

# ふれ愛

## 11号

2013・12 Vol.11  
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



第1回  
プリザーブドフラワー  
アレンジメント



第2回  
米粉を使ったお菓子作り



第3回  
浴衣の着付け



第4回  
パンジーの種まき



第5回  
陶芸



第6回  
アロマポプリ・スプレー作り

JA京都にのくにには、管内の女性が教養を深め、生活の充実を目指し、文化、福祉、教育などを通じて、元気な地域づくりと、心豊かな地域の仲間づくりを行う事を目的として、JA京都にのくに女性大学「フレッシュミズ・カレッジ」を昨年より開校しています。

『フレッシュミズ・カレッジ』を通じて、次世代を担う地域の女性に幅広い学習の機会を提供する事で、JA組織の活性化に重要な若い女性リーダーの育成と、地域農業の振興やJAのファンづくりに取り組んでいます。

20〜40代の女性が1年間、米粉を使ったお菓子作り、葬祭のマナー、パンジーの種まき、陶芸、家庭の経済学など、営農、経済、文化など幅広く学んでいます。

講座は全12回で、来年3月に閉校式を迎える予定です。また、次期3期生を募集するのに先立ち、来年の1月と2月に、体験会を開催しますので、ぜひ参加して、雰囲気体験ください。

なお、体験を希望される方は、開催日の1週間前までに女性大学事務局(TEL 0773・42・5566)にお申し込み下さい。

日時	場所	内容
1月15日(水) 13:00~15:00	JA京都にのくに 本店	収納教室 M j u k 日浦弘子さん
2月12日(水) 10:00~12:00	JA京都にのくに 本店	フラダンス 女性部フラサークルの皆さん

無料体験入学カリキュラム・各先着10名様

### JA京都にのくに女性大学 フレッシュミズ・カレッジ 第2期生 活動紹介

●メールでもお申し込みできます。

メールアドレス [recette@ja-kyotoninokuni.or.jp](mailto:recette@ja-kyotoninokuni.or.jp)

※携帯をご利用の方は下のQRコードよりメールを作成いただけます(ご使用の機種によっては読み取れない場合もございます) 下の申込み項目をご入力の上、メールにて返信ください。



申し込み項目:①お名前(よみがなも記入してください) ②郵便番号③住所④電話番号⑤メールアドレス⑥生年月日⑦託児の有無⑧託児有の場合・子供の名前・年齢⑨応募のきっかけ

50歳~65歳の女性対象  
「プラチナ・カレッジ」  
新開設同時募集!!

※講座内容は、少し異なります。

期 間/平成26年5月~平成27年3月

開 校 日/平成26年5月中旬

会 場/JA京都にのくに本店(綾部市宮代町前田20・スーパーマツトさん前)

対 象 者/JA京都にのくに管内(綾部市・舞鶴市・福知山市(下豊富・中六人部地区)および三和町・夜久野町・大江町)に在住の女性(50歳までの方)

募集定員/先着30名様(定員になり次第締め切らせていただきます)

入 校 料/3,500円/1年分(組合員・女性部員ではない方は、出資金1,000円以上・女性部会費500円が別途必要です) ※カリキュラムにより別途材料費を頂戴します

講座内容/プランター栽培・米粉のお菓子作り・陶芸・アロマクラフト作り・ヨガ・寄せ植え・ライフプランセミナー・プリザーブドフラワー・収納講座・消しゴムはんこ作りなど計画しています。

お問い合わせ先/お近くのJA京都にのくに各支店

または、JA京都にのくにくらしの活動推進課 TEL:0773(42)5566

FAX:0773(42)8606 e-mail: [recette@ja-kyotoninokuni.or.jp](mailto:recette@ja-kyotoninokuni.or.jp)

※講座内容は変更になる場合があります。

※お申し込みの方には後日詳しい案内をお送りします。

「フレッシュミズ・カレッジ」第3期生  
先行予約受付中!!



託児所(無料)を開  
設いたします!  
お気軽にご利用  
ください。



にのくにカップ少年サッカー大会



▲ 管内12チームによるサッカー大会 (7月6日)

地域行事への参加



▲ 大江町毛原の棚田稲刈り体験会に参加 (9月8日)

交通安全ミュージカル



▲ 管内の親子を対象に交通安全ミュージカルを開催 (6月12日・13日)

「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。」

災害復旧ボランティア



▲ 台風18号により被災された農家への災害復旧支援活動(10月8日～)

舞鶴市とふるさとネット締結



▲ 舞鶴市と高齢・独居者ら住民の安否を見守る活動に関する協定を締結(11月6日)

チャリティーバザー収益金を寄付



▲ 10月19日に開催した夢彦フェアでのバザー収益金を管内各市に寄付(11月8日)



▲ 仮設住居者との交流



▲ JA新ふくしま女性部との女性部合同料理教室

東北復興支援活動 (福島県)

「JA京都にのくに」女性部の活動



JA京都にのくにの特産品「万願寺甘とう」イメージキャラクターの「あまとくん」です。ヨロシクね!

万願寺甘とう  
イメージキャラクター  
決定!!



第67回全国お茶まつりにて「にのくに茶」が産地賞・農林水産大臣賞他多数受賞しました!!

「にのくに茶」は  
全国でも有名です!!

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  
舞鶴市字大川174-1 ☎0773-82-0008

舞鶴西支店  
舞鶴市字南田辺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  
舞鶴市字平1106 ☎0773-68-0101

# 旬の味

《野菜のパワーで元気モリモリ》

ご飯を美味しく  
食事を楽しく



## かぶ

しっとりとした食感が持ち味の縄文時代からある古い野菜。春の七草の「すずな」はかぶのこと。デンプンを分解するアミラーゼと言う酵素を含むので、食べ過ぎによる胃の不調を解消してくれる。葉は緑黄色野菜。栄養分が豊富で、特にカルシウム、ビタミンAを多く含む。捨てずに食べたい。



## 小松菜

一年中出回っているが、冬が旬の野菜で「冬菜」とも呼ばれ、霜に当たると甘みが凝縮されて美味しくなる。冬に不足しがちなビタミン類のほか、カルシウム、カリウム、鉄分が多く緑黄色野菜の優等生。貧血や骨粗しょう症の予防にたっぷり食べたい。



## 白菜

淡泊で飽きのこない味、鍋物に欠かせない野菜。水分含有量が95%と多く、加熱するとかさが減ってたくさん食べられるわりには、カロリーが低いので、ダイエットに最適。外側の緑の濃い葉は、栄養豊富なので捨てずに食べたい。



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

### かぶとエビのあっさり煮



#### 材料 (4人分)

かぶ…大1個 (皮をむいて 600g) かぶの葉…柔らかい部分1個分 むきエビ…150g だし汁 (水 1.5 カップ、和風だしの素小さじ1) 料理酒、みりん、薄口醤油各大さじ1/2 片栗粉…小さじ1 (小さじ2の水でとく)

#### 作り方

- 1 かぶは厚めに皮をむき、大きめの角切りにする。葉は塩茹でし1.5cm長さに切る。
- 2 鍋にだし汁とかぶを入れ中火で煮立て、少し柔らかくなればエビを加えて、あくを取りながら火を通し、味をつけて弱火で柔らかく煮合わせる。
- 3 片栗粉でとろみをつけ、器に盛りかぶの葉を添える。

エネルギー73kcal 食塩0.6g

### 小松菜としらたきの辛子和え



#### 材料 (4人分)

小松菜…5株 (200g) しらたき…200g ねり辛子…小さじ2 だし醤油…大さじ2 みりん…大さじ1

#### 作り方

- 1 小松菜はさっと塩茹でし水に取り、水気を絞り、3～4cm長さに切る。
- 2 しらたきは食べやすい長さに切り、下茹でしザルに取る。次に、鍋に入れ、から煎りして水気を飛ばす。(この一手間で更に美味しくなる)
- 3 ねり辛子、だし醤油、みりんを合わせ、辛子を溶き、①、②を加えて和える。

エネルギー37kcal 食塩0.5g

### 白菜と生姜のトロトロスープ



#### 材料 (4人分)

白菜…大き目の葉2枚 (200g) 土生姜…1片 鶏がらスープの素…大さじ1 水…4カップ 塩…小さじ1/2 薄口醤油…小さじ1 ごま油…小さじ1

#### 作り方

- 1 白菜は縦半分に切り、2cm幅に切る。
- 2 鍋に鶏がらスープの素、白菜、千切りにした土生姜を入れて、ふたを少しずらして弱火で10～12分、白菜がくたくたになるまで煮る。
- 3 ②に塩、薄口醤油で味を整えごま油を回し入れる。

エネルギー17kcal 食塩0.9g

## 夢の実現をお手伝いします

住宅

教育

マイカー

### 各種ローン取り扱い中

詳しくはWEBか最寄の支店まで  
<http://www.ja-kyotoninokuni.or.jp/>



充実の保障と安心のサービスを  
あなたのクルマにも



くらしの保障、相談するなら



●ご加入にあたりましては、お近くのJA/農協へお問い合わせください。  
●ホームページアドレス <http://www.ja-kyoto.or.jp>

## 思い出の春休みわくわくキッズ旅行

### 東京ディズニーランド&シー 4日間

夜行バスで行く 卒業旅行!

ディズニーランドとディズニーシー両施設のパスポート付きです!

#### 対象学年

小学3年～中学3年生

※保護者の参加はできません。  
※小学生はインストラクター、又は添乗員が  
同行しお世話いたします。

#### 旅行期間

平成26年

3月24日(月)～3月27日(木) (最少催行人員25名)

(利用予定ホテル：新宿ワシントンホテル又は同等クラス)

旅行代金 小学生お1人様 **39,800円** 中学生お1人様 **41,800円**

日次	コ	ー	ス	食事
1	J A舞鶴西支店 (21:00)、J A本店・綾部 (21:30)、福知山駅 (22:00)			×
			[バス車中泊]	×
2		(高速道路)	東京湾アクアライン (海ほたるPA)	弁
		(入場)	ディズニーシー	×
			東京都内	×
3	ホテル	(入場)	ディズニーランド	朝
			(高速道路)	×
			[バス車中泊]	×
4		(高速道路)	各地 (7:00～8:00頃)	弁
				×
				×

●お問い合わせは、お申し込みは…

株式会社観光代理業 京都府知事登録旅行業代理業第61号 日本旅行業協会会員  
JA京都にのくに旅行センター 【定休日：土・日曜・祝日】  
〒623-0025 京都府綾部市里町敷田1  
☎0773-42-8604 総合旅行業務取扱管理者：下村 孝康

●旅行企画・実施

株式会社農協観光 京都丹後営業支店 〒627-0004 京都府丹波市山崎町山崎  
詳細な旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込み下さい。

## 支店一覧

上林支店  
綾部市八津合町神谷4-3 ☎0773-54-0011  
綾部支店  
綾部市宮代町前田 20 ☎0773-42-2101

豊里支店  
綾部市栗町タコラ田 55 ☎0773-47-0343  
何北支店  
綾部市志賀郷町岸ヶ下 2 ☎0773-49-0203

八田支店  
綾部市洲垣町樋ノ口3-1 ☎0773-40-4800  
福知山支店  
福知山市宇新庄 100-2 ☎0773-22-2321

## 平成26年1月から

「彩菜館」の開店時間が変わります!

(福知山店を除く)

6月から実施していた営業時間延長の試験期間が終了しましたので、平成26年1月から開店時間が通常の営業時間に戻りますのでご注意ください。

開店時間 午前9時 ⇒ **午前9時30分**

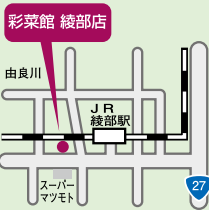
### 「彩菜館」綾部店

綾部市宮代町前田20番地  
(JA本店横)

☎0773-43-0831

営業時間 / 9:00~16:30

駐車場 / JA本店駐車場をご利用ください。



#### イベント情報

「年末売り出し」 12月27日(金)~30日(月)

「七草がゆの振る舞い」 1月7日(火)

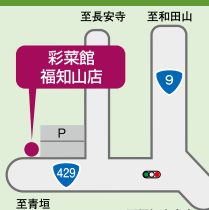
### 「彩菜館」福知山店

福知山市新庄100-2番地  
(JA福知山支店隣)

☎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。



#### イベント情報

「年末売り出し」 12月26日(木)~30日(月)

「七草がゆの振る舞い」 1月7日(火)

### 「彩菜館」西舞鶴店

舞鶴市南田辺  
(JA舞鶴西支店隣)

☎0773-75-9330

営業時間 / 9:00~16:30

駐車場 / JA舞鶴西支店の駐車場をご利用ください。



#### イベント情報

「年末売り出し」 12月27日(金)~30日(月)

「七草がゆの振る舞い」 1月7日(火)

### 「彩菜館」東舞鶴店

舞鶴市字浜町10-1番地

☎0773-65-3131

営業時間 / 9:00~16:30

駐車場 / 完備



#### イベント情報

「年末売り出し」 12月23日(月)~30日(月)

「七草がゆの振る舞い」 1月7日(火)

## 農産物直売所紹介



新鮮で「安全・安心」な地元農産物を取り揃えてお待ちしております。

今年も、農家手作りの「しめ縄飾り」や「鏡餅」などお正月商品を多数取り揃えています。

1月7日(火)は全店で「七草がゆ」の振る舞いをを行います。(数に限りがございます)

\*写真は、前年度の「彩菜館」での写真です。



当店も農産物直売所「彩菜館」を利用しています。

舞鶴市字浜 151 番地 (富士通り八条)

TEL 0773-63-3072

定休日 / 日曜日

駐車場 / 有 5 台程度

営業時間 / 17:00~23:00



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。

・野菜の天ぷら ・サラダ各種 (付出しにもよく使います)

Q: そのメニューのお客さんの評判はいかがですか?

安全・安心で美味しいと好評です。

Q: 貴店が当JA彩菜館を利用された理由は何ですか?

母が買って来た野菜を見て興味を持ち、自分も通うようになった。

Q: 貴店の自慢のメニューを教えてください。

焼き鳥はもちろん、これからの季節は鶏水炊き、鶏すき焼きも人気です。

Q: 「ふれ愛を見たよ」と告げて注文すると何か特典は?

飲食代5%off (平成26年1月31日(金)まで)

Q: その他...読者にメッセージなど。

新鮮な地魚も自慢です! 忘年会・新年会予約承ります。

## ◎「彩菜館」年末年始の営業のご案内

○=通常営業 ×=休業

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)
綾部店	○	正午まで	×	×	×	×	×	×	×	○
福知山店	○	午後4時まで	×	×	×	×	×	×	○	○
西舞鶴店	○	正午まで	×	×	×	×	×	×	×	○
東舞鶴店	○	正午まで	×	×	×	×	×	×	×	○



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。

## クイズコーナー



### 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」係あて

Eメール ninokuni@ja-kyotoninokuni.or.jp

※締め切りは、平成25年12月30日(月)当日消印・発信有効。 ※当選の発表は、商品の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、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・・・2014年は7番目



QRコード

出典：家の光ニュース