

さらり Kirari

おおさかとうぶ

2026
1
vol.208



JA大阪東部

Contents

新年のご挨拶	2	部会活動紹介	10
年男年女大集合	3	くらし情報BOX	12
あぐりNEWS	4	おたより日和	14
組合員のみなさん	5	脳トレ・頭の体操	15
ほっ! Topics	6		

JA大阪東部情報誌 さらり Kirari おおさかとうぶ

2026年1月号 vol.208

編集・発行 大阪東部農業協同組合

JA共済

大切なご家族の未来をつなぐ

ほっとバトン

キャンペーン!!

応募条件を満たした場合、
素敵な賞品をプレゼントいたします。

大阪府限定!!

ご家族と一緒にご契約内容等をご確認いただいた皆さまへ!

食撰便ギフトをプレゼント!

先着で!!
大阪府合計
5,000
名様

■岩手の雑穀比べ6食セット
おいしく食べて健康な食生活を送るための雑穀比べ6食セット。雑穀ごはん、雑穀パン、雑穀スープ、雑穀ヨーグルト、雑穀アイス、雑穀クッキー。賞味期間: 出荷日より120日以上(常温)

■北海道ラーメン
札幌味噌ラーメン4食セット
麺90g×4袋、味噌スープ40g×4袋
賞味期間: 出荷日より30日以上(常温)

■ハワイ飯ロコモコ3食
ロコモコ風ハンバーグ160g×3
賞味期間: 出荷日より60日以上(常温)

■さぬきうどん2種食べ比べ4食セット
お手軽お湯かけうどん(麺180g×1、カレースープ25g×1)×2、かけつけうどん(麺180g×1、つけ28g×1)×2 賞味期間: 出荷日より90日以上(常温)

■北海道産 海鮮レトルトセット
いわしの旨煮95g(固形量70g)×1
さばの味噌煮120g(固形量90g)×1
賞味期間: 出荷日より270日以上(常温)

※先着のため賞品が無くなり次第終了とさせていただきます。
※賞品内容は変更となる場合があります。

抽選で!!
各期20名様
80
名様

さらに 応募いただいた方の中から!
カタログギフトプレゼント!

【第1期】令和7年4月1日～令和7年6月30日 【第3期】令和7年10月1日～令和7年12月31日
【第2期】令和7年7月1日～令和7年9月30日 【第4期】令和8年 1月1日～令和8年 3月31日

贈り物の
日本の
物

※賞品内容は変更となる場合があります。

聞かせて!!
くらしのこと
アンケートキャンペーン

ライフイベントなどの簡単なアンケートに答えるだけで
豪華賞品が当たるチャンス!

※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。

応募はこちら▲

JA大阪東部

<https://www.ja-osakatobu.or.jp>

本店	072(878)1231	四條支店	072(876)5515
南郷支店	072(873)1122	田原支店	0743(78)3528
住道支店	072(874)2255	四條畷支店	072(876)0221

LINEお友だち募集中

お友だち追加で素敵な粗品プレゼント!

ID検索かQRから
今すぐお友だち追加

@089ambcmで検索

営農経済センターの取り組み

あぐりNEWS

愛蔵塾 40時間目

～じゃがいもの保管について～

今回は、種イモの保管中の注意点についてご説明いたします。

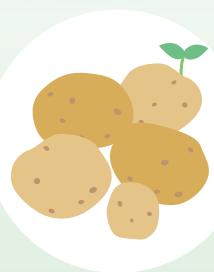
種イモが届きましたら、まず袋から取り出し、通気性が良く直射日光の当たらない暗所に保管してください。上からビニールシートなどをかけることは避けてください。

保管に適した温度は2℃～3℃ですが、大阪府ではこの温度まで気温が下がる日が少ないため、できるだけ涼しい場所に置き、高温にならないようご注意ください。

まれに種イモの表皮にカビが発生することがありますが、これは傷口や表面に付着した土などに生えたものであり、種イモ自体に生えているわけではありませので、生育にはほとんど影響ありません。カビは乾燥や浴光によって消滅しますので、通気性の良い容器に移し替えて、浴光催芽を行うことで除去できますが、無理に取り除く必要はありません。

キタアカリやメークインなどの品種は休眠期間が短く、早めに発芽することがありますが、これは正常な現象です。保管中に芽が伸びてきた

場合は、芽掻きを行ってください。一般的に、芽掻きは2～3回までであれば問題ありませんが、それ以上行うと初期生育や収量に悪影響を及ぼす可能性があります。



猛暑を乗り越える新星「こまる」

～高温に強い水稻品種の挑戦～

近年の猛暑による高温障害が水稻栽培に深刻な影響を及ぼす中、当JAでは高温耐性に優れた品種「こまる」の導入を進めています。

今年度は、管内4軒の農家が平坦部の圃場で作付けを実施。記録的な暑さの中でも、高温障害は一部で見られたものの、等級に影響するほど



の被害はなく、安定した品質と収量を確保できました。

農家からは、「炊きあがりの色艶や粒ぞろいが良く、食感も良い」と高評価が寄せられています。

食味については好みに左右されるため、ヒノヒカリとの単純比較は難しいですが、見た目や収量面では上々の結果となりました。

栽培条件はヒノヒカリと同様に設定し、出穂や稲刈りはやや遅れましたが、粒の大きさや収量はヒノヒカリと同等かやや増加しました。

今後も気候変動に対応した米づくりを目指し、「こまる」の普及に努めてまいります。



令和7年産米集荷

当JA管内では、令和7年産米の集荷および米検査を実施しました。農産物検査員資格を持つ職員が厳正な等級格付けを行い、今年は記録的猛暑の影響を受けながらも生育は順調で、収量は平年並みを確保。しかし高温障害による品質低下が顕著で、集荷数量2,174本のうち1等米比率は約45%と、例年を大きく下回る結果となりました。

厳しい気象条件下でも、地域農業の未来を守るため、今後も品質向上に取り組んでまいります。



つじもと としはる
辻本 年治さん
南郷支店管内



忘れられないあの感覚

今回ご紹介させていただくのは、御領地区にお住いの辻本年治さんの宝物です。

辻本さんは釣りを趣味にされており、毎年12月から3月の農業の合間を見て毎年5回ほど、近年は愛媛県宇和島市の御五神島（おいつかみしま）に行かれてグレ（メジナ）を狙って釣りをされています。

以前はよく釣れた記念に魚拓を撮っていたそうで、自宅には約30枚の魚拓をお持ちです。魚拓を撮るのは魚の滑りを塩で落とした後、ヒレを伸ばしたり口を開けさせ形を整えたりと、手間は掛かりますが釣れた嬉しさから苦にはならなかったそうです。また釣り友達に撮影してもらった岩壁で波しぶきを浴びながら釣りをしている写真も大変気に入られています。

辻本さんは魚が掛かり、ウキが沈んでグンツと引いた時が「キタツ！」と一番嬉しく、これが快感で止められないそうです。時にはボウズの時もあるそうですが、たくさん魚が釣れた時は、自宅で鱗を取り除き、捌いて刺身にして、近所にお裾分けをされて喜ばれています。

（山本）



パンくん

わが家のペット

しんきもと たかこ
新木本 多佳子さん
四條畷支店管内



長生きしてね！

今回ご紹介させていただくのは、南郷地区にお住いの新木本多佳子さんの番犬パンくんです。

パンくんは、番犬を探していた時に知り合いの方からもらったのが出会いで、その当時はすごくやんちゃで、犬小屋を2回壊したこともあるそうです。

雨や雷が嫌いで、特に雷の時は犬小屋に頭を突っ込んで怯えている様子はまさに、『頭隠して尻隠さず』の状態だそうです。

そんなパンくんも今年で11歳。人間の年齢に換算するとおよそ60歳になるそうです。最近は寝ていることが多く、反応が遅くなってきたものの心配だそうですが、取材中とても元気そうでした。

これからも元気で仲良くお過ごしくださいね。

（西川）

令和7年10月15日(水)、南郷保育園の園児たちが組合員さんの畑でさつまいもの収穫体験を行いました。秋晴れの空の下、子どもたちはスコ



さつまいも収穫体験

令和7年9月25日(木)、全役員を対象としたコンプライアンス研修会を開催。さらに、10月9日(木)には業務終了後、本店に全職員を集めてコンプライアンス及び人権研修会を実施し、役員・職員一丸となって知識の習得と意識の向上に取り組みました。JA大阪中央会の武田裕文部長を講師に迎え、情報セキュリティやマネーロンダリング対策など、金融機関が直面する重要テーマについて具体例を交えて学びました。また、人権研修ではカスターマーハラスメントへの対応や職場環境づくりについて理解を深めました。



コンプラ・人権研修会を開催

当JAでは、組織全体の健康管理と業務継続性の確保を目的として、令和7年10月23日(木)および10月28日(火)の2日間、本店2階会議室にて、常勤・非常勤役員および職員、そのご家族を含む約100名を対象にインフルエンザワクチンの集団接種を実施。接種は両日とも15時30分より開始され、希望者全員が円滑にワクチンを受けることができました。

インフルエンザは毎年流行する感染症であり、職員が感染するとJA全体の業務に支障をきたす恐れがあります。こうしたリスクを未然に防ぐため、当JAでは令和3年度より「健康経営」の一環として、職員とその家族を対象にした集団接種を継続的に実施。これにより、職員の健康維持・増進を図るとともに、地域社会に対しても安定したサービス提供を目指します。



インフルエンザワクチンの集団接種の実施

ツプを手にとり土を掘り起こし、さつまいもが顔を出すたびに歓声を上げていました。普段はなかなかできない土に触れる体験に、園児たちは目を輝かせて取り組み、収穫の喜びや食べ物大切さを学ぶ貴重な一日となりました。ご協力いただいた組合員さんに感謝いたします。

令和7年12月1日(月)、四條警署主催の「年末特別警戒地域安全守る式」に防犯団体代表として参加しました。当JAの青色防犯パトロール車も出動し、地域の安全確保に努めました。式典では一日署長の河内家菊水丸さんが「力を合わせて安全な年末を迎えましょう」と呼びかけ、会場の士気を高めました。今後も警察や地域団体と連携



青パト出動！JA大阪東部 年末特別警戒で地域の安全を守る

令和7年11月13日(木)、地域の防災力向上を目的に、本店駐車場で、消防署職員を招き近隣の明星金属工業(株)及びひらりす保育園と連携し、全体で200名規模の防災訓練を実施しました。火災発生を想定した避難や消火器操作、放水訓練などを行い、消防署職員からは防災に関する講評があり、参加者は日頃の備えや地域連携の重要性を再認識しました。今後もJAは、地域の安全・安心に貢献してまいります。



地域連携防災訓練の実施 【今年度で4回目】

令和7年度第53回JA共済大阪府小・中学校書道コンクールに大阪府内で小学校322校、中学校136校の計458校の参加があり、当組合管内では小学校18校、中学校7校の計25校の参加がありました。作品の応募につきましては、大阪府下で42,639点、当JA管内からは2,191点ありました。多くの参加校がある中、四條警署立忍ヶ丘小学校が学校賞銅賞を受賞されました。個人賞では、大東市立北条小学校の御園大翔さんが金賞を受賞されました。おめでとうございます。



(写真左から) 飯田常務、御園さん、服部先生



飯田常務、上井校長

忍ヶ丘小学校が学校賞を受賞!! 北条小学校の御園大翔さんが金賞を受賞!!

令和7年12月9日(火)、GC四條警署において25組87名の組合員及び利用者の方が参加されました。

優勝 江端良二
準優勝 川村常雄
第3位 半田勝也 (敬称略)

第2回JA大阪東部 ゴルフコンペを開催

し、安心して暮らせるまちづくりに貢献していきます。

農業まつりで米粉うどん一般販売! 地域の食が集結



当JAは令和7年11月30日(日)、大東市と四條畷市の2会場で第37回農業まつりを開催。歴史あるこのイベントには、組合員と市民が多数来場し、両会場は熱気と活気に包まれました。

野菜の価格高騰が続く中、地場産のダイコン、白菜、サトイモを市場より安価で販売。開場と同時に新鮮な野菜を求める長蛇の列ができました。また、当JAオリジナルの米粉うどんは女性会が温うどんとして提供し、持ち帰り用の生米粉うどんや地元産米のパック赤飯、ヤキイモ、ぜんざいも人気を集め、開始から約1時間で全商品が完売。「地場産野菜が新鮮で安い」「米粉うどんが美味しい」といった声が寄せられ、普段JAを利用しない方にも地産地消やJAの魅力を強くアピールできた一日となりました。

JA大阪東部は今後も地域と食をつなぐ役割を果たしていきます。



大東市立住道南小学校
9月17日 65名



四條畷学園小学校
9月18日 79名



大東市立諸福小学校
10月1日 100名



四條畷市立四條畷南小学校
10月8日 28名



四條畷市立岡部小学校
11月18日 80名



四條畷市立忍ヶ丘小学校
11月10日 71名



大東市立四条北小学校
11月6日 29名



大東市立氷野小学校
6月13日 61名



大東市立四条小学校
7月9日 91名



四條畷市立くすのき小学校
8月29日 60名



四條畷市立四條畷小学校
9月16日 111名



大東市立南郷小学校
6月12日 71名



大東市立三箇小学校
6月25日 80名



四條畷市立田原小学校
7月15日 71名



大東市立住道北小学校
9月11日 45名



大東市立泉小学校
5月20日 70名



大東市灰塚小学校
6月16日 87名



大東市立北条小学校
7月10日 44名



大東市立深野小学校
9月4日 58名




管内全19校で出張授業を実施

当JAでは、未来を担う子どもたちに“食と農”の大切さを伝えたい!そんな思いから、今年度も職員が小学校を訪問。JAの役割や地元野菜の収穫量クイズ、食料自給率の話をつかりやすく紹介し、子どもたちが思わず「へえ〜!」となるような授業を行いました。また、カゴメ株式会社の「ベジチェック」で手軽に野菜摂取量を測れる体験会も実施。盛り上がりは最高潮!

授業の最後には、地元産ヒノヒカリ100%の米粉うどんをプレゼントし、子どもたちの笑顔があふれました。



部会活動紹介

四條支店年金友の会

日帰り研修会

四條支店の年金友の会は、令和7年9月2日（火）日帰り研修会（京都、嵐山方面）を実施し、会員32名の方々に参加していただきました。

新たに就任された西村会長のご挨拶で始まった研修会は、トロロコ列車の乗車や嵐山の散策など、四季折々の自然と歴史を満喫できる一日となりました。

嵐山の景観を楽しみつつ名所旧跡を巡り、昼食では川床で料理を味わい、さらに嵯峨野トロロコ列車からは保津峡の雄大な景色を堪能することができました。

最後に、今後の年金友の会活動への協力をお願いし、楽しい旅を終えました。



女性会住道支部

クックパッド講習会

女性会住道支部は、令和7年9月22日（月）「ホットクック講習会」を住道支店で実施し、会員12名の方々に参加していただきました。

ヘルシオホットクックとはシャープが開発した自動調理鍋です。無水調理が可能で、素材の水分やうま味を活かしたヘルシーな料理が作れます。具材を入れてスイッチを押すだけで、かき混ぜや火加減を気にすることなく「ほったらかし」で仕上がります。点が大きな特長であり、参加者一同その便利さに感心いたしました。

出来上がった肉じゃがは味がよく染み込み、ポテトサラダはなめらかで大変美味しく、実際に試食をしながらその完成度を実感できた、有意義な講習会となりました。



資産管理研究会

日帰り研修会

資産管理研究会は、令和7年10月1日（水）日帰り研修会（大阪・関西万博）を実施し、会員21名の方々に参加していただきました。

女性会南郷支部

日帰り研修会

女性会南郷支部は、令和7年10月21日（火）に兵庫県方面への日帰り研修会を実施し、会員15名の方々に参加していただきました。

今回の研修会は、清荒神の参拝、丹波黒枝豆の収穫体験、イタリア料理「仁木家」でのランチという、文化・農業・食をバランスよく組み合わせた内容でした。

まず宝塚市の清荒神を訪れ、家内安全や地域発展を祈願。続いて丹波市の大内農場で黒枝豆の収穫体験を行い、栽培方法や収穫のコツを学びながら、実際に枝豆を手摘みしました。参加者からは「農家の苦労を実感した」「新鮮な黒枝豆の味に感動した」といった声がかき寄せられました。



農業への理解が深まりました。昼食は地元食材を使ったイタリア料理を堪能し、地産地消の大切さについても意見交換が行われました。会員同士の交流も活発で、今後の活動へのヒントや新たなつながりも生まれました。今後も地域農業の理解促進や会員のネットワーク強化を目指し、体験型の研修や交流イベントを企画していく予定です。

女性会四條畷支部

日帰り研修会

女性会四條畷支部は、令和7年10月22日（水）日帰り研修旅行（兵庫県方面）を実施し、会員22名の方々に参加していただきました。

澄んだ朝の空気の中、火や台所の神様として知られる清荒神を参拝し、日頃の感謝と健康を祈願。その後、道の駅「パスカル三田」では地元の新鮮な野菜や果物を両手いっぱい買い求める姿が見られました。昼食は、緑に囲まれた景色を一望できるイタリアンレストランでコース料理を味わいながら会話も弾み、笑顔あふれるひととき。午後からは丹波黒豆の収穫体験で、立派に実った黒豆を手にとり、秋の恵みを実感されていました。



女性会本部

府外研修会

女性会本部は、令和7年11月12日（水）～13日（木）府外研修会（鳥取県

会場は連日20万人を超える来場者で大変賑わっており、会員の皆様も長蛇の列に並びながらパビリオンを見学されたほか、令和7年3月4日にギネス世界記録に認定された最大の木造建築物『大屋根リング』にも登り、そのスケールの大きさに圧倒されていました。昼食は会場内でお弁当を召し上がっていただき、その後は各自で興味のあるパビリオンやイベントを自由に見学され、限られた時間の中で万博を存分に楽しまれたご様子でした。



女性会本部

脳トレ音楽体操講座

女性会本部は、令和7年10月6日（月）本店2階大会議室にて脳トレ音楽体操講座を実施し、会員29名の方々に参加していただきました。

講師に井上直美氏を迎え、音楽に合わせて椅子に座ったまま手足を動かす体操で、楽しく認知症予防と健康づくりに取り組みました。脳の血流を促し、認知症予防や老化防止に役立つ内容で、「楽しく体を動か

はわい温泉」を実施し、会員35名の方々に参加していただきました。

1日目は、まず「わらべ館」を訪問。昭和初期の小学校を再現した教室では、先生の足踏みオルガンに合わせて「里の秋」「紅葉」「大黒様」など季節の唱歌をみんなで歌い、美しい歌声が教室いっぱいに響き渡りました。

その後、館内を見学し、約2,000点もの懐かしいおもちゃを前に、子ども



の頃の思い出話に花が咲きました。宿泊先のはわい温泉「望湖楼」では、湖上の露天風呂で旅の疲れを癒やし、夕食後にはフラダンスサークルの皆さんによる華やかなショーやカラオケ大会もあり、笑顔あふれるひとときを過ごしました。

2日目は、赤山・大山スカイラインをドライブしながら、車窓から美しい紅葉を満喫。昼食は「リストラテ天空」で本格的なフランス料理を味わい、レストランの屋上では紅葉に彩られた大山を背景に記念撮影も行いました。

皆様にとって思い出深い素敵な旅となり、無事に帰路につきました。

せて、気分もリフレッシュできた」と参加者から好評の声が寄せられました。



南郷支店年金友の会

総会及び日帰り研修会

南郷支店年金友の会は、令和7年10月15日（水）総会及び日帰り研修会（神戸方面）を実施し、会員22名の方々に参加していただきました。

出発後バス内では橋本正光会長より挨拶をいただき総会を開催しました。



神戸到着後、去年6月にリニューアルオープンした須磨シーワールドを訪れシャチャやイルカのショーに大満足のご様子でした。来年からショーが見られなくなるかもしれないという情報もあり、最後になるかもしれないパフォーマンスに感動された方も多くいらっしゃいました。今後も、皆様に喜んでいただける企画を考えてまいります。

田原支店年金友の会

日帰り研修会

田原支店年金友の会は、令和7年12月2日（火）日帰り研修会（信貴山観光ホテル）を実施し、会員20名の方々に参加していただきました。

当日は朝から曇りつつない晴天に恵まれ、12月とは思えないほどの暖かさの中、会員の皆様が元気に集合されました。バスで信貴山へ向かい、歴史ある信貴山観光ホテルに到着。ホテルでは、旬の食材をふんだんに使った彩り豊かな懐石料理が用意されており、一品一品に季節の趣向が凝らされていました。参加者同士の会話も弾み、和やかな雰囲気の中で食事を楽しむことができました。

食後は、希望者で信貴山朝護孫子寺を参拝しました。朝護孫子寺は開運や厄除けのご利益で知られ、境内には大きな虎の張り子が飾られていることでも有名です。参拝された皆様は、虎の張り子と記念撮影をしたり、それぞれ思い思いの時間を過ごされました。紅葉には少し遅い時期でしたが、山々の景色や清々しい空気を満喫し、心身ともにリフレッシュできた一日となりました。

今後も、会員の皆様にお楽しみいただける企画を実施してまいります。





出典●「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

トマトの酸味をミルクでマイルドに 焼き鶏だんごのトマト鍋

作り方

- ①鶏だんごを作る。鶏ひき肉に塩、黒こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。牛乳でふやかしたパン粉、タマネギを加えてさらによく混ぜ、ひと口大に丸める。
- ②ダイコンは皮をむき、ひと口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分間加熱する。
- ③鍋にオリーブ油を入れて中火にかけ、①を焼く。全体に焼き色が付いたらニンニク、タマネギを加えて炒め、白ワインを振り、沸騰させる。
- ④③にトマトの水煮、②、Aを加えてふたをし、時々混ぜながら中火で6分間煮る。
- ⑤④に牛乳、小房に分けたシメジとブロッコリー、塩を加え、煮立ったら弱火にして5分間煮る。塩・こしょうで味を調えお好みでパジルを振る。

材 料 (4人分)

鶏だんご
鶏ひき肉…………… 200g
タマネギ(みじん切り)… 1/4個
塩…………… 小さじ1/3
黒こしょう(粗びき)…少々
パン粉…………… 大さじ4
牛乳…………… 大さじ3
ダイコン…………… 1/3本
ニンニク(みじん切り)… 1片分
タマネギ(くし形切り)… 1/2個
白ワイン…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 大さじ1
トマトの水煮(カットタイプ)… 1缶
A 水…………… 150ml
コンソメ(顆粒)… 大さじ1
牛乳…………… 360ml
シメジ…………… 1パック
ブロッコリー…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/3
塩・こしょう…………… 適宜
パジル(粉末)…………… 適宜

理事会だより

次の議案が
可決されました

令和7年9月25日

- ①育児・介護休業法の改正に伴う育児休業
規程の一部変更(案)について
- ②リスク評価書の一部変更(案)について

1月の夕市 開催日変更のお知らせ

令和8年1月の夕市は

【第2火曜日】→【第3火曜日】に変更となります。

新開催日:1月20日(火)

お間違えないようご注意ください。

組合員の皆様へ 組合員資格のご確認をお願いします。

いつも各事業にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。
組合員の皆様におかれましては、組合員資格について変更がないかご確認いただきますようお願いいたします。つきましては、下記に該当される方は、お手数をお掛け致しますが、最寄りの支店又は、本店(企画総務部総務課)までご連絡をお願いします。

① 准組合員から正組合員へ

- ①農業経営にかかる耕作面積に異動があり、耕作面積が5アール以上になった方
- ②1年のうち60日以上農業に従事するようになった方

② 正組合員から准組合員へ

- ①農業経営にかかる耕作面積に異動があり、耕作面積が5アール未満になった方
- ②1年のうち60日以上農業に従事しなくなった方

③ 相続等による名義変更

- ①相続等による名義変更が必要な方

本店企画総務部 総務課
TEL.072-878-1231

■JA大阪東部のデータ／令和7年11月末現在

組 合 員 数	5,813人	貯 金 高	10,907,000万円
	(正)830人	貸 出 金 高	2,033,600万円
	(准)4,983人	長期共済保有高	20,577,201万円
職 員 数	78人	購 買 品 供 給 高	13,146万円

各種相談窓口のご案内(令和8年1月～12月)

- 所得税 ●民法 ●資産運営 ●交通事故
- 相続・贈与税 ●営農 ●資産管理 ●その他

税務相談日 FA相談対応(事前に打合わせ)	
営農経済部 072-878-6660	随 時 (事前に打合わせ)
南郷支店 072-873-1122	毎月第1水曜日 午後1時30分～4時
住道支店 072-874-2255	毎月第2水曜日 午後1時30分～4時
四條支店 072-876-5515	毎月第3水曜日 午後1時30分～4時
田原支店 0743-78-3528	毎月第4水曜日 午後1時30分～4時
四條畷支店 072-876-0221	毎月第4水曜日 午後1時30分～4時

営農相談日 (事前に連絡)
随 時 (事前に打合わせ)
毎月第1～3週目の 火・金曜日 1ヶ月のうち、5日間 午後1時30分～4時 但し、店舗順とします。

法律相談日程(事前に連絡・打合わせ)	
「相談日は、各月の第3水曜日」 午後1時30分～4時	
店舗名	実施場所
南郷支店	住道支店
四本条支店	本店
田原四條畷支店	四條畷支店
1月	2月
3月	4月
5月	6月
7月	8月
9月	10月
11月	12月

- 留意事項**
1. 月々のご相談は、どの地区の組合員様でもご利用頂けます。
 2. ご相談については、1案件のみ30分程度を原則とします。
 3. 事前に予約をお願いします。(ご相談日の7日前までにお申し込みください。)
 4. ご相談時間は、午後1時30分から午後4時までを原則とします。
- ※ご相談については、営農経済課、または最寄の支店まで気軽にお申し付けください。
都合により日程の変更の可能性もあります。

JA大阪東部 営農経済センター(営農経済課)
電話 072-878-6660(代表) / FAX 072-879-0414

春菊の茶碗蒸し 翡翠あんかけ

おうちで つくる プロの味

プロが教える家庭レシピ



【プロフィール】
お名前: 田中 清人
料理人歴: 20年
趣味: 映画鑑賞
仕出し 力(りき)



材料(3～4人前)

- 春菊…………… 1束
しいたけ…………… 3個
海老…………… 3尾
卵…………… 3個
かつおと昆布だし… 400cc
(だしの素でも可)
うすくち醤油…………… 50cc
みりん…………… 50cc
(具材についてはお好みでも良い)

作り方

- ①春菊を適当な大きさに切り茹でる。
- ②ボールに卵、かつおだし、うすくち醤油、みりん、塩少々を加えよく混ぜてからザルでこしておく。
- ③茹でた春菊に、かつおだしを少々入れてミキサーでペースト状にする。
- ④器にお好みの具材を入れ②を流し入れる。
- ⑤お鍋に③を入れてから、かつおだし、うすくち醤油、みりんを少々入れ(めんつゆでも可)片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥④を蒸し器に入れ中火で15分蒸す。
- ⑦出来上がった⑥に⑤をかければ完成。



脳トレ! 手足の体操

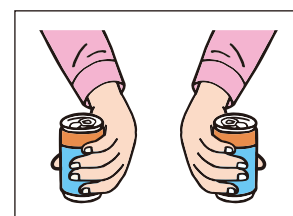
缶遊び体操で手首を鍛える

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

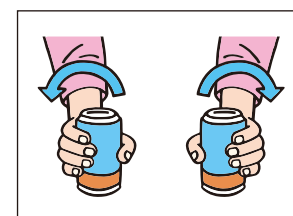
お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。
作業前などに適度に手首を動かしておくことで、けがの予防につながります。
体操に慣れてきた方は500mlのペットボトルなどでも挑戦してみてください。

缶遊び体操

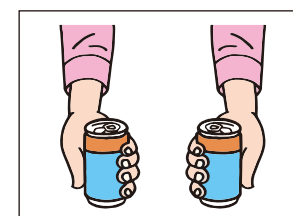
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



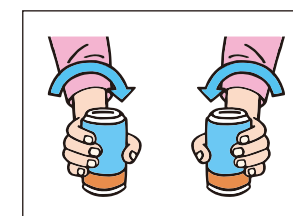
- ①机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。



- ②つかんだ缶をひっくり返します。①②を10回繰り返します。



- 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。



- ④つかんだ缶をひっくり返します。③④を10回繰り返します。

おたより日和

(敬称略)

ピンク文字はみなさまから寄せられた「良かったページ」

あぐりNEWS

不法投棄の現場を見ると悲しい気持ちになります。防犯対策をしてください。

大東市竜間 谷野慶子

インフォメーション

10月1日資産管理から万博に行ってきました。すごい入場者でしたが、見ごたえがありました。良かったです。

大東市灰塚 西村とみの

くらし情報BOX

古米をおいしく食べる方法が、とても参考になりました。

大東市北条 平井光英

くらし情報BOX

あれだけ暑かったのに、朝夕が秋らしく過ごしやすくなりましたので、少しは運動でもしようと思っています。

大東市御領 川口信英

くらし情報BOX

頭の体操で脳が活発になります。四條畷市岡山東 三保木嘉子

くらし情報BOX

手足の体操を見てやってみましたが、簡単そうで難しかったです。四條畷市米崎町 阪本照美

くらし情報BOX

毎号の脳トレ、楽しみにしています。

四條畷市中野 高野敏雄

ほっ! Topics

今年は色々なことがあった年です。とにかく健康第一で暮らせたから幸せです。

四條畷市中野 岡澤正子

くらし情報BOX

農業まつりの特集を組んでください。

大東市深野 松原祐太

おたより日和

いつも「きらり」を楽しみにしています。

大東市北条 亀井勝人

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に関する条例

紙紹介

わたなべ こうしん 渡邊 皓心 くん(6歳)

みゆ ちゃん(4歳) 心結

田原支店管内



好きなこと 警察ごっこ、ドロケイ(泥棒と警察に分かれて行う鬼ごっこ)

ご両親からのメッセージ

よく食べて、よく寝て、よく遊んでね!

はい!ち〜ず

令和7年5月17日生 住道支店管内 父・風人さん 母・佳奈さん



こはま あきと 小濱 晃人 くん

ご両親からのメッセージ

笑顔あふれる毎日を過ごしてね!

乙女座 8/23~9/22

【全体運】勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず「強気」で。華やかな場所にツキあり【健康運】良好です。体を動かしてパワーアップ!【幸運の食べ物】長ネギ

獅子座 7/23~8/22

【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。たの見返りを求めるとギクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう【健康運】適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉【幸運の食べ物】セロリ

蟹座 6/22~7/22

【全体運】ドキッとするものがある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉【健康運】けがに気を付けて。動く前に準備運動を【幸運の食べ物】シュンギク

双子座 5/21~6/21

【全体運】気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報をよく集めましょう【健康運】気になるところは早めにケアを。健診もお勧め【幸運の食べ物】レモン

牡牛座 4/20~5/20

【全体運】力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより進出を。海外も◎【健康運】スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に【幸運の食べ物】ナバナ

牡羊座 3/21~4/19

【全体運】緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり【健康運】疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復【幸運の食べ物】セリ

魚座 2/19~3/20

【全体運】望んでいた方向へと歩み出すことができます。決意を持って事に当たります。助けになってくれる人も近くに【健康運】肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり【幸運の食べ物】ミズナ

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せ。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます【健康運】バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ【幸運の食べ物】キンメダイ

山羊座 12/22~1/19

【全体運】とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きまわろう。大きな成果を得られます。出会いを大切に【健康運】ヘッドマッサージで血行を促進。髪の手ケアも◎【幸運の食べ物】芽キャベツ

射手座 11/23~12/21

【全体運】高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで【健康運】喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に【幸運の食べ物】伊予カン

蠍座 10/24~11/22

【全体運】コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです【健康運】大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して【幸運の食べ物】ユリ根

天秤座 9/23~10/23

【全体運】壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります【健康運】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎【幸運の食べ物】小松菜

脳トレ・頭の体操

クロスワードパズル

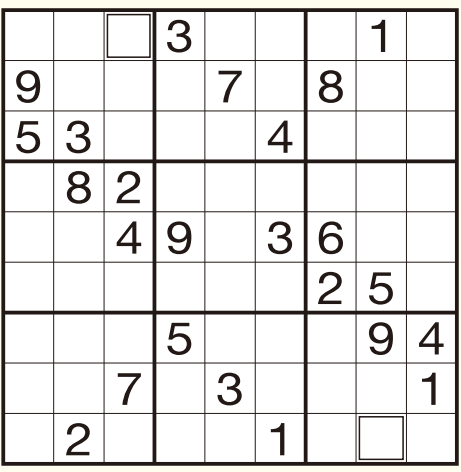
出題●ニコリ

数独

出題●ニコリ

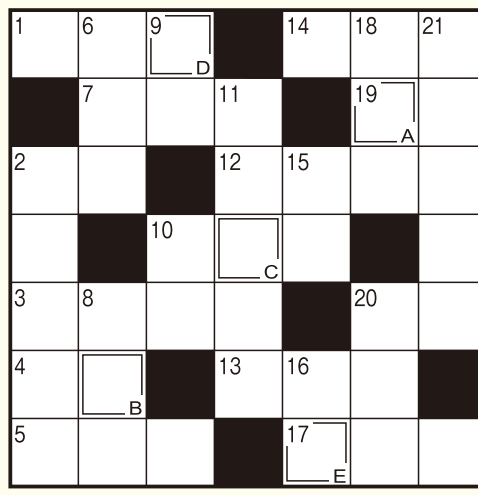
まちがいさがし

二重枠に入った数字の合計はいくつ?



- ★ルール
- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

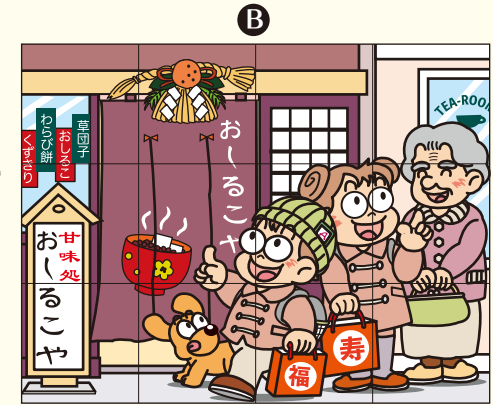
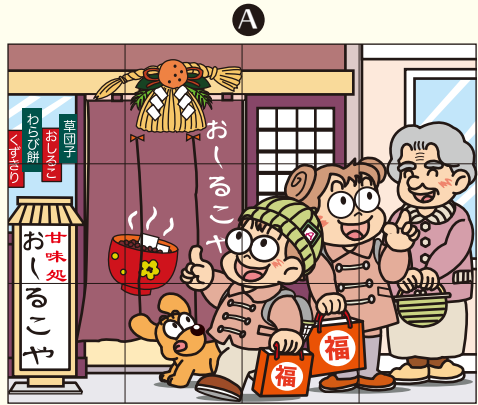
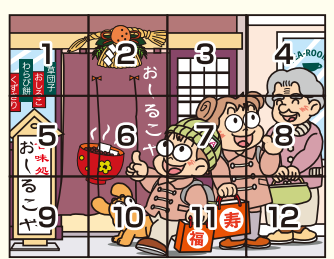
二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



- ヨコの力
- 1 正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- 2 だら焼きに挟み込まれているもの
- 3 おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 4 交差―、及第―
- 5 右手が―、という人が多数派です
- 7 本を読み終えること
- 10 ガラガラとのを洗います
- 12 旅立つ人の―に駅のホームまで行った
- 13 ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 14 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 17 椅子のこと。ロッキング―
- 19 アルカリと混ぜると中和します
- 20 焚くとよいかおりが広がります
- タテの力
- 2 メレンゲを作るときに使う道具
- 6 鍋料理の締めにも使う麺
- 8 晴れかなあ、雨かなあ
- 9 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 10 令和8年の干支です
- 11 歯ブラシにつけます
- 15 自分の兄弟姉妹の息子
- 16 ダルメシアンは―模様の犬です
- 18 書初め大会で―に選ばれた
- 20 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 21 単位はアンペアです

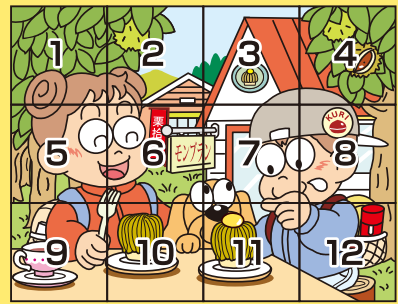
出題・イラスト:酒井栄子

BのイラストにはAのイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を下の枠内の数字で探しましょう。



前号のまちがいさがしの答え

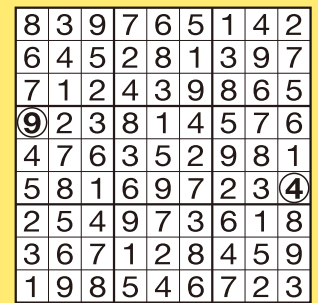
- 1...木になっている栗がない
- 2...山が見える
- 7...ドアにケーキの絵が描かれていない
- 10...ケーキの上に栗がない
- 12...チョコが水筒に変わっている



タミレ



13(4+9)



前号のクロスワードパズルの答え

前号の数独の答え

ハガキの記入例

85 574-0015 大東市野崎4-4-47 大阪東部農協 本店総務課 行

- ①クイズの答え
- ②今号で良かったページ
- ③ご意見・感想
- ★住所氏名・郵便番号・TEL
- ※イラストも募集しています。

※ご記入いただきましたお客様の個人情報、賞品発送、投稿欄掲載以外の目的には使用いたしません。 ※FAXでのご応募も可能です。 FAX番号 072-8778-19973

今月のあなたの運勢 ★1月★

モナ・カサンドラ:古いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に読解・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。 ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>