

# ふれ愛

## 10号

2013・6 Vol. 10  
コミュニティー紙

発行  
京都丹の国農業協同組合  
〒623-0053 綾部市宮代町前田20  
TEL 0773-42-2092

印刷  
きょうとJAプリント  
〒601-8002 京都市南区東九条上殿田町26  
TEL 075-681-6381



ホームページもご覧ください >>> <http://www.ja-kyotoninokuni.or.jp>

JA京都にのくに

検索



▲ 仲道組合長と受講者



▲ 受講風景



▲ 増田教授による記念講演

### 京都府内で初、 組合員講座 『にのくに未来塾』開講

JAでは、6月11日に「組合員講座（通称名／にのくに未来塾）」の開講式を挙行しました。この講座は、次世代を担う組合員にJAに関することを多方面から学習していただくことで、協同組合の役割や意義を知ってもらい、JA運営や協同組合活動への参画を促進することを目的に本年度初めて開講しました。第1

期生として17人の申し込みがあり、これから2年間で基礎的な講座から専門知識に至るまで10回のカリキュラムが組まれています。開講式の後の第1回目の講座は、滋賀県立大学環境科学部の増田教授による「JAとともに安心して暮らせる地域づくりをー協同組合論入門ー」と題して、協同組合の歴史・

変遷・JA運営の仕組み及びJAの地域で果たすべき役割等について講演がありました。今後の予定として先進地視察をはじめとして、農業情勢、JAを取り巻く環境、税務知識等について受講いただくこととしています。全国のJAでも数少ない取り組みで、その成果が期待されています。

平成25年産 「万願寺甘とう」 全国発送開始しました!! (10月末まで)  
地元農家が丹精込めて栽培した「万願寺甘とう」を、お知り合いへの贈答品・御中元にどうぞ!

お申し込みはお近くの「彩菜館」窓口まで



秀品  
化粧箱入り  
150g×8袋  
**2,900円**  
【消費税込】(送料・箱代含む)



秀品  
出荷箱入り  
1kg パラ  
**2,300円**  
【消費税込】(送料・箱代含む)



秀品  
出荷箱入り  
2kg パラ  
**3,800円**  
【消費税込】(送料・箱代含む)

※天候不良・広域的な病害虫の発生・その他理由により、生産量が著しく低下した場合は、別途設定させていただきます。  
※代引き手数料については「彩菜館」窓口にお問い合わせください。  
※店頭での引き渡しも対応させていただきます。詳しくは「彩菜館」窓口にお問い合わせください。

インターネットからのお申し込み <http://www.ja-kyotoninokuni.or.jp>

JA京都にのくに

検索



JA京都にのくにには、地域の皆様と一体となって  
地域に愛され、親しまれる、ふれあい重視の  
社会貢献活動を展開しています。

社会福祉協議会に  
使用済み切手等を寄付する



▲ 福知山市社会福祉協議会・吉田厚彦常務理事(右)へ使用済み切手を手渡す足立福知山統括支店長

地域行事への参加



▲ 大江町毛原地区の棚田田植え体験会にスタッフとして参加

青色防犯パトロールの実施



▲ 学校下校時に通学路、施設周辺をパトロール

JA京都にのくに野菜の学校を実施



▲ 営農支援ふれあい係(TAC)が土づくりや野菜づくりを指導

JA京都にのくにクリーンアップ運動



▲ 管内施設周辺をクリーンアップ

JA京都にのくに農産物直売所  
「彩菜館」農ふれあい教室2013



▲ JA京都にのくに青壮年部の協力のもと、田植え体験等を実施

地域の「農業」を応援してください!

皆様は「農業」がもつ様々な機能のことや、我が国や地域がおかれている状況について、ご存知ですか？  
私たち生産者は国民の胃袋を支えている自負があります。しかし、安価な輸入農産物におされ、今の日本の食料自給率は約40%しかありません。  
将来を担う子ども達のためにも、自国で農畜産物をまかなえる農業を築きましょう。  
そしてこんな今こそ、地産地消運動などを通じて、地域農業の応援をよろしくお願いします。

農業の機能

農業や水田は食べ物を作るだけではありません！  
田んぼはいろんな生き物が住める環境を作り、洪水や土砂災害を防ぎ、美しい景観やきれいな空気を生み出しています。

TPP

交渉参加を表明したTPP  
農業だけの問題ではないんです！  
外国人労働者の増大による雇用悪化  
医療格差の広がりで地域医療の崩壊  
…など、想定される懸念は数多くあります。



▲ 万願寺甘とう

地産地消運動

JA京都にのくにでは、安全・安心な農産物を地域の皆様へ提供するため、様々な活動を行っています。  
農産物直売所「彩菜館」では、消費者へ新鮮で種類の豊富な地場の農産物をお届けするとともに、「農」の体験を通じて、自然の素晴らしさや楽しさ、そして食の大切さを学ぶ「農ふれあい教室」の取り組みなどを行っています。  
皆さんの地元農産物に対する愛着が地域の生産者を一層元気にし、自然環境の保全にもつながっています。

生命の基本となる「食」を守り育てる、  
地域の農業をこれからも一層応援してください!



▲ 農ふれあい教室



▲ 大江町「毛原の棚田」

三和支店  
福知山市三和町千束 600 ☎0773-58-2006  
夜久野支店  
福知山市夜久野町額田1357 ☎0773-37-1121

大江支店  
福知山市大江町河守274 ☎0773-56-1121  
加佐支店  
舞鶴市宇大川174-1 ☎0773-82-0008

舞鶴西支店  
舞鶴市宇南田辺11-1 ☎0773-75-2288  
青葉支店  
舞鶴市八反田南町1 ☎0773-62-0999

舞鶴東支店  
舞鶴市宇平1106 ☎0773-68-0101

# 旬の味

「野菜のパワーで元気モリモリ」

ご飯をおいしく  
食事を楽しく

## えんどう

甘くて美味しいエンドウ3兄弟!!  
若くて柔らかいさやを食べるのがサヤエンドウ(キヌサヤ)。柔らかい実とさやの両方食べるのがスナップエンドウ。これらは疲労回復に効果がある。丸々と太った豆の部分を食べるのがグリーンピース。食物繊維がたっぷりあり、整腸作用が期待出来る。

## 玉葱

玉葱を切ると涙が出たり、生で食べると辛みを感じるのは、硫化アリルという成分のため。この硫化アリルがすごい!! 血液を固まりにくくし血栓を予防する働きがある。脳卒中や動脈硬化の予防になり、抗ガン作用、コレステロール値が上がるのを防ぐ効果もある。さらに、緊張をほぐして神経を鎮める働きもある。まさに万能野菜。

効果的に摂取するには、短時間、水にさらした生食がおすすめ!! 旬の時期だからこそ生で食べたい!!



坂本 裕美子  
・JA京都にのくに女性部料理サークル講師  
・栄養士

## えんどうごはん



材料(4人分)  
米…2合、むきえんどう…100g、ちりめんじゃこ…大さじ3、塩…小さじ2/3、みりん…小さじ2

作り方  
① 米は洗い2目盛りまで水を入れ、30分ほどおく  
② ①に塩、みりんを加えて混ぜ、ちりめんじゃこ、さっと洗ったえんどうを加えて炊く。

エネルギー309kcal 食塩1.4g

## 新玉葱とわかめの酢の物



材料(4人分)  
新玉葱…大1個(250g程度)、塩蔵わかめ…40g  
ポン酢…大さじ2

作り方  
① 新玉葱は皮を剥き薄切りにしさと水にさらし水気を切る。  
② 塩蔵わかめは洗ってざるに乗せ、熱湯をかけて水に取り、食べやすい大きさに切り水気を切る。  
③ ①と②を合わせポン酢で和える。

エネルギー28kcal 食塩0.6g

## 丸ごとオニオンスープ



材料(4人分)  
新玉葱…中4個(1個150g程度)、具(鶏ミンチ…100g、片栗粉…小さじ1、塩…小さじ1/4、こしょう…少々)、コンソメスープの素…2個、水…3カップ、木の芽…4枚

作り方  
① 新玉葱は皮を剥き上部を2cmほど切り落とし、スプーンで上から穴を開けるように玉葱をくり抜き中身を取り出す。(側2枚ほど残す)  
② 取り出した玉葱をみじん切りにし、ミンチと合わせ、塩、こしょうで味をつけ①に詰める。(上にはみだしても大丈夫)  
③ 深めの鍋に水とコンソメスープの素を入れ、②を立てるように入れ、弱火で30分ほど煮る。  
④ 器に汁ごと盛りつけ木の芽を飾る。エネルギー103kcal 食塩1.8g

## 豪華客船 「ぱしふいっくびいなす」クルーズのご案内



### クルーズ説明会を開催(参加無料)

舞鶴会場 7月1日(月) 19:00~ JA京都にのくに舞鶴西支店  
福知山会場 7月2日(火) 13:30~ JA京都にのくに福知山支店  
綾部会場 7月2日(火) 19:00~ JA京都にのくに本店

説明会参加ご希望の方は事前に下記宛に必ずご連絡下さい。クルーズ初体験の方大歓迎! お気軽にご参加下さい!

東北二大祭りクルーズ5日間(敦賀港発着)  
秋田竿灯まつりと青森ねぶた祭りの栈敷席付き  
【航海日】平成25年8月2日(金)~6日(火)  
大人お1人様 ステートH/3名利用時 ステートG/2名利用時  
【旅行代金】159,800円~209,800円  
敦賀港まで送迎バス付き、2名1室での予約が可能!



屋久島と徳之島クルーズ4日間(神戸港発着)  
世界自然遺産20周年の屋久島と闘牛と長寿の島徳之島  
【航海日】平成25年10月30日(水)~11月2日(土)  
大人お1人様 ステートJ/3名利用時 ロイヤル/2名利用時  
【旅行代金】98,000円~398,800円  
神戸港まで送迎バス付き



詳しい内容(旅行条件)を記載したパンフレット(書面)をお渡し致しますので、ご確認の上お申し込み下さい。

当クルーズに関するお問い合わせは…  
(株)農協観光代理業 JA京都にのくに旅行センター ☎0773-42-8604

JAバンク京都

# サマーキャンペーン2013

## 新規スーパー定期貯金募集中!!

キャンペーン期間:平成25年6月3日(日)~7月31日(水)

JA京都にのくにの組合員の方に

特別金利(期間1年) **年0.35%** (税引き後年0.278%)

農業をされていなくても組合員にご加入できます

JAと初めてのお取引の方もぜひご相談ください

組合員以外の方は特別金利0.2% (税引き後年0.158%)とさせていただきます。

対象商品:スーパー定期貯金(1年もの・自動継続)

- 新規お預け入れ(1口あたり)10万円以上。
- 期間中に満期となる定期貯金額の10万円以上増額での書替。
- 新規スーパー定期と書替継続定期を合わせた販売額が40億円に達した時点で募集を打ち切らせていただきます。

※個人の方に限ります。  
※お預け入れは自動継続に限りさせていただきます。少額課税がかかります。  
※年次平均金利は当初の約定期間のみで、継続後は、適用金利となります。  
※満期前に解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用いたします。  
※貯金保険制度の付帯対象貯金です。1JAごとに貯蓄者1人あたり元本1,000万円までその利率が保障の対象となります。(※決済用貯金以外の増額の貯金口座がある場合には、それらの貯金元本を合計して1,000万円までをその利率が保障されます。)  
※新規組合員加入資格は、JA京都にのくに管内にお住まいの方、もしくは勤務先がある方で、JA京都にのくにの事業を継続してご利用いただける方です。また、住所が必要となります。

JA京都にのくに  
http://www.ja-kyotoninokuni.jp

## 休日の共済・相続・ローン等相談実施中

### ■ 休日ふれあい相談センター

場所	本店1F (綾部市宮代町前田20番地)	営業日	毎月第2土曜日(祝祭日休み)
営業時間	午前9:30~午後4:00	ご連絡・お問い合わせは	☎0120-152092 までどうぞ

### ■ 舞鶴ふれあい相談センター

場所	舞鶴西支店1F (舞鶴市南田辺11-1)	営業日	毎月第2土曜日(祝祭日休み)
営業時間	午前9:30~午後4:00	ご連絡・お問い合わせは	☎0120-172092 までどうぞ

### ■ 福知山ふれあい相談センター

場所	福知山支店1F (福知山市宇新庄100-2)	営業日	毎月第2土曜日(祝祭日休み)
営業時間	午前9:30~午後4:00	ご連絡・お問い合わせは	☎0120-552092 までどうぞ

支店一覧	上林支店 綾部市八津合町神谷4-3 ☎0773-54-0011	豊里支店 綾部市栗町タコラ田55 ☎0773-47-0343	八田支店 綾部市淵垣町樋ノ口3-1 ☎0773-40-4800
	綾部支店 綾部市宮代町前田20 ☎0773-42-2101	何北支店 綾部市志賀郷町岸ヶ下2 ☎0773-49-0203	福知山支店 福知山市宇新庄100-2 ☎0773-22-2321

多くのご応募ありがとうございました

JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」

第1回

# 「彩菜館」農産物コンテスト入賞作品

JA京都にのくにでは、「農」を笑いと感動で元気に」を合言葉に、「農」をテーマにした川柳を募集しました。全国各地から、588作品の応募をいただき、JA京都にのくにに役員、「彩菜館」運営協議会（出荷者組織）で投票し、最優秀作品を1作品、優秀作品を7作品、選出しました。

**優秀賞**

農継いで 揃う歩幅の 共白髪  
 彩菜館 育てた顔も 汗も見え  
 退職後 畑いく夫は 皆勤賞  
 「おはよう」の声も採れたて 彩菜館  
 じーちゃんの パワースポット 田と畑  
 彩菜館 知った名を見て 野菜買う  
 妻に似た 案山子を守る 我が田んぼ

母の七草様（滋賀県）  
 日本海様（舞鶴市）  
 大槻妙子様（綾部市）  
 だいちゃんZ様（大阪府）  
 アンナプルナ様（石川県）  
 足立節子様（福知山市）  
 香山様（千葉県）

**最優秀賞**

八十路坂 いとわず通う 彩菜館

村上つや子様（綾部市）

※川柳・雑詩（ペンネーム）の表記はすべて、応募者の表記通りです。  
 ※作品の著作権はJA京都にのくにに帰属しています。無断での転載使用はご遠慮ください。

「彩菜館」東舞鶴店 イベント情報

「金曜日はカレーの日」プロジェクト

元海上自衛隊シェフが作る 800食限定!

## 「ほんまもんの舞鶴海軍カレー」2013

この機会を逃せば、めったに味わえない!

**7月19日(金)・20日(土)** 午前10時～午後2時(予定)

会場:「彩菜館」東舞鶴店(舞鶴市浜町10-1)

**舞鶴海軍カレーの販売** 特別栽培米「丹の国徳まれ」使用 特産「万願寺甘とう」付き  
 (350円/食・19日先着300食、20日先着500食)

旧海軍では、長い艦上生活に曜日感覚を失わないために週末にカレーが出されていたことから、現在でも海上自衛隊で毎週金曜日のお昼にカレーライスが食べられています。この習慣にちなんで舞鶴市で「金曜日はカレーの日」プロジェクトがスタートし、「彩菜館」もカレーの食材を販売する店として参加しています。  
 そこで「彩菜館」東舞鶴店では、元海上自衛隊シェフを招き、地元農産物を使用した「ほんまもんの舞鶴海軍カレー」の販売イベントを開催します。

主催:JA京都にのくに、「彩菜館」東舞鶴運営協議会  
 協力:舞鶴水交会、舞鶴市、舞鶴観光協会、エフエム京都、舞鶴商工会議所(金曜日はカレーの日PJ事務局)  
 ※天候等により中止する場合があります

その他  
**金カレP J参加店出店**  
**金カレクイズ**  
 などイベント多数予定

**全曜日はカレーの日 舞鶴海軍カレー50円割引券**

- 舞鶴海軍カレーをご購入の際、この割引券をご提示いただければ、1枚で一人様につき、50円割引させていただきます。
- 割引券1枚で2名様まで割引させていただきます。
- 舞鶴海軍カレー以外の商品には利用できません。

平成25年7月19日、20日に使用いただけます。

JA京都にのくに 農産物直売所「彩菜館」

当店も農産物直売所「彩菜館」を利用しています。

**【割烹・釜飯】揚半(あげはん)**  
 舞鶴市富士通り三条西  
**TEL 0773-62-4806**  
 定休日/不定休 駐車場/有 5台程度  
 営業時間/17:30~22:00

- Q:現在の利用している彩菜館の店舗はどこですか?  
**彩菜館 東舞鶴店**
- Q:彩菜館の食材を使用したメニューをいくつか教えてください。  
 ・万願寺甘とうの素焼き・つけ合わせの野菜・茄子の田楽 焼き茄子等
- Q:そのメニューのお客さんの反応はいかがですか?  
 出張等で、遠方からのお客さんが多く、万願寺甘とうは肉厚で美味しいと大変評判です。  
 お土産に買って帰りたいと言われたら、彩菜館を紹介しています。
- Q:貴店が当JA彩菜館を利用された理由は何ですか?  
 地元の新鮮な良い野菜が手頃な価格で手に入るから。ほぼ毎日通っています。
- Q:貴店の自慢のメニューを教えてください。  
**釜飯** 注文頂いてから炊いています。季節に合った旬な野菜や魚介類、また地鶏を使って炊きます。
- Q:「ふれ愛を見たよ」と告げて注文すると何か特典は?  
**小鉢一品サービス(お店まかせ)** 平成25年10月31日(木)まで。
- Q:その他...読者にメッセージなど。  
 地元の新鮮な素材を使った料理を是非一度ご堪能下さい。

**「彩菜館」では営業時間延長の試験実施をしています!**

地域の皆様にさらに利用いただきやすい店舗作りを目指し、営業時間の延長を試験実施しています。  
 是非、地元の新鮮で安全・安心な農産物をお買い求めください。

- 実施店舗  
**「彩菜館」綾部店、西舞鶴店、東舞鶴店**
- 試験期間  
 平成25年12月29日(日)まで
- 実施内容  
**午前9時30分～午後4時【通常営業時間】  
 →午前9時～午後4時30分【試験期間営業時間】**

クイズコーナー

Q 中の絵の名前を、絵をかこんでいるカタカナから消していくと、使わなかった4文字が残ります。その4文字でできる言葉が答えです。

カ	レ	シ	ク	セ	ツ	マ	ア
ヒ	サ	シ	ン	ル	ボ	ラ	ス
ワ	ヤ	ガ	ウ	ン	ケ		

至長安寺 至和田山  
 至青垣 至福知山市内

**応募方法**

※はがき、Eメールでクイズの答え、郵便番号、ご住所、お名前、年齢、職業、性別、電話番号、お便り・感想をご記入のうえ、下記へお送りください。正解者の中から抽選で10名様に彩菜館商品券(1,000円分)をプレゼントいたします。

はがき 〒623-0053 綾部市宮代町前田20  
**JA京都にのくに 企画管理部「ふれ愛」係** へ  
 Eメール [ninokuni@ja-kyotoninokuni.or.jp](mailto:ninokuni@ja-kyotoninokuni.or.jp)

※締め切りは、平成25年6月24日(月)当日消印・発信有効。※当選の発表は、発送をもって代えさせていただきます。  
 ※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送、お便りの紙面掲載以外の目的には使用しません。

ヒント・・・暑さ知らず

**「彩菜館」綾部店**

綾部市宮代町前田20番地(JA本店横)  
**TEL 0773-43-0831**  
 営業時間 / 9:00~16:30 (延長中)  
 駐車場 / JA本店駐車場をご利用ください。

**「彩菜館」福知山店**

福知山市新庄100-2番地(JA福知山支店隣)  
**TEL 0773-22-2444**  
 営業時間 / 9:00~17:00  
 駐車場 / JA福知山支店の駐車場をご利用ください。

**「彩菜館」西舞鶴店**

舞鶴市南田辺11-1番地(JA舞鶴西支店隣)  
**TEL 0773-75-9330**  
 営業時間 / 9:00~16:30 (延長中)  
 駐車場 / JA舞鶴西支店の駐車場をご利用ください。

**「彩菜館」東舞鶴店**

舞鶴市市浜町10-1番地  
**TEL 0773-65-3131**  
 営業時間 / 9:00~16:30 (延長中)  
 駐車場 / 完備