

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。

ふれあい!

10

October 2016

vol.222

- 1 ふれあいタイムス
- 3 レディーススクール
- 5 営農情報
- 7 ご飯食で健康に痩せる! おにぎりダイエット
- 9 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 12 お便りのコーナー
- 13 みんなで人権教育・今月のあなたの運勢
- 14 パズル?頭の体操





水風船ヨーヨー釣りも用意しました
地元産のニンジンや玉ネギを販売しました

支店協同活動

山東支店 ふれあい祭り

平成 28 年 8 月 12 日 金

山東支店は「親しみやすい支店づくり」をテーマに、季節ごとに感謝祭などのイベントを開催し、組合員や利用者の皆さまに、足を運んでもらいやすい支店づくりに取り組んでいます。

今回は、毎年恒例となった「夏の大売り出し」を行いました。地域の皆さまへJAをPRすることと、地元産野菜など

農産物の消費拡大の呼び掛けが目的です。

わたあめや、かき氷を振る舞いました。かき氷は、小さなお子さまだけでなく大人にも喜ばれ、ひとときの涼を楽しまれていました。地元産野菜と、お盆前の時期に販売した小菊は、今年も好評でした。

福田次長は「日頃ご利用いただくお客さまや、地域の皆さまとのふれあいの場となるように企画しました。今年も、地域の皆さまに喜んでいただいたようで本当に良かったです。今後も続けていきたいです」と話していました。

地域の金融機関と防犯活動

平成 28 年 8 月 19 日 金

JAと、郵便局や地域の金融機関が参加して防犯訓練を実施しました。

今回は、米原警察署に防犯訓練の指導、犯人役を依頼しました。訓練では、ナイフを所持した犯人が職員を人質に取り、現金を奪おうとする想定で行いました。「早く金を出せ」と要求する犯人に対して、澤田支店長はすぐに現金を用意せずに落ち着いて対応しました。人質の安全に配慮しつつ時間をかけた事で、犯人は何も奪えずに逃走しました。

訓練後、警察署の生活安全課より「今回の訓練で良かったことは、効果的に時間を引き延ばせたことです。時間が経てばたつほど犯人も職員も落ち着き、今回のように被害を最小限にできます。犯人は自分の存在が認識され

ることに強い不安を感じるため、防犯対策には声かけがとても有効です。また、事件が発生した場合、犯行に時間がかかると被害を軽減させることができます。あわてず、落ち着いて犯人の言いなりにならずに対処して下さい」と講評がありました。

澤居次長は「事前に分かっていた訓練というものの、犯人役の怒鳴り声や迫真の演技に、訓練であることを忘れかけました。このような緊急時には、お客さまと職員の安全確保や、警察への通報、犯人の特徴を覚えるなど、行うことがたくさんあります。本当の強盗事件に遭った場合、適正に対処できるかを考えさせられました。人ごととは思わず、今回のような訓練を継続して行い、日頃の防犯意識の向上に努めます」と気を引き締めました。

利用者の皆さまに、安心してお取引いただけるように、職員一同全力で犯罪防止に取り組みます。



犯人の特徴を説明する澤田支店長



不審者を取り押さえる講習

農業組合長会議を開催

8月17日 水・18日 水・19日 金

当JA管内において、伊吹・山東地区、近江米原地区、長浜地区に分け、農業組合長会議を開催しました。

会議では、平成28年産米の生育状況、28年産米同時搬入、庭先集荷体制28年度カントリーエレベーターの稼働計画など、数項目について説明を行いました。「シビカリ」の生育は平年より若干早くなっており、収穫適期の判断や水管理について注意喚起も行いました。

参加された各地区の農業組合長は、資料を確認しながら、説明される内容について、真剣に耳を傾け、話を聴いておられました。

JAの集荷販売にはたくさんの方の消費者的な期待が寄せられています。今年も安全安心なお米を安定的に皆さまへお届けできるように取り組んでいきます。



▲会議の様子(山東支店会議室にて)

ゲートボール大会開催

8月24日 水

年金友の会長浜支部では長浜サン・ドーム(長浜市宮司町)において、第8回ゲートボール大会が開催されました。残暑厳しいなか、参加10チームにより熱戦が繰り広げられました。皆さん笑顔でプレーしながら、親睦を深めておられました。

優勝は絆チームでした。準優勝は成亥チーム、三位はひまわりチームでした。この大会の成績優秀なチームは、11月に開催される親睦ゲートボール大会の出場権が与えられます。



▲優勝、準優勝、第三位チームの皆さま

地域の子どもたちと稲刈り体験

9月3日 土

長浜市口分田町の田んぼで、お米の収穫体験を行いました。この収穫体験は、イオン(株)長浜店の協賛により、今年で8回目の取り組みとなりました。親子合わせて約80名の方が参加されました。

春先に一本ずつ丁寧に手で植えた苗が、収穫時期を迎え、たわわに穂を実らせた稲を一株ずつ手で刈り取りしました。

子どもたちには、普段口に入っているお米がどのようにでき、どのように収穫するのかを体験する事で、食と農のつながりやお米の大切さを感じてもらえたようです。

また、参加した若手のJA職員は「農家への感謝の気持ちを忘れず、農産物のありがたみを感じながら、日頃のごはんをいただき「実際に農作業した事を今後のコミュニケーションに活かしたい」と話していました。



▲一生懸命作業する親子



▲今年も多くの子供たちが参加しました

柿栽培研修会

9月9日 金

伊吹果樹組合による、良質な平たねなし柿生産のための研修会が開催されました。柿生産者をはじめ滋賀県農産普及課職員とJA職員が参加し、樹上で渋を抜くための方法やポイントについて確認を行いました。

今年はいくつか台風等大きな被害もなく、天候に恵まれて昨年より傾向があります。収穫期は例年より5〜10日程早まり、10月中下旬に始まる見込みですが、9月から10月にかけての気象条件が今後の収穫期に影響するため、注意して見守る必要があるとのこと。

安全・安心で、より高品質のおいしい「平たねなし柿」を消費者の皆さまへお届けするため、こうした研修を重ねています。



▲実習形式で行いました



▲一つずつアルコールを入れた袋で包んでいます

家の光 記事活用グループ

昨年より、新たな仲間づくりとして、5グループ35名の方々が絆の輪をつなぐ活動をされています。興味がある方は、最寄りのJAにてお問い合わせください。この指さ〜まれ!

12月号は **ダブルW付録** わたしノート & (家の光エンディングノート) **家計簿記帳で**

12月号 第一別冊付録 2017年 家の光 家計簿

12月号 第二別冊付録 もしものときも安心 未来にのこす わたしノート

1月号 別冊付録 一年中楽しむの味! わが家の定番&新定番 漬け物

家の光 JAグループ 家の光協会

New は込み味噌の 予約受付中!!

Q 加工作業に行かなくてもいいの?
A はい。今年度より共同加工を廃止し、仕込み味噌の販売をさせていただきます。各自、樽へ詰め替えのうえ一年間熟成させていただきます。

Q 白米と大豆、各1升で加工をしたらういくらになるの?
A 原材料の白米と大豆を持込の場合は、1,000円です。原材料の白米と大豆をJAで準備させていただいた場合は、1,800円になります。

Q 糀だけでも販売してもらえるの?
A はい。白米1升持込いただく場合、加工料として600円いただきます。JAで白米1升を準備させていただいた場合は、1,000円となります。

※詳細は、チラシとふれあい9月号をご確認ください。

仕込み味噌加工 (原材料 1升あたり)	1,000円
糀加工 (原材料 1升あたり)	600円
白米 1升 (JA準備分)	400円
大豆 1升 (JA準備分)	400円

※仕込み味噌の注文は、原材料1升からお申し込みいただけます。
※白米1升(1.5kg)と大豆1升(1.3kg)で、約5.5kgの仕込み味噌ができます。

お申込みは10/14(金)までお願いします。

家庭菜園雑誌 やさい畑

自然と暮らす豊かなライフスタイルを提案します

価格: 905円(税込)

【春号3/3、初夏号5/2、夏号7/4、秋号9/3、冬号11/2、春準備号1/4】

育てる 初心者からベテランまで失敗しない野菜づくりのノウハウ

食べる 育てた野菜をおいしくいただくためのレシピや保存方法

楽しむ もっと楽しく! もっと便利に! アイデアあふれるオススメの菜園グッズなど

好評連載

- 手とり足とり菜園教室
- 伝承農法に学ぶ野菜づくり
- 畑のエンジン 有機農業塾
- イガさんの菜園道楽 ほか

※タイトル・内容は変更になることがあります

お申し込みはお近くのJAへ <http://www.ienohikari.net>

ふれあい9月号 P4のお詫びと訂正 スコップ三味線をしてみませんか?の記事内に誤りがありました。お詫びするとともに訂正いたします。
(調) 楽が好きの方 → (音) 音楽が好きの方

レディーススクール 近場で満喫 プラッツと旅気分

8月29日(月)と30日(火)の2日間、延べ74名が、長浜市内で旅気分を味わいました。

近すぎて遠い地元で、今注目の観光スポットを満喫され、仲間の輪を広げられました。水陸両用バスでめぐる『びわ湖ダックツアー』は、興味深く、見たことがあるけれど乗ったことがない方が大半を占めていて、初めての体験にウキウキされていました。いつもとは違った角度から見る景色は新鮮で、地元の美しさを再確認されているよう

運転手!? 船長!?

その後、グリーンホテル Yes 長浜みなと館の最上階にある、琵琶湖や伊吹山、長浜市内が一望できる「ピッコロボスコシエスタ」に移動し、素敵な景色を眺めながら優雅なランチで交流を深めました。

また、今年4月に熊本地方を震央とし発生した熊本地震の復興支援運動として、『家の光』8月号のやさしいハンドメイドに掲載されている、ちぎり和紙のくまモンうちわを作られました。このちぎり和紙のくまモンうちわは、材料代500円のうち100円が募金にあてられ、作ることで被災地や被災された方々に想いを寄せること

とができ、使うことでエコライフが実践できます。復興への願いを込め、愛らしいくまモンうちわを完成されました。災害は、いつどこで起こるかわかりません。防災減災意識を高め、備えと構えができていくか見直しましょう。

かんぱ〜い

がまだせ熊本!がんばろう九州!

※がまだせ: 熊本弁でがんばれ



水稲

稲わらの早期耕うんによる効果

稲わらを早期にすき込むことで、地力増進、病害虫抑制等の効果が期待できます。

●地力増進効果

近年、出穂期から登熟期が高温暖傾向にあり、後期栄養不足や稲体の活力低下による登熟不良を招き、品質低下の大きな要因となっています。そのため、稲わらすき込みや土づくり資材の施用により、地力増進が重要になります。また、秋にすき込むことにより、春のすき込みよりワキ(メタンガス、硫化水素)の発生が抑えられ根腐れ等の生育障害を軽減することが出来ます。

〈すき込み時期〉

稲わらのすき込みは、収穫後できるだけ早く、地温の高い時期に、土づくり資材を散布後、実施して下さい。これは、稲わらの分解を担う土壌微生物は地温が15℃以下になると活性が低下するため、すき込みが遅くなると稲わらの分解が十分すすまないためです。

〈すき込み方法〉

稲わらの分解に必要な酸素供給や春先の土壌の乾燥促進等を考慮し、耕深は5〜10cmの浅うちとして下さい。湿田や冬期に湛水しやすい水田は、排水溝を作ります。

●病害虫抑制効果

①いもち病
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。

②紋枯病

菌株で越冬しますので、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。

③ニカメイガ

ニカメイガの越冬虫は、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。



●雑草抑制効果
オモダカクワグワイ等の多年生雑草は、低温や乾燥に弱いので、耕うんにより塊茎を掘り出し、地表面にさらすことで、塊茎量を減らす効果があります。



ソラマメの栽培について

野菜



栽培特性

①生育適温は13〜18℃ですが、苗は寒さに強く、5℃以上あれば生育し、0℃になっても寒害を受けません。
②ウイルス病にかかりやすいので、アブラムシ防除を徹底して下さい。

①圃場準備

種まきの2週間前には、1㎡当たりたい肥1kg、苦土消石灰120g、ようりん40gを施し、よく耕しておいてください。
うねを立て、1㎡当たり野菜有機282を60g、70gを施し、土と混ぜてください。



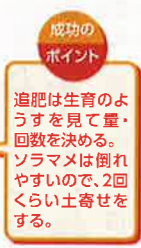
②種まき・育苗

種まきは10月末〜11月上旬に、「おはぐろ」を斜め下にして、種を縦に2〜3ほど土の中に挿し込みます。3〜4cm覆土した後、軽く手のひらで押さえておいてください。「おはぐろ」を上にする、芽が出にくく腐ることもあります。そろい良く発芽させるポイントは、深くまきすぎず、乾かさなことが重要です。



③畑の準備・植え付け

生育が進むと分岐部分が地上に出て倒れやすくなるので、土寄せをします。



「葉色がうすい」「生育が遅い」などの兆しがあれば、化成肥料を若干追肥します。



④害虫防除

アブラムシがつきやすく、ウイルスを広めるので早目の防除が必要です。

また、アブラムシはキラキラ反射する光を嫌うので、防虫テープの利用も効果的です。

⑤せん葉

春になって茎葉が伸びすぎると倒伏のおそれがあるので、上の方を刈り取る。



⑥収穫

さやの背筋が黒褐色になって光沢が出はじめ、さやが上向きから下に垂れてきた頃が収穫の適期です。



⚠ PCB(ポリ塩化ビフェニル)を含む廃棄物の適正処理について

【PCB含有している電気機器が無い点検を行って下さい!】

PCBを含む電気機器等(変圧器、コンデンサ、家庭用を除く照明用安定器など)を使用または保管されているときは、PCB特措法に基づき届出が必要です。あなたの事業所の電気室、キュービクル(高圧受電設備)、倉庫などを点検してください。PCB特措法では、毎年度PCB廃棄物保管状況等について届出を行い保管するとともに、期限内に適正に処理する必要があります。現在届出を行っていない場合は滋賀県または大津市までお問い合わせください。

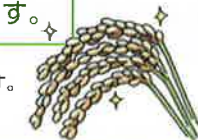
良質米生産、カドミウム吸収抑制のため耕起前に土づくり資材を散布しましょう

JAの土づくり資材は、アルカリ補給だけでなくケイ酸・リン酸も豊富に補給できます。



病害虫に抑制効果のあるケイ酸は、60kg散布で、約18kgのケイ酸が補給できます。

※水稲一作に必要なケイ酸は、15kg〜30kgが必要とされています。



おにぎり ダイエット

ご飯食で健康に痩せる!



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べているながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米人の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

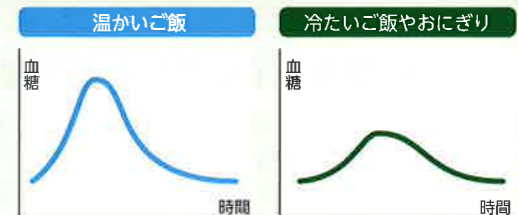
お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか。冷たいご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいまよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べるようになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば、軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g

4週間のダイエットにチャレンジしよう

1168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均1080kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」といって、簡単に計算できるわけです。

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにするだけで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個と1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の④表・⑤表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

④基礎代謝基準値 × ⑤生活活動指数 × ⑥体重 kg = 消費カロリー kcal

④基礎代謝基準値		⑤生活活動指数			
年齢(歳)	男性	女性	筋トレ	週1回	週2回以上
18~29	24.0	23.6	生活	あまり動かない	よく動く(歩く)
30~49	22.3	21.7	指数	1.3	1.5
50~69	21.5	20.7			1.7
70以上	21.5	20.7			

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

④ 21.5 × ⑤ 1.5 × ⑥ 70(kg) = 約2258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本 ※昼夜は逆も可
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	2個	3個	4個
夜 おにぎり	1個	2個	3個	4個
1日合計 おにぎり	4個	6個	8個	10個
おかず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△-1個まで	△△-2個まで	△△△-3個まで	△△△△-4個まで
---------------	--------	---------	----------	-----------

荷をかけたトレーニングで糖質を使ってしまうので、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。

まずは4週間のチャレンジがお勧め。おにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう!

ふれあいプラザ



自由時間

おいしく食べて、楽しく、涼しく
地域に調和した新しい園舎づくり

米原市柏原 柏原保育園さん

ゴーヤのカーテンを始めて、早5年が経ちました。今年是新園舎でゴーヤのカーテンをしました。毎年緑々と涼しいカーテンとなり、立派なゴーヤが

次々とあります。「大きいのなってるー」「あそこにもあるぞー」とゴーヤを見つけては大騒ぎです。収穫したゴーヤは、ゴーヤチャンプルーやゴーヤのかき揚げなどにして、給食でおいしく頂いています。



新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

ヘルシーライスのサラダ菜巻き

材料3人分 1食あたり約278kcal

- ごはん(生) 100g サラダ菜 1-2個
- トウモロコシ 1本 ミニトマト 2-3個
- 梅干し 1個 酢 大さじ1-5
- シヨウガ 1本 蜂蜜 小さじ1
- シヨウガ 1片 ごま油 小さじ1-4
- 大葉 3枚 塩 小さじ1-2
- ご飯 2膳分 こししょう 適量

作り方
①ごじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
②ミニウガシヨウガ大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
③ポウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから①②を加え、味をなじませてから④ご飯を混ぜる。
④サラダ菜は一枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
⑤サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。
※生じきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。



ごま油の香りが、みんなのおなかを鳴らしてしまふ……、体が喜びひじきとトウモロコシ入りのご飯です。手巻きずしのように、それぞれをサラダ菜に巻きながら食べると、食卓が盛り上がりやす。

ナスとエビのチリソース

材料3人分 1食あたり約197kcal

- ナス 2本 調味水
- エビ 10尾 ケチャップ 大さじ1
- ピーマン 2個 中華スープのもと 小さじ1
- トマト 1個 みりん 大さじ2
- ニンニク 1片 塩 小さじ1-4
- シヨウガ 少々 こししょう 少々
- 細ネギ 1本 かたくり粉 小さじ2
- ごま油 大さじ2 水 1-3カップ
- 豆板ちゃん 小さじ1

作り方
①ナスは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒梅かたくり粉をもみ込む。
②ナス・ピーマン・トマトは大きめに切る。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分シヨウガとニンニクのみじん切り。
③調味水を混ぜ合わせる。
④温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
⑤フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニクシヨウガネギのみじん切り豆板ちゃんを炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
⑥とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。



エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板ちゃん調整してください。

お天気カレンダー

気球で観測

天気予報は、今の空の状態がどうなっているか、その原因は何か、それがどう動くか予想することで、組み立てられます。気温や風向風速、降水量などの観測が大切です。
地上の観測は、アメダスなど観測地点がありますが、上空の状態はどのように観測しているか知っていますか？
実は毎日、1日2回全国の16の地点で小さな観測器を入れた箱を付けた気球を揚げて、高度30kmまで観測しています。観測器からのデータは、電波で次々と地上に送られてきます。最初は直径1.5mほどの気球が、上空に揚がる



一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋
につれて膨張し、高度30kmくらいでは8mにもなります。そしてやがて割れて、観測器を入れた箱はパラシュートでゆっくり落下するという仕組みです。
電波でデータを送るという現代の科学技術と気球を揚げるという昔ながらの科学を利用して、観測しているんですね。

ふれあいの紙面を飾ってもらえますか？

より充実した紙面づくりをめざし、「ふれあいプラザ」や「お便りコーナー」に、いろんなことを取り上げさせていただき、読者の方や、地域の方をたくさん掲載させていただきたいと考えています。

内容についてジャンルは問いません。自薦他薦も問いません。例えば、お子さん・おまごさん、趣味(特技)・料理・ペット・収穫した野菜が珍しいとか、知人・友人に素敵な方がいらっしゃるなど、どしどしご紹介ください。かわいいイラストもお待ちしています。
ハガキ・FAXなど、みなさまからのご連絡をお待ちしています。お近くの支店や、訪問担当者、もしくは下記へお知らせください。

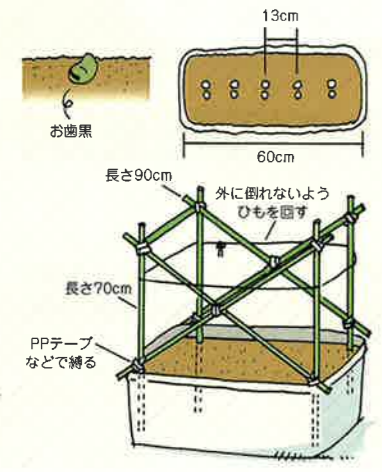
生活振興課
Tel 0749-52-6533
Fax 0749-52-6535
E-mail: kouhou@lakebukl.jas.or.jp

ソラマメ



ソラマメは取りたてを塩ゆでするのが究極の調理法。大きく茂るため場所を取りますが、キッチンと直結のベランダ栽培で最高のぜいたくを味わいましょう。根の酸素要求量が多いので、深さ30cm前後の深型の根菜用のコンテナがおすすめです。奥行きが22~24cm、間口が60cm程度のコンテナであれば、1条植えで5株栽培できます。連作を嫌うので培土には新しい土、少なくとも3~4年はマメ科を栽培してこない土を使います。

収穫は初夏ですが、種まきは10月です。温暖地では10月下旬、寒冷地はそれよりも早い10月上旬が目安ですが、時期は地域の適期に従います。
間口60cmのコンテナでは、株間は13cmが適当で1カ所に2粒まきます。2粒の種は間隔を空け、種子が大きい分酸素を多く必要とするので浅まきにします。お歯黒と呼ばれる黒い部分を斜め下にして、種の尻部が地上に少し出るくらいに差し込みます。浅まきのため種が乾きやすいので十分に水やりをします。水流で種が露出しないように



花卉部会 便り No.14

9月8日に、JA北びわこの花卉部会と共同で、品評会と研修会を開催しました。選りすぐりの「小菊」が出品されました。切り前や、病害虫の被害などの出荷規格に基づき、金賞は、長茎の部(草丈70cmで10本一束)で、品種「やぶさめ」で堀部町営農組合、プチマムの部(草丈45cmで25本一束)で、品種「かれん」で細野善彦様が受賞されました。参加者は、受賞された方々に、防除のコツや束ね方の技術などを熱心に質問されていました。



▲品評会のようす

Mail from reader

お便り
コーナー

9月号から

米原市 矢野さん

義父母が作ってくれるトマトも多すぎて、いつも食べられずに処分する事もあります。今月のクッキングで紹介されていた冷製トマトのスープはとても美味しく、たくさんのトマトをいただきました。年をとっても頑張って作ってくれているので、これからも無駄なくいただけるよう工夫していきたいと思っております。

↑お父さんお母さんが、大事に育ててくださるトマトは美味しいでしょうね。大切にいただけてください。

長浜市 廣瀬さん

2年ほど前から母に教わりながら、野菜作りを始めました。営農情報のページを参考にさせていただいています。今夏はミニトマトがブドウのように豊作でした。

↑“ブドウ”のようになるとは、すごいですね!お母さんは畑の達人ですか。ほかに「たくさんトマトがなったよ」とお便りをいただきました。

米原市 谷村さん

今年初めてわが家にサルスベリの花が咲きました。植えた覚えがないので、おそらくお隣の庭からタネが飛んできたのでしょう。野鳥のおかげかもしれません。思いがけない、きれいな花のプレゼントに大喜びしています。

↑素敵なプレゼント良かったですね。今も咲いていたら「ふれあい」で紹介させてもらえませんか。

長浜市 中川さん

いつも楽しく読ませていただいております。わが家もようやく収穫を終え一段落したところですが、今度は雑草が生えてきて、これにまた、ひと踏ん張りしている昨今です。でも身体を動かすという事は大切な事ですから疲れない程度に頑張って草取りをします。ああ冬よこい、早く来い。

↑雑草はいつでも活発で強いようです…。頑張り過ぎないように草取りして下さい。

手と合わす心と大切に…。ご先祖とうやまいましょう。

秋の石材展示会

10月14日(金)~15日(土) 午前10時から午後4時

ご来場の方に
もれなく粗品進呈

石碑100万円以上ご成約・ご購入の方に
その① 5万円相当の商品をサービス
その② 記念品をプレゼント!

※11月30日までにご成約の方に限りです。

磊石株式会社 湖北営業所

TEL 0749-52-5677

〒521-0072 滋賀県米原市願戸1323番地1

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

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28年8月25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 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28年8月25日

第1号議案 (株)びわこライスとの当座貸越契約について
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 みそ加工所建設に伴う備品の購入について
第4号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
第5号議案 柏原・下多良低温倉庫の塗装等工事について

わたしたちのJA【主要概況】 平成28年8月末現在

正組合員数	5,494人
准組合員数	6,852人
出資金残高	16億4千7百万円
貯金残高	1,365億6千9百万円
貸出金残高	182億2千1百万円
長期共済保有高	3,611億4千2百万円
年金共済保有高	29億8千5百万円
購買品供給高	4億5千6百万円
販売品販売高	1億1千5百万円

年金相談会 開催のお知らせ

55歳~60歳は、年金受取の準備期間です。

60歳以降の再就職など、ライフプランや生活設計をより具体的なものにするためには、「年金記録」や「ご夫婦の年金見込額」、「雇用保険や健康保険の仕組み」等をお早目に確認しておくことが重要です。

●厚生年金に加入された方の場合

年金受取までの準備期間 55歳 → 年金請求手続き 男性62歳 女性60歳 → 年金受取(一部) 65歳 → 年金受取(満額)

JAでは、年金記録や年金見込額の確認をはじめ、年金請求等の面倒な手続きをサポートしています。お気軽にご相談ください。

担当者/社会保険労務士

実施日	午前9:00~12:00	午後13:30~16:30
平成28年10月18日(火)	柏原支店	近江支店
平成28年10月22日(土)	長浜南支店	

☑年金相談会当日に次のものをお持ちいただくと、より具体的に相談いただけます。

- ☐年金番号が分かる書類(基礎年金番号通知書、年金手帳など)
- ☐ねんきん定期便
- ☐年金証書(既に年金を受給されている場合)
- ☐雇用保険被保険者証
- ☐現在の給与明細(働きながら年金を受給される場合)
- ☐共済組合発行の「年金加入期間確認通知書」(共済年金へ加入されたことがある場合)
- ☐ご印鑑(認印で結構です)

※年金請求書が届いている方はご持参願います。

JAファーマーズ・マーケット利用券付定期貯金

ハーベスト

販売期間 平成28年9月1日(木)~平成28年10月31日(日)

新規定期貯金ご契約20万円ご以上 1,000円分利用券プレゼント!!

JAのローン相談会

日時 平成28年10月23日(日) 10:00~16:00

会場 山東支店 米原支店 長浜北支店

米原市市場435 TEL(0749)55-1014
米原市下多良3-1 TEL(0749)52-1011
長浜市八幡中山町1182-5 TEL(0749)62-3374

住宅ローン 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!

※各会場へご相談に来られた先着5組の方に**素敵なプレゼント!**

※JA住宅ローンは、新築から増改築、借換えに関する資金まで幅広く対応。

※JA住宅ローン・マイカーローンには**優遇金利**を設けております。(優遇金利の適用を受けるにあたり、条件がございます。)

※アグリマイティ資金が新しくなります。(10月1日よりスタート。)今まで以上に**低い優遇金利**を設けております。(優遇金利の適用を受けるにあたり、条件がございます。)

※「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご来店ください。

※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。)



「子ども食堂」は「子どもの食堂」ではない

国内の貧困状態にある17歳以下の子どもは、6人に1人の割合にのぼり、過去最悪を更新し続けています。こうした中、注目を集めているのが「子ども食堂」です。「子ども食堂」は「経済的な理由から、家で満足な食事を摂れない子どもに温かい食事を提供する」という思いから出発しており、趣旨に賛同した地域の人が運営に参加しています。食材は寄付、調理はボランティアが手掛けることが多く、無料または300円程度で食事を提供しており、これがちよっとしたブームになっています。子どもの貧困問題の解決の一助になればという点では、歓迎すべきブームですが、懸念すべき点も出てきています。そのひとつは、反貧困活動をされている湯浅誠さんが「子ども食堂」の名付け親ともいえる近藤博子さんを取材したレポートに書かれています。

近藤さんの懸念とは、「子ども食堂」という貧困家庭の子どもたちを集めて食事をさせるという「思い」が「子ども食堂」には限定的に「子ども食堂」の定義は「子ども食堂とは、子どもが一人でも安心して来られる無料または低額の食堂」です。「子ども食堂」という限定は「子ども食堂」の「子ども」だけを「子ども」に限定していません。近藤さんは「大事なことは、子どもが一人ひとりで食事をしなければならぬ孤食を防ぎ、様々な人たちの多様な価値観に触れながら『だんな』を提供することです」と述べられています。

「子ども食堂」は「子どもの食堂」ではない。昨年のNHKニュースで「子ども食堂」を取り上げた特集では、ある母親(中)が紹介されていました。娘さんが小学5年生の時不登校になり、片時も母親のそばを離れようとしませんでした。日中、娘を一人にするのができず、母親は仕事を辞めざるをえなくなり、生活保護だけに頼る暮らしとなっていました。当時の食事は、ほぼ毎日おにぎりで、味付けの味噌と塩を変えながら食べていた、といいます。そんな時に「子ども食堂」に熱心に誘われ、通うようになったそうです。その時娘さんは「子ども食堂」ごはんを食べた時は、すごく心があたたかくなった。野菜がこんなにおいしかった。思ったよりおいしい。それから3年、「私もやっていたらいいかな」と言いつつ、自ら進んで料理の手伝いをする姿が映し出されていました。「子ども食堂」に通うことで、自信を取り戻し、学校にも再び通い始め、そして、娘の手が離れたことで、母親も再就職することができました。母親は「私たちのことをあたたかく迎えてくれる人がいる、それだけでもこんなに私たちの生活が変わっていったか。あたたかいごはんのありがたさも半分、でももしかしらそれ以上に人とのかわり、大切さを教えてもらったのが、子ども食堂だと思う。この言葉に『子ども食堂』の意義を感じ取れます。子どもの貧困は、保護者(扶養者)の貧困の問題でもあります。単に食事を提供するだけでなく、また、子どもだけでなく保護者も含めて色々な世代の人たちが自分の居場所と感じて、『だんな』情報交換の場を設けることが望まれているのではないのでしょうか。

「子ども食堂」は「子どもの食堂」ではない。JA滋賀同和対策本部「みのり」より

パズル 頭の体操

出題/ニコリ

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		11		17	20
		A				
2			12		15	
						C
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
		B				
5			14			
						D

- ↑タテのカギ
- 1 刀の手で握る部分
 - 3 おどけていて面白いさま
 - 6 結婚する二人を取り持つ人
 - 8 春・夏・秋・冬の「こと」
 - 9 育ち盛りの子は食欲——だ
 - 11 粘り強い、——のある若者
 - 13 セキセイ、オカメ、ダルマといえは
 - 15 実は栗きんとんなどの色付けに使われます
 - 17 空にばかりと浮かびます
 - 18 線をきれいに引くときペンの添えまつ
 - 20 漫才コンビではボケと掛け合っ
 - 21 よく爪研ぎをするペット

- ←ヨコのカギ
- 1 運動会の競技の一つ。オーエス!
 - 2 現在よりも前の時点
 - 3 心臓から伝わるドキドキ
 - 4 郵便物に押されるもの
 - 5 懸命に走ると切れます
 - 7 ストップ——で時間を測定した
 - 10 旧約や新約などがあります
 - 12 コメやキビ、トウモロコシなどのこと
 - 14 パンやうどんの主原料です
 - 16 よく行く店の店員と顔——になった
 - 17 足のサイズに合った物を買います
 - 19 畑に土を盛り上げて作ります

9月号のこたえ 8月号の応募総数

「秋分」
シユウブン

ジ	ユ	ウ	ゴ	ヤ		20
ソ	ウ	ケ		フ	ド	ウ
ク		ツ	マ		ビ	ラ
	カ	ケ	ブ	ト		
テ	ツ		タ		マ	ゴ
シ	コ	ク		リ	ポ	ン
オ		ジ	ヨ	ギ	ン	グ

8月号の応募総数 87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への意見、ご要望、身近な話題
おせて「ふれあい」係

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17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]のみに使用させていただきます。



投稿募集
当JA発行の広報誌「ふれあい」につきましては読者皆さまからの投稿記事をお待ちしています。ご近所に、こだわりの趣味をお持ちだとか、我が子載せて欲しいとか、形の珍しい野菜が取れた等、自薦他薦は問いません。どしどしお便り下さい。また、当JAに対するご意見・ご感想についてもお便りお待ちしております。

■あて先
〒521-0062 米原市宇賀野280番地1
JAレーク伊吹「ふれあい」係 まで
☎0749-52-6533
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 1月22日~2月19日

牡牛座 1月20日~2月18日

双子座 5月21日~6月21日

巨蟹座 6月22日~7月22日

獅子座 7月23日~8月22日

乙女座 8月23日~9月22日

天秤座 9月23日~10月23日

蠍座 10月24日~11月21日

射手座 11月22日~12月21日

山羊座 12月22日~1月19日

水瓶座 1月20日~2月18日

魚座 2月19日~3月20日

全体運▶ 安請け合いで失敗しやすい星回り。状況や実力など十分吟味してから判断を。一人で過ごし冷静になって健康運▶ 過度な休憩や質の高い睡眠が健康の秘訣(ひけつ) 幸運を呼ぶ食べ物▶ ニジシロ

全体運▶ 自分に自信が持てる月。まとめ役を任せられたら意欲的に引き受け、実力アピールを。コンペや面接などにもモチベーションを高めよう。健康運▶ 無理や我慢は禁物。疲れたら、即休んで幸運を呼ぶ食べ物▶ 柿

全体運▶ プレッシャーに弱くなるかも。できる人と比べたりせず、「自分は自分」と開き直って。気分転換には喫茶店へ健康運▶ 疲労回復には、リラックスタイムが必須 幸運を呼ぶ食べ物▶ サバ

全体運▶ アフティアップになることで、チャンス倍増。迷わず、思う通り行動してみるのが正解。アウトドアレジャーも◎健康運▶ 生活リズムが狂いがち。自己管理が大事 幸運を呼ぶ食べ物▶ さんしょう

全体運▶ 素直に優しさや思いやりを表現でき、自然と人気者になれる予感。近場の露天風呂に出掛けると、発想力アップ健康運▶ 平穩、軽い運動を楽しめば、なおグッド 幸運を呼ぶ食べ物▶ カリン

全体運▶ 共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちとの交流に幸運が。オフ会などには発見あり健康運▶ 食へ過ぎに注意を。量より質を堪能して 幸運を呼ぶ食べ物▶ マツタケ

全体運▶ 注意力が散漫になりがち。慣れている作業ほどミスをしやすいため、集中して。足湯で心と体をほぐしましょう健康運▶ 姿勢を正したい時期。コリ解消にも有効 幸運を呼ぶ食べ物▶ カブ

全体運▶ 周囲の欠点ばかり目につきやすいかも。悪い部分ではなく、長所に目を向けてみて。気晴らしには掃除がベスト健康運▶ スポーツなどで体を動かすのに良い月 幸運を呼ぶ食べ物▶ ニジシロ

全体運▶ レジャー運が上向き。行楽の秋を満喫できます。人気スポットに足を運べば、うれしい発見が。観劇も良い刺激に健康運▶ 運動不足になる暗示。小まめに動くこと 幸運を呼ぶ食べ物▶ イクラ

全体運▶ コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とすんなり話が弾みそう。トレンド情報にも注目健康運▶ 胃腸をいたわる食事にすると好転の兆し 幸運を呼ぶ食べ物▶ イ勢工下

全体運▶ 精神面の充実によって良運を引き寄せられる期間です。興味を引かれる本を読んだり、講演会に出掛けたり健康運▶ 心身共に生き生きと過ごせそう。運動吉 幸運を呼ぶ食べ物▶ キンナン



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

サツマイモ 保存性・栄養価・味の三拍子がそろった万能野菜

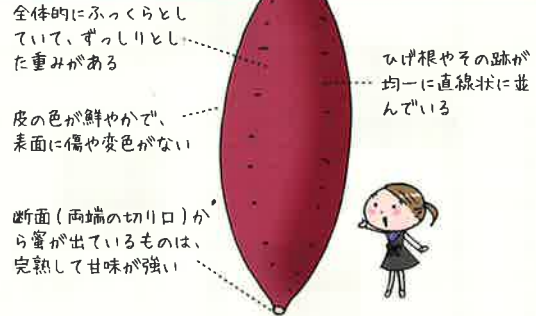
サツマイモのプロフィール

- 【分類】ヒルガオ科
- 【原産地】中米
- 【和名】甘藷(かんしょ)、唐芋
- 【おいしい時期(旬)】9～11月
- 【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ヤラピンなど

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

見分け方



楽しみ方・食べ方のコツ

サツマイモのおいしさの秘密は「時間」



調理は低温でじっくり加熱すると
でんぷんが糖化して甘くなるよ。

水にさらして あく止め



保存方法

加熱後、輪切りやパーストにして
冷蔵保存するのもお勧めの
焼き芋は丸ごと冷凍できるよ



サツマイモのいろいろ



サツマイモの力



ふれあい

October 2016
vol.222

発行/レーク伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野 280 番地 1 TEL.0749-52-6533
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.lakeibuki.jas.or.jp

この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。

