

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!

5

May 2017

vol.229

- 1 ふれあいタイムス
- 3 レディーススクール
- 5 営農情報
- 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





助け合い組織「にじの会」

3月14日☉・3月16日☉

助け合い組織「にじの会」は、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生き生きと暮らしていけるよう、小地区(自治会など)を単位として地域の方々と協働しながら、健康と生きがいづくり「ふれあいサロン」を開催しています。

その取り組み内容は、保健師さんの健康チェック・紙芝居健康体操・歌クイズゲーム



▶にじの会の昼食準備の様子



▶粟谷のサロンの様子

ム等と手作り昼食です。

3月は米原市堂谷と米原市梅ヶ原の会館で「ふれあいサロン」を開催し、平成28年度は27集落、643人の参加をいただきました。「ふれあいサロン」に集ったみなさんからは、終始和やかで笑いの絶えない時間となりました。地域のみなさん・にじの会のみなさん、ありがとうございました。



▶梅ヶ原のサロンの様子

今年、助け合い組織「にじの会」は発足19年目を迎えます。にじの会は介護保険制度ではカバーできないお茶の間活動などを行うことにより住みよい地域社会づくりをめざしています。随時、にじの会メンバーを募集しています。

事務局 当JA総務部生活振興課内 52-65333までお電話ください。

JJAに集う 女性グループすみれ

3月23日☉

女性グループすみれは、平成27年6月に発足した女性6人のグループです。

活動内容は、毎月1回当JJA本店を会場に、「家の光」[※]の中から興味のある記事を持ち寄って実際に自分たちで作ってみることに挑戦しています。今回は、家の光2017年3月号を参考にしながら、新聞紙スリッパづくりをされました。グループのみなさんは「身近にある新聞紙で簡単にスリッパが作れてこれは良い」思ったよりも新聞紙は温かいね「子供用に半分のサイズも作ってみよう」等と好評でした。

新聞紙スリッパは、両足を5分程度で作れ、新聞紙2枚を重ねて作れば厚



▲新聞紙スリッパを作るすみれのみなさん

◀完成した新聞紙スリッパ

手のものが作れます。ガムテープや段ボールで補強すれば固い物などを踏んでケガをする危険を減らせるとあって、グループのみなさんは緊急時の防災アイデアに感心されていました。

女性グループすみれは、当JJAの生活文化活動レディーススクールで知り合った仲間が集まって、家の光の記事を活用しながら楽しく会話し絆を深めています。

次回は、何に挑戦されるのか楽しみです。

組合員のみなさんも足の保護と保温にも効果が期待できる新聞紙スリッパを自治会の防災訓練や子ども会等の集まりでお試しください。地域からの発信で防災意識を高めていきましょう。

※「家の光」とは、JJAグループ出版・文化団体が発行する総合家庭雑誌Family Magazine®。

小学生向けに

食農教育教材本の贈呈

4月5日 ㊦

J Aバンク協調型事業（J Aバンク食農教育応援事業）は、全国の子どもたちに授業で活用いただける食農教育・環境教育・金融経済教育をテーマとした補助教材を作成し、J Aから小学校等へ贈呈する事業を平成20年度から継続しています。

当J Aの常務理事長、中尾専務らは、米原市教育委員会と長浜市教育委員会を訪問し、管内の小学校へ教材本に対応したDVD「農業とわたしたちの暮らし」等を山本米原市教育長、北川長浜市教育長へ手渡しました。

将来、食農教育を実践した子どもたちが、安心安全な農作物が口にできる大人、地元の農業・日本の農業を応援できる大人へ成長できるように、農と食に関心を持つさまざまな立場の人たちが地域を舞台に力を合わせる事が大切です。



▲教材 DVD



▲長浜市教育委員会にて



▲米原市教育委員会にて

次世代を担う子どもたちへ農業体験学習の機会をつくることこそが、地域の農業を振興し、日本の食農業を守ることに繋がります。

そのためにJ A役員は農と地域をつなぐ活動の輪を広げていくことを目指します。

「年金友の会」会員募集

新規で年金を当JAでお受け取り、もしくは他行から指定替えいただいたすべての方が自動的に「年金友の会会員」となります。今なら下記の大会に出場できます。お友達と一緒に当JAで年金をお受け取りになりませんか・・・。

グラウンド
ゴルフ
大会

米原・近江支部
6月 6日(火)開催

伊吹支部
7月19日(水)開催予定

長浜支部
7月20日(木)開催

ゲート
ボール
大会

米原・近江支部
7月 初旬 開催予定

伊吹支部
7月 6日(木)・7日(金)開催予定

長浜支部
8月24日(木)開催



なお、大会につきましては、最寄りの支店にお気軽にお問い合わせください。

YOUとぴあくらぶ

年金受取口座を滋賀県内のJAに指定いただいている方を対象に、さまざまな特典を受けていただける会員サービスです。

※入会手続き不要・会費無料

ご指定いただくと、会員証をお渡しさせていただきます。年金を受取っていただいている方は「YOUとぴあくらぶ」会員です。

「YOUとぴあくらぶ」についてのお問い合わせはお近くの支店へ



JAバンク滋賀
会員様特典のご案内



←「YOUとぴあくらぶ」協賛店舗はこちらからご覧ください

閉講式&記念講演

JA 健康寿命

100歳プロジェクト

『メタボより怖いロコモ』

3月11日(土)、19年目のレディーススクールの閉講式しました。第19期生は264名で、15講座(33回)開催して、約1,200名に受講いただきました。閉講式では、全15回の講座すべてに参加いただいた方などの表彰も行われました。平成28年度の人気が高かった講座は、
No.1…長浜農業高校生が先生
『夏花の寄せ植え』
No.2…開講式&記念講演
『もっとキレイになる食べ方のコツ』
No.3…ここが酢的!『我が家の食事』

でした。受講生は、「新しい事や人とのうれしい出会いがありました。」「食と農、ウォーキング、旅行など、バラエ



第19期 孝敵女子



ティーに富んでいて楽しかったです。」など、一年を振り返られました。

記念講演では、健康寿命をおびやかすロコモティブシンドローム(運動器症候群)について、JA 滋賀厚生連の望月保健師に教えていただきました。健康寿命とは、介護や怪我などの健康上の問題がない状態で、日常生活を送れる期間のことです。健康寿命を短くする要因は、運動器の障害が最も多くなっています。予防するには、日々の足腰を鍛える運動や、バランスの良い食事とカルシウム・タンパク質を豊富に摂取することが必要となってきます。単に長寿であるだけでなくいかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つかがとても大切であることを学ばれました。受講者も、「今日から、習慣を見直します。」「毎日のロコモに頑張ります。」「などと話されていました。」

滋賀県の女性は、健康寿命が全国最

下位という残念なランキングになっています。ロコモで最下位を脱出し、「健康寿命」を一緒に伸ばしていきましょう。

メタボリックシンドローム(略してメタボ)とは…

心臓や脳血管などの内臓の病気で健康寿命が短くなる状態。

ロコモティブシンドローム(略してロコモ)とは…

腰や膝の関節や骨のトラブルなど運動器の障害が原因で、日常生活の立つ、歩くなどの動作が困難になり要介護になる危険性の高い状態。

全国ではロコモ予備軍も含めて約4,700万人の人がロコモに当てはまるとされています。そして、70歳以上になると95%以上の人ロコモの状態に陥っているという結果も出ています。

～ロコモの原因となる病気一例～

骨粗しょう症・変形性関節症・脊柱管狭窄症・サルコペニア・神経障害など

輝け! 100歳



JA 健康寿命100歳プロジェクトは、「運動」「食事」「健診・介護・医療」を中心に、ゆとりといきがいのある暮らし、人と人とのつながり、助け合いのある地域の創造を目指します。

スクワット

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う。

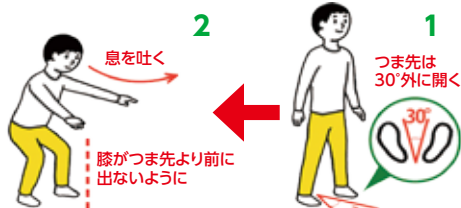


開眼片脚立ち

バランス能力を鍛える



左右各1分間を1日3セット



1 つま先は30°外に開く
2 息を吐く
膝がつま先より前に出ないように

いすに腰かけように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。



5~6回を1日3セット

「自信のない人は!」
机に片手または両手をついて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。





平成28年度のご報告

女性部

女性部員の活動と、地域の皆様の協力により、支援の輪が広がりました。

その他にも、多数の取り組みをいただきました。ご協力ありがとうございました。

平成29年度も、継続して取り組みをされます。(熊本地震被害支援募金活動は除く)

エコキャップ運動

128.88kg (約55,418個)

地球温暖化等環境問題への取り組みの一環として、ペットボトルキャップの分別回収に取り組むことにより、環境保護と再資源化の実現につながるよう運動を実施されました。この取り組みは、ペットボトルキャップの再資源化により、プランターやモップの柄になることや、世界の子どもたちへポリオワクチンを贈ることなどが出来ます。今回の運動(再資源化)で、**二酸化炭素(CO₂)**が約406kg削減できました。



古切手収集活動

820g

世界各国で生活改善運動や、妊娠や出産が原因で命を落とす女性がいる現状の改善に協力するため、収集活動の取り組みをされました。



ユニセフ募金活動

6,784円

開発途上国の、飢えと病の実情は大変いたましいものがあり、特に子どもたちを支援する目的で活動をされました。

皆様方も、ご協力をお願いいたします。

愛の米ひとにぎり運動

白米261kg 寄付金6,100円



秋の収穫に感謝するとともに、新米のおいしさを地域の人たちと分かち合うため、JA女性部員の気持ちを新米ひとにぎりに託されました。

東日本大震災復興支援募金活動

15,612円

被災された仲間や地域の一日も早い復興を願い活動をされました。募金は、JAしが女性協議会を通じ、JA 岩手県女性組織協議会とJA おおふなと女性部に平成28年11月贈呈されました。

熊本地震被害支援募金活動

86,657円

熊本県熊本地方を震源に発生した地震による被害は甚大なものであり、地域住民はもとより、農業関係者にも大きな被害が発生しました。このような事態に対応し、被災された地域や女性部の仲間の一日も早い復旧・復興を支援するため活動されました。募金は、JA 全中を通じ、熊本県中央会災害対策本部に贈呈されました。



女性部員募集中!!

貴女も一緒にJA女性部活動を試みませんか?

●JA女性部ってどんな組織?

活動の基本は、みんなで幸せに生きることにあります。「食と農」「環境」「くらし」をテーマに、生きがいづくり、豊かな暮らしづくり、地域の仲間づくりをJAがお手伝いします。

※最寄りのJAもしくは総務部 生活振興課までお問い合わせください!!

「家の光」7月号第1別冊付録夏の暑さを元気に乗りきる!

衣・食・住・農作業の知恵袋

年々、夏の暑さは厳しさを増しています。「猛暑」に立ち向かうための具体的な対策、効果的なアイデアを一冊にまとめました。

- 夏を乗りきる さ・し・す・せ・そレシピ
- 熱中症にならないために知っておきたいこと
 - ・メカニズム・予防法・応急処置法・脱水症についてなど
- 夏のお勧めドリンク
- 夏を乗りきる体づくり
 - ・ツボ押し・四肢踏み
 - ・身近な薬草使い

夏の快適衣類

住まいを快適にして夏を乗りきる五つの工夫

7月号には第2別冊付録も付きます!

人・J・A・地 域 が 元 気

家の光

定価(税込) ●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●家計簿付き12月号 1,008円

お申し込みはお近くのJAへ

移植後から幼穂形成期の水管理は、「保温効果」「雑草の抑制」「養水分の供給」などの生育・収量や品質に影響を与える重要な役割があります。水稻の生長点が土壌中にあり、「地温」と「水温」から影響を受けやすいので、生育初期は細やかな水管理が必要です。

田植え以降は、今年産米の品質・収量を大きく左右する重要な時期です。
田植え後の生育不良や、雑草の取りこぼしがあれば、営農指導担当者にご相談下さい!!

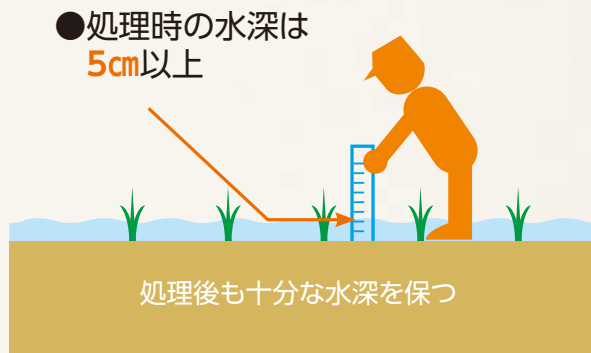
【水管理のイメージ】



田植え後の水管理

水稲

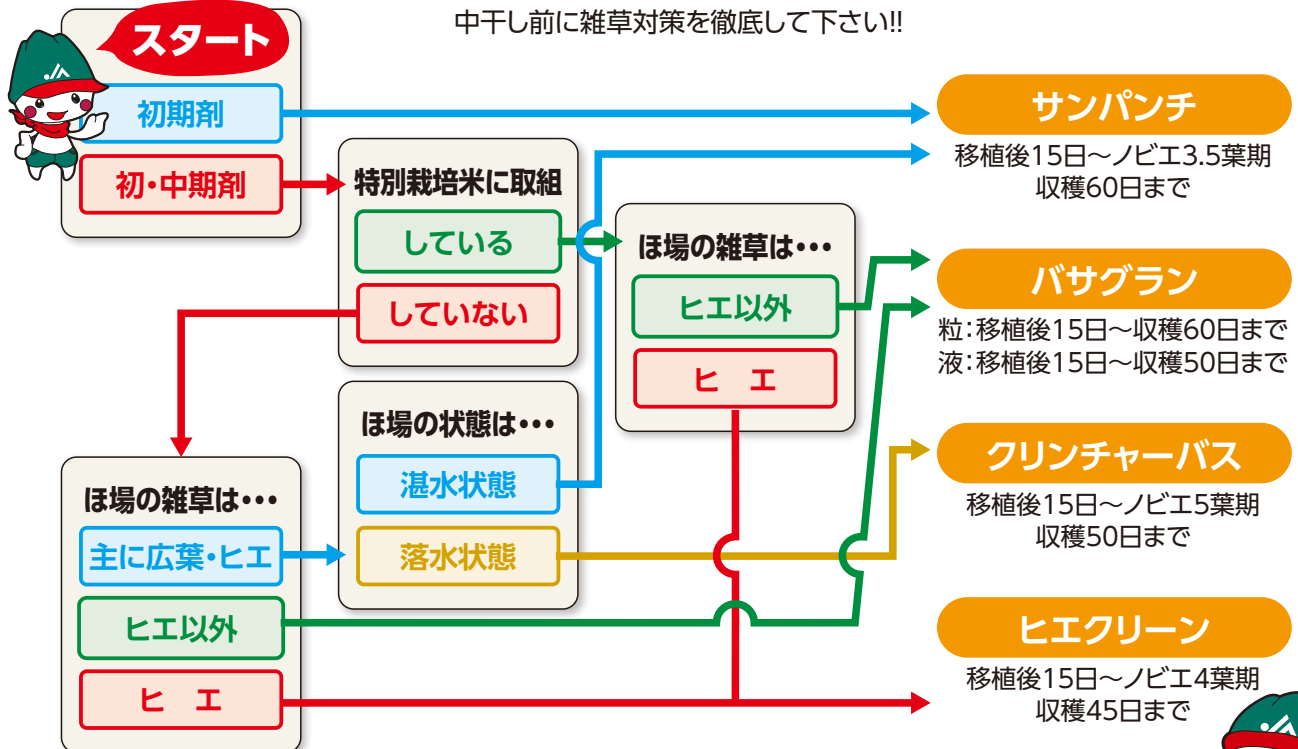
- 藻・浮草が発生していると、拡散が不十分となり効果が劣ることがありますので、使用時期の範囲内で早めに散布して下さい。
- 水口、水尻をしっかりと止めて、処理後は少なくとも7日間はそのまま湛水を保ち、落水・掛け流しはしないで下さい。
- 除草剤は土壌面に被膜を作り雑草の発芽を抑えるので、散布後は土壌面が現れないようにして下さい。



- 除草剤使用の注意点
 処理時の水深は5cm以上。特に、ジャンボ剤・フロアブル剤は必ず5～6cmの湛水状態を保つて下さい。

雑草を取りこぼした時の水田除草剤体系フロー図

中干し前に雑草対策を徹底して下さい!!



詳しくは栽培の手引きP23をご覧ください!!

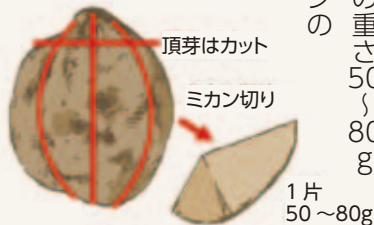




元気やさしい 山イモ栽培

① 種イモの準備

種イモは、形の良いものを選びます。1個300〜400gの種イモを用い、1片の重さ50〜80gになるようミカンのような型に切断します。



② 植え付け

元肥として野菜有機S282を100g/m²を施用し、畝づくりをします。1条植えの場合ほうね幅90cm×株間30cm、2条植えの場合ほうね幅150cm×株間36cmとなるようにします。

植え付けは、平均気温が15℃以上になるころを目安に植え付けます。深さ7cm〜8cmの穴を掘り、切断面を上にして(表皮部が下)植えつけます。覆土は1cm〜2cm程度とします。

③ 芽かき

植え付け後、20日過ぎから1か月すると出芽がはじまります。

1株1本仕立てとし、1株から2本以上出芽した場合は、成長の良い芽を1本残して他の芽は間引きします。

④ 支柱立て

ツルの高さが1mになれば、1.5m〜2m間隔に支柱を立てます。ヒモを2段に張り、つるが伸びてきたら誘引します。

⑤ 1回目追肥

6月下旬に株間に1回目の追肥として燐硝安加里S604を30g〜40g/m²を施用します。

⑥ 敷きわら

梅雨明け後は、乾燥防止のために敷ワラします。



▲成育中のようす

⑦ 2回目追肥

7月下旬、株間に2回目の追肥として燐硝安加里S604を30g〜40g/m²を施用します。

⑧ かん水

梅雨明け後から9月上旬までは、圃場が乾燥しないようかん水を行います。乾燥は、収穫量とイモの形に大きく影響します。特に、圃場の乾燥が続いた後、一度に大雨が降り土壌の乾湿差が大きくなるとイモの形が悪くなるため、乾燥時には軽くうね間かん水を行い、土壌水分を一定に保つことがポイントになります。

⑨ 収穫

収穫は秋になります。ツルが完全に枯れあがってから収穫をします。収穫は晴天日にイモを傷つけないように掘り取りましょう。



新コーナー 6月号から
農業Q & A
皆さんから作物に関する質問を募集します。
14ページのパズルのあて先までご応募ください。

農業用廃プラスチック回収について

農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。



第1回 5月27日(土) 9:00~11:30

伊吹カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

第2回 6月3日(土) 9:00~11:30

近江カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

第2回 11月下旬頃
各カントリーにて
計画しています。

対象となるプラスチック ○農業用ポリ ○育苗箱 ○畔波シート ○肥料袋 など

※廃タイヤ・農薬のガラス瓶・中身が残っている肥料袋などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意下さい。書類については各支店窓口にご致します。

今年も、花卉部会の仲間が増えました。初挑戦の方々と栽培2年目の方を対象に、4月4日に挿し穂の研修会を開催しました。小川ファームの小川剛史様と滋賀県農産普及課の方々にご指導いただきました。小川剛史様の実演の後に、参加者の方々に実習をしていただきました。



▲現在、高校生の山根さん



新たに取組まれる山根さんに話を伺いました。山根さんは、現在高校生で、平均年齢68歳の部会の中で最年少です。お父さんが稲作農家で、農業が身近にあり、興味があつたそうです。将来は農業を職業として考えていらっしゃいます。農業の中で、稲作はお父さんに学べるので、他の作物を探していた時、お母さんの「菊部門を立ち上げてみない?」の一言で学生のうちから、取り組んでみようと思われたそうです。部会員の方は、「私の孫の年齢の方に加入していただき、花卉部会の将来が楽しみ」とお話しされていました。

料理 楽しくステップアップ

「キッチン職人」のオーナシエフ 永井智一

新ジャガイモの梅煮

■材料(4人分)

新ジャガイモ小まき	500g
梅干し	5個
サラダ油	大さじ1
【合わせ調味料】	
料理酒	1カップ
水	1カップ
みりん	1/2カップ
しょうゆ	1/4カップ
砂糖	大さじ5

■作り方

- ①塩少々(分量外)を入れた水から新ジャガイモをゆでる。串がスッと通るくらいまで火が通ったらざるにあげておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、下ゆでしたジャガイモを焼き色がつく程度まで炒める。
- ③同じ鍋に合わせ調味料と梅干しを入れ中火で15分煮た後、強火にして煮汁に軽くとろみがつくまで(照りが出るまで)煮込む。
- ④器に盛って出来上がり。



ジャガイモが平らに並び鍋で調理すると、均一に味が通ります。

ジャガイモの洋風卵焼き

■材料(4人分)

卵	3個
ジャガイモ(厚さ5~8mmにスライス)	2個
タマネギ(スライス)	1/4個
ベーコン(4等分)	3枚
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	適宜
オリーブ油	大さじ3
塩	適宜

■作り方

- ①直径18cmのフライパンにオリーブ油大さじ2をひき、ジャガイモ、タマネギ、ベーコンを入れ、弱火にかける。7~8分炒め煮にして火を通す。
- ②溶きほぐした卵と①をボウルに入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、②を流し入れて底面を焼き固め、焼き色がついたら表裏を返す。フライパンより一回り小さいふたなどで上からぎゅっと押しながら底面を焼き固める。
- ④③を8等分に切り分け、マヨネーズとマスタードのソースを添える。



トマトとタマネギのみじん切りを付け合わせると一味違います!

新入職員紹介

平成29年4月に入組した職員9名をご紹介します。

よろしく
お願い
します



長浜北支店 **北村 晴佳**
好きな野菜(料理)▶キャベツ・エビチリ
趣味▶映画・旅行
好きな言葉▶一期一会
【10年後の自分の姿は?】
自分の行動の一つ一つに責任と自覚をもち、地域の皆様方からの信頼を得て、愛される職員になりたいです。



伊吹支店 **別符 加奈**
好きな野菜(料理)▶アスパラガス
趣味▶旅行・ブローチ集め
好きな言葉▶ありがとう
【10年後の自分の姿は?】
いつも笑顔で皆様に親しみを持っていただける職員になります。



総務部
企画管理課 **堀江 拓斗**
好きな野菜(料理)▶ナス
趣味▶博物館めぐり
好きな言葉▶誠実
【10年後の自分の姿は?】
10年後、皆さまのお役に立てる職員となり、信頼されるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



山東支店 **北村 隆浩**
好きな野菜(料理)▶キャベツ
趣味▶読書・音楽鑑賞
好きな言葉▶努力
【10年後の自分の姿は?】
地域の皆さまに信頼され親しみを持っていただける職員になりたいです。北村がいてよかったと思っただけのような存在でありたいです。



金融部
信用課 **堀内 郁歌**
好きな野菜(料理)▶なすの田楽
趣味▶映画鑑賞
好きな言葉▶感謝
【10年後の自分の姿は?】
組合員・地域の皆様のお役に立てる職員になりたいです。精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



米原支店 **中尾 嘉希**
好きな野菜(料理)▶カレー
趣味▶音楽
好きな言葉▶一心不乱
【10年後の自分の姿は?】
地域の皆様に信頼していただける職員を目指し、一生懸命仕事に取り組みます。先輩方から多くのことを学び早く一人前になれるようがんばりますので、よろしくお願いいたします。



経済部
販売施設課 **小川 貴大**
好きな野菜(料理)▶抹茶
趣味▶ドライブ・映画・旅行
好きな言葉▶心
【10年後の自分の姿は?】
今の仕事をしっかり覚え、たくさんの方々の組合員の方々に顔と名前を覚えてもらい一人前のJA職員として立派に働いている!



長浜東支店 **牧野 せりな**
好きな野菜(料理)▶白菜
趣味▶ショッピング
好きな言葉▶感謝
【10年後の自分の姿は?】
初心を忘れず仕事に取り組み、多くの方から頼られる存在になりたいです。

先輩よりメッセージ

JAとは、Japan Agricultural Co-operatives (日本の農業協同組合)の省略です。

JAというのは、あくまでニックネーム(愛称)です。そして、JAグループ伊吹はさまざまな事業を行う総合農協です。新入職員のみなさんはこれからいろんな部門で働きますが、協同組合の主人公は組合員です。JAには「JA綱領」という、わたしたちJAの仲間が大切にすべき思いや願い、事業や運営方法などが集約されたものがあります。JAとは何かを念頭において組合員や地域住民が求めるJA事業の姿を追究し、一緒に頑張らしましょう。



長浜南支店 **中山 翔太**
好きな野菜(料理)▶ピーマン・マッシュルーム・焼鳥
趣味▶旅行・オートキャンプ
好きな言葉▶不撓不屈
【10年後の自分の姿は?】
10年を経ても、常に「初心」を忘れずに物事へ取り組み、後輩に誇れる姿を持ったJA職員を目指します!



平成27年産米(うるち・もち)・麦・大豆の共同計算結果報告について

平成27年産米(うるち・もち)・麦・大豆の代表銘柄の上位等級の、販売代金、流通経費、差引精算額の各項目について報告をさせていただきます。生産者の皆様におかれましては、ご理解いただきますようお願い致します。

なお出荷いただきました米穀につきましては、今後ともより一層の有利販売に努めてまいりますので、29年産米穀のJAへの出荷をよろしくお願い致します。

27年産JA米 コシヒカリ 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	13,288.07	事務費(米政策事務費等)		118.80	手数料		674.60
	収入合計	13,288.07		生産・集荷・販売に係る経費	64.76		全農手数料	221.00
支出	流通・保管等に係る経費	678.15	広告宣伝経費	41.00	JA手数料		453.60	
	概算金等金利	73.00	安心・安全対策経費	23.76		支出合計	1,788.07	
	保管料・入出庫料	215.15	その他経費	174.00	概算金	11,500.00		
	保険料・補償料	1.00		県産米推進協議会等経費	3.00	差引精算額	0.00	
	運賃	263.00	監査委員会等費用	1.00	持込奨励	170.00		
	安心・安全等検査費用	8.00	その他	170.00				
	集約保管経費	118.00	検査経費	77.76				

27年産JA米 滋賀羽二重糯 2等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	17,449.87	事務費(米政策事務費等)		118.80	手数料		604.80
	収入合計	17,449.87		生産・集荷・販売に係る経費	44.76		全農手数料	151.20
支出	流通・保管等に係る経費	909.15	広告宣伝経費	21.00	JA手数料		453.60	
	概算金等金利	99.00	安心・安全対策経費	23.76		支出合計	1,941.27	
	保管料・入出庫料	215.15	その他経費	186.00	概算金	13,200.00		
	保険料・補償料	1.00		県産米推進協議会等経費	1.00	差引精算額	2,308.60	
	運賃	0.00	監査委員会等費用	1.00	持込奨励	170.00		
	安心・安全等検査費用	6.00	その他	184.00				
	集約保管経費	588.00	検査経費	77.76				

27年産小麦 農林61号 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	2,980.41	出入庫料		34.68	手数料		431.22
	収入合計	2,980.41		民間流通麦地方連絡協議会等経費	0.84		全農手数料	107.22
支出	流通・保管等に係る経費	761.28	監査委員会費用	0.66	JA手数料		324.00	
	概算金金利	12.00	その他	150.21		支出合計	1,344.21	
	保管料	322.32		規格外麦の共助拠出金	36.00	概算金	1,384.80	
	安心安全等検査費用	3.66	条件付契約麦負担金	19.74	概算金	1,320.00		
	集約運賃	236.70	フレコン購入・管理経費	67.14	検査手数料	64.80		
	集約保管等経費	151.92	勳蒸等経費	27.33	差引精算額	251.40		

27年産大豆 オオツル 大粒 1等

項目		金額	項目		金額	項目		金額
収入	販売代金	11,047.30	出庫料(営業倉庫)		74.00	JA手数料		356.40
	契約(プレミアム)加算金	54.30		農業倉庫出庫料作業	61.00		支出合計	1,331.40
支出	収入合計	11,101.60	その他	3.00	概算金		4,800.00	
	流通・保管等に係る経費	742.00		残留農薬検査分析料		2.00	概算金	4,735.20
	概算金金利	30.00	特産農産物協会費	1.00	検査手数料	64.80		
	保管料(営業倉庫)	368.00	手数料	586.40	差引精算額	4,970.20		
	集約運賃	209.00		全農手数料	230.00			

(60kg 税込)
(単位:円)

組合員資格確認のお願い

JAレーク伊吹では組合員・利用者の皆様に満足いただける、より良いサービスがご提供できるよう経営・事業基盤の拡充・強化に向けた取組みを実施しています。

このためには、組合員皆様の現況を正しく把握する必要があることから、右記の資格に変更のある方は変更手続きが必要となりますのでお手数をおかけしますが、最寄りの支店窓口までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

正組合員資格…10アール以上の土地を耕作、または1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその土地又はその施設がこの組合の地区内にある方等。

准組合員資格…正組合員資格以外の方で、この組合の地区内に住所を有する個人。もしくは、地区外に住所を有する個人で、地区内に勤務地を有する個人であり、継続(1年以上)して物資の供給等を受けている方等。

相続による名義変更…組合員がお亡くなりになられた場合。

組合員の皆様へ
手と心をつなぐ心を大切に…。ご先祖をうやまいましょう。

春の石村展示会

開催日時 平成29年5月26日(金)～27日(土) 午前10時～午後4時

展示会場 石村株式会社 湖北営業所

法名(戒名)の追加彫りも承ります

古い石碑をきれいにしてみませんか

ご来場の方にもれなく粗品進呈

期間中、石碑・灯籠を特別価格にて展示いたしております。ぜひご来場くださいませ。

石碑100万円以上ご成約・ご購入の方に
その1 5万円相当の商品をサービス
その2 記念品をプレゼント!

※平成29年6月30日までにご成約の方に限ります。

おトクなローンで農業を応援!
農業資金を、低金利、実質保証料負担なしでご利用いただけます

JA農業資金応援キャンペーン

(キャンペーン期間:平成29年4月3日～平成29年12月29日)

基準金利最大年2.175%がキャンペーンにより、年**1.1%**に!

さらに! 最大年**1%**、最長**10**年間のJAバンク利子補給により
最大軽減・補給後の適用金利(固定金利型)

0.1%

ローン/年 金利

適用金利の要件

- 農業生産に直結するお借入が対象となります。
- キャンペーン金利はキャンペーン期間内に借入れいただく場合に適用となります。
- 当初のお借入金額が100万円以上の場合
当初10年間:年0.1%、11年目以降:年1.1%
- 当初のお借入金額が100万円未満の場合全期間:年1.1%
- 飼料用米にかかる運転資金は100万円未満についてもJAバンク利子補給が適用となります。
- 当キャンペーンは、キャンペーンの実施状況により予告なく変更・中止・延長する場合があります。
- 詳しくは店頭の説明書をご覧くださいか、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。
- 金利は平成29年4月3日現在

詳しくは、お近くの支店または営農経済渉外員までお問い合わせ下さい。

Mail from reader

お便りコーナー

4月号から

米原市 木田さん
毎月「営農情報」野菜のページ重宝で大変参考になります。各種肥料等の配達も親切でありがたいことだと思っております。
●6月号からは「営農情報」野菜のページにQ&Aコーナーが登場します。当JAの営農指導員が野菜づくりの悩みを解決します!お便りお待ちしておりますね。

長浜市 川崎さん
野菜コーナーショウガの栽培がとても役立ちさっそく実践したいです。
●生姜湯や生姜紅茶など簡単に生姜の効能を取り入れられる便利で美味しい利用方法もいろいろありますよね。

長浜市 田中さん
「身近な薬草に親しもう」の特集に興味をもちました。畑の邪魔になるドクダミ…。昔、母が煎じて湿疹がでた時、飲ませてくれた事を思い出しました。薬草は、日本のハーブですね。役に立てたいと思いました。
●薬草はいざという時の食料にもなりますし、先人の暮らしの知恵!そして伝統ですよね。

米原市 野一色さん
今年も雑草に悩まされる日が近づいて来ましたねー 草刈や除草剤以外に何か他に方法ありませんか?
●砂利や防草シートを敷き詰める方法もありますが見た目もあるので悩みますよね。

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3月30日
- 第1号議案 県庁検査に対する改善状況報告について
 - 第2号議案 平成29年度貸付金利率の最高限度決定について
 - 第3号議案 平成29年度借入金の限度額の決定について
- 理事会** 平成29年3月27日
- 第1号議案 県庁検査に対する改善状況報告について
 - 第2号議案 全国監査機構監査に対する改善状況報告について
- 平成29年3月29日
- 第1号議案 平成29年度事業計画について
 - 第2号議案 平成28年度決算処理方針について
 - 第3号議案 平成29年度余裕金の運用について
 - 第4号議案 平成29年度ロスカットルールにかかる基準について
 - 第5号議案 平成29年度貸付金利率の最高限度決定について
 - 第6号議案 平成29年度借入金の最高限度額の決定について
 - 第7号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について
 - 第8号議案 2億円超の信用の供与等の決定について
 - 第9号議案 販売業務規程の一部変更について
 - 第10号議案 経理規程の一部変更について
 - 第11号議案 流動性カバレッジ比率(LCR)算出要領の制定について
 - 第12号議案 臨時職員就業規則の一部変更について
 - 第13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3月末現在

正組合員数	5,407人	長期共済保有高	3,554億3千9百万円
准組合員数	6,925人	年金共済保有高	29億6千7百万円
出資金残高	16億8千4百万円	購買品供給高	11億6千2百万円
貯金残高	1,354億6千1百万円	販売品販売高	11億2千6百万円
貸出金残高	187億1千4百万円		



ともに生きたい

人権研修をしていると、時折、「今の若い者は道徳心が足りない」という話を聞きます。そこで、学校での道徳教育ではどのような教材が使われているのか『みんなの道徳解体新書』（パオロ・マツァリーノ著、筑摩書房刊）で見ると、中には教材として「どっかなあ」と思うようなものもあります。が、下記のような名作と思うような題材も紹介されていました。

ともに生きたい(学校図書4年)

脚が不自由な「私」がこどもだったときの回想。

「私」は学校の教室にひとり残り、父親が迎えに来てくれるのを待っていた。

すると廊下を通りかかった他のクラスの子が、ぼくらと一緒に校庭の砂場で遊ばないかと誘ってきた。

「私」は遊びたかったが、彼らは私の脚が悪いことを知らないだろう。だから連れて行ってくれと頼むのがはずかしくて、「行こうかな……」とあまいにつぶやいてもじもじしていたら、彼らは行っていました。

すると、その様子を見ていた父親に叱られた。「ひとさんをお願いするときには、もつとはっきり言わんとあかん！人間は誰でも、ひとの助けを借りないと生きていかれへんのや。いまの自分の気持ち素直にいうてみ！」

この教材を使つての学習の到達目標は分かりませんが、私なりに考えるのは、困った時は「助けて」と言つて周りから支えてもらう、逆に「助けて」と声をかけられた時には、救いの手を差し伸べることができるよう、人間関係を築くことが大事だと思います。人に迷惑を掛けてはいけないということが一番大事なことで、他者に助けを求めることを「恥」とする考えが道徳的だとされてきたのではないのでしょうか。そうではなくて、人は一人では生きていけない、人の助けが必要です。そこには「お互いさま」という気持ちが土台にあるべきだと思います。それが、タイトルにある『ともに生きたい』社会を築くことになると思います。

また、友達をたくさんつづけて仲良くしようというより、見知らぬ人に対しても声を掛け、対話できるコミュニケーション力をつけることが大事ではないでしょうか。

その他に、障がいのある人には、親切にしましょうというよりは、社会にはいろいろな人がいるという多様性を認める態度を身に付けることが重要な点かと思えます。

道徳教育とは単に「正しいこと」だけを教えるものではないだろうと考えます。これは「正しい」ものですよとして、一方的に押し付けられるものではありません。それよりも何が正しいのかを問いつづける力を培つてくれないでほしいか。

「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 人を当てにせず、自分のことは自力で励んだ方が手応えあり。新しい趣味を持つと、柔軟性が高まりそう。

健康運 話題のスポーツが体質に合い、好影響大。

幸運を呼ぶ食べ物 アジ

牡牛座 4月20日〜5月20日

全体運 新しいことにチャレンジする好機。思い切つて行動を起こせば、スムーズに理想的な展開に。自分磨きもグッド。

健康運 つい食へ過ぎやすい月。自制が必要です。

幸運を呼ぶ食べ物 夏ミカン

双子座 5月21日〜6月21日

全体運 社交性を発揮でき、人気が高まる兆し。ただ、注意力が散漫気味なので、慣れた作業ほど凡ミスに気を付けて。

健康運 ストレス解消には適度な休息を忘れずに。

幸運を呼ぶ食べ物 タラの芽

蟹座 6月22日〜7月22日

全体運 すんなり人脈を広げていける気配。初対面の相手でも気さくに話し掛けてみて。講演会などへの参加も好刺激。

健康運 食生活のリズムが崩れ気味。自車が大事。

幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ

獅子座 7月23日〜8月22日

全体運 プレッシュヤーを感じやすいよう。できる人と比較せず、自分には自分と開き直つて。気晴らしには散歩が正解。

健康運 姿勢矯正を。体調改善に効果があります。

幸運を呼ぶ食べ物 メバル

乙女座 8月23日〜9月22日

全体運 行動力がアップします。さまざまジャンルに意欲が湧きそう。失敗を恐れず、どんどん試してみるのがベスト。

健康運 気が短くなる暗示が。笑顔が健康の秘訣(ひけつ)。

幸運を呼ぶ食べ物 サザエ

天秤座 9月23日〜10月23日

全体運 物事を邪推ししやすい時期です。信じる気持ちを大切に。気分転換するには森林浴やトレックキングでリラックスを。

健康運 体力増強に力を注ぐと、元氣になれるぞ。

幸運を呼ぶ食べ物 フキ

蠍座 10月24日〜11月22日

全体運 何かと迷いが生まれやすい期間。信頼できる人に相談して、知恵を貸してもらつて。開運には芸術鑑賞がお勧め。

健康運 運動不足になりやすい。小まめに動いて。

幸運を呼ぶ食べ物 ルッコラ

射手座 11月23日〜12月21日

全体運 心理的に不安定になる暗示。マイナス思考せず、意識的に良い方向に考えましょう。読書をするとうれいヒントが。

健康運 疲れのため込みがち。無理するのは厳禁。

幸運を呼ぶ食べ物 ウーイ

山羊座 12月22日〜1月19日

全体運 レジャー運が盛り上がりつつあります。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。フリーエティーブな楽しみもラッキー。

健康運 健康法に凝りやすいよう。やり過ぎは×。

幸運を呼ぶ食べ物 カツオ

水瓶座 1月20日〜2月18日

全体運 言葉が足りず、身近な人ともめてしまうかも。悪いと思つたら、素直に反省し、すぐに謝つて。優しさを必須。

健康運 安定期。軽い運動が調子を向上かせそう。

幸運を呼ぶ食べ物 ニンニク

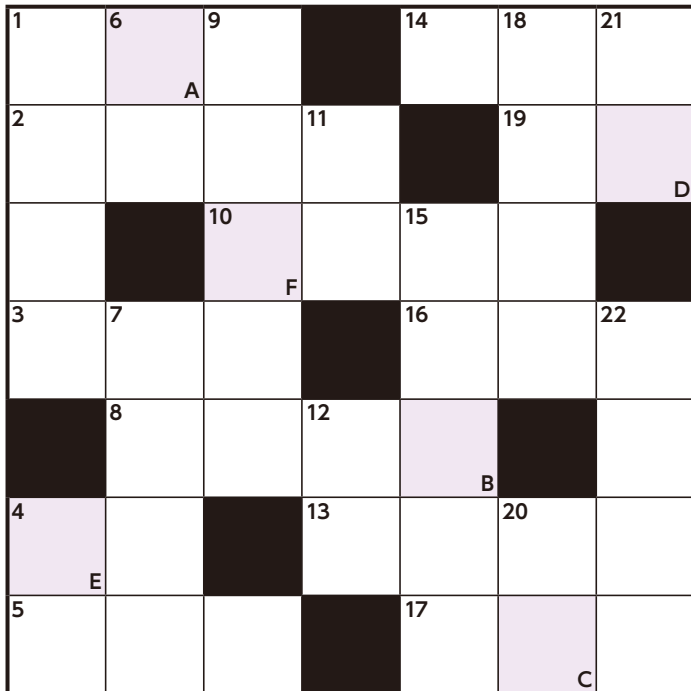
魚座 2月19日〜3月20日

全体運 いろいろなことに興味を感じる星回り。無料体験教室などに参加して。ただ、手を広げ過ぎると永續性に難あり。

健康運 ささいなげに、ご用心。行動は冷静に！

幸運を呼ぶ食べ物 タケノコ

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 端午の節句に食べます
- 2 映画の撮影時にカチンと鳴らします
- 3 人事——で所属部署が変わった
- 4 二つで1組のものを数えるときに使う言葉
- 5 初節句に——飾りとこいのぼりを用意した
- 8 野球の走者のこと
- 10 家を留守にする際は忘れずに
- 13 袖振り合うも——の縁
- 14 チョウの仲間。カラス、アオスジといえば
- 16 ボルトやナットを回す工具
- 17 すし屋の符丁で茶のこと
- 19 布地を裁断した物

- ## ↑ タテのカギ
- 22 台所ですることの一つ
 - 21 太陽や星がよく見える天候
 - 20 インドから伝わる心身調整法
 - 18 人を怒らせることを「——に触れる」ともいいます
 - 15 東南アジアの国。首都はクアラルンプール
 - 12 まき割りや枝打ちに使う刃物
 - 11 中国の——に由来することわざは多い
 - 9 孫悟空の乗り物です
 - 7 車に乗って出掛けます
 - 6 人がたくさん住んでいます
 - 4 土を小高く盛り上げたもの
 - 1 井戸などでくみ上げて使います

4月号のこたえ

「ランドセル」

ランドセル



3月号の応募総数

93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すございました。

クロスワード
クイズの答え
〒住所
氏名
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 521-0062
JA 米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹「ふれあい」係

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 5月18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。

今月もたくさんのお便りありがとうございます



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の方、我が子(孫)を載せてほしい方、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、出来事など、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

● 写真データの場合 (PC・スマホから)

下記のメールアドレス、または右記のQRコードを読み取り、写真データ (JPG形式) を添付し写真の簡単な説明・ご連絡先をご記入のうえ送信してください。

E-mail: kouhou@lakeibuki.jas.or.jp





シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

ジャガイモ 優秀なエネルギー源! 多種多様な品種が魅力

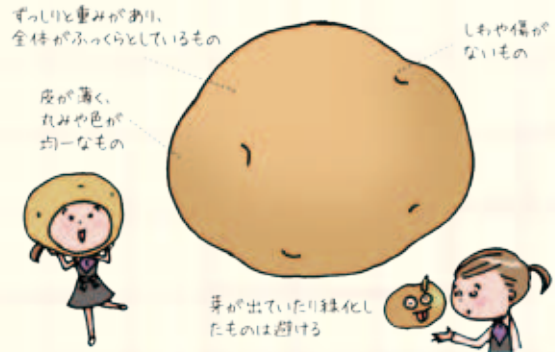
ジャガイモのプロフィール

【分類】ナス科
【原産地】南アメリカ
【和名】馬鈴薯、ジャガタライモ、二度イモ、五升イモ
【おいしい時期(旬)】(新ジャガ)春～初夏、秋
【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、
ビタミンC・B1・B6、ナイアシン、カリウム、
食物繊維など

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

見分け方



保存方法

新聞紙に包み、風通しの良い暗い所で保存

通常は冷蔵所で保存すれば1〜2か月の長期保存が可能。冷蔵庫に入れる場合は野菜室で保存する。

新ジャガは水分が多く日持ちしないので1週間前後で使い切ってください。

日光に当たると緑化して有害物質ソラニンが生成されちゃうよ。

エチレンガス 植物の成熟ホルモン

リンゴと一緒にポリ袋に入れて保存すると「エチレンガス」の働きで芽が出にくい。

ジャガイモのいろいろ

家庭やレストランなどで消費される生食用、ポテトチップスなどに利用される加工用、片栗粉や麺類などの原料に利用されるでんぷん原料用の三つに大別できる



楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでるときは水からゆっくりゆでるとほっくり柔らかく仕上がります。ゆでるときは皮付きでゆでてから皮をむく。

皮付きの方が栄養価はもちろん、うま味や風味が流れにくくておいしい。

切つてゆでるときは皮をむいて切ってから、水にさらしてあくを抜く。

きれいに取り除いてね。

ジャガイモの芽にはソラニンという有害物質が含まれており、食べると目まいや嘔吐(おうと)などを起こすこともある。

ジャガイモのヒミツ

原産地は南米のアンデス高地で、16世紀にスペイン人によって欧州への高地に強く、欧州各地で飢饉を救ったよ。

欧州に伝わった当時は觀賞用だったジャガイモ。マリーアントワネットがパーティーで花を髪に飾っていたといわれる。

日本には江戸時代に到来。インドネシアのジャカルタを貿易拠点としていたオランダ人が長崎に持ち込んだことから「ジャガタライモ」と呼ばれていた。形が馬の首に着けた鈴に似ていることから「馬鈴薯(パレイシヨ)」の別名も。

私が英国のピーナチューを再現したのが始まりだ。

肉じゃがは海軍が考え出した栄養食 東郷平八郎

お酒(蒸留酒)の原料としても活躍 アクアピット

ジャガイモのチカラ

主成分は糖質(でんぷん)でエネルギー源になる。ドイツやロシアなどでは主食として扱われてるよ。

ジャガイモのビタミンはでんぷんに含まれているので熱に強く壊れにくい。

抗酸化作用があるビタミンCが豊富

美肌 老化防止 免疫力の向上

ビタミン類が豊富なことからフランスでは「大地のりんご」と呼ばれ愛されているよ。

ジャガイモに含まれる栄養成分の多くは水溶性なので、スープにして果汁ごと食べてね。

ふれあい!

May 2017
vol.229

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.ja-lakeibuki.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。

