

JAの活動に あなたも参加してみませんか?



日本の夢



野菜作りに
興味がある方
集まれ!!

野菜作りの基礎講座「野菜の学校」受講生募集!

3会場で
開催

JA京都にのくには、農業を新たに始められる方、基礎から農業を学びたい方を対象に「野菜の学校」の受講生を募集します。
管内3か所(綾部市・福知山市・舞鶴市)で開催し、より近い会場で受講していただけます。
農業に関心をお持ちの皆様と一緒に、安全・安心な農作物を育てることで、楽しみながら農業所得の増大につなげていきます。
この機会にぜひお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ先(事務局):平日午前8時45分~午後5時

綾部校 綾部市にお住まいの方

TEL 0773-42-9185 FAX 0773-42-7348
〒623-0005 綾部市里町敷田1
JA京都にのくに 綾部広域営農経済センター

福知山校 福知山市(下豊富・中六人部・三和町・夜久野町・大江町)にお住まいの方

TEL 0773-22-2444 FAX 0773-22-5261
〒620-0926 福知山市字新庄100-2
JA京都にのくに 福知山広域営農経済センター

舞鶴校 舞鶴市にお住まいの方

TEL 0773-82-0094 FAX 0773-82-0129
〒624-0101 舞鶴市字大川174-1
JA京都にのくに 舞鶴広域営農経済センター

※JA京都にのくへのホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。



実施期間 2019年4月~2020年3月(月2回程度・計24回予定)

内容 野菜作りの基礎講座及び圃場実習

募集人員 各校25名程度(応募者多数の場合は抽選となります)

会場 各校の実習圃場及び講義会場

応募資格 75歳以下のJA京都にのくに組合員
(または組合員になっていただける方)
ご自身で会場までお越しいただける方

年会費 10,000円(教材費等別)

説明会 日時 2019年3月7日(木)午後2:00~

場所 綾部会場/全農京都北部物流センター(2階会議室)
福知山会場/JA京都にのくに福知山支店(2階会議室)
舞鶴会場/JA京都にのくに加佐支店(2階会議室)

※受講及び説明会につきましては、2019年2月22日(金)までに、
電話にて各事務局までお申し込みください。上記説明会終了後、入学受付を行います。



野菜のパワーで元気モリモリ!

旬の味



【レシピ考案】
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

春の洋風ちらし寿司

エネルギー...341kcal
食塩相当量...1.5g

材料(4~5人分)

米...2カップ 昆布...5cm角1/2枚
合わせ酢(米酢...大さじ4 砂糖...大さじ2 塩...小さじ2/3)
スモークサーモン...50g ロースハム...5枚 ベビーチーズ...60g
キュウリ...1本 卵...2個 かいわれ大根...1/4パック

作り方

- 米はといで2目盛りよりやや少なめの水を入れ、昆布を入れて30分ほど置き炊く。
- スモークサーモン、ロースハムは1cm角に切り、ベビーチーズはそれよりも少し小さめの角切りにする。キュウリは1cmの角切りにし、軽く塩をふる(分量外)。かいわれ大根は半分の長さに切る。卵は溶き、弱火にかけ、菜箸3~4本で混ぜながら細かめの炒り卵にする。
- 合わせ酢の材料を小鍋に入れて火にかけ、混ぜながら砂糖を溶かす。
- ①の昆布を取り、合わせ酢を加えてすし飯を作り、人肌に冷めたらハム、チーズ、水気を切ったキュウリを混ぜ合わせて器に盛り、サーモン、卵、かいわれ大根を散らす。



春キャベツとアサリのワイン蒸し

エネルギー...116kcal
食塩相当量...1.5g

材料(4~5人分)

春キャベツ...300g(1/2玉) アサリ...200g(1パック)
白ワイン...1/4カップ 塩...小さじ1/2 オリーブオイル...大さじ2
粗挽きこしょう...少々 バター...20g

作り方

- キャベツはざく切りにし、アサリは殻をこすりあわせるようにして水洗いする。
- フライパンにオリーブオイル、キャベツ、ワイン、塩を入れて蓋をし、やや弱火でキャベツがしんなりするまで蒸し煮にする。
- アサリを加え殻が開くまで蒸し煮にする。
- 仕上げにバターを加え軽く混ぜる。



注目食材 キャベツ

ビタミンC、Uは淡色野菜の中でもトップクラスの含有量。キャベツから発見されたビタミンUは「キャベジン」と呼ばれ、薬の名前につけられるほど。胃酸の分泌を抑制し、胃腸の粘膜を保護・回復する効果があります。ビタミンUは、生食でこそ効果的に摂取できます。おすすめはスムージー、リンゴやヨーグルトと一緒にミキサーにかけ、おいしい「胃腸ジュース」としてどうぞ!

春菊としらたきの辛子和え

エネルギー...23kcal
食塩相当量...0.9g

材料(4~5人分)

春菊...150g しらたき...300g
調味液(米酢...大さじ3 練り辛子...小さじ1 砂糖...大さじ1/2
薄口醤油...小さじ1/2 めんつゆ(濃縮タイプ)...大さじ1/2
塩...小さじ1/3)

作り方

- 春菊はさっと塩茹でして(塩は分量外)水に取り、水気を切って3cmほどの長さに切る。
- しらたきは食べやすい長さに切り、茹でてザルに取る。次に小鍋に入れ、からいりして水気を飛ばす。
- 調味液を作り、①②と和える。

ワンポイント しらたきのからいりは面倒ですが、このひと手間であう〜んと美味しくなります。





女性で楽しく
仲間づくり
趣味づくり

JA京都にのくに「女性大学」生徒募集!!

JA京都にのくに女性大学では2019年度入学の生徒を募集しています。何か趣味を見つけたい、自分の時間を有効に使いたい、そんな方にお勧めのカリキュラムを幅広い分野で構成。新しい仲間づくりを応援します。

- 期間** 2019年5月～2020年3月 月1回 全11回開催
- 開校日** 2019年5月中旬
- 時間帯** 午前中の2時間程度 10時～12時頃まで
- 会場** JA京都にのくに本店(綾部市宮代町前田20・スーパーマツモト様前)
- 対象者** JA京都にのくに管内に在住の65歳までの女性
- 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、組合員加入(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。無料講座も多数あります。
- 講座内容** 料理・陶芸・寄せ植え・健康教室・プリザーブドフラワーなど計画しています。

託児所(無料)を
開設いたします!
お気軽に
ご利用ください。



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 暮らしの活動推進課 TEL 0773-42-5566 FAX 0773-42-8606

お申し込みはメールで recette@ja-kyotoninokuni.or.jp

必要事項 ①お名前(ふりがな)②生年月日③郵便番号④住所⑤電話番号⑥応募のきっかけ
⑦託児希望の有無⑧託児希望ありの場合、お子様の名前・生年月日

※QRコードによりメールをお送りいただけます(機種によっては読み取れない場合がございます)。必要事項をご入力の上、メールにてお申し込みください。 ※お申し込みいただいた方には後日詳しい案内をお送りします。



年金を受給する
シニアで
ワイワイ

JA京都にのくに「年金友の会」会員募集中!!

(夢彦ドリーム倶楽部)

JA京都にのくに年金友の会では「会員相互の親睦と融和を図り、明るく豊かな郷土を築き、地域社会に貢献すること」を目的として、約10,900名の会員の皆様と活動しております。



主な
活動内容

旅行企画

地域の方々との親睦を深めるバラエティーにあふれる旅行を企画・開催しております。

スポーツ大会などの開催

ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会・ゴルフコンペ等スポーツ大会・囲碁大会を開催し、生涯スポーツ・趣味を通じた健康な身体作りをサポートします。

各種特典の提供

会員限定のお得な定期貯金や、素敵なお誕生日プレゼントの進呈を行っております。

お問い合わせ・加入申し込みは最寄りのJA京都にのくに各支店までお問い合わせください。

JA京都にのくに 農産物直売所

彩菜館

合同大感謝祭!

日頃のご愛顧に感謝して!

日頃のご愛顧に感謝を込めて各店舗でイベントを開催します!ぜひ、お立ち寄りください。

「ゆめっこ」特製
「米粉シフォンケーキ」プレゼント!

各店先着200個(福知山店は100個)

「彩菜館」で500円以上お買い上げの方



にのくに米10kgの特売!

通常価格 3,980円が **3,880円!**

地元コシヒカリ100%



開催日

綾部店

平成31年3月2日(土)
午前9:00～



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。

福知山店

平成31年3月2日(土)
午前9:00～



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。

西舞鶴店

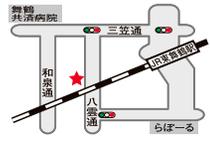
平成31年3月2日(土)
午前9:00～



舞鶴市南田辺11-1番地(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。

東舞鶴店

平成31年3月2日(土)
午前9:00～



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

その他、各店舗ごとのイベントも開催いたします!

さいさい*キッズフェスタ

～親子で学ぶ、食と農の教室～

日時 **3月17日(日)** 9:30～14:00

場所 JA京都にのくに本店

参加無料 小学生以下のお子様がいる親子はどなたでも参加できます

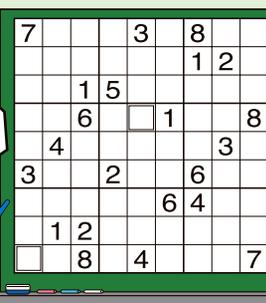
大道芸人大集合!!



※イベント内容は予告なく変更する場合があります。

事務局(お問い合わせ先)/JA京都にのくに営農経済部
TEL:0773-42-1814

解けるかな?



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)クテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3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。

Q ニ重枠に入った数字の合計はいくつ?
出題: ニコロ

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上、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31年2月19日(火)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。

QRコード

