

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJAL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

11

November 2016

vol.223

- 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
- 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



農業発展のための 要請を行いました

9月7日(金)・20日(火)



▲三日月知事(右)に要請書を渡す
中川会長(中央)と上野農政連会長(左)

JAGグループ滋賀と滋賀県農政連
は、県へ2017年度農業施策および
予算に関する要請を行いました。

当JA経営管理委員会 中川清之会
長が県庁を訪れ、三日月大造知事や県
の担当部長らへ要請書を手渡ししまし

た。担い手の確保・育成や農業・農村の
再生と地域活性化への取り組み強化な
ど、要請し、県の農業政策や予算の支援
が必要であると農業者の思いを伝えま
した。

JAGグループは県行政と、農業振興
などに関する協定を締結しています。
多くの重要な課題を共有し、より一層
連携を深めながら地域農業発展のため
の取り組みを進めていきます。

13チームが 頂点を目指しました

9月17日(土)・24日(土)

第6回支部長杯争奪少年軟式野球大
会滋賀県軟式野球連盟長浜支部主催
JALEク伊吹・JA北びわこ協賛が
開催されました。9月17日に長浜球場



▲笑顔を見せる優勝チーム



▲決勝戦



▲優勝杯が送られました

(長浜市宮司町)において開会、9月24
日に決勝戦が行われました。長浜市、
米原市から中学生の13チームが参加
し、頂点を目指しました。試合は90分
のトーナメント戦。どのチームも選手、
監督、コーチや家族が一丸となり、気
迫のこもった試合を繰り広げました。

決勝戦は、長浜南クラブと長浜西中
クラブの対戦となりました。チャンス
に適時打を重ねた長浜南クラブが2得
点を挙げ、長浜西中クラブを0点に抑
えて優勝を果たしました

この大会は野球を通して青少年が、
たくましく健康に成長することを目的
としています。JAは、地域貢献、次
世代対策の一環とし、次代を担う子ど
もの健康づくりを応援するため、この
大会の支援を続けています。これから
ますます大きく成長する子どもたち
が、地元の安全・安心な食料をたくさ
ん食べ、丈夫で健康に育つことを願っ
ています。

保育園児の稲刈り体験を お手伝い

9月26日(月)



▲園児たちは真剣に説明を聞いていました

柏原保育園(米原市柏原)では、バケ
ツ稲の収穫体験が行われました。7人
の園児たちが先生、JA職員と一緒に
収穫しました。一粒のお米も残さず丁
寧に収穫し、どの子も楽しそうに体験
ができたようです。収穫したお米は、
一週間程天日干しして乾燥させます。
自分たちで作ったお米を食べられると
聞いた園児たちは、待ち遠しい様子を
見せていました。

今年も柏原支店では、地域の子ども
たちとふれあう機会を大切にすること
を目的に、5月の苗植え体験から収穫
体験までの間、定期的に水の管理や病
気予防など、お手伝いしました。

千田職員は「苗植えから収穫まで、

お米ができるまでを実際に体験し、食
べ物を大切にする心を育んでくれれば
と思います。今年入組し、初めて取り
組みに参加しましたが、かわいい園児
たちと一緒に作業できて本当に良かつ
たです。こういった活動の大切さを強
く感じまし
た。ぜひ来年
も続けたいと
思います」と、
嬉しそうに目
を細めていま
した。体験後
には園児たち
より、手作り
メダルのプレ
ゼントがありました。



▲大きく育ちました

収穫の喜びを感じました 小学生の稲刈り体験

10月13日(木)

長浜市立長浜北小学校において、同
校の隣にある田んぼで稲刈り体験があ
りました。5年生の児童146人が
保護者と一緒に、近隣農家の指導を受
けて手で刈り取りました。

児童は、田んぼを管理されている北
川利昭さんから、刈り取りについての
説明を受けた後「ケガをしないように
収穫体験を楽しんでください」と声を

かけられ、鎌を片手に稲田に入って作
業に取りかかりました。

この体験は、5年生を対象に平成18
年より続けられてきましたが、来年少
り宅地に変わるため、次以降の実施
については未定です。先生からは「田
植え、稲刈りなどは本当に貴重な経験
です。米作りの体験は一生のうち、こ
の機会にしかできない生徒もいると思
うので続けていけることを願います」
と心境を話されていました。

実施当初か
ら田んぼの
管理をされ
てきた北川さ
んは、これま
での苦労や児
童が楽しそう
に農作業して
いた姿を懐か
しそうに振り
返っておられ
ました。



▲児童へ説明される北川さん



▲JAも協力しています



▲収穫を楽しむ児童のようす

こだわりの「そば」

9月

長浜市常喜町の畑では、そばが白く
美しい花を咲かせています。「グリー
ンファーム常喜」が栽培・管理されてい
ます。平成11年より麦を収穫した後の
畑にそばを栽培されるようになりまし
た。

そばの花は、9月の下旬から10月の
中旬の頃がもっとも見栄えがするそう
です。収穫は11月中旬頃を予定されて
います。収穫されたそばは、地域で行
われるイベントで、そば打ち体験等に
提供されています。代表の宮部進さん
は「町内の子供会、老人会や婦人会で
は『そば打ち教室』を毎年開催されてお
り、皆さんがこの時期を心待ちにされ
ています。振る舞われるそばは格別。
とても美味しいと評判です。毎年続け
てきたことで、地域の味として定着し
てきたと感じます。今後は、直売所で
の販売も考え
ています。よ
り多くの方々
に、こだわりの
そばを味
わってほしい
です」と意欲
を見せておら
れました。



▲9月下旬のそば畑

日頃の感謝の気持ちを込めて

10月14日(金)

米原支店は、日頃のご愛顧に感謝を
込めて「お客さま感謝デー」を開催しま
した。

この日は、ご来店いただいたお客様
へ日頃の感謝の気持ちを伝えながらプ
レゼントを手渡ししました。また、J
A取扱商品を使ったゼリーをお召し上
がりいただきました。

米原支店は地域の皆さまに親しま
れ、気軽にお越しいただける窓口作り
を目指しています。すでにお取引いた
だいているお客さまを大事にしなが
ら、新たにお取引いただくお客さまへ
向けても「支店便り」などで、このよう
な取り組みを続けていることを広くPR
しています。



▶感謝の気持ちを伝える窓口職員

▼お待ちいただくお客さまへゼリーを試食いただきました





緑の eco カーテン コンテスト

省エネしながら涼しい夏を

結果発表



最優秀賞

古池 真人 さま
栽培植物/西洋朝顔(ヘブンリーブルー)

青色の花は涼しげな気分、葉は西日を和らげてくれるので、エアコンいらずで過ごせます。



優秀賞

宮川 厚子 さま
栽培植物/西洋朝顔・パッションフルーツ・ぶどう(デラウェア)

窓から入る風は心地よく、収穫の楽しみがあり、来年のぶどう収穫も今から待ち遠しいです。



特別賞

角田 そとの さま
栽培植物/ゴーヤ

ハウスの周りに植えたことで、糊摺り時の埃よけになり、実は佃煮・お茶等にし、一石二鳥。

受賞者のほか、たくさんのご応募ありがとうございました。

家の光

『家の光』は毎日の生活に役立つ、家族みんなが楽しめる月刊誌です。



購読
しませんか?



暮らしに役立つ連載企画 (2016年12月号~)

- エダモンの産直レシピだモン!
- そうだったのか! 畑のサイエンス
- JAなるほど質問箱
- 瀬尾幸子の 野菜がうまい! おつまみ道場
- まんがで丸わかり お助け! 家計防衛隊
- 農作業の疑いを解消! 畑ヨ〜ガ

人・JA・地域が元気 定価(税込)
●普通月号 617円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円
●第一・第二別冊付録付き12月号 1,008円

お申し込みは
お近くのJAへ

年6回別冊付録が付きます!

料理や健康、野菜作りなど
パラエティーに富んだテーマでお届け!



※写真の別冊
付録は28年の
ものです。

レディーススクール

JA健康寿命100歳プロジェクト

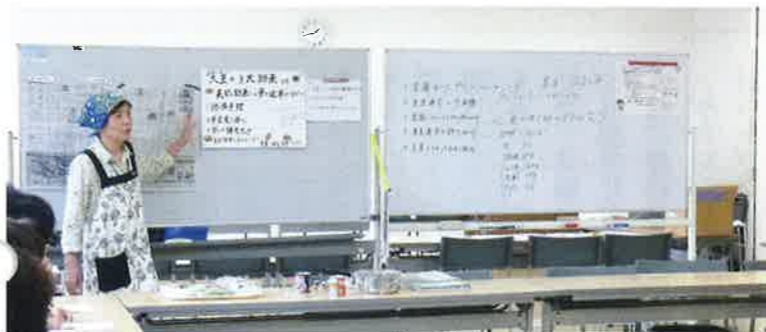
「やっぱりすごい畑の肉」

JAグループが行う100歳まで農作業できる心と体の健康づくり「JA健康寿命100歳プロジェクト」は、「運動」「食事」「健診・介護・医療」の三分野を中心に、ゆとりとときがいのある暮らし、人と人のつながり、助け合いのある地域の創造を目指しています。

食事分野では、一昨年度の乳製品を使用した和食と、昨年度の五色料理を推奨していますが、2016年は国際連合が定めた「国際マメ年」10月10日「豆月間」10月13日は「豆の日」10月15日は「豆づくり料理」を9月23日(金)と24日(土)の2日間4回を開催しました。

豆は、タンパク質と炭水化物などの栄養バランスが豊富で、比較的安価に手にでき、栽培することで土壌を肥沃させ、地球温暖化にも役立つ優れたもの。今回、栄養ケアアスレションいぶきの方々に指導いただき、延べ85名に受講いただきました。

メニューは、家庭総合雑誌「家の光」、JAグループの食農教育をす



▲豆は、美肌効果から骨の健康までサポートしてくれます!



▲試食の様子

すめる子ども雑誌「ちゃぐりん」、家の光図書、滋賀県が発行する「子どもたちに伝えたい 滋賀の味」等を参照した5品。受講者は、今話題の「豆腐クリーム」を使用した豆腐チーズブルームを使用したプリンや、女性の味方であるヘルシーな豆料理を、「家庭でも気軽に調理出来るんです。」と言われていました。



~ MENU ~

- ・黒豆寿司
- ・豆腐ハンバーグのきのこあんかけ
- ・大豆のじゃこおろし和え
- ・豆とゆで卵のピクルス
- ・豆腐チーズプリン

えてみませんか? 次回の運動分野は、秋を感じながらのウォーキング、健診・介護医療分野は、ロコモティブシンドロームの講演を予定しており、みなさまの健康寿命延伸を目指します。



水稲

収穫が終わり、来年の農作業に向け農業機械の点検を行いましょ

農業機械は、主にトラクター・田植機・コンバイン・草刈機・動散などがありますが、JAの農業生産工程管理（GAP）の管理・点検等の項目において必須項目として作業機械等の点検実施項目があります。点検を行うことにより、作業機械の長寿命化や、安全作業につながりますので、次年度に向けてゆとりのある作業ができるよう、点検整備を行いましょ。

農業生産工程管理（GAP）

管理・点検等		(3回目 10月末提出時に記入)
必須	作業を行う者の健康状態を確認しましたか。	
必須	作業機械や器具類は安全装備等の確認や定期的な点検・整備を実施し、衛生的な保管、取扱、洗浄ができていますか。	
必須	栽培履歴は記入漏れなく正しく記載できていますか。	
必須	肥料や農薬の購入伝票、種子の保証書を保管していますか。	
必須	肥料、農薬や燃料等は倉庫や保管庫等に適切に整理整頓し保管されていますか。	
必須	農業生産活動に伴う廃棄物(肥料袋・農薬の空容器等)は適正に廃棄しましたか。	

まずは機械の清掃を

機械を長期間格納する場合、手入れせずに泥やほこり、粉やわら屑などをそのまま放置すると、サビが発生しやすくなります。

また、ネズミが機械の中に巣をつくり、配線をかじることで電気火災など思わぬ事故が引き起こされます。農業用機械に添付されている「取扱説明書」に基づき点検して下さい。



泥汚れ洗浄



点検の心得

日常点検・定期点検を励行するとともに、使用している機械の異常な変化を早期に発見することが重要です。機械の異常(異常音・異常発熱・異常排気ガス・水漏れ・油漏れ・異常振動など)を口頭から注意して点検して下さい。



油漏れ点検・注油



消耗部品交換

トラクターの日常点検の一例

- オイルのチェック
- 冷却水の量のチェック
- 燃料チェック
- バッテリー液チェック
- ファンベルトのチェック
- 灯火装置のチェック
- フィルターのチェック
- エアークリーナのチェック
- 各部のボルト・ナットのゆるみ
- ハンドルの遊びチェック
- エンジンのかかり具合(始動)
- ホーン確認
- タイヤの空気圧
- クラッチの効き具合
- プレーキの効き具合
- 油圧装置の作動チェック
- 油漏れ、異常音のチェック
- 方向指示ランプの点灯

点検実施による効果

- ① 機械の良好状態の維持
- ② 性能の維持(不具合所の早期発見による修理)
- ③ 農作物の収量・品質の確保(作業精度の確保・適期農作業の実施)
- ④ 安全性の確保(思わぬトラブルの回避)
- ⑤ 生産コストの削減(機械の寿命が延びる)

野菜

「落ち葉堆肥づくり」のポイント

堆肥の効果について

植物が養分を吸収することができず、根の周りの限られた部分です。土壌中の肥料分をより有効に吸収させるためには、根の周りの微生物をつまく利用し、広範囲の養分を根が吸収することができるよう、土壌の団粒化を図り、微生物を活性化させることが重要なポイントです。

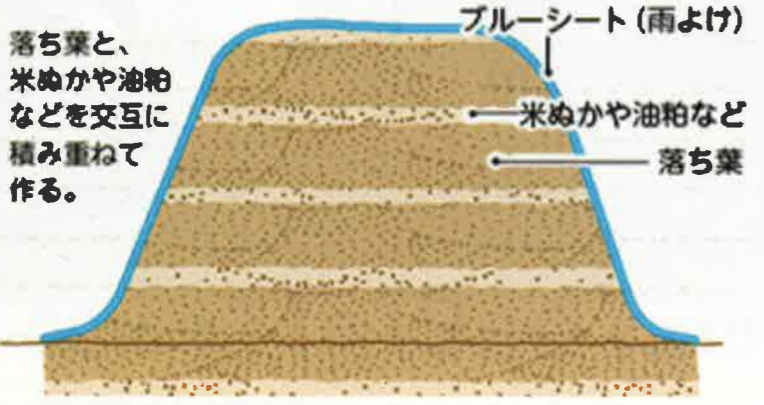
「落ち葉堆肥」に適する落ち葉の種類

【落ち葉堆肥に適した落ち葉】ケヤキ・コナラ・クヌギなどの広葉樹
【落ち葉堆肥に不向きな落ち葉】イチヨウ・サクラ・クスなどの広葉樹、スギ・ヒノキ・マツ・カヤなどの針葉樹

※不向きな落ち葉には、水分・ヤニ等が多く含まれているため腐りにくい性質があります。含まれる成分に植物の発芽や生育を抑制する物質を含む場合があります。

「落ち葉堆肥」の作り方

「落ち葉堆肥」とは、落ち葉を積んで発酵させたものです。落ち葉に米ぬかや油粕などの有機質肥料を加えて発酵を促進させたもので、肥料分を少し含んだ良質堆肥として使用することができます。



「落ち葉堆肥」の作り方

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字型の囲いをしたりして、堆積場を作ります。
- (2) 落ち葉を20cm〜30cm程度の厚さに積み、米ぬかや油粕など(落ち葉の重量の3〜4%)をサンドイツ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。
- (3) 踏むとしみ出してくる程度の水をまく。
- (4) (2)〜(3)を繰り返して、1mくらいの高さに積み上げてください。
- (5) 雨よけのために、上にブルーシートを覆う。
- (6) 1か月ごとに3回程度切り返し作業をします。
- (7) 落ち葉がポロポロになり、崩れてきたら(1年程度完成です)。



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。

第2回 11月26日(土) 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

12月3日(土) 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・農薬のガラス瓶・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、ご注意ください。書類については各支店窓口にございます。

新施設

「みそ加工所・多目的施設」 愛称決定のお知らせ

当組合の新施設「みそ加工所・多目的施設」の愛称募集には多数のご応募をいただき誠に有難うございました。厳正なる検討の結果、以下の愛称となりましたので、お知らせいたします。



「多目的施設 **みのり**ハウス」

多目的施設 **みのり**ハウス竣工イベント

日時 **2016年11月19日** 午前10時～午後3時

場所 **多目的施設みのりハウス** (長浜北支店西側駐車場)
滋賀県長浜市八幡中山町字中ノ町 1182 番 2

竣工イベント

無水鍋実演会

無水鍋を使った調理実演及び販売
株式会社
日本食生活改善指導会

即売会

各種、地場やさい販売
※なくなり次第終了

その他

わたがし
ポップコーン等
※なくなり次第終了

無料



花卉部会 便り

No.15

物日のお盆・お彼岸の出荷も無事終わりました。10月5日に、なにな花いちばの担当の方に来ていただき、研修会を開催しました。今年度出荷しました小菊の加工業者の方の切り前やボリュームなどの評価や来年度の需要量などにつきまして話を伺いました。出荷しています45cmの小菊は、まだまだ出荷本数が足りないそうです。小菊を栽培・出荷していただける方を募集しております。



▲研修会のようす

第28回 農業機械大展示会

日時 **11月11日** 金 **12日** 土 **13日** 日
9:30~16:00 9:00~16:00 9:00~15:00

※開催日により時間が異なりますのでご注意ください。



会場 **長浜バイオ大学ドーム** (滋賀県立長浜ドーム)

駐車場 **P1** 長浜バイオ大学西駐車場 (自動車教習所跡地) 約100台 **P2** セブンイレブン長浜バイオ大学前 (店裏地駐車場) 約20台

ステージイベントに参加します!!

11日 金 10:30~11:00 JALレック伊吹「なでしこ」による「スコップ三味線」ミニコンサート
11:30~12:15 JALレック伊吹 助け合い組織「にじの会」による「レインボー体操」

12日 土 13:00~13:15 JALレック伊吹 助け合い組織「にじの会」による「レインボー体操」

13日 日 13:45~14:00 JALレック伊吹 助け合い組織「にじの会」による「レインボー体操」

皆さんお誘いあわせのうえ、ご来場ください!

ふれあいプラザ

自由時間
秋を

長浜市 池野ちよみさん・森茂子さん

風が涼しくなり、虫の鳴き声にぎやかに変わってきました。きれいな鳴き声を聞いて、虫のオーケストラを作りたいことを思いつきました。身の回りにある使われなくなった材料で、かわいらしい楽団ができました。

九匹の虫たちは、バイオリン、アコーディオンや太鼓などいろいろな楽器を吹いています。



▲いろいろな種類の虫たちです

北陸自動車道神田PA上りを利用される皆さまに、少しでも心を癒していただければと思い、PAのスタッフで作りました。



▲伊吹山をバックに演奏しています



自由時間

おもしろサツマイモが
できました!

米原市柏原 山本寿一さん

自宅で野菜づくりをしています。毎年JAで苗を購入し、同じように育てましたが、こんな変わったおイモができたのは初めてです。珍しいサツマイモが二つ(二種類?)もなりました。

ひとつは、三つ連なってきた「三つ子」のサツマイモです。同じような大きさの「兄弟」が、仲良く肩を寄せ合っています。もうひとつは、規格外サイズのサツマイモです。重さは、カボチャ並みの2.4kg。「メタボリック」なおイモですが、食べ応えのある大きさになりました。



▲山本さん



▲見事なサツマイモです



▲柏原支店に飾らせていただきました

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

トマトとモッツァレラのサラダ

- 材料(2人分) 1食あたり約360kcal
- トマト(中) 1〜2個
 - フレッシュモッツァレラチーズ 125g
 - パズル 2本
 - 塩 適量
 - EVオリーブ油 大さじ2
 - こしよう 適量

- 作り方
- ①モッツァレラチーズは5mmくらいの厚さに切る。
 - ②トマトはチーズと同じくらい大きさに切る。
 - ③トマトの上に塩・こしようをしてからモッツァレラチーズをのせ、また塩・こしようをしてから手でちぎったパズルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりかける。
 - ④トマト・チーズ・パズルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。



フレッシュなモッツァレラチーズは軟らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとパズルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモッツァレラチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

サンマとキノコのスパゲティ

- 材料(3人分) 1食あたり約580kcal
- スパゲティ 240g
 - サンマ 2尾
 - シイタケ 4個
 - マイタケ 100g
 - フレンチマッシュルーム 3個
 - エノキタケ 150g
 - アンチョビ 1片
 - ニンニク 1片
 - 小麥粉 適量
 - 赤唐辛子 1本
 - デイル 3本
 - EVオリーブ油 大さじ2
 - 塩 適量
 - こしよう 適量
 - 小麥粉 適量

- 作り方
- ①シイタケは皮を取り、軸は手で削ぐ。シイタケマッシュルーム・フレンチマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
 - ②キノコは芽を取りきり、赤唐辛子は種を取り輪切り、デイルは1cm幅に切る。
 - ③サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしようを振り、小麦粉をまぶす。油を150℃に熱し、少量のオリーブ油をフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがり焼く。取り出す。
 - ④たっぷりの油に小麦粉を炒め、こしようのお湯に小麦粉を加えてパステルを作る。
 - ⑤フライパンの油拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火で3分の香りが出たら、赤唐辛子・アンチョビを加えてアンチョビを炒める。
 - ⑥キノコ類を加えて炒め、油が絡んだらお湯を加えて、5分程度入れかき混ぜる。
 - ⑦硬めにゆでたスパゲティとデイルを入れて混ぜ、味を調える。
 - ⑧器にのを盛り付け、上にサンマをのせ、小麦粉をかける。



秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の幸は旬のサンマ、山の幸は香りや食感を楽しめるきのこ類とスタチ。サンマは塩焼きだけではなく、イタリアンでも大活躍。スパゲティはゆで過ぎないようにしましょう。

エンドウ



さやごと食べるサヤエンドウには、昔ながらのキヌサヤと比較的新しいスナップの2種類があります。さらに、つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は長い支柱が必要です。つるなし種はコンパクトですが支柱は立てます。つるが短い分早く収穫できますが収穫量はやや少なくなります。ベランダの状況を考慮し品種を選択しましょう。

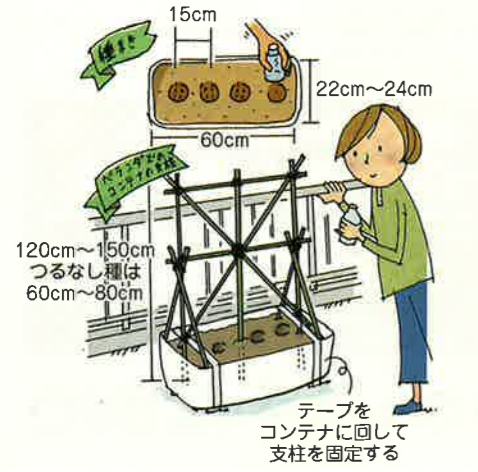
種まきは、暖かい地域では秋まきに、越冬が困難な寒い地域では春まきにします。秋まきでは早まきは厳禁です。早くまき過ぎると越冬時に株が大きくなり過ぎて寒さにやられてしまいます。耐寒性が最も強い本葉2〜3枚で越冬させるのが理想なので、温暖地での種まきは11月下旬が目安です。12月にずれてしまうとビニールトンネルの保温が必要です。春まきはビニールトンネル内で3月に種まきをします。

コンテナは深さ20cm弱の大きさがあれば十分ですが、土は新しいものを使います。連作すると発芽不良や根腐れ、早期枯れ上

がりなどのいや地現象が出やすいためです。種まきは、株間15cmで、必ず1条の点まきにします。瓶の底で鎮圧して深さ3cmのまき穴を作り、1カ所に4粒まき、2〜3cmに覆土してこぶしで鎮圧します。本葉2枚の頃にはさみで地際を切り、1カ所2本に間引きします。

肥料は、秋まきでは本葉2枚のときと3月上旬下旬にぼかし肥20gを施します。つるあり種では長めの支柱を立てつるを誘引します。

収穫はキヌサヤは開花後20〜25日が目安です。中の実の膨らみが外からわずかに見え始めた頃が適期です。取れば取るほど次から次と実がなるので、柔らかいうちにどんどん収穫します。若取りはつるへの負担が少なく、多収になります。スナップエンドウは実が十分に膨らんだら、緑色が鮮やかなうちに収穫します。多少取り遅れてもさやは柔らかいのですが、こちらも早めに収穫する方が、株が疲れず多収になります。



テーブルをコンテナに回して支柱を固定する

総代選挙について

選挙区及び定数			
選挙区	定数(人)	選挙区	定数(人)
伊吹支店	52	近江支店	64
柏原支店	31	長浜東支店	77
山東支店	73	長浜南支店	71
米原支店	71	長浜北支店	61
合計		500人(8カ所)	

- ◎選挙期日
平成28年12月9日(金)
- ◎投票開始時刻及び終了時刻
午前8時開始、午後5時終了
- ◎投票所及び開票所
当JAの各支店
- ◎選挙区及び定数
左表の通り
- ◎投票用紙に記名すべき総代の数
1名

Mail from reader



10月号から

長浜市 中田さん

幼いころ、ままごととコスモスの花びらをちぎって遊んだことを思い出します。赤、白、ピンクそして、水色(空色)可憐で清楚な空色のコスモスは確かにありました。幻だったのでしょうか?今は、見ることはないのですが、どなたか空色のコスモスが咲いていたのを知りませんか。

↑空色のコスモスが咲いているのを知っている方はおられますか。お便りお待ちしております。

米原市 山口さん

「おにぎりダイエット」の記事は、とてもわかりやすく「私も出来そうなことから取組んでみようかな」という気持ちになりました。

↑他にも、たくさんのお便りをいただきました。冷えたごはんに含まれる「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ということを知ったという方が多かったようです。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう!

長浜市 西田さん

「こども食堂」という言葉を耳にして、昔はどうだったかな...?私たちの時代は家族10人で暮らし、皆が助け合っていたように思います。離婚も無く...今の時代、貧困という言葉は耳を疑いたくなります。大変な時代が来たようです。

↑「ふれあい」9月号P13「みんなで人権」についてのお便りです。子どもの貧困は、個人の問題ではなく社会全体の貧困が端的に現れているのではないかと感じます。

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28年9月27日
- 第1号議案 平成28年度決算処理方針について
- 第2号議案 近江麦乾施設解体工事について
- 第3号議案 総代改選について
- 第4号議案 諸規程管理規程の制定について

※経営管理委員会は開催されておられません。

わたしたちのJA [主要概況]

平成28年9月末現在

正組合員数	5,479人
准組合員数	6,866人
出資金残高	16億4千7百万円
貯金残高	1,358億0千1百万円
貸出金残高	180億1千3百万円
長期共済保有高	3,603億6千3百万円
年金共済保有高	29億9千2百万円
購買品供給高	5億1千7百万円
販売品販売高	1億5千5百万円



年金相談会開催のお知らせ

年金を受取る際の煩雑で面倒な受給手続きや意外に多い勘違いと請求漏れ・受取ることができる金額など、年金についてサポートさせていただく他、社会保険労務士の先生に、調査から手続きまでを無料でご相談いただけます。

平成28年12月4日(日)

米原支店(☎52-1011) 午前9:00～午後4:30

ご持参していただくもの

年金手帳、または基礎年金番号、通帳、ご印鑑、年金加入記録のお知らせ。お勤めの方は、最近の給与明細書をご持参いただけますと詳しいご説明が出来ます。

年金相談会は予約制です。ご相談いただく前営業日までに支店へご連絡ください。

年金友の会会員募集中!

ご近所さんや、お友達、親類の方など、ぜひJAへご紹介ください。ご紹介していただくと、紹介された方にすてきなプレゼントを差し上げます。一緒に楽しく活動しましょう!

冬だ!貯金だ!JAだ!

ウィンターキャンペーン

募集期間
平成28年11月1日(火)～平成29年1月31日(火)

定期貯金を新規で10万円以上(期間1年)お預け入れいただき、所定の条件を満たされた方に、キャンペーン金利でお預かりします!

組合員、または組合員にご加入いただける方は

年 0.20%

(税引後 年0.159%)

組合員以外の方は

年 0.15%

(税引後 年0.119%)

さらに
お預け入れいただいた方には

ちよリスフェルトバッグをプレゼント!

※お取扱いは新たな資金でお預け入れいただける個人の方のみとさせていただきます。なお、当JA普通貯金、定期貯金以外の二資金(定期貯金の満期または中途解約資金等)による本定期貯金へのお振り替えはできません。ただし、定期貯金の満期等資金については、その資金の10%以上かつ10万円以上の新たな資金を追加でお預け入れいただく場合に限り、本キャンペーン定期貯金をご利用いただけます。
※ATMでのお取扱いは対象外とさせていただきます。
※キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続日における店頭金利を適用いたします。
※期間前解約される場合は当JA所定の中途解約利率を適用いたします。
※お利息は20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。
※店頭にて説明書をご用意しています。

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。

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」というお客様もお気軽どうぞ!

JAMマイカーローン

キャンペーン

最大引き下げ後金利

1.00%

適用金利

標準金利(固定金利) 年3.00% →

お取り引きにより、金利を引き下げ!

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!

JAMマイカーローン

キャンペーン

最大引き下げ後金利

0.80%

適用金利 (保証料別)

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で自動車共済にご加入中、または新たにご加入いただける方
- ◎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は上記項目のうち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。

【お便り】

- ◎クルマ/バイクの購入資金(中古車も含む)、他社自動車ローンの借換資金、免許取得、車検・定期点検などに必要な資金、カーナビ等のカー用品の購入資金、車庫建設費(100万円以内)。※ただし、営業用車両は除く。
- ◎融資期間
 - ◎1,000万円以内(保証機関により異なります)
 - ◎返済期間
 - ◎10年以内(保証機関により異なります)
 - ◎返済金利
 - ◎固定金利型(最終返済時までご契約の金利が適用されます)
 - ◎返済方法
 - ◎毎月返済、あるいは毎月返済とボーナス(年2回)との併用返済
 - ◎保証
 - ◎JA指定の保証機関(滋賀県農業信用基金協会、滋賀コープリース株式、三井UFJニコス株式会社)の保証が必要です。
 - ◎保証料
 - ◎5年間お借入いただいた場合の概算保証料

お借入金額	100万円	150万円	200万円
保証料	13,902円	20,868円	27,837円

※二重保証の場合、0.85%の保証料がお借入いただく金利に上乗せされますので、保証料をお借入額にお支払いいただく必要はありません。

JAMマイカーローンなら

インターネットで簡単審査!

ネットからJAMマイカーローンの仮審査のお申し込みをご希望される方は「JAネットマイカーローン」で検索!

JAネットマイカーローン 検索

募集期間 平成28年11月1日(火) → 平成29年4月28日(金)



障害者に「感動」を求める私たち

8月28日の午後7時から30分間、NHK「Eテレ」の番組「バリバラ」では、「検証！〈障害者×感動〉の方程式」と題して障害者の思いや意見等が紹介されていきました。

「バリバラ」とは、「バリアフリー・パラティ」の略で、障害者の性や結婚、高齢化などについて障害のある当事者等が出演し、笑いを交えつつ本音を語るという番組です。この番組は2012年に始まり、毎週日曜夜に放送されています。

この番組の中で、故ステラ・ヤングさん（オーストラリアのコメディアン兼ジャーナリストで障害者のスピーチが流れました。ステラさんは、人を感動させ、勇気づけ、やる気を引き出すためのモノとして障害者が扱われることを「感動ポルノ」（ステラさんの造語）と表現しています。そして「障害者が乗り越えなければならぬのは自分たちの体や病気ではなく、障害者を特別視し、モノとして扱う社会」と指摘しています。

ここで注意したいのは「感動」すること自体を否定しているわけではないということ。障害者のありのままを紹介した結果、感動が生まれるのは自然なことだと思えますし、感動することによって、障害者が抱える問題にあまり触れることのない人にも関心を持ってもらうきっかけにもなると思います。

者は「つあるべきだ」という像を固定化している点です。つまり、私たちは障害を乗り越えるべく努力し挑戦し続ける障害者であることを「期待」「求めて」いるように思うのです。

「ほぼ間違いなく視聴者を満足させることのできる番組」をめざして製作し、映像として送り出す側と、感動を求める視聴者受け手側の双方が相まって、固定的な障害者のイメージを作り上げていると考えられます。つくられた障害者のイメージにそぐわない人は、無視されあるいは非難されるといふことになりかねません。

その他の問題点としては、障害者を取り巻く不利な状況と障害は、社会がつくりだしたものであるという考えを「感動」によって覆い隠し、障害のある人たち個人が克服するために努力するものとして見られていく点かと思えます。

「感動ポルノ」ということだけを取り上げて、障害者問題の全てを考えたことにはならないと思いますが、このような「課題提起」をきっかけに、多くの人たちが障害者問題に関心を持つようになれば、課題解消に向けた新しい動きが出てくるように思えます。

※当該文章の「障害者」という表記につきまして、参考になりました書籍やインターネット上の表記をそのまま使っております。

J A 滋賀同和対策本部「みどり」より

パズル 頭の体操

出題/ニコリ

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？

Crossword puzzle grid with numbers and letters A-E.

- タテのカギ
2 小包でよく見る「注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
5 ホテルでベッドが二つある部屋を憎んで人を憎まず
7 柵や水を供えます
8 華やかではなくつつまじやか
10 奥の反対側
12 床に張ったりかまぼこの土台にしたり
14 西洋料理の澄んだスープといえは
16 繊維をすいて作ります
18 超高層ビルが立ち並び中東の観光都市
20 機械を使わず「」で選果した

- ヨコのカギ
1 ピーナツと呼ばれることも
2 学校給食の「」表が配布された
3 レジが混んでいるときは長く並びます
4 秋の山を赤く染めます
6 分からないときは国語辞典などで調べることがも
9 海の鼠と書く生き物
11 受け取り伝票などに押します
13 マラソン選手に「」から声援が飛んだ
15 三角形の面積=底辺×「」÷2
17 かけ、ざる、もりといえは
19 南を向いたとき西の方向

10月号のこたえ
「梨もぎ」
ナシモギ
9月号の応募総数
72通でした。

クイズの答えと応募者のプロフィール（山崎 隼）

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17日(日) 当日消印有効

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、我が子を載せて欲しいとか、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待ちしております。

経済センター・資材センターよりお知らせ
11月1日より2月末日までの期間について、土曜の窓口を閉店とさせていただきますので、ご理解をお願いいたします。

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

Monthly horoscope for various zodiac signs (Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces, Aries, Taurus, Gemini, Cancer, Leo, Virgo, Libra, Scorpio, Sagittarius, Capricorn, Aquarius, Pisces).



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

小松菜 食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

小松菜のプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】中国
- 【和名】冬菜、雪菜、鶯菜
- 【おいしい時期(旬)】11～2月
- 【主な栄養成分】カルシウム、鉄、ビタミンC・K、カロテン、葉酸、食物繊維など

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

保存方法

湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ

硬くゆでて
冷凍保存しても◎



立てて保存が
理想的♪



楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的

ホウレンソウ



栄養価の高い緑黄色野菜
の中でも優秀選手。
カルシウムや鉄はホウ
レンソウ以上の含有量!

タンパク質と
合わせると
カルシウムの吸
収を助けるよ

大豆

卵

乳製品

肉



厚揚げの煮びたし

肉巻き

さっとゆでて食感を楽しむ



炒めるときもゆでるときも
繊維のかたい茎、葉の頃に
火を入れよう!

オリーブ油やバターと合わせて
イタリアンやフレンチに



油やバターとの
相性も良く
カロテンの
吸収率もアップ



パスタやスープ
に肉や魚料理の
ソースとしても♪

見分け方

茎から葉先まで
張りがあり、
ピンとしていて
鮮度が良い

ピン!



切り口が丸く、
根元が張っている



葉が鮮やかな緑色で肉厚

葉脈の間隔が
均等でくっきり

葉が肉厚のものは味が濃く、
小ぶりだと柔らかい
傾向がある

茎が太くしっかりとしている

小松菜のいろいろ



「小松菜」

葉先が丸く、茎が細長い一般的なもの。
主に関東で栽培されている。アツやくせがなく、
しゃきとした食感が魅力。おひたし、あえ物、
炒め物などに幅広く利用されている。

「つまみ菜」

「小松菜」を若芽のうちに摘み取ったもの。
間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味か
ないので、生でサラダにすると美味。
あえ物やスープにも。



「ちびみ小松菜」

冬の寒さにさらし寒締め栽培したもの。
葉に細かいシワが入って縮れたような
見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。

「レッド小松菜」

アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。
抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。



小松菜の歴史

小松菜と
命名する

東京は下町生まれ

漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。
江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)
の特産であったことから徳川綱吉が
「小松菜」と命名したといわれている。
現在でも東京周辺での生産量が多い。



徳川綱吉

正月菜



東京のお雑煮には欠かせない!

地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京
の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれ
ることも。寒い時期に旬を迎え、おいしさも
栄養価も高まる小松菜はハレの日もケの日も
江戸の生活には欠かせない食材だった。



ふれあい!

November 2016

vol.223

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。

