

JA izumino

vol.173

2026 1

特集
組合員・地域に寄り添うJAへ ②

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の閲覧（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 ④

Newstピックス ⑥

Active Membership ⑧

愛彩のすゝめ ⑩

“旬”のおすすめ

出荷者紹介 ⑪

カンタンおいしい!

加代子先生のCooking ⑪

あなたもチャレンジ! 家庭菜園 ⑫

いきいきライフ ⑬

みんなあつまれ! いずみの広場 ⑭

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。

1月	愛彩ランド
1 木	年末年始の営業等についてはp.17をご覧ください。
2 金	
3 土	◆購買店舗休業日 (詳細はp.17参照)
4 日	店舗休業日
5 月	
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
8 木	
9 金	◆令和7年度 土壌分析受付 (詳細はp.18参照)
10 土	青壮年会支店マルシェ (いずみおおつ支店)
11 日	◆小型農業機械展示即売会 (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 (米粉パン作り)
14 水	◆農業用廃棄物の回収
15 木	法律 岸和田資産管理センター
16 金	◆廃棄 (不要) 農業回収申込書提出締切
17 土	
18 日	◆フードライブ 受付 (詳細はp.18参照)
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 ◆年金 南郷支店
22 木	法律 いずみおおつ 資産管理センター
23 金	
24 土	◆ウインターワークフェア (詳細はp.17参照)
25 日	
26 月	◆税務研修会
27 火	税務 北池田支店 ◆青壮年会支店マルシェ (あびこ支店)
28 水	◆女性会連絡協議会役員会・第6回連絡協議会
29 木	法律 北池田支店
30 金	
31 土	

2月	愛彩ランド
1 日	
2 月	
3 火	◆女性大学 (女性組織メンバーとの交流会)
4 水	◆廃棄 (不要) 農業回収
5 木	法律 岸和田資産管理センター
6 金	◆青壮年会支店マルシェ (いずみおおつ支店)
7 土	
8 日	
9 月	◆出荷登録
10 火	税務 いずみおおつ 資産管理センター
11 水	臨時営業
12 木	
13 金	◆青壮年会支店マルシェ (いずみおおつ支店・あびこ支店)
14 土	
15 日	
16 月	
17 火	税務 岸和田資産管理センター ◆フレッシュミズ (コサージュ作り)
18 水	
19 木	法律 いずみおおつ 資産管理センター
20 金	◆准組合員ミーティング
21 土	
22 日	
23 月	
24 火	税務 北池田支店 ◆青壮年会支店マルシェ (あびこ支店)
25 水	◆年金 土生郷支店
26 木	法律 北池田支店
27 金	◆准組合員モニター・女性大学第12期生募集締切
28 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。

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 ●泉州やさいのビューフェ&カフェ
TEL.072 (444) 8002 TEL.072 (444) 8003
(10:00~17:00) (11:00~15:00)
※受付最終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/お持ちの当JA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

●営農総合センター TEL.072 (444) 8006
●横山 TEL.0725 (92) 3900
営業時間/9:00~17:00
定休日/●Pro店舗 月曜日・祝日
●Life店舗 月・火曜日・祝日

住宅ローンセンター

最大津市寿町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 ジョロクマイ
(平日9:00~17:00はお近くの支店までご連絡ください) ☎ (0120) 258931

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。
特典の詳細や葬儀のご相談は、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



組合員・地域に
寄り添うJAへ

組合員・地域住民が安心してくらせる豊かな地域社会の実現に向けた、当ＪＡの取り組みをご紹介します。

AEDを設置しています

救命措置が必要なときに、AEDがどこにあるかご存知ですか？
救命処置は早ければ早いほど救命率が上がります。普段から設置
場所を把握しておいてください。

AED
 設置しています
 AED (Automated External Defibrillator)
 (Automated External Defibrillator)



心肺蘇生を学ぶ(横山支店)

災害に備え

て



地域とともに

食農教育

稲刈り体験(和泉支店)

美化運動

河川敷清掃(有真香支店)

地元産農産物のPR

おづみんフェスタで販売

准組合員モニターなどでも皆さまのお声を伺っています。令和8年度の募集をp.19で行っていますので、ぜひご応募ください。

昨年中は組合員の皆さまに格別なご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。今年度も地域農業の活性化、安心・安全な食の提供、そして地域コミュニティの一層の発展を目指し、組合員の皆さまとともに歩み、未来へ向けた新しい一歩を力強く進めていく所存でございます。引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

本年も皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

新年あけまして
おめでとーございます

代表理事組合長

谷口 敏信

代表理事專務

赤坂 浩司

常務理事

山田 久美

常務理事

定孝昌

代表監事

谷口典人

常勤監事

柳田 裕樹

役職員一因

未来を創るこの人

自然の恵みを受けて育った
採れたて野菜をお届けします！



ロゴマークには、野菜を食べて幸せを感じてもらいたいと思いを込めた



5人の子どもを育てながら
仕事、農業に奮闘する
パワフルお母さん！



栽培状況などの最新状況はInstagram (@hira_farm) をチェック！
InstagramとオフィシャルLINEアカウントでは販売の申込受付をしている



(右)土作りや害虫防除に励み、艶のあるダイコンに育った
(左)野菜の手入れを一つ一つ丁寧に行う

「納豆菌」を土に散布することで、土の中の微生物を活性化させ野菜が元気に育つ土壌を作る



がんばる若手農業者!!

ひら あ い み
平 亜依美さん

栽培品目
キャベツ、ミニハクサイ、ニンジン、ラッカセイなど

家庭菜園からスタートした野菜作り。野菜を知人にお裾分けするうちに、「採れたて野菜をたくさんの人に食べてほしい」という思いが強くなり本格的に始めました。週の半分はパートをしながら3カ所のほ場で、ダイコンやシュンギクなどの季節野菜を栽培。SNSを通じて注文を受け、その日に収穫した野菜を自らお客さまの元へ配達しています。

栽培ではオーガニックを実践しています。農薬を使わず栽培しようと思っただけは、肌が弱かった子どもたちのために、刺激の少ない安心できるものを食べさせたかったから。先輩農家の元で働きながら栽培のノウハウを学び、自然と共生する農業に取り組んでいます。自分の畑や修行先での仕事、子育てと目まぐるしい日々の中、畑にいる時間は自分自身や野菜と向き合う大切な時間です。納得する野菜が収穫できて、「おいしかったよ」と直接声が聞けたときはうれしいですね。

現在、岸和田市のNPO団体に参加し、収穫体験など子どもたちに自然や作物と触れ合う場を提供しています。今後は、生産量を増やしてNPO団体主催の子ども食堂で、安全・安心の採れたて野菜を子どもたちに届けたいです。愛彩ランドの出荷なども視野に入れ、専業農家を目指してがんばります。



大きなサツマイモに笑みを浮かべる園児



サツマイモを掘り進めていく

収穫体験に歓声！

11月18・19日の2日間、泉大津市の体験農園で園児にサツマイモ収穫体験を実施。これは、「食」と「農」を通じて持続可能な地域づくりに向けて、2月に市と締結した包括連携協定の取り組みの一つです。18日は、泉大津市立かみじょう認定こども園の園児71名が参加。谷口組合長と青壮年会会長の小西庸晴理事、南出賢一市長の教えを受けながら、園児たちは力いっぱい芋づるを引っ張りました。

J Aは市と連携して、「触れる・食べる・作る」の体験を通じて、子どもたちの食育の推進および、健全な育成につなげていきます。

11月9日、グランキューブ大阪（大阪国際会議場）で、㈱農協観光主催の「新・農業人フェア」に出席しました。これは「農業を知りたい」「働きたい」「関わってみたい」という気持ちを持つ全ての人を対象とした、国内最大級の就農イベント。全国の自治体や農業法人がブースを出展し、当日は781人が来場しました。

当J Aのブースには、幅広い年齢層の17名が訪れ、「農業に適正があるのかを知りたい」「就農に向けて何から始めたいのか教えてほしい」といった相談を受けました。

地域農業を支える大切な担い手として、新たに農業を始める方が継続的に



就農を目指す方に説明した

受賞者・受賞校が決定！

10月21日、第53回J A共済大阪府小学生書道コンクール審査会が実施され、管内の入賞者が決まりました。

金賞（教育委員会賞）
 狗巻 想良さん（野内 優月さん）
金賞（産経新聞社賞）
 津守 禾花さん（銀賞）
 菊川 結以さん（西田 和馬さん）
銅賞
 森元 啓太さん（内藤日南子さん）
 高本 煌人さん（細田 風沙さん）
学校賞・銅賞
 和泉市立光明台北小学校



おめでとうございます

後列左から細田風沙さん、川崎悠生さん、内藤日南子さん、西尾陸玖さん、川崎莉帆さん、前列左から野内優月さん、菊川結以さん、上田健翔さん、園尾紗恵さん、辻本依華さん、大垣寿葉さん

アイデアレシピ集まる！

10月7日、「令和7年度ファミリィ野菜レシピコンクール」の審査会を開催。これは管内の小学生を対象に、地元野菜を使ったレシピを考える過程を通じて、家庭での食育活動につなげることを目的としています。管内の小学校50校が参加し、882作品の中から15作品が選ばれました。2月に農産物直売所「愛彩ランド」で、入賞者と家族を招いて表彰式を開きます。



レシピを審査する

詐欺未然防止に貢献！

11月4日、南松尾支店の今井支店長が特殊詐欺を未然に防止したとして和泉警察署より感謝状を授与されました。窓口に来店し500万円を出金しようとした80代夫婦に用途を尋ねると、息子をかたる人物から「お金が必要だ」と電話があったとのこと。不審に思い警察に通報し、詐欺を未然に防ぎました。J Aでは組合員の大切な資産を守るため、職員全員で特殊詐欺防止に努めています。



警察署長より感謝状を受ける



地元産ミカンを受け取る組合員（南松尾支店）



管内行政のイベントに参加

農業を応援！

10月26日・12月15日、「アグリWeek いずみの」を開催。22支店で旬の野菜詰め合わせをはじめ、温州ミカン、愛彩ランドレストラン弁当、地元産の新米（ECO米いずみの恵み※）を販売したほか、管内行政4カ所で農産物PRイベントを行いました。農業や地元産物の魅力、食と農の大切さについて、理解を深める機会を提供するとともに、地域農業を応援しました。

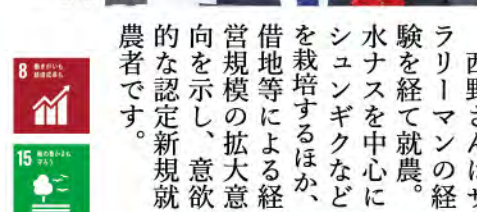
11月23日には、愛彩ランドで農業まつり「アグリFesta」を実施。ステージでは、食農教育功労者への感謝状贈呈式や地元高校ダンス部によるパフォーマンスなど、盛り上がりでした。



なわ農業賞を受賞！

西野朱樹さん（岸和田市）が10月24日、大阪農業の存在価値向上に寄与した人を大阪府農業会議が表彰する「第26回なにわ農業賞」を受賞されました。

西野さんはサラリーマンの経験を経て就農。水ナスを中心にシンギクなどを栽培するほか、借地等による経営規模の拡大意向を示し、意欲的な認定新規就農者です。



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J A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！

年金友の会は10月17日に岸和田地区（61名参加）、28日に泉北西部地区（50名参加）、29日に和泉地区（131名参加）のグラウンド・ゴルフ大会を開催。各チームとも日頃の練習成果を発揮し、はつらつとしたプレーを繰り広げました。

年金友の会では、地区ごとの充実した友の会行事にご参加いただけるほか、特別金利で定期貯金と定期積金をご利用いただけるなど、特典をたくさんご用意しています。ぜひ、ご参加ください。



岸和田地区 浜工業公園球技広場



優勝 山直下支店 河合美彌子さん（右）
 準優勝 有真支店 橋本文さん（右から2番目）
 3位 山直下支店 井上貴子さん（中央）
 4位 中央支店 吉元久一さん（左から2番目）
 5位 南松尾支店 武野ちづ子さん（左）

泉北西部地区 古池公園運動場



優勝 いずみおまつ支店 川俣美江子さん（左）
 準優勝 いずみおまつ支店 堀川 高徳さん（左から2番目）
 3位 忠岡支店 谷口トヨ子さん（中央）
 4位 忠岡支店 原田 孝治さん（右から2番目）
 5位 いずみおまつ支店 皆見 功子さん（右）

和泉地区 光明池緑地運動場



優勝 北池田支店 赤田 茂子さん（左）
 準優勝 和泉支店 和泉 雅子さん（左から2番目）
 3位 北池田支店 池田 正一さん（中央）
 4位 南池田支店 米一さん（右から2番目）
 5位 和泉支店 房治さん（右）

ふれあい活動のお知らせ

東葛城支店

▼2月、東葛城小学校の児童にサツマイモの植え付け体験を実施します。



山滝支店

▼1月27日、終活セミナーを開きます。

南掃守支店

▼1・2月、支店マルシェを開催。

城北支店

▼2月16日、朝市を開きます。

女性会

女性会は10月6・8日、仲間づくり旅行を開催。岸和田地区（40名参加）・和泉地区（68名参加）・泉北西部地区（39名参加）に分かれて、日帰りで奈良県へ出かけました。

まず最初に訪れた平城宮跡歴史公園では、復元された奈良時代の建造物や資料館を見学し、当時の人々のくらしを思いをはせました。また、世界遺産に登録されている薬師寺を参詣して僧侶から説法を聞いたほか、奈良ホテルでのランチや道の駅「クロスウェイなかまち」で当地の味覚を堪能。奈良の歴史や食文化に触れながら



薬師寺で説法を聞く会員



あいさつをする池内美智子会長

親睦を深め、笑顔いっぱい旅行となりました。

春木支店

▼2月、支店マルシェを開催。

いずみおつ支店

▼1月9日、2月6日・13日、支店マルシェを実施します。

▼2月13日、ファン感謝デーを行います。

あびこ支店

▼1月27日、2月13日・24日、支店マルシェを実施します。

取石支店

▼2月、支店マルシェでイチゴを販売します。

忠岡支店

▼1月、支店マルシェでイチゴを販売します。

▼2月17日、支店マルシェで米粉

パンを販売します。

和泉支店

▼2月中旬、地域の児童・園児にジャガイモの植え付け体験を実施します。

北池田支店

▼2月21日、クラルテ人形劇を開きます。「食」と「農」の〇×クイズ大会も行います（1月5日から支店で予約受け付け）。

南池田支店

▼1月、健康教室を開きます。



女性大学

10月7日、農産物直売所「愛彩ランド」で、22名が参加して、女性大学第6回講座「みそ造り」を開きました。厚生産業（株）の宮崎宏之佐さんを講師に招き、家庭でできる、米こうじみそ造りを学びました。今回はフレミズ会員8名も参加。会員同士、会話を弾ませ楽しみながら、良い交流の場となりました。



米こうじをよく混ぜていく

女性会のお知らせ

中央支部

▼1月21日、自転車安全講習会を開催（講習会後は新年会を開きます）。

山直上支部

▼1月21日、ハーモニカ演奏会を開きます。

八木支部

▼2月、食事を開催。

春木支部

▼2月19日、レインボー体操を実施します。

いずみおつ支部

▼1月27日、観劇に出かけます。

高石支部

▼1月27日、豚まん手包み体験と食事を開催します。

忠岡支部

▼2月17日、レインボー体操を行います。

和泉支部

▼1月19日、健康体操教室を開催。

北池田支部

▼2月、マンドリン演奏会と食事を開催します。

南池田支部

▼2月、手芸教室を開きます。

南松尾支部

▼1月、歌声喫茶を開催。

※予定のものも含みます。詳しくは各支店まで



11月13日、8名が参加して、白みそ造りをしました。手造りみそでお正月を迎えるのが楽しみです。



9月29日、アコーディオン演奏会を開きました。どこか懐かしい温かみのある音色に耳を傾けました。



10月29日、朝市を開催。販売時には行列ができ、多くの方に旬の野菜を購入していただきました。



10月17日、10名が参加して、大阪最古の能楽堂である「杉江能楽堂」内のレストランで、食事とおしゃべりを楽しみました。



9月25日、20名が参加して、藍染め教室を開催。ビー玉などを包んで輪ゴムで絞り模様を付け、自分だけのTシャツが出来上がりました。



10月26日、模擬店を開きました。サツマイモ、ミカン、米などの地元農産物や花を販売。大勢の方でにぎわい、商品はほとんど完売しました。



11月10日、23名が参加して、愛彩ランドで料理教室を開催。みそマヨきのこトーストやしめじのコンソメ豆乳スープなど、秋の食材を使ったメニューに挑戦しました。



11月12日、53名が参加して、手芸教室を開きました。新しい年への願いを込め、お正月に飾る午の押し絵を作りました。



11月9日、第47回忠岡町商工カーニバルに女性会と合同で、地元産の野菜や果物、うどんを販売。悪天候でしたが、ブースは大盛況でした。



11月17日、41名が参加して、奈良県へ日帰り旅行に出かけました。信貴山観光ホテルでおいしい昼食をいただき、親睦を深めました。



11月4日、16名が参加して、お正月用の箸袋を作りました。新年の食卓を華やかにする、色とりどりの箸袋が完成しました。



10月14日に認定こども園Kidsまゆみの園児が、24日に黒鳥小学校5年生の児童が稲刈り体験をしました。収穫の喜びを感じてもらいました。

Vol.
161

カンタンおいしい!

加代子先生のCooking

みその風味で
ご飯が進む

ダイコンと豚肉のみそ煮

「A」いずみのホームページにも加代子先生の料理レシピを掲載しています。右記QRコードからぜひご覧ください!



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

材料 (4人分)

ダイコン	600g	砂糖	大さじ2
豚バラ肉	600g	しょうゆ	大さじ1
ねじりこんにやく	1袋	みそ	50g
ニンジン	100g	ダイコン葉(ゆで)	少々
土ショウガ	30g	ユズの皮	少々
酒	大さじ2		

作り方

- ①ダイコンは皮をつけたまま乱切りし、ニンジンも同様に切る。こんにやくはさつとゆでておく。
- ②豚バラ肉は3cm角に切り、熱湯に入れてさつとゆでる。
- ③土ショウガは薄切りにしておく。
- ④鍋で①②を炒め、具材がかぶるくらいの水を入れて酒と③を加えて煮る。ダイコンが軟らかくなったら(A)を入れてじっくり煮る。
- ⑤器に④を盛り、ダイコン葉を添えて千切りにしたユズの皮を天盛りにする。

※鶏手羽先や手羽元で応用できる。

※ダイコンの代わりにサトイモでもおいしい。



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

* イベント等はp.20に掲載しています



おすすめは

甘〜いニンジン「彩誉」です!

彩誉は岸和田市で種が開発された新品種のニンジン。濃い鮮やかなだいだい色と強い甘み特徴です。ニンジン特有のクセがないため、生で食べてもおいしく味わえます。

愛彩ランド
“旬”のおすすめ

1月



おすすめは

冬の定番野菜ダイコンです!

漬物や煮物などさまざまな料理で楽しめるダイコン。葉に近いほど甘く、下部に近いほど辛みが強くなる特徴があります。ヒゲ根が少なく、ずっしりと重いものを選びましょう。

2月



愛彩ランドの出荷者紹介

大勢の人に食べてほしい!
夫婦の思いが詰まったキムチ出荷
品目 キムチ4種(ダイコン・
ハクサイ・ネギ・うずら)奥 圭司さん
晴香さん

Instagramで定期的に発信していきます。@po_kuya_pu_chan

手間を惜しまず
丁寧に作っています!(左) お肉とよく合う白菜キムチ
(右) 大きく育った新鮮なハクサイ

料理人を父に持つ妻は昔から料理や物作りが好きで、家ではよくキムチやチャーシューを作っていました。子どもたちが「お店で売ってみたい」と背中を押してくれたことがきっかけとなり、漬物を作っていた実家の調理場でキムチを製造し、半年前に販売をスタート。現在は愛彩ランドをはじめ地元直売所で販売しています。

こだわりは、自分たちで栽培した野菜を使うこと。実家の畑でハクサイやダイコンを育てています。また、安心して食べてもらいたいという思いから、添加物や保存料を使わずに製造。子どもでも食べやすいマイルドな味に仕上がっています。私も妻も食べてくれた人に「おいしい」と言ってもらえることが活力につながっています。

私たちの夢は自分たちのお店を持つこと。キムチやチャーシューの販売を行いながら、子どもたちが無料でお腹いっぱい食べられる仕組みを考え、子どもたちの居場所となるようなお店を作りたいですね。この記事を読んでたくさんの人に知ってもらえると嬉しいです。ぜひ手にとって食べてみてください。

万代農産物直売所店長

愛彩ランドからのお知らせ

レストランスタンプカード特典変更のご案内

スタンプカードリニューアルに伴い、令和7年11月よりスタンプの押印基準および特典内容を右記の通り変更しています。
恐れ入りますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※旧スタンプカードをお持ちのお客様につきましては、新しいカードに切り替わるまでは旧制度を適用します。(ただし、お弁当やおせち等の購入は令和7年11月より対象外。)



新スタンプカード

この時期には他にも、ブロッコリーやホウレンソウ、シュンギク、カブ、シイタケなどもお勧めです!
イチゴの出荷もだんだん増えてきます

変更前	変更後
ビュッフェご利用1,000円ごとにスタンプ1個押印。 ※お弁当、おせち等の購入等も押印対象。	ビュッフェご利用1名様につきスタンプ1個押印。 ※幼児(3歳未満)のご利用は押印対象外。 ※お弁当、おせち等の購入は押印対象外。
特典	特典
スタンプ10個でソフトクリームを1個プレゼント。 スタンプ40個で大人1名様のお食事券として利用。	スタンプ20個でソフトクリームを1個プレゼント。 スタンプ40個で大人1名様のお食事券として利用。

※雨の日に実施していた「雨の日スタンプ」は旧カード・新カードともに令和7年11月より廃止しています。



■鉄
赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息

■ビタミンB1
豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率よく取れます。

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。
冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介し

おいしく食べて美しく

おいしく食べて冬バテ対策

栄養士 ● 吉田理江

■鉄
赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息

■ビタミンB1
豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率よく取れます。

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。
冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介し

脳トレ！
手足の体操

缶遊び体操で手首を鍛える

健康生活研究所所長 ● 堤喜久雄

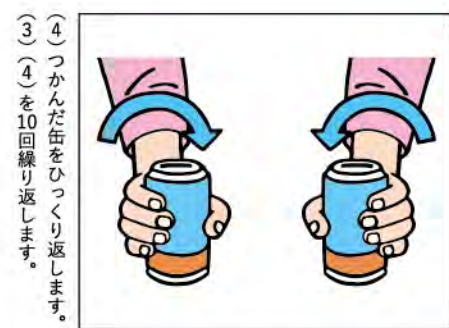
缶遊び体操



(3) 机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。



(1) 机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。



(4) つかんだ缶をひっくり返します。(3) (4) を10回繰り返します。



(2) つかんだ缶をひっくり返します。(1) (2) を10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

シュンギクのトンネル栽培 品種の使い分けに留意

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、一般には春(3～5月)と秋(9～11月)が栽培適期ですが、早春まきのトンネル栽培では春から初夏の収穫を楽しめます。

※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】シュンギクの種類は、葉の大きさや切り込みの入り方により実用品種では中葉種と大葉種に大別されます。中葉種は切り込みがあり、香りが強く、摘み取り栽培に適した節間の伸びやすい品種(株立ち型)では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)などがあります。抜き取り栽培に適した側枝の発生が多い品種(株張り型)では、「さとにしき」(サカタのタネ)、「菊次郎」(タキイ種苗)などがあります。

大葉種は葉が大きく厚みがあり、切り込みは浅く、苦さが少ない品種で、「菊之助」(タキイ種苗)、「おたふく春菊」(中原採種場)などがあります。

【畑の準備】種まき2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gを散布し、深く耕しておきます。

1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 100gと完熟堆肥1、2kgを散布して土と混ぜ、ベッド幅70～80cmとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

【種まき】条間20cm、深さ1cm程度の浅いまき溝を3条作り、約1cm間隔で種まきします(1)。好光性種子のため、覆土はごく薄くかけます。種まき後、十分に灌水し、発芽まで乾燥させないように注意します。種まき後にトンネル被覆して、中に幼苗を保護するための不織布をべたがけすると良いでしょう。

【トンネル被覆と換気】中間地や暖地の2、3月ごろはまだ夜温は低いですが、昼間のトンネル内は高くなるため、本葉1、2枚の頃から換気を開始します。フィルムの裾を開閉する方法、フィルムに穴を開ける方法、穴開きフィルムを使う方法があります(2)。生育後半にトンネル内の茎葉が繁茂する頃にはトンネルを除きます。

【間引き・追肥】発芽後、本葉2枚の頃3、4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、

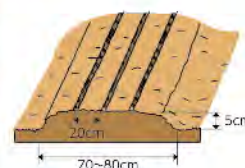
※月別の栽培情報「営農インフォ」はJ A いずみのホームページで毎月更新しています。



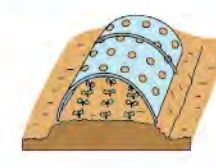
本葉5、6枚の頃に、株立ち型で10～15cm、株張り型で10cm間隔に間引き、1㎡当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします。

【収穫】中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4、5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきた脇芽の葉を2、3枚残して切り取ります(3)。中葉種の株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取り、または株元から刈り取って収穫します(4)。なお、このトンネル栽培では晩春になると長日・高温の気象条件からとう立ち・開花が早くなり、長い期間の収穫はできません。

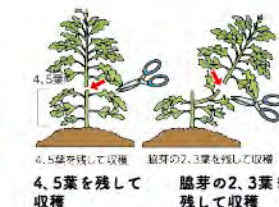
1 種まき



2 トンネル被覆(穴あきフィルム)



3 摘み取り収穫



4 抜き取り収穫(中葉種の株張り型と大葉種)



※図は中葉種の株張り型

栽培カレンダー(シュンギクのトンネル栽培)

	1月	2月	3月	4月	5月
中間地		●	○	●	●
暖地		●	○	●	●

● 種まき ○ トンネル ー 生育 〇 トンネル除去 ■ 収穫



ウィンターワークフェアのお知らせ

冬・春用作業着、省力化農機の展示即売会を開きます。女性用作業着や省力化農機などを多数そろえています。この機会にぜひお越しください。

■日時

1月24日(土)～25日(日) 8:00～14:00

■場所

農産物直売所「愛彩ランド」内
楽しい学びの体験交流館

■お問い合わせ先

購買課 072 (444) 8001



サマーワークフェアの様子

年末年始のご利用

【各支店】 12月31日(水)～1月4日(日) 休業

【A T M】 日曜・祝日対応で稼働します。
(詳しくはホームページでご確認ください)

【購買店舗】 Pro店舗(営農総合センター・横山)
12月31日(水)～1月5日(月) 休業

Life店舗(南郷守・いずみおおつ・北池田)
12月29日(月)～1月6日(火) 休業

【コイン精米機】 営農総合センター・山直下
12月31日(水)～1月4日(日) 休止

北池田 12月29日(月)～1月6日(火) 休業

【愛彩ランド】 12月31日(水)～1月5日(月) 休業
(レストランのみ12月30日(火)から休業)

1月6日(火) 初売り

JAいずみの女性大学(アイズカレッジ)

第12期生募集！ 募集期間 令和8年 2月27日(金)まで

仕事や子育て、家事など毎日頑張っている女性の皆さま

JAいずみの「女性大学」で、新しい仲間と楽しく学んでみませんか？



受講対象者

当JA管轄地区(岸和田市・泉大津市・和泉市・高石市・忠岡町)在住の20～50歳までの女性
※1年間の全カリキュラム(8割以上)を受講できる方

開講期間

令和8年4月～令和9年3月

受講料

年間10,000円(税込)
※欠席時の返還はありません

募集人数

30名 ※定員になり次第締切

申込方法

本店または各支店でお申し込みいただくか、右記QRコードから必要事項(住所・氏名等)を入力ください。

入力の際、「お問い合わせの内容」欄は「その他」を選択し、「ご意見・お問い合わせ内容」欄に「女性大学申込」とご記入ください。



陶芸



米粉パン作り



託児ルームを設置します

お子さま一人につき
一回500円(税込)

(保育についてはすべて本店で行います)



皆さまのご参加を心より
お待ちしております。

お問い合わせは
総務課 担当：丸井、橋本
☎ 072 (439) 2381

カリキュラム年間予定表

	日程	会場	講座
	3/10(火)	本店	事前説明会
1	4/14(火)	愛彩ランド	入学式(開講式)
2	4/28(火)	営農総合センター	プランター菜園
3	5/26(火)	本店	勉強会&茶話会
4	7/7(火)	愛彩ランド	スイーツ作り
5	8/4(火)	本店	陶芸
6	10/6(火)	愛彩ランド	みそ造り
7	11/10(火)	愛彩ランド	郷土料理づくり
8	12/1(火)	本店	ブリザードフラワー
9	1/19(火)	愛彩ランド	米粉パン作り
10	2/2(火)	愛彩ランド	交流会
11	3/2(火)	浪切ホール	卒業式(閉講式)

※受講時間はいずれも10:00～12:00(愛彩ランドでの講座は12:30まで)
※日程や講座内容は変更となる場合があります

いえの保障はJAにご相談を



1つでも該当する方、ご相談ください！

CHECK!



保障の更新が近い方



CHECK!



築年数が20年以上

築年数が平成17年以前の物件



CHECK!



地震が心配

令和6年 能登半島地震(最大震度7)
平成30年 大阪府北部を震源とする地震(最大震度6弱)



CHECK!



収益物件の所有者

マンション・ガレージ・倉庫など



JAの建物更生共済 なら、

10年間一定の共済掛金 最長で30年の保障期間

継続特約を付すことにより、通算の共済期間を20年または30年にすることができます。

※継続後のご契約に適用される約款・掛金率は、継続の時の約款・掛金率となります。
※満期共済金は継続回数と継続したあとのご契約の共済期間が満了した時にお支払いします。



※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

(有効期限：令和8年3月31日まで) [25276000118]

理事会だより

<令和7年10月30日>

提出議案

1. 出資金の減資にかかる対応の件
2. 営業手当改定に伴う賃金規程一部変更の件
3. 「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の一部改正の件

報告事項

1. 令和7年度半期決算結果の件
2. 事業の概況の件
3. A L M委員会協議結果の件
4. 令和7年度大口信用供与等先に関する経営状況等報告の件(9月末基準)
5. 令和7年度資産査定結果報告の件(9月末基準)
6. 個人情報等漏えい等報告の件

7. 令和7年度上半期組合員加入脱退状況の件(定期報告)
8. 相談・苦情等対応の件(定期報告)
9. 反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況の件(定期報告)
10. 令和7年度 J A 共済コンプライアンス点検結果の件
11. J A いずみの農業まつり「アグリWeek いずみ」開催の件
12. 令和7年度農業用廃棄ビニール・プラスチック回収申込の件
13. J A いずみのウインターキャンペーン実施の件
14. 第17回 J A いずみの小・中学生書道コンクール結果報告の件
15. その他

<令和7年11月26日>

提出議案

1. 保安業務規程の廃止の件

報告事項

1. 令和7年度半期監事監査結果の件
2. 事業の概況の件
3. 令和7年度年末賞与の件
4. 令和7年度半期決算単体自己資本比率の件
5. 准組合員モニター募集の件
6. 支店別ミーティングの意見概要の件

7. 令和7年度マネロン等の防止にかかる対応状況の件(9月末基準)
8. 令和7年度冬季土壌分析実施の件
9. 令和7年度不要農薬の廃棄申込みの件
10. 令和7年分確定申告支援の取組みの件
11. 令和7年度上期内部監査結果の件
12. J A いずみの女性大学第12期生募集の件
13. その他

組合員向け税務研修会を開催

令和7年分確定申告に向け、組合員対象の税務研修会を行います。

- 日時・場所 令和8年1月26日(月) 13:30 本店
- 講師 岸和田税務署担当官
- 内容 令和7年分確定申告の留意点、税制改正の内容等
- お申し込み方法 各支店、または本店資産管理課へお申し込みください。
- 募集定員 50名
- お問い合わせ先 資産管理課 072 (439) 2387

詐欺にご注意!!

J A 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。
不審な電話があれば警察に通報してください!

編集後記

明けましておめでとうございます。恒例のお年玉クイズの目玉商品はマルチロースター! 料理の幅が広がること間違いなしです。今年も良い紙面をお届けできるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。(戸田)

准組合員モニター募集

准組合員の皆様のご意見をお聞かせいただき、J A の事業運営に反映することを目的として、准組合員モニターを募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

■応募期間

令和8年1月5日(月)~2月27日(金)

■活動

3カ月に1度の「准組合員ミーティング」で、J A の事業や商品・サービス、教育活動、広報活動、地域農業などについてお話を聞きます。

年間スケジュール

	テーマ	開催予定日
第1回	農業協同組合とは J A いずみの取り組み・J A の金融サービスについて	5月15日(金)
第2回	施設見学【ライスセンター、営農総合センター、愛彩ランド】	9月11日(金)
第3回	地域農業(J A のお米等)・魅力ある直売所について	11月20日(金)
第4回	広報誌・コミュニティ紙について	2月19日(金)

※開催は、基本第3金曜日です。

※テーマ・開催日は、情勢等(新型コロナウイルス感染症等)により変更・中止、または延期となる場合があります。

■対象者

J A いずみの管内に在住する満18歳以上の准組合員で、「准組合員ミーティング」への参加が可能な方。
※ J A 本店等で、平日の午前に開きます。

■お礼

- ①農産物直売所「愛彩ランド」または J A いずみの購買店舗の商品(1,000円程度)
- ②交通費 一律2,000円

※①はミーティングの際にお渡しします。

■任期 1年(令和8年4月~令和9年3月)

■人数 20名程度(応募多数の場合は抽選)

■備考

- ・モニターとなられた方へは、令和8年3月上旬に J A よりご連絡します。
- ・本活動の様子は J A いずみの広報誌や S N S、事業報告書等に写真や動画を使用する場合があります。

■応募方法

下記連絡先までお電話、もしくは Q R コードから E メールでお送りください。

総務課 TEL 072 (439) 2381

Email. t-soumu@izumino.jaosk.jp

※本募集において収集した個人情報は、本件以外の目的に使用することはありません。

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7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 令和8年1月7日(水)~16日(金)

※期日厳守

■結果通知 令和8年2月下旬

■料 金 1検体 300円(税込)

※一組合員3検体まで

■対象作物 水稻・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

廃棄(不要)農薬の回収

不要となった農薬(期限切れ農薬および空容器を含む)の回収を行います。

■対象品目 廃棄(不要)農薬

※不明液のスプレー缶については引き取り不可。

■日 程 令和8年2月4日(水)

※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。

※申込者へは搬入時間の案内を1週間前に郵送します。

■費 用 有料(詳しくは下記へお問い合わせください)

■回収場所 J A いずみのライスセンター

■申込書提出締切 令和8年1月16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へ備え置き申込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

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
- ・相続手続きが終了の方
- ・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

当 J A 職員が訪問させていただく場合は職員証の提示をお求めください。



フードドライブにご協力ください

J A いずみの女性会連絡協議会は、J A 女性組織3カ年計画の重点テーマの一つである「助け合い♡」活動の一環としてフードドライブを実施します。

フードドライブとは、家庭で使いきれない食品を集め、福祉施設や生活困窮者の支援団体、子ども食堂など食品を必要としている人や団体に寄付する活動です。買いすぎた食品や、もらったけれど余っている食品などがあれば各支店窓口にお持ちください。

■受付期間 令和8年1月13日(火)~19日(月)

■受付場所 J A いずみの各支店窓口

寄付できるもの

- 賞味期限が2カ月以上で、常温保存ができる未開封の食品

- ・穀物(お米、麺類、小麦粉など)
- ・乾物(のり、お茶漬け、ふりかけなど)
- ・インスタント食品、レトルト食品
- ・保存食品(缶詰、瓶詰など)
- ・嗜好飲料類(コーヒー、お茶など)
- ・調味料各種、食用油



寄付できないもの

- ・賞味期限や消費期限が切れている食品
- ・賞味期限や消費期限が明記されていない食品
- ・期限まで2カ月を切っている食品
- ・開封済みのもの
- ・生鮮食品や冷蔵・冷凍食品
- ・アルコール類(みりんや料理酒は除く)



■お問い合わせ先 総務課 072 (439) 2381

小型農業機械展示即売会のお知らせ

小型農業機械展示即売会を行います。ぜひこの機会にお買い求めください。

■日時

令和8年1月10日(土)~11日(日) 10:00~15:00

■場所

横山購買店舗

■展示商品

省力化農機、せん定ばさみ、バッテリー商品、ミニチェーンソー(充電式・エンジン式)など



新入職員ご紹介

10月1日付



上田 悠以

- ①趣味
- ②自分の性格を一言で表すと?
- ③ J A 職員としてこれからの抱負

- ①料理、読書
- ②まじめ
- ③早く仕事を覚え、知識を身につけ、地域に貢献できるように頑張ります

よろしく願います!