304
●株式会社花藤 0120（0120）411087
※特典内容は提携各社で異なります。
特典の詳細や葬儀のご相談は、各提携社へ直接ご連絡ください。

みんなのよい食プロジェクト

ＪＡいずみのと組合員家庭を結ぶ情報誌 JA IZUMINO

website　Instagram　LINE　facebook

2022（令和4）年9月1日発行（奇数月1日発行） vol.153
発行／いずみの農業協同組合 〒596-0045 岸和田市別所町3-13-20
編集／企画課 072（439）2318 t-info@izumino.jaosk.jp

栄養価の高い作物を これからも作り続けます！

妻と二人でカボチャやニンジン、トマト、オクラなどを育てています。カボチャは契約栽培で、一つは農業大学校の研修先から引き継いだ鈴カボチャ。未熟な状態で収穫するミニカボチャで生食用です。もう一つは今年から栽培を始めたプラチナカボチャで、糖度が15度以上もある甘さが特徴。日焼けを避けるために新聞紙で一つ一つ覆うなど手間を掛けています。ニンジンにも力を入れていて、昨年度は「金時」「彩誉（ほまれ）」「黒ニンジン」など7種類を栽培。さらに栄養価や抗酸化力の高いものなどを選んで増やす予定です。

栽培では、太陽熱処理（太陽熱で雑草の種や病原菌も倒す）をしたり、自分で土壌分析を行なって施肥設計をしたりと有機栽培に取り組んでいます。今は微生物を使った土壌改良をしているところ。安全・安心で栄養価の高い作物を目指しています。今年2月には、（一社）日本有機農業普及協会主催の「栄養価コンテスト」に参加しました。黒ニンジンの部にノミネートされましたが、あいにくの結果に……。次こそは受賞を狙います。

自分の作ったものを多くの人に喜んでもらうとともに、収入もしっかり得られるよう頑張っていきます。カボチャ以外は農産物直売所に出荷していますので、ぜひ手に取ってみてください。

収穫間近の
プラチナカボチャ

1つずつカボチャを新聞紙で覆う

ずらりと並んだニンジン（彩誉）

細切りにしてチーズと
オリーブ油であえた鈴カボチャ

オクラ（ダビデの星）の花と実

がんばる若手認定農業者!!
JAいずみの青壮年会会員

山本　浩士（こうじ）さん

栽培品目
カボチャ、ニンジン、トマト、オクラなど

※認定農業者制度とは、「効率的かつ安定的な農業経営」の目標に向けて、農業経営の改善を計画的に進めようとする者を市町村等が認定し、農用地の利用集積その他の経営基盤の強化を促進する措置を構ずる制度。
ＪＡいずみの青壮年会は、この認定を受けた若手農業者の交流や地域農業の活性化などを目的に立ちあげたもの。
ここでは青壮年会会員を順次紹介します。

特集1

第13回 通常総代会が終了

すべての提出議案を承認可決

6月24日、岸和田市立浪切ホールで、第13回通常総代会を開催。当日は、総代550名のうち497名が出席しました（議決権行使書を含む）。3年ぶりに各支店ふれあい委員や女性会を中心とした准組合員が出席し、また、新役員候補者も総代会の議事進行を見守りました。

谷口組合長が日頃の組合運営への支援や協力に対して感謝を述べました。続いて、いずみおおつ支店地区の八木利武氏を議長に選出し、令和3年度事業報告をはじめ、第5次総合3か年計画（令和4～6年度）および令和4年度事業計画の設定、理事・監事の選任など全8議案について審議。全議案が原案どおり承認可決されました。併せて、第4次総合3か年計画に沿って取り組んだ自己改革の実践状況を報告し、総代会は無事終了しました。

通常総代会の目的事項

1. 報告事項
   1. 『自己改革』実践状況報告の件
   2. 「ＪＡバンク基本方針」の変更の件
   3. 令和3年度貸借対照表、損益計算書および注記表並びに会計監査人の監査報告および監事の監査報告の件
2. 決議事項

第1号議案	令和3年度事業報告および剰余金の処分の件
第2号議案	第5次総合3か年計画（令和4年度～令和6年度）設定の件
第3号議案	令和4年度事業計画設定の件
第4号議案	定款一部変更の件
第5号議案	理事33名選任の件
第6号議案	監事6名選任の件
第7号議案	退任理事および退任監事に対する退職慰労金贈呈の件
第8号議案	理事および監事報酬決定の件
附帯決議案	この総代会で行った決議および諸手続上の字句並びに軽微な事項について、行政庁の指示をうけたときは、これに基づく修正を理事会にご一任いただきたいと存じます。

第5次総合3か年計画

令和4年度～令和６年度

「食・農・くらしを基軸に地域とつながるＪＡ」を目指し、第5次総合3か年計画を策定し**3つの守る（支える・解決する）**事業・活動を展開します。

Ⅰ. 持続可能な地域農業の振興

1 多様な担い手対策と農地の保全対策

- 農業経営改善による所得増大支援
- 担い手に対して出向く体制の実践
- 新規就農者・定年帰農者等の支援（農業塾等）
- 都市農業の推進と農地の保全と活用
- 有害鳥獣被害対策の支援

2 消費者に向けた地元農産物の魅力発信

- 直売所出荷者への栽培指導
- 食の安全・安心に関する取り組み実施
- 食と農の発信拠点としての魅力ある直売所づくり
- 効果的な地元農産物ＰＲの実施、多様な販売チャネルの活用等

営農指導員が就農者を定期的に巡回しています

Ⅱ. 組合員・地域住民のＪＡへの参加・参画に向けた環境づくり

1 組合員の意思反映および運営参画

- 青壮年組織・女性組織・准組合員等の意思を反映させるための仕組み構築
- 女性運営参画目標の設定・実施

2 組合員・地域住民等への対話・活動の展開

- 組合員との継続的な対話の取り組み
- 食と農を伝える活動
- ふれあい活動（文化活動、健康促進支援、小さな拠点づくり）
- 組合員のくらしを見守る活動の展開
- 協同組合や行政等との連携強化

准組合員ミーティングでの意見を経営に反映します

Ⅲ. 将来の環境変化を踏まえた経営基盤の確立

1 環境変化を想定した柔軟な経営基盤の確立

- 収支シミュレーションに基づく中期経営計画の策定・実践とＰＤＣＡの徹底
- 将来を見通した経営基盤の強化
- 情報セキュリティ対策の強化
- 業務効率化に向けたシステム導入検討

2 内部管理態勢の充実

- コンプライアンス管理態勢の充実
- リスク管理態勢の充実
- 内部統制システムの整備・運用強化

3 各事業への対応

- 地域農業の振興を図る金融サービスの提供
- 組合員・利用者に寄り添った適時・適切な商品の提供
- 金利環境に対応した収益力の確保
- 万全な保障提供を通じた持続可能な事業基盤の確立・強化
- 共済事業の効率化と健全性の確保に向けた取り組み強化
- 組合員・利用者対応力の強化と農業・地域への貢献活動の展開
- 組合員から頼られる不動産相談活動の展開
- 不動産相談対応できる有資格者の育成・増員

対話を通しライフプランに寄り添った提案活動を行ないます

Ⅳ. ＪＡの組織・事業・経営を支え活躍する「人」づくり

1 組織・事業・経営を支える「人」づくり

- 協同組合理念を理解して最良な行動ができる人材の育成
- 将来のＪＡ経営を支える中核人材の育成

2 「人」が活躍できる職場づくり

- 人材育成基本方針の適切な運用
- 人事考課制度の効果的な運用
- 多様な職員が活躍できる職場環境の整備
- 組織内コミュニケーションの充実強化

食や農の大切さを知るため、新入職員が農業研修をしています

Ⅴ. 効果的な広報活動によるＪＡの魅力発信

1 広報の充実・強化

- ホームページ・ＳＮＳ・メディア活用の充実
- 役職員全員が広告塔となる広報活動の展開
- 支店広報の充実
- トップ広報の取り組み
- 広報戦略の策定・活用・見直しによる発信力の強化
- ＳＤＧｓへの取り組み情報の発信
- 食と農の理解醸成に向けた情報発信

広報誌やコミュニティ紙などで組合員や利用者に食や農の役立つ情報を発信します

就任のごあいさつ

代表理事組合長
谷口敏信

組合員の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は当ＪＡの事業運営に格別のご高配を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

この度、6月24日開催の「第13回通常総代会」で理事に再任され、その後の理事会におきまして、代表理事組合長として推挙いただき就任することとなりました。新しい執行体制のもと、今までの経験と持てる力をすべて発揮して全力で誠実に職務を全うし、環境変化に対応しながらも将来を見据えた改革にしっかり取り組んでまいる所存でございます。

今後とも引き続き、組合員の皆さまには倍旧のご支援とご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げ、就任のごあいさつとさせていただきます。

代表理事専務
兼総務担当常務理事
赤坂 浩司

信用担当常務理事
山田 久美

営農経済担当常務理事
定 孝昌

代表監事
池内 隆宏

常勤監事
柳田 裕樹

理事

【総務担当】

理事 奥田政男

理事 藤原松男

理事 雪本栄子

理事 角谷勝己

理事 谷口典人

理事 上田博夫

理事 角野一仁

理事 和田洋一

理事 濱田秋一

理事 長谷川さよ子

【金融担当】

理事 岸田敏子

理事 中谷忠次

理事 森　忠清

理事 藤本逸雄

理事 中川敏一

理事 田中豊作

理事 坂上輝男

理事 上田良一

理事 原田博海

【営農経済担当】

理事 奥野三千代

理事 前川幸一郎

理事 久保とよ子

理事 池田八郎

理事 西村善博

理事 赤玉安孝

理事 桃田千代彦

理事 西田　寛

理事 泉本芳彦

理事 宮野喜代治

監事

員外監事 赤坂秀利

監事 雪本岩利

監事 北嶌　等

監事 北口吉輝

退任のごあいさつ

組合員の皆さまには、在任中公私にわたり格別のご支援とご厚情を賜り厚くお礼申し上げますとともに、今後とも厚いよしみを賜りますよう心よりお願い申し上げます。

前代表理事専務	辻林修
前信用担当常務理事	江野定
前営農経済担当常務理事	信貴正憲
前理事	原田武
前理事	中谷喜美雄
前理事	西河英治
前理事	竹田勝幸
前理事	森口雄三
前理事	東川正一
前理事	辻義弘
前理事	奥野豊彦
前理事	納家勇
前理事	辻阪澄男
前理事	赤坂哲次
前理事	門林茂次
前理事	西野憲明
前理事	雪本岩利
前理事	川崎勝
前理事	村田善博
前理事	木下俊次
前理事	益岡一典
前理事	藪清仁
前理事	植田吉宏
前理事	砂原弘子
前代表理事監事	前川喜代治
前常勤監事	三田健二
前監事	永本定芳
前監事	田中隆治
前監事	谷口典人

特集2

おいしい！ヘルシー！米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100％で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

① 米粉の魅力

もっと広めたいお米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やぱい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好品は、しっとりもちもちした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食（米粉）にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん（炭水化物）です。

米の構造

米100gに含まれる栄養成分

② 米粉と栄養

お米（米粉）は良質なエネルギー源！

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行なわれるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見てみると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品を一緒に摂取することでパーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

③ 米粉のおいしさ

米粉は腸美人になれる健康的な食材

カリッとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！ オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

特に日本人（お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもっちり、しっとりした食感は、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！ 便秘になりにくい！ その上お肌もしっとり！ 米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。

小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ）。

陣田靖子さんおすすめ

いつもの料理がおいしく変身！米粉の賢い使い方

yasming's kitchen 主宰
米粉マイスター協会相談役
陣田靖子
（じんだやすこ）
国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開くとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行なっている。
https://yasming.net

ポイント① カレーやシチューのとろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方も滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりかき混ぜ続けていれば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほどです。

水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろっとしたカレーの出来上がり。

ポイント② 材料をまとめるつなぎとして

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぷんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなったような違和感がありません。

米粉100％で作ったミニバンズパンにハンバーグ（お肉のつなぎに米粉を入れたもの）を挟んだミニバーガーです。

ポイント③ カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い（油を吸い込みにくい）のでヘルシーな上、米粉のでんぷんの特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたっても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。

おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。

ポイント④ しっとりもちもちスイーツを作る

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちょっとしたこつが必要なのです。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣（ひけつ）だと思います。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ（ホットケーキ）は、しっとりもっちりとして米粉の良さがよく出ているものの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいに目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。

しっとりもちもちの米粉マフィンは豆乳を使ってよりヘルシーに！ ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

NEWS トピックス

ＪＡいずみのは将来ビジョン「食と農を基軸にオビニオンリーダーになる」を掲げ、地域農業の振興と、健康で豊かな地域社会の実現に向けて、さまざまな事業・活動を展開しています。
地域に根ざしたＪＡの活動は、国連で採択されたSDGs（持続可能な開発目標）の達成にも通じるものです。

長年の貢献が認められる！

5月3日、大阪府が行なう「憲法記念日知事表彰」で、長年にわたり農業に貢献したとして、式森彦人さん（和泉市）が産業功労賞を受賞されました。

式森さんは温州ミカンの「大津4号」を主力に約3㌶栽培。味や品質にこだわりを持ち、「努力が認められてうれしい。横山地区のミカンは糖度・酸味・コクがあり一番おいしいと思う」と話されました。

6月15日に本店を訪れた式森彦人さん（左）

青壮年会と意見交換！

7月11日、本店で青壮年会の新役員5名と意見交換会を行ないました。

昨今の生産資材の価格高騰への対策や、販路拡大に向けたサポート体制の充実、青壮年会とＪＡの相互理解などについて意見を交わしました。

今後は定期的に、若手農業者の要望や地域農業振興への思いを聞く場を設ける方針です。

ＪＡ役員と意見交換する木下健司青壮年会会長（中央）

一年を振り返って！

6月23日、資産管理研究会は本店で、新旧役員13名が出席して、第12回通常総会を開きました。

地域開発に貢献すると共に情報交換を行ない、親睦を図る目的の研究会。地区役員を集めての総会は3年ぶりでした。

八木副会長があいさつ後、各議案を審議

安全・安心を届けます！

6月7日の愛彩ランド、管内他3か所でエコ農産物認証申請受付を実施しました。

この制度は、消費者へ安全・安心な農産物を届けるため、農薬の使用回数や化学肥料（チッソ）の使用料を府内の慣行栽培の5割以下に削減して栽培された農産物を、府・市が連携して、「大阪エコ農産物」として認証しているものです。

和泉市役所、横山支店、泉大津市役所で実施

農にふれあう！

6月11日、東葛城支店ふれあい委員会による地元の幼稚園児・小学生の田植え体験にＪＡ新入職員が参加しました。

秋には児童らと一緒に稲刈りを行なう予定です。

事前に植え方を教わり指導

ふれあい活動

岡支店

7月14日、農産物販売会を実施しました。用意した桃2個入り70パックと水ナス100個はすぐに完売。地域の方に喜んでいただきました。

7月は他8支店でも桃即売会を開催。これからも地元農産物のPRを行なっていきます。

「かねちかの桃」は大人気！

和泉支店

6月15日に「認定こども園Kidsまゆみ」の4歳児、17日に黒鳥小学校5年生が田植え体験をしました。

かかしを作り、秋の稲刈りを楽しみにしています。

苗を植える小学生
園児に説明するふれあい委員

女性会・女性大学・フレッシュミズの活動

フレミズ

7月12日、フレッシュミズ「いずみん」は食育に関する講演会を開催。フレッシュミズ・女性会支部長・ＪＡ役職員ら37名が参加しました。

子どもが作る「弁当の日」の提唱者である竹下和男氏を招きました。食育に力を入れていきたいとフレッシュミズが熱望していた講演がやっとかなったもの。日々の食事を作るという行為が子どもたちの心の成長に大きな影響を与えることや、幼いうちから食を楽しませることが大切であることを学びました。

フレッシュミズは今後も、女性会と連携し、食を通した地域への貢献について考えていきます。

質問をする参加者
食育の大切さを語る竹下氏

春木支部

7月14日、優しい音色の中国の伝統楽器「二胡」の演奏を楽しみました。

城北支部

6月6日、24名が参加してLEDアートを作りました。優しい明かりがともります。

会員22名が参加

すてきな作品が完成！

お知らせ

中央支店
▼10月、支店駐車場で朝市を開催。新鮮野菜を販売します。季節の味を楽しんでください。

東葛城支店
▼10月11日、東葛城小学校・幼稚園の農業体験（サツマイモ収穫・稲刈り）。

山滝支店
▼10月13日、支店で育てたサツマイモ（鳴門金時・紅はるか、安納芋）で石焼き芋を作り、ご来店の方にお渡しします。

山直上支店
▼9月中旬、愛彩ランドの米粉生食パンを販売します。
▼10月下旬か11月上旬、模擬店を開きます。

八木支店
▼10月4日、「葉ボタンを育てよう」企画と題して苗をプレゼント！（紅白セット150組限定）。

春木支店
▼10月、来店客に葉ボタンの苗（紅白セット）を配布します。

和泉支店
▼10月18日、黒鳥小学校5年生が農業体験（稲刈り・足踏み式脱穀機による脱穀体験）。

南松尾支店
▼10月、女性会と合同でノルディック・ウオーキングを実施します。

お知らせ

東葛城支部
▼9月、料理講習会を開催。

山直上支部
▼10月、フラワー教室を開催。

八木支部
▼10月、多肉植物の寄せ植えを実施します。

くずのは支部
▼10月6日、ノルディック・ウオーキング教室を開きます。

北池田支部
▼9月29日、レインボー体操を実施します。

※詳しくは各支店まで

※アクティブ・メンバーシップは、組合員が地域農業と協同組合理念を理解し、「わがＪＡ」の意識を持って、積極的に事業利用と協同活動に参加することです。
※記載しているイベント等は、新型コロナウイルスの影響により内容を変更または中止する場合があります。

Vol. 141

カンタンおいしい！

加代子先生のCooking

ＪＡいずみのホームページ（https://www.ja-izumino.or.jp）にも
加代子先生の料理レシピを掲載しています。ぜひご覧ください！

プロフィール

藤村料理教室主宰
藤村 加代子先生
大阪の食文化研究会幹事
公民館講師
岸和田市観光振興協会副会長

夏野菜の
おいしさが
詰まったゼリー

野菜のひんやりゼリーサラダ

材料（4人分）

オクラ	4本
ブロッコリー（ゆで）	100g
ミニトマト	4個
枝豆（ゆで）	50g
カボチャ	80g
塩	適量
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
A 粉寒天	4g
A 水	500ml
A 顆粒コンソメ	小さじ1
A 白ワイン	大さじ1
（フレンチドレッシング）	
酢	大さじ2
油	大さじ4

作り方

1. オクラは塩もみしてゆで、水に取り出し2つに切る。ブロッコリーは小房に分けておく。カボチャは2cm角に切り、電子レンジで１分30秒加熱する。
2. 器に①とミニトマトを入れる。
3. 鍋に（A）を入れて混ぜながら火にかけ、ひと煮立ちすれば火から下ろす。レモン汁とこしょうを振り、冷ます。
4. ③を②に流し込み冷やして固め、むいた枝豆を散らしてフレンチドレッシングをかける。

※野菜はコーンやニンジン、キュウリなどでもよい。

農産物直売所 愛彩ランド

岸和田市岸の丘町3-6-18
TEL.072(444)8002
営業時間／10:00～17:00
定休日／毎週水曜日、年末年始

※新型コロナウイルス感染症防止のため時短営業中（令和4年7月現在）

＊イベント等はp.16に掲載しています

愛彩ランド“旬”のおすすめ

おすすめは

9月 焼き芋に最適なサツマイモです！

サツマイモはゆっくり加熱することで甘くなるので、じっくり蒸すか、オーブンで焼くのがおすすめ。「紅あずま」や「なると金時」に代表されるホクホク食感のものが主流です。

おすすめは

10月 栄養価が高いカボチャです！

夏場に収穫されるカボチャ。冬至に食べる習慣があるのは貯蔵がきくから。収穫してすぐよりも追熟させた方が味わいが良くなり、栄養価も高くなります。特にカロテンが豊富！

スタッフ：木村

収穫の秋。他にもサトイモ、青ネギなどが並び、新米も出てきます。ミカンも極早生品種から順次出荷されます。お彼岸には種類が多く日持ちがいいと評判の切り花をどうぞ！

愛彩ランドの出荷者紹介

昔ながらの手造りみそを心を込めて届けます！

和泉市農業交流体験施設「いずみふれあい農の里」の建物内で作業をしています。わたし達が造る金山寺みそはナスや白ウリなどの夏野菜がたっぷり。さらに施設内で栽培された黒豆が入っているのが特徴です。消費者の声を参考に味を調整し、現在の味になりました。ご飯によく合いますよ。柚子みそはサラダのドレッシングや田楽みそにピッタリと好評をいただいています。

リピーターの方が増え、完売になることがほとんど。「おいしい」という声を聞くと疲れが癒され、造り甲斐を感じています。これからもメンバーみんなで力を合わせて、おいしいおみそを造っていきます。

右から飯阪有実子さん、飯阪梶代さん、上野幸子さん、西本洋子さん

出荷品目 金山寺みそ、柚子みそ、白みそなど **味グループさん**

あなたもチャレンジ！

家庭菜園

園芸研究家
成松次郎

ニンニク　適期に植え付け、追肥と灌水を行なう

中央アジア原産と推定されるヒガンバナ科の多年生草本で、生育適温は15～20度、暑さに弱く、寒さには比較的強い野菜です。栽培は秋に種球を植え付け、初夏に収穫します。

強い香りの成分は硫化アリルで、体内で豊富に含むビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

［品種］温暖地向きでは「平戸」「嘉定」「上海」など、「ニューホワイト六片」は寒冷地から弱暖地にも向く品種です。

［畑の準備］植え付け2週間前までに、１㎡当たり苦土石灰200gを施して土に混ぜておき、１週間前に化成肥料（NPK各成分10%）100gと完熟堆肥を2kg施します。その後、幅70～100cmの畝（うね）（ベッド）を作り、穴の間隔が15cm程度の黒マルチフィルムを張ります（❶）。

［植え付け］9月上旬ごろに休眠が明けてくるので、種球を小片（鱗片（りんぺん））にばらし（❷）、寒冷地では9月中旬～10月上旬、温暖地では9月下旬～10月中旬に植え付けます。小片頂部を上にマルチ穴（15cm間隔）に深さ5cm程度に浅く植えます（❸）。

［わき芽かき］芽出し後に１株から2芽以上出たときは、生育の良い１芽を残して、手で早めにかき取ります（❹）。

［追肥・花蕾摘み］成長が再開する翌春2月と3月に１㎡当たり化成肥料50g程度を追肥しますが、マルチ栽培では所々穴を開けておきます。とう立ちしてつぼみが付いたら、球の肥大に影響があるため花蕾を早めに摘み取ります。畑の乾燥に弱いため、特に春先からの灌水（かんすい）が必要です。

［収穫］初夏になり、葉が半分くらい枯れたら、晴天日に抜き取って根を切り落とし、畑で2～3日乾かします（❺）。その後、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しの良い軒先などにつるします（❻）。

❶ 畑の準備

❷ 種球の準備

❸ 植え付け

小片の上に5cmの土がかぶさる深さまで挿し込む

❹ わき芽かき

❺ 収穫

❻ 貯蔵

※今までの『営農インフォ』はホームページで毎月更新しています。
また、各購買店舗と各支店に印刷したものをご用意しています。

いきいきライフ Lively life

私の食育日記

お水を飲んでいますか

食育インストラクター●岡村麻純

暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60％が水分です。子どもですと、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水の量は、その人の運動量や代謝にもよりますが、平均して体重の4％、体重50kgの人なら2ℓとなります。体内水分量の多い子どもは、幼児期で体重（kg）×100㎖とされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するようにしています。

一日を振り返ってみるとこの水分、どんな飲み物で取っていますか？　例えば朝、子どもは牛乳、親はコーヒー、おやつの時間はジュースなど、大人はカフェイン飲料の割合が、子どもは甘い飲み物の頻度がつい多くなってしまいます。しかし、汗を多くかくこの時期に一日の水分量を満たす量を水以外で摂取すると、明らかにカフェインや糖類の取り過ぎになってしまいます。コーヒーを飲む前に水を1杯飲むなど、水分摂取の半分でもいいので水を取り入れてみてはいかがでしょうか。お茶も魅力的ですが、それに併せて、最も体に浸透しやすい水を飲むことも大切にしています。

運動するときの水分もできるだけ水にしています。体内の筋肉には70％以上の水分を含んでいます。運動中に水分が不足すると、筋肉の細胞内の水分が出され、血流が悪くなり、足がつるなどのトラブルも起こしてしまいます。胃の弱い子どもは運動後一気に水を飲むと、吐き戻してしまうこともあります。運動中の水分は刺激が少ない水を小まめに飲むように伝えています。

暑い夏、30分のお散歩をしただけでも、コップ半分の水分補給は必要になります。朝起きたとき、帰宅後、おやつの後、お風呂上がりなど、軽く1杯水を飲むだけでも一日の水の摂取量は増やすことができます。喉が渇いたと感じる前に、小まめに水を飲むことを習慣にしたいと思います。

理事会だより

<令和4年6月13日>

提出議案
1. 個人情報保護法関連規程類の一部変更の件
2. マネロン・反社等関連規程類の一部変更の件

報告事項
1. 令和4年度夏季賞与の件
2. 地区別総代説明会概要の件
3. その他

<令和4年6月24日>

提出議案
1. 役付理事（組合長）選任の件
2. 役付理事（専務・常務）選任の件
3. 常勤理事選任の件
4. 代表理事選任の件
5. 職務の代理順位及び理事会招集の順位決定並びに議席の件
6. 委員会の各担当の件
7. 退任理事に対する退職慰労金贈呈の件
8. 理事報酬決定の件
9. 賞罰委員会の委員選任の件
10. 常勤理事の他の団体理事等への就任承諾の件
11. 行政庁提出の業務報告書の件
12. 理事に対する貯金担保貸付等の取扱基準設定の件
13. 令和4年度借入金・貸出利率・信用供与等の最高限度の件

報告事項
1. 代表監事並びに常勤監事の選任の件
2. 監事の順位並びに議席の件
3. 退任監事に対する退職慰労金贈呈の件
4. 監事報酬決定の件
5. その他

<令和4年7月28日>

提出議案
1. ディスクロージャー2022作成の件
2. 貸出金の承認の件

報告事項
1. 事業の概況の件
2. ＡＬＭ委員会協議結果の件
3. 2021年度ＪＡバンクモニタリング結果報告の件
4. 令和4年度定期確認にかかる反社会的勢力等認定結果の件（速報）
5. 反社会的勢力との取引排除にかかる対応ならびに組織犯罪等の防止に係る対応状況の件（定期報告）
6. 相談・苦情等対応の件（定期報告）
7. 中途採用職員募集の件
8. 令和4年度第2回予約購買申込の件
9. 農産物豊穣祈願祭の件
10. 水稲ウンカ類の定点観測と情報発信の件
11. 秋冬野菜苗販売の件
12. 農業機械展示即売会の件
13. 美術工芸品展示会の件
14. 将来の支店のあり方ならびに営農経済部門のあり方の件
15. その他

令和４年 秋の石材謝恩フェア

開催日時　9月16（金）・17日（土）
10:00～15:00

開催場所　磊石（らいせき）株式会社 大阪南営業所

堺市中区平井695
TEL 072（278）3616

主催：ＪＡ全農大阪、磊石株式会社

- 当日は予約制となっています。お申し込みは購買課（072（444）8001）または各購買店舗（p.20参照）へ。
- スタッフのマスク着用・アルコール消毒等、感染症予防対策の徹底に努めます。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況によって中止となる場合があります。

編集後記

今年の夏は平年より暑い気がします。9月のお彼岸の頃まで続くらしく、残暑も厳しいとか……。皆さんも熱中症にならないように水分補給や適度な冷房を心掛けてくださいね。収穫の秋を楽しみに過ごしましょう。（大塚）

令和4年度 後期 農業基礎講習会参加者募集

農産物直売所（愛彩ランド・Ａコープ）や市場へ安全・安心な農産物を出荷する販売農家育成を目的として、栽培の基礎に関する講習会を開きます。積極的なご参加をお待ちしています。

■開催日・講習内容
座学中心に基礎的な知識・技術を学んでいただきます（詳細な内容については、お問い合わせください）。

11月26日（土）　果樹栽培基礎②
剪定、苗木植え付け等の秋・冬期栽培管理

12月　3日（土）　土壌肥料基礎
土壌と肥料の基礎知識

■場所・時間
営農総合センター2階研修室　10:00～12:00

■定員
各回35名（定員になり次第締め切り）

■受講資格
ＪＡいずみのの組合員で農業技術の基礎を学習したい方（農作業経験・知識の有無は問いません）

■申込方法
受講申込書に必要事項を記入の上、営農総合センターまたは各支店窓口・各購買店舗へご提出ください（受講申込書は、営農総合センターおよび各支店窓口・各購買店舗に設置しています）。

■申込期間
10月24日（月）～11月14日（月）

■その他
・受講時にはマスクの着用をお願いします。
・新型コロナウイルス感染症拡大の状況によって中止とする場合があります。

■お問い合わせ先
指導販売課　072（444）8001

美術工芸品展示即売会のお知らせ

美術工芸品展示即売会を行ないます。ぜひこの機会にお買い求めください。

■日時
9月1日（木）～2日（金）　10:00～16:00

■場所
営農総合センター　2階研修室

■展示商品
金・銀製工芸品、屋久杉工芸品、ジュエリー、印鑑、掛軸、カーテンなど

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場時にはマスクの着用、手指の消毒、体温測定にご協力ください。また、混雑時には入場制限をする場合があります。なお、新型コロナウイルスの影響により中止する場合があります。

中途採用職員募集

令和4年度の中途採用職員を募集します。

■応募資格
短期大学もしくは大学を卒業の35歳までの方

■募集職種
営業職（金融、共済）

■募集締切
9月9日（金）

■応募方法
マイナビ転職サイトよりご応募ください。
詳細については、マイナビでご確認ください。

■採用予定日
11月1日（火）　※在職中の方については相談に応じます。

マイナビ転職 から応募する

米・特定米穀（小米）の買上げにかかる必要書類について

令和4年産米の買上げに当たり、使用した農薬、希釈倍数、散布日などが記載された**栽培記録帳の提出**を必須としています。提出ができない場合は受付できかねますので、お気を付けください。

■提出書類等

米	・令和4年産米穀に関する申出書 ・米穀にかかる検査等の委任状 ・米穀に関する取引契約書 ・栽培記録帳（水稲） ・下見検査米　100g程度/品種ごと ※当ＪＡで乾燥もみ摺り作業をお申し込みの方は下見米の提出は必要ありません。
特定米穀（小米）	・栽培記録帳（水稲）

■お問い合わせ先
指導販売課　072（444）8001

令和4年度　秋季土壌分析実施

組合員を対象に土壌分析を実施します。営農総合センター、各購買店舗に申込書と土壌分析用袋を用意していますので、ご希望の方はお申し込みください。

■受付期間　10月4日（火）～14日（金）　※期日厳守
■結果通知　11月中旬
■料金　1検体300円（税込み）
※一組合員3検体まで
■対象作物　野菜・果樹・花き
■分析内容　リン酸、カリウム、腐植、電気伝導度、pH、Ca、Mgなど
※土壌分析用袋の記載事項をよくお読みください。

■お問い合わせ先
指導販売課　072（444）8001

臨時休業のお知らせ

【購買店舗】　9月30日（金）　決算棚卸のため
10月　8日（土）～9日（日）　祭礼のため
全購買店舗を休業とさせていただきます

秋冬の野菜苗即売会

各購買店舗で秋冬植えの野菜苗を即売します。

■場所・日時
- 営農総合センター購買店舗
  9月10日（土）、11日（日）、13日（火）
- 南掃守、山直下、いずみおおつ、北池田、横山購買店舗
  9月10日（土）、11日（日）
- 販売時間　8：00～15：00

■品目
- セルトレイ4本入り
  ・キャベツ　・カリフラワー　・ハクサイ
  ・ブロッコリー　・芽キャベツ　・レタス
  ・リーフレタス　・赤キャベツ
- セルトレイ16本入り
  ・シュンギク　・ミズナ　・チンゲンサイ
- 価格　1セルトレイ　120円（税込み）

※苗がなくなり次第終了。

※新型コロナウイルス感染防止のため、来場時にはマスクの着用、手指の消毒、体温測定にご協力ください。また、混雑時には入場制限をする場合がありますので、ご協力ください。

JAカード 限定

＼2022年9月・10月は／
愛彩ランドのご利用が
15%おトク！

愛彩ランド（農産物直売所のみ）で、対象期間中に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！　いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！
※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

いつもおトクなＪＡカード特典！
愛彩ランドのご利用は請求時5%割引！
＋
期間限定キャンペーン
愛彩ランドのご利用金額の10%相当をポイント還元！
【対象期間】2022年9月1日(木)～10月31日(月)　還元時期 2023年1月
対象期間の愛彩ランドでのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント（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選択された場合の金額選択（1ポイントを4円換算で交換）を記載しています。

※特典については予告なく終了や内容の変更を行なう場合があります。
※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でのお支払いは、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。