

# さらり Kirari

おおさかとうふ

2026  
4  
vol.209



## Contents

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| 本・支店職員紹介.....   | 2  | Information..... | 11 |
| あぐりNEWS .....   | 4  | くらし情報BOX .....   | 12 |
| 部会活動紹介 .....    | 6  | おたより日和 .....     | 14 |
| ほっ! Topics..... | 8  | 脳トレ・頭の体操 .....   | 15 |
| 組合員のみなさん.....   | 10 |                  |    |



JA大阪東部

JA大阪東部情報誌 さらり Kirari おおさかとうふ

2026年4月号 vol.209

編集・発行 大阪東部農業協同組合

**特別企画**

**限定30枚**

**大黒サーカス**

豊かに実った米俵の上で、  
優雅に大黒様がお手玉をする姿は、  
縁起の極みともいえる小判です。

**黄金の実り福**

**「稲穂」と、純金大黒**

**豊かに実った**

造幣局検定  
マーク入

《純金/大黒30g 小判》  
●サイズ：W43mm×H73mm  
組合員価格 1,400,000円(税込)

●無くなり次第終了とさせていただきます。

●本チラシ掲載の価格はJA全農参考価格です。

■純金大黒小判についてのお問合せは

**JA大阪東部営農経済センター又は各支店まで**

TEL 072-878-6660 お届けは6月初旬になります。

●写真はイメージです。●パンフレットと実物の色調が多少異なります。 商品提供：JA全農取扱 **To4** 東亜商事株式会社



JA大阪東部

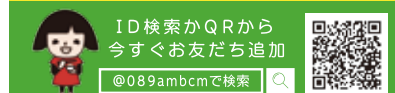
<https://www.ja-osakatobu.or.jp>

本店 072(878)1231  
南郷支店 072(873)1122  
住道支店 072(874)2255

四條支店 072(876)5515  
田原支店 0743(78)3528  
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!



## 営農経済部



## 田原支店



## 四條支店



## 四條畷支店



今年度、新たに「相談課」を設置しました。組合員や利用者の皆さまの多様な資産活用など、あらゆるご相談にお応えします！

# 令和8年度 本・支店 職員紹介

今年度もよろしく  
お願いいたします

## 監査室・ 企画総務部



## 金融共済部・ 融資部



## 住道支店



## 南郷支店



# おいしいごはんが 食卓に届くまで

一粒のお米ができるまでには、季節とともに積み重ねられる多くの工程があります。

天候と向き合い、田んぼと向き合い、毎日の作業を積み重ねる生産者の努力。

作られたお米を保管し、運び、加工する流通の支え。

その先に、私たちの食卓があります。

## 知っておきたい！米づくりの多様な工程



届け！  
生産者の想い

米づくりを通じて、生産者の声をお届けします。

▶ 生産者の声は YouTube でもご覧いただけます。 [NORICE NOLIFE](#) [検索](#)



肥料価格高騰を受け、当JAでは水稲40点・野菜畑10点の土壌診断を行いました。水稲ではケイ酸や酸化鉄の比率が向上し、不足圃場には土壌改良材の施用を推奨しています。畑作では石灰の使い過ぎが改善され、有機石灰などへの切り替えが進んでいます。全体的に土壌バランスは良くなっていますが、腐植不足が課題で、堆肥の継続利用が必要です。

今後、皆さまの圃場の健全な生育と収量向上をサポートしてまいります。

当JAでは今年度も、定年帰農者や後継者の皆さまを応援する「農業塾」を開催予定です。

参加対象は、当JA組合員とそのご家族となります。開催日時などの詳細は、ホームページ等で随時ご案内いたします。

ご参加希望の方は、事前に営農経済センター(TEL 072-878-6660)までお気軽にお問い合わせください。

営農経済センター休業日に水稲苗が不足した場合、営農経済センターおよび田原支店にて緊急用の予備苗(ヒノヒカリのみ)をご用意しています。必要な方はご利用ください。(※数に限りがございます)

ご利用後は、休業日明けに必ず営農経済センターまでご連絡をお願いいたします。

5月23日(土)・5月24日(日)・5月30日(土)

5月31日(日)・6月6日(土)・6月7日(日)

営農経済センター・倉庫前・田原支店倉庫前

## 農作業標準料金表 (消費税含む)

令和8年4月1日現在

|      | 農作業の種類                  | 作業名                        | 作業単価                    | 備考                                 |
|------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 通年作業 | 耕起(トラクター作業)             | 耕 起                        | 2,420円/㍎                | 1回の耕起                              |
|      | 耕起に付随する除草作業(単独作業受託不可)   | 除 草                        | 1,100円/㍎                | ※後記 条件5参照                          |
| 春期作業 | 代かき(トラクター作業)            | 代かき                        | 2,420円/㍎                | 代かきの水は、実施時までに湛水しておいてください。          |
|      | 機械田植(乗用4条植え)            | 田 植                        | 2,200円/㍎                | 田植に使用する水稲苗は、準備しておいてください。           |
|      | 田植時施肥(乗用機/被覆肥料)         | 施 肥                        | 440円/㍎                  | 散布などに使用する肥料は、準備しておいてください。          |
|      | 田植時薬剤散布(乗用機/除草剤)        | 薬剤散布                       | 220円/㍎                  | 散布などに使用する農薬は、準備しておいてください。          |
| 秋期作業 | 稲刈り(コンバイン作業)1筆5a以上      | 稲刈り                        | 3,850円/㍎                |                                    |
|      | 稲刈り(コンバイン作業)1筆5a未満      | 稲刈り                        | 4,180円/㍎                | 収量300kg以下の場合、乾燥作業は出来ません。 ※後記 条件9参照 |
|      | 隅刈り                     | 刈取り                        | 1,100円/㍎                |                                    |
|      | 稲集荷(コンバイン袋)             |                            | 220円/本                  |                                    |
|      | 玄米配達(30kg袋)             |                            | 220円/本                  |                                    |
|      | 乾燥・初摺り仕上り玄米1kg当りの乾燥初摺り料 |                            |                         |                                    |
|      | 荷受時の籾水分                 | 20%未満                      | 65円/kg                  |                                    |
|      |                         | 20%～25%                    | 67円/kg                  |                                    |
|      |                         | 25%超                       | 69円/kg                  |                                    |
|      | 初摺りのみ                   | 乾燥が16%以下であること(最適水分値 15.5%) | 玄米30kg当り(端数切り上げ) 880円/本 | 原則 持込・引取りとする<br>適正水分超は別途乾燥が必要      |

### 【各種農作業共通引受条件】

1. 当組合の組合員で、当組合管内に所有している田圃にかぎり。 2. 面積は、耕地台帳または水稲共済引き受け面積とします。(実測値が異なる場合はお申し出ください。) また、1筆の一部の作業の場合は、明確な目印を設置してください。 3. 農業機械の進入が困難な田圃(狭路・地権の発生する路など)や田渡りなどは、お引き受けできません。また、田圃進入作業などで近隣に了解が必要な場合は、委託者(申込者)が準備手配してください。 4. 受託作業中は、常時トラックを横付けできることを条件とします。作業時は搬送車の待機場所を必ずご用意ください。 5. 耕起に付随する除草作業とは、田圃の雑草の丈が地上20cm以上の場合トラクター作業が不可能であり、乗用草刈機で除草する除草作業のことをいい、除草作業単独のお引き受けは出来ません。(刈払機の除草作業並びに、畦等の田圃周辺除草作業は行いません。) 6. 田圃等状況により割増料金をいただくことがあります。(最大2割増) 7. 倒伏田の稲刈り料については、割増料金をいただきます。(最大2割増) 8. 委託作業の日時は指定できません。また、事前にお知らせした日程であっても、使用機械・気象条件など都合により変更する事があります。 9. 同日、同品種の稲刈り合計面積 5a未満の田圃は、乾燥機の性質上、乾燥作業は受託できません。 ※籾量 300kg以下 不可 10. 乾燥初摺り料は、荷受の籾水分で異なります。出来あがり、30kg玄米紙袋(持込可)です。 11. 委託作業など代金の支払方法は、貴殿指定の当組合 申込人名義口座からの口座振替とします。(委託申込の前には、必ず振替口座の登録申込をお願いします。) 12. 委託申込があっても様々な理由により作業をお断りする事があります。(近隣トラブル・機械作業の困難な場合など)

# 部会活動紹介

## 住道農研クラブ 朝市

令和7年12月16日(火)、恒例の朝市を開催し、会員自慢の地元野菜に加え、今年は徳島県産レンコンや埼玉県産クワイも新登場。多くの方にご来場いただき、野菜は大好評で完売となりました。

次回は令和8年6月開催予定。皆さまのご来場をお待ちしています！



## 女性会南郷支部 祝箸セツトを特養施設に寄贈

令和7年12月17日(水)、特別養護老人ホーム「南郷の里」に、来年の干支・馬を描いた祝箸袋と、水引で鶴をかたどった箸置きセット計100組を贈呈。これらは南郷支部女性会会員



が一つひとつ手作りで、温もりが伝わる贈り物です。贈呈式では、会長らがデイサービス

ス利用者の部屋を訪れ、直接手渡し。受け取った皆さまからは「素敵！」「ありがたい」「良いお正月を迎えられます」と笑顔があふれました。

南郷支部は、これからも地域に寄り添い、心をつなぐ活動を続けていきます。



## 女性会本部 寄せ植え教室開催

令和7年12月18日(木)、会員62名が参加し本店にて「寄せ植え教室」を開催。

クリスマスやお正月を彩る寄せ植え作りに、講師「グリーンブ



ラザ山長」の指導のもと、色鮮やかな鉢植えが完成。参加者からは「自分で作った鉢植えを飾るのが楽しみ」「プロのコツが学べて勉強になった」と好評の声が続出。教室では園芸の疑問を講師に質問したり、参加者同士で情報交換を楽しむ姿も見られ、最後は作品を並べて写真撮影。笑顔と交流があふれる充実したひとときとなりました。



## 年金友の会四條畷支店 日帰り研修会

令和8年2月5日(木)、会員30名が参加し淡路島へ日帰り研修会を実施。伊弉諾神宮を参拝し、健康と感謝を祈る静かなひとときを過ごしました。



昼食はうずしお温泉うめ丸で新鮮な鯛料理を堪能。産直市場「赤

い屋根」では地元の特産品の買い物も楽しみました。

帰りのバスではビンゴ大会で盛り上がり、初参加の方もすぐに打ち解け、終始和やかな交流の旅となりました。



## 女性会四條支部・住道支部 合同日帰り研修会

令和8年2月17日(火)、会員42名が参加し淡路島日帰り研修会を実施。「道の駅あわじ」で新鮮なイチゴ



を購入し、「青海波・青の舎」では絶景と生演奏を楽しみながら贅沢な

午後は「淡路ハイウェイオアシス」でお土産選び、「淡路フルーツ農園」ではイチゴ狩りを満喫し、笑顔あふれるひととき。最後は「たこせんべいの里」にも立ち寄り、名物土産を手に入れました。両支部の交流がさらに深まり、今後の活



## 田原農業研究クラブ 日帰り視察研修会

令和8年2月20日(金)、会員14名が参加し、兵庫県へ日帰り視察研修会を実施。三木市のコープエコファームでは、資源循環や持続可能な農業の現場を見学し、自然と共生する農業の重要性を再認識しました。

参加者からは、日々の食料選びへの意識や、学んだ知識を今後のモミガラ堆肥作りに活かしたいとの声も。昼食は西村屋和味旬彩で新鮮な力二料理を堪能し、午後は神戸海洋博物館や神戸酒心館の見学を楽しみました。最後に会長より感謝と今後の協力を呼びかけ、充実した研修会となりました。



## 女性会四條畷支部 タイルアート教室

令和8年1月19日(月)、会員17名が参加し四條畷支店にて「タイルアート教室」を開催。色とりどりのタイルで鍋敷きを制作し、個性あふれる素敵な作品が完成しました。



和やかな雰囲気の中、会員同士の交流も深まりました。今後も楽しいイベントを通じて、つながりを大切にしていきます。



## 四條畷農業研究クラブ 日帰り視察研修会

令和8年3月5日(木)、会員15名が参加し、福井・滋賀方面への日帰り視察研修会を実施。

最初に道の駅「若狭おばま」で地元特産品や地域農業の取り組みを見学し、その後「せくみ屋」で旬の若狭ふぐを味わいながら親睦を深め、帰りには長浜別院 大通寺と大河ドラマ館を訪れ、歴史や地域活性化の事例を学ぶ貴重な機会となりました。

会長からは活動への感謝と、次年度への意気込みが述べられ、会員同士の交流もより深まり、有意義な一日となりました。



■人事異動 令和8年4月1日付

| 新所属・役職名             | 氏 名       | 旧所属・役職名       |
|---------------------|-----------|---------------|
| 金融共済部 金融課兼相談課 課長    | 福 川 智     | 融資部 融資課 課長    |
| 融資部 融資課 課長          | 齋 藤 正 蔵   | 金融共済部 金融課 課長  |
| 南郷支店 支店長            | 佐々木 昭 彦   | 住道支店 支店長      |
| 住道支店 支店長            | 川 瀬 誠 之   | 南郷支店 支店長      |
| 金融共済部 金融課兼相談課 課長代理  | 松 本 泰 和   | 四條支店 支店長代理    |
| 南郷支店 支店長代理          | 谷 上 満 喜   | 四條支店 支店長代理    |
| 南郷支店 支店長代理          | 山 本 稔     | 南郷支店 主任       |
| 住道支店 支店長代理          | 大 西 亮 輔   | 四條畷支店 支店長代理   |
| 四條支店 支店長代理          | 平 田 夏 美   | 南郷支店 支店長代理    |
| 四條畷支店 支店長代理         | 橋 本 貴 弘   | 住道支店 支店長代理    |
| 金融共済部 金融課兼相談課 主任    | 岡 本 有 加   | 金融共済部 金融課 主任  |
| 金融共済部 金融課兼相談課 主任    | 橋 本 岳 史   | 四條畷支店 主任      |
| 金融共済部 金融課兼相談課 主任    | 杉 本 育 世   | 監査室           |
| 住道支店 主任             | 今 井 悠 美   | 四條支店          |
| 住道支店 主任             | 辻 本 貴 央   | 四條支店          |
| 四條支店 主任             | 西 川 佳 伸   | 四條畷支店         |
| 四條支店 主任             | 長谷川 裕 子   | 四條畷支店 主任      |
| 四條支店 主任             | 林 健 太 郎   | 四條支店          |
| 田原支店 主任             | 中 村 健 嗣   | 四條畷支店 主任      |
| 四條畷支店 主任            | 樋 口 晋 也   | 金融共済部 共済課 主任  |
| 四條畷支店 主任            | 増 田 圭 吾   | 田原支店 主任       |
| 金融共済部 金融課兼相談課 審査役   | 吉 川 孝 清   | 金融共済部 金融課 審査役 |
| 営農経済部 営農経済課兼花卉課 審査役 | 谷 重 雄     | 融資部 融資課 審査役   |
| 監査室                 | 北 村 舞 唯   | 住道支店          |
| 金融共済部 共済課           | 五 藤 亜 莉 紗 | 四條畷支店         |
| 四條支店                | 松 田 麗 以   | 住道支店          |
| 四條畷支店               | 今 井 美 由 紀 | 南郷支店          |
| 四條畷支店               | 辻 内 晃 弥   | 住道支店          |
| 企画総務部 総務課(派遣職員)     | 野 田 紀 枝   | 四條支店(派遣職員)    |

ほっ！  
Topics

四條畷警察署長より感謝状贈呈



令和8年1月22日(木)、四條畷警察署にて、四條支店支店長代理・松本泰和が警察署長より感謝状を贈呈された。

これは、当JAと警察署が締結した「バイクのドライブレコーダー映像提供協定」に基づき、迅速な証拠提供と捜査協力が地域の治安維持に大きく貢献したことが評価されたものです。

今回、ドライブレコーダー映像が事件解決に役立ち、早期の被疑者特定につながりました。当日は、警察署と当JAの幹部が集まり、今後の連携強化や自転車運転の取り締まり強化についても協議。

今後も警察や地域と連携し、犯罪抑止と交通安全の推進に積極的に取り組んでいきます。

大東市及び四條畷市と  
災害時支援・協力協定を締結



令和7年12月23日(火)四條畷市と、令和8年3月2日(月)大東市と、「災害時支援・協力協定」を締結。

従来の物資提供に加え、JA所有の空き地や駐車場を災害時の活動拠点や避難場所として提供する内容が新たに盛り込まれ、支援体制がさらに強化されました。

これにより、災害時の迅速な対応と平時からの連携強化が期待されます。

今後も地域の安全と安心を守るため、自治体との協力を深めていきます。



湊部屋へ地元産米を寄贈



令和8年3月2日(月)、大東市に宿舍を構える大相撲 湊部屋へ、地域農業の振興と力士たちの活躍を願い、丹精込めて育てた地元産米120キロを寄贈。

当JAによるこの取り組みは毎年恒例となっており、地域コミュニティとの絆を深める大切な行事です。

奥村佳市副組合長は「地元で採れたお米で心身ともに充実し、土俵での活躍を期待しています」と力士たちを激励。湊部屋の親方も「毎年のご支援に感謝し、地元の方々の思いを胸に千秋楽まで全力で戦います」と力強く応えました。

当JAは今後も地元農産物を通じて、地域社会やスポーツ振興に貢献していく方針です。

FRESHER

新入職員紹介

令和8年4月1日採用

市川 雄脩  
(四條支店)

新たに職員が加わりました。  
よろしくお願い致します。





# 自転車を利用する皆さまへ 大切なお知らせ



令和8年4月1日から 自転車の違反に  
「青切符」が適用されます。

信号無視や、一時不停止、ながらスマホ、右側通行等の悪質危険な違反に対して、※交通反則通告制度(青切符)が適用されます。

※違反者が反則金を納めれば刑事罰が科されない制度



- 対象となる違反行為は**100種類**以上
- 対象となる年齢は**16歳**以上
- 反則金額は原付バイクと同一



ヘルメットを着用しましょう。

自転車事故の死亡原因の約6割が頭部損傷です。万が一の時に備えてヘルメットを着用しましょう。

YouTube「大阪府警察交通部公式チャンネル」で動画配信中!



右のQRコードを読み込んでいただくか「大阪府警察交通部公式チャンネル」で検索して下さい。

大阪府警察交通部公式チャンネル

検索



お問い合わせ先

大阪府警察本部 交通部交通総務課 安全広報係

TEL 06-6943-1234



## 初めての桜島大根と園児たち

おおにし きよし

大西 清さん 住道支店管内

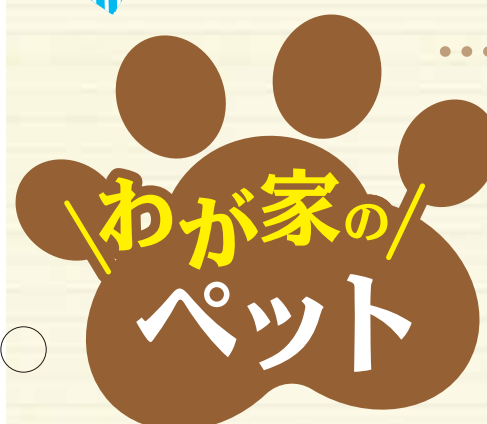


(吉田)

今回ご紹介するのは、栄和町にお住まいの大西清さんです。普段から畑で多彩な野菜を育てている大西さんですが、今回は絵本『おおきなかぶ』のような桜島大根に初挑戦。2月18日には、ご自身が理事長を務めることも園で収穫体験を開催しました。

園児たちは「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声とともに、特徴的な茎に苦戦しながらも見事に大根を収穫。子どもたちの笑顔に、大西さんも嬉しそうなお顔を浮かべていました。この体験は、園児たちにとっても素敵な思い出になったことでしょう。

これからも、子どもたちの笑顔のために、元気に野菜作りを続けてください。



いそべ ちさと  
磯辺 千里さん  
南郷支店管内



## 心をつなぐ 小さな家族

今回ご紹介するのは、諸福地区にお住まいの磯辺千里さんがかわいがっているランチュウと白メダカです。

ランチュウはご主人の職場の友人から譲り受けたもので、色鮮やかな美しさに一目惚れし、家族で迎え入れました。デリケートな品種ですが、今では立派に成長しています。

白メダカは3年前、偶然立ち寄ったお店で出会い、その純白の美しさに惹かれて飼いはじめたそうです。繁殖力も強く、成長を見守るのがご夫婦の楽しみ。

これからも、仲良く健やかに過ごしてください。

(脇田)



健康食材活用レシピ

日本の伝統食材  
～みそ～

みそチキンのご飯サンド



レシピ提供:みそ健康づくり委員会

作り方

材料 (2人分)

①鶏もも肉は好みの厚さに切ってAをもみ込み、1時間以上置き、オーブントースターにクッキングシートを敷いて火が通るまで焼く。

②レタスは洗って水気をよく拭く。ニンジンはいち切りにしてさっとゆでてキッチンペーパーで水気を拭いて塩をかける。

③ラップを広げて焼きのりをのせ、ご飯の半量をのせて10cm角くらいに広げる。具材と残りのご飯、もう1枚の焼きのりを順にのせ、2枚の焼きのりで側面を覆うようにして包む。形を整えて半分に切る。

ご飯…………… 300g  
焼きのり(全形) …… 2枚  
鶏もも肉(皮なし) …… 200g  
A  
みそ…………… 大さじ1強  
おろしにんにく… 1片(約5g)  
蜂蜜…………… 小さじ1強  
カレー粉…………… 小さじ1/2  
レタス…………… 2枚  
ニンジン…………… 50g  
スライスチーズ…………… 2枚  
塩…………… 1つまみ  
ルッコラ…………… 4枚

Column

みそを使った料理は、江戸時代ごろから徐々に庶民の生活にもなじんでいきました。「納豆きる音しばして鉢たたき」と松尾芭蕉の句にあるように、納豆を細かくたたいて、豆腐と青菜を入れた栄養たっぷりの朝のみそ汁が家族の一日の活力源でした。また、今も残っている落語『味噌(みそ)蔵』や『味噌豆』をはじめ『東海道中膝栗毛』では各地のみそ料理が紹介されています。ウナギのかば焼きも最初はぶつ切りのウナギをみそだれで焼き付けたものだといわれています。

理事会だより

次の議案が  
可決されました

令和7年12月23日

①理事会推薦の実務精通理事候補予定者の選出について

②理事会推薦の員外監事候補予定者の選出について

令和8年1月23日

①役員報酬審議会の答申について

②職制規程の一部変更(案)について

令和8年2月25日

①令和8年度内部監査計画書(案)について

②職員賃金規程の一部変更(案)について

③貸出条件変更について

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

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アール以上になった方

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日以上農業に従事するようになった方

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8年2月末現在

|      |           |         |              |
|------|-----------|---------|--------------|
| 組合員数 | 5,812人    | 貯金高     | 10,978,600万円 |
|      | (正)826人   | 貸出金高    | 2,048,100万円  |
|      | (准)4,986人 | 長期共済保有高 | 20,567,940万円 |
| 職員数  | 78人       | 購買品供給高  | 18,286万円     |

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)

宮農経済部  
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  | 1月  | 2月  | 3月  | 4月  | 5月  | 6月  | 7月  | 8月  | 9月  | 10月 | 11月 | 12月 |
|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 南郷支店  | 住道支店  | 21日 |     |     | 22日 |     |     | 15日 |     |     | 21日 |     |     |
| 四條支店  | 本店    |     | 18日 |     |     | 20日 |     |     | 19日 |     |     | 18日 |     |
| 田原四條畷 | 四條畷支店 |     |     | 18日 |     |     | 17日 |     |     | 16日 |     |     | 16日 |

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

リズムに乗せてトン・トン・パ

寒暖差や生活・職場環境の変化により、疲れやだるさ、頭痛などの不調を感じることはありませんか。仕事の合間に体をほぐして心も体もリフレッシュしましょう。

体操は全身的な運動と部分的な運動に区分で、全身的な運動は、歩く・走る・跳ぶ・回るなどを指します。部分的な運動は体を①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側 ⑥背腹(せはら) ⑦腰の七つの部位に分けて考えます。これらの部位を曲げ伸ばす、回す、振る、ねじるなどしながら体を動かします。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムに乗せて体の部位をタッチする運動です。いすに座った状態で体を動かすときは深く腰かけ過ぎないようにしましょう。

レッツ、トライ! 足踏み+手拍子+体の部位タッチ

準備

①いすに座って準備をします。

②腕を振りながら足踏みを4回します。

③手拍子を4回します。

④腕を振りながら足踏みを4回します。

⑤手拍子を2回します。

⑥肩を2回タッチしましょう。

※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。

※慣れてきたら⑥をおなかや脚など別の部位をタッチする動作に置き換えてみましょう。

指差し体操

※①～④を10回繰り返しましょう。

※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右手は人さし指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。立った状態でも座った状態でもOKです。

②右手は人さし指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。左手は人さし指を立てて前方に出します。

③右手は人さし指と中指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。胸の前の手は必ず親指を立てることになります。

④左右の手の動きを逆にします。左手は人さし指と中指を立てて前方に出します。右手は親指を立てて胸の前に持っています。

両手のリズムミカルな動きで右脳を鍛える体操です。右脳は想像力などを受け持つとされていますので、頭がぼんやりするときやアイデアがうまく出ず、煮詰まったときなどに試してみよう。

大人数での集まりなどで、皆で挑戦すると盛り上がりがあります。

脳トレ! 手足の体操

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

13

12

## 数独

出題●ニコリ

二重枠に入った数字の合計はいくつ？

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|   | 8 | 9 |   |   |   |   |   |  |
| 9 |   |   |   |   | 6 | 3 |   |  |
|   |   |   | 1 |   |   | 2 |   |  |
| 4 |   |   |   | 3 |   |   |   |  |
|   |   | 1 | 5 | 4 |   |   |   |  |
|   |   | 2 |   |   |   |   | 8 |  |
|   | 2 |   | 3 |   |   |   |   |  |
|   | 4 | 8 |   |   |   |   | 5 |  |
|   |   |   |   | 1 |   | 9 |   |  |

### ★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つずつ入ります。

## クロスワードパズル

出題●ニコリ

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？

|   |   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 6 | 8 |   |    | 16 | 19 |
| 2 |   |   |   | 13 |    |    |
|   |   |   | 9 | 10 |    |    |
|   |   |   |   |    | 17 |    |
|   |   |   |   |    |    |    |
|   | 7 |   |   | 14 |    |    |
| 3 |   |   |   | 11 |    | 20 |
| 4 |   |   |   |    | 15 | 18 |
| 5 |   |   |   | 12 |    |    |

- タテの力
- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
  - 3 ガソリンは——性の高い液体です
  - 6 海に浮かべて目印にします
  - 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
  - 8 工事が終わり建物が完成すること
  - 10 相撲を取る人のこと
  - 14 連載ではありません
  - 16 伊勢神宮は——と外宮に分かれて

### ヨコの力

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ——は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しみます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえ
- 9 セロリやミツバは——科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒの——がついちゃった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 ——転換しようと散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

- います
- 18 白神山地を象徴する木
  - 19 トランプのJ、Q、Kのこと
  - 20 唱歌「春の小川」に出てくる花

## 脳トレ・頭の体操

組合員の皆さん  
わが家のペット、番犬としてのパ  
ンくんがとても可愛かったです。  
大東市北条 平井 太郎

組合員の皆さん  
農業まつりの大東会場に行きま  
した。すごい人でした。  
大東市寺川 加藤 昌子

組合員の皆さん  
新しい年を迎え健康に気をつけて  
1年過ごしたいと思います。  
大東市御領 川口 信英

組合員の皆さん  
今年も体に気を付けて健康で頑  
張りたいと思います。  
四條畷市岡山東 三保木 嘉子

組合員の皆さん  
農業まつりの米粉うどん、美味し  
かったです。  
四條畷市中野 岡澤 正子

組合員の皆さん  
缶やペットボトルで手首体操、楽  
しくケガ予防にいいですね。  
大東市龍間 谷野 慶子

組合員の皆さん  
いつも脳トレのクイズを解くのが  
楽しみです。  
四條畷市南野 西口 澄子

組合員の皆さん  
魚釣りの醍醐味がとても良く伝  
わりました。  
四條畷市米崎町 阪本 照美

## おたより日和

ピンク文字はみなさまから寄せられた「良かったページ」

なくそう部落差別調査  
私たちがみんなの力で  
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

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
大東市深野 石橋 祥子

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
大東市平野屋 高乗馬 照美

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
大東市御供田 大東 弘子

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
四條畷市岡山 横井 利行

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
四條畷市南野 西口 澄子

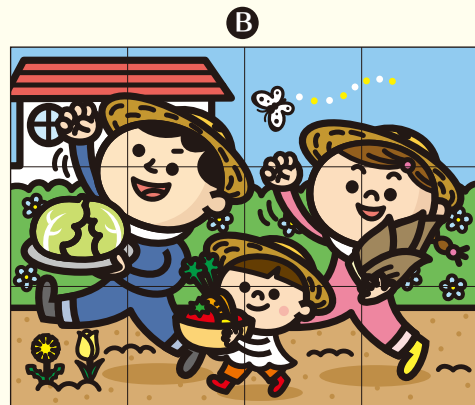
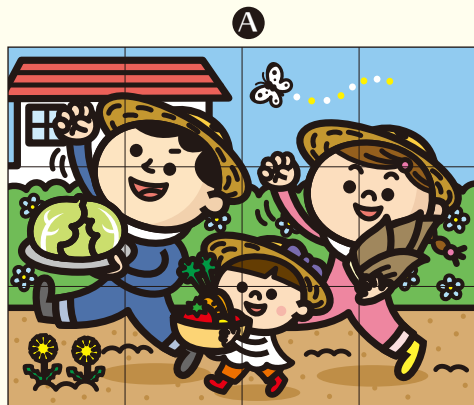
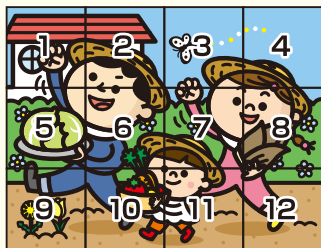
組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
四條畷市米崎町 阪本 照美

組合活動紹介  
皆様の頑張っている様子に励ま  
されます。  
四條畷市南野 西口 澄子

## まちがいさがし

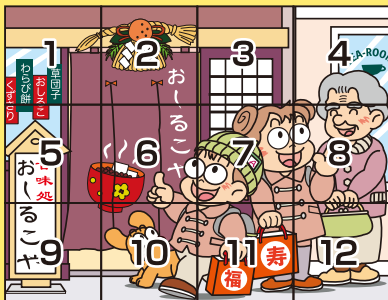
出題・イラスト：ゆきたけし

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

- 2…しめ飾りの房が短い
- 4…窓に装飾が付いている
- 5…看板の屋根部分の形が違う
- 11…紙袋の文字が違う
- 12…バッグの形が違う



|   |   |   |   |    |    |   |
|---|---|---|---|----|----|---|
| 1 | 6 | 9 |   | 14 | 18 | 2 |
| 7 | ド | ク | ハ | 11 | 19 | サ |
| 2 | ア | ン |   | 12 | ミ  | オ |
| 3 | ダ | テ | マ | 10 | ガ  | イ |
| 4 | テ | ン |   | 13 | コ  | フ |
| 5 | キ | キ | テ |    | 17 | チ |
|   |   |   |   |    | 15 | エ |
|   |   |   |   |    | 16 | ア |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 8 | 3 | 6 | 9 | 4 | 1 | 5 |
| 9 | 4 | 1 | 2 | 7 | 5 | 8 | 3 | 6 |
| 5 | 3 | 6 | 8 | 1 | 4 | 9 | 7 | 2 |
| 3 | 8 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 4 | 9 |
| 1 | 5 | 4 | 9 | 2 | 3 | 6 | 8 | 7 |
| 7 | 6 | 9 | 1 | 4 | 8 | 2 | 5 | 3 |
| 6 | 1 | 3 | 5 | 8 | 2 | 7 | 9 | 4 |
| 8 | 9 | 7 | 4 | 3 | 6 | 5 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 5 | 7 | 9 | 1 | 3 | 6 | 8 |

### 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。

クロスワード・数独・まちがいさがしのいずれか1問でも正解さ  
れた方の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼント。どし  
どし応募ください。当選者の発表はプレゼントの発送をもって  
発表に代えさせていただきます。(締め切りは4月末日です)

ご両親からの  
メッセージ

宝物ちゃん、  
生まれてきてくれてありがとう！



うめの えま  
梅野 笑菜 ちゃん

はい！  
ち～ず

令和7年2月4日生  
父：涼太さん 母：さおりさん  
四條畷支店管内

ご両親からの  
メッセージ

健康的に元氣いっぱい  
すくすく育ってほしいです



好きなこと  
体を動かすこと

紙紹介  
表紹介

おおしま はな  
大島 咲花 ちゃん(4歳)  
菜花 ちゃん(2歳)  
四條畷支店管内

### 牡羊座

3/21～  
4/19

【全体運】  
春風に乗って運勢は軽やか。思い切りの良さがツキにつながります。ささっと動きましょ。身近なことを大切に【健康運】  
吹き出し物に注意。生活のリズムを整えて【幸運の食べ物】タラの芽

### 牡牛座

4/20～  
5/20

【全体運】  
人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して【健康運】  
アロママッサージでリラックス。つば押しも◎【幸運の食べ物】アスタバ

### 双子座

5/21～  
6/21

【全体運】  
勢いが強いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが收拾のコツ。買い物は早めに【健康運】  
肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意【幸運の食べ物】根ミツバ

### 蟹座

6/22～  
7/22

【全体運】  
勢いが強いです。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず【健康運】  
無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って【幸運の食べ物】ナバナ

### 獅子座

7/23～  
8/22

【全体運】  
勢いが強いです。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず【健康運】  
不調は自然と回復。運動量を増やしてGO！【幸運の食べ物】アスパラガス

### 乙女座

8/23～  
9/22

【全体運】  
運勢は緩やかに上昇。外出するのにも良いときです。時間をたっぷり出しましょう。気分転換で作業効率もアップ！【健康運】  
サポーターを使うなど予防策を講じて安泰【幸運の食べ物】サヤエンドウ

## 今月のあなたの運勢 ★4月★

### 天秤座

9/23～  
10/23

【全体運】  
次第に動きが激しくなっています。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き、一点集中で突破【健康運】  
トイレは早めに。疲れもためないように【幸運の食べ物】プロッコリー

### 蠍座

10/24～  
11/22

【全体運】  
自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょ。掃除がお勧め。不用品は処分【健康運】  
生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに【幸運の食べ物】ホウレンソウ

### 射手座

11/23～  
12/21

【全体運】  
上昇運です。最初はスムーズにすすみます。相談するのなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます【健康運】  
好転の兆し。体を動かさばさらに元気に【幸運の食べ物】カブ

### 山羊座

12/22～  
1/19

【全体運】  
困り事はあるものの助けてくれる人もいます。相談するのなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます【健康運】  
けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が◎【幸運の食べ物】イチゴ

### 水瓶座

1/20～  
2/18

【全体運】  
効率が良くても人間関係でつまずいてしまうとかえって時間がかることも。ルールがが増えていきそう【健康運】  
口コミで人気の健康法を試してみよう【幸運の食べ物】ラディッシュ

### 魚座

2/19～  
3/20

【全体運】  
順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しい【健康運】  
喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方【幸運の食べ物】レタス