

ふれあい

Fureai

6

June 2019

vol.254

P7
特集

今が絶好の季節
爽快！夏の
大掃除

Contents >

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 9 金融アドバイザー紹介 |
| 2 1支店1協同活動 | 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 | 14 パズル?頭の体操 |
| 6 家庭菜園 | |



4 / 17水

JALEEK伊吹 青年部総会

JALEEK伊吹青年部は、仲間との交流によって生まれる新たな可能性を各部門が探求し、自己を高めるとともに、地域農業振興とJAの事業運営に積極的に参画することを目的として、平成29年6月2日に発足し現在部員は26名で構成しています。4月17日、JA経済センターにおいて、JALEEK伊吹青年部の総会が開催され、平成30年度の事業報告並びに収支決算や令和元年度の事業計画についてなどの全議案を承認されました。今年度の事業計画では、昨年度に青年部部員より提案があったJA役員との意見交換の実施や農業機械メンテナンス研修会などが予定されています。今後ともJA青年部では、仲間との交流によって自らの新たな可能性を発見する場をつくり、相互研鑽を図ります。

4 / 23水〜25木

農業組合長会議開催

地区別農業組合長会議を行政や滋賀県農業共済組合らが出席のもと4月23日から3日間、3会場で行ないました。行政からは、「経営所得安定対策等による交付申請の手続きについて」「転作の現地確認について」などの説明が行なわれました。JAからは、令和元年産米の出荷契約に基づく確実な集荷数量の積み重ねにより、近江米の市場競争力・ブランド力の向上と米生産者の所得増大や生産性の拡大につなげて行きたいと、説明を行ないました。



令和元年度も、JAと各機関が連携しながら、農業者の所得増大と農業生産の拡大を目指します。

5 / 7火

ドローンでタマネギの病害虫防除試験



5月7日、経済センター北側の加工・業務用タマネギ栽培技術実証圃でドローンによる病害虫防除剤の高濃度少量散布試験を行いました。

近年、農業分野においてもスマート化が進んでおり、実用化により大幅な労力省力化が期待できます。

花卉部会 便り No. 43

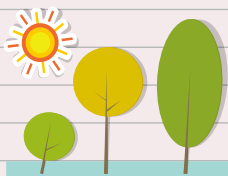
切り花ハボタン栽培説明会 開催

平成26年から切り花ハボタンの栽培・出荷がはじまりました。平成30年は、9名の方に8,700本を京都の大原市場等に出荷いただきました。年々、品質も良くなり、大原市場より年末需要における高い評価をいただいております。今回の説明会で栽培方法などを県の農産普及課や先輩の方々からご説明させていただきます。興味のある方は是非ご参加下さい。

日時 / 令和元年6月19日(水)13時30分～
場所 / JALEEK伊吹 経済センター (長浜市加田町3143)
申込方法 / 6月14日までに☎63-2108までお願いいたします。

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハウス栽培		○ 播種	▽ 定植			病虫害防除・下葉かき	■ 出荷
露地栽培		○ 播種	▽ 定植			病虫害防除・下葉かき	■ 出荷





各支店で取組んでいる活動を紹介します

1支店1協同活動

山東支店



4月16日、山東支店の営農指導員は、米原市立柏原小学校の5年生30人を対象にお米に関する出前授業を行いました。当JAが制作した「お米を収穫する～タネからごはんになるまで～」の教材本とJA全中のバケツ稲づくりセットを提供し、代掻きから刈取りまでの作業工程の説明を行ないました。児童は「お米クイズ」で、一粒の種もみから約何粒のお米が出来るのか、お米の消費量は50年前と比べ、どれくらい減っているのかなどの問題を考えることで、お米に対する理解を深めました。4月下旬から5月上旬にかけて児童らは地元農家の協力で、スコップを使って田起しと、手植えでの田植作業を体験し「いつも何気なしに食べているお米だったけど、大変な苦勞が掛かっていることが授業と実際に田んぼに入ってみたことによって良くわかった。



もっと食べることに感謝をしていきたい」と話しました。今後も他の学校でも授業を行い、食と農の大切さを伝えることで地域に貢献して行きます。

お米クイズ

- Q1. 一粒の種もみから約何粒のお米ができる?
- Q2. お米の消費量は50年前と比べどれくらい減っている?



米原支店・近江支店

4月19日、年金友の会の米原近江支部総会閉会後に、米原支店の会議室にてJA共済の交通安全教室を開きました。米原警察署生活安全課より交通安全や各種詐欺について注意点をお話いただきました。なかでもアポ電による詐欺や強盗では巧妙な手口で家族構成や手持ち現金について聞いてくることから、十分気をつけるようにと話されました。次にJA共済より自動車の運転に必要な反射神経を活性化することが出来る「あつたつた」を使ったカードゲームが行なわれました。「あつたつた」はカードを2枚出して同じ絵はどれなのかを当てて競うゲームです。最後に落語家の三遊亭遊馬師匠が高座を務め、「交通安全落語」を披露。近年お年寄りの交通事故が多い理由を面白おかしいエピソードで、会場にいる会員の皆さんを明るい落語で楽しませ、会場全体が笑いの渦に巻き込まれました。交通安全の意識を高め、無事故で毎日が送れるよう、今後も交通安全活動を継続して参ります。



▲ゲームを楽しむ会員の皆さん



女性部

JOSEI BU



通常総会開催

当JAの女性部は、3支部・4グループの129名と、今年度より新たに加入した個人部員60名が仲間となり189名で構成しています。4月24日(水)には、通常総会を本店で開き、役員改選や活動計画など、全議案を審議、承認しました。役員改選でJAレック伊吹女性部部长として任命された中川壽美代氏は、「女性部活動が一層盛り上がるよう、ご支援ご協力お願いいたします」と意気込みを語りました。

今年度は、第62回JA全国女性大会において決定された、JA女性組織3カ年計画『JA女性 地域で輝け50万パワー☆』の実践初年度として、計画の5つの重点実施事項 ①食を守る☆②農業を支える☆③地域を担う☆④仲間を作る☆⑤JA運営に参画する☆を着実に実践していく。そのために、共通の認識を持ち、新しいことに挑戦し、協同組合の一員として、食農・地域の活性化をはかる。さらに、仲間づくりやJA運営への参画を進めていくことを意識統一するとともに、JA



女性組織が活動や学習を通じてJA自己改革を積極的に後押しし、国連が採択した「持続可能な社会を築く目標」(SDGs)を理解し、意識した活動を展開することを決議しました。
JA女性部メンバーの一人ひとりが、相互に助けあい、仲間とともに支え合う「協同の力」を発揮して、地域で何ができるかを考え、協力しあいながら、自らの手で創造的に地域を輝かせ、そして自らも輝ける活動をしていきます。

JA女性組織5原則

わたしたちは、健全な食と農を次代に引き継ぐため、JAに結集して活動する、次の運営原則と性格をそなえた組織です。

- 1. 自主的に運営する組織です。**
JA運動を自らのものと自覚し推進するため、JA運営への積極的参加を進め、女性の総意にもとづいて自主的に運営します。
 - 2. こころざしを同じくする女性の組織です。**
綱領と原則を十分理解し、住みよい地域づくりを行おうとする女性の集まりです。
 - 3. 仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う組織です。**
生活に根ざした感性と能力を活かし、学習と実践のもと、より多くの仲間
 - 4. 社会に貢献する活動を行う組織です。**
と共に、それぞれの年代や目的・ニーズに応じた活動を行います。
 - 5. 政治的に中立の組織です。**
環境問題や高齢者福祉問題など社会に貢献する活動を行います。
- 政治的には中立の立場をとりますが、個人の思想信条は自由です。しかし、組織としては政治に無関心ではなく、女性の要求にもとづく農政・政治活動は積極的に行います。

JA女性組織綱領

- 一 わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。
- 二 わたしたちは、女性の声をJA運動に反映するために、参加・参画を進め、JA運動を実践します。
- 三 わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあいたすけあいのある、住みよい地域社会づくりを行います。

エコキャップ運動

146.34kg (約62,926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みることにより、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、プリンターやモップの柄などになり、今回の運動(再資源化)で、**二酸化炭素(CO2)が約460kg削減できました。**

※エコキャップをゴミとして償却した場合、1kgで約3,150gのCO2が発生します。



愛の米ひとにぎり運動

白米151kg 寄付金6,200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。



東日本大震災復興救援募金活動

2,800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。

平成30年度のご報告

平成30年度は、JA女性組織3カ年計画「JA女性 ふみだす勇氣 学ぼう・伝えよう 地域とともに!!」の実践最終年度として、新しい活動に挑戦し、地域の人々とともに新たな一歩を踏み出すことにつなげました。

また、地域に貢献できる女性部として、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、他にも多数の取り組みを実施しました。ご理解と協力ありがとうございました。

平成31年(令和元年)度も、ひきつづき取り組んで参ります。

ユニセフ募金活動

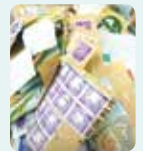
1,500円

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。

古切手収集活動

2.64kg

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。



ちゃぐりん は創刊55周年を迎えます
JAグループの子ども向け食農教育誌として、これからも子どもたちの様々なところからその成長を支えていきます

1964年「こども家の光」として誕生!

読者の応募で誌名が「こどもの光」に

1993年 創刊30周年を記念して再び読者に誌名を募集し、「ちゃぐりん」誕生

GO! ゴ! ちゃぐりん

創刊55周年記念 ネットクイズ

創刊55周年の8月号～10月号に掲載するQRコードにアクセスし、クイズに回答! 全問(30問)正解者の中から**555名**に賞品をさしあげます!

お申し込みはお近くのJAへ

ちゃぐりんは食&農を楽しく学べる!

農業
●藤田先生のあっぱれやさい塾
●小島よしおの野菜はトモダチ!

料理・おやつ
●ちゃぐりん食堂 切り取ってファイルすればレシピ集が作れる
●ゆうこ先生と楽しむ 行事のおやつ おやつ作りを通して学ぶ、四季折々の行事を紹介

手芸・工作
●みんなのわくわく工作
●くにえさんの手芸タイム

読み物・まんが
●たまねぎたまちゃん
●宇宙農創記トラゴン
●いのちの歴史

目次には★が付いている記事には、スマホをかざすと動画が見られるしかけがあります!

年3回 別冊付録付き
春・夏・冬休みにあわせて付けてくる! 自由研究の題材にも!

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

価格(税込)
●普通月号 483円
●付録月号(1・4・8月号) 565円

公益社団法人 日本PTA 全国協議会 推薦

適期中干しで品質向上

田植後1ヵ月後に中干し溝切を行います。

■中干しの目的

土壌に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分けつを抑制することにより、風通しを良くし、光が株元に届きやすくします。また、モミ数が制限されることから、粒厚が厚く、整粒歩合の高い米ができます。軽く足跡がつく程度の中干しを心掛けてください。

中干し時期の莖数(コシヒカリの目安)

栽植密度 (／坪)	50株	60株	70株
1株当たりの莖数	20本	17本	14本

5~10m間隔で溝切り(写真 60株植え)



■溝切り

- 溝切りを行うことで、入水・落水がスムーズ（効率的な水利用）に行え、胴割米の防止と粒厚の向上につながります。
- 確実な溝切りにより、地耐力が増し落水時期を遅らせることができるので、今後のカドミウムの吸収抑制（湛水管理技術）に効果があります。
- ▶ 中干し以降から幼穂形成期までは、常時湛水せず、土の表面が見えたら水を入れ、これを繰り返します。排水口の板は必ず閉めて、水深3cm程度となれば、必ず水を止めます。

麦・大豆栽培につながる溝切り作業

水稲跡に麦を作付けされる場合、溝切りした溝が、麦の播種前の排水対策にも有効に活用されます。収穫時にコンバインでつぶさないようにしましょう。



水稲カドミウムリスク対策情報 「湛水管理」に向け、適期作業を!!

出穂前後各3週間の時期になると湛水管理作業が始まります。

湛水管理は、玄米中カドミウムの吸収を抑制するための重要な技術です。

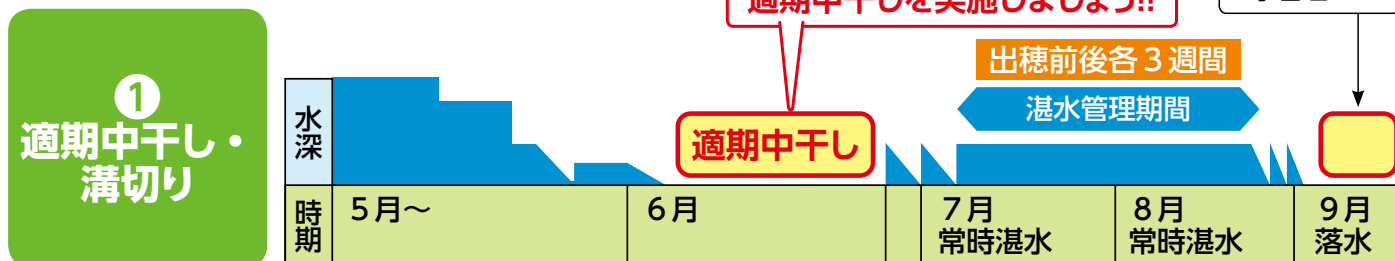
今後、水管理・湛水管理がスムーズとなるよう作業の実施をお願いします。

★中干し作業は、地耐力を向上させる唯一の手段です!

田植後約1ヵ月後2週間程度中干しを徹底しましょう

プレミアム88を目指すために
適期中干しを実施しましょう!!

収穫間際まで
水管理を!!



1 適期中干し・溝切り

2 畦畔等の水漏れ確認漏水防止

★作付後に、田んぼの漏水状況を見回り効率的な水管理・湛水管理が実施できるよう事前に点検しましょう。

- 排水口の止水板管理
- 畦からの漏水 (ネズミ・モグラ穴からの漏水)
- 低くなった畦からのオーバーフロー
- 構造物・暗渠排水管まわりからの漏水



暑さ寒さに強く連作もできる小松菜

在来のカブから分化した漬け菜の一つ。現在の東京都江戸川区の小松川周辺で盛んに作られていたためその名があります。

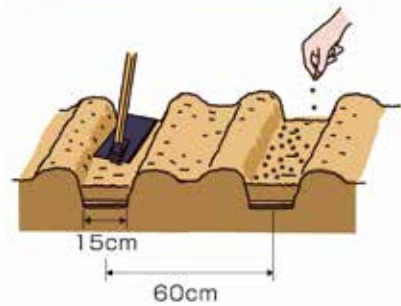
カルシウムを多く含み(野菜の中でも最多、ホウレンソウの3倍強)、鉄分、ビタミンB、Cなどの栄養素も豊富です。

あくがほとんどないので、ゆでこぼししないでおひたし、汁の具、ごまあえ、生揚げや肉、魚との合わせ炒め、そして漬物にと幅広く使えます。

耐暑、耐寒性共にあり、連作障害も出にくく育てやすいので、自家菜園にはうってつけ。周年的に栽培してもよい野菜といえましょう。

一番のまきどきは8月下旬～9月中旬ですが、後述のように6月中旬からでも種まきできます。

葉形や彩りの異なる多くの品種、系統があります。近年人気が高いのは丸葉で葉に厚みのある葉色の濃い品種



抜き取り収穫



かき取り収穫



(多くはチンゲンサイの性質を取り入れた改良種)です。

育て方は、野菜の中ではやさしい部類ですが、寒さ、暑さの厳しい時期の良品取りには元肥に良質の完熟堆肥や油かす、化成肥料などを畑全面にばらまき、20cmぐらいの深さによく耕し込んでおくことです。生育の様子を見て、後半葉色が淡く、育ちが遅いようなら、15～20日置きぐらいに化成肥料と油かすを列間にばらまき、くわで軽く土に耕し込んでおきましょう。

秋はいろいろな害虫にやられやすいので、早めに薬剤散布をしたり、べた掛け資材を被覆して飛来を回避します。

収穫は通常葉長が22～25cmぐらいになったら株元から抜き取り、または刈り取りします。

小規模の家庭菜園では葉をかき取り収穫するのも良いです。

私の場合、やや離れた畑ではなく庭先の小菜園の5m長の畝1列に、6月中旬に種まきし、葉をかき取り収穫し、7月下旬から3月下旬まで8カ月の長い間収穫しています。小松菜はとう立ちするまで節間はほとんど伸びず、株元付近の葉が次々と出てくるので、草姿はいつも低いまななのです。3月下旬を過ぎるととう立ちしてくるので、それもナバナ同様に摘み取って食べます。ほろ苦い、さっぱりした味も良いものです。

※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。

園芸書が充実しています!

やさい畑 初夏号 5月2日(木)発売 定価:905円(税込)

実つきがどんどんよくなる夏果菜の育てワザ

夏野菜の主役といえるトマト、ナス、キュウリ、スイカ、トウモロコシ、エダマメ。まいた種が発芽した、植えた苗が活着した、といっても安心はできません。途中で残念なことにならないように、収穫まで、どうめんどうをみたらよいか、とれ始めた株をどのように維持していくかを手取り足取りお教えます。野菜の性質に合った生育管理で、高品質・多収を実現しましょう。

●別冊付録 大きな写真で早わかり 畑で使える病害虫対策ブック

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!



隔月刊 2019年初夏号

オススメ



お近くのJAへお申込みください。家の光図書館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Q

<http://www.ienohikari.net>

今が絶好の季節 爽快! 夏の夏の大掃除

梅雨入り前の今こそ最適!

文: ホームオーガナイザー 吉島智美
イラスト: 倉持寛子

理由1

気温や湿度が高く
汚れが落ちやすい

理由2

窓を開け放ち、
動きやすい服装で
作業できる

理由3

カーテン、ラグ(敷物)
など冬用の大物を
洗濯できる

理由4

梅雨入り前に
カビ予防対策も
施せる

タイルの目地やパッキンのカビは、やみくもにこするよりも、カビ取り剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治するのがお勧めです。目地がぬれた状態だと洗剤の効果が薄まるので、掃除の前にしっかり水分を拭き取ってください。洗剤を掛けた後はラップでカバーし、1時間ほどしてからブラシで洗い流して完了です。

準備する物



ブラシ ラップ カビ取り剤



掃除の前に
しっかり水分を
拭き取ろう!

タイル・パッキンのカビ

準備する物



スポンジ
または
掃除用クロス
ラップ
クエン酸
などの
酸性洗剤

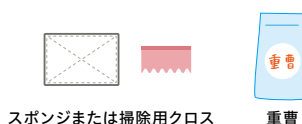


塩素系洗剤と
混ぜるのはNG!



こすり過ぎに注意!

準備する物



スポンジまたは掃除用クロス
重曹

浴室・洗面所 水あか汚れ

水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物です。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いましょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾かないようラップでパックしてから1時間ほど放置します。水あかが緩んできたら、スポンジや掃除用クロスで磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、有害ガスが発生しますから注意しましょう。

皮脂汚れ

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざっている可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と合わせてペースト状にすると扱いやすいです。ただし研磨効果があるので、強くこすり過ぎないようにしてください。

キッチン

換気扇や五徳の油汚れ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬け置き洗いがお勧めです。シンクにごみ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかりと乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゆうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試しください。

準備する物



ブラシ 重曹 ごみ袋



アルミ・銅・真ちゆうに
使うときは注意!

玄関周り・他

下駄箱・クローゼット

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切って処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹き掛け、しっかりと乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

準備する物



アルコール除菌スプレー タオル 掃除機

窓

最初に、洗剤を付けたタオルかスポンジで、窓の汚れを拭き取るように磨いていきます。洗剤は窓に直接吹き付けるよりも、タオルやスポンジに吹き付けた方が液垂れの跡が残らず、きれいに仕上がります。汚れを取った後、タオルで水拭きします。スクイージーを使うのも時間短縮には効果的です。最後に乾いたタオルで拭き上げて完了です。

アルコールを
使えるか
事前にcheck!



コンロ台の油汚れ 冷蔵庫

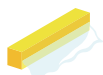
コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシでこすり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

最初に食材をクーラーボックスなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレイなどのパーツは外して洗い、内部は、中性洗剤を使って隅々まで拭き掃除します。扉のパッキンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

準備する物



重曹またはセスキ炭酸ソーダ



ラップ



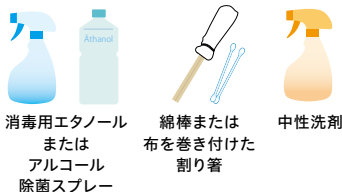
タオル



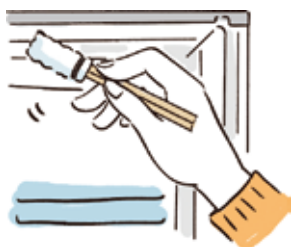
スポンジ
またはブラシ



準備する物



消毒用エタノール
または
アルコール
除菌スプレー
綿棒または
布を巻き付けた
割り箸
中性洗剤



スクイージーでも
効果的!



準備する物



タオル3枚 タオルまたはスポンジ 洗剤

Yumiko Kondo

いつでも
とびっきりの笑顔で!

長浜南支店

近藤 愉美子

組合員の皆様、地域の皆様、いつもありがとうございます。皆様のお役に立てるよう、そして心を寄せ合えるよう、笑顔で頑張りますので、よろしくお願い致します。貯金、年金受取り等のお手伝いをさせていただきます、お気軽にお声がけ下さい!!



Yumiko Shimizu

人を笑顔にするとき、
自分が一番
笑っていたりする

長浜北支店

清水 有美子

組合員、地域の皆様に信頼していただき、お役に立てるよう日々努めてまいります。私、清水を見かけた際は、お気軽にお声がけ下さい、よろしくお願い致します。



金融アドバイザー 紹介

組合員・地域の皆さまの金融相談に応じ、
生活の向上やJAとの結びつきを
お手伝いをする6名を紹介します。

年金相談会のご案内

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。

月 日	曜日	午前の相談会場	午後の相談会場
6月22日	土	長浜南支店	
7月11日	木	伊吹支店	柏原支店

詳しくは

Kaori Nakai

元気に笑顔(^O^)/
がんばります!

長浜東支店

中井 かおり

地域の皆様のお役に立てるよう、一人一人の会話を大切にして、情報のご案内やご相談をお受けします。訪問の際には、よろしくお願い致します。



Kazumi Tomita

人とふれあう、
毎日がすき♡

近江支店

富田 和美

組合員の皆様に添える対応、提案に努めていきたいと思っております。多くの方とのふれあいや絆を大切に考え、皆様に喜んでいただけるよう、誠実で丁寧に取り組んでまいります。



Mari Kitagawa

私にやれることを、
やれる時に、
やれるだけ

米原支店

北川 真理

組合員の皆様や地域の皆様との出会い、ご縁を大切に訪問させていただきます。お客様のお役に立てる様、日々努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



Yuki Horie

全力笑顔で
元気に明るく

山東支店

堀江 由紀

組合員、地域の皆様、日頃はJAをご利用頂きありがとうございます。皆様との出会いを大切に、『一人一人に笑顔で♡親切・丁寧・思いやり』を心掛け、日々お役に立てるよう、そして愛されるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にあるキッチン職人ハレジン・オーナーシェフ 永井智一 ながいともかず

ゴボウとレンコンのキーマカレー



●材料【3人分】

A	レンコン	1節	かつおだし	2カップ
	ゴボウ	1-2本	カレー粉	大さじ1-2
	合いびき肉	200g	おろしショウガ	小さじ2
	ニンニク	1片	さんしょう	小さじ1
	ご飯	3膳	塩	小さじ1-2
	目玉焼き	3膳	トマトピューレ	大さじ3
	サラダ油	適宜	砂糖	大さじ1-2
			みりん	大さじ1-2

●作り方

- ①レンコン、ゴボウは1cm程度のさいころ切りにして酢水（材料外）にさらす。ニンニクはみじん切り。
- ②深めのフライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- ③②に混ぜ合わせたBを入れ水気がなくなるまで煮込む。
- ④器にご飯と③を盛り付け、目玉焼きをのせて出前上がり。飾りに葉ニンジン（材料外）を添える。

カツオのサラダ仕立て



●材料【3人分】

カツオ	1冊	掛けだれ	
ルッコラ	1束	ダイコンおろし	大さじ2
ダイコンつま	適宜	ポン酢	大さじ4
キュウリ	1本	おろしショウガ	小さじ1
長ネギ	1-2本	おろしニンニク	少々
		オリーブ油	小さじ2

●作り方

- ①カツオはそぎ切りにして、漬けしよゆに5分ほど漬ける。
- ②ネギは白髪ネギにして、ルッコラ、ダイコンつまと混ぜ合わせ、器の中央に盛り付け、①のカツオの周りに並べる。
- ③掛けだれを回し掛け、薄切りにしたキュウリを散らして出前上がり。

ポイント

飾りにアマランサス（材料外）を散らし、ネギとルッコラ、ダイコンつまの混ぜ合わせを少し取っておき、中央に盛り付けると彩りも良くなる。

お米で健康



管理栄養士・雑穀料理家 柴田真希

お米が持つ代謝アップのミネラル

だんだんと暑くなり、身軽な服装になる季節。薄着になると今まで服でカバーできていた体形も気になってきます。ダイエットは心掛けたいけれど、食欲には勝てません。今の食事の量は変えずに代謝を上げることができないでしょうか。

同じカロリー（エネルギー）を取っていても、太りやすい食事とそうでない食事があります。ポイントはそのカロリーを代謝するのに必要なビタミンやミネラルがしっかりと取れているかどうかです。ビタミンが大切なのはよく知られていて、野菜をイメージしますが、代謝に欠かせないミネラルの存在を忘れてはいけません。その一つが「マグネシウム」です。マグネシウムはさまざまな代謝に関わる補酵素となり、酵素の働きを助けます。どんなに代謝に関わる酵素やビタミンを取っても、補酵素となるマグネシウムを取らないと代謝が悪くなってしまいます。

マグネシウムは、海藻やナッツ類、豆



製品などに含まれています。そして、精製度の低い穀物、つまり玄米や雑穀などに多く含まれているのです。昔の食事は玄米ご飯や、海藻を使ったりみそ汁、豆製品を使ったおかずなどを食べるものが多く、これらを自然と取っていました。現代食では足りないことが多いといわれています。

玄米はお子さんや高齢者、胃腸の弱い人にはお薦めできませんので、分つき米や胚芽精米、雑穀ご飯がお薦めです。

白米に比べ胚芽精米で2・2倍、玄米で4・8倍のマグネシウムを摂取することができ、代謝を促す効果が期待できます。また、食物繊維も白米に比べ豊富に含まれるため腹持ちも良いのです。ご飯の量を変えずに、ご飯の質を変えるだけで代謝が上がり、さらに特に我慢することなく間食も減らすことができます。無理なダイエットはせずに、まずは主食の「質」をチェンジしてみませんか？



農業を拓く協同組合

JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連携機構)

JAグループの基本的な取り組み

2019年3月に開催した第28回JA全国大会では、3つの危機を突破し、「組合員とともに農業・地域の未来を拓く」ことを取り決めました。3つの危機とは、担い手不足や高齢化などの「農業・農村の危機」、JA組織基盤の弱体化と事業取扱高の減少という「組織・事業・経営の危機」、*わがJA、意識の低下などによる「協同組合の危機」です。

これに対する、JAの基本的な姿勢は「協同組合の原点に立ち返り、組合員の「声」に基づく運営を徹底する」ことにあります。JA役職員は日常的な対話を通じて組合員との相互理解を深め、自己改革の取り組み実績等を伝えるとともに、組合員の評価や新たなニーズを把握します。そして、地域の特性を生かして、創意工夫を凝らした個性ある取り組みを展開します。

語句解説

【JA全国大会】(じえいえいぜんこくたいかい)

3年に1度、全国のJAの代表者が集まり、JAグループの目指す方向などを決定する大会。第28回大会では、自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」へのさらなる挑戦と、それを支える持続可能な経営基盤の確立・強化を重点課題として、「創造的自己改革の実践」を提起しました。

第28回JA全国大会 創造的自己改革の実践



耕そう、大地と地域のみらい。

組合員の皆様からのご質問にお答えします

Q 米原市宇賀野の近江支店右側に職員がおられるが、なぜ間仕切りがあり様子が見えないようにされているのか? unnecessary書類が占有しているのでは?

A 本店金融部信用課、ならびに融資課が業務しております。本店、支店業務を分けるため、また本店の資金運用担当部門でもありますので間仕切りをしております。書類等に関しましては今後も整理、整頓に心がけてまいります。

Q 灯油の価格がホームセンターと比較すると大変割高ではないか? 管内の高齢者や身障者のための配達ではないか?

A 現在も価格につきましては1円でも安く提供できるように努力しております。JAはポリタンク1つでも配達を行っております。また、定期配送のご契約をしていただきますと、さらに値引きをさせていただいておりますので、なにとぞご理解賜りますようお願いいたします。

Q グリーンパワー長浜は何をしているところなの?

A (株)グリーンパワー長浜はJAレーク伊吹が48%出資したJA主導型の農業生産法人で長浜管内で組合員の皆様から農地をお借りし、米・麦・大豆・加工用タマネギなど60haの経営を行なっている会社です。



貴重なご意見を賜りありがとうございました。

その羽アリ シロアリ ですよ!

シロアリが羽アリとなって巣から飛び立つ季節です。ご自宅で羽アリを見かけたらまずは調査を!

調査・お見積り 無料!
*施工は有料です

お問い合わせ・お申し込みは お近くの JA窓口まで

夏だ!貯金だ!JAだ! サマーキャンペーン

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1年・3年・5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!

期間	年	金利	税引後
5年	0.26%	年0.207%	
3年	0.23%	年0.183%	
1年	0.12%	年0.095%	

組合員以外の方

期間	年	金利	税引後
5年	0.24%	年0.191%	
3年	0.21%	年0.167%	
1年	0.10%	年0.079%	

さらに、ちょリス冷茶ポットを1点プレゼント!

オレンジ・ライトブルーのいずれか1点

※プレゼントはお一人様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。

募集期間/令和元年6月3日(月)~令和元年8月30日(金)

くわしくは、お近くの支店窓口にお気軽にお問い合わせください。

ご来店感謝デーのお知らせ

6月14日(金)	6月14日(金)	6月14日(金)	6月17日(月)	6月17日(月)
伊吹支店	柏原支店	長浜北支店	近江支店	長浜東支店

クルマやバイクの購入・ローンの借り換えは、今がチャンス!

JAマイカーローン

新元号「令和」特別キャンペーン

農業者以外の方もご利用いただけます。
「JAとの取り引きはこれから」という方もお気軽にどうぞ!

基準金利(固定金利) 年3.00%
お取引引きにより、金利を引き下げ!

適用金利 年1.00% → **0.80%** (保証料別)

最大引き下げ後金利

適用金利の要件

- ①、②どちらかの要件を満たされる方
- ①JAで給与振込または公的年金をご指定、またはご指定いただける方
- ②JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、またはご利用いただける方
 - JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方
 - JA所定のお取引きをいただいている方

最大引き下げ後金利の要件

適用金利の要件のうち下記項目を両方満たされている方

- JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方
- JAでワイドカードローンをご契約中、または新たにご契約いただける方(JA所定のお取引きに該当します。)

※ただし、適用金利の要件の項目を満たしている方で上記項目のうち1項目を満たされている方は適用金利は**0.90%**(保証料別)となります。

※お申し込みいただいた後も、審査結果によってはお客様のご希望に添えない場合がございます。また、審査結果の内容につきましては、お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。

くわしくは、お近くの支店窓口にお気軽にお問い合わせください。

募集期間 令和元年5月1日(水)~令和元年6月30日(日)

住宅ローンの新規、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

日時 令和元年 6月29日(土)
9:00▶16:00

場所 長浜北支店 長浜市八幡中山町1182-5
TEL.0749-62-3374

ご相談に来られた先着5名様に
素敵なプレゼント!

ご相談に来られた先着10名様に
クオカード(500円分)プレゼント!

住宅ローンの
借り換え相談受付中!

JAレーク伊吹キャラクター
みのりちゃん

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)

COOL BIZ

~地球温暖化防止運動実践中~
ノー上着・ノーネクタイで失礼します。

JAレーク伊吹では、地球温暖化防止及び省エネルギー対策の一環として「クールビズ運動」を実施しております。実施期間中は、夏季軽装(ノー上着・ノーネクタイ)運動に取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をお願い致します。

10.31まで



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

ブラック校則

昨年末、あるTV番組で今年世間を騒がせたニュースの一つとして「ブラック校則」が取り上げられました。ブラック校則とは、「下着は白でなければいけない」「男子生徒は丸坊主」「髪の毛の色は黒以外は認めない」など、合理的で理不尽な縛りを設ける校則のことです。

ブラック校則と反対に校則のない学校であるのかと調べてみると、東京都世田谷区立桜丘中学校で、校則を全廃したとの記事を見つけた。それを推し進めたのは、西郷孝彦校長(64歳)です。その西郷氏が校長に赴任して、すぐに校則を廃止したかというところではなく、納得のいかない校則の一つひとつを検証して、足かけ9年を費やして、現在の自由にして多様性を認める学校を作り上げたということなのです。

くわくがある特色のひとつが「制服でも私服でもいい」というのがあります。私服でもいいという裏には、LGBT(性的少数者)の生徒への配慮もあるということです。都内の一部の区の中学校で「男女を問わずスカートとズボンから制服を選べるようになった」というニュースに対して、西郷校長はそのような対応は間違いだと言います。「スカートかズボンのどちらかを選んだ時点で、カミングアウト

したも同然で、もしかしたら、いじめや差別の対象になるかもしれない。だから桜丘中学校では、制服はスカートとズボンのどちらでも構わないし、制服を着ないという選択肢があった」ということになったと話されています。該当者の中には、LGBTであることをクラスメイトに知られたくないという生徒もいる訳で、そういった生徒への配慮も欠かさないという視点を持ち合わせています。

また、「タブレットとスマホの解禁」というのもあります。学校への持ち込み自由ということですが、文字を書くのが苦手な生徒は、タブレットを利用してノートを取ながら授業を受けているということで、そのことによって「学校に来るのが楽しくなりました」と話されています。タブレットなどどの生徒にも解禁されているわけですが、読み書きに不自由していない生徒は持つてこなくなったといえます。

2つの事例では、困難を抱える生徒に例外的にとか特別に対応しているわけではなく、校則を無くして、どの生徒にも選択の自由が認められているわけです。そのことによって、だれでもが自分の居場所を学校で見つけることができた、ということだと思えます。

「管理教育」対「個性を伸ばす教育」といった視点から見ただけでなく、基本的な人権の一つである「教育を受ける権利」が保障されているか否かの視点から、校則を読み直してみるということも、大事なことのようには思います。

家庭でも職場でも、ルールを作ったり確認したりする際に、世間の常識、「一般の見方」として前例踏襲するのではなく、基本的な人権が守られているかという観点から、読み返す必要があるのではないのでしょうか。

※参考文献:『女性セブン』2019年3月14日号より

Mail from reader

お便りコーナー



米原市 前川さん

花粉症に「じゃばら」という柑橘類がいいらしいですよ、和歌山県に売っていました。

●「ナリルチン」という成分が他の柑橘と比べて非常に多く、それを飲み続けると花粉症の症状を緩和してくれる調査結果があるそうです。この辺りではなかなかお目にかかることはないですが、是非試してみたいですね!

米原市 桐山さん

新緑・新茶・新元号、新しい、みずみずしい春の始まりです。

●この間までピンク色だった桜の木も、あっという間に綺麗な緑をゆらゆらさせ、とても気持ちがいい季節です。新元号になり、新たな気持ちで色んなことにチャレンジして、いい時代にしたいですね。

米原市 佐藤さん

窓口での待ち時間はいろいろな雑誌があり、いつも楽しみにしております。

●利用者サービスの一環として、待ち合いの時間などに手にとっていただけるよう、組合員家庭の暮らしと営農に役立つ、地域の文化の向上に寄与する良書を各支店に展示しております。お気に入りのものがあれば購入もしていただけるので・・・窓口でご相談下さいね。

米原市 塚本さん

昨年秋に大腿骨を骨折し、何とか春の農作業に間に合って治ってきましたが、いつも通りに働かない体に悪戦苦闘です。

●しばらく杖についてご来店頂いてましたね、順調に回復されているようで安心しました。忙しい季節ですが、無理はなさらぬようにしてください。

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31年4月8日

第1号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付けについて

平成31年4月26日

第1号議案 令和元年度JAレーク伊吹コンプライアンス・プログラムの策定及び不祥事未然防止行動計画の策定について

第2号議案 令和元年度余裕金運用計画額および運用方針の一部変更について

第3号議案 信用事業規程の一部変更について

第4号議案 不良債権の処理方針について

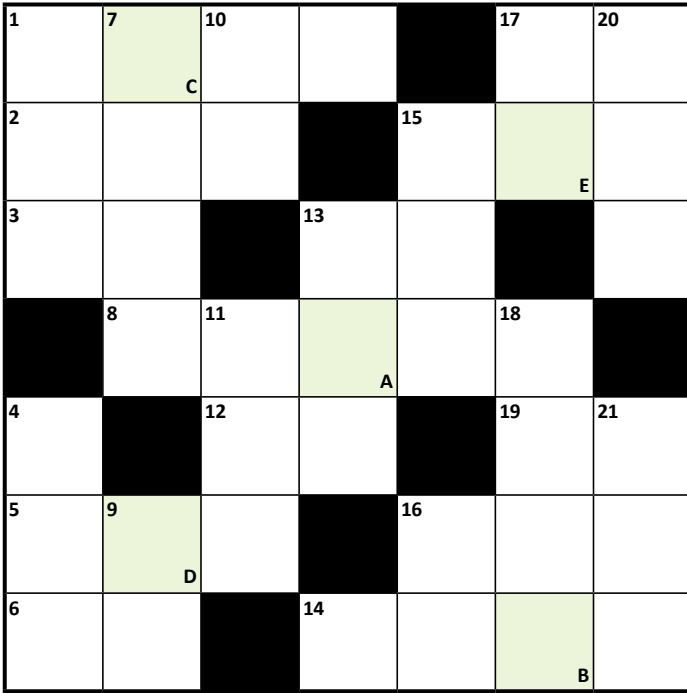
※経営管理委員会は開催されておりません

わたしたちのJA【主要概況】

平成31年4月末現在

正組合員数	5,117人
准組合員数	7,331人
出資金残高	17億5千3百万円
貯金残高	1,412億1千5百万円
貸出金残高	190億9千9百万円
長期共済保有高	3,116億0千0百万円
年金共済保有高	28億4千2百万円
購買品供給高	1億0千8百万円
販売品販売高	3百万円

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？

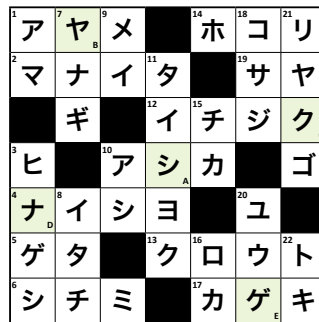


🔒 ココのワザ

- 1 雨の多い時期に活躍する履き物
- 2 ネギやごま、七味唐辛子など
- 3 ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- 5 新進——の芸術家
- 6 吸ったり吐いたりします
- 8 融通が利かない人
- 12 父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- 13 物を非常に細かく砕いた状態
- 14 未熟なうちに収穫した大豆
- 15 ランチの後にうとうと
- 16 歯磨きをして予防します
- 17 もしものときのために準備しておく物。スペアともいいます
- 19 トイレットペーパーの芯やちくわのような形のこと

5月号のこたえ

A B C D E
シ ヤ ク ナ ゲ



4月号の応募総数

122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
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
J A 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 6月20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、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。

- 🔒 ココのコナ
- 21 人家の軒先に巣を作ることもあります
 - 20 平熱よりも少し高め
 - 18 日本三景の中で一番北にあるのは
 - 17 夏至は一年で最も——が短い日
 - 16 ——遣い ——口 ——足
 - 15 太陽の光がよく当たる場所
 - 13 舞台の上で演じられるもの
 - 11 子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
 - 10 漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実があります
 - 9 改札やホームがあります
 - 7 ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
 - 4 障子やふすまをはめます
 - 1 人に相談すると解消することも

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

シソ ~すがすがしい香り。和のハーブ~

シソのプロフィール

【分類】シソ科シソ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】6~9月ころ
※青シソ(7~9月)、赤シソ(6~8月)
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄、ペリラルデヒド
解説:KAORU

見分け方

葉先までピンとしている

葉の緑色が濃くみずみずしく張りがある

鮮度が落ちてくると葉の表面に黒い斑点が出やすい!

香りが良い

葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を挿し、ふたかラップをして冷蔵庫へ0~2日ごと水を入れ替える

乾燥しないように湿らせたペーパータオルで1枚ずつ挟み、保存袋や密閉容器に入れる

冷凍保存
ざく切りまたは粗いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れるの凍ったままパスタに入れたりドレッシングにかけたりと、さまざまな料理に利用できる

葉が水に溶けないように注意

シソのチカラ

β-カロテンが豊富
活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働きや皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ

香りは主にペリラルデヒドという成分によるもの強い防腐・殺菌作用を持つため、生魚を食べる刺身のつまに用いることは理にかなっている

ビタミン(やビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べ多く含まれる)
鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですがすがしい香り

赤シソ
蘇葉(そよう)と呼ばれる漢方薬の気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用

楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ

香り成分による防腐・殺菌作用を生かし、刺身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス

千切りやみじん切りなど細かく刻むと、より風味が広がる!

サラダ あえ物 冷ややっこ

お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かしての天ぷらは切らずに片面だけ衣を絡めてサクッと揚げるが良い

特有の香りが持ち味

切った青シソは水にさらすと、色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げてはペーパータオルで水分を拭き取る

葉に元気がなくなったら、葉全体を氷水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きわたり、ピンとしたみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛び、色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加熱する

シソのいろいろ

青シソ
「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で、爽やかな香りが特徴。葉味、刺身のつま、天ぷら、パスタの他、独特の香りと色を生かしてソースやドレッシングにも利用される

赤シソ
葉が赤紫色の主に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。旬は6~8月で、通年出回る青シソとは違い、出回るのは毎年この時期限定

花穂シソ・穂シソ
花穂の部分で、つぼみが開花した状態が「花穂シソ」。香りが豊かで、見た目にも華やかな葉味や刺身のつま、天ぷらに花穂シソの花が落ち、未熟な実が付いたまま収穫したものが「穂シソ」

エゴマ
「荳胡麻」のシソ科の植物の葉先の切り込みが少なく、全体的に丸みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや刺身のつま、漬物などに利用される

シソのチカラ

紫の由来
紫の葉で命をよみがえらせる「紫蘇(シソ)」

中国でカニを食べて食中毒を起こした少年に紫色の葉草を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から栽培もともと薬草として利用されていた

