

はばたき

特集

フード・マイレージから
日本の「食」を考えよう！



天地人

時代にあった造園を考え
後生に繋いでいきたい。



はばたき 2022 APR Vol.289

2022年4月1日発行
大阪南農業協同組合 総務部企画管理課 〒584-0036 大阪府富田林市甲田3-4-10 TEL.0721-25-1451

つながりあう先に、
未来はある。
私たちは信じます。



一人ひとりがつながり、お互いに支え合い、誰ひとり取り残すこと無く、未来へつないでいく。そして、みんなの暮らしを良くしていく。JAの協同組合精神と、SDGsの理念は深いつながりがあります。

地域に根ざし、地域と共に歩んできたJAグループの取り組みは、これまでと何も変わりません。世界中がSDGsの目標達成に向けて力を尽くす中、私たちの取り組みはさらに大きな意味と責任を持ちます。

JAグループは一体となって、食と農を基軸とした総合事業のサービスを提供し、地域の食・農・暮らしがいつまでも持続可能であるように、皆さんと共に歩んでいきます。決して無くしてはいけないものを、しっかりと未来につないでいきます。豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現に向けて、地域の皆さんと、手を取り合って。

JAグループが取り組む、地域に根差した活動

あんしん	日本の食の安全・安心に努めています	だいち	地域の農業をコーディネートしています	くらし	豊かで安定した暮らしをサポートしています
たすけあい	高齢者や家族の生活・健康を支えています	みどり	日本の美しい自然・環境を農業で支えています	みらい	子どもたちに食と農の大切さを伝えています



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

QJAグループ





■ 栽培している作物
造園業 (マツ・マキ・苗木)、水稲



● 富田林市五軒家地区

あずま とし お
東敏夫
(62)

幼少期に体験した「結」制度。
人との結びつきを大切に歩みたい。



時代にあつた造園を考え
後生に繋いでいきたい。



Q 農業を始めたきっかけについてお聞かせください。

A 私は父の代からの造園業を継ぎ、現在も植木屋として農業に関わっていますが、米やナスを育てていた祖父によく田んぼに連れられていたので、幼少期からずっと農業は身近な存在でした。小学生の頃から米作りを手伝い始めました。少しずつ農業の機械化が進む時代で、機械音痴の父に代わり、機械を使う場面は私が代わりに作業していました。私が19、20歳くらいの頃から本格的に植木屋として父と二人三脚でやってきました。父は「どんくさいけどこそ真面目」といったような人間でした。しかし、人の倍時間がかかっても投げ出さず、厳しい祖父の下、黙々と努力をする人でした。そんな父の背中を見て、父のようになりたいと思いました。

Q 地域農業に関わるエピソードを教えてください。

A 幼少期、この地域では「結」という制度が盛んでした。「結」制度とは、昔はすべて手作業だった田植え作業などを、労働力を対等に交換し合って地区の中で支えあう相互扶助の制度です。うちの田植えを手伝ってもらったら、次はあちらの田植えを手伝いに行くといった形で、地域の繋がりがとても強い時代でした。

ちょうど父が現役時代になる頃、高度経済成長期になり「結」制度からの転換期でした。その頃に東日本のほうで植木の整枝技術を習得してきた方が五軒家地区にその技術を広められたことで五軒家地区は「植木の町」として知られる様になったそうです。

「結」制度で年上の方とお話する機会が多かった幼少期だったので、年上の方の話を聞くことが大好きでした。妻の父親も植木筋の職人だったので、植木のことから人生観まで色々な事を教えてもらいました。中でも、「人生山あり谷あり。越えていかなあかんけど、越えられへん時もある。その時は悩み抜くのはやめて、一回忘れなさい。悩むと視野が狭くなってしまうけど、一旦離れることで何かのきっかけでほぐれてくることもあるからその時にもう一回考えや。」という言葉が二番胸に残っています。この考え方を聞いてから、人生観が変わり、行き詰まったときに何度も救われました。

Q 植木職人をしていて嬉しかったことはなんですか。

A 私は「庭づくりに正解はない」と思っています。人それぞれに家のかたちがあるので、どんな見た目のお宅なのか、そのお宅にどんな人が来られるのか、どんな方が住まれているのか、人を見て、その植木の意味合いを考えて、その家に合った植木を考えている時間が一番楽しく、やりがいがあります。

とあるお得意様から、「茶室と囲碁部屋を建てるのでその庭を作ってほしい。メインは庭だと考えているので、庭のことはすべて東さんにお任せしたい!」と私を信頼してご依頼頂けたときは本当に嬉しかったです。

Q 昔の造園と今の造園の違いについてお聞かせください。

A 高度経済成長期時代は、一軒家を建てて庭を持つことが夢でありステータスでした。今は、家を建てても塀もないし庭もないのが主流です。しかし、目にも心にも優しい緑は癒しとしても大事なものかと思っています。我が家では5年ほど前から息子が3代目として、一緒に植木職人として働いています。やはり私は庭があった時代の職人なので、息子の時代の主流となるであろう今の時代に合った植木・造園を一緒に考え、話し合っています。

Q これからの目標をお聞かせください。

A 父が努力をしている姿を見て、周りの人が「お前のお父さんは本当に頑張っているなあ」と認めてくれ、その繋がりが私の代になっても人に恵まれていると感じています。だから私も子どもたちに、私が父からもらったような繋がりを繋げたいという思いがあります。そうした人と人との結びつきをこれからも大切に、父のような背中の子や孫に見せられるように歩んでいきたいです。

フード・マイレージから日本の「食」を考えよう！

「フード・マイレージ」とは？
食料ごとの輸送距離と量の指標

私たちが日々食べているものが、どこから運ばれてきたか意識したことはありますか？

お店に並ぶ穀物や野菜、肉、魚などは皆、国内外の農業・漁業現場からもたらされますし、工場で作られる加工食品の材料も同様です。遠い国から輸送されている食品もたくさんあります。

食料が最初に生産された場所から、私たちの口へ届くまでの輸送距離に量を加え、指標となる数字がフード・マイレージです。

輸入食料の場合は、生産地から港までと輸出国から日本までの船便での距離、日本の港から消費地までのトラック輸送距離を足した数に総量を掛けます。地球の反対側から大量に輸入されている場合、大きな数字になるのは必然。また、国産食料でも、はるか離れた場所で生産されたものを運んでくれば、高い数字になるでしょう。

考え方は簡単！

食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標。

$$\text{輸送量} \times \text{距離}$$

例えば

米国ワシントンD.C.からニューオリンズ港までの直線距離をトラックと内航船舶半々で運び、船舶で東京に入ってから、またトラックで消費地に運ぶ。

$$(\text{トラック} + \text{船舶輸送距離}) \times \text{総量} = \text{フード・マイレージ (単位は t} \cdot \text{km)}$$



「フード・マイレージ」という言葉を聞いたことはありませんか。これは、輸送される食料の量と距離を数字で表したものです。食べ物の安全性問題や地球環境への負荷もここから見えてきます。

日本のフード・マイレージを考える
数値の高さから見えてくる問題

フード・マイレージを知ることによって何が分かるのでしょうか。

表を見てください。輸入食料のフード・マイレージは日本が断トツです。どれほど輸入に頼っているかは食料自給率の各国比較からも一目瞭然。100%を超える国は輸出もできている国であり、日本は食糧の約60%が輸入品です。畜産用の飼料を含む穀物の自給率は、わずか28%まで下がってしまっています。

輸入が多いということは、それだけ国内の第1次産業が縮小しているということでもあります。耕作放棄地が増え、農山村が荒れると、土地の貯水力が低下したり被害が増したりもします。

輸入食料には安全性が不安な場合もあります。生産現場で何が行われているか私たちは知る事ができませんし、長い時間をかけて運んだり保管したりするために、保存性を高める必要もあります。そして、最も大きな問題が地球環境に對する負荷です。



長距離輸送には多大なエネルギーを使います。例えば国産プロットコリーに対して、米国産は輸送に際して約8倍の二酸化炭素を排出しているという報告も。試算では、2008年度の国内での食料輸送に伴う二酸化炭素排出量約900万トンに対して、輸入食料では1億6900万トン(全て船舶輸送と仮定した場合)にも及びます。日本の人口で割ると1人当たり年間約130kg、この二酸化炭素の量を、電力を節約して埋め合わせるには、テレビを見る時間を毎日1時間減らしても11年もかかります。

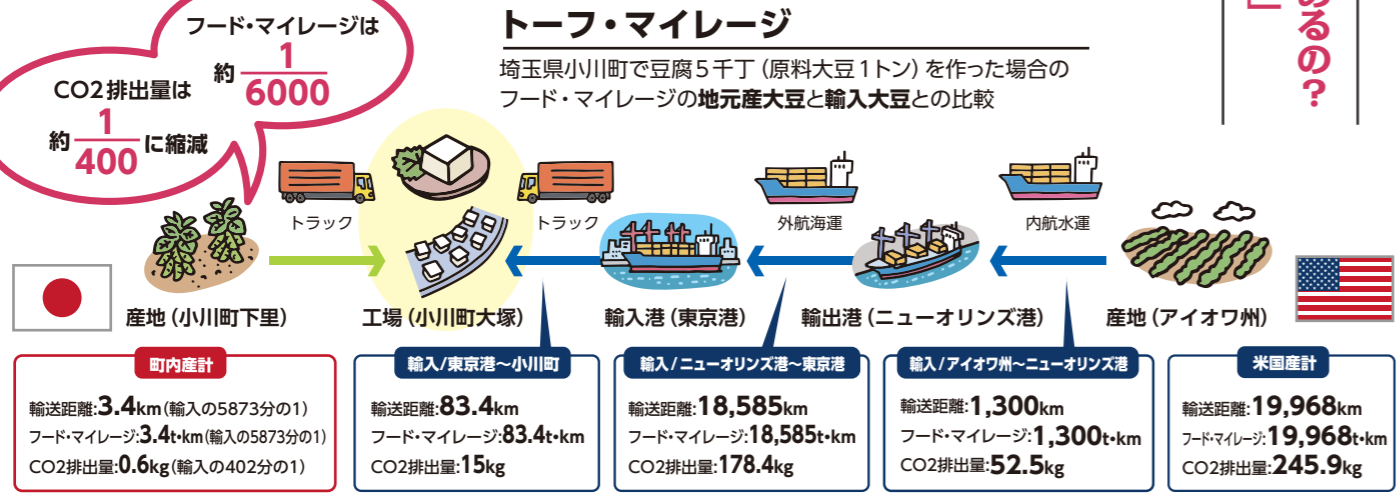
地球環境を守るための二酸化炭素排出量削減が世界的な課題になっている今、フード・マイレージの数値を減らしていくことが大きな意味を持っているのです。

私たちができることは何ですか？
キーワードは「地産地消」

フード・マイレージを減らすために、一番簡単な方法は「近くで作られたものを食べる」ことに尽きます。つまり地産地消。近隣の農業者が生産した旬の品を買えばフード・マイレージはゼロに近い上、顔が見える品として信頼性も高いでしょう。近年では学校給食などでも地産地消に取り組み自治体が増えてきました。

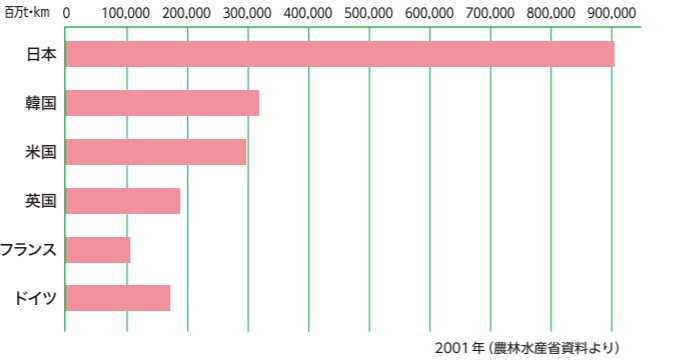
トーフ・マイレージ

埼玉県小川町で豆腐5千丁(原料大豆1トン)を作った場合のフード・マイレージの地産大豆と輸入大豆との比較



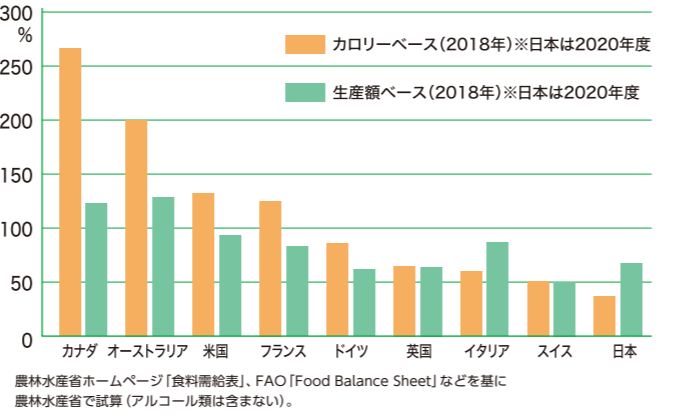
世界各国のフード・マイレージ

各国の輸入食料のフード・マイレージを比較すると、日本は格段に多い。



世界から見た日本の食料自給率

欧米先進国と比べて日本の食料自給率がいかに低いか分かる。



まとめ

その食品はどこから来たのか
意識することが環境を守る

フード・マイレージには、輸送手段の違いは考えられていません。多くはトラックで輸送されている国産品は、海外から船舶で入るものより多くの二酸化炭素を排出している場合があります。旬を先取りするハウス栽培、消費地での廃棄なども環境負荷の増大につながります。

一方、私たち日本人が「近くの旬のもの」だけでは満足できなくなっているの



もまた事実。遠い産地から直送の野菜や魚も、海外産の安価な食材も食卓ににぎわせます。

普段の買い物ではぜひ、フード・マイレージを意識してみてください。フード・マイレージとは、地球環境と日本の農を共に守るための重要なキーワードの一つなのです。

四天王寺大学・四天王寺大学短期大学部 包括連携協定調印式



当JAと四天王寺大学・四天王寺大学短期大学部は、2月9日南河内地域の豊かな地域社会の形成と発展を目的に包括連携協定を締結しました。

同学とは2019年から毎年開催している学生を対象とした「レシ」コンテストをキッカケに連携を深めており、さらにお互いの人的・物的資源を活用し、地域貢献に繋がっていきます。

協定書には①食と農業の情報発信・振興 ②人材育成・人材交流 ③講演、セミナー等での講師派遣 ④健康・生活・医療の振興 ⑤地域社会への貢献 に関する連携を5つの柱としています。

内本直哉代表理事組合長は「学生達の新しいアイデアから様々な取り組みを行い、地域貢献に繋がっていききたい」と話しました。



店舗改革(案)説明会



2月16日～2月22日の間、管内7会場、令和4年10月より、ふれあい支店となる対象店舗の支店事業協力委員、実行組合、女性会、青壮年部等に対して、店舗改革案説明会を行いました(ふれあい支店とは、融資・共済業務等を統括支店に集約するもので、8支店が対象です)。説明会では、ふれあい支店でのサービス内容や統括支店との連携方法などさまざま質問がありました。当JAでは、相談業務の機能の充実を図りながら、良質なサービスの提供に努めていきます。

高鷲学園へ食材提供



JA大阪南青壮年部は2月24日、児童養護施設高鷲学園へ、地場産の農産物などを提供しました。

青壮年部では、毎年部員が育てた農産物を使った料理や、紙芝居などで児童との交流を深め、食育活動を行っています。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントを中止し、ミカンやダイコン、ハクサイ等の農産物7種類、子供向け雑誌「ちゃぐりん」と当JAより奇跡の復興米30kg等を手渡ししました。青壮年部 南信宏部長は「今後も支援活動を継続し、子供たちに元気を与えたい」と語りました。

JA大阪南女性大学 認知症サポーター養成講座

1月19日、本店で認知症サポーター養成講座を開催し、7名が参加しました。講師には富田林市社会福祉協議会とおれんじパートナーの職員が務め、認知症の基礎知識・認知症の人の心の理解と対応について説明しました。



JA大阪南茄子部会 廃棄ビニール回収

JA大阪南茄子部会は、2月中旬、育苗・ライスセンターで農業用廃棄ビニールを回収しました。ハウスなどで使用したビニールや肥料袋、あぜシートなどを80名近くの部員が持ちこみ、約28トンが集まりました。部会では環境汚染防止や自然環境の保全に努めています。



バレンタインイベント開催 (錦郡支店限定)

2月上旬～2月15日まで、錦郡支店では、公的年金の受け取り予約した方限定(先着30名様)にバレンタインチョコレートをプレゼントしました。イベント期間中、ピンクを基調とした、店内ディスプレイに統一し、来店者の目を楽しませました。



整備センター「自動車展示会」

2月10日・11日、自動車・農機整備センターで「自動車展示会」を開催しました。訪れた来場者は会場に並ぶ自動車を見て回りました。



赤阪支店 リニューアルオープン

2月14日、赤阪支店がリニューアルオープンしました。内装のリフォームを行い、窓口カウンターには飛沫感染防止アクリルボードの設置や来店者の荷物台の新設、パーティーションで仕切った相談コーナーを一新しました。今後も組合員・利用者の皆さまに気軽に足を運んでもらえる店舗づくりを目指します。



水稻と野菜の栽培講習会のお知らせ

- ① 前半の水稻の施肥・栽培について
- ② 前半の水稻の病害虫防除 (ウンカ・ジャンボタニシ対策など)・除草について
- ③ 農薬の適正・安全使用について
- ④ 夏野菜(ナス・トマト)の栽培について



午前と午後の部にご注意ください。

日 程	講習会場	定員
4月18日(月) 9:50~11:50	LIC はびきの 3階 視聴覚室	40名
4月18日(月) 13:50~15:50	富田林市市民会館 大会議室	40名
4月19日(火) 13:50~15:50	河内長野市立市民交流センター 3階大会議室 AB	50名
4月21日(木) 9:50~11:50	河南町立ぶくぶくドーム ぶくホール	100名
4月21日(木) 13:50~15:50	堺市立美原文化会館 5階 視聴覚室	30名

※新型コロナウイルス対策のため、会場毎に募集定員を設定していますので、参加ご希望の方は、営農指導課まで申し込みをお願いします。定員になり次第締め切りさせていただきます。
※来場時には、マスクの着用をお願いします。また、体温が高い等体調不良時は来場ご遠慮願います。なお、各会場とも駐車場が狭いのでなるべく電車・バス等の公共機関のご利用をお願いいたします。やむを得ず自動車を利用される場合は、なるべく乗り合わせでお願いします。
※新型コロナウイルスの情勢により、中止する場合があります。

お問合せ 営農指導課まで ☎0721-80-3386

JA職員をかたる電話や訪問にご注意ください!

当JA各支店に「〇〇地区の担当者を知りたい」などと、言葉巧みに職員の名前を聞き出そうとする電話がかかってきています。電話により得た職員名を悪用し、特殊詐欺の手口に使用されることも懸念され、全支店で警戒を強めています。
当JA職員がキャッシュカード・印鑑などをお預かりすることはありません。また暗証番号等の機微情報や個人情報を電話でお尋ねすることもありません。
不審な訪問・電話等があった場合には、暗証番号等の大切な情報は決して教えず、最寄りの警察にお届けいただきますとともに、当JAにもご一報ください。



「特定生産緑地」の指定手続きの期限が迫っています。

大阪狭山市の期限が迫っています

特定生産緑地制度とは?
生産緑地の指定から30年経過後も農地として利用することを前提に、現行の生産緑地と同様、税の優遇措置を**10年間継続できる制度**です。

藤井寺市、大阪狭山市、河内長野市の生産緑地の多くを占める平成4年指定「生産緑地」の指定期限が迫っています。この申請期限を過ぎると二度と申請できなくなり、固定資産税などの優遇措置も受けることができません。

平成4年指定分	大阪狭山市	藤井寺市	河内長野市
受付締切日	令和4年5月31日	令和4年6月30日	令和4年7月31日

特定生産緑地の指定申請に関しましては、各生産緑地が所在する市の担当課(都市計画課など)へお問い合わせ下さい。また申請手続以外のご相談に関しましては、当JAでも承っております。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本誌掲載のイベント・セミナーなどは中止・延期・変更となる場合があります。予めご了承ください。

知りタイガーのJA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】
JA全中の中家会長は、今年を「大会決議の実践元年」と言っているけど、4月からどんな取り組みが始まるの?

- JAグループが10年後にめざす姿
- 一 持続可能な農業の実現
 - 二 豊かでくらしやすい地域共生社会の実現
 - 三 協同組合としての役割発揮

- 中長期(10年後)を見通して重点的に取り組む5つの柱
- 1 持続可能な食料・農業基盤の確立
 - 2 持続可能な地域・組織・事業基盤の確立
 - 3 不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化
 - 4 協同組合としての役割発揮を支える人づくり
 - 5 「食」「農」「地域」「JA」にかかる国民理解の醸成
- 横断的な取り組み

JA全国大会決議は、JAグループ各組織が同じ方向に向かって取り組むための「羅針盤」です。JAグループは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、それぞれの事業、地域の実態をふまえて組合員の期待にこたえ、地域にとってなくてはならない存在であり続けます。
これまで一定の評価や成果をあげてきた自己改革について、人口減少、高齢化、担い手不足などに加え、コロナ禍やデジタル化の急速な進展等のさらなる環境変化をふまえ、進化させます。次の10年に向けて挑戦する「JAグループのめざす姿」の実現に向け、5つの柱に基づいた創意工夫ある実践を全国各地で始めます!



JA大阪南女性大学

みなみジェンヌ・カレッジ 第10期生募集

JA大阪南女性大学「みなみジェンヌ・カレッジ」では、様々な楽しい活動をおこなっています。あなたもJA大阪南と一緒に自分磨きをしませんか?

受講対象者
● 組合員、または組合員になって頂ける20歳~55歳までの女性
● 管内在住で、全7回の講座に7割以上ご参加頂ける方

- 開催予定日・講座内容**
- 1 6月15日(水) 開講式
 - 2 7月13日(水) 陶芸講座
 - 3 9月14日(水) コケテラリウム
 - 4 10月26日(水) 白みそ作り
 - 5 12月7日(水) 寄せ植え
 - 6 1月18日(水) 相続・遺言書の基礎知識
 - 7 3月頃 社会見学/卒業旅行(日帰り)

募集人数
25人(定員になり次第締め切ります)

受講料
¥10,000(年間・入学時に徴収)
中途退学による返金は致しません

受講回数
全7回(2022年6月~2023年3月)

締切日
2022年5月20日(金)

応募方法
JA大阪南 本店 旅行・観光センター
または各支店で受付

会場
JA大阪南本店(富田林市甲田 3-4-10)
近鉄長野線「川西駅」下車 東へすぐ

お問い合わせ先 JA大阪南 本店 旅行・観光センター TEL.0721-25-8052

01 NEW
管理栄養士通信

管理栄養士/長嶋 杏実



火を使わずに簡単♪
ホウレンソウとツナのポテトグラタン

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ホウレンソウ：1/2束(100g) | ☆ホワイトソース |
| じゃがいも：1個(125g) | バター：20g |
| 玉ねぎ：1/2個(90g) | 小麦粉：20g |
| ツナ缶(水煮)：1缶(70g) | 牛乳：300cc |
| とろけるチーズ：50g | コンソメ：小さじ1/3(2g) |
| | 塩こしょう：少々 |

栄養価の紹介

ホウレンソウは緑黄色野菜に分類され、群を抜いて栄養価の高い野菜です。中でも特に豊富で注目したいのが、貧血予防やお肌作りにも欠かせない、鉄・β-カロテン・ビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。

◎ 火を使わずに、レンジとオーブンのみでできる簡単レシピなので、ぜひ作ってみてください♪

料理のポイント

ホウレンソウの豊富な栄養素に、ツナのたんぱく質をプラス、鉄分の吸収をよくするビタミンを含むじゃがいもや玉ねぎをプラスするグラタンにすることで、美味しく、栄養価高いただけます。

作り方

- ①ホウレンソウは根元を落とし、水の中で振り洗いをして泥を落とし、3cmの長さ切る。玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、5mmの厚さの輪切りにする。
- ②じゃがいも・玉ねぎを耐熱容器に入れラップをして、レンジで600W、4分加熱する。ホウレンソウ、耐熱容器に入れラップをして、600Wのレンジで1分30秒加熱する。ホウレンソウはさっと水にさらし、水気をしっかりとしぼる。
- ③耐熱容器にバターを入れて、ふんわりとラップをして600Wのレンジで30秒加熱しバターを溶かし、薄力粉を加えてダマができないようによく混ぜる。
- ④牛乳を少しずつ加えて混ぜる。ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱し、混ぜる。再びレンジで2分加熱し混ぜとろみをつける。
- ⑤ツナ缶をできあがったホワイトソースに混ぜ、耐熱容器にじゃがいも、玉ねぎ、ホウレンソウをのせて、ホワイトソースをかける。とろけるチーズを散らし、200℃のオーブンで10～15分程度焼いて完成。

栄養成分

- カロリー：429kcal
たんぱく質：23.5g
脂質：21.9g
炭水化物：33.9g
食塩相当量：3.1g
食物繊維：3.2g

春キャベツ

あすかてくるで
明日かて行くで!

1年中、出回っていて、生でも加熱しても美味しいキャベツ。じつは季節によって味わいが少しずつ違ってきます。そんなキャベツの中でも、3月～5月にかけて、農産物直売所「あすかてくるで」に並び春野菜の中でも存在感を出しているのが「春キャベツ」ではないでしょうか。

年中スーパーで見かける一般的なキャベツ(寒玉)は、夏に種をまきますが、春キャベツは秋にまくので収穫時期もそれぞれ違います。見た目も一般的なキャベツは、楕円形で、内部は白く、葉はかたく、巻きもしっかりしています。調理では、加熱しても煮崩れしにくいのが特徴です。

一方、春キャベツは、一般的なキャベツと比較すると少し小さめで、丸に近い形をしています。色は鮮やかな黄緑色で、葉

は柔らかめ、葉の巻きはゆるく、ふわっとした感じですよ。えぐみも少ないので、サラダや和え物などの生食に適しています。

春キャベツは今が旬だからこそ、手軽に安く手に入るのも魅力です。食生活が乱れがちな方にも、まずは直売所に並び春キャベツで手軽にベジ活を始めてみてはいかがでしょうか。

キャベツは同じ品種で同じ大きさなら、巻きがしっかりしていて、持った時にずっしりと重量感のあるものが良いでしょう。また葉が鮮やかで、ツヤとハリのあるものを選びましょう。カットしているものを購入する時は、切り口がみずみずしく、葉と葉の間がぎっしり詰まっていることもチェックしてください。

Spring Cabbage

春キャベツならではの
柔らかい食感が
大好き!



あすかてくるで 羽曳野店
道の駅「しらとりの郷・羽曳野」内
羽曳野市植生野975-3
TEL 0120-93-6620
FAX. 072-956-5559

あすかてくるで 河内長野店
道の駅「奥河内くるまるの郷」内
河内長野市高向1218-11
TEL 0120-93-6647
FAX. 0721-52-3721

【営業時間】9:30～17:00 【定休日】毎週木曜日
※営業時間につきましては、ホームページ等をご覧ください。

地元農産物の紹介やJAで行っているイベント情報などをいち早くお知らせします!!

JA大阪南
LINE



Instagram



羽曳野店 河内長野店

フォローしてね!

手芸教室

大阪狭山支部は2月17日、狭山東支店でリーダー研修会と天然木のさくらアートを行い、15名が参加しました。天然木の美しい木目で立体感を表現でき、オリジナルの作品が出来上がりました。



JA女性会通信

副会長 森口 初子さん

素敵な作品ができました！



フレッシュミズ「ひまわり」は1月18日、赤阪支店 営農指導研修センターでクレイフラワー教室を行い、31名が参加しました。自分の手で美しいバラを造形しました。参加者は「思っていたより簡単に出来て、ビックリしました」と話しました。

部長 田中 由紀さん



オリジナル作品の完成！

フレッシュミズ ひまわり



ふれあい広場



しょうらいわんたいそうせんしゅになりたいです。からだおやわらかくなりたいたいです。からと えり



将来の夢 My Dream



ぼくのしょう来の夢は、サッカーせん手です。ぼくのめがいているサッカーせん手は、スーパースターみたいなせん手です。そして目ひょうは、日本のワールドカップ5位以内です。そんなサッカーせん手になるためにいっぱいれんしゅうしていきたくたいです。唐渡 悠生

富田 林市西板持町

からと えり 唐渡 英里 ちゃん(5歳)

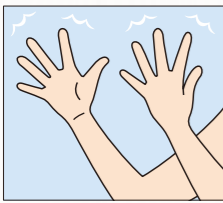
からと ゆうき 唐渡 悠生 くん(8歳)

●好きな食べ物は？
カレー、スパゲッティ、アイス、やきとり、やき肉(悠生)
いちご、ラーメン(英里)

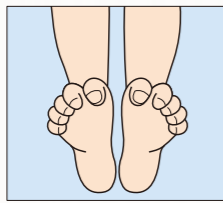
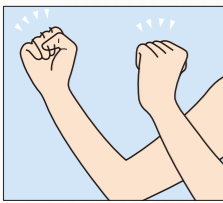
●趣味は？
サッカー、ゲーム(悠生)
ほんをよむこと、みんなとあそぶこと、おすしパーティーすること(英里)

手と足で同時にグーパー

STEP1 基本の動き



①手と足の指を同時に開いて(パー)3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。



②手と足の指をぐっと閉じて(グー)3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかり曲げます。(1)と(2)をゆっくり呼吸しながら10~20回繰り返します。

STEP2 浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。

手軽に健康 手指体操

グーパー体操で眠りと目覚めを快適に

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかりと取って体調の安定を図りたいものです。今回は、「眠り」にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいつでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能的な体操です。手に加え、足も使うことで全身

の血行を促します。夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのこつを解説します。シンプルな動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

健康生活研究所長 ● 堤喜久雄

表紙紹介 Cover Photo



天使のえがお

河南町中 まつもと しほみ 松本 志帆海 ちゃん(4歳)

お祖父ちゃんとお祖母ちゃんが大好きです。周りの人を楽しくさせる冗談をよく言います。心優しい女の子に育ってほしいです。

ご両親 能広さん 恵実さん

クロスワードパズル

図書カードを
当てよう!

出題：ニコリ

1	5	9		14	18
	6			15	
2			12		21
		10		16	
3	7		13		20
	8	11		17	
4					

★ 二重マスの文字を
A~Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか?
□ □ □ □ □ □

★ クロスワードと数独を
それぞれ隔月で
掲載いたします

◆タテのカギ ◆ヨコのカギ

- ② ナットやボルトを締めます
- ⑤ そこが彼の彼たる——だ
- ⑦ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑨ 調味料控えめで作りました
- ⑪ 花見のときに広げること
- ⑫ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑭ カイコの餌になる植物
- ⑯ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰ お酒を飲んでいない状態
- ⑲ 元素記号はH。原子力発電所の燃料にも使われます
- ㉒ ここ20年ほどで携帯する人が増えました
- ① 新1年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥ 大がし、中がMなら、小は
- ⑧ 黒い石と白い石で戦います
- ⑩ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑬ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮ 稲や麦の茎を干したのもの
- ⑰ 表の反対側
- ⑲ 画家がキャンパスに走らせませす

2月号のクロスワードの答え

キサラギ

応募総数は**293通**でした!
正解された方の中から**20名様**に抽選で
図書カード1,000円分プレゼント
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズの応募や
お便りも大歓迎!
お待ちしております!

たくさん
ご応募
ありがとうございました

イラストコーナー

*敬称略



堺市美原区
仲野 元子



太子町
栗樂 美桜



羽曳野市 河野 恵美子



羽曳野市 本市 ヒロ子



太子町 新熊 彩夏

我が家のペット

皆さまのご自宅の可愛いペットを
広報誌に掲載してみませんか?

**さきさんちの
キャンディちゃん**
寒い日は布団に...

【募集内容】皆さまの可愛いペットの写真を募集します。【応募方法】●Eメール:j-kikaku@fir.jaosk.jpへ。件名に必ず【我が家のペット】と入力してください。●①~⑤を明記の上、写真を添付してください。①住所・氏名・電話番号 ②ペンネーム(希望される方のみ) ③ペットの名前(オス・メス) ④画像に対するコメントや説明(30文字以内) ⑤画像※写真の編集・掲載については、ご一任ください。掲載スペースに限りがあるため、応募多数または、応募不備があった場合など、掲載できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

くり家さんちの
ペーターくん
SNSで話題の
ペットベッドで
おうち時間を
満喫だわん!

季節の一句

春の朝
金剛の峯
かすみゆり
河南町 松田吉行

入学式
喜々と響く
子等の声
羽曳野市 山口桂子

花あびて
よろこび走る
親子犬
藤井寺市 松内秀樹

コロナ前
また来たいねと 楽しんだ
今年ひとり 桜満開
太子町 広田美知子

「家で花見をした」の夢を叶え
たく引越しをして、この春で20
年になりました。ひよる長いゴボ
ウのようだった苗木は、太い幹に
なり枝を四方に伸ばして今年も桜
の季節が巡ってきました。一輪の咲
き始めから、ピンクの傘をさした
ような満開の頃、そして花びらが
絨毯のように芝生を敷き詰めるま
での半月ほどを夫婦ふたりで穏や
かな花見を楽しんでおります。
(堺市美原区 P.N.:アイちゃん)

2月号の「あすかてくるでに明日
かて行くで」で「野良坊菜」と
いう野菜のことを初めて知りまし
た。生命力が強くてやせた土地で
も栽培できるらしいので、素人の
私でも作れそうです。カロテンも
豊富だし、ぜひ今年は栽培して
みたいです。
(大阪狭山市 酒谷敏子)

孫が種を植えたミカンが初めて10
個になりました。20年ぶりです。
とてもうれしかったです。今年は
曾孫が2年生です。早くからラン
ドセルを買ってもらい喜んでいま
す。私も早く見たいです。「コナ
もはやへおさまって欲しいです」
(羽曳野市 P.N.:K.A.)

孫の合格発表。さくらが咲きま
した。よくガンバリました。
(堺市美原区 小林美由紀)

はばたき2月号の特集「国消国
産」は同感!! 国の自給率の改善
目的のためにも頑張りましょう!!
(河内長野市 池上邦子)

2月号の「特集マイソンドフルネス
今の時代にぴったりの記事です
ね。早速実践しました」
(羽曳野市 沢田幸久)

富田林市甲田3丁目4番10号
JA大阪南
「ふれあい広場」係
63 5840036

募集要項

おたより、短歌・俳句、イラスト、本誌へのご感想などなど...
お気軽にご投稿ください。お待ちしております!

6月号の募集テーマは...
**父の日、梅雨、
紫陽花、初夏**

【締切】 4月22日(金)
【発表】 本誌6月号

ハガキにクイズの答え・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上ご応募ください。本誌へのご意見、日常の話題やイラスト、ご感想等ございましたらお寄せください。

※ペンネームご使用の場合は、本名の記載もお忘れなく。当組合ホームページ上で紹介させていただく事もあります。
※郵送いただいた原稿は返却出来ません。ご意見等は本誌で紹介させていただく場合があります。
※「はばたき」に掲載いただいた個人情報は、特にJA各事業へのご質問、苦情、お問い合わせの限りに「はばたき」誌面での活用とさせていただきます。
※ご質問等があった場合、該当部署よりご連絡させていただくことがあります。



テーマ

遺産分割時における「遺産分割による贈与」について

概要

相続財産を遺産分割する際に、「代償分割」という方法をとる場合があります。この際、代償財産として金銭を負担する場合には別段何も課税関係は新たに発生しませんが、自身の所有する不動産を代償財産として差し出す場合には「遺産分割による贈与」とみなされ留意が必要です。



1 代償分割とは？

例えば相続する財産が…

①自宅不動産 ②金融資産

の場合において①②どちらも長男が相続、その代償(代わり)として二男に〇〇万円を支払うといった分割方法のことを指します。

相続財産	長男	二男
不動産	1億円	0円
金融資産	2,000万円	0円
代償金	△6,000万円	+6,000万円
合計	6,000万円	6,000万円

2 「遺産分割による贈与」とは？

左記の場合、長男から二男へ代償財産として金銭で支払いが行われた場合は、金銭が移動していても贈与となりませんので双方とも税金の負担はありません(遺産分割の一環としての資金移動なので)。

一方で、長男が代償財産を金銭ではなく自身の所有する不動産を差し出した場合には、当該不動産を二男へその時点での時価で譲渡したものとみなされることになります。

3 課税関係について

①不動産を代償財産として渡した長男は、上記の通り時価で二男に売却したものとみなされ所得税法上譲渡所得の計算が必要となります。

②不動産を代償財産として貰った二男にはこの取引に関しては何も課税関係は発生しません。

今回の担当税理士



税理士 稲次 啓介 近畿税理士会 富田林支部 所属

【稲次啓介税理士事務所】
〒586-0009 河内長野市木戸西町2-1-23 千代田セントラルビル3階
TEL: 0721-22-5440 FAX: 0721-21-6474

◎掲載文は令和4年2月時点における税法等に基づいた執筆者の私見であり、税務上の有利・不利の判断を担保するものではありません。詳しくは執筆担当税理士又は近畿税理士会富田林支部まで直接お尋ね下さい。

あなたもチャレンジ

家庭菜園

園芸研究家
成松 次郎

今月のテーマ

カボチャ

「強健で育てやすい」

生育適温は17～20度でウリ科野菜の中では比較的低温に強く、強健で病害虫も比較的少ない野菜です。ビタミン類、カリウム、カルシウムなどを豊富に含み、特に免疫力を高めるβ-カロテン含量は野菜の中ではトップクラスです。

【品種】西洋カボチャでは「みやこ」(サカタのタネ)、「えびす」(タキイ種苗)、「九重栗」(カネコ種苗)など、ミニカボチャでは「坊ちゃん」(ヴィルモランみかど)など。表皮が白く貯蔵性のある「雪化粧」(サカタのタネ)などもあります。

【苗作り】種は一般地では3、4月に12cmポットに3粒まき、本葉1枚の頃生育の良いものを残して間引いて1本にし、本葉4、5枚まで育てます(1)。

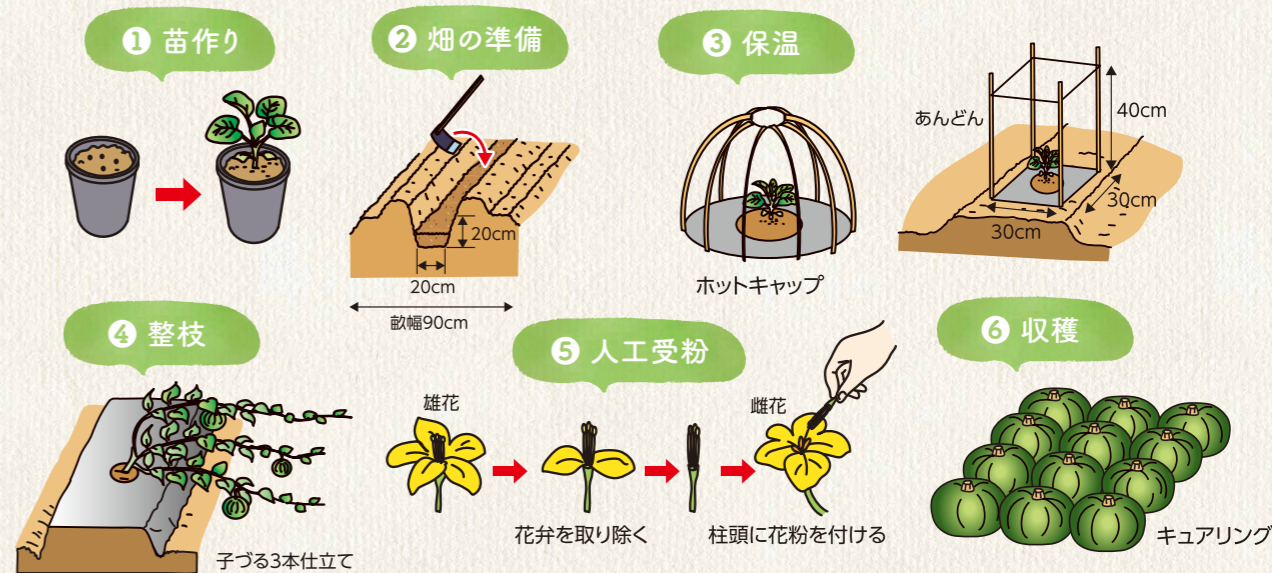
【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて耕します。次に、畝幅(ベッド幅)90cmで、中央に深さ20cm程度の溝を掘ります。この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2、3kgとを施し、溝を埋め戻して高畝を作ります(2)。

【植え付け】遅霜の心配のない4、5月が植え付け適期で、株間90cm程度に植え穴を掘り、穴に十分水を注いで植え付けます。遅霜の恐れのあるときは、ポリフィルムでトンネル、ホットキャップやあんどんを作り、保温します(3)。

【整枝・交配】本葉5枚くらいで摘心し、生育の良い子づるを3本伸ばし、他の子づるはかき取ります(子づる3本仕立て)。伸びた子づるは重ならないように配置します(4)。着果節位は10節前後を目標にし、雄花開花日の早朝に花粉を雌花の柱頭になすり付け、受粉(人工受粉)させます(5)。

【追肥・敷きわら】追肥は果実がこぶし大の頃、化成肥料を1株当たり30g程度、株元から離してばらまきます。茎葉と果実への泥はね防止のため、敷きわらや不織布など透水性の資材を敷きます。

【収穫】開花後45～50日たって果実に爪が立たないくらい堅くなった頃が収穫適期です。収穫後7～10日、風通しの良い場所に置いておくと甘味が増します(6)。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						法 本店(リモート相談) 10時〜						税 本店 13時30分〜				年 千代田支店 9時〜11時30分 丹比支店 14時〜16時30分		年 東條支店 13時〜16時					税 本店 13時30分〜		法 本店(電話相談) 14時〜				
営農経済センター		休							休							休								休				休	
自動車農機整備センター	休	休						休	休						休	休							休	休				休	休
あすかてくるで						休					休								休							休			
ローンセンター	休								休						休								休				休	休	

年…年金相談会 法…法律相談会 税…税務相談会 補…補聴器相談会 (年・年・年)の詳細は18ページ
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談会・イベントなどの開催を中止・延期・変更する場合があります。予めご了承ください。

相談会は予約が必要です

- 法律・税務……総合業務課 TEL0721-25-1417
 - 住宅ローン……ローンセンター、各支店まで
 - 年金……金融部 TEL0721-25-5523
- ※法律相談会は、原則として相談者様ご本人がお越し下さい。

JA大阪南電話帳

■本店(代表)	0721-25-1451	■丹比支店 [023]	072-955-4281	■営農指導課	0721-80-3386
■金融部	0721-25-5523	■埴生支店 [024]	072-939-0337	■営農経済課	0721-80-3370
■共済部	0721-25-1468	■高鷲支店 [025]	072-953-0219	■太子営農経済センター	0120-373-412
■川西支店 [001]	0721-25-1453	■平尾支店 [026]	072-361-0073	■大伴営農経済センター	0120-373-471
■富田林支店 [002]	0721-24-2020	■黒山支店 [027]	072-361-0521	■西浦営農経済センター	0120-373-649
■喜志支店 [004]	0721-25-2135	■丹南支店 [028]	072-361-0031	■高向営農経済センター	0120-373-684
■大伴支店 [005]	0721-23-2381	■赤阪支店 [030]	0721-72-1255	■総合業務課	0721-25-1417
■錦郡支店 [006]	0721-24-2306	■狭山東支店 [032]	072-365-0024	■自動車農機整備センター	0721-24-5100
■東條支店 [007]	0721-34-3149	■狭山西支店 [033]	072-365-0831	■旅行観光センター	0721-25-8052
■青葉支店 [011]	072-365-6001	■道明寺支店 [034]	072-955-8885	■ローンセンター	0120-617-106
■河南支店 [015]	0721-93-2044	■藤井寺支店 [035]	072-955-1386	■農産物直売所あすかてくるで	
■石川支店 [016]	0721-93-2316	■河内長野支店 [036]	0721-53-3085	■羽曳野店	0120-93-6620
■太子支店 [019]	0721-98-0500	■千代田支店 [037]	0721-53-2308	■河内長野店	0120-93-6647
■古市支店 [020]	072-956-0388	■高向支店 [038]	0721-53-2731		
■駒ヶ谷支店 [021]	072-957-1212	■三田市支店 [039]	0721-63-2226		
■西浦支店 [022]	072-956-0285	■加賀田支店 [040]	0721-64-1212		

- 通帳・証書・キャッシュカード印鑑等の紛失・盗難時の連絡先
 ◇平日AM9:00~PM5:00口座を開設いただいた店舗または最寄の本支店
 ◇上記以外の時間 フリーダイヤル TEL 0120-212-217
 ※年間を通し終日(24時間)受付しております。
- 自動車事故時の連絡先
 ◇平日AM9:00~PM5:00 JA大阪南の最寄の本支店
 ◇その他の時間 フリーダイヤル TEL 0120-258-931

わたしたちのJA大阪南 (R4.2/28現在)

- 組合員数 正組合員数 9,466名 准組合員数 33,102名
- 職員数 男 265名 女 296名
- 出資金 36億6,423万円
- 貯金残高 6,319億3,504万円
- 貸出金残高 492億634万円
- 長期共済保有契約高 8,018億4,934万円
- 購買品取扱高 9億2,869万円
- 自動車・農機取扱高 1億731万円
- あすかてくるで売上高 15億9,541万円

錦郡支店の
やおこつた
八尾 晃太
です!



こんにちは JA です

いつも明るく、笑顔でいる事を心掛けています。また、失敗を恐れずにチャレンジする事も日々意識しています。今後の目標は、営農事業・金融事業・共済事業の事をしっかり学び、幅広い知識を身につけていきたいです。

information

インフォメーション



年金無料相談会のご案内

女性の
社会保険
労務士が
対応!

年金はいつから、いくらもらえるの?手続きは?退職後の失業給付や医療保険について知りたい!などの疑問はございませんか?年金の専門家(社会保険労務士)がご相談を個別に承り、皆様に合ったアドバイスをします。お越し頂いた方には「やさしい年金相談ノート」をプレゼントします。

開催日	時間	支店名	電話番号
4/17(日)	9:00~11:30	千代田支店	0721-53-2308
	14:00~16:30	丹比支店	072-955-4281
4/19(火)	13:00~16:00	東條支店	0721-34-3149
5/25(水)	13:00~16:00	狭山西支店	072-365-0831
5/29(日)	13:30~16:00	河内長野支店	0721-53-3085

※年金セミナーは2022年5/29(日)10:00~12:00に開催

お一人様のご相談時間は30分程度です。
 ※ご相談をご希望の方は、予約が必要となります。
 ※ご相談内容により開始時間が前後することがございます。
 ※ご来店の際には、「ねんきん定期便」「基礎年金番号通知書」「年金手帳」「年金証書」「認印」等をご持参ください。

申込み 上記各支店まで

「きこえの出張ご自宅相談」 ~自宅で最新デジタル補聴器試聴~

4月から専門のスタッフがご自宅へお伺いし、使用される方の聴力に合わせた補聴器をご案内させていただきます。補聴器に関するお困り事のある方は是非お問合せください。

4/5(火)	河内長野支店 管内
4/12(火)	千代田支店 管内
4/19(火)	高向支店 管内
4/26(火)	三田市支店 管内

予約制



予約・お問合せ 高向営農経済センター 0120-373-684

理事会だより

令和4年2月28日(月)開催

[付議事項] 第1号議案 令和4年度内部監査計画について

年金の仕組みをわかりやすく解説 知って得する 年金セミナー

老齢年金の仕組みについて、実際の例をあげながら社会保険労務士がわかりやすく解説します。参加費無料のため、ご家族・お友達を誘ってお申込ください。素敵なプレゼントをご用意しております。

- 講師 社会保険労務士 後藤田 慶子
- 定員 20名
- 開催日時 5月29日(日)10:00~12:00
- 会場 河内長野支店

◎ねんきん定期便をお持ちの方はご持参ください。
 年金セミナー終了後、個別相談会を実施いたします。
 セミナー・相談会ともに予約が必要です。

申込み 金融部 (TEL 0721-25-5523) まで

あすかてくるで ポイントカード 会員募集中

- ①入会金や年会費は無料です
- ②「あすかてくるで」でお買い上げ200円(税別)ごとに1ポイント貯まります

毎週水曜日は地域農業
応援ポイントカードの
ポイントが3倍になります!
お得にポイントを貯めちゃおう!

※1ポイント1円でご利用できます。
 ※詳細は規約をご確認ください。



お問合せ あすかてくるで両店

広報担当者のつぶやき

最近、我が家では、野菜スーパがプチブームです。「あすかてくるで」で1月に開催したベジチェックイベントで自身の野菜不足が発覚。JA職員としてどうなのかと思い、それから毎日野菜をスーパにして積極的に摂っています。……(森)