

# ふれあい Fureai

11

November 2018

vol.247

特集

読書の秋  
家族で読書を楽しもう

Contents >

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



表紙の写真: ムカゴはナガイモや自然薯などのヤマノイモ属の蔓になる肉芽のことで、秋になるとヤマノイモの蔓の葉の付け根辺り沢山付きます。

9 / 15 土

## 湖北球児、熱戦始まる

9月15日、「第8回支部長杯少年軟式野球大会（滋賀県軟式野球連盟長浜支部主催、JAレーク伊吹・JA北びわこ協賛）」の開会式が長浜市宮司町の長浜球場近くのサンドーム長浜で開催されました。本大会は、中学生を対象にした大会



であり、出場13チームのうち、当JA管内からは昨年準優勝を果たした長浜南クラブを含む8チームが出場しています。



開会式では、チーム監督・コーチ等の関係者が見守る中、前年度優勝チームの湖北中学校の優勝杯返還に続いて、長浜西中クラブ主将の角田太陽さんが力強い選手宣誓を行いました。同日はあいにくの雨模様のため、サンドーム長浜において当JA常務兼雄代表理事理事長が始球式を務め、翌日より球児たちの熱戦の火蓋が切られました。

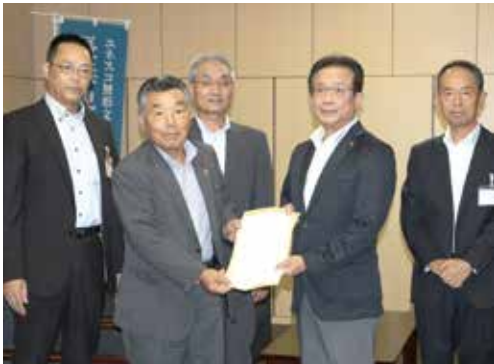


## 市へ台風21号支援要請

9 / 21 金

9月21日、中川清之経営管理委員会会長と常務兼雄代表理事理事長は、台風21号被害支援対策の緊急要請に米原市役所と長浜市役所を訪ね、平尾道雄米原市長と藤井勇治長浜市市長に要請書を手渡しました。被災した地域農業の一日も早い復興と、再生産にかかる農業者の経済的負担の軽減に向けて、倒壊したビニールハウスや農作業場等の農業施設の撤去・再建やビニール張替え等の修繕等

にかかる支援対策、農作物の被害に對した緊急融資・利子補給等、農家組合員の生産意欲の維持、再生産が可能となる万全な対策を要請しました。



10 / 12 金

## 神戸船の旅コンチエルト

10月12日、女性限定「ミューズ友の会」が神戸クルーズランチと南京町散策日帰りツアーへ出かけました。神戸ハーバランド前から出発する「コンチエルト」は、一日4便の航海を行う人気の「ミュージック&グルメ船」のことです。

1便はランチクルーズ、2便はティークルーズ、3便と4便はディナークルーズで航海時間は1時間45分。今回、参加者19人が楽しんだランチクルージング1便は、12時にハーバランド前を出航し、明石海峡大橋前で旋回して港へ帰るというルートです。航海中に各レストランを回るジャズの生演奏もあり、ちよっぴりセレブな気分浸ってフルコースランチとクルージングを楽しめました。

その後は、今年150周年を迎えた神戸の大人気スポット「南京町」でのお買い物と中国のような独特の景観を散策され、18時頃には家路に着きました。



## 西日本豪雨被災組合員の営農支援へ

7月に全国の広い範囲で記録された集中豪雨により、西日本を中心に大きな被害が発生し、特に愛媛県においては被害範囲が広く、支援の人員不足が課題となっていました。こうした被災組合員の継続的な営農支援を目的に、全国規模でのJAグループ支援隊を編成し、現地で営農支援が行われています。JAグループ

前にしたという山本さんは「元の生活に戻するにはまだまだ時間がかかる現実と、前を向いて作業をする被災地の方々と共に作業をさせてもらえた経験は、普段からの災害への危機意識や、被災地への復興支援について改めて考えさせられ、ボランティアの役割と活動の意義を知る良い機会となりました」と報告しています。



プ滋賀も支援隊を編成し、9月24日(月)～9月27日(木)の5日間、県下JAより8名の職員が災害復旧ボランティアとして派遣されています。当JAからは、米原支店主任の山本学さんが玉津地区農家の泥の撤去作業、みかん畑の整備、復旧作業、災害で遅れたみかんの摘果、収穫作業にあたりました。被災地を目的



## 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、JAは地域にとってどんな存在なの？

A、地域の食やインフラ機能を支え、地域を元気にします。

協同組合は組合員自らが、くらしや生業(なりわい)の願いやニーズを共有して、事業を運営しています。JAは、営農・経済事業(生産資材の共同購入や生産物の共同販売)を通じて、組合員である農業者の所得の向上や農業生産の拡大を進めています。また、くらしの願いやニーズに対応した信用、共済、生活購買、厚生(医療)、旅行、介護などさまざまな事業を行っています。

そして「JA健康寿命100歳プロジェクト」などを通じて高齢者福祉活動を展開、食農教育や組合員・地域住民の交流活動、直売所の運営などにも取り組んでいます。これらの取り組みは、組合員の願いやニーズを叶えると共に、食と農を通じて地域を豊かに、そして元気にする取り組みです。

JAは、地域に根ざした協同組合として、組合員だけでなく地域住民が必要とするくらしに関わる事業を総合的に提供しています。JAは、地域になくてはならない協同組合として、地域を支えるインフラ機能を発揮しているのです。

### JAが地域社会に果たす機能・役割



生活インフラ機能の発揮

### JAくらしの活動

- 「食と農」
  - JA食農教育の展開
  - 体験農園・市民農園
  - 農産物直売所等
- 「助けあい」
  - JA高齢者生活支援
  - 見守り活動、子育て支援等

組合員・地域住民の思い・ニーズをかなえる  
「JAくらしの活動」

地域コミュニティの活性化



耕そう、大地と地域のみらい。



# レディーズ スクール

LADIES SCHOOL

「ここが知りたい!!」  
『酢的(素敵)な生活』

8月7日(火)、8日(水)、9日(木)の3日間の午前と午後の計6回、当JAの多目的施設「みのりハウス」で開催の「エコープの酢を使った健康料理の講座」に受講者76名が参加されました。

エコープの酢の製造元の大興産業(株)から講師を招き、JA女性組織フレッシュミズとJA全農が共同開発した新商品「ほめられ酢」や、「らっきょう酢」「五倍酢」「くだものを漬けて飲みま酢」「ぶどうのオイル」「こだわりドレッシング(ゆず・ミックス野菜)」の商品紹介と、食欲増進効果や減塩・殺菌効果など、毎日の生活にやさしい酢の効用について学ばれました。

## フレッシュミズ メンバー 大募集!!

フレッシュミズは、おおむね45歳までの女性が、同じ目的をもって集まったグループです。  
明るく輝く女性になるために、小さな行動をおこしませんか!?

最寄りのJAまでお気軽にご連絡ください。



黒ごまミルクプリン



酸味のスープワタン



なすとじゃこのちらし寿司



ほめられ酢のポテトサラダ  
(家の光2018年5月号掲載)



にんじんと鶏むね肉のマスタードマリネ

# 女性部

JOSEI BU



支部とグループが協力した、おもてなし!

当JA女性部の「西上坂町支部」「国友町支部」が、9月に支部活動を実施し、地域の方をおもてなししました。また、両支部の活動に、当JA女性部「なでしこグループ」も協力し、会を盛り立てました。

西上坂町支部 9月9日(日)  
長寿をお祝いする会  
「命のバトン」を紹介

イザというときのために、必要な情報「緊急時情報カード」を入れた「命のバトン」を冷蔵庫に貼っておくことで命を守れます。



磁石付きのケースを貼るからすぐわかってもらえるね。



国友町支部 9月23日(日)  
敬老会  
「5円玉ゲーム」で大笑い

笑いは副作用のないクスリ。地域の仲間と笑うことで免疫力が高まりました。



地域の仲間とワイワイ楽しい時間です。

なでしこグループ  
「スコップ三味線」を披露

みんな、歌って踊って楽しんで!



▶音頭に合わせて踊りました。(国友町)

ECO活動に協力ください!

Tシャツをエコバッグに大変身させるため、着なくなったTシャツをお譲りください!

・洗濯済のものに限ります

・お譲りいただいたTシャツは必ず返さず  
11月15日までに、最寄りのJAへ持参してください

# 『家の光』は12月号から大幅リニューアル!

実用記事のページが増えてJA組織の活性化に、仲間づくりにもっと活用しやすくなります。ご期待ください!



ご注目!  
その1

**ロゴが新しくなります!**  
協同する心を育むのは家庭から——  
そんな思いを込めて“わが家”を象徴する住まいをモチーフにしています。

ご注目!  
その2

**“いま知りたい”旬の特集3本と、  
ライブ感いっぱいの健康&手芸のミニ特集を毎月掲載**

12月号	
特集1	スゴ技おせち
特集2	スボラ大掃除
特集3	在来サイズは地域の宝
健康ミニ	ひざ痛を治したければ、かかとをもみなさい!
手芸ミニ	水引で作るお正月飾り

1月号	
<新春スペシャル対談> 山中伸弥×笑福亭鶴瓶 しゃべる力・伝える力	
特集1	あなたの知らない! もっと得ずるお金の知恵袋
特集2	作ってみよう! ご当地かるた
特集3	認知症を防ぐ ポケ知らず鍋
健康ミニ	たったこれだけ!? 血管若返りの秘訣
手芸ミニ	開運! 張り子のミニ招き猫

2月号	
特集1	人生100年時代のライフプラン
特集2	食べて検証! サバ缶で血液サラサラ生活
特集3	究極フワフワ感! 布団のお手入れ術
健康ミニ	100歳まで歩ける! お尻体操
手芸ミニ	耳まであったか! フード付きマフラー

※表紙・本誌記事の内容は変更することがあります。

ご注目!  
その3

**届くのが待ち遠しい  
ワクワクの新連載  
10本もスタート!**

ご注目!  
その4

**文字が大きく  
読みやすくなります**



家族とあなたの暮らしをHAPPYに



## 「わたしノート」を作ってみませんか!?

### 「わたしノート」って?

いわゆる「エンディングノート」のことです。いざというときに残された家族が困らないように、身の回りのことや介護・葬儀の希望、形見分けや相続などについて情報を整理し、書き留めるものをさします。家の光協会では、「エンディングノート」を「わたしノート」と名づけ、「わたし」自身の記録という意味と、このノートをたいせつな人に「わたし」でほしいという2つの意味を込め、作成をお勧めしています。「わたしノート」を書くことにより、自分の気持ちを整理できたり、新たな気づきが生まれるメリットもあります。

● 2019年1月号 第二別冊付録 未来にのこす わたしノート



### 具体的には、どんなことを書くの?

主に以下のような内容です。こうした情報は家族が思い悩んだり、「争族」になることを防ぐことができます。

- 1 身の回りなこと
- 2 介護や医療の希望
- 3 葬儀の希望
- 4 友人や親戚の連絡先
- 5 相続など財産にまつわること



**家の光**  
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  
お申し込みは、お近くのJAへ!!

# 30年産米の作柄と品質の概況

## 水稲作柄概況調査 (9月15日現在)

【滋賀県】  
10a 当たりの  
予想収量512kg  
(前年差△5kg)

【湖北】  
10a 当たりの  
予想収量493kg  
(前年差△5kg)



滋賀県  
10a当たりの  
予想収量  
(9月15日現在)

【湖南】  
10a 当たりの  
予想収量521kg  
(前年差△5kg)

【9月28日近畿農政局公表】

※( )内は前年差。

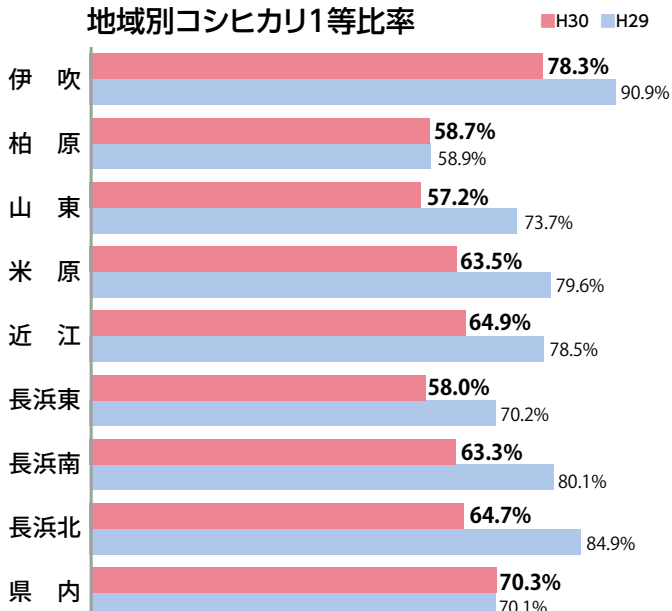
※1.70mmのふるい目幅で選別された玄米重量となります。

滋賀県の平成30年産水稲の予想収量と作況指数が9月28日に近畿農政局より公表されました。滋賀県の予想収量は512kgで昨年より5kg減、作況指数は99となり平年並みとなりました。

**作柄概況**...

9月15日現在の作柄は、出穂期から8月下旬までの気温及び日照時間が平年を上回ったことから「平年並み」となりましたが、7月中旬から高温が続き、登熟期前半は高温障害、後半は日照不足による登熟不良等の影響から、未熟粒が増加し品質低下に繋がったと考えられます。また、収穫前の台風と長雨による倒伏や刈

## 地域別コシヒカリ1等比率



(9月末地場検査実績集計)

り遅れにより穂発芽などの風水害も見られました。

**地域別コシヒカリ1等比率**

30年産米の地場検査結果は左記の結果となり、レーク伊吹管内全体のコシヒカリの1等比率は63.1%で、前年の82.1%より大幅減少となりました。

昨年同様、気象変動が大きかったことにより、特に今年度は、背白・基部における白未熟粒や胴割粒により、1等比率が低下したと考えられます。

## 例年多い2等以下の格付と主な要因

### 例年多い2等以下の格付と主な要因

格付種類	種類解説	要因
除青未熟粒	充実の不十分な粒で、玄米の厚みが薄く、縦溝が深い。歪みや変形したものもある	● 籾数過多 ● 登熟期の稲体の活力低下
心白・腹白粒 (白未熟粒)	乳白粒 胚乳部に白色不透明な部分がある部分的にデンプン供給不足で発生	● 登熟初期の高温・日照不足 ● 籾数過多・総籾数30,000粒/mを上回ると発生率が高い
	背白粒 米粒の背部に白色不透明な部分がある	
	基部未熟 米粒の基部に白色不透明な部分がある	
胴割粒	米粒に亀裂がある。	● 出穂後10日間の高温 ● 早期落水・刈遅れ
もみ混入	玄米中に籾が混合する。(1000粒の内、約5粒以上は2等)	● 機械設定・調製諒・水分ムラ
カメムシ着色粒	カメムシによる吸汁被害 イネシンガレセンチュウによる被害粒 (1000粒の内、約3粒以上は2等)	● 畦畔雑草でのカメムシ類の増殖・適期防除の未実施 ● 種子消毒 (イネシンガレセンチュウ)

平成30年産は、昨年に引き続き、気象変動の大きい年となりました。次年度に向け、気象変動に負けない対策が重要です。詳細は、「平成31年産栽培手引き」に記載させていただきます。



# サトイモの収穫と上手な貯蔵のコツ

サトイモの主成分はでんぷん類、このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムは芋類の中では最も多く、高血圧予防に効果的です。

タンパク質、ビタミンB群、Cなどを多く含み、栄養価が高いのが特徴、しかも食物繊維も豊富で水分に富み、意外に低カロリー、体重が気になる方にもお勧めです。

秋になって盛んに育ち、芋が肥大したサトイモは、晩秋に入ると育ちが止まり、収穫期を迎えます。

収穫適期の目安は、葉の緑が黄化し始め、葉が少し垂れ気味になった頃です。サトイモは寒さに弱く、1〜2回霜を受けただけで葉は容易に枯れてしまいますが、この頃が収穫の限界です。掘り遅れると品質を損ねるだけでなく、貯蔵した場合の故障芋が多くなってしまいます。



あらかじめ葉と葉柄を切り取り、作業しやすくしておく



芋が外れたり傷ついたりしないよう注意して掘り上げる

あらかじめ葉身を地上5〜6cmの高さで、鎌で刈り取っておきます。芋や根は強大到太っているのので、株の側方に大きくくわを打ち込んで、子芋や孫芋を外さないよう注意して、株全体を丁寧に掘り上げます。

すぐに利用する場合は、その場で全ての子芋、孫芋、ひ孫芋を親芋から取り外します。多数の株を効率よく取り外すには、外側の外れやすい子芋を取り除き、残った株を手で持ち上げて、大きなビール瓶などで横から強く打つと、案外傷つかずによく外れ落ちます。

貯蔵する場合には、子芋、孫芋などを外さないよう、特に注意して取り扱います。外れてしまうとその傷口から傷み始めるので、貯蔵中の故障株が多くなります。

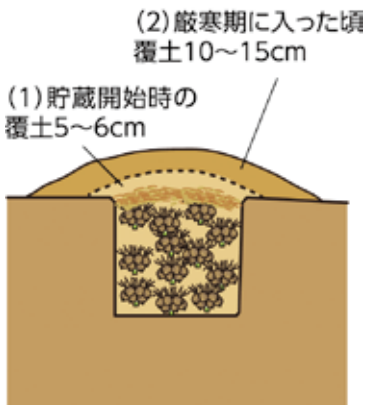
貯蔵する場所は排水の良い畑を選んで、幅40〜50cm、深さ60cmぐらいの貯蔵穴を設けます。そして掘り起

こした株を丁寧に運び、地上部の切り口を下方に向けて丁寧に積み重ね詰め込みます。反対に詰めると子芋が離れやすく、傷口から腐敗する芋が多くなります。



切り口を下に向けて詰め込む

貯蔵穴を全部詰め終わったらその上に麦わら、稲わら（カヤが得られれば最高）などで覆い、5〜6cm覆土しておきます。さらに厳寒期に入った頃に10〜15cmの覆土を追加して寒さから守ります。



※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。

## 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。

平成30年**12月1日** ☎9:00~11:30

近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

平成30年**12月8日** ☎9:00~11:30

伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

### 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・農業のガラス瓶・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。

# 家の光ネット

i e - n o - h i k a r i - n e t

読書の秋ということで、JAグループがお勧めするのが「家の光図書」です。今号は話題の図書をご紹介します。

※家の光協会は、農業・農村文化の向上を目指す、JA（農協）グループの出版・文化団体です。



**一年中美しい 手間いらずの小さな庭づくり**  
天野 麻里絵 著  
定価(税込)1,512円 B5判・128頁  
樹木・草花・鉢等の使い方、美しく管理が楽な庭を実現。花いっぱい、四季の咲き回し術も。



**育ちよくなる! 病害虫に強くなる! 植え合わせワザ88**  
決定版 コンパニオンプランツの野菜づくり  
木嶋 利男 著  
定価(税込)1,836円 B5変型判・128頁  
相性のよい野菜88の組み合わせと栽培方法、植え合わせのワザをイラストでわかりやすく紹介。



**新版 これで失敗しない家庭菜園Q&A**  
藤田 智 監修  
定価(税込)1,404円 A5判・200頁  
野菜づくりで誰もが経験する栽培管理上の失敗や被害、いまだ聞けない素朴な疑問などを、園芸番組でもおなじみの監修者がQ&A形式で徹底解説。



**イラストでよくわかる 改訂増補 はじめての野菜づくり 12か月**  
板木 利隆 著  
定価(税込)1,944円 B5判・256頁  
人気・定番の野菜100種を網羅。栽培手順をイラストでわかりやすく解説した、野菜づくりの決定版。



**症状と原因が写真でわかる 野菜の病害虫ハンドブック**  
草間 祐輔 著  
定価(税込)1,620円 A5判・176頁  
家庭菜園で発生しやすい病害虫の症例を、写真付きで詳しく解説。原因と対策がよくわかる。



**実践事例でわかる 獣害対策の新提案 地域で力を合わせる**  
農業共済新聞 編 江口 祐輔 監修  
定価(税込)1,944円 A5判・160頁  
地域ぐるみの取り組みで地域活性化も。多数の実践事例で、獣害対策の基礎と応用がよくわかる。



**体にうれしい 藤井恵のまいにち納豆**  
藤井 恵 著  
定価(税込)1,296円 A5判・112頁  
1日1納豆で毎日元気に! 「おいしくて体にいい」レシピが人気の藤井恵さんによる納豆レシピ。



**ちよこっと楽しむ保存食 少量だから手軽でおいしい**  
伊藤 玲子 著  
定価(税込)1,080円 A5判・96頁  
みそやジャムなど季節の保存食も少量作りなら手軽に楽しめる。ムダなし、手間いらずの80レシピ。



お申し込みはお近くのJAへお電話ください。家の光図書の情報はインターネットでご覧いただけます。

家の光ネット

<http://www.ienuhikari.net>



**身近な材料でハンドメイド かんたん手づくり雑貨**  
寺西 恵里子 著  
定価(税込)1,404円 B5変型判・96頁  
手先を動かしていつまでも元気に! 新聞紙や毛糸などの身近な材料で作れるので、初心者でも安心。

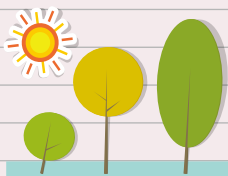


**事例から学ぶ 組合員と進める JA 自己改革**  
西井 賢悟 著  
定価(税込)648円 A5判・96頁  
「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」など、創造的自己改革を着実に成し遂げていくために、組合員や地域とともに取り組みを進めている先進事例を紹介。対象ごとのキーワードとポイントも解説。



**JA組合員のための総代ハンドブック**  
北川 太一 著  
定価(税込)648円 A5判・79頁  
総代の役割や総代会資料の読み方など、知っておきたいJAの基礎をQ&A形式でやさしく解説。JA改革、准組合員、農協法改正への対応など最新情報をひまえたうえで、これからの総代のあり方についても解説。





各支店で取り組んでいる活動を紹介します

# 1支店1協同活動

## 〔柏原支店〕

9月6日、柏原保育園年長組が一生懸命お世話をして稲の害虫や病気から守ったバケツ稲の集大成「稲刈」のお手伝いに行ってきました。写真と共にご紹介します。



9月22日、米原市柏原区が運営する高齢者の交流の場「柏原区サロン」で、JA共済滋賀県本部から杉原さんを講師にお招きして、JA共済の地域貢献活動の中から「笑い与健康教室」と「レインボー体操」を行いました。



医学的にも証明されつつある、笑いがもたらす健康への効果について、落語家のナレーション付ビデオを観ていただいた後に、安全に楽しく続けられるJA共済独自のレインボー体操と反射神経活性化カードあったった!など、3つのゲームでもおもしろいって笑って笑いから生まれる効果を体験いただきました。



## 花卉部会 便り

品評会が開催されました。

9月12日、長浜市の湖北農業会館において、JA北びわこ花卉部会と共同の研修会と品評会が開催されました。研修会では、来年に向けての圃場選びや管理について、滋賀県農産普及課の兼房氏にご指導いただきました。例年、栽培技術の改善と品質の向上を目指して開催してい

### プチマム(長さ45cm)の部



岩根 秀雄さん

品種  
「かれん」



岩根 秀雄さん

品種  
「せせらぎ」



### 長莖(長さ70cm)の部



岩根 秀雄さん



堀部町営農組合さん



特別賞 上田 義隆さん

る品評会は、今夏の猛暑や7月～8月の豪雨と台風の影響をうけて、生産者の方々は苦労された中での出品となりました。出品いただき誠にありがとうございました。  
JAレーク伊吹管内で受賞された皆さんをご紹介します。

No. 38



趣味の時間

米原市市場 楽本 泰公 さん

メダカの飼育を始めて2年半。  
その数、44種類に！

今回は、多くのメダカを飼育しておられる方を紹介します。

楽本さんのご自宅に着いて一番に目に入るのは、驚くばかりの巨大な睡蓮鉢の数々。本格的なメダカの飼育をされていることは一目瞭然です。楽本さんに、飼いだめたきっかけなどを伺うと、「仕事で行ったお客さんの玄関先で初めて「幹之（みゆき）メダカ」を見たのがきっかけで、今は44種類くらいまで増えています」とのお話に驚くばかりです。

冬場の飼育がさぞかし大変かと心配して尋ねてみると、金魚よりも飼いが易く、氷が張れば割ってあげれば大丈夫だそうです。さらにメダカ飼育の魅力は鑑賞するだけでなく、繁殖の体験が出来るのが楽しいそうです。二階のベランダで自慢のメダカを見せていただきました。



(左)利典さん(弟) (中央)公子さん(母) (右)泰公さん(兄)



▲3色ラム幹之



▲クリアブラウンラム幹之

趣味の時間

米原市間田

山口 与司 さん  
松田 正雄 さん  
伊チジク栽培面積8.9アール  
伊チジク栽培面積10アール

伊チジク栽培で集落の農地を守ることを考えて4年目。  
お二人の生産者をご紹介します。

伊チジクを栽培して市場に出荷されている方があるというところで、伊チジクの収穫を終えられる7時頃に圃場でお話を伺いました。松田さんは定年退職後2年目に、山口さんは定年1年前に退職されて、未整備の間田の水田が保全され耕作が継続されるには、水田転作で何が出来るか模索したと話をされます。そこで目をつけたのは初期投資が少なく、1年目から収穫できる伊チジクだったそうです。

伊チジク栽培を決断された当時は山口さんが、今年は松田さんが農業組合長をされておられ、今秋に間田の農地を守るための委員会を立ち上げるそうです。ほ場整備未整備田しかない間田の水田の将来を危惧し、志を同じくする二人でスタートした伊チジク栽培。地域の実情に応じた集落のかたちを考えると、きつかけづくりを、お二人の姿から学びました。



松田さん



山口さん

※今年から簡易雨よけ施設を導入



# おいしく食べて 今日もスタート 今月の朝ごはん

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ください。 永井智一(ながい・ともかず)



**朝ごはんの献立**

ナガイモのグラタン レシピ1 野菜スープ  
 ナガイモのかき揚げ レシピ2 グリーンサラダ  
 ガーリックトースト



## レシピ1 ナガイモのグラタン

### ●材料(1人分)

- ナガイモ.....100g 牛乳.....1/2カップ
- ジャガイモ.....1-2個 がらスープのもと.....小さじ1
- (写真撮影用に紫の 塩、こしょう.....適宜)
- ジャガイモ、シャドー 刻んだパセリ.....少々
- クイーンを使用 バター.....適宜
- チエダーチーズ.....1枚
- 生クリーム.....1/2カップ

### ●作り方

- ①ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
- ②フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、がらスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ③グリンパに短冊ナガイモとジャガイモを取り出した②を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けチエダーチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出れ上がり、仕上げにパセリや粉チーズ(材料外)を散らす。



## レシピ2 ナガイモのかき揚げ

### ●材料(1人分)

- ナガイモ.....30g
- アボカド.....1/2個
- ニンシンの葉.....適宜
- 小麦粉.....適宜
- 小麥粉.....適宜
- 天ぷら粉.....適宜
- サラダ油など.....適宜
- 塩.....少々

### ●作り方

- ①ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
- ②ボウルに①とニンシンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
- ③水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、②を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらじっくりと揚げる。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミントマツ(材料外)などを添える。

## 認知症の私



女性 81歳(要介護1)

まだ人の世話にはなりたくない

公益社団法人●認知症のひと家族の会 認知症のひと家族の会...http://www.alzheimer.or.jp

私は昔から住んでいる場所で1人暮らしをしています。近所には顔なじみの人が大勢住んでいます。娘は遠方に住んでいますが、私の生活が心配なのか、1カ月に1、2度戻ってきて2、3泊してくれます。

今のところは自分で何でもできるのですが、最近、特に物忘れが多くなりました。体を動かすこともおっくうになり、家の中も決して片付いているとはいえません。でも、娘が家の掃除、トイレ、ペーパーや重い物の買い物、外回りの仕事などをしてくれまます。

普段の食事の買い物は自分でできますが、昔の感覚で家族が大勢いた頃の分量を買ってきてしまい、冷蔵庫の中は同じ物でいっぱいです。料理はたまに気が向いたときのみで、日頃はコンビ二エンスストアで買ってきて食事しています。娘からは、ヘルパーさんを利用したり、デイサービスに行ったりしてほしいと言われますが、私はまだその気になれません。そのことで、いつも娘



とげんかになってしまいます。この先どうしたらいいでしょうか。

### 「メッセージ」

今のところは不自由を感じていらっしゃると思いますが、できないことがだんだん増えてくる不安になるときがあると思います。今は他人の世話になりたくないと思っても、やむを得ず誰かの手を借りざるを得なくなると思います。そのときのために、できるだけ時間をかけて娘さんと話し合いをして、今後の方針を考えておかれた方がよいのではないのでしょうか。

他の人の助けを借りる勇氣も必要です。ケアマネジャーや地域包括支援センターも手助けしてくださいと思えますし、ご近所の方々にも理解していただくように話をしておかれると良いと思います。



JAレーク伊吹 合併20周年

# 感謝祭り

日時  
2018年  
**11月24日(土)**  
10:00より15:00まで開催 雨天決行

場所  
**グリーンパーク山東**  
滋賀県米原市池下80-1

### 主なイベントスケジュール

- 10:00 オープニングセレモニー  
滋賀県立伊吹高等学校書道部
- 10:30 よさこい  
(ツインズムーン朋友)
- 11:00 キャラクターショー
- 12:00 よさこい  
(花びより〜あかさたな〜)
- 12:30 スコップ三味線  
(女性部 なでこ)
- 14:00 キャラクターショー
- 15:00 餅・お菓子まき

お気をつけてお越しください

### イベントブース

- ・営農相談コーナー
- ・JA全農しが ガス器具展示
- ・掛軸、マッサージ機展示
- ・花の販売
- ・野菜販売
- ・骨密度、血圧、体脂肪検査、味噌汁の塩分測定
- ・ふわふわ(エア遊具)
- ・Tシャツエコバックづくり (着なくなったTシャツをお持ちください)

### フードブース

- ・豚汁・ドリンク・ごはん
- ・うどん・みたらし・焼きそば
- ・わたがし・カラアゲ・ポテト
- ・ポップコーン・フランクフルト

**P1 ~ P5** が本イベントの駐車場です。

※都合により内容が変更になる場合があります

台風21号等により被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

## JA農業資金 応援キャンペーン

キャンペーン期間：平成30年2月1日～平成30年12月28日

- 応援その① 基準金利が**1.1%に!**  
キャンペーンにより基準金利最大年2.175%が1.1%に!
- 応援その② 最大年**1%**、最長**10年間**のJAバンク利子補給!
- 応援その③ 保証料も**全額助成!**  
最大年0.25%を実質保証料負担なしで利用

皆さまのさまざまなニーズにお応じます! 先ずはご相談ください!

さらに!左記キャンペーンに加え!

平成30年12月28日 お借入分まで

JAバンク滋賀では、平成30年の台風で被害を受けられた農業者の方を対象に

# 実質金利負担0%

最大軽減・補給後の適用金利<固定金利型>

(貸付金額100万円以上500万円以内・期間5年以内)

上記金利にてお借入れいただける緊急支援対策を実施しております。詳しくはお近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。お申し込みいただいても、審査結果によってはご希望に添えない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

## 冬だ!貯金だ!JAだ!

# ウィンターキャンペーン

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1年)お預け入れいただいた方に、キャンペーン金利でお預かりします!

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

## 年0.20%

(税引後年0.159%)

組合員以外の方

## 年0.18%

(税引後年0.143%)

募集期間  
平成30年11月1日(木)～平成31年1月31日(木)

さらに定期貯金のご契約に加え、JAで下記取引をご利用中、または新たにご利用いただける方に

### 「ちよリス フリースブランケット」プレゼント!

いずれか1点

対象取引  
※ご契約者ご本人の取引に限ります。

- ・年金振込
- ・給与振込
- ・JAネットバンク
- ・JAカード
- ・JA所定の取引

※プレゼントは一人様1点とさせていただきます。  
※商品は予定数量に達し次第、終了させていただきます。  
※商品の色、柄は実際と異なる場合があります。

〔ちよリスフリースブランケット〕  
●サイズ/約60×90cm  
●素材/ポリエステル

# 第30回 農業機械大展示会

2018.11月9日(金).10日(土).11日(日)  
9:30~16:00 9:00~16:00 9:00~15:00

**会場** 長浜バイオ大学ドーム 長浜市田村町1320番地 (滋賀県立長浜ドーム)

**セルフメンテナンス講習**

時間	講習内容	9日(金)	10日(土)	11日(日)
10:50~11:30	コンバイン編	トラクター編	コンバイン編	コンバイン編
11:50~12:30	小物農機編	小物農機編	小物農機編	小物農機編
13:00~13:40	トラクター編	コンバイン編		

▶タイムスケジュール

**13:00~13:30 金・土曜日は餅つき大会**

**ステージイベント**

- ▶10:30~11:00 アクロバット・ジャブリングなど**大道芸**
- ▶11:30~12:00 掘り出し物の発掘!! **セリ市**
- ▶12:00~12:30 クック井上による **料理ショー** 9日のみ 11:00~11:30 旬の野菜おいしさ伝え隊とコラボ
- ▶12:30~13:00 JAグループ滋賀おすすめの商品(加工品等)が当たる **抽選会!!**  
抽選券は当日会場でお渡しいたします。  
※抽選券は1人1枚限り ※抽選の受付は11:45まで

会場:滋賀重農機整備センターコーナー

詳しい内容については、最寄りの支店へお尋ね下さい。

## 年金に関することなら、JA レーク伊吹にお気軽にご相談ください。

例えば、こんな疑問や不安はありませんか？

- 何歳からどの年金をもらえばいいの？
- 年金請求の記入方法や請求方法がわからない。
- 年金にも税金がかかるの？
- 仕事を続けながらも、年金はもらえるの？

「年金に関するいろいろな疑問や不安なこと」などにお答えするため、専属の「社会保険労務士」による**無料相談会**を開催しています。事前予約制で完全個別相談ですので、安心してご相談いただけます。



米原支店 金融アドバイザー  
北川 真理

### 年金相談会のご案内

休日も開催します!

**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	

**平成30年12月9日(日)**

米原支店	☎52-1011
午前9:00~午後4:30	

### 11月30日は年金の日

「年金ネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認できるサービスです。「年金の日」に「年金ネット」を活用してみませんか。

年金ネット


Q 検索

ねんきんネットでカンタン確認!

### ねんきん

**Q 「ねんきん定期便」とは？**


A 毎年誕生日に日本年金機構(旧社会保険庁)から送付される書類で、これまでの年金記録などが記載されています。



35歳、45歳、59歳の方に送られる封筒(A4)



それ以外の年齢の方に送られるハガキ



年金受給開始年齢になる3ヶ月前に送られる封筒(A4)

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。

# みんなで人権



JA滋賀同和対策本部  
「みのり」より

## 悪は「普通」に宿る

先般、久方ぶりに映画を見に行きました。その映画のタイトルは「ゲッベルスと私」です。ナチスドイツの宣伝相として知られているヨーゼフ・ゲッベルスの秘書だったブルンヒルデ・ポムゼル(1911〜2017)さんが103歳の時に語った長時間インタビュー(16日間、30時間)を基にしたドキュメンタリー映画です。

映像はモノクロで、背景は黒。そのため、深いしわがより一層強調され、年齢だけとは思えない苦しみを味わってきたことを想像させる作品となっています。さらに、インタビューの問いは省略され、彼女に意見をしたり論評を加えない構成で、ポムゼルさんの独白証言が淡々と映し出されていきます。その証言の間に、それと関連する記録映画が挿入されて、実際はこういう状況だったということを示していきます。

彼女の語り口は明確であり力強く、記憶もはっきりしています。さぞかし有能な秘書として働いていたであろうことが、想像できます。

語りの基本的姿勢は、ユダヤ人の虐殺についても、強制収容所の実態についても「何も知らなかった」「私には罪がない」と強調することです。しかし、ナチス宣伝の要所に勤

でいて、ゲッベルスの口述秘書も行ったのだから、はっきりとした形では虐殺について知らなかったとしても、その一端については知っていたと思われる。知らなかったというよりは知ろうとしなかっただけであり、何もできなかったというよりは何もしようとしなかったという方が正しいと思います。

また、映画の中で、彼女が感情をあらわにしたところがありました。現代の我々があの時代を振り返り、「自分なら抵抗できた」と簡単に言い切ることに言及した場面です。彼女は口調を強めて、こう言い切りました。「体制から逃れることなんて絶対にできない」と。

確かに、何を恐れず抵抗できるような人はごく限られていると思います。私も含めて大多数の人は確実に、彼女のようなことをするだろうと思います。政権後期になると物申すことが命けになりましたが、でもその10年ほど前なら多くのことができたはずで

す。悪も繰り返して行っていると、異常なことと感じなくなり。悪に慣れ、習慣化すると、普通の正常な事柄に見えてくるようになります。そうなると、思考停止状態に陥り、いつの間にか大きな悪が生まれることになるのではないのでしょうか。そうならないためにも、日々、自らの言動について確認し、正しい方向に進んでいるかどうか、自問自答することが大切に思います。「物事を常に批判的に見る目」を養うこと。そして、社会の大きな流れが間違った方向へと進んでいると判断したのなら、まだ修正可能な間に正しい行動をとろうと努めること。それが、社会の中で生活を営むことによって、他者に影響を与える一人の人間としての責任ではないでしょうか。

Mail from reader

## お便りコーナー



### 米原市 山本さん

ふれあいの記事に「職場再発見」みたいにJAレーク伊吹の各支店、本店各部の紹介などをやってみてはどうでしょうか。へえ、あの人は今ここにいるんだと懐かしいこともありますので。  
●ご意見・ご感想ありがとうございます。組合員の皆さんとJA職員の距離をもっと身近に感じていただくツールとして、企画書を作成してみます。

### 米原市 川本さん

今年はすごく暑かったせいか私の育て方が悪かったのか野菜の出来がよくありませんでした。毎日水やりが大変だったのに少しかかりました。  
●今年は特に猛暑の影響で栽培が難しい年のような感じです。「水やり3年」と言われるほど、水やりは簡単そうに見えて実は意外と奥の深い作業なんです。その量や頻度は天候や降雨量などで変わります。(たとえば、晴天と曇天では吸水量は6〜8倍も違います)

### 長浜市 宮川さん

表紙のシイタケ肉厚で美味しそう。原木を買ってみたいけどナメクジに食べられてがっかりです。  
●山が紅葉し始めた頃から、し

いたけ栽培用の原木伐採が始まりますね。自家栽培キノコを害虫から守る害虫防除ネットも売っているようです。次こそ頑張ってください!

### 長浜市 川崎さん

大根、白菜の後はどんな野菜を作ったらいいのか教えてください。あまり手のかからないもので。  
●野菜には「科」という分類法があります。連作障害を防ぐためには、科の違う野菜を順にローテーション栽培する「輪作」がおすすめです。輪作の期間は野菜によって違います。一度、輪作の特集と皆さんのお便りをもとに野菜Q&Aを企画してみますね。

### 米原市 古野さん

JAの窓口が宇賀野になり、これから高齢化し足がなくなり遠くに感じ又今でも不便に感じています。以前のように新庄か能登瀬に閉じてある所を再利用されると何かと助かります。今一度考えて下さい。おねがいします。  
●息長支所や日撫支所の跡地に出向いて金融店舗車で営業をしています。時間帯は広報誌の14ページでご確認ください。また、ご用際にはお気軽にお電話ください。涉外担当者がいつでもお伺いします。

## 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。

### 理事会

平成30年9月28日

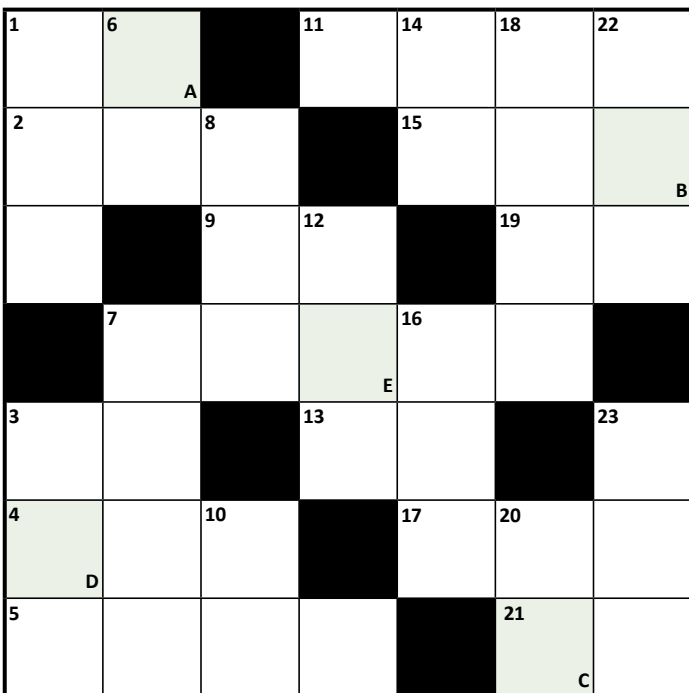
- 第1号議案 平成30年度仮決算処理方針について
  - 第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
  - 第3号議案 職員給与規程の一部変更について
  - 第4号議案 平成30年度余裕金運用計画額及び運用方針の変更について
  - 第5号議案 金利設定委員会設置要領の一部変更について
- ※経営管理委員会は開催されておりません

## わたしたちのJA【主要概況】

平成30年9月末現在

正組合員数	5,188人
准組合員数	7,289人
出資金残高	17億5千6百万円
貯金残高	1,377億2千5百万円
貸出金残高	199億7千2百万円
長期共済保有高	3,316億6千2百万円
年金共済保有高	29億4千0百万円
購買品供給高	5億0千2百万円
販売品販売高	1億9千2百万円

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 アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- 2 そろそろスタッドレス——に交換しようかな
- 3 まるで取り付く——もない様子だったよ
- 4 ——栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- 5 鳥籠の中に取り付ける棒
- 7 火事に備えて設置する物
- 9 音はこれで聞き取ります
- 11 落語を客に聞かせる職業
- 13 頭をひねって絞り出します
- 15 徳川将軍家は三つ葉葵(あおい)
- 17 机のこと。ライティング——
- 19 道が十字に交差している所
- 21 漢字では羊の歯と書く植物

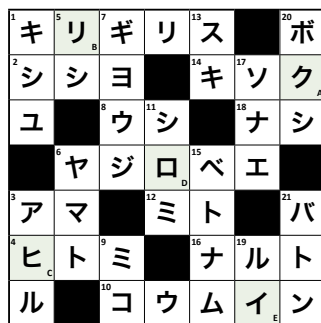
## 10月号のこたえ

## 9月号の応募総数

87通でした。

- 🔒 ココのワザ
- 23 ヒトコブ——ヤフトコブ——は砂漠で使われる動物
  - 22 このぶんしょうにはつかわれていません
  - 20 ネットやシャリなどから作ります
  - 18 10月は神無月、11月は——
  - 16 モミジとも呼ばれる木
  - 14 遠くて近きは男女の——
  - 12 家族やごく近しい人のこと
  - 10 タンスなどに加工する軽い木材
  - 8 月が出ていなくて真っ暗です
  - 7 英語ではゼブラ。草食動物です
  - 6 8は2の4——です
  - 3 パリやベルリン、バンコク、北京など
  - 1 武士が腰に差す物

A B C D E  
ク リ ヒ ロ イ



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 52110062  
J A レイク伊吹  
「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 11月22日(木) 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。

## 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 1:15~3:30
月	旧伊吹支所 跡地	加田八坂神社 駐車場
火	旧日撫支所 跡地	JA 介護福祉センター 前
水	旧山東支所 跡地	元東黒田支所倉庫 跡地
木	ゆめホール 駐車場	旧磯出張所 前
金	旧西黒田支所 跡地	旧北郷里支所 駐車場

### JALレーク伊吹 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

## ヤマノイモ ~食べ方いろいろ、滋養強壮食材~

### ヤマノイモのプロフィール

- 【分類】ヤマノイモ科ヤマノイモ属
- 【原産地】中国（ナガイモ、イチョウイモ、ツクネイモ）、日本（ジネンジョ ※自然薯）
- 【おいしい時期（旬）】夏秋（出回る時期：通年）
- 【主な栄養成分】でんぷん、マンナン、アミラーゼ（ジアスターゼ）、カリウムなど

解説:KAORU

### 楽しみ方・食べ方のコツ

切り方による食感の違いを楽しもう

**とろろ** **揚げ物** **すりおろす** **短冊切り**  
**蒸し物** **お好み焼き** **酢の物** **イチョウイモ**  
**ナガイモ** 水分が多く粘りが弱め、刻んであえ物や酢の物、サラダなどにして食べるのがお薦め。サクサクした歯触りが楽しめる。すりおろして、あえ物やソース代わりに使ってもOK。加熱するとホクホクするので、ソーテーや揚げ物にもおいしい。

**ジネンジョ** **ツクネイモ** 密度が濃く粘りが強め、すりおろしてとろろ汁飯やとろろ汁、とろろそばなどに最適。だしを適量混ぜるなどして滑らかにすると食感が良い。

**すりおろして生地に加えるとふんわりと仕上がるよ**

### 見分け方

ずっしり重みがあり適度な太さで、皮がきれいで張りがある

ナガイモの場合は、ひげ根は細かく多い方が良品といわれるが、ひげ根の少ない品種もある

切り口はみずみずしく変色がないかチェック

太さがなるべく均一なものを選びよう

品質が劣化しにくい理想的な保存状態

おかくず 真空パック

### 保存方法

目安は約2週間

新聞紙で「包んで」冷暗所、または新聞紙で「包んで」からポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

すりおろしたものを保存袋に平らになるように入れて冷凍すると、小分けに割いて使えるので便利

**カット品** ラップで「包んで」冷蔵保存し、数日中に使い切る

**すりおろして冷凍も可能**

### ヤマノイモのチカラ

古くから人々の生命力を高める食材とされてきた栄養成分を豊富に含み、中国では滋養強壮に効く漢方薬として使われる。利尿作用があるカリウムを多く含有するため、むくみの改善などにも利用されてきた

**アミラーゼ（ジアスターゼ）** 消化促進、胃もたれの予防

**マンナン** 便秘解消など

粘りは「マンナン」などのぬめり成分によるもの

消化酵素「アミラーゼ（ジアスターゼ）」は熱に弱いので、生で食べる方が効果を発揮する!

### ヤマノイモのいろいろ

**ナガイモ**

50~80cmほどの長い棒状で直径は約4~6cmと比較的水分が多く粘りは少なめで、とろろやあえ物、揚げ物など幅広く利用できる。流通量が多く、一年中購入が可能

**ジネンジョ**

長さ約60~100cm 直径は約3~4cm 粘りが非常に強く、深みのある味が特徴。栽培にはパイプが使われることが多く、年間がかかるとるため流通量が少なく、価格は高め。旬は11~2月ごろ

**ツクネイモ**

主に関西地方で栽培されている。粘りが強く、すりおろしてとろろ汁にしたり揚げ物などにすると、美味。まんじゅうなど和菓子の材料としても使用される

**イチョウイモ**

イチョウの葉に似ているのが名前の由来。粘りはナガイモとツクネイモの中間くらい。すりおろしたとろろは濃厚な味わい。はんぺんやがんもどき、まんじゅうなどに使われる

**ムカゴ**

ナガイモやジネンジョのつるの葉の付け根に付く、2cmほどの小芋。ヤマノイモは種子がなく、芋やムカゴから発芽して繁殖する。炊き込み汁飯やゆでで食べるるとホクホクしておいしい

### ヤマノイモのヒミツ

ヤマノイモ属はアフリカやアジアの熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布していて、世界には600種以上あるといわれる。この中で食用できるものを「ヤム(yam)」と総称し、日本では「ヤマノイモ」や「ヤマイモ」と称する

Yam



**変色・かゆみ対策**

皮をむいた後にはばく酢水に漬けておくことぬめりも減少するので扱いやすくなる。かゆみを感じたら酢水に手を浸すとかゆみを抑えられる

