

JA izumino

vol.157

2023 5

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
大阪農業を次代へつなごう活動
特集2
いつもとなりに、ずっと一緒に

目次

未来を創るこの人 ②

Newst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 ⑰

JAいずみのカレンダー ⑳

JAいずみの カレンダー

※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。

5月	愛彩ランド
1 月	出荷登録
2 火	岸和田資産管理センター
3 水	ゴールデンウィーク中の利用についてはp.18をご覧ください。
4 木	臨時営業
5 金	
6 土	
7 日	
8 月	
9 火	いずみおおつ資産管理センター
10 水	岸和田資産管理センター 定休日
11 木	岸和田資産管理センター
12 金	
13 土	
14 日	
15 月	
16 火	岸和田資産管理センター 女性会連絡協議会役員会・第2回連絡協議会
17 水	いずみおおつ資産管理センター 和泉支店 定休日
18 木	いずみおおつ資産管理センター フレッシュミズ（サークル・会議）
19 金	◆准組合員ミーティング
20 土	◆農業機械展示即売会（営農総合センター）
21 日	
22 月	
23 火	北池田支店 女性大学（プランター菜園）
24 水	定休日
25 木	北池田支店
26 金	
27 土	
28 日	◆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、または総務課（072（439）2381）まで。
29 月	
30 火	
31 水	

6月	愛彩ランド
1 木	岸和田資産管理センター
2 金	◆支店ふれあい委員会連絡協議会
3 土	
4 日	
5 月	出荷登録
6 火	岸和田資産管理センター フレッシュミズ（視察研修旅行）
7 水	岸和田資産管理センター 横山支店 定休日
8 木	いずみおおつ資産管理センター
9 金	
10 土	◆地区別総代説明会
11 日	
12 月	
13 火	いずみおおつ資産管理センター
14 水	定休日
15 木	北池田支店
16 金	
17 土	◆令和5年度 中期農業基礎講習会参加者募集 詳細はp.19参照
18 日	
19 月	
20 火	岸和田資産管理センター
21 水	いずみおおつ資産管理センター 定休日
22 木	
23 金	
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	北池田支店 ◆第14回通常総代会
28 水	八木支店 定休日
29 木	
30 金	

※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3-6-18（定休日／水曜日）
●農産物直売所 TEL.072(444)8002 (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バックヤード
●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
●南郷守 TEL.072(427)4141
●山直下 (0120)861158 配達・引取は実施しません
●いずみおおつ TEL.0725(21)4126
●北池田 TEL.0725(55)0720
●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

キャッシュカードの盗難・紛失は…
24時間365日受付 ☎(0120)212217

JAカードの盗難・紛失は…
24時間365日受付 ☎(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)258931
（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)242139 ●株式会社セルビス ☎(0120)306066
●ベルコ阪南 ☎(0120)434304 ●株式会社花藤 ☎(0120)411087
※特典内容は提携各社で異なります。
特典の詳細や葬祭のご相談は、各提携社へ直接ご連絡ください。



JAいずみのと組合員家庭を結ぶ情報誌

JA izumino



website



Instagram



LINE



facebook



2023（令和5）年5月1日発行（奇数月1日発行） vol.157

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 E-mail: info@izumino.jaosk.jp

「農業」は家族でできる仕事 夫婦二人三脚で作る新鮮野菜



採れたての野菜は最短30分で
愛彩ランドに並ぶんだって！
鮮度抜群だね！



笑顔で語る大本さんと奥様の真美子さん



(右) 茎と根を切っていく
(左) 採れたてのタマネギ



大きく育ったタマネギを収穫



がんばる若手認定農業者!!
JAいずみの青壮年会員

やすてる
大本 育輝さん

栽培品目
水ナス、タマネギ、キュウリ、軟弱野菜など

※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する制度。
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。
ここでは青壮年会員を順次紹介します。

元々は会社員でしたが、9年前に就農しました。数か所の借地を合わせて約1ヘクタールの露地で野菜を栽培しています。春夏のタマネギ、水ナスをメインに秋冬は軟弱野菜、サトイモ、ニンジンなど、年間を通してさまざまな野菜を出荷。土地の肥沃度や施肥量、気候によって毎年違った生長をするので、土壌分析の結果を参考にその土地に合った育て方を試行錯誤しています。改良を重ねて、成功した時はとてもうれしく、やりがいを感じます。

会社勤めと違って、決まった休日はないですが、時間の融通が利くので子どもが小さい時は妻と交代で育児ができました。また、自分のペースで計画を立てて、新しい品種や品目、いろいろなことに挑戦できることも魅力です。近年は他の出荷者さんと違うものを作りたいと思い、夏はスウヨウキュウリを栽培しています。一般的なキュウリに比べて大きく、皮が薄くて食べやすいので、見掛けたら手に取ってみてくださいね。

現在は愛彩ランドへの出荷が主ですが、今後はハウス栽培を増やすなどして生産量を上げ、販路拡大もしていきたいです。これからも新鮮でおいしい野菜を届けられるよう頑張ります。皆さんも野菜をたくさん食べて健康に過ごしてください。

相談業務を強化

JA いずみでは、かねてより年金や税金・法律・不動産に関する無料相談会を定期的に開いています。

それに加えて令和3年度より各支店にLPCを配置。組合員・利用者の皆さまの困りごと、節税対策や将来のお金に対する不安まで、一人ひとりに耳を傾けニーズに寄り添った提案をしています。

皆さまの夢や希望の実現のために、お気軽にご相談ください。

LPCとは？

Life Plan

Consultant

LPCとは、利用者の一生涯にわたる、「使う・貯める」「備える」「増やす」「遺す」といった総合的な金融ニーズの相談に添えてあなたの安心を支えるパートナーのことです。



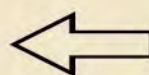
LPCの活動について

◆LPCの訪問活動では、使う目的と使う時期でお金の色分けをすることから始まります。環境の変化、資金準備を始めること・資産運用の必要性やリスクについてなど、じっくり話をお伺いする中で組合員・利用者の皆さまにあった商品の提案をしていきます。

マネープラン



次ページで当JAのLPCをご紹介します



特集2



いつもとなりに、

ずっと一緒に



社会保険労務士が
わかりやすく解説します！

退職後の健康保険はどうなるの？



年金はいつからもらえるの？

年金・シニアライフ応援相談会

社会保険労務士が年金や健康保険、雇用保険に関し、個別に相談を承っています。

お気軽にご相談ください。

(令和5年度予定表)

日程	対象支店	場所	日程	対象支店	場所
4月19日(水)	取石/高石	高石支店	10月11日(水)	取石/くずのは/和泉	くずのは支店
5月17日(水)	くずのは/和泉	和泉支店	10月25日(水)	横山/南松尾	南松尾支店
6月7日(水)	横山/南松尾	横山支店	11月8日(水)	八木/南掃守	南掃守支店
6月28日(水)	八木/南掃守	八木支店	12月13日(水)	いすみおおつ/あびこ/高石/忠岡	あびこ支店
7月12日(水)	いすみおおつ/あびこ/忠岡	いすみおおつ支店	1月17日(水)	土生郷/有真香/東葛城	土生郷支店
7月26日(水)	有真香/東葛城/山滝	有真香支店	2月7日(水)	中央/城北/春木	城北支店
8月9日(水)	中央/土生郷	中央支店	2月14日(水)	山滝/山直上/山直下	山直下支店
8月23日(水)	城北/春木	春木支店	3月13日(水)	北池田/南池田	北池田支店
9月13日(水)	山直上/山直下	山直上支店			
9月27日(水)	北池田/南池田	南池田支店			

時間/13:30~17:00 事前予約制
相談時間/お一人さま 30分程度(ご希望時間は先着順)

※予約はお近くの支店にお申し込みください。

※対象支店を優先しますが、ご希望があれば好きな支店でご相談していただけます。

誕生月の約3か月前に「年金請求書」が送付されます
年金はお一人おひとり違います。「個人面談」の年金・シニアライフ相談会をご利用ください。

JAにお任せください

生涯にわたって大切な役割を果たす年金だからこそ
年金の相談・受取り手続きは

相談無料
(事前予約制)

JA いずみでは、地域に寄り添い貢献していくために、新たなビジョンと、そのステートメントを策定しました。「困ったことがあればJAへ」と頼られる存在であるために今後も取り組んでいきます。



ビジョンステートメント

私たちは地域の「食」「農」「暮らし」を
笑顔でつなぎます。

～ いつもとなりに、ずっと一緒に ～

そのために、私たちは、

- 1) 自信と誇りを持って「食」「農」「暮らし」を守り、魅力を高め、組合員・地域の人々の笑顔を育みます。
- 2) 組合員・利用者に寄り添い、地域で一番に頼られる相談相手であり続けます。
- 3) 人と人とのつながりを力に、ともに活気ある地域の未来をつくります。

J Aいずみでは**25名**のL P C (ライフ

プランコンサルタント) がお悩みを**解決**します！

子どもが大きくなるのに
どれくらいお金が必要なの？

投資っていうけど
どうしたらいいの？

わたしたちに

お任せください！

資産形成って
どういうこと？

節税をしたいけど
方法を教えて！



かわうら ひろき
川浦 大輝



やまもと こうへい
山本 洸平



う え だ かすひろ
植田 和泰



むらかみ たけし
村上 豪



にしむら けんたろう
西村 謙太郎



う え む ら しゅうへい
上村 周平



こばやし じゅんま
小林 純真



かわばた りょうすけ
川畑 亮祐



こ か ど じゅん
古門 純



まつやま だいすけ
松山 大介



もりした しょうた
森下 翔太



つじ ゆうじ
辻 勇二



みなみ ひろき
南 博貴



なかばやし りょう
中林 諒



しまだ しんたろう
嶋田 慎太郎



ど い ゆうき
土井 優輝



おおがき しゅんすけ
大垣 俊亮



にしむら まさき
西村 真樹



てらばやし ゆうへい
寺林 悠平



やまもと やすひろ
山本 康博



い で ゆうすけ
井出 有亮



ま へ だ ちとまさ
万戸 基正



いのうえ あきと
井上 暁登



なかむら ゆうや
中村 友也



た な か たかのり
田中 孝徳

頼れる
サポート体勢！！

事業支援課職員（L P Cインストラクター）が、新任L P Cの育成や既存L P Cの指導を行っています。また、同行訪問することで支店担当者をサポートしています。



年金の受け取り
手続きは難しい？

充実したセカンド
ライフを送りたい！

人生100年時代
お金、大丈夫？



講師から手ほどきを受ける

2月28日、フレッシュミズ「いずみん」は若テラリウム作りを行いました。日本若緑化研究所代表の泉原一弥氏を講師に招き、会員10名が参加。若テラリウム作りは細かい作業が多く、難しい点は講師からサポートを受けました。若や砂を自由に配置し、個性光る作品を完成させました。



柿の葉ずし作りを体験



支部長17名が参加

2月7日、12名が参加して手芸教室を開催。カードケースを作りました。



すてきな作品が完成!



おいしくなへれ

中央支部 5月19日、総会を開催。
東葛城支部 5月22日、総会を開催。
北池田支部 5月、「三胡」の演奏会を開きます。
※詳しくは各支店まで

南松尾支部 3月3日、18名が参加して肩たたき棒作りを楽しみました。



チラシを丸めていく

女性会・女性大学・フレッシュミズの活動

フレッシュミズ「いずみん」は若テラリウム作りを行いました。日本若緑化研究所代表の泉原一弥氏を講師に招き、会員10名が参加。若テラリウム作りは細かい作業が多く、難しい点は講師からサポートを受けました。若や砂を自由に配置し、個性光る作品を完成させました。

女性会 1月31日、女性会連絡協議会視察研修で奈良県を訪れました。奈良の歴史や食文化について学び、会員同士の交流を深める充実した一日となりました。

ふれあい活動 3月12日、支店ふれあい委員12名と職員8名が、地域の津田川清掃に参加しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、支店地区の参加は3年ぶり。地域住民とともに、川付近のごみ拾いや草刈りなどを行ない、汗を流しました。美しい川と自然を守って、後世に引き継ぐため、活動を続けていきます。



清掃する支店ふれあい委員たち

南守支店 2月21日、毎月恒例の支店マルシェを開きました。2月の商品は、和泉市産のイチゴ「章姫」。組合員・利用者の皆さまに大変喜んでいただき、用意した50パックは早々に完売しました。今後もおすすめの地元産農産物をお届けしていきます。



イチゴを購入する利用客

お知らせ

中央支店 6月、今池公園でボランティア清掃をします。
東葛城支店 5月、東葛城小学生と東葛城幼稚園児にサツマイモ定植体験を行います。
6月、東葛城小学生と東葛城幼稚園児にジャガイモ・タマネギの収穫体験を実施します。
山直下支店 5月、山直北幼稚園と城東幼稚園の園児にタマネギ収穫体験をします。

5月、グリーンカーテン設置に取り組みます。
春木支店 6月、来店客にゴーヤの苗を配布します。
取石支店 6月、野菜・果物等即売会を開催(モモ等)。
和泉支店 5月中旬、認定こども園Kidsまゆみの園児、池上小学5年生、黒鳥小学校4年生にジャガイモ収穫体験を行います。
6月、認定こども園Kidsまゆみの園児と黒鳥小学校5年生に田植え体験を予定しています。

確定申告のお手伝い! 2月17日、岸和田地区は各支店で、2月20日24日には、和泉地区、泉北西部地区の5支店で顧問税理士による組合員対象の確定申告相談会を実施しました。職員も1月に受講した確定申告研修会で学んだ知識を生かして、お手伝いをしました。期間中は実施店舗に多くの組合員が訪れ、1046件の受け付けを行いました。このほか、当JAでは資産管理センターで、公認不動産コンサルタントによる不動産全般に関する相談会(要予約)も行なっています。



士生郷支店でのお手伝い



春・夏野菜の特性を把握! 3月1日、営農総合センターで令和5年春期・実践講習会「タキイ種苗・春夏野菜栽培」を開催。タキイ種苗株式会社より梶正人氏を講師に招き、野菜苗の定植や栽培のポイント、新品種の特性などを学習しました。また直売所における人気の高い品種についても教わりました。



35名が参加



多くの廃棄農産物を回収



12

確定申告のお手伝い!



JAいずみのは地域農業の振興と、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。

ご当地グルメを発信! 3月18日、愛彩ランドの芝生広場に「きしめし」キッチンカーがやってきました。「きしめし」とは岸和田市で生産された海産物・農産物を使って作ったオリジナル料理のこと。当日は市内の小・中学生、高校生が考案したレシピの中からコンテストで選ばれた10作品が販売されました。訪れた人たちは、新たな食の発見を楽しみました。



岸和田市制施行100周年記念事業の一つ



アイディアや工夫が詰まった「きしめし」は大好評!

農地を未来につなぐ! 2月4日、和泉市の阪本地区は「未来に繋ぐ阪本地区農空間づくり協議会」を設立しました。これは、後継者のために良好な営農環境を整えることを目的として、地域で課題を共有し、解決に向けた取り組みを行なうものです。今後は行政と連携を取りながら、農地整備事業を進めていく予定です。



和泉市立芦部小学校体育館にて



カンタンおいしい!

加代子先生のCooking

J A 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

春菊の栄養を
手早くまるごと!



泉州きくプロジェクト!

このレシピは、「泉州農と緑の総合事務所」と共同で藤村先生に作成していただいた春菊のβ-カロテンを多く取るレシピです。

しゅんぎく

春菊と笹身のからしあえ

材料(4人分)

春菊	300g		酒	大さじ1
鶏ささみ	4本	B	塩	少々
甘酢しょうが	30g		こしょう	少々
お湯	3カップ		練りからし	小さじ1
油	小さじ1	C	しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1		砂糖	小さじ1

春菊は地元で「きくな」と呼ばれています。大阪府では栄養たっぷりの地元産きくなをさらに楽しんでもらうため「泉州きくプロジェクト」に取り組んでいます。春菊の栄養成分などについては、右記QRコードからご覧いただけます。



作り方

- 春菊は4~5cmに切り、沸かした(A)でさっとゆで、ザルにあげて冷ましておく。
- 鶏ささみは筋を取って皿に入れ(B)を振りかける。ラップをして電子レンジで2分加熱し、冷めたら手でほぐしておく。
- ボウルに(C)を入れて②をあえる。
- 器に①を盛って③のをせ、甘酢しょうがを天盛りにする。

※ハムやソーセージ、焼き豚でもおいしい。



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5年3月現在)

*イベント等はp.20に掲載しています



おすすめは

辛みが少ない新タマネギです!

新タマネギは水分が多くて、甘みがあり、柔らかいのが特徴です。ずっしりと重みがあり、表面につやのあるものを選びましょう。オニオンスライスなど生で食べてもおいしいです。

5月



上田農産物直売所次長



この時期には他にも、スナップエンドウ、ソラマメなどの豆類や品種の豊富なジャガイモの出荷量が増えます。6月には「かねちかの桃」も出荷されます。

愛彩ランド
“旬”のおすすめ

おすすめは

泉州特産品の水ナスです!

一般的なナスに比べて、水分を多く含み、皮が薄くて柔らかい水ナス。みずみずしさを楽しめる浅漬けが有名ですが、焼き物、煮物、炒め物とどんな料理にも合う優れものです。

6月



愛彩ランドの出荷者紹介

きれいな川の水で育てた
おいしいイチゴをお届けます!

4年前から始めたイチゴ栽培。ハウス7棟で、5棟は出荷用に土作りからこだわって土耕栽培をしています。有機肥料に乳酸菌やアミノ酸などを混ぜると、ミネラルが多く根がよく張るので、甘いだけではなく味に深みが出ます。残り2棟はお客様からの声があり、収穫体験用に高設栽培システムを導入。ここでは新鮮なイチゴが味わえます。

苗作りから収穫まで15か月と長期間かかるので、心身ともに休まる暇はないですが、消費者から直接注文を受けた時は、やりがいを感じます。出荷は6月初旬ごろまで続くので、標高300メートルの寒暖差を生かして作った糖度の高いイチゴをぜひ食べてみてください。



出荷品目 イチゴ(おいCベリー、かおり野、かんな姫など) 岩本 永燮さん



春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差、環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とおすすめの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

【1】よくかんで食べましょう
よくかんで食事することで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけでなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事することが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

【2】3食食べましょう
欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。



【3】おすすめの栄養素
春の体調不良に負けない体をつくるためにおすすめの栄養素は、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンCです。

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれる「トリプトファン」は、精神を安定させる働きがある神経伝達物質「セロトニン」の原料となります。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。

今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしたいですね。

最近では米粉を使ったパンやスイーツがはやっているようです。以前はどちらかというと変わり種のような位置付けでしたが、最近はグルテンフリーという観点と、価格が高騰している小麦粉の代替品という視点で、興味・関心を持たれているようです。

以前から、お米を粉状にしたものには上新粉や白玉粉などがありました。最近、あらためて米粉と呼ばれる食材は、それらに比べてより細かく粉砕されているため加工しやすい、それまでとは違った形での使用ができるのです。

ところが、弊社では米粉は取り扱っておりません。それは「粒」を「粉」にしてしまうと、精米店として今まで主張してきた「お米の正しい食べ方」と相反してしまうからです。

実はお米は粒で摂取した方が太りにくいのです。粉で摂取すると炭水化物の体への吸収スピードが速くなり、血糖値が急激に上がってインスリンが過剰分泌されます。このインスリンは脂肪を蓄える性質があるので、最近生米から作られたパンを食べる機会があり、それ



をきっかけに少し考えを変えました。生米パンは形こそパンなのですが、食べてみるとまさにお米を感じる事ができる不思議な味でした。精米店を継いで13年ほどたちますが、お米を使った料理でまだまだ自分の知らない味の実現できるのだと、衝撃を受けたのです。

そう、粒の形はしていませんが、米粉スイーツも生米パンも、お米の新しい楽しみ方なのです。今まで慣れ親しんだ料理をお米由来の原材料で作りますと、見た目は同じでもまた違った味の世界が広がります。

「米粉は太るから駄目」ではなく「米粉を通じて新しいお米の世界に触れる」ことができるのであれば、米粉パンやスイーツの流行は、お米の消費拡大にとって大変意味のあることですね。

おいしく食べて美しく

春の体調不良の予防と対策

栄養士 ● 吉田理江

お米をおいしく楽しむ

米粉の魅力

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4～10月で、10月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】植え付け2週間前に1㎡当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(①)。

【植え付け】種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50～60cm間隔で植え付けます(②)。

【管理】どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(③)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ごろからヒマワリに似た黄色の花が開花します(④)。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎は

あなたもチャレンジ!

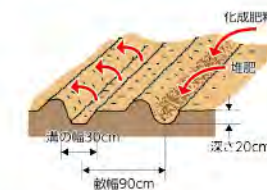
家庭菜園

園芸研究家
成松次郎

※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。

しなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(⑤)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、すべて掘り上げます。

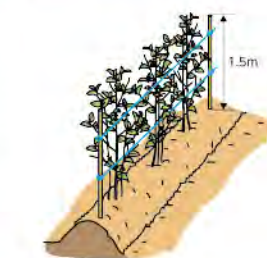
① 畑の準備



② 植え付け



③ 支柱立て・摘心



④ 開花



⑤ 収穫



栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
冷涼地				▲	▲							
中間地				▲	▲							
暖地				▲	▲							

▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

※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。

理事会だより

<令和5年2月22日>

提出議案

1. 令和5年度監査計画（案）の件

報告事項

1. 令和5年度監事監査計画の件
2. 事業の概況の件
3. 令和4年度期末賞与の件

4. 令和4年度子会社監査報告の件
5. 肥料価格高騰対策事業（国事業）の件
6. 令和5年度春季予約購買申込の件
7. 農業機械無料点検整備会実施の件
8. 購買店舗の臨時休業の件
9. その他

<令和5年3月27日>

提出議案

1. 令和5年度事業計画の件
2. 繰延税金資産の回収可能額算出のための損益計画の策定の件
3. 令和4年度決算方針の件
4. 減損会計に係る当組合の方針の件
5. 資産除去債務に関する当組合の適用方針の件
6. 令和5年度会計監査人に関する監査報酬の件
7. 役員賠償保険への加入の件
8. 令和5年度コンプライアンス・プログラム制定の件

報告事項

1. 事業の概況の件
2. 役員報酬審議会の報告の件
3. 農業委員会委員（高石市・忠岡町）の推薦の件
4. 地方公共団体に対する貸出金の承認の件
5. 令和5年度4月実施の共済仕組改訂の件
6. 令和5年度春の野菜苗販売の件
7. その他

総合展示即売会中止のお知らせ

例年5月中旬に実施しておりました総合展示即売会は中止いたします。

今後は開催方法等を変更し、季節にあった商品の展示即売会を開いていきます。楽しみにされている皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

購買課

未利用口座の整理を！

近年、口座の不正利用などさまざまな金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。被害に遭われることのないよう、十分ご注意ください。お客さまが不要なトラブルに巻き込まれないために、一定期間ご利用のない通帳やキャッシュカード等は、ご解約などをおすすめしています。

ご不明な点がございましたら、お取引店舗までお問い合わせください。

囲碁友の会会員募集

いずみおおつ支店では、囲碁友の会の会員を募集しています。会員の親睦と技能の向上を目指しています。ぜひ参加してください。

■会費 年3,000円

■お問い合わせ先

いずみおおつ支店 0725 (21) 4121



※講習会等は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合があります。

令和5年度 中期 農業基礎講習会参加者募集

栽培技術の向上により、安全・安心な農産物を栽培する生産者育成を目的として、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）。

7月 1日（土） 水稻栽培基礎②
中干し、穂肥等の中・後期栽培管理

7月 8日（土） 野菜栽培基礎②
秋・冬野菜の栽培管理

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

J A いずみ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

6月5日（月）～6月26日（月）

その他

受講時にマスクの着用をお願いする場合があります。

お問い合わせ先

指導販売課 072 (444) 8001

農業機械展示即売会のお知らせ

スチール、共立、マキタなどの農業機械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 5月20日（土）～21日（日） 10:00～15:00

■場所 営農総合センター

■展示商品 チェンソー、草刈機、噴霧器、高圧洗浄機、運搬車など

ご協力ありがとうございました

2月13日より実施していました「令和4年度鳥インフルエンザ」Aグループ支援募金で女性会、役職員等から総額435,898円集まりました。この募金については、主要被災県災害対策本部に贈呈します。

なくそう、部落差別調査

私たちみんなの力で

大阪府部落差別事象に係る調査等の規制等の条例

令和5年度 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 6月6日（火）～16日（金）

※期日厳守

■結果通知 7月中旬

■料 金 1検体 300円（税込）

※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、Ca、Mg、pH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

第14回通常総代会のお知らせ

第14回通常総代会は令和5年6月27日（火）13:30より、南海浪切ホール（岸和田市港緑町）で開催を予定しています。

総代会に先がけ、6月7日（水）～12日（月）に、地区別総代説明会を予定していますので、総代の皆さん、ぜひご出席ください。

令和5年度 新入職員です。 どうぞよろしくお願いいたします！

コメントは、下記の内容です。
①趣味
②自分の性格を一言で表すと？
③J A職員としてこれからの抱負



 ①運動すること ②負けず嫌い ③地域の方から信頼される職員になれるよう日々努力を惜しまず頑張ります	 ①筋トレ ②努力家 ③一日も早く一人前の職員になり、地域の方から親しまれるよう頑張ります	 ①ぬい撮り ②健康的なおたく ③組合員の方から仕事を任せていただける職員になるよう努めていきます	 ①音楽鑑賞 ②ポジティブ ③丁寧に対応し、信頼される職員を目指します	 ①旅行・食べること ②誠実 ③一日でも早く、皆さまのお役に立てるよう努めていきます
 ①映画鑑賞 ②素直 ③一人でも多くの人の役に立てるように、一生懸命頑張ります	 ①プロ野球観戦 ②温厚 ③明るく、素直に、前向きに頑張ります	 ①旅行 ②努力家 ③人と縁を大切に、一日でも早く組合員の方から信頼される職員になるよう努めます	 ①写真撮影・絵を描くこと ②根気強い ③少しでも早く地域の方の助けになるよう、コツコツと努力を積み重ねます	 ①野球観戦・音楽鑑賞 ②素直 ③地域の方から親しまれ、信頼される職員を目指します

決意表明をする山滝支店 山本さん



東口 洋明 (Higuchi Yohmei)
 ①釣り・ドライブ
②我慢強い
③一日でも早く、良いJ A職員になれるよう頑張ります

