

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!

2

February 2017

vol.226

- 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 ふれあいプラザ
- 10 お便りのコーナー
- 11 JAからのお知らせ
- 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





支店協同活動

組合員や地域の皆さまとともに歩む組織でありたいとの思いで、
さまざまな活動に取り組んでいます。
ふれあうことで「絆」を大切に、地域に愛されるJAをめざします。



似顔絵の展示

柏原支店

11月～12月

柏原保育園園児の皆さんによる似顔絵
「大好きな家族」の作品を展示しました。
園児の目に映るかわいい家族が明るい笑



顔を見せていました

柏原支店では、今回のような取り組み
を継続し、地域の皆さまが気軽に来店
いただける雰囲気づくりを目指していま
す。園児の皆さん、感性豊かな力作をあ
りがとうございました。

水稻栽培の研修会

11月15日

水稻栽培について、JA職員が研修
を行いました。営農企画課職員が講師
となり、次年度米栽培の取り組み方針
など、高品質米生産に向けてのポイント
について説明しました。

受講した職員は「JA事業の中心と
なる営農指導事業について、水稻栽培
の基本的な方針や主な肥料・農薬など確
認することが出来ました。JA職員と
して知っておかなければならないこと
が、まだまだ多くあると分かりました」
と話していました。

JAでは「農家組合員の所得増大」と
「農業生産の拡大」を基本目標に、販売力
強化・コスト削減・生産現場との結び付き
強化の観点から、創意工夫により自己改
革の実践を行っています。今回の研修会
は職員一人ひとりが、このことを意識し、
実行するた

め
の取
組
み
で
す。



▲各部署より職員が参加しました

小学生がネギ収穫体験

11月21日(月)

春照小学校と山東小学校の児童56名は、米原市高番の畑で「エコファーム高番」の協力で長ネギの収穫体験を行いました。この日収穫されたネギは、4月に種が播かれ高さ60cmほどに育ち、収穫時期を迎えました。

生産者の北川恵三さんより長ネギの特徴や栄養成分について話を聞いた児童は「長ネギが根と葉だけでできているとは知らなかった」「規格外の長ネギの価格は半分以下になるとは残念などと話していました。また、「すき焼き」「鍋



▲熱心にメモを取る児童

▲収穫のようす
(春照小学校)



▲収穫のようす
(山東小学校)



料理「やきとり」など様々な料理方法があることの説明を受けました。

その後の収穫では、高く盛られた土から真っすくネギを引き抜くことに児童たちは少し苦労していました。

地域で生産された農産物を地域で消費する活動、生産者と交流することを通じて、子どもたちが農業や農産物を身近に感じる事を目的に、JAではこのような活動を支援しています。

国会議員へ緊急要請

11月21日(月)

JAグループ滋賀を代表して、中川清之経営管理委員会会長は地元選出の衆参国会議員に、規制改革推進会議の「農協改革に関する意見」に対する緊急要請を東京の各議員会館で行いました。

現在、JAでは「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、相

互扶助の理念に基づき、消費者地域の皆さまへ安全・安心な農産物をお届けし、農業者の所得増大、地域の活性化を実現するため、様々な自己改革に挑戦しています。

これからも、農業のさらなる成長を盛り上げていくため、一層スピードアップして改革を進めます。



▶上野賢一郎衆議院議員に要請書を渡す中川会長(左)

活動成果の発表で意識向上へ

12月13日(水)

営農事業に携わる職員が、自らテーマ課題を決めて一年間取り組んだ成果を発表する「営農事業活性化チャレンジプラン成果発表大会」を開きました。発表者自身がテーマや課題を明確化し、取り組みの成果を発表することで、営農指導技術や資質の向上と職員同士が情報課題を共有化することなどを目的とした大会です。

「地域・組合員の皆さまとのかわり、そのための取り組み内容」や、「地域農

業への貢献度」「取り組み姿勢や熱意」などの項目について採点、審査が行われました。

最優秀賞に選ばれたのは長浜南支店・大橋守係長。優秀賞は特産振興課・藤本勇補佐、営農企画課・吉井茂雄補佐、営農企画課・山中修治係長の3名が選ばれました。

大会は3回目を迎え、回数を重ねるごとにレベルが向上し、審査員を悩ませる発表会となりました。JAが農業と地域社会に根ざした組織としての社会的役割を果たすには、組織力を強固なものとするのが大切です。職員一人ひとりが目的意識をもって、JAが地域社会から必要とされる存在となるため、それぞれの立場において、自己研鑽(けんさん)を行います。担当分野を越えた幅広い視野視点で、より大きな相乗効果を生み出す方を模索し、地域・組合員の皆さまのために何ができるかという意識を保持続け、実践する取り組みを行っていきます。



▲常喜理事長(右)より表彰を受ける大橋係長(左)



レディーススクール

国産国産で安全安心

『手作りこんにやく』



12月16日(金)と17日(土)の午前と午後、生のコンニャクイモから作るこんにやく作りを「みのりハウス」で開催し、65名に受講いただきました。コンニャクイモは、2〜3年かけて収穫できる大きさまで育ち、毒性があるため獣害対策としても栽培されているようです。

こんにやくの作り方は、「ちゃべりん」2月号(家の光協会発行)にも掲載されていますが、講師の上田和子氏(全国女性協議会理事・J Aしが女性協議会会

長が自宅で作られている方法を指導いただきました。こんにやく作りは、すつてこねて粘りを出し、凝固剤を加えて、再度こねて…と、体力も使いますが、生のコンニャクイモから作るこんにやくは格別の美味しさです。作られたこんにやくは持ち帰られ、刺身こんにやくや、お節料理の一品などとして食されたようでした。

今回、待ち時間に、J A店舗やJ Aくらしの宅配便でおなじみの「かつおだし」等の紹介を、ハウスウエルネスフーズ株式会社にいただきました。また、「かつおだし」を使い、手作りこんにやくで手軽にできる料理を上田講師に教えていただきました。



かつお節にコンブのエキスを加えた「エコープ<かつおだし>」は、どのような料理にも使える、たいへん便利な液体だしです。



¥567(税込)

- 自然の豊かな香りとコクが自慢です。
- 自然の風味を大切にいたしました。
- 水にもすぐに溶ける液体タイプです。
- にごりのない透明タイプです。
- 少量で本格的なお料理が楽しめます。
- 開栓後も常温で保存できます。



パッと華やぐ

『春を迎えるアレンジメント』

12月23日(祝)、フラワースクール花音の方々に、迎春のアレンジメントを指導いただきました。

57名の受講生は、菊千両・サンゴミズキ・アオモジなどの花材を、日本の情緒を感じさせるようなオリジナル花器に生けられました。花器は、欄間や障子のような木枠、お弁当箱にロープを巻きつけ門松の袴のようなあしらえという個性的なもの。受講生は、花の個性を活かし、個々のアレンジを楽しめました。素敵なおアレンジメントが完成し、「これでお正月の準備ができた。」と満足いただいたようでした。





られました。目指し活動することを決められました。



この大会で、女性部員と家の光愛読者は、地域に根ざしたJA組織の必要性を再確認し、JAを基点とした心豊かな生活づくりを目指し活動することを決められました。

滋賀県 JA 女性部 家の光大会

女性部

12月15日(木)、滋賀県内のJA女性部員と家の光愛読者、JA役員が一堂に会し、第54回滋賀県女性部大会、第50回滋賀県家の光大会が、滋賀県農業教育情報センター(大津市)にて開催されました。

がんばれ東北

復興応援の旅

JAしが女性協議会主催の、旅館100選ベストテン常連の名旅館日本の宿古窯に泊まる復興のシンボル「奇跡の一本松」と立石寺・寒河江りんごのデザートタイムで女性部員が絆づくりをされました。

東日本大震災から5年が過ぎ、新しいまちづくりが進みつつある岩手県と宮城県などを巡られました。語り部の案内により徒歩で復興のシンボルである「奇跡の一本松」の視察や、JAおふなと女性部の皆様との交流会、名旅館のおもてなしを体験するなど、仲間を輪を広げられました。参加者は、「この旅行で、いつまでも災害を忘れず、被災された方々や地域に心を寄せることを続けていかなければならない」と、改めて感じる事ができた。」と話されました。



これ一冊で栽培法から食べ方までわかる!

人・JA・地域が元氣 家の光

906円(本誌とも・税込)

定価(税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号)906円 ●家計簿付き12月号 1,008円

おいしい食べ方、調理のポイントを伝授



個性派野菜21種類を紹介!

- 果菜類 ●シカマメ ●ハヤトウリ ●バターナッツカボチャ
- 根菜類 ●テーブルビート
- 葉菜類 ●エシャロット ●ルッコラ ●アスパラント ●エゴマ ●アーティチョーク ●パクチー(ロケット) ●カステルフランコ ●ツルムラサキ ●ロメインレタス ●スイスチャード ●カーボネロ ●オカヒジキ ●芽キャベツ ●クワンサイ(エンサイ) ●カリフラワー ●ロマネスコ ●コールラビ

種まきから収穫までをていねいに解説

※タイトル・内容は変更することがあります。

第59回

全国家の光大会中継のお知らせ

平成29年2月15日(木)、広島県「広島市文化交流会館」(広島文化学園 HBG ホール)で開催する全国家の光大会の様子をインターネットで配信します。パソコンで「家の光ネット」から、表彰や体験発表の様子などがご覧いただけます。

※お使いのパソコンによっては、つながりにくい場合があります。

「家の光ネット」にアクセス <http://www.ienohikari.net>

ご視聴には「アドビ フラッシュプレーヤー」が必要です。こちらからダウンロードして下さい。 <http://get.adobe.com/jp/flashplayer/>

大会プログラム(予定)

| | |
|--------------------|----------------------|
| 9:00 開会 | 12:00 「ちゃぐりん」愛読者特別発表 |
| 9:05 あいさつ・祝辞 | 13:00 感謝の集い |
| 9:35 JA 普及実績表彰 | 14:00 体験発表表彰・講評 |
| 9:50 家の光文化賞(促進賞)表彰 | 14:45 閉会 |
| 10:20 体験発表 | |

※進行状況で時間が変動します

農業所得申告支援資料の インターネット閲覧サービス (Farming Press) のご案内

JAより農業所得申告支援として、毎年1月頃に申し込み者に提供している「農業所得申告支援資料」(JAでの購買・販売事業のご利用分)がインターネットで閲覧できるようになりました!

Farming Press はこんなに便利!

- 毎月、前月分の収支内訳書・取引明細書等を閲覧できます。
- データをダウンロードして、パソコンで集計することができます。
- パソコンだけでなくスマートフォンやタブレット端末など、いつでもどこでも手軽にご利用いただけます。

Farming Press でJAとの取引情報を確認!

- JAから配付される前にタイムリーに、販売の精算通知書や購買請求書等が閲覧できます。
- 通知書等の内容をパソコンにダウンロードすることができます。
- 取引の情報は、最長で過去3年まで(ただし、平成27年分から)閲覧できます。



■ お問い合わせ先
JAレーク伊吹 経済部 営農企画課
☎ 0749-63-2101



近畿農政局からのお知らせ

収入保険制度のご案内

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもありますので、早速、取り組んでみましょう。

新たに青色申告(簡易方式を含む)を始める個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青

色申告承認申請書」を提出する必要があります。

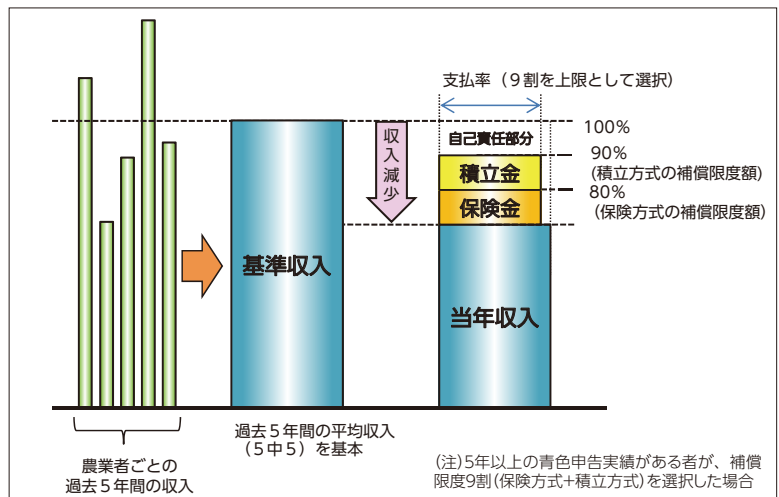
なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。

【収入保険制度の主な内容】

- 農業者ごとの農産物の販売収入全体の収入減少を補てんする任意加入の制度。
- 類似制度(農業共済やナラシ対策等)とは選択加入。



〈収入保険制度の補填方式〉



■ お問い合わせ先
近畿農政局地方参事官(滋賀県担当)
☎ 077-522-4261(代表)



原木しいたけの栽培

1. 原木

しいたけ原木は、伐採する方法もありませんが、購入をお勧めします。植菌するまでの間は直射日光を当てないよう保管し、遮光ネットなどで覆っておきましょう。

2. 種菌の種類と取り扱い方

種菌には種駒や形成菌、オガ種菌がありますが、その中の形成菌について紹介します。

形成された菌は、オガ菌を駒型に加工し、発砲スチロールのフタを付けたものです。

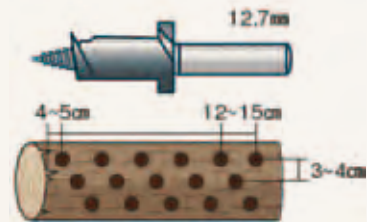


シイタケの発生は、種駒は植菌翌年の秋以降になりますが、形成された菌は、植菌した年の秋に発生が見込めます。

形成された菌は購入後、使用するまで5〜15℃の場所で乾燥させないように保管し、できるだけ早く(1週間以内を目処に)使用します。

3. 植菌

植菌は1月〜2月に行います。植菌はドリルを使用し直径12.7mm程の穴を空け、刃はストッパーの付いた専用のもので使用します。穴の間隔は12〜15cmとし、条間は3〜4cmとします。



菌は、指で形成された菌を穴に押し込むか、木づちで軽く叩き埋め込みます。その際に形成された菌の頭が樹皮面より押し込みすぎたり挿入不足にならないよう注意してください。



植菌後は積み重ね、その日のうちにシートや黒ネットで覆います。3月以降は林内や日陰地でネットなど通気性のある資材で覆い、一週間に1〜2回散水してください。

4. 伏せ込み

4月頃には、木の下や日陰のある場所に移動し、すき間があくように組みかえます。建物や塀の壁・庭木に立て掛けてもかまいませんが、乾燥させないように工夫します。

日が射すところは遮光ネットなどで日陰を作りまします。(直射日光は避けてください)また、雨に当たる場所とし、庭先などでは乾燥しないよう散水をこまめに行いましょう。



5. シイタケの発生

夏から秋にかけては水分が必要なため、多めに散水します。10月には、風当たりが弱く乾きすぎない場所ので、シイタケが採りやすいようにほだ木を立てます。



低温・乾燥が続くと枯死するため、ビニールで覆って温室状態にして成長促進させます。春は成長が早いいため採り遅れないように採取しましょう。





ふれあいプラザ



地域と一体となり

活性化を目指します！

米原市井之口 小原 将矢さん
菜摘美さん

2016年3月から出身地の井之口

で野菜栽培を始めました。名古屋市内で就職しましたが、生まれ育った地域の活性化と発展に貢献したいと思い、米原市に戻り就農しました。

約500平方メートルのハウス2棟で、「イチゴ」章姫（あきひめ）と「紅ほっぺ」を栽培しています。甘くて大



▲小原さんご夫妻

▶収穫時期を迎えたイチゴ



◀大粒のイチゴです

きいイチゴは、地域の皆さんに高い評価をいただいています。
二人とも体を動かす仕事が合っているので、農業は大好きです。米原市は、伊吹山麓のおいしい水と、きれいな空気に恵まれ、農業に適した地域です。頑張つて良いものを作り、地元産の農産物をどんどん食べてもらいたいです。

花卉部会 便り

No.17

プチマム栽培をはじめましょう！



プチマムとは？

プチ▶「Petit」フランス語で小さいという意味
マム▶キクの英語名「Chrysanthemum」

平成21年
7月に
商標登録

今年も部会員増加中！ご加入お待ちしております！

●おすすめの理由

- *お盆やお彼岸など需要があります。
- *価格が安定しています。
- *1年目から出荷ができます。
- *露地で栽培でき、設備投資もあまりかかりません。



作り方は？
どんな資材が必要？
出荷の方法は？

お気軽にお問い合わせください。

ご加入については**2月20日**までにご連絡下さい。
お問い合わせは、
経済部(経済センター)
特産振興課 (☎ 63-2108) へお願いいたします。

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

温野菜サラダ

ピーナツソース添え

材料 3人分 1食あたり約210kcal

| | | | |
|-------|------|----------|--------|
| カボチャ | 150g | ピーナツソース | |
| サツマイモ | 150g | ピーナツバター | 大さじ1.5 |
| ニンジン | 60g | 蜂蜜 | 小さじ1 |
| リンゴン | 60g | 白ワインビネガー | 小さじ2 |
| ゴボウ | 60g | 酢 | 小さじ2 |
| | | 塩 | 小さじ1/2 |
| | | みそ | 小さじ1/5 |
| | | 練りからし | 少々 |
| | | 水 | 適量 |

作り方

- ①カボチャ・サツマイモ・リンゴンは一口大に切る。ニンジン・ゴボウは6〜7cmの長さに切る。
- ②リンゴンとゴボウは水にさらしてあくを抜く。
- ③温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・リンゴン・ゴボウを加えて10〜15分ほど蒸す。野菜の大きさに調整。
- ④ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- ⑤皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。



ピーナツの香りが、甘い野菜のおいしさをアップ。蒸し料理はお鍋一つで素材のうま味を引き出す簡単クッキング。蒸し板があると便利です。蒸した後の鍋の中のお湯には野菜のうま味が詰まっていますので、スープやみそ汁に加えましょう。

エビとマッシュルームのアヒージョ

材料 2人分 1食あたり約306kcal

| | |
|----------|--------|
| エビ | 8尾 |
| マッシュルーム | 6個 |
| ニンニク | 1片 |
| 唐辛子 | 1本 |
| オリーブ油 | 大さじ4程度 |
| 塩 | 適量 |
| イタリアンパセリ | 2本 |

作り方

- ①エビは殻と尻ほを取り、背わたはよじなどで取る。
- ②マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③小さめの鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- ④③にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- ⑤エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。



スペインのバルでおなじみのアヒージョ。ニンニクの香りが漂うオリーブ油で具材を煮る料理です。油の量は、具材が漬かる程度が目安ですので、鍋の大きさにより加減してください。残ったオリーブ油はバゲットなどに付けてどうぞ。

切り取ってお使いください

手軽にできる

有機ベランダ栽培

明治大学特任教授 佐倉朗夫

春まきリーフレタス

リーフレタスは、玉レタスよりも作りやすく、栄養豊富でサラダなどに人気の野菜です。春まき栽培と夏まき栽培があり、通常は苗作りから始めます。3月中旬から始まる苗作りでは、気温が低い時期なのでトンネルが必要ですが、移植をしない直まき栽培にすると、種まきの時期を遅くすることができ、トンネルが不要になります。春まき栽培は3月下旬の直まきがお勧めです。

間口60cm、奥行23cm程度の一般的なコンテナでは、株間15cmで4カ所に点まきします。種は1カ所に4粒まき、種が少し見える程度に土をかぶせて手で鎮圧し、適宜水やりをして、発芽するまで新聞紙などで覆います。本葉が4〜5枚になるまでに、各所1本に間引きします。

育苗する場合は、先ほどのコンテナでは2条に条まきにします。浅いまき溝を作り1cm間隔で種を並べた後は直まきと同様です。発芽したら葉が触れ合う程度に間引きながら、本葉4〜5枚のときに掘り上げて、別のコンテナに株間15cmで1条植えにします。直まきも育苗も、間引いた株は間引き菜としておいしく食べられます。

肥料は、直まきの場合は発芽後に、移植の場合は定植後に、1株当たり2つまみ(約6〜8g)のぼかし肥を与えます。その後の追肥は、20日後に同量を1回だけ行います。

株がコンテナいっぱい大きく広がってきたら収穫できます。株ごと一度に収穫してもよいですが、外葉から1枚ずつかき取って収穫する方法も、少量ずつ食べるのには便利です。このとき中心から7〜8枚の葉は常に残しておかないと、新葉の発達が緩慢になり生産量が落ちてしまいます。収穫の目安は6月です。

レタスに合う混植はアブラナ科の野菜です。移植栽培のレタスにはキャベツが適します。キャベツはリーフレタスと同時期に種まきをしますが、本葉2〜3枚のころにポリ鉢に鉢上げしておき、本葉4〜5枚になったら交互に定植します。直まき栽培では小松菜やルッコラを1株置きに直まきして、間引きながら収穫します。





第41回「ごはん・お米とわたし」 作文・図画コンクール

JALレーク伊吹管内入選者

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールは、小学生・中学生に、ごはんやお米にまつわる自らの体験や食についての考えを作文や図画で表現してもらうコンクールです。

これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と豊かな国土や文化を作り上げてきた水田農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子どもたちの優れた作品を顕彰することにより、農業やお米・ごはん食の重要性を広く周知するために開催しています。

滋賀県内の小・中学校、特別支援校から、作文部門 1,528 点、図画部門 1,041 点と数多くの応募作品の中から、優秀な作品として表彰された方をご紹介します。

作文の部



特撰

久西 奏和さん(長浜市立長浜小学校 1年)
題名“ぼくのすきなおにぎり”

入選

山下 桃香さん(米原市立坂田小学校 1年)
題名“うちのごはん”

特撰

木村 優真さん(米原市立坂田小学校 3年)
題名“おいしいおべん当のヒミツ”

佳作

北村 仁一朗さん(米原市立坂田小学校 3年)
題名“ごはん・お米とわたし”

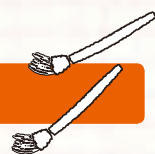
佳作

安田 友香さん(米原市立春照小学校 4年)
題名“お米とわたし”

佳作

藤原 りこさん(米原市立坂田小学校 6年)
題名“田んぼのある滋賀の風景”

図画の部



特撰

川 嶋 心 和さん(米原市立息長小学校 2年)
題名“おいしく いただきます”

特撰

吉岡 巧翔さん(米原市立坂田小学校 3年)
題名“ぺったんこ！
おいしいうれしいおもちつき”

入選

澤田 昂輝さん(米原市立春照小学校 5年)
題名“野球のみんなで食べる昼ごはん”

佳作

山本 紗瑛さん(米原市立春照小学校 6年)
題名“たきたてのご飯”



特撰 吉岡 巧翔さん



特撰 川 嶋 心 和さん

読者の おたより 特別集

毎月、素敵なお便りを
いただいています。

今回は「読者のページ」を
特集します。



南呉服町の「豊國神社」の近くにお友だちの家があるので、友達の家に行くと一緒に遊びました。表紙にちょうど行った所が載っていて子供が「ここに行ったことあるよね」と気がつきました。

長浜市 伊藤さん

表紙になる地域の
のスポット教え
て下さい



去年から、町内の俳句会に入り、勉強させていただいております。先生は町内の方で、色々な賞を取っておられ、勉強のかたわら、その話も伺うことができ、参考になります。まだまだ駆け出しのびよっぴですが、一生懸命勉強して、自分も早く賞を取りたいと思っています。皆さんも一つの事に集中してみるのもいいですよ。

長浜市 中川さん

「わが家のワンココーナー」を再開されてはどうでしょう。以前、うちの柴犬も掲載していただきました。今でも記念に残してあります。その節はありがとうございました。いつも長浜南支店のスタッフさんに親切にしてください。

長浜市 広内さん

毎月の「ふれあい」が楽しみです。私は大根でしよう油漬けを切らず、ひと冬の間は何回も作ります。一本残らず大根を食べられて、畑も喜んでくれると思います。また、紹介します。

米原市 坂東さん

是非ご紹介ください！お待ちしています



みのりハウスを2回も利用させていただきました。設備も器具もそろっていてやりやすかったです。交流の場として、これからも利用したいです。

長浜市 居林さん

どんどんご利用ください



飼っている犬が、ヘルニアになってしまいました。犬にも人間と同じ病気があるなんて、知りませんでした。でも、今は元気になり安心です。

米原市 川本さん

ペットに限らず、お子さんやお孫さんなど投稿待っています



12月号に載っていたお天気カレンダーの「スノーアップル」は初めて知りました。「雪下んじん」は知っていましたし、大根やカブも雪の下から掘り起こすと、みずみずしくて甘みがあり、おいしいですよ。

(雪の中、掘り起こすのは大変ですが、今年はまだ雪が無いので、ありがたいです)裏表紙の「カブのひみつ」も不思議ですね。お雑煮のおもちも関ヶ原付近で丸もちと角もちに分かれますよね。カブもその辺りで分かれるんですね。

米原市 清水さん

雪の下に保存しておく、果物や野菜が美味しくなるんですね



毎月楽しみにしています。野菜を今年から育てようと考えているので、作付けの年間計画のページは参考になりました。また、生活に役立つ情報を載せていただけると嬉しいです。よろしくお願います。

米原市 西村さん

この冬、幼稚園の時以来に「うす」と「きね」で、もちつきをしました。当時は重くて持ち上がらなかった「きね」は今でも重かったです。でも、ペタンペタンとできることは楽しかったです。将来子どもが生まれたら、一緒にしてみたいと思いました。

長浜市 片山さん

おいしそう♡



皇帝ダリア(幹の高さは5メートルと、屋根上まで立派にそびえ立ちます)を作って4年目です。この花は、うまくタイミングが合わない満足な開花に会えません。大事に育てて開花の前に霜に遭うと一瞬にして萎(な)えて終わりになります。咲いて直ぐ霜が降り、一日で終わりガックリきた時もありました。しかし、今年は気候がよく、立派に長く咲いてくれて大満足でした。

米原市 久保さん

立派な花が咲いたらお知らせください





おトクなローンで農業を応援!
農業資金を、低金利、実質保証料負担なしでご利用いただけます

JA農業資金応援キャンペーン
(キャンペーン期間:平成28年10月1日~平成29年3月31日)

基準金利最大年2.175%がキャンペーンにより、年**1.1%**に!

さらに! 最大年1%、最長10年間のJAバンク利子補給により
最大軽減・補給後の適用金利(固定金利型)

0.1% 保証料(最大年0.25%)も全額助成

金利/年

＜ご返済の目安(試算)＞
お借入金額100万円あたりの毎月返済額、支払利息、保証料(概算)

| | | |
|----------------------------|-------|--------|
| ※借入期間10年、元利均等、毎月返済額8,375円! | 適用金利 | 年0.1% |
| 毎月返済の場合 | 総支払利息 | 5,049円 |
| | 保証料 | (実質)0円 |
| 合計 | 合計 | 5,049円 |

適用金利の要件

- 農業生産に直接するお借入が対象となります。
- キャンペーン金利はキャンペーン期間内に実行となった場合に適用となります。
- 当初のお借入金額が100万円以上の場合
当初10年間:年0.1%、11年目以降:年1.1%
- 当初のお借入金額が100万円未満の場合
全期間:年1.1%
- 飼料用米対応資金は100万円未満についてもキャンペーン金利が適用となります。
- 当キャンペーンを享受なく(貸入)中止させていただいた場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 金利は平成28年10月1日現在

※詳しくは店舗の説明書をご覧ください。お近くのJA窓口までお気軽にお問合せください。

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29年3月19日(日)

山東支店 ☎55-1014 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!

年金を あきらめていた皆さんへ

年金を受け取るために必要な時間(保険料納付済等期間)が10年に短縮され、これまで年金を受け取ることができなかつた方も年金が受給できる可能性があります。

何が変わるのですか?

年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済等期間)を**25年から10年に短縮**します。これにより、年金を受け取れる方を増やし、これまで納めていただいた年金保険料をなるべく年金のお支払いにつなげることができます。

これまで

受給資格期間25年



28年

○ 支給あり



15年

× 支給なし

対象者は誰ですか?

既に65歳以上の方で、年金を受け取るために必要な期間(保険料納付済等期間)が10年以上の方が対象になります。

対象者の方には平成29年2月末~平成29年7月までの間に日本年金機構から「年金請求書」を順次お送りする予定です。

平成29年
8月1日以降

受給資格期間10年



15年

○ 支給あり

詳細について

ご不明点等ございましたら **最寄りのJA各支店** もしくは

「ねんきんダイヤル」

☎0570-05-1165

までお問い合わせください。

点検よそおいトラブル発生!!



滋賀県内のJA管内におきまして、JA・JA職員OBを装い、商品の無料点検を偽ったトラブルが発生しています。ご注意ください!!

業者の手口

- JA・JA職員OBだと名乗り、「太陽熱温水器の点検で来た」と告げて組合員宅を訪問する。
- 「屋根を見させてほしい」と組合員宅に上がりこむ。



**JA職員・JAが依頼した取引先社員は
身分証明書・巡回許可書を携帯し必ず掲示いたします。**



**被害にあわない
ために!!**

このような不審な訪問者が来た場合は、会社名・氏名・訪問目的を聞いてください。そして、最寄の支店か経済部 購買課にご連絡ください。また、現金等を決して渡さないでください。

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28年12月27日
- 第1号議案 就業規則の一部変更について
- 第2号議案 育児休業等規程および介護休業等規程の一部変更について
- 第3号議案 臨時職員就業規則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28年12月末現在

| | |
|---------|--------------|
| 正組合員数 | 5,451人 |
| 准組合員数 | 6,914人 |
| 出資金残高 | 16億7千2百万円 |
| 貯金残高 | 1,362億3千5百万円 |
| 貸出金残高 | 177億8千3百万円 |
| 長期共済保有高 | 3,567億9千3百万円 |
| 年金共済保有高 | 29億8千3百万円 |
| 購買品供給高 | 7億9千6百万円 |
| 販売品販売高 | 5億7千9百万円 |

お天気カレンダー

春一番

春一番は、季節が冬から春に変わるころに初めて吹く暖かい南寄りの強い風のことです。春一番の条件は、立春から春分までの間に、日本海で低気圧が発達し、風速8m以上の南寄りの風が吹き、気温が上がる現象です。この春一番は、九州から関東、北陸の各地方で発表されます。この時期に春一番という季節感が合わない東北や北海道、沖縄では発表していません。

春一番は春の到来を告げるものですが、多い季節です。

もともとは長崎県の漁師が春の強い風により被害を受け、その春の風を春一番と呼んで、恐れたということです。

この時期、冬の寒気が残る中、時折春の暖かい空気が流れ込みます。すると、寒気と暖気がぶつかり合い、低気圧が発達し風が強く吹きます。時には猛烈に低気圧が発達し、暴風が吹き荒れることもあります。これから春は風が強い日が多い季節です。

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山靖洋





さとにきたたらええやん

10月28日に「狭山事件の再審を求める市民集会」に参加し、集会後のデモ行進に移る際、「釜ヶ崎」から参加している隊列の横を通り過ぎました。その時「遠いところから苦勞さん」と柔和な表情でねぎらいの言葉を優しく掛けられました。「釜ヶ崎」「怖いところ」という偏見をかなり持っていた私にとって、実際とのギャップに驚きました。

そんな時に、標題の映画を見る機会がありました。標題の「さと」は釜ヶ崎にある「子どもの里」のことで、釜ヶ崎の子どもたちに健全で自由な遊び場を提供したいとの思いから、1977年に子どもたちの遊び場としてスタートし、現在も「常に子どもの立場に立ち、子どもの権利を守り、子どものニーズに応じる」をモットーに、子どもが安心して遊べる場の提供と生活相談を中心に活動が続けられています。

この映画は「子どもの里」に通う(住む)子どもにも焦点を当てて撮影された作品です。

マサキくんは、やんちゃな5歳。自転車が大好きなマサキ君ですが、発達障がいがあり、自分でやりたいと思うことに集中すると周りが、見えなくなってしまう。そんなマサキくんはイライラしてしまってお母さんは、しんどくなつて手を挙げることを避けるために「子どもの里」にマサキくんを預けに来ます。自身の育った環境による「苦しみ」を抱えているお母さんはカウソセリングを受けていますが、そんなお母さんもお母さんとして支えられています。

また、高校生のマユミちゃんは、おっ

とりとした性格ながら家事もこなす優等生。小学生の頃から「子どもの里」で生活しており、離れて暮らすお母さんは健康や対人関係に困難を抱えながら日々を送っています。就職も決まり、高校卒業を前にしたマユミちゃんに心配事が起こったときにも職員たちは強く励まし、優しく包み込むように接します。

子どもたちはそれぞれに抱えるしんどさがあり、心が苦しい時がある。そんな時でも親や他人を思いやるやさしさがあり、明るくだけでなく、人の痛みが分かり、本当に他人をいたわる心が強い、ということが映像を通じて伝わってきます。また、子どもがしんどいということとは親もしんどい、しかし社会の多くはそれをただのダメな親として片づけてしまっているのではないのでしょうか。親に責任を押し付けて事足りりとする私たちに、地域や社会全体で取り組む必要があることを「子どもの里」の活動を通じて示してくれているように思います。

「子どもの里」の子どもたちが、冬場に路上生活者の所へ行って、おにぎりやあったかいみそ汁を配ったりしている様子も紹介されています。その中で、路上生活者から「あっちにもおにぎりあげたって」とか「向こうの人最近全然見ないけど大丈夫かな」とか、他者への気遣いの言葉が聞かれました。この優しさがあるから「遠いところから苦勞さん」とねぎらいの声を掛けてもらえたのかなと思います。

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座
3月21日～4月19日

全体運 好奇心を刺激されやすいので、興味を引かれることがあつたら、チャレンジしてみよう。趣味の集まりもラッキー。
健康運 ストレス発散には適度な気晴らしが大事。
幸運を呼ぶ食べ物 野菜菜

♋ 蟹座
6月22日～7月22日

全体運 ネガティブな発想をしやさい月です。暗い顔をしているとますます運氣ダウンを招くので、注意。喜劇鑑賞が吉。
健康運 運動前には準備体操を。無理はしない。
幸運を呼ぶ食べ物 フラビ

♌ 天秤座
9月23日～10月23日

全体運 楽しいことに縁があります。飲み会やレジャー、旅行などに誘われたら、ぜひ参加してみてください。創作活動にもつき。
健康運 スキンケアに集中を。健康面に好影響大。
幸運を呼ぶ食べ物 シジミ

♍ 山羊座
12月22日～1月19日

全体運 人を当てるにせず、自分のことは自分でという姿勢が運氣上昇の呼び水に。精神面の充実を図るのも大賛成。
健康運 不注意でのけがにご用心。冷静に行動を。
幸運を呼ぶ食べ物 デュボン不知火

♉ 牡牛座
4月20日～5月20日

全体運 ささいなことで落ち込みやすいよう。できる人と比較したりせず、自分らしさを大切に。露天風呂でリラククスを。
健康運 生活リズムの乱れが体調に出やすい時期。
幸運を呼ぶ食べ物 納豆

♊ 獅子座
7月23日～8月22日

全体運 ちよつとした失敗につまずき、勢いを維持できないかも。いつまでもクヨクヨせず、さつと気持ちを切り替えて。
健康運 スポーツに励むとリフレッシュ効果満点。
幸運を呼ぶ食べ物 シラウオ

♋ 蠍座
10月24日～11月22日

全体運 短気になりがち。すぐカッとしやすいため、呼吸器置いてから発言を。リラククスには、一人の時間が必須。
健康運 オーバーワークは厳禁。休息が好調の鍵。
幸運を呼ぶ食べ物 フキのとう

♎ 水瓶座
1月20日～2月18日

全体運 自己アピールの好機。念願のプランを実行したり、新しいことを始めましょう。新装開店のお店にも注目。
健康運 良い健康法が見つかりそう。ぜひ試して。
幸運を呼ぶ食べ物 ユリ根

♏ 双子座
5月21日～6月21日

全体運 アクティブになり、体験ジャンルにも前向きになれるそう。考えるより、試すのが正解。ウインタースポーツ。
健康運 適度に体を動かすことで、体力増進。
幸運を呼ぶ食べ物 牡蠣(かき)

♐ 乙女座
8月23日～9月22日

全体運 気分が安定しにくい期間。他人のうわさに興味を持つのはやめましょう。お気に入りの本を読むと心が安らぎそう。
健康運 運動不足になりがち。小まめに動くこと。
幸運を呼ぶ食べ物 小松菜

♑ 射手座
11月23日～12月21日

全体運 コミュニケーション運が活発化。苦手意識を感じていた人とも、楽しく会話が弾みそう。開運には書籍整理を。
健康運 快鳴。シェイプアップが成功しやすい月。
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

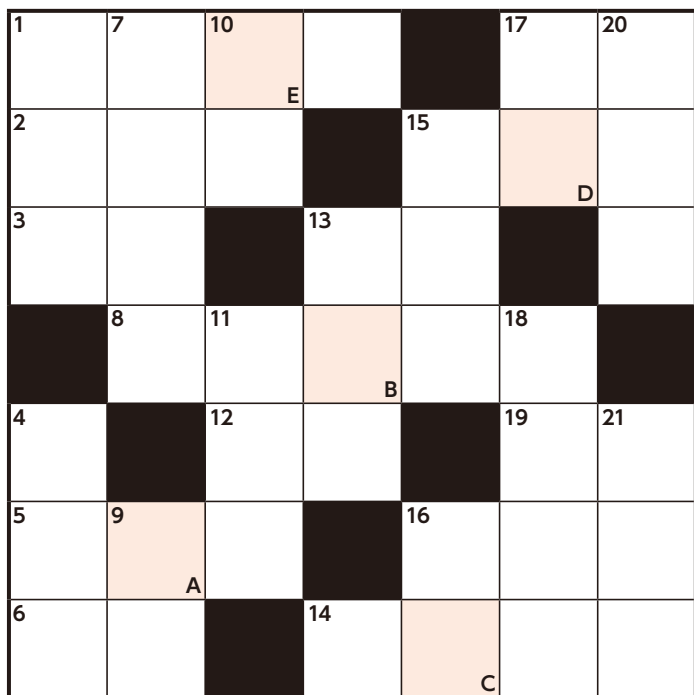
♒ 魚座
2月19日～3月20日

全体運 サービス精神を発揮すること。チャンスが舞い込みます。縁の下力持ちな役割でも笑顔でこなすとグッド。
健康運 暴飲暴食気味。栄養バランスにも配慮を。
幸運を呼ぶ食べ物 ズワイガニ

パズル 頭の体操

出題/ニコリ

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?



← ヨコのカギ

- 1 「福は内」と言いつつ行きます
- 2 こつこつと——よく作業を続けた
- 3 早起きは三文の——
- 5 攻撃の反対語
- 6 分別して回収に出します
- 8 人間の犬歯の別名
- 12 進化——。感情——
- 13 海水から作れる調味料
- 14 よそ行きではない服装
- 15 ワインボトルの栓によく使われる素材
- 16 文末に付ける「。」のこと
- 17 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- 19 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

1月号のこたえ

「出初め式」

デゾメシキ



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 2月17日(金) 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。

12月号の応募総数

156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 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

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

- ↑ タテのカギ
- 21 役者が観客に見せるもの
 - 20 ニコリと笑うとペコリとへこむ
 - 18 駅の——で新聞を買った
 - 17 長寿を象徴する鳥
 - 16 酔っぱらいが巻きます
 - 15 ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
 - 13 会社の運転——を調達した
 - 11 煮物をじっくり煮込むときの火加減
 - 10 暖炉にくべる物
 - 9 矢をつがえます
 - 7 顔の整った人が好みな
 - 4 1歳違いの兄弟姉妹のこと
 - 1 うそから出た——



投稿募集

広報誌「ふれあい」は、皆さまからの投稿記事をお待ちしています。お知り合いやご近所に、こだわりの趣味をお持ちだ、我が子(孫)を載せてほしい、珍しい形の野菜が採れた等、自薦他薦は問いません。身近な話題、出来事などしどしお寄せ下さい。

また、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。

■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

経済センター・資材センターよりお知らせ

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。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

ブロッコリー 機能性の高さで注目を浴びる緑黄色野菜のエース格

ブロッコリーのプロフィール

【分類】アブラナ科
【原産地】地中海沿岸
【和名】ミドリハナヤサイ(緑花野菜)
【おいしい時期(旬)】12~3月
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、カルシウム、
スルフォラファン、イソチオシアネート
など

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

保存方法

急いで食べて!

鮮度劣化が激しく
香りが開いてしまうため、
ポリ袋などに入れ
冷蔵庫で保存し、早めに食べること



2~3日で
食べ切れない場合は、
硬めにゆでて
水気をよく切り、
冷凍保存



見分け方

全体的にこんもりとしていて、
茎が盛り上がっているもの
蕾(つぼみ)の粒が小さく、花蕾(からい)が
蕾に詰まっていたり、種まきがあるもの

緑色で色むらがないもの

黄色っぽいものは
花が咲きかけて
いるのでNG

冬の寒さで
紫色がかかったものは
より甘さが強い

外葉がピンとして
おれていない
新鮮なもの



切り口が500円大くらいで、
みずみずしく、軸にス(空洞)がないもの

楽しみ方



ビタミンの
流出を防ぐには
蒸しゆでの電子レンジが
お薦め



水っぽく
ならないように
よく水気を切る

軽やかに煮込んで...



ポカージュ
ジェノバやセ風の
ドレッシング

茎にも栄養が
豊富に含まれて
いるよ



スライスして
炒め物に



細かくしてスープに

ブロッコリーのチカラ

Crown of Jewel Nutrition



欧米では栄養宝庫の冠
と呼ばれ、ビタミン
やミネラル、食物繊維
をはじめ、今注目の機
能性成分も豊富に含む
緑黄色野菜

ブロッコリーのいろいろ



茎ブロッコリー
アスパラガスに似た
甘味と香気



紫ブロッコリー
抗酸化作用のある
アントシアニンを含む



ブロッコリー
スプラウト
がん予防に効果
があるとされる
スルフォラファンが多い

ブロッコリーのヒミツ

ブロッコリーを入れた発泡スチロール箱に
氷を詰めて低温で流通のエネルギーの
消費を少なくし、鮮度をキープ!

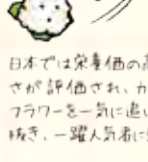
寒い環境が大好き



ブロッコリーはキャベツ
の仲間、花芽の
部分が大きくなる系統
が改良されたもの



地中海沿岸が原産の
古代ローマ人が
食用していたといわれる
歴史の古い野菜だよ



日本では栄養価の高
さが評価され、カリ
フラワーと一緒に近い
置き、一躍人気者に!

花蕾部分に包丁を入るとポロ
ポロと崩れるので、茎の方から
切れ目を入れ、花蕾の一塊ごと
に手で裂いて分ける



ふれあい!

February 2017
vol.226

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。

