

ふれあい Fureai

10

October 2018

vol.246

Contents >

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 11 JAからのお知らせ |
| 3 女性部 | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | |
| 9 ふれあいプラザ | 14 パズル?頭の体操 |



7 / 9月

自動車事故は飛び石から死亡まで

7月9日、JAの自動車共済にご加入いただいている(須)須戸建設からのご依頼を受けて、事故発生時の対応についての研修会に伺いました。講師には、当JAから平成29年度のJA自動車共済損害調査サービス優秀審査員表彰を受賞した共済査定課係長中川が務めました。須戸社長からの「7月の交通安全週間前に、加害者になった場合の対応を知りたい」というご要望から、交通事故発生時の初期対応や事故発生時の多い場所と原因について説明しました。質疑応答では、仕事で

毎日車の運転をされるとあって加害者の責任割合や被害者との言い分が食い違うときの交渉、事故証拠を証明するドライブレコーダーでの立証など、様々な質問がありました。研修会の最後には、加害者が取るべき対応・注意すべきポイントをまとめた一覧表を配布し「まずはケガ人の救護と救急の手配を一番に優先してください。次いで被害拡大防止のために、事故車を移動し散乱物の撤去をしてください」と呼び掛け加害者がとるべき正しい対応方法をお伝えしました。



8 / 7月 8水

YOU遊・旅倶楽部

8月7日、日本にある世界遺産を巡る旅を続ける「YOU遊・旅倶楽部」は、一泊二日の「世界遺産『富士山』とフルーツ王国山梨で桃狩り」の旅に出かけました。一日目は、世界一のしょうゆメーカー、キッコーマン(株)の出資によって設立された「マンズワイン」の勝沼ワイナリーでワインの試飲と工場見学。次いで富士山が見えるロケーションの理想園では桃の収穫をお楽しみいただきました。旅の宿は山梨県石和の「華やぎの章慶山」。温泉のもつ開放感や効能による数々で癒し効果を堪能されました。二日目はあいにくの雨模様でしたが富士山5合目での自由散策と、焼津市にあるかつお・まぐろ専門店でのお買い物を楽しみました。

※「YOU遊・旅倶楽部」とは、当JAに口座をお持ちの方ならごなただでもご入会いただける入会金・年会費無料の会です。



7 / 27金

年2回の女子旅行

当JAが定期積金と連動した女性限定の旅行企画も20年目を迎えました。毎年、信用課とJAグループの農協観光が女性の好みや観光スポットを盛り込んだプランを年2回企画しています。平成30年度の第1弾は「氷川きよしコンサート」と長良川温泉で夕食と入浴の旅です。7月27日、夜の部のコンサートに合わせてバスで各地を集客に廻ってお昼すぎに出発しました。皆さん夕食の準備もしっかり終えて、おしゃれをして出かけました。最初に立ち寄ったアイスクリームにかける醤油が大ヒットした山川醸造では見学とお買い物。早めの夕食後は自由散策や温泉でゆっくりしていただいて、お



楽しみの氷川きよしコンサートは双眼鏡なしでも見える距離感とあって皆さん最高潮。ペンライトを振りながら、きよしのズンドコ節を会場が一体となって歌って大いに盛りあげられました。



近畿農政局男女共同参画優良事例表彰

8月29日、兵庫県神戸市で開催された「第50回近畿地域農山漁村女性のつどい」において、近畿農政局男女共同参画優良事例表彰式が行われ、受賞者による事例発表と取り組みが紹介されました。平成30年度は経営参画部門優秀賞3点(個人2点、団体1点)、社会参画部門優秀賞3点(個人2点、団体1点)が決定し、長浜市公園町の中島一枝さんが社会参画優秀賞を受賞されました。中島さんは非農家から土地利用型専業農家に嫁ぎ、農業を営む傍ら長年JA女性部役員、長浜市の農業委員及びJA経営管理委員を務め、方針決定の場において長年の農業者



としての経験と女性目線を重視した意見を発信する前向きな姿勢が、女性の社会参画を实践したモデル的存在として先導的な役割を果たしたと評価されました。近畿農政局男女共同参画優良事例表彰とは、近畿農政局が平成16年度より、農山漁村における男女共同参画の実現を目指して、近畿地域で経営参画や社会参画の取組に顕著な功績のあった団体及び個人を表彰するとともに、その活動事例を広く紹介することにより、農山漁村における男女共同参画を推進するものです。



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、准組合員はJAでどんな役割を担っているの？

A、准組合員も、食と農を支える協同組合の仲間です。

JAは農業者を中心とする協同組合です。しかし、地域の農業を豊かにするためには、農業者だけではなく、消費者や地域のみなさんの理解も重要です。食と農をつなぐことで、地域と地域の農業をより豊かにするために、JAには准組合員の仕組みがあります。

また、准組合員になることで、JAが行っている様々なくらしに関わる事業を利用することができます。Aコープ店舗やガソリンスタンド、高齢者福祉事業など地域の課題を解決するJAの総合事業は、地域に必要な不可欠な事業と言えるでしょう。

JAグループでは、准組合員を農業や地域を支える重要な仲間と位置付けています。具体的には、「農業振興の応援団」、さらには正組合員とともに「地域振興の主人公」として位置付けるように提起しています。今後は、准組合員の声を積極的にJA運営に反映する仕組みを用意することも重要です。地域のみなで地域を支える仕組みを育みましょう。



農業振興の応援団 地域振興の主人公



ほかにも
貯金・貸出などの信用事業、生命・建物・車などの共済事業、病院・旅行・ガソリンスタンド…など

耕そう、大地と地域の未来。

女性部

JOSEI BU



県下の女性部員が交流

7月31日、JAしが女性協議会は県内初となる「JA女性のつどい」を開催し、県内JA女性部員ら280名が、琵琶湖ブランドホテルに集われ、このつどいは、県内JA組織の交流を深め、仲間を増やすことを目的



として開かれました。

ステージ発表では、当JA女性部を代表し、「なでしこ」がスコップ三味線を披露。他女性部も、フラダンスや寸劇、書道など、日頃の活動を発表されました。みなさんのイキイキとした発表が、良い刺激となり新たな活動のヒントとなったようでした。

その後の交流会では、「JAや女性部の素晴らしい魅力を発信し、JAファンを増やしていく」「JA自己改革を積極的に後押しし、農業振興や地域活性化に取り組み」ことなどを宣言されていました。



まっちゃん

「女性部活動をしたい」「仲間づくりをしたい」「○○をしてみたい」などのご相談は、女性部事務局（総務部 生活振興課 52-6533）までお問い合わせください。



山東支店の夏祭りでコンサート。



上野夏まつりでスコップ三味線の演奏。



当JA助け合い組織「にじの会」のふれあいサロンに出演。「なでしこ」が寺倉に笑顔の花を咲かせました。

ニコ・ニコおむすび大作戦

家の光記事活用学習会を隔月で開催されている「いちじくの会」は、8月1日、当JAの多目的施設「みのりハウス」で女性部活動を実施されました。今回は、小学校が夏休みだったので、子どもも参加する『食の学習会』。

家の光2017年9月号に掲載の『ニコ・ニコおむすび大作戦』を参考に、シャカシャカおむすび作り。紙コップにご飯を入れてシャカシャカ振ると、パクッとほおばれる「コッポ」の一口サイズのおむすびの完成です。この日は、赤色のパプリカやトウモロコシでカラフルおむすびをシャカシャカ作られました。これなら、簡単に楽しんで作れ、米の消費も拡大できますね。



たのしい
シャカ
シャカ



おむすび
できたよ



おいしい





「家の光家計簿」で、家計管理はバッチリ

家計簿記帳で

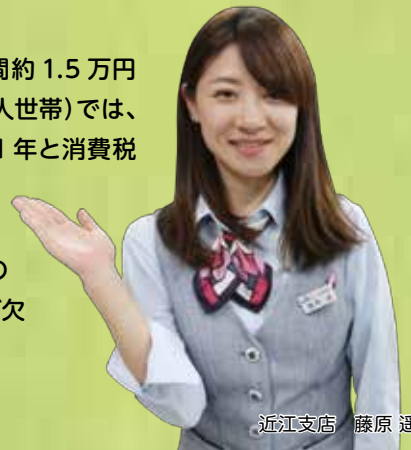
ハッピーマイライフ

2019年には消費税が10%に!

消費税率は、2019年10月に8%から10%への引き上げが予定されています。消費税率2%の引き上げで、多くの家庭では年間4万円近く、食費だけでも年間約1.5万円の負担増になるとも予測^(注1)されています。年収1,500万円までの世帯(片働き4人世帯)では、可処分所得(総収入から税金、社会保険料を引いた“自由に使える金額”)が2011年と消費税率引き上げ後の2020年を比較すると7~8%減、年収1,000万円の世帯(共働き4人世帯)では約6%減になるという調査結果^(注2)もあります。

日々の暮らしを守り、ライフプランの実現をめざすためにも、こういった家計への負担に備えていくことがたいせつです。そのために、家計簿記帳による家計管理が欠かせません。

注1: Avenue「老後資金の教科書」(ウェブサイト) 注2: 大和総研資料(2017年)



近江支店 藤原 遥

家計に影響を及ぼす諸制度と変更について

- 消費税率の引き上げ
 - パートの社会保険料自己負担見直し
 - 介護保険サービスの自己負担引き上げ
 - 75歳以上の後期高齢者医療保険料引き上げ
 - 70歳以上の高額医療費の上限額見直し
- などがあります。

ライフプラン・家の光家計簿
キャラクター ランちゃん



「家の光家計簿」をつけよう!

いつからでも、
どんな使い方も



進捗管理にもなるわね
ライフプランの



支払いの
備忘録にも



むだ使いの
防止に



役立っ!
書類を作るのにも
医療費控除の



使える!
確定申告には、
農業所得の
収支計算準備表が



家庭菜園の管理に



● 別冊付録 2019家の光家計簿



2019家の光 家計簿 日記付き



別冊付録



これならできる!
家計簿のつけ方アドバイス
ポイントさえ押さえれば、むずかしくない!
家計簿初心者にもわかりやすく解説します。

本誌で解説

人・JA・地域が元気

家の光



お申し込みは、お近くのJAへ!!

定価(税込)

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

近年多発する水稲の病害虫とその対策

いもち病

6月上旬頃より発生する。曇天が多いと多発し、多肥は発生を助長する。多発すると稲が委縮しずり込み症状を示す。また、いもち病は、葉・節・穂首・枝梗、もみなど、根以外のすべての部位で発病する。



紋枯病

6月中旬頃より発生し、高温年に多い。病斑は周辺部が褐色、内部が淡褐色の楕円形で、最初下部の葉鞘にでき上部に進展し、ひどい時は葉や稲も枯らす。



ニカメイチュウ

幼虫が茎の内部を食害し、芯枯れを引き起こす。年に2回発生し、6月下旬と8月中旬に被害が出る。発生が多い地域では育苗箱施薬し、本田で被害株率10%以上の場合は本田防除をする。



今後の対策（稲わらのすき込みと病害虫防除）

菌は被害わらで越冬して翌年の発生源となるので、いもち病が発生した圃場は、収穫後、速やかにすき込むことで、圃場で越冬する菌を抑制できます。

推奨殺菌剤

箱施用剤：デジタルコラトップアクタラ、スタウトダントツ、箱いり娘
本田殺菌剤：コラトップ（粒剤5・ジャンボP・豆つぶ）、ブラシン粉剤DL

菌株で越冬するので、早期に稲わらをすき込むことで、圃場内に残存する菌核を減少させます。

推奨殺菌剤

箱施用剤：箱いり娘
本田殺菌剤：リンバー粒剤

ニカメイチュウの越冬虫は、稲わらに潜んでいますので、収穫後に稲わらをすき込み、幼虫が越冬しないようにします。

推奨殺虫剤

箱施用剤：デジタルコラトップアクタラ、スタウトダントツ、箱いり娘、フェルテラ

注意

特に、近年、紋枯病による倒伏の被害が多くなっています。今年度多発した圃場では、菌核が越冬し、次年度も発生することが予測され、品質と収量に影響を及ぼすので注意が必要です。紋枯病に効果のある箱施用剤「箱いり娘」の散布や、予防・治療効果のあるリンバー粒剤による本田防除をしましょう。

今年度多発した圃場は、次年度以降も発生する可能性が高いので注意が必要です!!

平成30年秋の農作業安全月間実施中(10月31日まで)

農業従事者の高齢化、農業機械の大型化などに伴い、農作業が集中する春と秋の農繁期を中心に、毎年多くの農作業事故が発生しています。このため、秋の農繁期を迎えるにあたり、コンバインやトラクタの使用等に伴う基本操作ミスや安全確認不足による農作業事故の発生が多いので、特に気を付けましょう!!



サツマイモの上手な収穫と貯蔵法

初夏から盛夏にかけて盛んにつるを伸ばしてきたサツマイモは、やがて収穫の時期を迎えます。芋の肥大経過をたどってみると、通常8〜9月には半数以上が50g以上にのみなり、その後急成長し10月中旬〜11月に入ると肥大は緩やかになります。霜が降りるころまで少しづつ太り続けます。

自家菜園では必要に応じて採り掘り(株元に手を差し込み、適当に肥った芋だけを収穫する)、あるいは早掘り(株全部を掘り取る)して、8〜9月ごろから秋の味覚を楽しむようにしましょう。

本格的な収穫の適期は、10月下旬〜11月で、肌寒さを感じ、初霜も近くなった頃です。初霜が降りると若い葉が枯れるので、すぐ分かります。何回か降霜に遭い、多くの葉が黒く枯れ上がった後待たないで、急いで

全部掘り上げてください。収穫日ほどできるだけ畑が乾いていた方が芋のためにも作業のしやすさのためにも好都合です。

収穫の手順は、まずつるの株元部分を採り出し、地際のつるを地上4〜5cm残し、鎌で刈り取ります。刈り取ったつるを畑の外へ運び出し、畝を丸裸にし、マルチフィルムを剥がしてから、芋を傷つけないよう注意して株元に大きくくわを打ち込み、芋全部を掘り出します。

その際注意すべきことは、つるは強大で大きく絡み合っているため、畑の中で50〜60cmほどの長さに鎌で切り分けて、畑から運び出しやすくしておくことです。また、掘り取る際に、貯蔵予定の芋は、つるから外さないよう注意して扱い、容器に入れて丁寧持ち運びようにしましょう。

刈り取った大量のつるは、畑の隅などに堆積して乾かしておきます。このつるは堆肥材料としてもよく、特に来春のトマトなど果菜類の元肥溝に、粗大堆肥材料として施すと、大きな役割を果たしてくれます。

貯蔵方法は、水はけの良い場所を選び図のように深さ70〜80cmの穴を掘り、底の部分に稲わらを敷き、つるの付いたままの芋を傷つけないよう丁寧に重ね入れます。収め終わったら上にも稲わら、もみ殻を覆い、貯蔵の適温は13度、湿度は90%が目安です。

少量の貯蔵なら、芋を新聞紙にくるんで、保湿性の高い発泡スチロールの箱に入れ、室内の冷暗所に置くだけで十分です。

※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。

【採り掘り】



【本収穫】

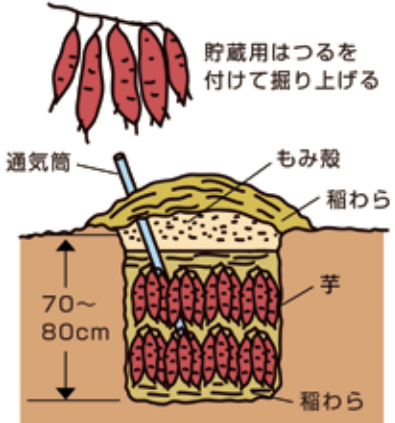


(1) つるを刈り取る



(2) くわを大きく打ち込んで芋を掘り上げる

【貯蔵】



JA全農しが 長浜農機センター

農機具を少しでも長く使用できるようにサポートさせていただきます。

旧伊吹農機センターは広範囲なエリアをカバーするため、平成30年4月より店舗を統合・移転し営業しております。農家組合員との触れ合いを大切にしながら、農機に関する知識と経験が豊富な専門職員が様々なサービスを行っております。大型農業機械から、家庭菜園用の小型機械まで農業機械のことなら何でもお気軽にご相談ください。

■ 住所地 / 長浜市小谷丁野360番地
 ■ TEL.0749-78-1008 (農繁期は、土・日も営業しています)





組合員 アンケート調査 実施結果



JAレーク伊吹がより信頼されるJAとなることを目指して、平成29年7月と今年の2月に無作為に選定した組合員の皆さまを対象に、無記名アンケート調査を実施させていただきました。ご回答いただきました組合員の皆さまにはご協力誠にありがとうございました。今号は、集計結果から一部を抜粋して紹介いたします。

アンケート結果では、正組合員からは「農（地域農業の振興等・農業支援）」、准組合員からは「食（安心できる農産物、食料品の提供）」についてのJAへの役割への期待が最も高くなっています。

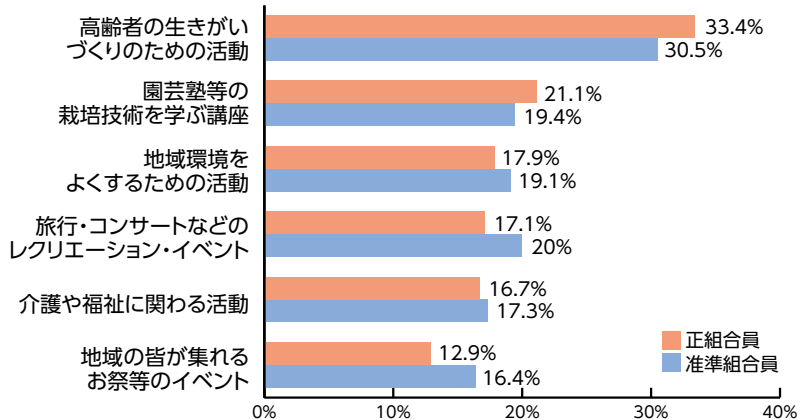
今後、アンケート結果や組合員皆さまから寄せられるご意見・ご要望等を反映し、組合員の皆さまに信頼され、ご期待に応えるような活動を創造してまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



◎平成29年調査概要

調査対象	正組合員1,028名 准組合員2,004名
調査期間	平成29年7月1日～ 平成29年7月15日
調査方法	正・准組合員より無作為に抽出した 対象者へアンケートを郵送・返送
回答数	正組合員521名 (回収率50.7%) 准組合員681名 (回収率34.0%)

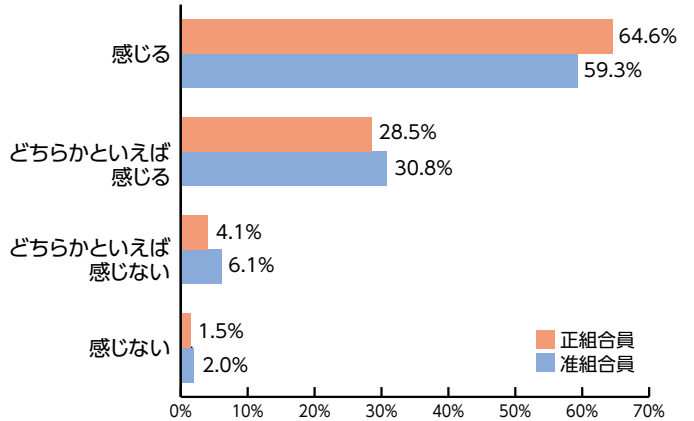
◎JAに期待する活動(アンケート結果・上位項目)



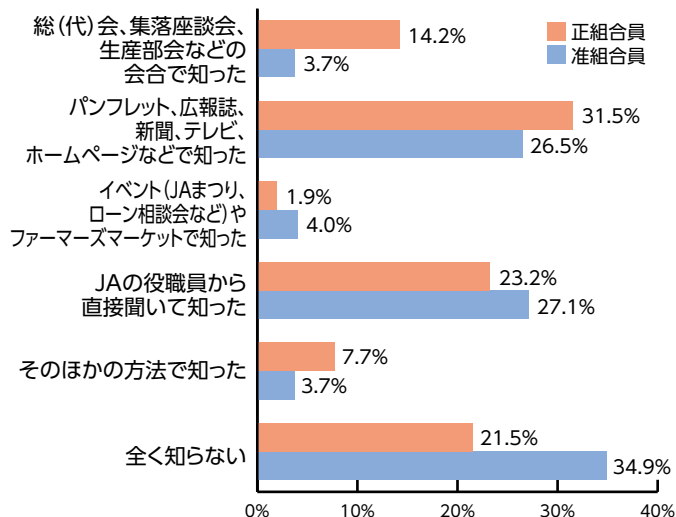
◎平成30年調査概要

調査対象	正組合員393名 准組合員295名
調査期間	平成30年1月22日～ 平成30年2月28日
調査方法	正・准組合員より無作為に抽出した 対象者へ対面によるアンケート配布・回収

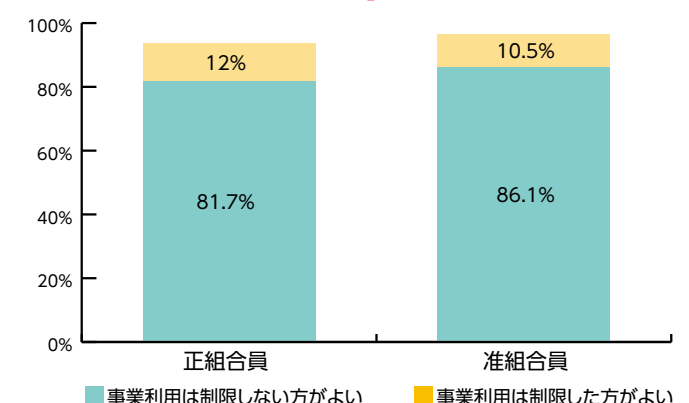
◎JAは地域農業や暮らしにとって必要な存在だと感じになりますか。



◎あなたのJAは「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」などを目標に地域農業の振興や地域づくりに向けた自己改革に取り組んでいます。こうしたJAの取り組みをご存知ですか。



◎准組合員のJA事業の利用を制限されることについてどうお考えですか



年金友の会 シリーズ

ゲートボール大会 伊吹支部／長浜支部

JALレーク伊吹年金友の会では、伊吹支部が8月10日にグリーンパーク山東で、長浜支部が8月21日に長浜サンドームでゲートボール大会を開催しました。参加者の皆さんは元気にハツラツとしたプレーで次々とナイスボールを披露されました。本大会の上位チームは、11月13日開催のJALレーク伊吹年金友の会親睦ゲートボール大会の出場権を得ました。大会結果は次の通りです。



▲伊吹支部 優勝：長岡チーム



▲長浜支部上位3チームの皆さん (優勝：戌亥チーム・準優勝：絆チーム・第3位：名鳥チーム)



▲伊吹支部 準優勝：大堂チーム



▲伊吹支部 第3位：井之口チーム



各支店で取組んでいる活動をご紹介します

1支店1協同活動

〔山東支店〕

8月10日、山東支店は組合員や地域の皆様に喜んでいただけるように夏祭りを開催しました。夏祭りでは、盆花・発酵黒にんにくの販売やヨーヨーつり・スーパースポーツ・プール・かき氷を用意、新たな催しとしては無料法律相談会と女性部なでしこスコープ三味線コンサートを開きました。さらに、店内には野菜クイズコーナーを設けて家族で楽しんでいただきました。



どの野菜が沈むかな？



野菜クイズとアンケートにお答えいただきました



正解は「トマト」



米原市柏原小学校へ取材に行ってきました

びつくり「サツマイモに薄紫の花」

サツマイモに花が咲いているから。見に来たら！と連絡をいただいたので皆さんにご紹介します。

このサツマイモの畑は、米原市柏原小学校の全学年が育てているもので、つい最近も新聞に取り上げられたそうです。サツマイモは熱帯アメリカ原産で沖縄以外では花芽が付きにくく、花が見られるのは珍しいそうです。台風21号の後でしたが、小学校の許可をいただいて花を探しに出かけました。アサガオのような花を咲かせて綺麗ですね。



今年とは異なる猛暑が続きましたが、晩夏にとても珍しいお花に出会えて感謝しています。これからも地域の話題をお待ちしています！



花卉部会 便り

花卉部会の方を紹介していただきました

9月13日のびわこ放送で、花卉部会が紹介されました。

ハボタンの定植後のほ場で小川

ファーム様、今年のお盆に一番多く小菊を出荷いただきました。新規の会員募集のために細野部会長、小菊やハボタンが身近に購入できる場所として伊吹旬彩の森の方々に登場いただきました。事前にリハーサルもしていた



だきましたが出演者の方は、「本番はとても緊張し、何を話したか覚えていない」とお話をされました。

No. 37

投稿者大募集!



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。

Eメールや携帯メール・郵送でもご応募いただけます。

応募方法

- ①住所
- ②氏名(ペンネームを希望の場合は、ペンネームと氏名を明記して下さい)
- ③電話番号
- ④投稿記事や写真(身近な出来事や話題・地域の行事・畑でとれた変わった形の野菜のこと) コメントは100~200文字以内をご記入いただけます。

あて先

14ページの宛先または、Eメール kouhou@lakeibuki.jas.or.jp までご応募下さい

携帯電話で宛先を読み込みできます





おいしく食べて 今月の朝ご飯

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飯を教えてください。 永井智一(ながい・ともかず)



きのこたっぷり和風ハンバーグ

いろいろきのこのマリネ

朝ご飯の献立
きのこたっぷり和風ハンバーグ レシピ1
いろいろきのこのマリネ レシピ2

レシピ1 きのこたっぷり和風ハンバーグ

●材料(2人分)

- Aハンバーグ**
豚ひき肉……300g
タマネギみじん切り……1と1/2個分
塩……5g
おろししょうが……小さじ1
ナツメグ、こしょう、適宜
- Bきのこあん掛け**
かつおだし……1と1/2カップ
しょうゆ、酒、みりん……各小さじ2
きのこ(マイタケ、シメジ、ナメコ、エノキタケなど)……100g
水溶き片栗粉・大きじ2
ミツバ……1と1/2わ

●作り方

- ①フライパンでタマネギのみじん切りを炒めて冷まし、Aの他の材料を全て合わせてよくね成形して焼く。
- ②Bの材料を全て鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①を器に盛り付け、②を上から回し掛け、刻んだミツバをあしらって出来上がり。

レシピ2 いろいろきのこのマリネ

●材料(2人分)

- シイタケ……2個
エリンギ……1パック
エノキタケ 1と1/2パック
シメジ……1パック
つぶしたニンニク……1片
たかの爪……1本
- オリーブ油……大きじ2
酒……大きじ2
塩……小さじ1と1/2
しょうゆ……少々
パセリ……刻んだ物適宜
レモン……1切れ

●作り方

- ①フライパンにつぶしたニンニク、たかの爪、オリーブ油を入れ、弱火でニンニクの香りを移した後、お好みに切ったきのこを全て入れ、塩を振りさつと炒める。
- ②①に酒を入れ、ふたをして中火で3〜4分蒸し焼きにし、仕上げにしょうゆ少々を垂らす。
- ③粗熱を取ってから保存容器に移し、冷蔵庫で一晩なじませる。
- ④器に盛り付けてパセリを振り、レモンを添えて出来上がり。



お年寄りの膝の痛み

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がるうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りが多いです。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちには朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真っすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなり、歩行や階段の上り下りも不自由



になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらおうのが良いのですが、日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋肉(大腿(だいたい)四頭筋)を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起すからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真っすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返し1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3〜4倍、階段の上り下りでは、4〜5倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3〜5kgも少なくなります。

佐久総合病院名誉院長 松島松翠



JAバンクのキャッシュカードなら、全国どこでもお引出しが便利です!!

平日の日中に無料で利用できるATM台数は業界トップクラス!

JAバンクのATMはもちろん、さまざまな銀行のATMでご利用いただけます。

金融機関名	JAバンク	セブン銀行	ローソンATM	イーネットATM	JFマリンバンク	その他 (MICS提携)
無料ATM台数	約12,100	約21,000	約10,700	約13,200	約400	-
お取引内容	入出金	入出金	入出金	入出金	出金	出金
ご利用手数料	平日8:45~18:00	無料	無料	無料	無料	108円
	土曜日9:00~14:00	無料	無料	無料	無料	216円
	平日・土曜日のその他時間帯および日曜・祝日	無料	108円	108円	108円	216円

※稼働時間はATMにより異なります。また、ATM稼働時間であってもJAバンクのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。

秋の石材展示会

開催日時 / 平成30年10月26日(金)~27日(土)
午前10:00~午後4:00

展示会場 / 磊石株式会社
湖北営業所

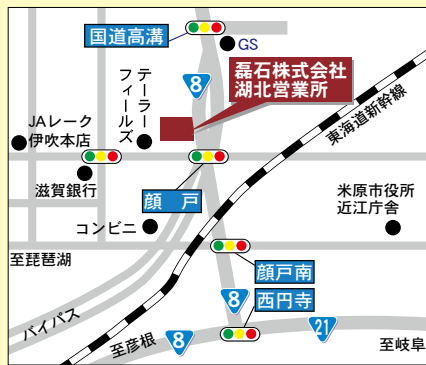
期間中、石碑・灯笼を特別価格にて
展示販売いたしております。
ぜひご来場くださいませ。



※イラストはイメージです。

ご来場者の
方にもれなく
粗品進呈

らいせき
磊石株式会社
湖北営業所
〒521-0072
米原市顔戸
1323番地1
TEL.52-5677



住宅ローンの新規・借り換え、
マイカーローン、教育ローン、
農業関連資金などのご相談を受付中!

JAのローン 相談会



近江支店
居林祐樹

日時 平成30年
10月27日(土)
9:00~16:00

場所 近江支店 米原市宇賀野280-1
TEL.0749-52-2460

当日はご予約のない方でもお気軽にご来場ください。
お待ちいただくこともございますので
なるべく事前にお問い合わせの上ご来場ください



年金友の会親睦旅行のご案内

米原・近江支部

カウンターテラスで三方五湖を一望と若狭みかたきらら温泉でご昼食
旅行日:平成30年10月30日(火)

長浜支部

伊勢湾フェリーで行く! 渥美半島と伊良湖温泉の旅
旅行日:平成30年11月15日(木)~11月16日(金)

ご来店感謝デー のお知らせ

10月15日(日)
米原支店

10月15日(日)
長浜北支店

10月17日(火)
伊吹支店

初めてJAに口座開設した方限定! **特典**

抽選で毎月1,000名様に

QUOカード2,000円分プレゼント!!

2018年6月1日～2019年3月31日
期間中に口座を開設するとチャンス!

ご応募詳細はこちらから!

<http://www.jabank.org/brand/specialgift2018/>



口座開設から5か月目の月末までに、A～Fの1つでもお取引いただくと特典に応募することができます。

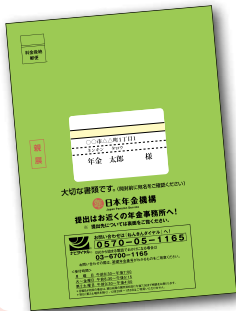
A 給与振込口座のご指定	C JA ネットバンクのご利用開始	E JAカードでのご決済
B 年金振込口座のご指定	D JAカードのご入会	F 公共料金の口座振替ご指定

※公共料金の口座振替とは、通帳の摘要欄に「水道」「電気」「ガス」「電話」「NHK」などと印字されている引き落としに限ります。上記のように印字されない場合は、対象外となりますので、ご契約の公共料金がどのように通帳に印字されるかについては、お取引のあるJA窓口にお問い合わせください。

年金のお受け取りは JAレーク伊吹で!

お手続きはお手伝いいたします。

これから年金をお受け取りの方



請求書が届いたら、
JAまでご連絡ください!
面倒な手続きはJAがお手伝いします。

各種共済年金、国民年金基金・厚生年金基金・農業者年金基金・企業年金等から支給される年金も対象とさせていただきます。

すでに年金をお受け取りの方

ハガキ一枚で簡単に
JAに変更できます。

※国民年金、厚生年金以外をお受け取りの方は、ご加入の年金によりお手続きが異なる場合がありますので、ご相談ください。

- ①年金証書または年金振込通知書
 - ②当JAの貯金通帳（普通・当座）
 - ③ご印鑑
- を受取希望の支店窓口までお持ちください。

年金相談会 のご案内

平成30年10月14日(日)

山東支店	☎55-1014
午前9:00～午後 4:30	

平成30年11月14日(水)

柏原支店	☎57-1010
午前9:00～午前12:00	
伊吹支店	☎58-0008
午後1:30～午後 4:30	

専門家の社会保険労務士が年金の[請求]・[受取]・[お手続き]等様々なご質問、ご相談にお応えします。
一人ひとりの個別相談となりますので、ご予約の上ご来場下さい。

山東支店
金融アドバイザー
堀江由紀



年金相談会今後の予定

平成30年12月9日(日)
米原支店

くわしくはお近くの支店窓口、または渉外担当者におたずねください。



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

善人の沈黙は悪人の残酷さより悲劇である

2018年8月8日、翁長雄志沖縄県知事が亡くなられました。これに合わせるように、学校では教えてくれない差別と排除の話(著:安田浩一、出版:皓星社)の中で、翁長さんのおっしゃったある行動の原因の一端を知ることができました。

その行動とは、自民党に属していた翁長さんが政府に対抗し、辺野古への基地移転に反対するようになったことです。2013年1月27日沖縄県内の全41市町村の首長らが銀座に集まって、米軍の新型輸送機、オスプレイの配備に反対する集会を日比谷公園で開催。その後、銀座でデモ行進を行いました。当時、これ以上、基地の負担を増やさないという点で、沖縄では与党も野党も同じ思いをもっていったということ。翁長雄志那覇市長(当時)を先頭に、党派を超えて、市長や村長が集まったのです。

このデモに対して、在特会(在日特権を許さない市民の会)や同会を支持する人たちが、銀座の沿道に集まり、「売国奴」「国賊」という言葉を投げつけ、「オスプレイ配備、賛成」「沖縄人は中国人のスパイだ」といった発言を続けたということ。その後、記者会見で翁長さんは、「こう語りました。「自分が政府に反発し、新基地建設に反対することを決めたのは、銀座のデモで自分らが国賊呼ばわりしている人たちを、周りの人たちが平気な顔

をして見守っていたからだ」と。つまり、翁長さんは、ヤジを飛ばしていた在特会の人たちのことよりも、彼らを見て見ぬ振りをしてきた沿道の人たちなど、沖縄に無関心な人たちの目当たりにして、基地移転に強く反対するようになったということです。

目の前で差別されている人がいるのに、それに無関心であるということは、その差別を容認していることと同じではないでしょうか。いじめにおいても、当事者の周りにいる大勢の傍観者の態度をとるクラスメートが変わらない限り、いじめがなくならないのと同じように思えます。

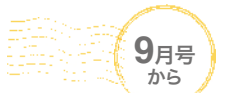
多くの差別や排除は、無知と誤解から生じるとすれば、それらをなくすためには、まずは実態を知ることが重要です。本を読んだり、データを調べるなど知識を得ることも重要になってきます。さらに大切なのは、差別や排除の現場に足を運ぶことです。そこで、被差別当事者の生の声を聴くことが重要になってくるのではないのでしょうか。

差別や排除を考えると、注意しなければならぬのは、差別されている人が「かわいそう」という同情心だけで考えないということです。かわいそうな人がいるから「差別はダメ」では、しょせん「他人事」になってしまふように思います。「かわいそう」と思う前に、まずは、差別や排除により、傷ついた人がいるという状況を許さないことが大事です。その上で、もし差別を受けている人を入れ代わったら、自分はどうな気持ちになるだろうと想像してみる。想像力を働かせて、当事者意識を持つことが大切です。そのことで、差別する側とされる側(あるいは差別に反対する側)を一緒にして、「ごちうにも問題がある」「ごちうもどつち」だとするのはなく、「差別者を擁護するしかない理由もない」という強い意志を持つことにつながっていくのだと思います。

差別はなくならないし、仕方のないことだとあきらめるのではなく、どうすれば、差別などせずに人々が暮らしていけるのかを、あらためて考えてみませんか。

Mail from reader

お便りコーナー



米原市 堀内さん

地域からの営農情報取材して広報して欲しい。今取り組んでいる事業、成功したこと。失敗したこと等…。

●組合員の皆さまとの情報共有、伝達手段の一つの媒体として、皆さまの知りたい情報をお伝えできるよう誌面づくりに励みます。これからも、より親しみを持っていただける広報誌を作成するため、ご意見・ご感想をお待ちしています。

長浜市 川瀬さん

私は毎月病院通いしています。順番待ちでも時間がありますので指先体操をしています。いいですね。私の知らない指先体操がありましたので取り入れてがんばりますね。

●指先は体の中でも運動や感覚の神経が多く、指を動かすことで脳に刺激が加わります。いつまでも元気で充実した毎日を過ごすためにも、老若男女全ての人間が脳を活性化する努力を怠ってはいけませんね。

米原市 西野さん

今年の夏は雨が降らず猛暑となり畑の野菜に水やりが大変でした。●露地栽培の場合、近くに川がないと水を畑まで汲んできたりと水源を確保するのが難しいですね。

長浜市 平居さん

野菜作りは素人なので連作ということを知り、次は上手に出来ると思っています。果実(サクランボ・ブルーベリー)の作り方も教えてください。

●野菜づくりの疑問や成功・失敗談をお寄せくださいね。「ふれあい」の読者間で野菜づくりの疑問と解説を共有してみんなで野菜の達人を目指しましょう～♪



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8月22日

第1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

理事会 平成30年8月17日

第1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2号議案 就業規則の一部変更について

第3号議案 出資減口の承認について

平成30年8月29日

第1号議案 長浜市西上坂町の土地の売却について

第2号議案 長浜市小堀町の土地の賃貸について

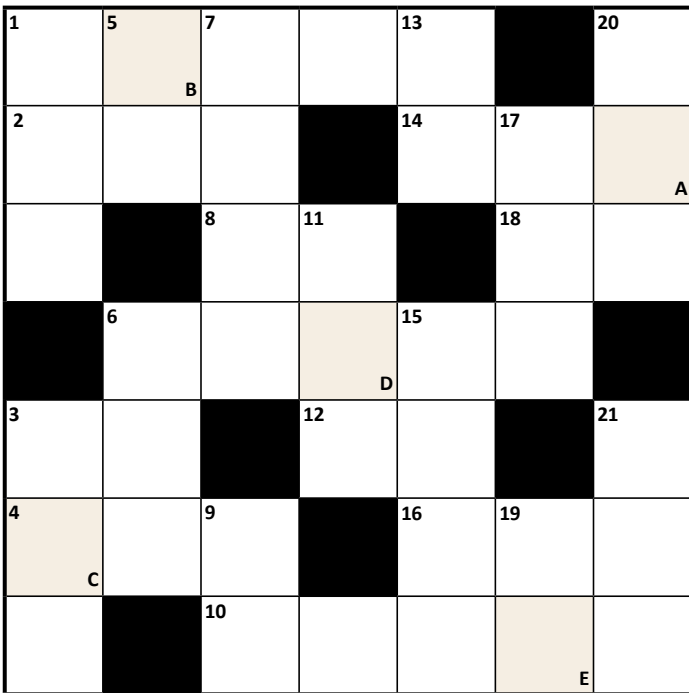
第3号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

平成30年8月末現在

正組合員数	5,195人
准組合員数	7,277人
出資金残高	17億5千3百万円
貯金残高	1,374億7千6百万円
貸出金残高	199億7千5百万円
長期共済保有高	3,321億7千5百万円
年金共済保有高	29億3千7百万円
購買品供給高	4億4千3百万円
販売品販売高	1億4千0百万円

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？

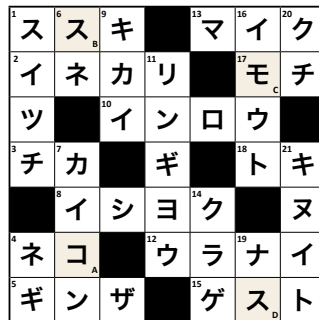


🔒 ココのワザ

- 1 ギーチョンと鳴く秋の虫
- 2 図書館で専門的な仕事をします
- 3 海に潜って貝などをとる職業
- 4 目のこと。つぶらな——
- 6 ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
- 8 子(ね)と寅(とら)の間
- 10 警察官や消防士、裁判官はこれ
- 12 黄門様のお膝元です
- 14 決まった時間に寝起きする、——正しい生活
- 16 渦巻き模様が付けられた練り物
- 18 二十世紀、新高などの品種があります

9月号のこたえ

A B C D
コスモス



8月号の応募総数

102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 [521]0062
JAレク伊吹
「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 10月24日(水) 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。

- 🔒 ココのワザ
- 21 リレーの選手がつなぐ物
 - 20 カトリックでは神父、プロテスタントなら
 - 19 野球でランナーが滑り込む所
 - 17 — あれば憂いなし
 - 15 首都はハノイ。米の生産が盛んな国です
 - 13 田畑を耕す道具の一つ
 - 11 泡立ててメレンゲを作ります
 - 9 神社で神事に奉仕する女性
 - 7 軍配を持って土俵に上がります
 - 6 日本海軍が造った世界最大の戦艦
 - 5 お金を借りると付くことも
 - 3 マガモを改良して作られました
 - 1 馬に乗る人のこと

金融移動店舗車の運行表



■ご利用できるお取引

- ① 普通貯金の入出金・振込 ※キャッシュカードによる入出金可能
- ② 通帳の記帳・繰越
- ③ 公共料金・税金の納付
- ④ 相談業務など

	午前 9:15~11:30	午後 13:15~15:30
月	旧伊吹支所	加田八坂神社
火	旧日撫支所	JA 介護福祉センター
水	旧山東支所	元東黒田支所倉庫
木	ゆめホール	旧磯出張所
金	旧西黒田支所	*旧北郷里支所

※10/12(金)まで一時休止中

JAレク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 介護福祉センター ☎54-2112
 ☎52-6524 伊吹資材センター ☎55-4080
 本店 ☎52-6520 米原資材センター ☎52-1014

経済センター ☎63-2101 ふれあい窓口 ☎54-1077
 伊吹支店 ☎58-0008 近江支店 ☎52-2460
 柏原支店 ☎57-1010 長浜東支店 ☎62-0677
 山東支店 ☎55-1014 長浜南支店 ☎62-0239
 米原支店 ☎52-1011 長浜北支店 ☎62-3374



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

シイタケ ~和食には欠かせない、うま味成分の宝庫~

シイタケのプロフィール

【分類】ハラタケ目キシメジ科
 (ホウライタケ科・ヒラタケ科など)シイタケ属
 【原産地】日本、中国、アジアの熱帯高地
 【おいしい時期(旬)】秋、春
 (多く出回る時期:9~11月ころ、3~5月ころ)
 【主な栄養成分】エルゴステロール、
 エリタデニン、β-グルカンなど

解説:KAORU

見分け方

かさが開き切ったり、
ひだが茶色く変色して
いると鮮度が落ちてい
るので避ける

かさが薄茶色でムラや
染みがなく張りがある

軸は短く太く、かさの裏側の
ひだがきれいな白色でしっか
りと張っているものが良品

同じ大きさなら重み
がある方を選ぶ

パック・袋入り
水滴の付いていないものを選ぶ

乾燥しいたけ
良品はしっかり乾燥して
表面が茶褐色でかさ
の裏のひだが淡黄色

保存方法

生シイタケ
 湿気があると傷み
やすいので注意
 軸を上に向けた状態で、新聞紙やキ
ッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に
入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

乾燥しいたけ
 吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥
剤の入った密閉容器に入れて冷暗所または冷蔵
庫に入れておくと良い

冷凍保存期間は約1か月
 すぐに使い切れない場
合は、丸ごと、またはかさ
と軸を切り離し、使いや
すい大きさに切り、保存
袋に入れて冷凍を冷凍
するとうま味成分が出やす
くなり、味が良くなる。

シイタケのチカラ

エルゴステロール
 光に当たるとビタミン
Dに変わりカルシウム
の吸収を高める

エリタデニン
 生活習慣病予防
 血圧を下げたり、コレ
ステロールの代謝を
促して体外に排出

β-グルカン
 免疫力を高める

ビタミンD
 カルシウムの
吸収を助ける

葉酸
 血液を作る

食物繊維が豊富
便秘改善
整腸作用

高血圧予防
動脈硬化予防
がん予防
脂質代謝予防
尿酸代謝予防
骨粗しょう症予防

楽しみ方・食べ方のコツ

生シイタケ
 原木栽培は
要チェック
ひだの部分に
ゴミが付いて
いることがあるよ

戻した水は
捨てずにだし
として料理に
使う

乾燥しいたけ

軽く洗ってから水に漬けて戻
す。低温で時間をかけるとう
ま味成分が増加するので、時
間に余裕を持って準備を。5
~6度で8時間以上が理想

水で洗うとうま味や風味が流れてしま
うので、洗わないのが原則。汚れが気
になる場合はふきんなどで軽く拭くか、湿
らせたペーパータオルで拭くと良い

天気の良い日に天日干し!

生シイタケも乾燥しいた
けも、調理前に1時間ほ
ど日光に当てるとビタミ
ンDがアップ。うま味も増
すとされている

軸を上向きに

軸も食べることでできるの
で、先端の石突きをカットし
て調理しよう。手で裂いて
汁物や炒め物などに

シイタケのいろいろ

原木栽培シイタケ
 コナラやクヌギなどの
丸たを使って栽培した
もの。肉質が締まって
いて香りが良く、風味が強いのが特
徴。菌切れの良さや風味を楽しめる。の
国産の乾燥しいたけのほとんどは原木
栽培のシイタケ

菌床栽培シイタケ
 おがくずに米ぬかやふす
まなどを加えて作った
培地で栽培する。日持
ちが良く安定して生産できるのが利点。
栽培期間も短く、低価格で大量生産
可能

乾燥しいたけ(干しいたけ)
 かさの開き具合によって二つに
大別され、肉厚で丸みのあるも
のを「どんこ(冬茹)」、かさが
開いて薄いものを「香信(こうし
ん)」と呼ぶ。二つの大きな違い
は食感。煮物や鍋物など菌
触れを楽しみたいならどんこ、ち
ずしや炊き込みご飯など風
味がメインなら香信といった
使い分けが一般的

シイタケのヒミツ

原木栽培
 自然栽培で、主にクヌ
ギやコナラなどの丸
たに種菌を植える方
法。春と秋に多く出回
り、香は身が締まって
いて凝縮したうま味
を、秋は香り高い味わ
いが楽しめる

菌床栽培
 近年の主流で人工
栽培のため通年
収穫が可能。おが
くずに米ぬかやふ
すまなどを混ぜて
作った培地に植え
育てる方法

