

# ふれあい

*Fureai*

10

October 2019

vol.258

P1  
特集

今すぐ備えよう  
防災のアイデア  
後編

Contents >

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 3 女性部      | 12 JAからのお知らせ            |
| 5 営農情報     | 13 みんなで人権教育<br>お便りのコーナー |
| 7 年金友の会    | 14 パズル?頭の体操             |
| 8 1支店1協同活動 |                         |



# 女性部

JOSEI BU



## J A女性のつどい

J Aしが女性協議会は7月24日、J A女性組織3カ年計画「J A女性地域で輝け 50万パワー☆」の実践に向け、昨年につづき第2回となる「J A女性のつどい」を琵琶湖ブランドホテルで開催し、県内J A女性部員ら約280名が集いました。このつどいは、計画の5つの重点実施事項である

- ①食を守る☆
- ②農業を支える☆
- ③地域を担う☆
- ④仲間を作る☆
- ⑤J A運営に参画する☆

を着実に実践するため、J Aに集う女性が一堂に会し、各女性組織の活動を見聞することにより組織の活性化を図るとともに、女性の声をJ A事業に反映させ、女性の視点による地域に根ざしたJ Aづくりの必要性を学ぶ目的で開きました。

「J Aファンを増やすことが、私たちにできる自己改革」と位置付けたステージ発表では、当J A女性部の「なでしこ」グループのスコップ三味線の

音色にあわせて会場全体を巻き込んで踊り、各J Aの女性部員らも、七福神踊りや南京玉すだれ、手話コーラスなどを披露しました。

その後の交流会では、参加者全員が、「家の光」9月号に掲載の「防災手拭いで作るミニバッグ」を作り防災意識を高めました。手拭い



▲なでしこグループの発表

防災手拭いで作るミニバッグ完成!!



▲各JA女性組織と意見交換

は、避難時などの生活に役立つ防災アイデアがプリントしており、斡旋代金のうち100円が、J A全国女性組織協議会を通じて、災害復興支援の義援金に充てられます。

日頃の活動を発表し、J Aに集う仲間との交流は、参加参画への良い刺激となり、さらなるJ A女性部活動活性化につながる「つどい」になりました。

## すみれグループ

「家の光」の記事を活用し、J A本店で活動する「すみれグループ」は、「家の光」4月号に掲載の手芸「幸運を呼ぶボンボン」を作りました。土に戻るエコ素材の手芸糸「エコアンダリア」でボンボンを作つて、植物を飾りました。丸くてかわいい形に癒され、置き場所や方位の相性、糸のカラーを考えながら、運氣が上がる風水も本誌で確認しました。

蒸気をあてて形を整えるのね



楽しく、かしこく、未来をひらく



暮らしに役立つ家庭雑誌

『家の光』  
12月号・1月号  
購読申し込み  
受付中

# ハッピー マイライフ

役に  
立ちます!

12月号  
第1  
別冊付録



12月号  
第2  
別冊付録



オススメ  
です!



より読みやすく、  
使いやすく!

家の光 AR スマホをかざして  
動画が楽しめる

- ① スマホでアプリをダウンロード(無料)。
  - ② 誌面のマークとそその周辺に、スマホをかざす。
  - ③ 記事の関連動画や音声を楽しめる♪
- ※詳しくは本誌各誌面をご覧ください。



地域情報版 ホームグラウンド通信

- ① オールカラー化!! 読んでわかる⇒見てわかる記事へカラー化によって、地域発の料理や加工品に関する記事がより魅力的に。実用的な情報を増やして、より活用しやすい誌面になります。
- ② 「ふれあいJA広場」ウェブ版開設  
全国のJAの活動状況がわかるように! JA女性組織やJAの活動のヒントに。閲覧の方法は12月号「ふれあいJA広場」をご覧ください。

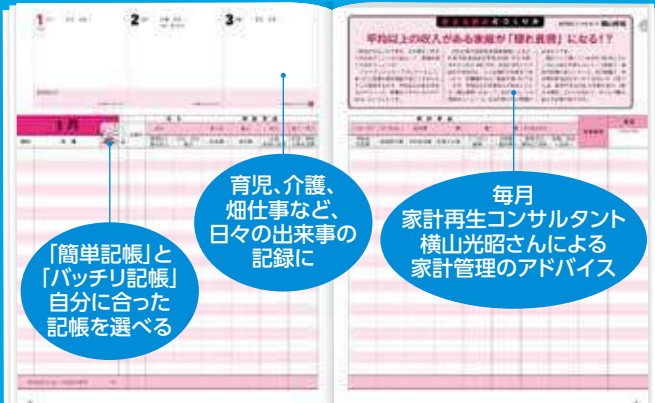
12月号  
掲載分  
より

家の光 12月号  
第1別冊付録



## 2020年 家の光 家計簿 (日記付き)

家計管理はもちろん、農業経営の改善にも役立つ工夫がいっぱいの“農家の暮らしに役立つ家計簿”です。



「簡単記帳」と「パッチリ記帳」自分に合った記帳を選べる

育児、介護、畑仕事など、日々の出来事の記録に

毎月家計再生コンサルタント 横山光昭さんによる家計管理のアドバイス

家の光 12月号  
第2別冊付録



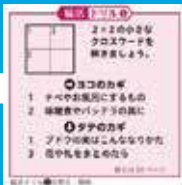
## もしものときも安心 2020 未来にのこす わたしノート

「わたしノート」はわたしの思いや希望を記録するノートであり、たいせつな人に渡すノートでもあります。人生をポジティブに棚卸して、自分らしく、もっと輝いて生きるために、準備しておきましょう。



家族の夢や目標を実現させるライフプラン表

家族のライフイベントや夢、目標を“見える化”することで、具体的な計画が立てやすくなります。



記帳の合間に“脳トレ”!

好評の脳活ドリルを今年も掲載。脳を活性化させるクイズやパズルでリフレッシュしましょう!

まずは終活の準備度、認識度をチェック!

終活について「やっていること」と「知っていること」にVを入れてください。気軽に記帳を始められます。

遺された家族のために

遺言書は相続対策のひとつです。遺産の多い少ないにかかわらず、自分の考えを家族にわかるようにしておきましょう。



定価(税込) ●第1・第2別冊付録付き12月号 1,027円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円  
※消費税率変更にともない、2019年12月号より定価改定いたします。

## 稲ワラすき込みで健全な土づくり

“健全な土づくり”のための稲ワラすき込みは、強いイネ作りの効果や、病虫害や雑草を抑制する効果も期待できます。土中での稲ワラ分解が進むよう、収穫後速やかに行うことが大切です。

### 稲ワラすき込み 病虫害への抑制効果



#### ニカメイガ

一般的に幼虫が稲ワラの中で越冬するため、越冬幼虫を減らすことができます。

このように稲ワラのすき込みは、本田で越冬する病虫害を全般的に抑制する効果が期待できます。



#### もんがれびょう 紋枯病

紋枯病にかかると茎葉が枯れ上がり、未熟粒の増加や米粒が小さくなり、減収します。今年度に多発生した圃場では、特に注意が必要です。早期に稲ワラを深くすき込むことで、地中深くに菌核を埋没します。



#### おういびょう 黄萎病

翌年の発生源となります。すき込みは、病原体を持ったイネの再生芽を枯死させ、ツマグロヨコバイの越冬場所を減らします。



#### いもち病菌

菌は、種子や被害ワラで越冬し、翌年の発生源となりますが、腐熟、分解した稲ワラでいもち病菌は越冬できません。

### 稲ワラすき込み 相乗効果

病虫害抑制効果

雑草抑制効果

腐食促進効果

健全な土づくりの第一歩

## 令和元年 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!!

## 麦 Wheat plant

### 麦づくりは排水対策が一番

#### 圃場の準備

##### ●弾丸暗渠

○暗渠排水のできているところは、排水管と直交に5m程度の間隔で行いましょう。

○暗渠排水ができていないところは、更に間隔を狭めに行いましょう。

##### ●明渠(排水溝)

○溝の間隔は狭い方が効果があります。特に湿気る圃場は多めに設けてください。

○溝切り後は、溝内の土を取り除き、末端は必ず排水口に繋いでください。

##### ●土づくり

○耕土の酸度調整(PH5.5~6.0)と土づくりとして、土壤改良資材(粒状苦土石灰・粒状ハレー28・苦土重焼燐等)を散布してください。

##### ●種子消毒

○なまぐさ黒穂病、斑葉病などが発病すると生育不良や品質低下や減収を招きます。播種を行う前に、種子消毒を行ってください。

園芸研究家 ● 成松次郎

# ホウレンソウ 酸性土を矯正し、排水を良くする

ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。生育の適温は、15〜20度で冷涼な気候を好み、耐寒性は強いが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。関東以西の地域では、夏取り以外は栽培できませんが、冬取りの栄養価が高く、甘味も増し最もおいしい季節です。

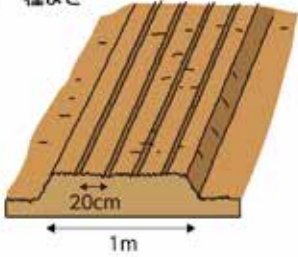
## 品種

秋取りは生育の良い「アトラス」(サカタのタネ)、「オーライ」(タキイ種苗)、「ハンター」(カネコ種苗)など、冬取りは寒さに強い「ソロモン」(サカタのタネ)、「トライ」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

## 畑の準備

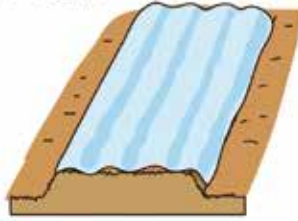
ホウレンソウは酸性土を嫌うた

図1 種まき



土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2mm、深さ1〜2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

図2 べた掛け



風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛ける

図3 間引き



発芽そろいの後、密生部を間引く。その後2〜3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

図4 追肥



草丈10〜15cmのとき、化成肥料を条間にまき、移植などで土寄せする

め、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、幅1mの広幅の栽培床を作り、1平方m当たり化成肥料(N-P-K=10-10-10)150gと堆肥2kgを土とよく混和しておきます。

## 種まき

適期は9〜10月。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1〜2cm程度のまき溝を切り、まき溝を板切れを立てて平らな溝に仕上げ、1cm間隔に種をまきます(図1)。1cmほど覆土し、たっぷり灌水(かき)します。そして、風雨や害虫から幼苗を守るため不織布をべた掛けします(図2)。

## 管理

1回目は発芽そろい時に込み合っている所の株を抜き取り、その後、2〜3回に分けて最終的に株間を4

## 病害虫の防除

ヨトウムシは見つけ次第、捕殺し、アブラムシには、気門閉鎖剤(商品名:粘着くん液剤)などで防除できますが、不織布をべた掛けして飛来を予防すると良いでしょう。

## 収穫

草丈が25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねます。

※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。

## 廃棄農薬の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を一斉に有料で回収致します

農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。使用された場合は罰則規定が設けられています。



実施日 **10月26日**

持込受付時間 **午前9時〜11時**

回収場所 **JALレーク伊吹 ● 経済センター ● 伊吹資材センター ● 米原資材センター**

※委任状兼口座振替依頼書などの書類が必要です。

お問い合わせは経済部購買課または、各支店へお願いします。

# 年金友の会

会員募集中!

会員数8,615人  
(令和元年8月末現在)

年金友の会イベントを盛大に開催しています。  
今回はグラウンド・ゴルフ大会とゲートボール大会の結果と親睦旅行のご案内です。

## 長浜支部

### 7/19 (金) グラウンド・ゴルフ大会

「はいった!」「あ～惜しい」など元気な声援のなか、熱い戦いとなりました。ホールインワン競争では景品を目指して盛り上がり、楽しい1日となりました。

#### ■結果

優勝	杉江 壽男さん(七条町)
準優勝	吉田 一雄さん(保田町)
3位	加納 正さん(加納町)
4位	吉居 晴子さん(新栄町)
5位	中野 勇蔵さん(七条町)
6位	吉田 建夫さん(加田町)
7位	秦 高德さん(弥高町)
8位	三家 隆さん(今川町)
9位	橋本 正巳さん(国友町)
10位	北川 セツ子さん(加田町)



▲ホールインワン競争の様子

### 8/21 (水) ゲートボール大会

大会当日も早朝より熱心に練習され、全6チーム総当たり戦で戦われました。



優勝 小石チーム



準優勝 相の国チーム



3位 戊亥チーム

## 年金友の会 親睦旅行のご案内

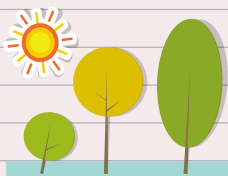
日帰り  
10月25日  
米原近江  
支部

善光寺東海別院と  
湯の山温泉



富士山の麓でリニア見学と  
甲州ワインを楽しむ  
甲府・湯村温泉の旅

1泊2日  
11月25～26日  
長浜  
支部



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

## 米原支店

8月9日に、縁日型のミニ夏祭りを開催しました。支店入り口では、水に浮かぶ涼しげな「ミニトマトすくい」と「ヨーヨー釣り」による夏祭りムードで出迎え、食と農の知識も深めていただけるよう、クイズにもチャレンジしていただきました。

店内では『ちやぐりん』の記事を活用した「夏休みの思い出フォトスタンド」や、『家の光』の記事を活用して「ミニモップ」「ふるふる芳香剤」のワークショップコーナーを開き、家族連れなどでにぎわいました。中でも2017年7月号に掲載の「ふるふる芳香剤」が大人気で、冷凍室でたまりがちな保冷剤の中身のジェルを再利用し、見た目も可愛く涼しげな作品が完成しました。参加者は、「友人や家族へのプレゼントにぴったり。簡単に作ることができるので家でも挑戦したい」と出来上がった作品に大満足されていました。

試食コーナーでは、ミニトマトに、エコーブ商品で人気の「らっきょう酢」で玉ねぎのみじん切りを浅漬けしたものをかけて提供しました。連日の暑さの中、来店された組合員にひとときの清涼感を楽しんでいただきました。

同支店では『今後も、組合員・地域住民からJAを身近に感じてもらい、親しみやすく来店したい支店づくり』を目標に、趣向を凝らした支店協同活動に取り組んでいきます。



ミニトマトすくい  
楽しいね

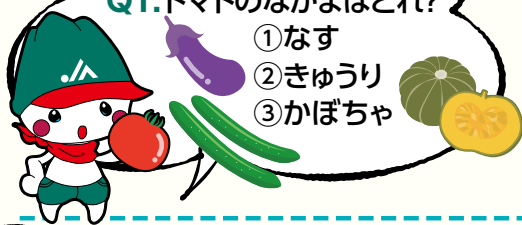


すっきな  
芳香剤が  
できました

## トマトクイズ

Q1. トマトのなかまはどれ?

- ① なす
- ② きゅうり
- ③ かぼちゃ



たくさん  
とれたよ



## 山東支店

8月13日、『山東支店感謝祭』を開催しました。毎年、好評の盆花即売や、黒にんにくの販売、スーパーボールすくいなどを行い、中でもかき氷は、夏の暑さをやわらげ、訪れた組合員にも笑顔がこぼれていました。

また、伊吹・山東地区特産の粒山椒を使った職員手作りの「ちりめん山椒」をバックに入れて来店者にプレゼントしました。これは地元特産物のPRで、バックを開けるとさわやかでツンツとした山椒の風味が漂い、ジャコの香ばしい香りに、「とても美味しそう」と好評でした。来店者は「楽しかったです」「来年も開催してほしい」と話されていました。

同支店では、これからも『組合員が親しみをもてる支店づくり』を目指し、JAファンを増やして、多くの組合員が参加、参画をしていただけるような取り組みをしていきます。



この部分が  
ココまで残る



トマトの答え  
① なす ナス科の果菜で上位子房からでき、かき「へた」になか  
で残る。他に「も」クワや「トウモロコシ」など仲間



# シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある「キッチン唄人（ハレジン）オーナーシェフ 永井智一ながいともかず」

## インゲンごましようゆ掛け



### ●材料（2人分）

- インゲン.....200g
- 白ごま.....70g
- 濃口しょうゆ.....120ml
- 料理酒.....60ml
- みりん.....30ml
- かつお節.....10g

### ●作り方

- ①鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてホールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせて、ごましようゆを作る。
- ②鍋に水と塩適宜（材料外）を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いつちに①に漬ける。
- ③②を1時間ほどなじませ器に盛り付け。

## 揚げ餅あん掛け



### ●材料（2人分）

- 市販の切り餅.....1個
- 水溶き片栗粉.....大さじ1-2
- きのこ各種（お好みで）.....50g
- ダイコンおろし大さじ1
- あろしショウガ.....100ml
- かつおだし.....適宜
- みりん.....小さじ1-2
- ミツバ.....適宜
- 薄口しょうゆ.....大さじ1

### ●作り方

- ①餅は油（材料外）で素揚げする（焼いてもOK）。
- ②合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③②をおわんに盛り①を回し掛け、ダイコンおろし、あろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。

## お米で健康



管理栄養士・フードスタイリスト  
大槻万須美

### おいしく炊こう！ 土鍋で新米ご飯

土鍋で炊くご飯はともおいしいといわれます。熱伝導のそれほど高くない土鍋は、じっくりと熱が伝わることでお米の持つ本来の甘味や粘りなどのおいしさを引き出しやすいとされているのです。

さらに、土鍋は蓄熱効果が高いため保温力があり、一度沸騰すると土鍋内では熱湯の対流状態を維持できるため、お米を満遍なく加熱できること、火を消した後も熱を保って蒸らすことができるので、つやつやふっくらとしたご飯に仕上げられます。

土鍋でご飯を炊くのは意外と簡単。何度か炊いて、水加減・火加減・加熱時間を調節し、お好みの炊き上がりを目安にしましょう。

①お米を手早く洗い、ざるにあげて水気を切ります。分量の水（お米の容量の1.2倍量またはお米の重量の1.5倍量）で浸水させます（夏場は30分、冬場は1時間程度）。浸水は土鍋ではなくポウルなどで。土鍋は水を吸いやすいため、

鍋底が割れやすくなったり、うまく炊き上がらなくなること。

②土鍋に①のお米と水を入れてふたをし、鍋底から火がはみ出ない程度の強火で中火にかけ、沸騰させます（8〜10分程度が目安）。

沸騰するとブクブクという音がして、ふたの周りから勢い良く蒸気が立ち上ります。おいしく炊くためにきちんと沸騰させましょう。

③沸騰したら弱火にして、ふきこぼれない状態を保ち、さらに15〜20分程度加熱します。

④パチパチという音や蒸気が出ないなどの状態で水気が残っていないことを確認したら、火を止めて10分程度蒸らします。

⑤ふたを取って全体をさっくりと混ぜます。

お米は、炊き上がりの容量が土鍋の容量の6〜7割以下になるくらいの分量が目安です（直径約27cmの9号の土鍋で2〜3合程度）。

土鍋の炊飯時間はお米の量が多いほど長くなり、気温や水温、土鍋の形状などによっても前後します。







# かき 花卉部会 便り No. 44

## 小菊栽培・出荷2年目の前嶋様のほ場に訪問しました



8月咲で約13,000本出荷いただきました。前嶋様は「お盆の出荷が無事終わり一段落です。畑で野菜を作っていますが、家族の転出などで野菜の消費量が減り、小菊栽培をはじめました。来年度も、同じ面積で、品質の良い小菊を出荷したいと思っています」と話されました。

## お盆も小菊の出荷が無事終了しました

新たに出荷いただいた方に感想を伺いました。

全ての出荷が終了して、ホッとしています。何事も初めての事でわからず、出荷の度に他の部会員の方の小菊を拝見してとても参考になりました。今年は量販店に行っても、盆花などが気になりました。来年はより品質の良い物を沢山出荷できるように頑張りたいです。

丁寧に指導いただき、ありがとうございました。思ったよりも手間がかからず、スムーズに出荷ができました。

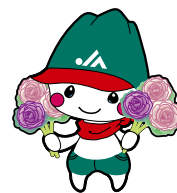
小菊栽培は、手間がかかるイメージですが、思ったより手間がかからないとおっしゃっていただき、大変うれしく思いました。

新たに3名の方に出荷いただき、本当にありがとうございました。来年の出荷を楽しみにしております。

## ところで、ハボタンは……

ハウスと露地のハボタンの様子です。

現在のところ、生育は順調で、出荷が楽しみです。



# JA 農業 ことば辞典



## 「農業の多面的機能」ってなに？

農業の営みによってもたらされる、さまざまな『めぐみ』です。

農業の役割といえば、私たちの生活に欠かせない食料の生産ですが、でも実は、「農地に水を貯える水源のかん養機能」、「土砂崩れや洪水を防ぐ機能」、「鳥や虫、魚などの生きもののすみかを守る機能」、「暑さをやわらげる機能」など…いろいろな働きを持っています。「伝統文化の継承」や、「自然に関する体験学習と教育の場」としても役立っていますね。

このような、さまざまな面から見た農業の優れた役割を「農業の多面的機能」と呼んでいるんです。

美しい農村風景を見ると、心が安らぐなあ…。  
あ、これも農業によってもたらされる『めぐみ』のひとつですね！



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

「定期性貯金期日のご案内」

「定期積金期日のご案内」

## 発送終了のお知らせ

このたびJAバンクでは、定期性貯金(定期貯金、定期積金など)のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもちまして、発送を終了させていただきます。現在、お知らせしている満期日などにつきましては、お手元の通帳、証書などでご確認くださいませよう、お願い申し上げます。

なお、JAネットバンクをご契約のお客さまを対象に、ご案内状と同様の内容をEメールで受け取ることができるサービスを2019年11月頃開始予定ですので、この機会にJAネットバンクのご利用をご検討いただきますようお願い申し上げます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。ご不明な点がございましたら、最寄りの支店へお問い合わせください。

### 発送を終了するご案内状

#### ■定期性貯金期日のご案内

対象商品	定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金
内容	満期日、中間払日などのご契約内容

※法人・団体のお客さま、課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さまにつきましては、発送を継続いたします。

#### ■定期積金期日のご案内

対象商品	定期積金
内容	満期日などのご契約内容

※法人・団体のお客さまにつきましては、発送を継続いたします。

2019年10月31日作成分をもって  
発送を終了します

## 秋の石材展示会

開催日時 **10月25日(金)～26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**  
米原市顔戸1323番地1

期間中、石碑・灯籠を特別価格にて  
展示販売いたしております。

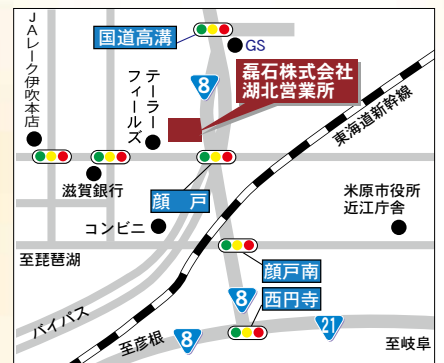
ぜひご来場くださいませ。



※イラストはイメージです。

ご来場者にもれなく  
粗品進呈

らいせき  
**磊石株式会社**  
湖北営業所  
TEL.52-5677



## 年金相談会のご案内

11月16日(土)

山東支店 ☎55-1014 午前9:00～午後4:30

12月11日(水)

伊吹支店 ☎58-0008 午前9:00～午前12:00

米原支店 ☎52-1011 午後1:30～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

### 米原支店・近江支店合同企画

／ 買う ／ 食べる ／ 体験する ／

# 収穫祭

子どもから大人まで楽しめる大イベント♪

日時 **11月2日(土)**  
10:00～14:00

場所:本店駐車場  
(米原市宇賀野280番地1)

採れたて新鮮農産物の軽トラ市、  
遊べる体験コーナー、フードコーナー  
なども充実!

みんなて  
遊びに  
来てね





JA滋賀同和対策本部  
「みのり」より

## 教育虐待

中日新聞の一面に「懲戒権 きょうから法制審議論(2019/7/29付)」という記事が掲載にされていました。新聞では「懲戒権とは、親権者が子の教育や監護に必要な範囲で子どもを戒める権利として、民法822条で定められている。千葉県野田市や東京都目黒区などで虐待死事件が相次ぎ、今年6月、親権者の体罰を禁じる改正児童虐待防止法と改正児童福祉法が成立。来年4月の施行から2年を目途に懲戒権のあり方を検討するとしており、法相が法制審議会に見直しを諮問した。」となっています。

続けて、新聞には「お前の将来を思っているから」と、父親から暴力を振るわれながら勉強をさせられた20代の女性の話が載っており、彼女は暴力で言うことを聞かせるのは違うと思う。親子は本来、そんな関係ではないはず」と、懲戒権の規定の削除を求めています。

『ルポ 教育虐待(著:おたとしまご/発行:ディスカバー)』では、「あなたのため」という大義名分のもとに親が子に行つ、いき過ぎた「つけ」教育の「こと」を「教育虐待」と定義しています。

「ついで、ここまでが「教育的指導」といふところが「教育虐待」になるのか、ということが気になるのですが、程度の問題として線引きできることではないと思います。しかし、誰がみても、問題だ、という内容の「教育虐待」はありません。

例えば、深夜まで椅子に縛り付けて勉強させるとか、なんでも親が決めるべきと考え、子どもがどこで何をしているかを常に把握してないと気が済まず、望みどおりにならないと刃物を持ち出して脅すなど。そして、そのような環境で育てられた子どもは、自己肯定感が持てず「私はダメな人間。親の期待に応えられない私が悪い」と思い込んでしまい、大人になっても人生に主体性もなければ自信も持てない。だから何かうまくいかないことがあるとすぐ他人のせいにする。社会のせいにする。精神的な自立ができない。というような状況に陥ってしまいます。よしんば、「あれは、しつけ、じゃなかったと思う」と自覚できたとしても「親を捨ててなんて親不孝なことではできない」と言います。

子どもシエルト(避難所「カリヨン」子どもセンター)の創設者のひとりで、弁護士坪井節子さんは、「まったくダメな子どもだ」と子どもを罵りながら、否定する親は、無意識のうちに「あなたには私が必要な」というメッセージを子どもに刷り込んでいることになり、自立を阻みます。子どももそれに不適切な形で応えて、無意識のうちに、いつまでも親がいなくてもできない子どもを演じ続けます。このように親子双方がお互いの人生に依存している関係を「共依存」と言い、「共依存から虐待は始まる」と坪井さんは指摘します。

坪井さんは、教育虐待に陥らないために、親は自分自身に次のように問いかけてほしいと、訴えています。

(1) 子どもは自分とは別の人間だと思えていますか？

(2) 子どもの人生は子どもが選択するものだと認められていますか？

(3) 子どもの人生を自分の人生と重ね合わせていいですか？

(4) 子ども以外の自分の人生を持っていますか？

子どもを一人の人間として敬意を払いながら指導できるかどうか、教育的指導と人権侵害である教育虐待の違いであると思います。上記の4つを自問してみたいかがでしょうか。

## 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** 令和元年8月13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 株式会社グリーンパワー長浜の賃貸料の変更について
  - 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 株式会社びわこライスの当座貸越契約の更新について
  - 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 農事組合法人たんこんたん組合に対する資金の貸付について
  - 第4号議案 定款変更に係る一部修正について
- 理事会** 令和元年8月13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
- 令和元年8月30日
- 第1号議案 理事会規程の一部変更について
  - 第2号議案 経営管理委員会規程の一部変更について
  - 第3号議案 金融機関貸付について

## わたしたちのJA【主要概況】 令和元年8月末現在

正組合員数	5,078人
准組合員数	7,372人
出資金残高	17億7千2百万円
貯金残高	1,440億5千9百万円
貸出金残高	183億3千0百万円
長期共済保有高	3,139億9千4百万円
年金共済保有高	29億5千7百万円
購買品供給高	4億0千5百万円
販売品販売高	2千5百万円

## Mail from reader お便りコーナー 8-9月号から

**長浜市 広内さん**  
暑すぎるのか、毎年夏に畑の土手のところでヘビを見るのですが、今年はいません。みなさんの地域はどうでしょうか？

●長浜市内で畑をされている方に聞いてみたところ、同じく見かけないと話されました。ヘビは外温性動物で、ほとんど気温と変わらない体温をしているため、35℃以上の夏日だと体温が上がりすぎるので、日蔭や水辺で過ごしているそうです。最高気温が年々上昇している今は、ヘビにとっても過ごしにくいでしょうね。

**米原市 中野さん**  
新米が待ちどおしい時期になりました。保冷库以外にお米の保管方法があればお願いします。この季節は、やはりお米がパサパサしませんか？氷を入れて炊いていますか？

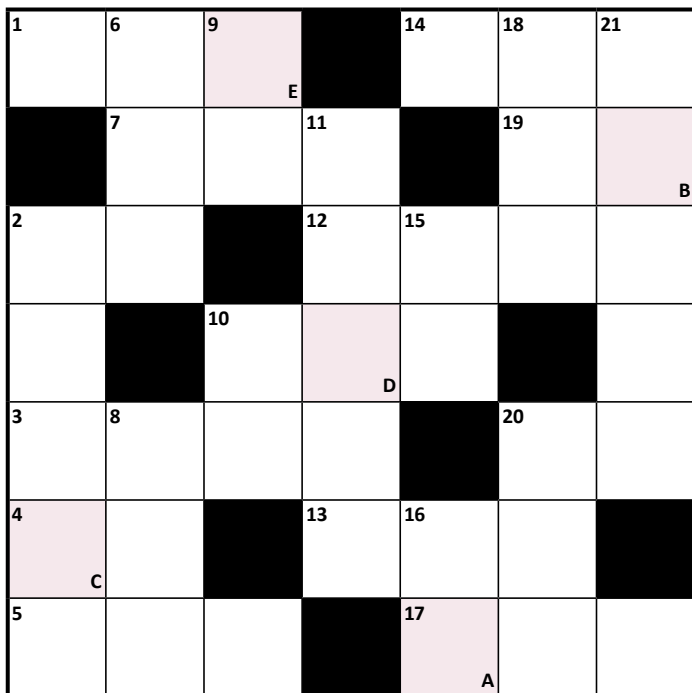
●お米の保管は温度が低く、湿度が少なく、直射日光が当たらない暗い場所がおすすです。保冷库が最適かと思えます。少量であれば、冷蔵庫の野菜室へ密閉容器に入れて保管をおすすめします。氷を入れて炊くと、炊飯器内の水が沸騰するまでに時間がかかり、水分が米の芯まで浸透するので、ツヤが出てふくらと炊き上がります。他にもお米2合に対して炊飯時に「こめ油」を2gたらすだけで一粒一粒お米がたった、ツヤツヤほくほくのはんが炊き上がります。「こめ油」は体に優しくおいしさと栄養も満点で、JAで取扱っていますので、是非お試しください！

**長浜市 池野さん**  
息子に「おむすびキッズコンテスト」を勧めています。これからは、男の子も料理が出来るようになってほしいです。

●「おむすびキッズコンテスト」は子どもたちに地産地消の大切さと、食べることへの関心を深めてもらうなど、たくさんの願いを込めて10月31日まで募集しています。色々好奇心をもってチャレンジしてもらいたいですね。



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？



## 🔒 ココのワザ

- 1 島根県の観光名所、——大社。  
神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- 2 大福餅の中身です
- 3 10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- 4 絵画や色紙を入れます
- 5 江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- 7 「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- 10 騎手たちが1着を争います
- 12 日本で3番目に広い湖
- 13 釣りで使う擬餌針のこと
- 14 一本釣りで知られる魚の一つ
- 17 京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- 19 目で見える範囲のこと
- 20 得の反対語

- 🔒 カテローキ
- 21 だしで煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる
  - 20 炭酸水のこと。クリーム——
  - 18 長崎県の北の端にある島
  - 16 ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうるこを持つ魚
  - 15 王様の耳は——の耳
  - 11 資源などを再利用すること
  - 10 便箋に引いてある線
  - 9 平仮名もアルファベットもこれの一種
  - 8 サケなどの卵の塩漬け
  - 6 建築士が引いたり広げたり
  - 2 『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です

## 9月号のこたえ

	A	B	C	D	E
	サ	フ	ア	イ	ア
1	ボ	ウ	サ	イ	ホ
2	タ	タ	キ	ロ	シ
3	ン	ユ	ミ	ト	ゲ
4	ツ	キ	ア	カ	リ
5	キ	メ	イ	ン	ミ
6	フ	キ	ン	パ	セ
7	ク	リ	ゼ	イ	キン

## 8月号の応募総数

104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。

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 5211-0062  
JA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 10月20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】でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供・充実を行うために利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

### JAレーク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 伊吹支店 ..... ☎58-0008  
..... ☎52-6524 柏原支店 ..... ☎57-1010  
本店 ..... ☎52-6520 山東支店 ..... ☎55-1014

米原支店 ..... ☎52-1011 長浜北支店 ..... ☎62-3374  
ふれあい窓口 ..... ☎54-1077 経済センター ..... ☎63-2101  
近江支店 ..... ☎52-2460 伊吹資材センター ..... ☎55-4080  
長浜東支店 ..... ☎62-0677 米原資材センター ..... ☎52-1014  
長浜南支店 ..... ☎62-0239 介護福祉センター ..... ☎54-2112



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

## サヤインゲン ~名脇役の彩り野菜~

### サヤインゲンのプロフィール

- 【分類】マメ科インゲンマメ属
- 【原産地】中央アメリカ
- 【おいしい時期(旬)】通年(6~10月ころ)
- 【主な栄養成分】  
β-カロテン、ビタミンC、カリウム、  
食物繊維、アスパラギン酸など

解説:KAORU

### 見分け方

全体が細く真っすぐで張りがある

大きく大きい場合は育ち過ぎていて、筋が太く堅くなる

若く細い方が柔らかく風味が良い

中の豆が凸凹してたり過ぎていない

豆が太って凸凹していると育ち過ぎの堅いかも

### 保存方法

**冷蔵保存**  
流水解凍か自然解凍がお薦め。色や風味は比較的に変わらないが食味は落ちる

**冷凍保存**  
硬めにゆでれば約1か月保存可能な炒め物やおえ物などは生と同じ感覚で使える

低温に弱いので、冷やし過ぎに注意。2~3日以内に使い切る

### サヤインゲンのいろいろ

**サヤインゲン**  
一般的に出回っている丸さやタイプ。長さは約13~15cmの優しい甘味があり、シャキッとした歯触りが特徴の近年は柔らかく筋もなく食べやすい品種が多い

**モロココインゲン**  
さやが幅広くて平べったい、平さやタイプの長さ約15~20cm、幅が約1.5~2cmと大きめの地中海沿岸地域の品種を導入して改良された

**紫インゲン**  
丸さやタイプで、長さ約13~15cm。特徴は紫色だが、ゆでると紫色が抜けて濃い緑色になる。短時間でしっかりと加熱するが、薄くスライスしてサラダなどに

**黄色インゲン**  
丸さやタイプで、長さ約14~15cm。淡い黄色をしている。紫インゲンとは異なり、ゆでて毛色が抜けない

### サヤインゲンのチカラ

**β-カロテン、ビタミンEなど**  
皮膚や粘膜を健康に!  
夏の紫外線でダメージを受けたお肌や体にお薦めの特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、老化抑制に効果的

**食物繊維**  
便秘解消や肥満予防に効果的。糖の吸収を穏やかにして、腸内環境を整える作用がある

**カリウム**  
高血圧抑制作用がある。塩分(ナトリウム)を排泄する役割がある。利尿作用もあり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的

**必須アミノ酸**  
疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、リジンなどが豊富

### 楽しみ方・食べ方のコツ

**筋取り**  
筋がない品種もある。調理前に端を少し折り、筋があるか確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋がなければ堅い付け根のへたの部分を切り落とす。反対側のひげ部分は付けたままでOK

**ゆで方**  
加熱時間は短めの歯応え、色合いを残すために火を通し過ぎない。このゆでる前には塩をまぶして板ずりする。表面の産毛が取れるだけでなく、色鮮やかになり、ゆで上がる!

**調理法**  
炒め物  
下ゆでしておけば火が通りやすい。仕上げに加えると色と食感が映える

**煮物**  
下ゆでして最後に加えると色が鮮やか! 生から煮ると青臭さが残りやすい

**ゆで時間目安**  
サラダなどで食べる場合 3分程度  
冷凍する場合 1分程度  
丸さやタイプで細いもの 2分程度  
モロココインゲンなど平さやタイプ 厚みがあるもの 3~4分程度

**素焼き**  
炭火などで素焼きに  
オリーブ油を少々振り掛け、少し焦げ目が付く程度に焼き、塩を振るだけで美味。下ゆで不要

**肉料理や魚料理に**  
下ゆでして、さっと塩、こしょう、バターを絡めたり、ガーリックオイルで味付けすると良い。ニンジン、コーンなどと一緒に添える

### サヤインゲンのヒミツ

**名前の由来**  
中国から「隠元禪師」(いんげんぜんじ)によって日本に伝えられた

**別名「三度豆」**  
関東では1年に3度収穫  
本来は夏野菜

当初はさやの中の豆を完熟させて食べていた。未熟なうちに若取りして食べる品種は、幕末に伝わったといわれている

4月ころからハウス物が並び始め、初夏ころから露地物がピークを迎えるよ