

JALレーク伊吹

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。

JA LAKE IBUKI

20<sup>th</sup>  
ANNIVERSARY

おかげ様で  
20周年

# ふれあい Fureai

4

April 2018

vol.240

特集

JAレーク伊吹  
20年のあゆみ

Contents >

- 1 特集
- 3 女性部
- 5 営農情報
- 7 支店感謝デー
- 9 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 13 みんなで人権教育  
お便りのコーナー
- 14 パズル?頭の体操



# JA レーク伊吹 20年のあゆみ

JAレーク伊吹は、おかげさまで平成30年4月1日に合併20周年を迎えます。平成10年の合併以来、組合員の皆様や地域の人々と二人三脚で歩んできたJAの歴史を振り返り、新しい未来に向かって力強く進んでいきます。

## 合併20周年のごあいさつ

JAレーク伊吹は平成30年4月1日、おかげさまで合併20周年を迎える事が出来ました。ひとえに組合員をはじめ地域の皆様、関係各位のご理解とご協力の賜と深く感謝申し上げます。

振り返りますと平成9年3月4日、坂田・長浜地区広域農協合併推進協議会が発足し、当時の坂田・長浜地区5農協の合併実現に向け検討、協議を重ね平成10年4月1日合併に至り、JAレーク伊吹が発足いたしました。また、合併10周年の平成20年4月を機に、懸案であった支店の再編を行い8支店体制で新生JAレーク伊吹がスタートいたしました。

この20年、農家戸数は大きく減少し農業生産は担い手経営体へのシフトが続いています。今日ではTPP11への署名・日米FTA（自由貿易協定）・日欧EPA（経済連携協定）など自由貿易への流れや、コメの生産調整を見直す「30年問題」、改正農協法による准組合員の事業利用規制の在り方など、農業・JA運営をめぐる情勢は大変厳しい状況が続いております。

JAレーク伊吹では、第6次中期経営計画（平成28年度～30年度）で、「うちのJAはよくやっている」と言っていただけのように、地域に根ざした協同組合としての役割を発揮するために「創造的自己改革への挑戦」を基本方針に掲げ、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」「総合事業による地域の活性化とくらしの支援」「自己改革を支えるJA経営基盤の確立」を目標とし、自らの創意工夫による「自己改革」を実践し、組合員や地域とともに歩む協同組合をめざし取り組んでまいりますので、より一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶いたします。

平成30年4月1日



経営管理委員会会長  
中川 清之



代表理事理事長  
常喜 兼雄

## 20年のあゆみ年表

平成10年4月	JAレーク伊吹設立
平成11年3月	助け合い組織にじの会設立
平成11年6月	第1回通常総代会
平成12年4月	JASTEMシステム移行
平成12年8月	訪問介護事業開始
平成13年10月	自動車・自賠責取次店会設立
平成16年11月	六荘支所（現長浜南支店）新築オープン
平成17年2月	担い手農家等連絡協議会設立
平成20年2月	臨時総代会・経営管理委員会導入
平成20年2月	支所統合説明会
平成20年4月	JAレーク伊吹合併10周年
平成21年2月	8支店体制開始
	山東支店・伊吹支店新築オープン
	金融移動店舗車稼働開始



## JAレーク伊吹 マスコットキャラクター 「みのりちゃん」

JAレーク伊吹の合併10周年の平成20年にマスコットキャラクターが誕生しました。組合員を対象に名前とデザインを公募しました結果、名前は「みのりちゃん」です。自然に恵まれた湖北地域で作られるおいしいお米をモチーフに、顔はお米の形で伊吹山をイメージさせる帽子をかぶっています。組合員・利用者の方々に末永く愛されるキャラクターとして様々なイベントなどに登場することによって、JAレーク伊吹のPR活動と地域のくらしの活性化を図っています。



▲平成10年4月 JAレーク伊吹発足式



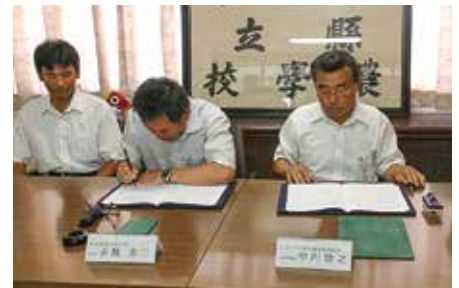
▲平成11年3月 JAレーク伊吹助け合い組織設立総会



▲平成21年2月 金融移動店舗車稼働開始



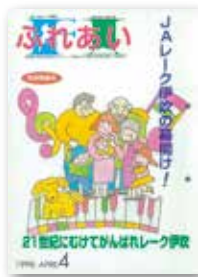
▲平成21年2月 金融移動店舗車出発式



▲平成24年8月 滋賀県立長浜農業高等学校と連携協定締結



▲平成20年6月 合併10周年記念品「JAレーク伊吹の新鮮野菜づくり」発刊



▲平成10年4月 「ふれあい」創刊号発行



▲平成28年11月 新特産品 伊吹平核無柿「霊峰」発表



▲平成29年6月 青年部組織設立



平成21年4月	TAC業務創設
平成21年9月	子会社株式会社びわこライズ設立
平成23年2月	経済センター新築オープン
平成24年4月	営農経済渉外員業務創設
平成24年8月	滋賀県立長浜農業高校との連携協定締結
平成25年3月	災害時における協力体制に関する協定書調印式（長浜市）
平成25年6月	長浜北支店新築オープン
平成25年12月	購買品配送業務委託開始
平成27年4月	オープン出納機導入
平成28年3月	全国農業協同組合中央会優良表彰受賞
平成28年11月	新特産品伊吹平核無柿「霊峰」発表
平成28年11月	多目的施設みのりハウス新築オープン
平成29年4月	金融アドバイザー創設
平成29年6月	青年部組織設立
平成29年8月	主食用米の全量買取販売開始
平成30年4月	JAレーク伊吹合併20周年

※JASTEMシステムとは、JAバンクの勘定系オンラインシステム  
 ※TACとは、地域農業の担い手に向くJA担当者※オープン出納機とは、出納係を配置しない入出金などの現金処理システム

# 女性部

JOSEI BU



## 仲間づくり旅行

### 不要文具で支援の輪

2月25日(日)～28日(水)にJ A  
しが女性協議会が協賛する女性仲間づ  
くり旅行「世界遺産 感動のアンコー  
ルワット4日間」が、実施されました。  
カンボジアでは、世界遺産のアンコー  
ル遺跡の観光や、ハーブの入浴剤作り、  
日本語学校訪問など、貴重な体験がで  
きた旅となったようでした。

カンボジアで30年近く続いた内戦  
は、国をこごとく破壊するともに、



▲当JA管内で集まった支援物資は全部で7箱でした。

国の教育は壊滅状態と  
なりました。今なお、

カンボジアの教育現場  
では、文具が不足して  
おり、満足な環境で勉  
強できない子供たちが  
たくさんおられます。



このことから、カンボ  
ジアに行くのならば何  
か支援をしたいと、少しだけ書いたノ  
ートや、まだ書ける鉛筆、ボールペン等  
の不要な文具を今回のツアー訪問時に  
贈呈されました。訪問された「二三  
日本語教室」は、世界遺産アンコー  
ルワットの在る観光地シエムリアップ州  
に位置し、主に日本語習得により、観  
光業に携わることや、日系企業へ就職  
することなどを目指し学ばれています。  
訪問時、日本の文化である「折り紙」  
や「おむすび」を生徒さん達に教える  
などの交流もされました。

文房具支援物資を提供していただい  
た皆さまありがとうございました。



▲文具贈呈の様子



▲「おむすび」の作り方を伝授

## J A 京都にのくに女性部と

### 交流会実施

当J A女性部「なでしこ」が、J A  
京都にのくに女性部「かんかん娘」と  
の交流会を実施されました。この交流  
会の実現は、まさに家の光がつないだ  
縁でした。家の光2017年11月号「ふ  
れあいJ A広場」192ページの、当  
J AとJ A京都にのくにの記事が上  
段と下段に掲載されたことがキッカケ  
となりました。

交流会では、女性部活動の紹介を行  
い、お互いの『スコップ三味線』の腕  
前を披露されました。同じ『スコップ  
三味線』でも、選曲や演じ方などに違  
いがあり、双方の刺激となったよう



▲仲間の輪、拡散中!!

した。

「なでしこ」は今ではレパートリー  
も増え、当J A助け合い組織「にじの  
会」が開催しているふれあいサロンで  
新曲を披露。今後の活動が、ますます  
楽しみです。



▲ふれあいサロン(宇賀野)の様子



▲ふれあいサロン(大野木)の様子

平成30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

無料

## つついっいできちゃう? ガッテン流健康法!

### インチキダイエットの 見破り方

5月26日(土)  
13:00~15:30



みんなで  
ガッテン  
しましょう!

講師  
元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター・  
消費生活アドバイザー(経済産業大臣認定)

北折 一氏

【著書】

「生活常識の大逆転 暮らしマル得アップ術」  
家の光協会  
「最新版・死なないぞダイエット」  
KADOKAWA  
「食育!ビックリ大図典」東山書房 ほか

## 割引特典

1 「家の光」「地上」「ちゃぐりん」のいずれか年間購読の場合、年会費を5000円割引いたします

2 受講者ご本人が、JAレーク伊吹の組合員の場合、年会費を3000円割引いたします

## 組合員とは

協同組合が大切にして欲しい、願いに賛同し、事業を利用する人。JAでは、「農業」を守り育む、よりよい暮らしの実現、豊かな地域社会を築くことなどが、思いや願いにあたります。組合員になるには、出資金が必要になります。加入等についての詳細は、最寄りのJAへお問合せ下さい。

別紙募集チラシあります。4月10日(火)までにお申込みください。



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、新商品「ほめられ酢」が

申込締切 平成30年4月10日(火)

## 当たります!

\*プレゼントは都合により変更となる場合があります



新商品



## 家の光

ご購読を  
おすすめします



さまざまなテーマを  
掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます



「家の光」は魅力ある生活をお手伝いする雑誌です。

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) 2018年6月号~2019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!



## お得!



## 平成30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・みずかがみのプレミアム88の取組みが始まり、今年で3年目を迎えます。昨年は、気象等の影響により、プレミアム88の対象者はかなり減りました。今年も例年通り、基本技術を励行し高品質・良食味米生産に取り組ましましょう。

### プレミアム88の要件



1. 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
2. JA自主分析で、整粒80%以上・食味値80点以上の米  
※全農基準：特定の生産資材を用いた生産基準です

### これから当面の 水稲栽培のポイント

- 1 根域の確保のための深耕  
(作土深5cm 以上)
- 2 健全な苗の育成  
(種子更新・種子消毒・適量播種  
適正な播種時期とハウス温度管理)

- 3 植付は好天で、浅植えかつ細植え  
(極端な浅植えは葉害を招くため植付深は3cm)  
※1株当たり3~4本
- 4 適正な栽植密度での植付  
(50~60株/坪で過剰分げつにならないように調整)  
※連続欠株がない限り補植しない
- 5 活着後は、浅水管理  
(浅水管理により水温を高めて分げつを促進する)

詳しくは、平成30年産水稲・麦・大豆栽培の手引きをご覧ください!!

## 目指せ！農業濁水ゼロ

### 濁水防止の6つの基本技術

- 1 田面を均平に仕上げる!  
… 少ない水でも作業できます
- 2 畦からの漏水を防ぐ!  
… 畦周りを点検し、補修しましょう
- 3 入水の前に排水口の漏水対策!  
… 止水板を利用しましょう
- 4 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
- 5 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
- 6 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!



春の農作業安全運動  
月間が始まります!!

4月1日(日)~5月31日(土)は農作業安全運動月間です。

## 万一の事故に備え労災保険に加入しましょう!

農業者の方でも一定の条件を満たせば、労災保険（特別加入制度）に加入できます。  
※ただし、加入には条件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【JAレーク伊吹での取り扱い】

- 特定農作業従事者 …… 年間の農業生産物の総販売額が300万円以上または経営耕地面積が2ha以上。
- 指定農業機械作業従事者 …… 特定の機械を使用し、土地の耕作等を行う人。

お問い合わせ先 / JAレーク伊吹 経済部 営農企画課 ☎0749-63-2101

# 奇跡の健康野菜として人気「ヤーコン」

## 栽培暦

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		■									
									■		

■ 植え付け  
(関西)  
■ 収穫



「ヤーコン」は、南米アンデス地方原産で草丈は1.5mほどになるキク科の多年草です。地中にできる塊根を食用とし、サラダや炒め物、漬物など利用されます。塊根には甘味があり生でも食べられ、ほんのり甘い食感です。葉は摘み取って乾燥させれば「ヤーコン茶」として利用できます。草丈が伸びるので、他の野菜の成長の邪魔にならない場所で栽培しましょう。奇跡の野菜として、近年テレビや雑誌でも人気があります。

### ① 土づくり

日当たりが良く、排水性・保水性の良い場所を選びます。風当りの強い場所は避けてください。連作障害の心配はほとんどありませんが、堆肥を毎年施すようにしてください。

### ② 種イモの準備・育苗

ヤーコンは種イモから苗を植えます。種イモは、しっかりと芽がついていれば5〜10gほどの大きさで問題ありません。直径約10cmのポリポットに植え付け、育苗期間は25日〜30日で第3〜5葉まで生長したころに定植します。ポットに植えられた苗を購入しても良いでしょう。

### ③ 基肥・植えつけ

植えつけ2週間前に堆肥を1㎡当たり2〜3kg・苦土消石灰を100gまき、よく耕しておきます。植えつけ1週間前に1㎡当たり、ようりん50g・B入り868を80gまき良く混ぜて整地します。高さ15cm〜30cm、幅90cmくらいの畦を立て、株間60cm〜80cm間隔で植えつけします。

### ④ 追肥・灌水

植えつけ後、本葉6枚の頃に追肥します。1㎡あたり燐硝安加里S604を30g〜50gまきます。生育が思わしくない場合は、本葉8〜10枚の頃に2回目の追肥をしますが、気温25℃を超えると、生育停滞する

ので、肥料不足と間違えないよう注意してください。追肥後は、軽く中耕し土寄せします。雑草抑制や倒伏防止のため、必要に応じて土寄せをすると良いでしょう。夏場、土の表面が乾いたら午前中の涼しい時間帯に十分灌水してください。

### ⑤ 収穫

収穫時期は10月中旬〜11月下旬になり、霜が降りる前に収穫します。収穫したイモは、寒さに弱く、腐りやすいので発泡スチロールの箱などにモミガラを詰めてその中で保存します。

### ⑥ 効能

食物繊維やオリゴ糖が豊富に含んであり、抗酸化作用のあるポリフェノールを含み赤ワインより豊富です。根菜類の中では、ダントツの低カロリーで、サツマイモの約半分以下で特に、糖尿病・高血圧症・高尿酸血症(痛風)・便秘解消改善に効果があります。



ヤーコンの花(収穫直前にきれいな花が咲きます)

## 病害虫 シリーズ

### べと病

**被害の症状**  
初めは葉に淡黄色をした境界のはっきりしない小さな斑点ができ、症状が進むと拡大して淡褐色に変わり、葉脈と葉脈の間に囲まれた部分が角形で黄褐色のステンドグラス状の病斑となります。葉裏にはカビが生え、症状は主に下葉から発生し、徐々に上の葉に拡大します。病斑は古くなる

### 生熊

ハボタンやレタスなどでは春先の冷涼な時期に発生しますが、キュウリやカボチャなどでは比較的高温時に発生します。多湿を好み、風雨などにより伝染します。病気の感染には葉が結露などで濡れていることが必要で、葉が乾いていると発生は抑えられます。

### 防除方法

密植栽培を避け、排水を良くして特に過湿にならないように注意します。また、敷きワラやビニールマルチにより土壌からの感染を少なくすることで発生を抑えられます。キュウリなどでは収穫期で肥料切れしてくる時期にも急に発生しやすいので注意が必要です。畑や花壇で梅雨期、秋雨期に被害が多くなるので、その時期は発病前から発病初期にかけて予防的に薬剤散布を行います。が、べと病は主に葉の裏表にある気孔から侵入しますので、薬剤散布も葉の裏表にまんべんなく行うことが大切です。薬剤については、JAでお尋ねください。



キュウリの葉に発生したべと病



ネギに発生したべと病



# ご来店感謝デー

多くの方にご来店いただき大いに賑わいました♪  
ありがとうございました!

JAでは、日頃の感謝の気持ちを伝えるとともに、管内住民の皆さまとの交流を深めJAを身近に感じてもらうと、各支店でご来店感謝デーを行っています。今回の特集では、昨年12月から2月までに行った5支店のJAならではのイベントの様をお伝えします。

長浜東支店



ホッカイロをプレゼント♪



地元農家の新鮮野菜即売会!

12月15日(金)

米原支店

ねっとり甘〜い♪  
紅はるかの焼き芋の試食会!



ウィンターキャンペーンのPR!

12月22日(金)

近江支店



チョコレートと一緒にゼリーの素  
滋賀県産米のプレゼント♪

2月15日(木)  
16日(金)

長浜南支店



近江米「みすかがみ」&  
こぼくいちごの試食で美味しさをPR!

管内の生産者が地産地消の応援隊に!

宮農と年金の相談会&  
蒸しパン・りんご酢の試食会!



長浜北支店



長浜農業高校の豪華な寄せ植えをプレゼント!

年金楽待

12月22日(金)

12月22日(金)

職員手作りのティッシュカバーを  
プレゼント♪

今後も多くの方が楽しめるイベントを行っていきます。  
広報誌ふれあい等でイベント情報をお知らせしますのでお見逃しなく!



# JA組合員健康診断をおすすめします

JAでは組合員の暮らしと健康を守る健診活動として、今年度は次の巡回健診を行います。ぜひご利用ください。

## 健診実施日と会場

実施日(平成30年)	会場
9月26日(水)	山東支店
9月27日(木)	本店
9月28日(金)	本店
10月17日(水)	長浜南支店
10月18日(木)	長浜南支店
10月19日(金)	長浜南支店

## お申込

- 「健診申込書」は、広報誌7月号に折り込んでご案内しますので、最寄の支店または生活振興課にお申込ください。
- 米原市と長浜市では、国民健康保険のドック健診の費用助成(条件付)があります。JA健診でも適用できますので手続きについては、該当市までお問い合わせください。  
米原市保険課 ☎52-6922  
長浜市保険医療課 ☎65-6512(長浜市は、平成30年4月2日から先着順)
- 社会保険加入の方で、特定健診の受診券をお持ちの方もJA健診を受診できます。詳しくは、JA厚生連(077-521-1708)までお問い合わせください。

## 健診内容

※料金は全て税込表示です。

- **JAドック健診** ..... **18,600円**  
病院の人間ドックと同様の検査が受けられます。腹部超音波検査、胃・大腸がん検査、B型・C型肝炎検査が入っています。
- **メンズドック健診** ..... **21,600円**  
JAドック健診に、前立腺がん検査と肺機能検査をプラスしたものです。男性が気になる検査をまとめて受けられるお得なセットです。
- **レディースドック健診** ..... **24,800円**  
JAドック健診に乳がん健診がついている健診です。乳房X線検査・乳腺超音波検査をセットで受診できます。
- **オプション検診** ※オプション検診のみの受診もできます。
  - 大腸がん検診 ..... 600円
  - 腹部超音波検診 ..... 3,400円
  - 前立腺がん検診 ..... 2,000円
  - 頸部超音波検診 ..... 3,600円  
(頸動脈のみ・甲状腺のみの場合はそれぞれ2,600円となります。)
  - 甲状腺機能検査 ..... 1,600円
  - 肺機能検診 ..... 1,600円
  - 乳がん検診 ..... 7,200円  
(乳腺超音波のみは2,600円、マンモグラフィのみは5,200円となります。)

お問い合わせ先 JAレーク伊吹 生活振興課 ☎52-6533

# 変わるJA 広がる地域のぎずな

監修=広島大学 助教 小林元

## Q、農協改革ってなに?

**A、政府がJAに対し、「農業所得の増大」に最大限の配慮をするよう求めるはたらくことです。**

農業協同組合(JA)は、農業協同組合法(1947年施行)に基づいて設立されています。その法律が2015年に改正され、「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」ことが明記されました。加えて、農林中金・信連への事業譲渡による「信用事業の代理店化」や、「准組合員の事業利用のあり方」なども検討することになりました。

これらの検討について政府は、2016年4月から5年間で正組合員と准組合員の事業利用状況や改革の実施状況を調査し、組合員の評価を受けて改革の結論を得るとしています。また、政府は「担い手との話し合いが重要」としています。

大切なことは、組合員の皆さん自らがJAの将来を考えることです。JAが「農業者所得の増大」「農業生産力の拡大」に全力を尽くすことは当然でしょう。そして、組合員のくらしや地域を元気にする取り組みもJAの重要な役割です。地域になくてはならないJAの未来を、組合員の皆さんで考えていきましょう。

## これまでの経過と今後の見通し(スケジュール)

年度	主な出来事	JA大会決議・自己改革等(想定)
25	11月 「今後の農業改革の方向について」	
26	5月 「農業改革に関する意見」	
	6月 「農協・農業委員会等に関する改革の推進について」	11月 「JAグループ自己改革について」
27	8月 改正農協法成立	10月 第27回JA全国大会
28	4月 改正農協法施行	9月 魅力増す農業・農村の実現に向けた提案
	11月 「農協改革に関する意見」「農業競争力強化プログラム」決定	4月 魅力増す農業・農村の重点策
29		(第28回JA全国大会)
30		「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立
31	9月 会計監査の実施・中央会組織変更期限	
32	3月末 改革の実施状況等調査の期限、検討・結論	
33		(第29回JA全国大会)



耕そう、大地と地域のみらい。





15年間毎月手作り料理で開催している「ふれあいイキイキサロン」鍋焼きうどんを楽しみました。

長浜市保多町 大塚さん



投稿いただきました

長浜市春近町 矢野さん

家の畑で、変わった形の大根が採れました！  
手と足があって、葉っぱが髪の毛のようで、まるで人形のようなです。とても可愛らしかったので、玄関に飾っておきました。

## か き 花卉部会 便り

No. 31

### プチマムの栽培をしませんか？

湖北地域で栽培されている小菊は、関西の花き市場を中心に市場出荷されています。市場出荷では、関西仏花（仏壇、墓参り）の素材として短茎規格品（長さ45cm）が出荷本数の7割を占めています。この短茎規格品は、平成21年に「プチマム」名でJ Aレーク伊吹とJ A北びわこが商標登録をして生産拡大を図り、新規栽培者の増加につなげるなど組織の活性化を図ってきました。プチマムは、一般の菊栽培に比べ労働時間が短く、生産コストも安いことから初心者でも容易に栽培・出荷すること

ができ、販売先も明確で安定した需要があることから販売価格も比較的安定しています。お盆・秋彼岸前が需要期で、8・9月咲きの品種を主として計画的に栽培、出荷しています。苗木は部会員の方から分けていただけるので、この春から始められます。

ぜひ、菊作りの面白さを体験してみてください！

**部会員募集！**

●ご加入については、  
**4月16日(月) までに**  
ご連絡ください。

●連絡先  
経済部(経済センター)  
特産振興課 ☎63-2108

作付体系

△トンネル設置

○挿し芽

◆定植

□収穫

作型	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
8月咲	△	→	○	→	◆		→ □

プチマムとは？

プチ：「Petit」フランス語で小さいという意味  
マム：菊の英語名「Chrysanthemum」

短茎小菊を有利販売するため、愛称を「プチマム」と名付けて滋賀県発の小菊ブランドを生み出しました。





# 今月の朝ごはん

おいしく食べて 今日もスタート

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ごはんを教えていただきます。 永井智一(ながい・ともかず)



**朝ごはんの献立**  
アサリと菜の花の中華がゆ  
新タマネギとワカメのサラダ  
生のりのだし巻き卵

フキとレンコンのきんぴら **レシピ1**  
たけのご酢豚 **レシピ2**  
カブと黄ニンジンのピクルス  
イチゴ

## レシピ1 きんぴら フキとレンコンの

### ●材料(2人分)

レンコン.....200g (合わせ調味料)  
フキ.....1本 しょうゆ.....小さじ5  
輪切り唐辛子.....適宜 砂糖.....大さじ1と1/2  
ごま油.....小さじ1 料理酒.....小さじ2

### ●作り方

- ①レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- ②フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- ③フライパンにごま油を入れ、①を中火でじっくりと炒め火を通し、②を入れさっと炒める。
- ④③に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

## レシピ2 たけのご酢豚

### ●材料(2人分)

タケノコ水煮.....1個 (合わせ調味料)  
豚バラスライス.....6枚 しょうゆ.....大さじ2  
薄力粉.....適宜 黒酢.....大さじ2  
塩・こしょう.....適宜 料理酒.....大さじ2  
サラダ油.....小さじ1と1/2 砂糖.....大さじ2

### ●作り方

- ①タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- ②豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- ④③に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

## 手軽に健康

# 手指体操

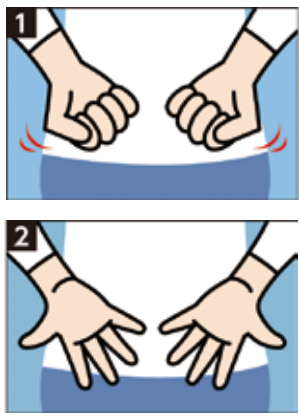
### ●手指体操で脳の老化を防ぎましょう!

手や指の動きは、ほとんど意識することもなく、また、使う筋肉や神経も限られています。ここでは、手や指を動かすことに意識を向け、脳の神経に刺激を与えることを提案していきます。

人間の脳の優れたところは左右の動きを使い分けられること。手指体操は、手指の動きを左右で変えるだけでなく、スピードの変化や声を使うなどバリエーションは無量大。短期的な記憶の連続となり、やればやるほど脳が元気になって健康寿命を

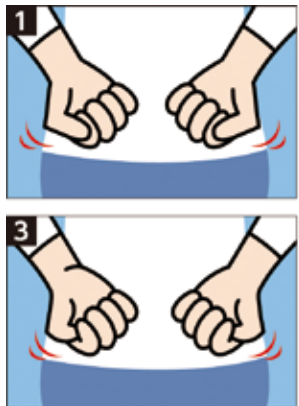
延ばすことにもつながります。大事なことは実践と継続です。手指体操は手軽で簡単。道具も不要です。時間も数分でOKです。コミュニケーションの手段として、農作業前の準備運動として、就寝前のひとときなど、日常生活に取り入れて楽しみながら毎日続けてみましょう。

健康生活研究所長  
堤喜久雄



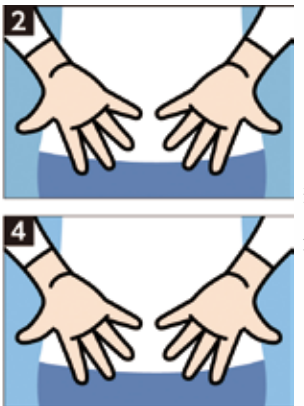
### ステップ1

最初に手を握り(グー)、次に指先を全て伸ばす(パー)。これを繰り返します。最初はゆっくりで構いませんが、秒針の速さを目安にしましょう。時間は一つの体操を1回につき3分を目安に。どの指も元氣よく指先までしっかり伸びますか。第二の脳といわれる手を動かして血行促進を図ります。



### ステップ2

親指の位置を意識し、変化をつけます。親指を外にして握り、そして開く。次に親指を中にして握り、そして開く。これをスムーズに繰り返しましょう。



### ステップ3



### ステップ4

# おかげさまで合併20周年 記念キャンペーンのお知らせ

募集期間／平成30年4月2日(月)～平成30年12月28日(金)

JAレーク伊吹が誕生して20周年の節目を迎えます。組合員・地域利用者の皆様に、日ごろの感謝の気持ちを込めまして「合併20周年記念キャンペーン」を行います。皆様のご利用を心よりお待ちしております。



## 合併20周年記念 定期積金 募集!

給付契約額50万円以上500万円以内(期間3年以上5年以内)

年**0.30%**

(税引後 年0.239%)

※ご契約は普通貯金からの自動振替のみとさせていただきます

◎毎月掛金のめやす

500万円コース		300万円コース		200万円コース		100万円コース		50万円コース	
期間	毎月掛金額	期間	毎月掛金額	期間	毎月掛金額	期間	毎月掛金額	期間	毎月掛金額
5年	84,000円	5年	50,000円	5年	34,000円	5年	17,000円	5年	9,000円
4年	105,000円	4年	63,000円	4年	42,000円	4年	21,000円	4年	11,000円
3年	139,000円	3年	84,000円	3年	56,000円	3年	28,000円	3年	14,000円

※満期お受取時には、積立金に給付補償金がプラスされます。(給付補償金には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。)

※上記以外の積立プランもご利用いただけます。

## 合併20周年記念 定期貯金 募集!

新規で定期貯金20万円以上  
1,000万円未満(期間3年)  
お預け入れいただいた方には、  
右記の「特別金利」で  
お預かりします。

組合員の方

期間3年

年**0.25%**

(税引後 年0.199%)

組合員以外の方

期間3年

年**0.20%**

(税引後 年0.159%)

お問い合わせ／詳しくは、お近くの各支店窓口へお気軽にお問い合わせください

## JAバンクの通帳・キャッシュカードをご利用のみなさまへ

■ゴールデンウィーク期間中のJAバンク ATM の稼働日

4/28(土)	4/29(日)	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	5/6(日)
○	○	○	○	○	○	×	○	○

○：稼働 ×：休止  
・JAバンクATMの営業時間は各店舗・ATMブースによって異なりますので、詳しくは窓口および店舗内ATMの掲示版でご確認ください。  
・5月4日(金)はシステムを休止させていただきます。

### ATM通帳繰越について(お知らせ)

平成30年4月2日より  
**ATMで通帳繰越が  
可能になりました!**

窓口にお越しになるお手間がなくなり、日中お忙しい方にもご利用いただけるよう、土・日・祝日や、平日夕方もお手続きが可能となります。  
(普通貯金・総合口座通帳)

※ご利用いただける支店は、山東支店・米原支店・長浜南支店です。

山東支店 米原支店 長浜南支店

に各1台設置しています。

## 年金相談会のご案内

平成30年4月21日(土)

長浜南支店 ☎62-0239 午前9:00～午後4:30

社会保険労務士がご相談に無料で応じます。

ご相談をご希望される場合は、事前予約制になります。各支店窓口、またはホームページからお申込ください。

詳しくは JAレーク伊吹 検索

第28回 湖北地区JA利用者のつどい

# 島津亜矢

ショー



●ご招待日  
平成30年

7月14日

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も、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 **島津亜矢ショー** 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】JALEーク伊吹  
〈券引換〉13:00 〈開演〉16:15

主催:JALE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。

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ●ブラッシーアップル100%(160g缶×30本).....3,110円       | ●アクティブリカバリー(500ml×24本).....3,110円     |
| ●ブラッシー1000おいしい鉄分(140ml×30本).....3,110円     | ●ウィニング炭焼き微糖コーヒー(190g缶×30本).....3,110円 |
| ●1日分のビタミングレープフルーツ味(190g缶×16本).....3,110円   | ●さらら生活(140ml瓶×30本).....3,110円         |
| ●1日分のビタミンベジタブル&フルーツ味(190g缶×16本).....3,110円 | ●野菜&フルーツ(190g缶×30本).....3,110円        |
| ●C1000レモンウォーター(500ml×24本).....3,110円       | ●健康茶(500ml×24本).....3,110円            |
| ●C1000フルーツミストレモン&ライム(500ml×24本).....3,110円 | ●全農しが近江の茶(500ml×24本).....3,110円       |
| ●C1000ビタミンレモン(140ml瓶×30本).....3,110円       | ●くみあい醤油寿(こいくち)(1ℓ×8本).....3,110円      |
| ●C1000ビタミンレモン(ゼリー)(180g×18袋).....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。

●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。

# 平成30年産用 肥料農薬購入者奨励要領

## 趣旨

JALEーク伊吹は「農家組合員が安心して農産物の生産に従事できるよう、一層の経営支援を実施すること」を趣旨とし、本年度においても肥料農薬の奨励措置を定め、生産者の経費負担の軽減に寄与するよう、本要領を制定します。

## 奨励内容

- ①対象は肥料・農薬のみとします。
- ②対象期間は12月1日から11月30日までの1年間とします。
- ③奨励金は12月に対象農家等の口座に入金いたします。
- ④育苗培土・水稻に係る防除薬剤・特別売価設定商品・超大型規格商品については、対象外とします。
- ⑤原則、奨励金支払時点において、購買未収金(固定化2ヶ月以上)の残高がある農家への奨励は対象外とします。



## 1、大口肥料農薬購入者奨励

- ①年間50万円以上の肥料農薬の購入農家等を対象とします。
- ②肥料農薬購入金額別のランク奨励の奨励率に応じて奨励金を支払います。
- ③対象となる供給金額は税別(百円未満切捨て)とします。

## 2、肥料引取奨励

- ①各肥料に対して、農家直接引取奨励金を支払います。
- ②一品目で60袋以上を引取された対象商品につき、商品単価(税別)の2%(円単位四捨五入)とし、上限は20kgあたり30円とします。また、200kgフレコンにつきましては6袋以上とし、商品単価(税別)の2%(円単位四捨五入)とし、上限は200kgあたり300円とします。
- ③返品により、対象本数にならない場合は、奨励対象外とします。

## ■奨励率

期間内 購入金額	奨励率
50万円以上 ~ 100万円未満	1%
100万円以上 ~ 200万円未満	2%
200万円以上 ~ 250万円未満	3%
250万円以上 ~ 300万円未満	4%
300万円以上 ~ 350万円未満	5%
350万円以上 ~ 400万円未満	6%
400万円以上 ~ 500万円未満	7%
500万円以上 ~ 600万円未満	8%
600万円以上 ~	9%



J A 滋賀同和対策本部  
「みのり」より

### 「うしろめたさ」を感じて

2月のバレンタインデーにチョココレートを贈ったり、贈られたりした方がいるかと思いますが。

もし、その時に受け取った人が「これいくら?」  
と、財布からお金を出すようなことがあつたら、大変な侮辱になります。贈り物をもらう側には、その場で対価を支払わずに受け取ることを求められます。このような、チョココレートを「渡す・受け取る」という行為は、一般的に贈与といわれています。

これに対して、例えばコンビニで商品を購入する時には、金銭との交換が行われます。これを商品交換とするならば、贈与との違いは何でしょうか。それは、商品交換の場合は、「思い」や「感情」といった気持ちを差し挟まないという点です。

人類学者の松村圭一郎さんは、『うしろめたさの人類学』(出版：シマ社)という本の中で、エチオピアの贈与の世界を紹介されています。コヒーを飲むときは隣近所の人を招くし、レストランでは見知らぬ客から「食べろ」と声を掛けられることも多いとあります。自分だけ手元「コヒー」があり、料理を注文する余裕があるという状況で、今はたまたま良い境遇にあるけれども、それを独り占めしておくのは「うしろめたさ」

と感じて、周りの人との不均衡・格差に耐えられず贈り物をする。見返りを求めずに分けようとする。つまり、「うしろめたさ」とは、贈与の起点にある感情というような内容のことが書かれています。なお、ここで書かれている「うしろめたさ」というのは、罪を犯すとか不正を行ったから感じるものというわけではありませんので、念のため。気がとがめるというニュアンスに近いものだと思います。

また、松村さんは東日本大震災や熊本地震を例に挙げ、あの時、ボランティアや義援金を送る行為をした背景には、被害を受けた人がいる一方で、自分たちは普段とさほど変わらない生活を送れていることへの申し訳なさ、「うしろめたさ」のような気持ちがあったからではないか、と述べています。目の前で、圧倒的な格差や不均衡を見せつけられると、何かしなければ、という気持ちになり、バランスを回復したくなるということではないでしょうか。

「努力や能力が報われる一方で、努力や能力が発揮できなくても穏やかな生活が送れる。」「一部の人がだけの特権的な生活を独占することなく、また、一部の人が不当な境遇を強いられることもない。」「誰もが好きなこと、やりたいことができる。でも、みんなが少しずつ嫌なこと、負担になることも分かち合える。」「そのような公平な社会を実現するには、どうすればよいのでしょうか。それにはまず「知らないうちに目を背け、いろんな理由をつけて不均衡を正当化している」ことに対して、「自覚的」になること。そして、「うしろめたさ」を感じやすい状態にすること、が大事ではないでしょうか。

そして、私も目の前に格差や不均衡があっても見ないふりをしていないか、きちんと自分に向き合ってみたいと思います。

Mail from reader

## お便りコーナー



### 米原市 原田さん

まだまだ寒い日が続いていますが畑ではふきのとうが、庭先では梅の花がそこまで春が。

●春の訪れを知らせる山菜「ふきのとう」。「花よし、香りよし、果実よし」と三拍子揃った梅。春の訪れを実感する瞬間ですね。

### 長浜市 西川さん

いよいよ3月、農作業のスタートです。今年も沢山野菜を作りま〜す。まずは土作りから…スコップで二段堀〜ガンバ!

●今シーズンの意気込みが伝わってきます!JAのロビーに「やさしい畑」という雑誌を備え付けています。「春号」や「春準備号」も参考にがんばってください!



### 米原市 中川さん

「年金友の会」で毎年「お菓子」を頂きありがとうございます。楽しみです!

●JAをご利用いただきありがとうございます。今年はJA合併20周年を迎えます。皆さんと一緒に盛り上げていきましょう!これからも、よろしくお願いたします。

### 長浜市 藤山さん

いつもふれあいを楽しみに待っています。特にこの「パズル頭の体操」が大好きです。

●ありがとうございます。これからも、パズルの回答やメッセージお待ちしております。

### 米原市 池野さん

旅行のちらし楽しく見せてもらっています。

●春まつりやイベント、桜や花の名所など春を感じる旅が見つかりますように!

## 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30年2月28日

第1号議案 役員体制検討委員会の答申について

理事会 平成30年2月28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30年度内部監査計画について

第3号議案 指定介護予防訪問介護事業所および指定訪問介護事業所運営規程の一部変更について

第4号議案 訪問介護事業所  
介護予防・日常生活支援総合事業における指定第1号訪問事業運営規程の制定について

第5号議案 農産物検査業務規程の一部変更について

第6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30年2月末現在

正組合員数	5,270人
准組合員数	7,171人
出資金残高	17億4千7百万円
貯金残高	1,327億8千0百万円
貸出金残高	192億8千2百万円
長期共済保有高	3,409億1千4百万円
年金共済保有高	29億3千1百万円
購買品供給高	9億2千8百万円
販売品販売高	3億8千9百万円

Q 色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		10		16	18
		C				
2			11	14		B
		9				
3	7			15		19
	8		12			
4					17	
5			13			A

## 🔒 ココのワザ

- 1 春の野に咲く黄色い花
- 2 タカに似た大きな鳥
- 3 『考える人』を作った彫刻家
- 4 試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- 5 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウムです
- 8 足の速い人のこと。神様の名前です
- 9 神社や寺で引きます
- 11 wentはgoの——です
- 13 映像が——的に見える3D映画
- 15 春の山を薄いピンク色に染める花
- 16 光が当たると反対側にできます
- 17 旧国名の一つ。現在の三重県の大部分

## 3月号のこたえ

A	B	C	D	E
ネ	コ	ヤ	ナ	ギ

1	5	9		14	18	
		D				
	6			15		
2			12		19	21
3	7			16		20
			11		17	
4						

## 2月号の応募総数

134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

62 5211-0062  
おもて  
「ふれあい」係  
米原市宇賀野280番地1  
J A レイク伊吹

- 1 稲の種をまいて育てる場所
- 4 ミツバやパクチーは——科の植物です
- 6 進物に付けます
- 7 煮ても生でもおもしろい野菜
- 9 寒冷の反対語
- 10 この箱の——は何か当ててみて！
- 12 給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- 14 日本で作った物のこと
- 16 床の間に飾る物の一つ
- 17 かまぼこの土台になります
- 18 ——は身を助ける
- 19 工事が終わって建築物が出来上がること

## 🔒 クイズ

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20日(金) 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。

- 写真の場合は説明文
- 応募者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合はご連絡ください

62 5211-0062  
米原市宇賀野280番地1  
J A レイク伊吹  
「ふれあい」係



kouhou@lakebukijias.or.jp

● 応募方法  
はがき、電子メール、  
携帯メールの  
いずれかで  
応募ください。

- 私の地域でこんな行事がありました！
- 家の畑で変わった形の
- 大根が採れた！ などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、
- 季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー「ふれあいプラザ」への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。採用させていただいた方にはお礼を差し上げています。ご応募お待ちしております。

広報ふれあいへの  
投稿を募集  
しています。





シニア野菜ソムリエKAORUの

# ベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子



## タケノコ ~春を告げる山菜の王様~

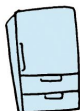
### タケノコのプロフィール

- 【分類】イネ科
- 【原産地】中国(孟宗竹)
- 【和名】筍、竹の子(たけのこ)
- 【おいしい時期(旬)】春 3~5月
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、チロシン、グルタミン酸、アスパラギン酸

解説:KAORU

### 保存方法

時間がたつごとにえぐみが増してしまうため、購入したらすぐに下ゆでしよう



水を毎日取り替えれば5日程度は日持ちするよ

下ゆでしたものは皮をむき、すぐに使わないときは、全体が浸るように水に漬けて冷蔵庫で保存する

### 下ゆで(アケ抜き)方法

1 火の通りを良くするため、タケノコの先端3cmほどの部分を斜めにカットし、さらに縦に切り込みを入れる

※米ぬかの量は、タケノコ1kgに対して1/2カップくらいが目安

2 お湯をたっぷり沸騰させ、タケノコ、米ぬか(なければ米のとぎ汁)、赤トウガラシ2~3本を入れ、時間ほど弱火でゆでる

3 根元に竹串がスッと通るまでゆで、そのままお湯が自然に冷めるまで置いておく(一晩置いてても可)、冷めたら皮をむいて調理する

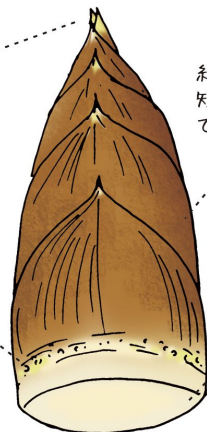
### 見分け方

穂先が黄色~薄黄緑色のものは、えぐみが少ない

細いものよりたくて短くずんぐりとした形で重みがあるものが良い

皮につやがあり、根元のいぼが濃赤色になっていないものが良品

皮や切り口のみずみずしいものがお薦め



### タケノコのいろいろ

#### 孟宗竹(もうそうちく)

一般的に流通しているタケノコのほとんどは「孟宗竹」で、ためて香りが良く、肉質が柔らかいのが特徴。主に九州や関西地方で栽培されている。旬は3~5月ころ



#### 淡竹(はちく)

5~6月ころが旬で、皮の色が少し赤紫がかっていて細長い形のアケが少ないので孟宗竹のようなアケ抜きは必要なく、皮をむいて水から下ゆですればよい



#### 真竹(またけ)

孟宗竹や淡竹より時期がやや遅く、5~7月ころに収穫される。細長く皮に黒い斑点があり、アケは少なめで肉質は柔らかい。淡竹同様に下ゆでしてから調理すると良い



#### 根曲がり竹

東北地方や日本海側、北海道など涼しい地域で育つ小さなタケノコ。「千シマザサ」というササのタケノコで、「姫たけ」や「笹たけのこ」「月山筍」など地域によって呼び名が異なる



### タケノコのチカラ

カリウム

高血圧予防

食物繊維

心筋梗塞予防

チロシン

脳梗塞予防

重肌硬化予防

便秘予防

疲労回復に!

うま味成分のグルタミン酸、アスパラギン酸、チロシンなどのアミノ酸は、免疫向上、代謝促進、疲労回復、美肌効果が期待できる

カットしたときに節の間に見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種「チロシン」の脳を活性化させる作用があるといわれているよ

### 楽しみ方・食べ方のコツ

掘りたてで新鮮ならば、皮ごとアルミホイルに包んで焼くと美味!

掘り起こしたその場で、薄くスライスして、生のまま刺し身で食べるとうまみも少なく、香りが口いっぱいになるよ



かつお節と一緒に煮る土佐煮やワカメと組み合わせる若竹煮、木の芽和え、天ぷら、たけのこご飯などは季節を告げるタケノコの定番料理



和食、中華だけでなく洋食にもお薦め♪パスタ、リゾット、バターソテー、フリット、スープなど

### タケノコのヒミツ

竹は稲の仲間(イネ科)の温帯暖帯地域に多く生える

タケノコとは竹の芽の総称、竹の地下茎から伸びる若い芽の部分

「筍」は一句(10日間ほど)で「竹」に育ってしまうほど成長が早いにもかかわらず、寿命は100年以上ともいわれている不思議な植物



一般に多く流通している「孟宗竹」は中国江南地方が原産地で、日本へは江戸時代中期の1740年ころに伝来したとされている