

JA izumino

vol.160

2023

11

ごはんの魅力発見！

特集

4

広報誌を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。

目次

未来を創るこの人 ②

Newstピックス ⑥

Active Membership ⑦

愛彩のすゝめ ⑧

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 ⑨

あなたもチャレンジ！家庭菜園 ⑩

いきいきライフ ⑪

みんなあつまれ！いずみの広場 ⑫

インフォメーション ⑭

JAいずみのカレンダー ⑯

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。

11月

愛彩ランド

1	水	不動産 岸和田資産管理センター ◆ふれあい委員会連絡協議会	定休日
2	木	法律 岸和田資産管理センター ◆グラウンド・ゴルフ 女性会連絡協議会役員会・第5回連絡協議会	
3	金		
4	土	◆支店別ミーティング (14日まで)	
5	日	■玉葱苗販売会 (当農総合センター・南掃守・山直下・いずみおつ・北池田・横山購買店舗)	出荷登録
6	月		
7	火	税務 岸和田資産管理センター ◆玉葱苗販売会 女性大学 (郷土料理)	
8	水	年金 南掃守支店	定休日
9	木	法律 いずみおつ資産管理センター	
10	金		
11	土	JAいずみの農業まつり「アグリ Week いずみの」(11月5日～12月15日) 詳しくは折り込みチラシをご覧ください	
12	日		
13	月		
14	火	税務 いずみおつ資産管理センター ◆フレッシュミズ (白みそ造り)	
15	水	不動産 いずみおつ資産管理センター	定休日
16	木	法律 北池田支店	
17	金	◆准組合員ミーティング	
18	土		
19	日	◆令和5年度 土壌分析受付	
20	月		
21	火	税務 岸和田資産管理センター ◆フレッシュミズ (クリスマス飾り)	
22	水		定休日
23	木		
24	金		
25	土		
26	日	■JAいずみの「アグリFesta」	秋の収穫祭
27	月		
28	火	税務 北池田支店 ◆JA大阪女性・家の光大会	
29	水		定休日
30	木		

12月

愛彩ランド

1	金		
2	土		
3	日		
4	月		出荷登録
5	火	税務 岸和田資産管理センター ◆女性大学 (プリザーブドフラワー)	
6	水	不動産 岸和田資産管理センター	定休日
7	木	法律 岸和田資産管理センター	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	税務 いずみおつ資産管理センター	
13	水	年金 あびこ支店	定休日
14	木	法律 いずみおつ資産管理センター	
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		
19	火	税務 岸和田資産管理センター	
20	水	不動産 いずみおつ資産管理センター	定休日
21	木	法律 北池田支店	
22	金		
23	土	◆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。	
24	日		
25	月		
26	火	税務 北池田支店	
27	水		臨時営業
28	木		
29	金	◆農業用産業廃棄物回収申込締切 (詳細はp.15参照)	
30	土		(年内最終営業日)
31	日	年末年始の営業等についてはp.14をご覧ください。	

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)
●宮農総合センター TEL.072(444)8006
●南掃守 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) ジョボクミアイ

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



安全・安心な食品を

皆さまにお届けします！



最盛期にはたくさんの従業員が働く工場内



成長が早く、真つすぐ伸びる
タケノコは、縁起の良い食べ物
とされているんだって！



持ち込まれた朝掘りタケノコをコンテナに積み込む



(右)ミカンも缶詰にして、学校給食へ提供
(左)専用の釜でゆでていく



計量後、真空パック詰めに包装



がんばる若手農業者!!
JAいずみの青壮年会員

福本 平治 さん

取扱品目
タケノコ、ミカン

※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。

父から引き継ぎ、タケノコ加工業を営んでいます。幼い頃から手伝うのが当たり前の環境で育ち、高校生になる頃には家業を継ぐ意識が芽生えていました。親戚も農家が多いので、作物に対する目利きや加工作業のノウハウは自然と習得していましたね。出荷量は年間約300トン。学校給食がメインで、他は地元直売所やスーパーにも出荷しています。

使用するタケノコは風味豊かな大阪府産のみ。年間を通して、常に安全・安心で新鮮なものを届けられるように心掛け、掘りたてをすぐにゆで鮮度を保っています。素材の風味にこだわっているため、時間はかかりますが添加物は使わず、ゆでた後2日間ほど水に浸してpHを調整（あく抜き）。出来上がった製品は缶に詰めて保管し、出荷の都度真空パック詰めしています。おせち料理の具材としても人気のタケノコ、見掛けたら手に取ってみてください。

農業は中途半端にできる職業ではないですが、やればやるだけ返ってきて評価もされます。以前に比べ直売所や産直コーナー、ネット販売など販売先は増えていて、売ることに対してのハードルは下がっていると感じます。高齢化が進み後継者が減っている中で、農業所得を向上させて若者が職業として選択できるようにしたいですね。

JAいずみののお米を食べて 地域農業を応援しよう

日本の「食」はいろいろなリスクに直面しています。食料の約6割を輸入に頼っている日本では世界でおこるさまざまな出来事で「食」が脅かされるのです。

そして、日本の農家の数は減り、高齢化が進んでいて、農地の面積も大きく減少。「農」のリスクも抱えています。

日本の国内で食料を生産する大切さについて意識をし、今頑張っている「食」「農」を支えてくれている地域農業を応援しましょう。

まずは主食であるお米。管内では「にこまる」「ヒノヒカリ」「きぬむすめ」などが栽培されています。

温暖化が進む中

暑さに強いお米として開発されたのが「きぬむすめ」。それを親に持つのが「にこまる」です。管内でもたくさん栽培されています。

地元の農産物を食べよう！

生産者の顔が見える安心感だけでなく、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量も抑えられます。

お米PAY (お米クーポン)が 使えます！

- お米PAYおおさか（大阪府子ども食費支援事業 第2弾）の取扱いを当JAの各購買店舗で行なっています。
- 対象商品は、大阪府産きぬむすめ精米3kg 1,000円（税込）
- 店頭購入のみで、配達への対応はいたしかねます
- スマホアプリによるQRコード決済のみ対応
- お米PAYおおさかの不足分を現金と併用できません

玄米予約申込のお知らせ

令和5年度1等玄米（30kg袋）の予約販売をしています。12月初旬ごろから順次配達予定。JAが自信を持っておすすめする地元産のお米を、ぜひこの機会にご賞味ください。

銘柄	価格(税込)
大阪府産 にこまる	8,500円
大阪府産 ヒノヒカリ	8,500円
大阪府産 きぬむすめ	8,500円

猛暑による高温障害等で品質が低下し、1等米が用意できない場合は2等米での販売となり、販売価格は8,000円（税込）となります。変更となる場合は事前にご確認させていただきます。

申込期限：11月30日（木）

※詳しくはホームページをご覧ください。



JAこだわりのおいしいお米

等級や食味にこだわった令和5年度産玄米を精米し、営農総合センターや各購買店舗、愛彩ランドで販売しています。下記のお米のほかに魚沼コシヒカリ、佐渡コシヒカリ、入善コシヒカリ、あきたこまちも取り扱っています。

品目	産地	特徴
にこまる	大阪府	ツヤがあり粘りが強い。粒ぞろいが良くふっくらと炊き上がるため、モチモチ食感を味わえます。
ヒノヒカリ	大阪府	コシヒカリを父に持つ食味の良さが特徴。味・粘り・香りともにバランスの良いお米です。
きぬむすめ	大阪府	炊き上がりの白さとツヤ、粘りが強く柔らかい食感が特徴。冷めてもおいしいです。

※管内で収穫されたお米です。

※玄米重量での販売なので、米ぬか分（1割程度）内容量が少なくなります。

便利な宅配を利用してみませんか？

こだわりのお米は配送も承っています。管内の配送は無料です（管内以外は送料別途必要）。

- ・運転しないので買いに行けない
 - ・重いお米を運ぶのは大変
 - ・幼い子どもを連れて買い物に行きにくい など
- このような方はぜひ宅配をご利用ください。

送料無料！

期間限定で化粧箱サービス！



お歳暮にJAのお米はいかがでしょう？ 12月30日（土）まで米用化粧箱のサービスを実施しています。

「お米の定期便」を始めます

配達無料で毎月決まった日に届いてとっても便利。「買い忘れてしまった」ということがなくなります。

本ページについて詳しくは、購買課もしくは各購買店舗にお問い合わせください。

購買課 072 (444) 8001

各購買店舗の連絡先は裏表紙に記載しています。

ごはんの魅力発見！

お米は栄養的にも優れ、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。脂質が少ないことが大きな特徴です。新米のおいしい季節です。いいこといっぱいのご飯をたくさん食べましょう。

ごはんはダイエットに最適

ごはん1杯のカロリーは160キロカロリーと6枚切り食パン1枚と同等で、インスタントラーメンの約3分の1。その上、ゆっくり消化されるため脂肪として蓄積されにくく、太りにくい食べ物といえます。



ごはんを食べると頭が良くなる？

お米に多く含まれる炭水化物（糖質）は、体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源にしているためブドウ糖が不足すると脳の活発な動きが妨げられてしまいます。つまり、ごはんをきちんと食べると脳の働きがよくなるのです。

ごはんの保存法

余ったごはんは、熱いうちに1食分ずつラップに包み冷凍にする。熱いうちにごはんを包むと、水蒸気が残る解凍時に水分が失われず、ふっくらと仕上がります。なるべく薄く広げて包むと早く冷凍でき、空気が入らないようしっかり包むと酸化も防げます。

ごはん食で美人になる？

お米に含まれる食物繊維は便秘を防いで大腸をきれいにしてくれます。また、お肌の健康にかかせないビタミンB1、B2、Eなども含まれているので、健康的なお肌美人になれるというわけです。



米の保存法

少しでも長く保存するポイントは

- ① 空気に触れさせない
 - ② 10～15度の低温保存を行なう
 - ③ 乾燥を防ぐ
- おいしさを保つには、なるべく早く食べ切るのが望ましいです。まとめ買いをせず定期的に購入し、精米したてのものを買うことをおすすめします。

お米をおいしく楽しむ

電気炊飯器で簡単に
おいしく炊飯できるコツ

五ツ星お米
マイスター！ ● 小池理雄

今回は消費者が知りたいお米情報の中で圧倒的に関心が高い「簡単においしく炊飯できるコツ」についてです。

電気炊飯器はスイッチを押せば後は全自動です。炊飯のこつは人の手が加わる場面に限られます。①

① 洗米② 浸漬③ 炊飯、の三つです。

① 洗米……お米は優しく洗います。米粒の割れを防ぎますし、何よりもお米の味を損ないません。実は白米の部分とぬか層の間には「亜糊粉層」という層があり、うま味成分が多く含まれています。ここを残すのがポイントです。

② 浸漬……電気炊飯器の取り扱い説明書に「浸漬は不要です」と書かれていますが、浸漬自体が不要なのではなく、電気炊飯器では浸漬時間も含まれて「炊飯」となっているということです。浸漬の目的は二つです。一つは熱を十分に米粒に伝えるため。水を介して中までしっかりと熱が伝わり、でんぷんがアルファ化（軟らかくなること）されるのです。もう一つはでんぷんを糖化させる酵素「アミラーゼ」を活性化させるためです。

そしてこれらが大前提となるのが冷たい水を使うことです。実は冷水

に長時間漬けた方が、水がより深く米粒の中まで浸透します。温水の方が早く浸透しますが、より深くとなると冷水の方が勝るのです。

アミラーゼは水温が40～60度くらいで最も活性化されます。炊飯時にこの時間帯を長くするのがポイントです。そのため冷水から炊飯を始めたい方がよいのです。

なお、浸漬した場合は炊飯モードが変わることがありますので、取り扱い説明書をご確認ください。③ 浸漬……冷気をご飯粒に当て表面をパリッとさせることが目的です。ほぐさないと食感が悪くなります。この工程ではご飯粒をつぶさないように注意が必要です。

いかがでしょうか？ ほんのちょっとした手間でお米はさらにおいしくなります。ぜひ試してみてください。



南松尾支部 9月19日、組合員の辻井侑里子氏が運営する「つじい農園 畑の料理教室」に役員5名が参加しました。季節野菜や発酵調味料について学んだ後、「走りの秋野菜と発酵パワーで、深まる秋へのカラダづくり」をテーマに秋鮭の甘味噌焼など5品を調理。季節の変化と体調に配慮したおいしい料理が完成しました。

地域の自然や野菜の魅力を発信する辻井氏

熱心に学ぶ役員

女性会・女性大学・フレッシュミズの活動

お知らせ

- 中央支部**
- 11月20日、白みそ造り実施。
 - 12月25日、生け花教室開催。
- 土生郷支部**
- 11月、日帰り旅行開催。
 - 12月、寄せ植え実施。
- 有真香支部**
- 11月14日、みそ造り実施。
- 山直上支部**
- 11月4日、白みそ造り実施。
- 八木支部**
- 11月、白みそ造りと干支の手芸教室開催。
 - 12月、生け花教室実施。

- 南掃守支部**
- 11月14日、白みそ造り実施。
- 城北支部**
- 11月29日、干支の色紙制作。
- 山直下支部**
- 11月中旬、白みそ造り実施。
 - 11月下旬、寄せ植え実施。
 - 12月上旬、干支の押し絵と押し花カレンダー制作。
- 春木支部**
- 12月、寄せ植え実施。
- 高石支部**
- 11月7日、ちぎり絵制作。
 - 12月8日、寄せ植え実施。
- 忠岡支部**
- 11月、白みそ造り実施。
 - 12月、生け花教室開催。

- くずのは支部**
- 12月13日、寄せ植え教室開催。
- 和泉支部**
- 11月20日、手芸教室開催。
 - 12月8日、クリスマス会開催。
 - 12月18日、フラワーアレンジメント実施。
- 北池田支部**
- 11月27日、白みそ販売。
- 横山支部**
- 12月19日、寄せ植え実施。
- 南松尾支部**
- 12月、寄せ植え実施。
- ※詳しくは各支店まで

お知らせ

中央支店

11月6日、窓口でご入金の方に

ふれあい活動



新鮮なシャインマスカットが並ぶ

南掃守支部 9月12日、毎月恒例の支店マルシェを開きました。9月の商品は旬のシャインマスカット。組合員・利用者の皆さまに大変喜んでいただきました。8・9月は他10支店で支店マルシェを開催。地元産農産物のPRに努めました。

- 先着で地元産新米1kgをプレゼント(1世帯1つ)。
- 土生郷支部**
- 12月2日、「花いっぱい運動」。
- 有真香支部**
- 12月15日、「ありまかサンクスフェスタ」でフォトコンテスト、石焼き芋・葉牡丹プレゼント。
- 東葛城支部**
- 11月14日、タマネギの定植。
- 山直上支部**
- 11月、スマホ教室開催。
- 城北支部**
- 11月30日、「やまがみ感謝祭」と「葉牡丹まつり」。
- 11月末、来店客に葉牡丹プレゼント。

- 山直下支部**
- 11月、幼稚園児が農業体験。
 - 11月、「ふれあいフェア」。
 - 12月、葉牡丹苗プレゼント。
- 春木支部**
- 11月20日、年金友の会旅行。
- いずみおおつ支部**
- 12月15日、来店客に先着順で葉牡丹苗をプレゼント。
- あびこ支部**
- 11月3日、泉穴師神社で朝市。
- 取石支部**
- 11月、支店マルシェ。
- 忠岡支部**
- 11月12日、女性会と合同で「忠岡町商工カーニバル」参加。
 - 12月、支店感謝祭予定。

- 和泉支店**
- 11月1日、早生ミカン販売予約開始。(引渡日:11月21日)
- 北池田支店**
- 11月10日、米粉パン販売。
- 南池田支店**
- 12月、アンケート回答者に先着で地元産米「こまる」をプレゼント(1世帯1つ)。
- 横山支店**
- 11月19日、「横尾つ子の会」に模擬店出店。
- 南松尾支店**
- 12月、白みそ・ミカンを店頭販売。
- 南松尾支店**
- 11月、女性会と合同でノルディック・ウォーキング講習会。
 - 12月、「花いっぱい運動」で葉牡丹プレゼント。



応募作品12,968点の中から受賞作品782点を選出

すばらしい作品ばかり!

9月8日、本店で第15回小中学生書道コンクールの審査会を行いました。同コンクールは当JAいずみの管内の小・中学生を対象に教育文化活動の一環として毎年実施しているもの。今年も昨年同様、管内の小学校62校、中学校30校が参加しました。金賞以上の入賞作品は、全共連大阪府本部主催のコンクールへ出展します。

- 【特別賞受賞者】15名**
- 組合長賞(半紙)**
- 西田 拓馬さん(岸和田市立大宮小3年)
 - 川崎 悠生さん(和泉市立青葉が丘小5年)
 - 上田 陸人さん(和泉市立信太中1年)
- 全共連大阪府本部賞(半紙)**
- 丸谷優衣奈さん(岸和田市立八木南小3年)
 - 高橋 佳吾さん(和泉市立南池田中2年)
- 中央会会長賞(半紙)**
- 辻川 はなさん(泉大津市立穴師小6年)
 - 増田 千乃さん(岸和田市立光陽中3年)
- 全農大阪府本部賞(半紙)**
- 菊川 陽向さん(岸和田市立天神山小2年)

- 大阪府信連理事長賞(半紙)**
- 島村 心海さん(和泉市立北松尾小6年)
- 組合長賞(条幅)**
- 西田 和馬さん(岸和田市立大宮小1年)
 - 片岡 華琉さん(岸和田市立春木小6年)
 - 川崎 莉帆さん(和泉市立南池田中1年)
- 全農大阪府本部賞(条幅)**
- 風間 策さん(岸和田市立朝陽小2年)
- 全共連大阪府本部賞(条幅)**
- 下江 未来さん(和泉市立緑ヶ丘小5年)
- 大阪府信連理事長賞(条幅)**
- 伊藤 日菜さん(泉大津市立誠風中2年)

NEWS トピックス

J A 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。

交流を深める!

9月13日、愛彩ランドの女性出荷者25名が参加して、ホテルニューオータニ大阪で交流会を開きました。同じく女性として同ホテルで活躍する料理長の話を聞き、出荷者のモチベーションを高めるために行なわれたもので、当JAでは初の試み。今後大阪農業の維持発展、魅力向上を目指すためには消費者の声を取り入れた商品づくりが必要となり、消費者の目線に近い女性生産者らに期待が寄せられています。



会場に飾られた地元産野菜



オリジナル作物がある直売所が魅力的と話す創作料理レストラン「味寛」の徳永玲子料理長

講演後、中華料理を味わいながら出荷者同士で交流

万が一の事態に備えて!

9月1日、全役職員が参加して防災火訓練を実施しました。愛彩ランドでは初めて営業時間内に実施し、お客さまも参加。地震発生時の初動対応、店内の安全確認や避難誘導など一連の流れを訓練したほか、火災発生を想定して消化器を用いた模擬消火訓練も行ないました。



誘導に従い店外へ避難する

Vol.
148

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やさしい味の
一品です!

タケノコの柳川風

材料 (4人分)

ゆでタケノコ	200g	A	だし	1.5カップ
ゴボウ	100g		酒	大さじ3
かにかまぼこ	4本		砂糖	大さじ2
卵	4個		薄口しょうゆ	大さじ2
			木の芽	適量

作り方

- ① タケノコは短冊切りにする。
 - ② ゴボウはささがきにして酢水にさらす。
 - ③ 浅鍋に (A) を煮立て①②を入れさらに2〜3分煮る。ほぐしたかにかまぼこを入れ、溶き卵を細く糸状に流し入れ半熱になったら火を消し、フタをして蒸らす。
 - ④ 皿に③を盛り、木の芽を散らす。
- ※ 粉山椒でもよい。



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

* イベント等はp.16に掲載しています



おすすめは

栄養バランスの良いミズナです!

シャキシャキと歯切れがよく、クセがないので、鍋物はもちろんサラダなど生食にもぴったり。ビタミン類、ミネラル類、食物繊維が豊富でバランスの取れた緑黄色野菜です。

11月



万代農産物直売所店長

この時期には他にも、シュンギク、ハクサイ、ネギ、シイタケなど鍋料理に合う食材がたくさん並びます!
またニンジン「彩誉」も12月には出荷量が増えてきます

愛彩ランドの出荷者紹介

鮮度にこだわった野菜!
感謝を込めてお届けします!

建築の仕事と兼業でしていた農業。体調を崩したことをきっかけに仕事について考え、一生働き続けたいと思って3年前から本格的に始めました。主に夏はナス、冬はネギを栽培。ネットや動画サイトを参考に独学で技術を身につけるとともに、土地の違いで必要な知識は他の出荷者さんや町内の農家の方から教わっています。今後も需要と供給のバランスを考えながら人とは違う品種に挑戦していきたいです。

愛彩ランドは毎日、朝採りの新鮮野菜が並んでいるのが最大の魅力。手間をかけると作物も応えてくれて良いものができます。愛情たっぷりに育てた新鮮な野菜を出荷していますので、手に取ってみてください。



ナスは10月末頃まで出荷予定!

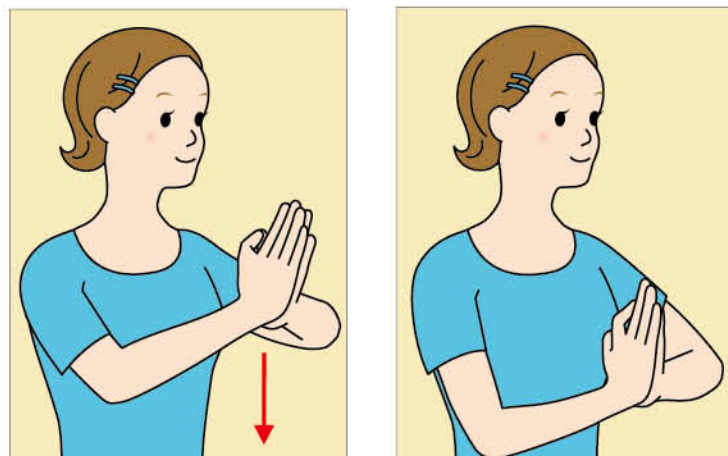
冬に向けて
ネギの出荷量が増えています

出荷品目 ネギ、ナス、ミカンなど

池辺 学さん



指先合わせに集中する



- (1) 一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手に持っていきます。手のひらをしっかりと合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。
- (2) 息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1)(2)の動きを5回繰り返します。

ポイント 指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。

集中して仕事に取りかかりたいときやここ一番で集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いと思います。そんなとき、同時に手と神経が多く集中する手も刺激してみよう。集中力をさらに高めることができます。今回は指先を集中させるためのハンドパワー体操をご紹介します。指先の末梢神経を刺激しながら呼吸を

脳トレ！手足の体操
集中力アップ！ハンドパワー体操で

健康生活研究所所長 ● 堤喜久雄

整えていきます。左右の指の関節の曲がり具合や力の入れ具合が同じになっているかどうかを意識しながら行なうことで、集中力が鍛えられます。この体操は小さな動きで行なえます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

ラディッシュ サラダの彩りに

ラディッシュはダイコンの仲間で、欧州系の極早生種です。根部は小さくて球形や細長い形で色は白、赤や紫色があります。別名をハツカダイコン(二十日大根)というように、適期には1か月程度で収穫できます。

中間地ではほぼ周年種まきができます。種は少なめにまくか、間引きを早めに行なって発芽時の軸の伸び過ぎを防ぎます。

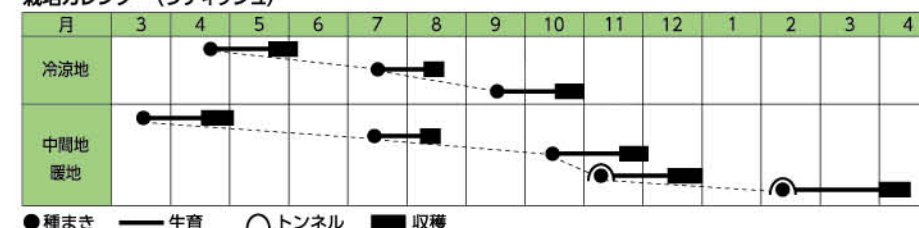
【品種】代表的な品種は、早生で赤丸の「ニューコメット」(タキイ種苗)、紡錘形で紅白の彩りの「紅白」(サカタのタネ)、太さ1cm程度の白色細長のミニダイコン「雪小町」(サカタのタネ)など、かわいらしい品種がたくさんあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1㎡当たり苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面にまきます。よく耕し、幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、平らにならしておきましょう(1)。

【種まき】条間15~20cmのまき溝をベッドに直角方向に切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(2)。種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を薄くかぶせます。その後、乾燥や強い雨を防ぐために、べたがけ資材で覆います。

【間引き】初め(3-1)は本葉が見えた頃に重なっているところを抜き取ります。その後(3-2)、葉が触れ合う程度に間引きをし、最終的(3-3)に10cm間隔にします。最後の間引きのときに1㎡当たり化成肥料30g程度を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

栽培カレンダー(ラディッシュ)



※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。

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。

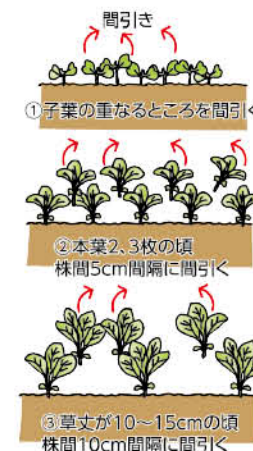
【病害虫の防除】アオムシやコナガの被害から守るには、べたがけ資材や防虫ネットの利用が有効です。種まきから収穫までネット被覆をしても良いでしょう。

【収穫】肥大が進んだ株から順次収穫します。赤色丸形の品種では直径2、3cmが適期です(4)。育ち過ぎるとスが入ったり(中心部に空洞ができる状態になること)、球に亀裂が入ったりします。

1 畑の準備



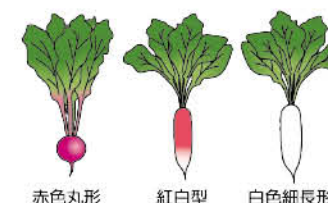
3 間引き



2 種まき



4 収穫



アンパンマン 交通安全キャラバン

JA共済

日時
2024年1月28日(日)
1回目 11:00~ 2回目 14:00~

場所
岸和田市立浪切ホール
大ホール
大阪府岸和田市港緑町1番1号
主催: JAいずみの
問合せ: 電話 072-439-2386 (事業支援部)

応募期間: 2023年9月1日(金) ~ チケットがなくなり次第終了

☆状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※参加ご希望の方は、JA窓口までご応募ください。チケットは先着順となります。チケットがなくなり次第、応募を締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※所定の場所以外でのカメラやビデオでの撮影はご遠慮願います。
※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。
※交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

参加無料 チケット制

それいけ! アンパンマン

理事会だより

<令和5年9月28日>

提出議案

1. 減損会計に係る当組合の方針(案)の件
2. 資産除去債務等に関する当組合の適用方針(案)の件
3. 「当組合における取引のリスク評価書」更新の件
4. コンプライアンス・マニュアル変更の件

報告事項

1. 事業の概況の件
2. 令和5年度支店別ミーティング開催の件

3. 組合員訪問活動実施の件
4. 年金友の会「楽しく老後を過ごす長生きセミナー」実施の件
5. アンパンマン交通安全キャラバン実施の件
6. JAいずみの農業まつり「アグリWeekいずみ」開催の件
7. 令和5年度米の買上げ価格設定の件
8. 令和5年度米の集荷日(検査日程)の件
9. 令和5年度玄米予約販売の件
10. 令和5年度秋季土壌分析実施の件
11. その他

出資に関する変更手続きはお済みですか？

組合員加入時の登録内容に変更はありませんか？
以下のいずれかに該当する場合、変更手続きが必要です。手続きがお済みでない方は、最寄りの支店または渉外担当者までご連絡ください。

- ・行政による住居表示変更があった方
- ・引っ越し等で住所を変更された方
- ・相続手続きが完了の方
- ・農業を辞められた方、または、始められた方
- ・その他、変更手続きが必要な方

大阪府からののお知らせ

10月は、「大阪府部落差別事象に係る調査等の規制等に関する条例」啓発推進月間です。

「大阪府部落差別事象に係る調査等の規制等に関する条例」は、部落差別事象の発生を防止し、基本的人権を守るため、部落差別事象を引き起こすおそれのある個人および土地に関する事項の調査や報告等を規制しています。

部落差別につながるおそれのある調査の依頼はやめましょう。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



ヘイトスピーチゆるさへん！

11月は、「ヘイトスピーチ解消推進条例」啓発推進月間です。人権や民族の違いを認め、互いの人権を尊重しあう社会を共に築きましょう。

大阪府 人権擁護課 06(6210)9282

■お問い合わせ先
大阪府 府民文化部 人権局 人権擁護課
人権・同和企画グループ 06(6210)9282

農業用産業廃棄物（ビニール・プラスチック）の回収

不要となった園芸資材（ビニールやプラスチック）の産業廃棄物は、大切なリサイクル資源です。ぜひ、資源リサイクルに参加しましょう。

- 回収対象品目 ①農業用廃棄ビニール（農ビ）
②農業用廃棄プラスチック

■回収実施日時 令和6年1月17日（水）

※昨年度同様、混雑を避けるため時間を指定させていただきます。ご理解・ご協力をお願いします。

※申込者へ搬入時間の案内を1週間前に郵送します。

■回収品目費用 ①②ともに 80円/1kg（税込）
（トラックスケールでの測量により10kg未満は繰り上げ）

■回収場所 ライスセンター

■申込書提出締切 令和5年12月29日（金）

お申し込みは、各支店・各購買店舗、または営農総合センター窓口にて備え置きのお申し込み書に必要事項を記入・捺印の上、ご提出ください。

■お問い合わせ先 指導販売課 072(444)8001
今年度の廃棄（不要）農産物の回収日時等については、広報誌1月号に掲載するほか、店頭への掲示やホームページなどでお知らせします。

詐欺にご注意！！

JAいずみの管内で、特殊詐欺の被害が増えています。
「暗証番号は教えない！」「キャッシュカードは渡さない！」「一度電話を切って家族や警察に相談を！」
被害に遭わないように気を付けましょう。

法務局からののお知らせ

法務局の遺言書保管

管理上の
トラブル防止

保管申請手数料
3,900円のみ
保管料なし

遺言書があれば
遺産分割協議は
不要！

手続には必ず
遺言者本人が
法務局へ！

保管の申請に必要なもの

- 自筆の遺言書
- 申請書*
- 本籍・筆頭者の記載のある住民票
- 顔写真付きの身分証明書（マイナンバーカード・運転免許証等）
- 手数料3,900円（収入印紙）

※申請書の様式は、法務省HPからダウンロードできます。また、遺言書保管所窓口にも備え付けられています。

検認不要

法務局において保管されている遺言書については、家庭裁判所での検認が不要です。

お問い合わせ先 堺支局 072(221)1258
大阪法務局 岸和田支局 072(438)6501

手続きには予約が必要です

詳しくは 大阪法務局 遺言書 検索



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 11月14日（火）～24日（金）※期日厳守

■結果通知 令和6年1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・水稻

■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

愛彩ランド「秋の収穫祭」開催

愛彩ランドでは日頃の感謝を込めて「秋の収穫祭」を実施します。

■日時

11月26日（日）10:00～15:00

詳細は、11月3日（金・祝）発行のコミュニティ紙やSNS等でお知らせします。

同日開催

JAいずみの「アグリFesta」

詳しくは折り込みチラシをご覧ください。

組合員
個人の方

JAいずみの

ウィンターキャンペーン

【キャンペーン期間】

令和5年11月1日（水）～12月29日（金）

50万円以上の定期貯金（総合口座・通帳式定期）
新規ご契約で、下記の商品をプレゼント！

お預入れ額50万円以上の方

LOGOS
カラフルマグ

いずれか1個
プレゼント！

先着
4,000名様



お預入れ額100万円以上の方

LOGOS
フリース
ブランケット

いずれか1枚
プレゼント！

先着
1,000名様



■預入期間：1年（元金継続） ■預入金額：50万円以上1,000万円以下 ■適用条件：組合員個人で新規のお預入れに限ります。
■適用金利：預入時スーパー定期貯金店頭表示金利を満期日まで適用します。 ■税率：20.315%（国税15.315%・地方税5%）の分離課税となります（令和19年12月31日までの適用）。 ■この定期貯金は原則として満期日まで解約できません。やむを得ず満期日前に本定期貯金を解約された場合は、当組合所定の中途解約利率を適用します。詳しくは、店頭の商品概要説明書または当JAホームページをご覧ください。
■この商品は貯金保険制度の保証対象商品であり、同保険範囲内で保証されます。

編集
後記

早いもので今年も残り2か月となりましたね。春から編集を担当させていただき、取材でたくさんの方にお会いできることや、毎月届くおたよりが楽しかったです。来年もより良い誌面づくりができるよう頑張ります。（大月）