

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタナ

ごりん

Green

61号 2026.4月

春を
楽しもう

チャレンジ!!

家庭菜園の

お悩み相談

ハウスですくすく育つ玉ねぎ
(3月18日 端野地区にて撮影)

JAきたみらい

キュウリ

成長が早く、初夏から秋にかけて次々と実をつけるため、家庭菜園で人気のある野菜です。水分が多く、シャキッとした食感が魅力。暑い季節の食卓をさっぱりと彩ってくれます。

Q 実が曲がる原因は?

実が曲ってしまう原因はいくつかあります。

- ①水不足
キュウリの果実は約95%が水分です。そのため、水分が不足すると果実の成長が阻害され、曲がったり、先細りの形状になることがあります。特に気温が高く乾燥しやすい時期には注意が必要です。
- ②肥料不足
キュウリは成長が早く、多くの栄養素を必要とします。特にリン酸やカリウムなどの主要な栄養素が不足すると、果実が十分に成長せず、曲がったり細くなったりすることがあります。



POINT
定期的な水やりとマルチシートの使用などで適切な湿度を保ちましょう。

- ③なり疲れ
キュウリは次々と実がなり収穫が楽しい野菜ですが実がなりすぎると株が疲れて実が曲がりやすくなります。曲がってしまったキュウリは小さくても早めに摘み取り、成長の良い果実に栄養が行き渡るようにしましょう。



Q アブラムシ対策に何をすべき?

アブラムシは直接植物の汁を吸うことで作物に害を与えるだけでなく、排泄物を作物にかけてカビを増殖させたり、光合成を妨げて作物の生育を悪化させます。またウイルスを媒介する厄介な害虫で早期発見が重要です。アブラムシに効く農薬には「ネオニコチノイド系」がありますが、無農薬での駆除方法をご紹介します。

牛乳スプレー
作り方 水と混ぜるだけ
使い方 3~4日おきに葉全体に散布
効果 アブラムシ対策、うどんこ病の予防にも効果的

材料
●牛乳200ml
●水200ml

ニンニク・唐辛子スプレー
作り方 みじん切りにしたニンニクと唐辛子を水に一晩漬け、こす
使い方 週1回、葉の裏側を中心に散布
効果 多くの害虫に対する忌避効果

材料
●ニンニク2片
●唐辛子1本
●水500ml

木酢液スプレー
作り方 水と混ぜるだけ
使い方 5~7日おきに葉全体に散布
効果 害虫対策に加えて殺菌効果もあり

材料
●木酢液10ml
●水1l



家庭菜園のお悩み相談

チャレンジ!!

春を楽しもう

たくさん採りたい!! 毎年ご好評をいただいている「家庭菜園特集」。今年は読者の皆様から寄せられた疑問やお悩みにお応えするQ&A方式でお届けします。

今回は家庭菜園で人気の高い「トマト」「キュウリ」「アスパラガス」についてお答えします。ベテランも初心者も役立つ、野菜作りのヒントが満載! 春からの家庭菜園にぜひお役立てください!!



アスパラガス

一度植えると翌年以降にも芽を出し続け、10年以上も収穫できるため、家庭菜園では人気の作物です。春芽は太くて甘いので「塩ゆで」や「天ぷら」に最適。夏芽はやや細く「炒め物」や「スープの具材」にすると美味しく食べられます。

Q アスパラガスを太くするには?

種から育てると十分な太さになるまで3年以上かかります。植え付けから1~2年目は根株を育てる時期ですので収穫はせず、雑草対策や水やり、追肥などの管理に専念しましょう。毎年の管理が収穫量と株の寿命にも大きくかわります。その他、太いアスパラガスを育てるコツを紹介します。



- ①株を休ませる芽(養成茎)を残して光合成を助ける
- ②春芽・夏芽ともに採りすぎず株に栄養を戻す芽を必ず残す
- ③堆肥や腐葉土を混ぜてふかふかの土を作り、水はけを良くして、根腐れを防ぐ

Q 冬支度には何をすべき?

まずは! 黄変した茎葉の刈り取りです。刈り取る高さは地際から5~7cmで、刈り取った茎葉は病原菌の温床にならないようしっかりと集めて畑の外で廃棄します。

※肥料不足を防ぐため、冬の間に堆肥や油かすを施しておくことも有効です。施肥後に土寄せを行うと、根株がより健全に越冬します。

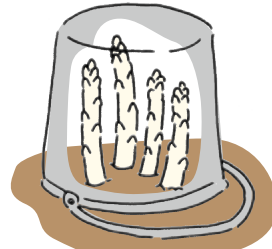
続いて、 防寒対策として株元に土寄せを行います。スコップなどを使い、土を根株にかぶせるように盛り上げてください。特に寒い地域では土の量を多くして防寒を強化することをおすすめします。

雪が解けて暖かくなったら、株元に寄せていた土を戻し、芽が出やすい環境にしましょう。そのままにしておくと、芽が出てくる時に邪魔になってしまいます。

Q ホワイトアスパラガスを育てたい!

太い新芽が出始めたら、光を完全に通さないブリキバケツ(金バケツ)を株に被せます。雨風で飛ばされないように、石などで重石をします。バケツを被せて2~3日経つと収穫できます。

一般的には芽を出す前に株の上に盛り土をして軟白しますが、家庭菜園では新芽にブリキバケツ(金バケツ)を被せるだけで簡単に作れます。ホワイトアスパラガスはすぐに鮮度が落ちるため市場に流通しませんが、家庭菜園では新鮮なホワイトアスパラガスを味わうことができます。



トマト

日当たりの良い場所でもよく育ち、手間をかければ初夏から晩夏まで長く収穫を楽しめます。完熟した実は甘みと酸味のバランスがよく、そのまま生で食べるのはもちろん、「マリネ」や「パスタソース」にしても絶品。ミニトマトはお弁当やスナック感覚でも楽しめ、見た目も鮮やかです。

Q 何本仕立てがいいの?

1本仕立てをおすすめします
できるだけ日当たりの良い環境で育てるために支柱を立てて上に上に伸ばすと良いです。風通しも良くなり、乾燥を好むトマトにとって良い環境になります。

Q トマトの実が割れてしまうのはなぜ?

雨が降らないで土が乾燥している状態が続いたあとに大雨が降る場合や、ジトジト雨が長く続くなど水分が多いと実割れが起こります。

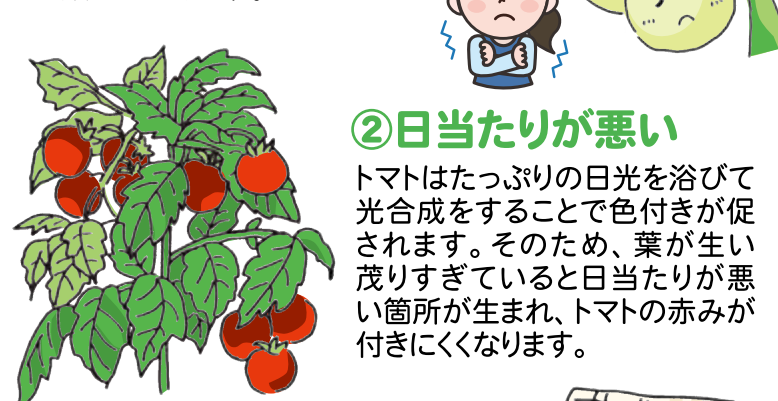
POINT
過度な乾燥を続けないこと、急に大量の水を土に含ませないことが大切です。



Q トマトの実が赤くならないのはなぜ?

トマトが赤くならない原因はいくつかあります。

①気温が低い
トマトは熟すまでの累積温度が800℃といわれているため、気温が低い日が続くと熟すまでに日数がかかります。



②日当たりが悪い
トマトはたっぷりの日光を浴びて光合成をすることで色付きが促されます。そのため、葉が生い茂りすぎていると日当たりが悪い箇所が生まれ、トマトの赤みが付きにくくなります。

③栄養不足
トマトはたくさん実をつけるため肥料もたくさん必要とします。特にリン酸が不足すると実の生育や色付きが悪くなります。



JAのキャッシュカードをお持ちのお客様へ

2026年4月1日よりコンビニ提携ATM手数料が変更になります

入出金手数料のご案内

日頃よりJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。
さて、令和8年4月1日より、提携ATM各社（セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行）のATM利用に係る手数料を改定しますので、下記の通りお知らせいたします。
尚、今回の改定に伴うJAのATMや、他の道内外JAのATMご利用手数料に変更はございません。
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

2026年 3月31日まで	金融機関	セブン銀行	ローソン銀行	イーネット	ゆうちょ銀行
●平日 9:00~18:00		0円	0円	0円	0円
●土曜日 9:00~14:00		0円	0円	0円	110円
●平日、土曜日のその他の時間等および日曜日、祝日		110円	110円	110円	110円

2026年 4月1日から	金融機関	セブン銀行	ローソン銀行	イーネット	ゆうちょ銀行
●平日 9:00~18:00		110円	110円	110円	110円
●土曜日 9:00~14:00		110円	110円	110円	110円
●平日、土曜日のその他の時間等および日曜日、祝日		220円	220円	220円	220円

JAバンクのATMをご利用の場合は、今までどおりご利用手数料は**無料**です。

JAきたみらい 本件にかかわるお問い合わせ先

本店 北見市中ノ島町1丁目1番8号 ☎(0157)24-4389	留辺蘂支店 北見市留辺蘂町50番地 ☎(0157)42-2212	馴子府支店 常呂郡馴子府町25番地 ☎(0157)47-4825	上常呂支店 北見市上常呂180番地 ☎(0157)38-2122
温根湯支店 北見市温根湯温泉157番地 ☎(0157)45-2070	置戸支店 常呂郡置戸町字置戸46番地 ☎(0157)57-7070	相内支店 北見市相内町184番地 ☎(0157)37-2022	靖野支店 北見市靖野町三区483番地17 ☎(0157)56-3114

阿寒へGO! 2026

出会いも、旅も、ちょっと特別。
農家男子と楽しむ1泊2日
ご褒美婚活旅に
参加する女子募集します!!

～こんな方にお勧め～
✓ 婚活はちょっと緊張する
まさかスタッフが一掃なので大丈夫!
✓ 一人参加が不安
ほとんどが一人参加です!
もちろんお友達と参加でもOK
✓ 旅行を楽しみたい
いくつものアクティビティ・温泉
美味しい物も盛りだくさん!

～ツアーに参加し
結婚した女性に聞いてみました～
✓ ツアーに参加したきっかけは?
楽しそうな内容で安く旅行ができて
いい出会いがあったら最高!
そんな思いで参加しました。
✓ 農家男子との結婚について
どう思いますか?
結婚してみると時間の使い方が比較的自由
です!新鮮な野菜がたくさん食べられる
ことは魅力的だと思います

2024年2025年のツアーで
2年連続、幸せな結婚へと
つながったカップルが
誕生しています!

宿泊はTHE FOREST
阿寒TSURUGA RESORT
(旧鶴舞リゾート花ゆら香)

1日目
9:30 集合(JAきたみらい)
10:00 ファミリーランド
12:00 ランチ
13:00 出発
15:00 阿寒湖遊覧船
16:00 THE FOREST 阿寒
TSURUGA RESORT
(旧:阿寒の温泉リゾート花ゆら香にて
温泉にゆったりくつろぎます)
18:00 ディナーパーティー
20:00 カムイムサ
ナイトウォーク
(幻想的でロマンティックな
世界に落ちる)

2日目
6:30 ぼっけお散歩
(朝のさわやかな空気と一緒に!)

7:30 朝食
9:00 出発
10:30 お宅探検
(農家男子のお宅って?)
12:30 ランチ
(マッチングをします)
14:30 解散
(JAきたみらい解散)
気の合った方とお茶でも

Date 6/20(sat)/21(sun)
price お一人 3,900円
others 20歳から40歳までの
独身女性 8人!!
(お急ぎください)

締切切り: 5/24(sun)

主催 きたみらい農業協同組合 営農振興部担い手グループ
〒090-0813 北見市中ノ島町1丁目1番8号
北見地区農業協同連絡協議会

お問い合わせ
TEL:090-8437-8706
【Eメール】
【LINE】

クロスワードパズル正解者の中から抽選で 30名の方に、セットでプレゼント!

JAきたみらい 玉ねぎと牛すじのカレー 1箱
JAきたみらい 玉ねぎうま塩万能塩だれ 200ml
JAきたみらい 玉ねぎ黒酢入りドレッシング 200ml

応募締め切りは、4月24日(金)当日の消印有効
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※個人情報情報は目的以外の用途には使用致しません。

前回のクイズの答えは**ホシガキ**でした。

クロスワードパズル

「二重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。」

タネのカギ

- アルパイトの——試験を受けた
- 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- の良いい日にお越しください
- ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 味を感じ取ります
- 沖縄では5月中旬に——入りすることが多いですね
- ゴルフデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 魚偏に占と書く魚
- 凸という字の音読みは
- 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 衣服のしわをのばします

ヨコのカギ

- 陰暦の5月のこと
- 棋聖、天元、本因坊といえは
- ワインやウイスキーはこれ
- 話題となるような出来事
- ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 指揮者が振るもの
- 家臣が仕えます
- 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- 遠くの親類より近くの——
- とマイナスの中間点

ウェブでの応募
下記QRコードを読み取ると応募フォームが開きます。

ハガキでの応募
※85円切手のハガキで応募願います。
お名前、住所、年齢、電話番号、ハシルの答え、本紙の表紙に「JAきたみらい」のスタンプ(2箇所)を貼ってください。

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
くらりんgreen
編集係

プレゼント応募方法

60号の応募総数は401通でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。
頂いたご意見・ご要望は今後の特集の参考にさせていただきます。

寄せられた質問にお答えします **Q&A**

Q1 JAきたみらいで販売しているドレッシングはどんな種類がありますか?
A1 JAきたみらいでは、「玉ねぎ黒酢入りドレッシング」を販売しています。たっぷりのきたみらい玉ねぎの風味をまろやかな黒酢でまとめた、健康に気を遣う方におすすめの逸品です。コミュニティプラザパラボや東武イーストモール端野店、コーチャンフォーで取り扱っています。

Q2 玉ねぎから出てしまった芽は、食べてもよいのか教えてください。
A2 玉ねぎの芽に毒はなく、長ねぎのように薬味や炒め物などにして食べることができます。しかし、芽が出るということは玉ねぎの栄養が芽の成長に使われているということなので、味や栄養は落ちてしまいます。