


琵琶湖と伊吹山に囲まれたJAレーク伊吹は  
人と自然と街を愛で優しく包みます。

# ふれあい!

# 4

April 2017

vol.228

- 
- 1 ふれあいタイムス
  - 3 レディーススクール
  - 5 営農情報
  - 7 身近な薬草に親しもう
  - 11 JAからのお知らせ
  - 12 お便りのコーナー
  - 13 みんなで人権教育  
今月のあなたの運勢
  - 14 パズル?頭の体操





# 支店協同活動

組合員や地域の皆さまとともに歩む組織でありたいとの思いで、  
さまざまな活動に取り組んでいます。  
ふれあうことで「絆」を大切に、地域に愛されるJAをめざします。



## お客さま感謝デー

近江支店

2月15日(水)・16日(木)

日頃のご愛顧に対して、来店感謝デーを実施しました。

昨年好評であったこともあり、バレンタインデーの時期に合わせ、来店されたお客さまへ感謝の言葉と一緒に「チョコレートとキャンディーをプレゼントしました。職員は「こちらから感謝の気持ちを伝えると、お客さまからも『ありがとう』という言葉が返っていました。本当にうれしい」と思いを述べました。



▲支店のようす



▲手作りのポップです

感謝デーは毎回、職員が企画して地域とのつながりを大切にという思いを込めて手作りしています。JAレック伊吹は組合員・利用者のみなさんの暮らし全般に対応できる\*総合農協として、今後も全職員が力を合わせていきます。ご来店の際にはいつでも気軽に職員にお声かけください。

\*営農指導や生活指導、介護、販売、購買、信用、共済などの事業を多角的に行うJA(農協)です。

## 長浜農業高校の地域交流活動

2月17日(金)

長浜農業高校の生徒の皆さんが、特別養護老人ホームアンタレスにおいて、入所者やデイサービスで訪れている方々との交流会を開催されました。



▲楽しい食事のようす

今年で5年目となるイベントで、高校生は自分たちで作った鮎ずしを昼食にふるまいました。利用者の皆さんは、このイベントを心待ちにされており、お孫さんと同じくらいの子供たちと楽しいひと時を過ごされたようです。皆さん一様に「上手に漬かっていて、本当においしい。懐かしい味です」と久しぶりに食べる鮎ずしに感動されていました。



▲生徒さん手作りの大きな「鮎ずし」です

生徒の皆さんも「共通の話題で話が弾んでよかったです。これからも、地域の方とふれあえる活動を続けていきたいです」と話していました。



## 地域の特産品をPR

2月22日(水)・23日(木)

国産品にこだわった展示商談会「アグリフードEXPO大阪2017」が大阪市内のアジア太平洋トレードセンターで開催され、両日で1万5千人を超える来場者で賑わいました。

滋賀県下のJAなどが参加し地域の特産品の試食品の提供や展示を工夫して、滋賀県産ブランドの知名度の向上につなげました。

JAレーク伊吹からは、赤カブ、白カブ、ひらたねなし柿などの野菜を中心に、食べ方や調理方法なども紹介し、当JA管内の野菜の魅力を存分にPRしました。

商談に訪れた小売店の仕入担当者が



らは、生野菜できれいな赤色の赤いカブが大変珍しがられ、野菜自体の食べ方、地元

の料理のされ方、赤カブの歴史についての質問が多く寄せられました。

参加したJA職員は、「身近にありすぎて気づかないでいる地元の野菜が県外に出れば珍しい野菜と呼ばれます」「生野菜とレシピアやチラシを作って臨みましたが、レシピアを渡すよりも豊富なメニューを取り揃えて言葉でPRすることや持ち帰れる加工品のサンプルを用意することの大事さがわかった」などと次回の商談会に向けて意気込みを話していました。

湖北管内で他に出版されていたのは「湖北いちご」、「伊吹在来そば」、「びわます」などでした。



▲JAレーク伊吹管内の野菜



▲JAレーク伊吹の商談風景

## バランス測定会&運動教室を開催

JAレーク伊吹管内の6支店を会場に、昨年12月から3月までの3か月間、週4日間、延べ72回、健康セミナーを開催しました。「筋力」や「バランス」のトレーニング方法を通して正しい歩き方を身に付けることが目的です。

高齢化社会の進展による健康の問題は多くの人が抱える切実な課題です。年齢性別を問わず、ウォーキングやジョギングを楽しむ方が増えているのも健康意識の高まりからです。

JAでは、従来から実施している健康管理活動(組合健診)に加え、「健康づくりの場」をJAが提供することも役割の一つです。健康セミナーでは、専任トレーナーによる正しい姿勢・ウォーキング教室のほか健康に関する様々なお話を提供いたしました。

参加者からは笑い声も上がり和やかなセミナーでした。講習を修了された参加者の方々には修了書を授与しました。



▲健康セミナーのようす



# レディーススクール

## 女子旅「みんな笑顔のバリアフリー」

2月23日(木)、27名の受講生が、日帰り旅行で仲間の輪を広げられました。

今回の女子旅は、みんなが笑顔で暮らせる優しい地域となるように、社会福祉法人日本介助犬協会 介助犬総合支援センター「シンシアの丘」(愛知県長久手市)を訪問されました。身体障害者補助犬(介助犬・盲導犬・聴導犬)法が制定されるまでの歴史や、PR犬によるデモンストレーション、施設の見学などをされ、介助犬をはじめとする補助犬の学習をされました。障害者の自立と社会復帰を支援するためにも、介助犬への理解を深めることが大切です。

JA共済では、地域貢献活動として、交通事故対策活動や健康管理・増進活動などさまざまな取り組みを実施しており、その一つとして、介助犬の育成・普及支援を行い、交通事故被害者の社会復帰のお手伝いをしています。身体障害者の手となり、足となり手助けしてくれる介助犬(パートナー)を、約15,000人が日本中で必要とされていますが、現在75頭しか認定されていません。当JA各支店等の窓口にて介助犬募金箱を設置しておりますので、



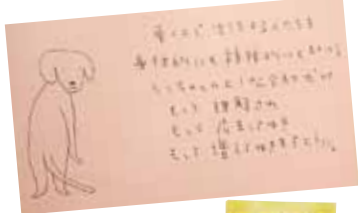
ドアの開け閉めもできるんだワン

滋賀県での介助犬使用者と介助犬のペアが1組でも多く誕生する様に活動を続けてまいります。今後とも、温かいご支援・ご協力を頂けますと幸いです。

社会福祉法人 日本介助犬協会

みなさまのご協力をお願いいたします。

午後からは、あま市七宝焼アートヴィレッジで、七宝焼の体験を楽しみました。七宝焼は、銀や銅など金属の表面にガラス質の釉薬(絵の具)を焼き付けて絵や模様を表す装飾工芸で江戸時代から伝わる技法です。受講者は、花びらのブローチの表面に色とりどりの釉薬をつけ、オリジナルのブローチを完成されました。



みんなが笑顔で生活ができるようご支援をお願いします。



どんな色に仕上がるか楽しみ

平成29年度

# レディーズスクール 受講生募集中!!

きつと見つかるはず。楽しい事、やりたかった事。その出会いが、わたしを変えてくれる。全てはここから始まる...

開講式 & 記念講演

イキイキ  
輝くあなたに  
やさしい音色の処方箋

5月28日(日)  
13:00~15:30

無料



講師 音楽療法士  
高本 恭子 氏

音楽教室講師として、知的障害児との出会いが『音楽療法』の研究に入る大きなきっかけでした。音楽を通して自己を表現したり、音楽の楽しさや満足感を味わう事により、積極的に学校生活に役立てる事を願って研究し始め、やがて音楽の治療力を医療の場においても研究させていただいています。今、最も大切な事は、家庭で出来る『音楽療法』だと思っています。それぞれにストレスをお持ちです。そんなストレス解消の為に、『音楽療法』が有効である事をお知らせしたいです。

## 割引特典

受講者ご本人が、JAレーク伊吹の組合員の場合、年会費を500円割引いたします。

今や男女共同参画社会の時代です。女性の参画が家庭、地域、JAをかえします。組合員として積極的な要望を提案していくことでJAにおける運営参画が可能になります。利用しやすい親しみのあるJAづくりに取り組みましょう。

### 組合員になると...

- 自らが主体的にJAの活動に関わる立場になります。
- 広報誌「ふれあい」が毎月届きます。
- 出資金に対して配当金が受けられます。
- レディーススクール年会費割引があります。 e.t.c.
- JAは出資組合です。組合員になるには出資をしなければなりません。加入のお手続きについては、最寄りのJAへお問い合わせ下さい。

別紙募集チラシあります。



JAレーク伊吹 限定

家の光 地上 ちゃぐりん

# ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか年間予約申込みの方に、素敵なプレゼントが

抽選で総勢 **100名様に**  
**当たります!**

申込締切 平成29年 4月10日(月)

当選の発表 賞品のお届けをもって発表にかえさせていただきます。

※賞品は、右の写真のいずれか1点となります。



お得! 今なら

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります  
■前納購読誌代(税込)平成29年6月号~平成30年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

家活  
しませんか

家活とは...  
家の光記事  
活用のこと

グループ登録すると  
うれしい特典  
ありますよ

このゆび  
とーまれ!



## プレミアム88の要件



- みずかがみ(全農基準※)・JA米コシヒカリ・特別栽培米コシヒカリの1等
- JA自主分析で、整粒80%以上・食味値80点以上の米

詳しくは平成29年産 水稲・麦・大豆 栽培の手引きをご覧ください

※全農基準・特定の生産資材を用いた生産基準です

## 水稲



## 平成29年産 プレミアム88の 栽培に向けて

平成28年産よりコシヒカリ・みずかがみプレミアム88の取組みが始まりました。今年で2年目を迎えますので、基本技術を励行し、高品質米・良食味米の生産に取り組みましょう。

### ④ 植付は細植えにしましょう

**対策** : 1株あたり3~4本(太植えにならないように) 植え痛み防止のため、雨天や風の強い日は避けましょう

### ⑤ 適正な栽植密度で植付しましょう

**対策** : 50~60株/坪  
※地域性や地力により、過剰分けつにならないよう栽植密度を調整して下さい  
但し、みずかがみについては、収量確保のため基準の栽植密度より粗くしないでください  
※連続欠株がない限り補植しないでください

**効果** : 過剰生育・過剰分けつを抑え、太い分けつ茎やみのりの良い穂を確保  
生育後期の栄養状態の維持・病気の予防等

昨年度プレミアム88生産者の内、約7割の方が栽植密度50株/坪で植付されていました

## ○ これからの水稲栽培ポイント(田植えまで)

### ① 根域の確保のため深耕しましょう

**対策** : 作土深5cm以上  
**効果** : 白未熟粒や胴割れ粒の減少

### ② 健苗育成を行いましょ

**対策** : ・種子更新・種子消毒・適量播種  
・田植予定日から逆算して適正な播種  
・適正なハウス温度管理  
**効果** : 初期生育の確保  
圃場全体の生育がそろい、品質向上

### ③ 植付は浅植えにしましょう

**対策** : 植付深3cm  
※薬害のため、極端な浅植えはしないでください  
**効果** : 活着促進

## 農業濁水の流出をしないよう心がけましょう!

## 濁水防止の6つの基本技術

- 田面を均平に仕上げる! ..... 少ない水でも作業できます
- 畦からの漏水を防ぐ! ..... 畦周りを点検し、補修しましょう
- 入水の前に排水口の漏水対策! ..... 止水板を利用しましょう
- 入水は適量を計画的に! ..... 地域で計画的に水管理すると効果的
- 代かきは浅水で! .... **土が7~8割見える程度**で代かきをしましょう
- 田植え直前に落水しない! ..... 水を入れすぎないのがポイント



濁水を流さない!

# 野、サモ

## シヨウガの栽培

シヨウガは殺菌作用や薬効、料理の香りづけや魚類のにおい消しなど、古来広く食生活に取り入れられてきました。

これを若いうちに収穫する葉シヨウガは、みそをつけてビールのつまみに、消臭にと、大いに役立つくれる家庭菜園におすすめの夏野菜といつてよいでしょう。密植できるので、狭い畑や庭先、プランター作りにも向いています。

種子は取れないので、まず種シヨウガ(塊茎)を準備することが必要です。成功のポイントは、何といたって良い種シヨウガを入手することです。4月中旬ごろから種シヨウガが出回ります。よく見て、病害根や腐れ込みがなく、充実して少し白い芽が伸び始めているものなら確実です。植えつけの適期は4月末〜5月下旬です。高温性なので地温が12度以上にならないと芽が伸びださないで、植えつけて芽が伸びだすまでには1カ月半〜2カ月近くかかります。

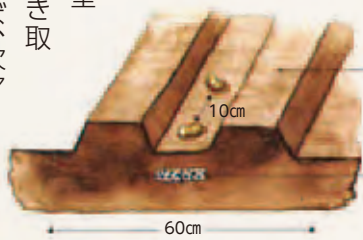
圃場の準備として、ふりかけ堆肥エコ300g/m<sup>2</sup>・苦土消石灰

100〜120g/m<sup>2</sup>を粒状よりりん40g/m<sup>2</sup>を施し、10日〜15日後に元肥として野菜有機S282を60g〜70g/m<sup>2</sup>を施用します。60cmの畝間を取って植え溝を掘ります。

大きい塊は指2、3本分ぐらいの大きさに分割し芽を3〜4個つけておきます。株間は7〜10cm開けて列状に植えつけます。覆土は5〜6cmとします。

芽が10cmほどに伸びたら、半月ごとに2〜3回、燐硝安加里S604を20g/m<sup>2</sup>と油粕を15g/m<sup>2</sup>追肥し土が盛り上がるように土寄せします。

葉が3〜4枚開いたところから収穫します。塊茎を残したままかき取るように収穫すれば、次々と夏の間収穫が楽しめます。途中で塊茎ごと収穫すれば古根として、秋まで置けば新シヨウガとして利用でき、重宝します。



荒起こし  
 苦土消石灰100〜120g/m<sup>2</sup>  
 ふりかけ堆肥エコ300g/m<sup>2</sup>  
 粒状よりりん40g/m<sup>2</sup>

元肥  
 野菜有機282  
 60〜70g/m<sup>2</sup>  
 (N・P・K=12・8・12)



## 最近、鳥害に悩まされていませんか？

山林の開発や天候不順などの影響なのか、近年では鳥類による農作物被害などが増加しています。鳥は「鳥獣保護法」によって基本的に保護されており、害鳥であっても捕獲には許可が必要で、致死性薬剤の使用もできません。そのため鳥類の生態、習性を理解し、適切な対策を行うことが重要です。



### 鳥類(主にカラス、ヒヨドリ)の習性

#### 【鳥の五感】

**1 視覚**  
 鳥の五感では視覚中心でヒトに近いと同等程度で、「鳥目」ではない。

また、色は識別できるが、「本能的に嫌う色はない。」

**2 聴覚**  
 ヒトよりやや劣る。また、超音波は聞こえない。ヒトには聞こえず、鳥にだけ聞こえる音で追い払うことはできない。

**3 味覚**  
 ヒトより劣る。ただし、糖度の高い果物は好んで食べる。

**4 嗅覚**  
 ヒトと同程度。ゴミ袋の中の肉を見つけた手がかりは、臭いではなく視覚である。

**5 その他**  
 渡り鳥は地磁気を感じることができるが、日常は視覚を使っているので、磁石の防鳥機具の効果は不明。

### 【鳥の学習能力】

音や色などを利用した追い払い装置も数日のうちに学習してしまい、本能的に避けつづける色や音は存在しない。

### 【ヒトに対する害】

「凶暴カラス」や「鳥に襲われる」と言われるが、カラスなどがフチバシで人をついたり、集団で襲ってくることはなく、恐れることはない。

### 具体的な鳥害対策

- 防鳥網で完全に覆うことが最良であり、ヒヨドリ、ムフドリでは30ミリ目合いの編み目が良い。
- テグスやひもを張り巡らす方法もある程度効果がある。鳥が逃げ出すとき邪魔になる物が多い場所に入るのをためらうため、翼を広げた長さ以下の間隔で張る。
- カカシや目玉模様の追い払い用具は、鳥に慣れさせないため、出しっぱなしにはしない。
- ダイズやトウモロコシ種子にまぶす忌避剤(登録農薬)は一定の効果がある。
- 供え物、生ゴミ、家畜飼料など鳥の餌になるものは放置しない。

# 身近な薬草に親しもう



漢方には「薬食同源」という言葉があります。薬(生薬)を飲むことと食事することは、同じように大切という意味です。身近にある薬草を見直し、毎日の暮らしに取り入れて健康に役立ててみませんか。薬草の専門家・薬草案内人の貝津好孝さんにお話を聞きました。薬草の採集は、植物について知識の豊富な人の教えを受けながら行いましょう。薬草に似ていても、それが有害な植物の場合もあるからです。

## 日本人と薬草

子どもの頃、右下腹部が痛みだし、お医者さんに診てもらったら、「慢性盲腸ですから、次に痛くなったら手術です」と言われました。祖母が薬草(ノブドウの実)を酢に漬けた汁と小麦粉を練って貼ってくれた記憶が今も鮮やかに残っています。それ以来、痛みは消え、62歳になった今も盲腸は健在です。現在もノブドウの酢漬けは、打撲や捻挫の湿布薬として大活躍しています。その頃は、ごこの家庭でもドクダミや、ゲンノシヨウコ、センブリなどの薬草を軒下に干していたものです。今、若い世代には薬草というよりハーブの方がなじみ深いかもしれませんが、ただし、ハーブは一般的にヨーロッパの薬草を指しています。もっと日本の薬草にも親しんでもらえるといいですね。

## 薬草のさまざまな利用

薬草はさまざまな場面で利用できません。シヨウガやシソも立派な薬草で、ノロウイルスなど感染性胃腸炎の予防に役立ちます。シヨウガを1cmほどすりおろし、梅漬けのシソ(葉と緒に熱湯を注ぎ、冷やして少しずつ飲むと下痢や吐き気を止めてくれます。料理にも積極的に取り入れるとよいでしょう。肌のトラブルにはハトムギ種子やドクダミ全草、髪にはネズミモチ実、養毛剤としてはセンブリ全草など症状により使い分けられます。同じ薬草でも葉と根では薬効が違う場合があります。部位を確認して使用しましょう。

## お風呂で薬草

目的を明確に、薬草をお風呂で活用してみましょう。冷え症にはヨモギ葉、イカリソウ全草など体を温める薬草を、痛みにはクロモジ枝、マツブサつるなど神経痛にお薦めの薬草を。皮膚疾患にはドクダミ全草、スベリヒユ全草、スイカズラ茎葉など皮膚の熱を取る薬草。リラックス効果を期待するならユズの実、ミカンの皮、シソの葉など。分量は乾燥した薬草なら30~50g、果物を入れるときは3~5個程度です。



薬草案内人  
貝津好孝さん(かいつ よしたか)

薬剤師、鍼灸師。漢方専門の港屋漢方堂薬局経営(福島県)。薬草、山菜、きのこの調査や冬虫夏草の分類と分布の調査を趣味とし、山野を歩く。福島薬草研究会代表。著書に「日本の薬草」(小学館刊)他、多くの書籍や雑誌に執筆し、取材にも協力。

■港屋漢方堂薬局  
福島県伊達市梁川町青葉町 52  
TEL: 024-577-0251

## 活用方法

### 1 煎じて飲む。

乾燥させた薬草を煎じるのが基本。乾燥すると成分が出やすくなり、保存も利く。600mlの水から弱火で40~50分煎じて飲む。どれくらいの量を使うかは症状と薬草の種類により違うが、約5~20g。

### 2 振り出して飲む。

センブリやキハダは、0.5~1gにお湯を注いでしばらくしてから飲むと良い。

### 3 皮膚に付ける、貼る。

やけどや皮膚の荒れに、アロエの生葉の皮を剥いで貼ると良い。

### 4 薬酒にする。

イカリソウ酒は足腰を温め、力も付けてくれる。薬酒は薬効だけでなく、香りや色を楽しむ効果も期待できる。

### 5 浴剤にする。

体を温めたり(ヨモギ)、痛みを和らげてくれたり(クロモジ)、ストレス解消に役立つ(ミカンの皮、シソの葉)薬草がある。乾燥品30~50g。

### 6 ippettoお茶代わりに飲む。

ケツメイシ、ササの葉などをフライパンでいって急須でいれて飲むと香ばしくて飲みやすく、胃腸に良い。



## 春から夏にかけて身近に見られる薬草をご紹介します。

自然観察の  
楽しさも  
味わえます。

### フキ

キク科。漢方では蜂鬮菜(ほうとうさい)。



山野に生える多年草。フキやフキのとうは山菜の定番。薬用にするのは根茎だが茎や花にも効果はある。根茎は夏〜秋に根を採集し刻んで天日乾燥する。熱を持った喉の腫れや痛みに良い。

1日5gを煎じ、1日3回に分けて飲む。フキ料理やフキのとうとして食べても良い。天ぷらや炒め物がおいしい。

### ヨモギ

キク科。別名モチグサ。漢方では艾葉(がいよう)、もぐさの原料になる。



道端に生える多年草。葉は天ぷらや草餅、草団子、みそ汁の具にして食べられる。薬用部位は葉で6〜7月に採集し天日乾燥する。漢方では体を温め、血液を増やし、止血・止痛の効能が期待できるとされ、婦人科疾患にも使われる。

1日3〜5gを煎じ(煎じ方は右ページ参照。以下同じ)、1日3回に分けて飲む。暑がり、ほてり症の人には、合わないことが多い。

### タラノキ

ウコギ科。方言タランボ。山野に生える落葉低木。

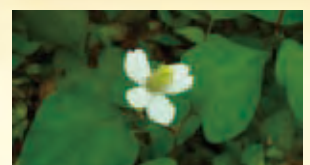


山菜の王様と呼ばれる。春先、若い芽を天ぷら、おひたし、あえ物などで食べる。根の皮を使うのが取るのはなかなか大変である。樹皮も薬用になるので、今は、幹全体を刻んで薬用にされる。春から夏に採集して刻んで天日乾燥する。もともと足腰や胃腸を温める薬草で、腰から下の冷えや腰痛、胃が冷えるタイプの胃潰瘍に使われる。最近の研究では血糖降下作用があり、糖尿病に应用されている。

1日5〜10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

### ドクダミ

ドクダミ科。漢方では十葉、魚腥草(ぎょせいそう)。



山野のやや日陰で湿った所に生える多年草。葉は天ぷらにして食べられ、独特な匂いがあるが美味である。5〜7月の開花期に地上部(全草)を採集し天日乾燥する。大腸や鼻、皮膚の熱を取るといわれ、便臭が強い便秘、黄色い粘性の鼻汁が出る慢性蓄膿症、グジュグジュした赤いニキビやおでき、湿疹に処方される。

1日5〜20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。冷え性タイプの人には合わないことがある。妊婦は飲まないこと。

### タンポポ

キク科。漢方では蒲公英(ほこうい)。

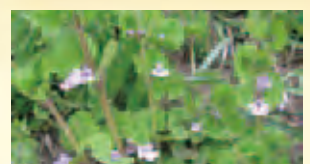


若い葉はサラダ、花は天ぷらや酢の物、根はきんぴらや天ぷらにして食べられる。野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。開花前に根を採集して刻んで天日乾燥する。熱を取りながら母乳の出を良くするといわれる。また、牛蒡子(ゴボウの種)と共に乳腺炎の特効薬として知られ、2種を混合してよく使われる。

1日5〜10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。タンポポは種類が多いがいずれも効果がある。妊婦は飲まないこと。

### カキドオシ

シソ科。別名カントリソウ。漢方では連銭草(れんせんそう)。

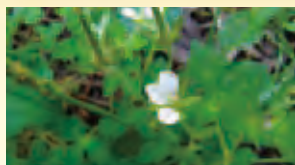


野原や畑のあぜ、道端に生える多年草。葉、茎を天ぷらにして食べられる。日本のハーブといわれミントの香りがする。薬酒は香り良く、愛好家たちに人気。4〜5月の開花期に全草を採集し刻んで天日乾燥する。昔から小児の疳(かん)の虫に良いといわれ、カントリソウの別名がある。血糖値の調整や結石を溶かす効果が期待でき、胆石や腎臓結石、糖尿病などにも処方される。

1日5〜10gを煎じ、1日3回に分けて飲む。妊婦は飲まないこと。

### ゲンノショウコ

フウロソウ科。方言イシャイラズ、ネコアシ(葉形がネコの足に似ている)。漢方では玄草(げんそう)などとして流通している。



中国の老鶴草(ろうかんそう)の仲間。山野に生える多年草。東日本では白花、西日本では赤花が多い。夏の花期に全草を採集し天日乾燥する。便秘と下痢、相反する症状に効く。昔から量を多く濃く煎じた物は、下痢の特効薬として使われてきた。また量を減らし、薄く煎じて便秘にも使われる。

1日10〜20gを煎じ、1日3回に分けて飲む。

### コブシ、ハクモクレン

モクレン科。漢方では和辛夷(わしんい)。



初春、開花前の花のつぼみを採集し刻んで天日乾燥する。風邪や蓄膿症の鼻詰まりに良いとされ、特に花粉症の鼻詰まりにはお薦め。

1日1〜3gを煎じ、1日3回に分けて飲む。独特な香りがあり、匂いをかいただけでも鼻の通りが良くなる。場合によっては1日1gにお湯を注いで振り出しにして、鼻の詰まったときに飲んでも良い。多量に飲むと目まいや目の充血を起こすことがあるので注意。



# ゴールデンウィーク中の 自動化機器(ATM)稼働時間のお知らせ

営業日	支店名	営業時間
4月29日(土)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
4月30日(日)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
5月 1日(月)	各支店	8:45 ~ 20:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
5月 2日(火)	各支店	8:45 ~ 20:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
5月 3日(水)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00

営業日	支店名	営業時間
5月 4日(木)	各支店	システム休止
	イオン長浜店	
5月 5日(金)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
5月 6日(土)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00
5月 7日(日)	各支店	9:00 ~ 18:00
	イオン長浜店	10:00 ~ 21:00

※5月20日(土)はシステムを停止させていただきます。

## 情報提供窓口設置のご案内

私たち監事は、当組合経営の健全な発展に資するため、経営管理委員および理事が適正に職務を遂行しているかを監査するための情報提供窓口を設置します。

このため経営管理委員および理事が職務を遂行する上で、弊害があると思われることを見たり聞いたりした事柄があれば、封書にて実名で下記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

レーク伊吹農業協同組合 監事会

### 連絡先

住所 〒521-0062  
滋賀県米原市宇賀野 280 番地 1  
受付 常勤監事 谷本 新蔵 宛

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

( 当組合の業務に関する一般的な苦情等については、担当部署へお願いします。 )

## お天気カレンダー

桜は寒暖が必要

桜が早く咲くか遅く咲くかは、気温が大きく影響します。春先に暖かければ早く咲くことが多いですが、暖かくても早く咲かないことがあります。

桜は、夏に花の芽を作ります。秋になると「休眠」といって、花の芽はいったん眠りに入り成長を止めます。冬に寒さにさらされると、眠りから目を覚まし、その後は暖かさで成長し開花します。暖冬により寒さが弱いと、すつきり目を覚ませず、その後、暖かくなっても成長が鈍いことがあります。寝ぼけていると

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋

出掛ける支度が進まない人間と同じですね。冬には寒さにさらされることも必要です。特に温暖な地域で暖冬になると影響があり、伊豆諸島の八丈島では、開花が遅れただけではなく、満開にならないまま葉桜になってしまった年がありました。

温暖化が進むと、その他の地域でも、きれいに咲きそろわないうちが出てくるかもしれない



# 料理 楽しくステップアップ

「キッチン晴」のオーナーシェフ 永井智一



## 洋風タマネギまるごと肉じゃが

### 材料(4人分)

タマネギ	2個
ジャガイモ	2個
ニンジン	1本
牛肉(煮込み用)	100g
ヒラタケ	1パック
青み野菜(お好みで)	適宜
固形スープのもと	3個
水	3カップ
オリーブ油	大さじ1
こしょう	適宜

### 作り方

- ① 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、横半分に切ったタマネギ、牛肉に焼き色を付ける。
- ② 炊飯器に固形スープのもと、水、ジャガイモ、ニンジン、ヒラタケ、①の材料を入れ、50分炊く(50分たったらスイッチを切る)。
- ③ 器に盛り付けお好みの青み野菜を飾り、こしょうを振って出来上がり。



炊飯器での簡単調理ながらも、タマネギの甘味が十分に引き出せます。忙しい主婦の方にピッタリのうれしいメニューです。

## 新タマネギのさっぱりサラダ

### 材料(4人分)

新タマネギ	2個
トマト	2個
小ネギ	1/2束
しらす	適宜
いりごま	大さじ1
塩昆布	2つまみ
ポン酢	大さじ2
かつおだし	大さじ2
ラー油	小さじ1/2

### 作り方

- ① 新タマネギは薄切りにして水にさらす。トマトはさいの目に切っておく。
- ② 十分に水気を切ったタマネギをボウルに入れ3cmほどに切った小ネギ、塩昆布、いりごまと混ぜ合わせる。
- ③ 器に②、トマト、しらすを盛り付ける。
- ④ ポン酢、かつおだし、ラー油を合わせたドレッシングを回し掛けて出来上がり。



この時期に甘くておいしい新タマネギのサラダです。さっぱりといくらでも食べられます。お好みでちぎった韓国のりを散らすとおいしさアップ!



## ラディッシュ

(アブラナ科ダイコン属)

半世紀前までは、野菜が新聞や雑誌に取り上げられることはめったにありませんでした。ありふれた日常的なものには読者は関心を示しません。現在は一般消費者と野菜畑には距離ができ、ダイコンを引き抜いたことのない子どもも多くなります。

新聞や雑誌の野菜の表記は漢字、平仮名、片仮名と、各社さまざまです。農林水産省では流通関係は平仮名表記、研究関係は片仮名表記が多いようです。ラディッシュの場合、和名表記は、二十日大根、廿日大根、はつかだいこん、ハツカダイコン。ラディッシュは和名のように夏は20日、春と秋は30〜40日と、短期間で収穫できる根菜です。ラディッシュは畑がなくてもベランダで初心者でも簡単に栽培できます。スーパードではラディッシュは5株で数百円ですが、種は1袋に数百粒入って数百円です。1袋で数回種まきができ、栽培過程も楽しむことができます。

プランターに市販の培養土を入れ、日当たりと風通しの良い場所で栽培します。種はばらまきも筋まきもできますが、筋まきの方が後の管理が楽です。1〜2cm間隔に種まきし、約1cmの覆土をします。上から軽く押さえてから、たっぷり水やりをし、発芽するまでは土が乾かないようにします。

発芽したら順次間引きをし、本葉4〜5枚までに株間を5〜6cmにします。栽培期間が短いので、肥料入りの培養土なら追肥は不要です。肥料が多過ぎると、根の形が乱れることがあります。1週間に1度、1000倍の液肥を水やり代わりに施す程度なら問題ありません。

根の直径が2cmになった物から収穫します。収穫が遅れるとす入りや裂根の原因になります。

赤色は食欲をそそるといわれています。赤色のラディッシュをサラダに入れるだけで、食卓が明るくなります。取り立て新鮮なラディッシュの食感と彩りをお楽しみください。





おつかれさま。



## JAレーク伊吹 退職金定期貯金

退職金で定期貯金300万円以上1,000万円以下  
(期間1年・自動継続)お預入れの方に

当JAで年金を新規にお受け取りいただける方(予約・お手続き中も含まれます)

定期貯金  
(期間1年もの)

年 **0.25%**

(税引後 年0.199%)

上記以外の方

定期貯金  
(期間1年もの)

年 **0.20%**

(税引後 年0.159%)



※金利は平成29年3月1日現在のものです。※金融情勢により、金利が変更になる場合がございます。

取扱期間 / 平成29年3月1日(水)～平成29年5月31日(水)

※原則としてこの貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約された場合は当JA所定の中途解約利率が適用されます。満期後は店頭表示金利にて継続します。

※今後の金融情勢等によっては、お取扱期間中でも内容や適用金利を変更させていただく場合がございます。

※ATM等非対面でのお取扱いできません。

※個人のお客様に限らせていただきます。

※年金受取用金利でご契約されたお客様は、預入期間中、当JAで継続して公的年金をお受取りいただくことや、ご予約をいただいていることが条件です。

※お利息には20.315% (国税15.315% 地方税5%) の税金がかかります。

★「退職金定期貯金」のお問い合わせは、お近くのJAレーク伊吹各支店窓口まで★

第二の人生の  
スタートを祝福して  
特別金利で  
応援いたします。

## 年金相談会開催のお知らせ

年金を受取る際の煩雑で面倒な受給手続きや意外に多い勘違いと請求漏れ・受取ることができる金額など、年金についてサポートさせていただく他、社会保険労務士の先生に、調査から手続きまでを無料でご相談いただけます。

平成29年4月9日(日)

長浜南店 ☎62-0239 午前 9:00 ～ 午後 4:30

### ご持参していただくもの

年金手帳、または基礎年金番号、通帳、ご印鑑、年金加入記録のお知らせ。  
お勤めの方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しいご説明が出来ます。

年金相談会は予約制です。

ご相談いただく前営業日までに支店へご連絡ください。

### 年金友の会会員募集中!

ご近所さんや、お友達、親類の方など、ぜひJAへご紹介ください。ご紹介していただくと、紹介された方にすてきなプレゼントを差し上げます。一緒に楽しく活動しましょう!

## かき 花卉部会 便り

No.19

2月23日に、花卉部会総会&研修会を開催しました。今回は、2年に一度の役員改選期で、部会長に細野善彦様、副部会長に長谷善行様が選任されました。

研修会では部会員の方々から一言ずつ、2016年度の良かったと思われる栽培技術や失敗したことを話していただきました。参加者の皆さんは、熱心に耳を傾けておられました。

部会員皆さまのおかげをもちまして、2016年度のお盆とお彼岸の物日の45cmの小菊の出荷本数は増加しましたが、小菊はゴミが少なく加工がしやすいため、まだまだ需要があります。

部会では、引き続き小菊を栽培していただける方を募集しています。



第27回 湖北地区JA利用者のつどい

# 藤あや子

ショー

●ご招待日  
平成29年 **7月15日** 土

1日  
2回公演



●開催会場  
県立文化産業交流会館(米原)

皆様に日頃の感謝を込めて

## くみあい醤油・飲料水 特別推進について

平素、JA購買事業につきましては、格別のご協力を賜り誠にありがとうございます。  
本年も、皆様に日頃の感謝を込めて、「JA利用者のつどい」を開催する運びとなりました。

内容は **藤あや子ショー**  
を企画させていただきました。

【1部】JA北びわこ  
〈券引換〉9:30 〈開演〉13:00

【2部】JAレーク伊吹  
〈券引換〉13:00 〈開演〉16:15

主催:JAレーク伊吹・JA北びわこ

下記の商品を  
組み合わせていただき  
4ケースで1セットとなります。

くみあい醤油 寿(こいくち) (1L×8本) 3,110円	全農しが 近江の茶 (500ml×24本) 3,110円	C1000 レモンウォーター (500ml×24本) 3,110円	C1000 フルーツミスト (500ml×24本) 3,110円	健康茶 (500ml×24本) 3,110円	C1000 ビタミンレモン (140ml×30本) 3,110円	C1000 ビタミンレモン (ゼリー) (180g×18袋) 3,110円	さらら生活 (140ml×30本) 3,110円	野菜& フルーツ (190g×30本) 3,110円	ブラッシー アップル 100% (160g×30本) 3,110円

●価格は税込価格

例えば

寿醤油(8本入り) + 飲料水3ケース = つどい特別価格 **12,440円(税込)**  
飲料水4ケース = つどい特別価格 **12,440円(税込)**

※1セット購入者にはもれなく、招待券1枚を進呈します。

●このチラシ掲載商品1セットと、JA取扱の生活物資20,000円以上お買い上げの方を対象とさせていただきます。●その他セットも取り揃えております。

Mail from reader



3月号から

### 長浜市 田中さん

暖かい今日この頃です。JAでもらった野菜づくり片手に、80才の一年生で頑張っています。野菜につく害虫のことも「ふれあい」に載せていただければうれしいです。よろしく。

↑大切に育てている野菜につく虫や病気、イヤですね。季節や野菜ごとにお知らせできるようにがんばります。

### 長浜市 杉江さん

最近、母の友人からカブと大根をもらいました。早速カブらの味噌汁を作りました。母は「おいしい」ととても喜んでいました。母の笑顔を見るのがとてもうれしいです。

↑「おいしい」「ありがとう」って言葉はみんなが幸せになれますね。カブらの味噌汁は最高においしいです。

### 米原市 久保さん

春の訪れが近づき、梅の花が咲きかけました。それに合わせフキの新芽も出かけます。毎年この露の薑やアロエ、松葉、等を焼酎に3～4か月ほどつけておいたものを薬液として盃一杯分(蜂蜜一滴落とし)を毎朝飲んでいきます。体調維持のためもう長年続けています。

↑露の薑は天ぷらしか知りませんでした。仕事もレジャーも健康があつてこそですね。

春ですネ。



## 経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

### 経営管理委員会 平成29年2月16日

- 第1号議案 理事の代表権付与について
- 第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第3号議案 米原市農業委員の募集にかかる推薦について

### 理事会 平成29年2月28日

- 第1号議案 平成29年度内部監査計画について
- 第2号議案 出資減口の承認について

## わたしたちのJA【主要概況】

平成29年2月末現在

正組合員数	5,416人
准組合員数	6,920人
出資金残高	16億8千0百万円
貯金残高	1,357億4千8百万円
貸出金残高	184億2千1百万円
長期共済保有高	3,558億7千4百万円
年金共済保有高	29億7千1百万円
購買品供給高	9億4千1百万円
販売品販売高	9億6千3百万円



# たかが制服、されど制服

昨年、アイドルグループがイベントでナチスの制服を思い起こすような衣装を着ていたため、イスラエル大使館やアメリカのユダヤ人団体「サイモン・ウィーゼンタール・センター」(略称SWC)からグループが所属する音楽会社とプロデューサーに抗議がありました。

イスラエル大使館は、「コスチュームに悪意的な意図はなかったと十分に理解しています」という見解を示しつつ、その上で、「ホロコースト(ユダヤ人に対する大虐殺)について、一緒に理解を深める機会を持ちたい」という意向を発表しています。また、SWCからは「ユダヤ人を傷つける意図がなかったにしても、ナチスの被害者の記憶を軽んじるパフォーマンスであり、ネオナチが勢を増すドイツを初めとする世界各国の若者に間違ったイメージを発するものです」と抗議文の中で指摘しています。

こうした抗議に対しては、「悪意はないのに『過剰反応だ』とか、『別にナチスの思想を肯定しているわけじゃないからいいじゃないか』という声もあります。中には、『表現の自由』の名において、制服の問題を擁護する方もいるようです。ここで確認しておきたいのは、『表現の自由』は『差別する自由』でないことは社会に共通した認識であり、両者を天秤にかける議論があること自体問題があること。また、差別的言動は犯罪として法的規制が求められているのが世界的な潮流で、この制服問題を擁護することは、その流れに逆行することになります。

ということ、ヨーロッパでは、昔話ではなく再びナチスの思想が力を持つことがないように細心の注意を払っています。「ナチスは、悪いことをしたから、その軍服を着てはいけない」「被害者が傷つくからいけ

ない」という理由に加えて、「若者が憧れかねないあの衣装を着てはいけない」という理由があります。当時、ヒトラーは軍服を世界の一流デザイナーに作らせたということ。そもそもヒトラーはそうした様式美や芸術を大衆の煽動(せんどう)にいかにか利用するかを緻密に考えており、当時もまさに「カッコいい」と憧れて入隊する若者がいたわけです。

しかし、どういった思想の下に生まれてきたかを抜きにして、ただ「カッコいい」からと取り入れてしまうのは、あまりにも無自覚であるように思えます。ナチスは軍服ナチス式敬礼シンボルマークを巧みに利用しながら、抵抗する障壁を低くして徐々にナチスの思想を大衆に浸透させていき、気付いた時にはナチスの思想にドップリ浸かって身動きできない状態になってしまっていた、ということのようになっています。

いかに民主主義的な制度があっても、市民が「無知」「無関心」「無責任」であり、主体性を放棄した場合、いとも容易に独裁者が出現することを歴史は証明してくれれます。当時、最も民主的と言われた「ワイマール憲法」を擁したドイツが選挙によってヒトラーを選びました。

「非凡な人物を総統に選び、彼を信じて祖国の運命を任せるといふ選択をしたのは、どこにでもいる市井(しせい)の人々だったのだ」\*

「たかが制服」として、人権問題の芽を見逃すことなく、問題点を見抜く力を養うことが大事ではないでしょうか。

\*「帰ってきたヒトラー」著：ティムール・ヴェルメシノ  
出版：河出書房新社

J A 滋賀同和对策本部「みのり」より

# 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

**♈ 牡羊座**  
3月21日～4月19日

**全体運** 自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に。  
**健康運** 腰が重くなりそう。まめに動きまわろう。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ウッド

**♋ 蟹座**  
6月22日～7月22日

**全体運** 不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れず。大自然に触れることでリフレッシュできます。  
**健康運** 順調。ストレッチで血行促進を図ろう。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ミツバ

**♎ 天秤座**  
9月23日～10月23日

**全体運** ささいなことで落ち込んだり、傷ついたりしやすく、勢いをキープできない期間。あれこれ考え過ぎない方が吉。  
**健康運** 同じ姿勢を続けず、適度に体をほぐして。  
**幸運を呼ぶ食べ物** しらす

**♏ 山羊座**  
12月22日～1月19日

**全体運** 気持ちばかり大きくなってしまうかも。頼まれ事を安請け合いないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり。  
**健康運** 安泰。スポーツを満喫するチャンスです。  
**幸運を呼ぶ食べ物** アシタバ

**♉ 牡牛座**  
4月20日～5月20日

**全体運** 誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して。半身浴や足湯にツキ。  
**健康運** 疲れをため込みやすい。気晴らしが必要。  
**幸運を呼ぶ食べ物** カブ

**♌ 獅子座**  
7月23日～8月22日

**全体運** プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。フリーエーティブな活動もお勧め。  
**健康運** 張り切り過ぎ注意。運動前は準備運動を。  
**幸運を呼ぶ食べ物** タマネギ

**♍ 蠍座**  
10月24日～11月22日

**全体運** 周囲のマイナスイメージが暗く。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持ちが大事。  
**健康運** 無理なダイエットはNG。自然体が一番。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ニラ

**♎ 水瓶座**  
1月20日～2月18日

**全体運** 人気が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行く刺激大。  
**健康運** 寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛けて。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ココニ

**♏ 双子座**  
5月21日～6月21日

**全体運** 好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解。  
**健康運** 不規則な生活になりがち。節制すること。  
**幸運を呼ぶ食べ物** もぎく

**♐ 乙女座**  
8月23日～9月22日

**全体運** 持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすい。新しいことに取り組むなら、正確な情報収集を。  
**健康運** スポーツに励むと上達がスムーズなはず。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ポンカン

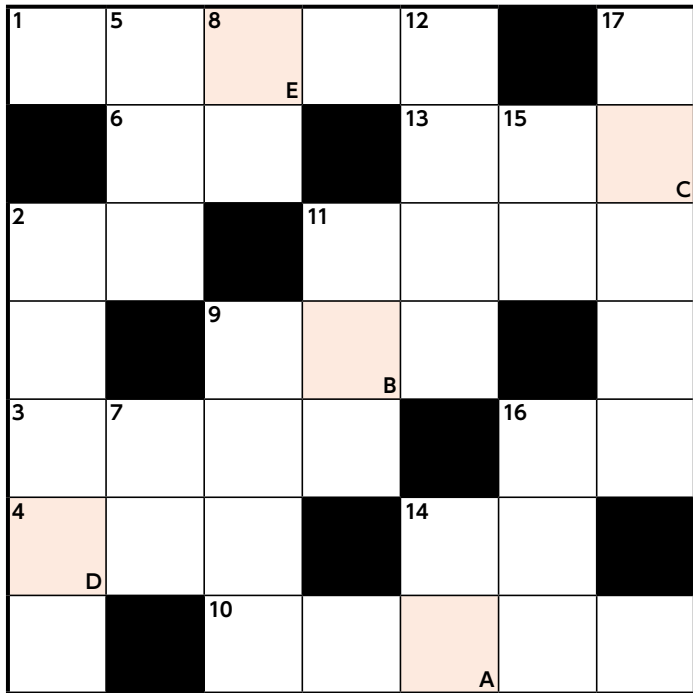
**♑ 射手座**  
11月23日～12月21日

**全体運** 楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎。  
**健康運** 暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明。  
**幸運を呼ぶ食べ物** イチゴ

**♒ 魚座**  
2月19日～3月20日

**全体運** リラックス気分が過ぎせぬはず。のんびり好きなことを堪能しよう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に。  
**健康運** ココニに注目を。耳寄り情報を入手可能。  
**幸運を呼ぶ食べ物** ゼンマイ

Q 色マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



## ← ヨコのカギ

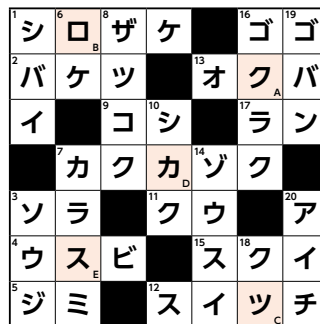
- 1 青く光るイカ。富山湾の名物です
- 2 積もれば山となります
- 3 鮮やかな赤のこと
- 4 徳川家康は——大將軍に任ぜられました
- 6 スペアともいいます
- 9 長年掛けた保険が——を迎えた
- 10 七福神が乗っています
- 11 焼きそばやたこ焼きに掛けます
- 13 美空ひばりのヒット曲『東京——』
- 14 カウンターのある洋風酒場
- 16 川を渡るために架けます

- ↑ タテのカギ
- 17 酔っぱらってあちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ
  - 16 バジルやタイム、ミントなど
  - 15 雄鹿には枝分かれした物が生えます
  - 14 とげのある美しい花
  - 12 「おやつは冷蔵庫の中」洗濯物入れておいて「のようなメモ
  - 11 ——に決めず、慎重に考えたい
  - 9 食材を切るときに置きます
  - 8 漢字などに付ける振り仮名
  - 7 花などで作られたハワイの首飾り
  - 5 手紙のこと。お——をありがとう
  - 2 起立、礼、——

## 3月号のこたえ

### 「クロッカス」

### ク ロ ッ カ ス



## 2月号の応募総数

182通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

クロスワードクイズの答え  
〒:住所  
氏名 うら  
年齢  
「ふれあい」の感想及びJAへのご意見、ご要望、身近な話題

切手 5211-0062  
JAレーク伊吹「ふれあい」係  
米原市宇賀野280番地1

正解者の中から 抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 4月17日(日) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。



## 投稿募集

広報誌「ふれあい」は、皆さまからの投稿記事をお待ちしています。お知り合いやご近所に、こだわりの趣味をお持ちだ、我が子(孫)を載せてほしい、珍しい形の野菜が採れた等、自薦他薦は問いません。身近な話題、出来事どしどしお寄せ下さい。また、JAに対するご意見・ご感想についてもお待ちしております。

■あて先  
〒521-0062 米原市宇賀野280番地1  
JAレーク伊吹「ふれあい」係 まで  
☎0749-52-6533  
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

## 経済センター・資材センターよりお知らせ

経済センター、伊吹・米原資材センターは4月より土曜の窓口を再開させていただきます。(午前8:30~午前12:00)ご利用をお待ちしております。



シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブルライフ

## タマネギ 疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜

### タマネギのプロフィール

【分類】ユリ科  
【原産地】中央アジア～地中海沿岸  
【和名】玉葱、葱頭  
【おいしい時期(旬)】秋～冬  
(新タマネギは4～6月)  
【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、  
ビタミンB6、カリウムなど

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

### 見分け方



### 保存方法



### タマネギのチカラ

独特の香り成分、辛味成分「硫化アリル」がビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める



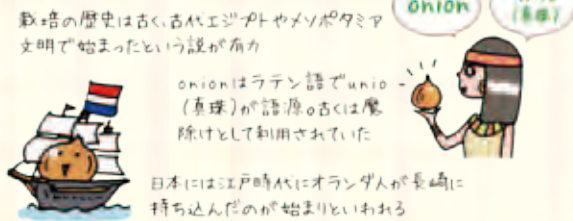
### タマネギのいろいろ



### 楽しみ方・食べ方のコツ



### タマネギのヒミツ



ふれあい

April 2017  
vol.228

発行/レーク伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課  
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野 280 番地 1 TEL.0749-52-6533  
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.lakeibuki.jas.or.jp



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。

