

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!

1

January 2018

vol.237

- 1 新年のご挨拶
- 3 レディーススクール
- 5 営農情報
- 7 花卉部会便り
- 8 特集 年金友の会
- 9 ふれあいタイムス
- 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







# 新年の 挨拶

新年明けましておめでとうございます。

平成30年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様におかれましては、ご家族ともどもご壮健で新しい年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。平素は、JAレーク伊吹の事業各般にわたり格別のご理解、ご協力を賜り心から厚くお礼申し上げます。

さて、日本を取り巻く情勢は、度重なる北朝鮮の挑発行為が起きている中、日本経済は、日経平均株価が2万2千円を超えるなど、堅調な回復となっております。

一方、農協を取巻く環境はマイナス金利政策が続く中、収益確保がかなり難しい状況になってきております。また、TPP(環太平洋経済連携協定)につきましましては、米国を除く11カ国で大筋合意され、さらに、米国との二国間協定FTA(自由貿易協定)においての交渉入りにも、政府は意欲を示されていることから、今後の動向にも注視しなければならぬ状況です。

こうした中、当組合は自己改革の一環として、平成29年産米から全国に先駆けて全量買取販売を実施いたしました。さらに、ブランド柿「霊峰」の集荷・販売にも力を注いでまいりました。本年も昨年同様、生産者の目線にたった取組を行ってまいります。

本年は、組合員皆様のおかげをもちまして、合併20周年を迎える記念の年となりますので、さまざまな企画を用意し、組合員・地域住民の皆様との「絆」をより一層深め、地域にとって必要不可欠なJAをめざし、邁進する所存でございます。本年も旧に倍してかわらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、地域の発展と皆様のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます、年頭のご挨拶いたします。



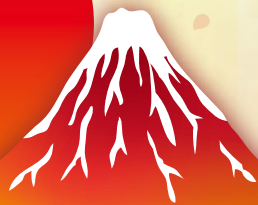
代表理事 専務  
常喜 兼雄



経営管理委員会 会長  
中川 清之



謹賀  
新年





# JAグループの取組 「食農教育」とは

全国各地の様々な農業活動を知り体験することで、その価値を学ぶことを目的としています。「食」の背景にある動物や植物の「いのち」を感じることで、日本の豊かな自然や四季の尊さ、そして農業の大切さを知って欲しいという願いを込め、「食」と「農」との強い繋がりを伝えていきます。

日本人の食生活は、食の欧米化、主食の多様化などの理由から、昭和34年頃に比べてみると米の消費量は半減しています。

学校給食においては、昭和51年に米飯給食が開始され、文部科学省の調べによると、現在の米飯給食は週3・4回となっています。

そんな中、8年前に長浜市の長浜北中学校の卒業生保護者や学校運営協議会のメンバーでつくる夢プロジェクト委員会は、学校給食に新米の炊き出し活動

「夢プロジェクト」を始められました。当JAも新米を提供し活動の支援を続けています。当時、

長浜北中学校は学校だけでなく地域と一体となって子供たちを育てることを目指し、その思いに応えるかたちでPTA活動とは別の活動として始まりまし

た。また、この頃の米飯給食は彦根市から供給されていたこともあり「温かい炊き立てごはんを出してあげたい」との思いは、翌年には同中学校区にある二つの小学校にも広げられました。同

委員会のメンバーと地域の民生・

児童委員や日赤奉仕団、PTA

役員、そして今年から更生保護

女性会とJA職員も加わり述べ

150人のボランティアにより

2,200人分の炊き出しが行

われました。同委員会会長の川

北氏は「子供たちが『夢プロごは

ん』を体験することは、地域の

大人の姿は子供たちを導くこと

に繋がる。そして今、子供たち

がどう変わったかは分からなく

ても、大人の姿をみている子供

たちは将来、必ず地域や学校に

貢献できる大人になってくれる」

と話されます。同委員会は、子

供たちがメンバーに加わってくれ

る日を夢見て、これからも「夢プ

ロごはん」は継承されます。JA

は、この一食の機会が子供たちの

記憶に刻まれ、また作り手の

思いや取組みを知ればさらに「お

いしさ」を感じてくれることと思

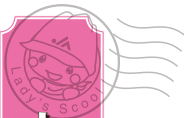
います。そして、お米やご飯を

通して日本の農業を考えるよい

機会となることを願っています。







## レディーススクール

### 県産県消で安全安心

### 『手作りこんにやく』

11月17日(金)、18日(土)の2日間の午前と午後の計4回、当JA多目的施設『みのりハウス』の実習室で、生のコンニャク芋から作る、ほんまもんのこんにやくを延べ50名が作られました。

こんにやくは、不思議な食べ物。生のコンニャク芋は、毒性が強く、ネズミでも食べないと言います。それを、灰のアルカリ性を利用して固め食します。こんにやく特有のプリプリとした歯ざわりは、こんにやくマンナンという食物繊維がアルカリ性物質によつ



て変化するためです。灰を使うと、えぐみ、渋味、苦味などの原因となる成分を除くことができるのです。

こんにやくを作るには、湯掻き、ミキサーでペースト状にし、こねて粘りを出し、凝固剤を加えて、再度こねて…と、時間と体力を使いますが、手作りこんにやくは格別の美味しさ。受講者は、刺身こんにやくやステーキなどにして食されたようでした。



### 長浜農業高校生が先生

### 『冬の寄せ植え』

11月26日(日)、滋賀県立長浜農業高等学校において、園芸科フラワー分野の3年生と2年生が講師となり、冬の玄関を彩る寄せ植えを作られました。



▲説明を熱心にきく受講生



▲切り戻しの説明の様子

この日、3回開催した講座には、延べ121名に参加いただきました。高校生が壇上に立ち、寄せ植えのコツや管理方法などを、初心者にもわかりやすいように丁寧に説明。受講者は、「土は、強く押さえないように、隙間なく入れてくださいね」などとアドバイスをもらいながら、素敵な寄せ植えを完成されました。「これで、冬の玄関が明るくなるわ」などと、笑顔の花も咲いていました。







▲座学の様子

## JA健康寿命 100歳プロジェクト 「レインボー体操DE ぽっかぽか」

11月28日(火)の午前と午後、JA共済が地域貢献活動として、病気予防や健康づくりのひとつとして行っている「レインボー体操を、延べ31名に受講いただきました。」

レインボー体操は、昭和58年に開発された体操で、健康で楽しく生活していただきたいとの思いを込め、JA共済がオススメしています。健康のために、運動が良いのはわかっているけれど、運動は苦手…という方にピッタリなのがレインボー体操なんです。

この体操は、いつでも、どこでも、誰にでもできる体操で、簡単な動きで、全身の血行が良くなりポカポカしてきます。体力に自信のない方、高齢の方にも安全で無理なく楽しく続けられ、心臓に負担をかけないやさしい動きで全身の血液の流れがよくなり、「肩こり・腰痛の解消」「生活習慣病予防」「老化防止」「リフレッシュ」に効果が期待できます。みなさんも、今の寒い季節にレインボー体操を始めてみてくださいね。

### 特徴

- 全身の血液循環を良くする
- 栄養と酸素を身体の隅々まで運ぶ
- 血液の流れがわかり、効果を実感しながら体操できる
- 簡単な動きなので、誰にでもできる
- 好きな音楽に合わせて楽しみながらできる
- 立っていても、座っていても、寝ていてもできる
- 自分の身体の状態に合わせて調整できる



▲みんなで「爆笑」!! 免疫力アップに効果的です。



▲ポカポカしてきました!!

### 家の光図書



### 誰でもできる みんなのレインボー体操

#### 本書の内容

- 第1章 体操を始める前に知っておきたいこと  
レインボー体操のうれしい効果/レインボー体操はこんな動き/レインボー体操の7つの特徴/血液の7つの働き/毛細血管の働きを活性化させる/血液を末端まで届けるために意識して体を動かす ほか
- 第2章 レインボー体操5つのポイント  
やさしい呼吸法/手のひらの刺激/足裏の刺激/筋肉の緊張と解緊/背骨を支える筋肉を鍛える/胸と背中の筋肉を鍛える ほか
- 第3章 症状別・シーン別の体操  
肩こり/腰痛の予防/ひざの痛み/猫背予防/尿失禁・便秘の予防/眼精疲労・顔のたるみの予防/股関節の痛み/認知症予防/朝、目覚めるときに/夜、寝る前に ほか
- 第4章 レインボー体操誕生物語

定価:本体 1,400円+税 A5判・並製・80頁・DVD付 | お申込は、最寄りのJAへ

レインボー体操について

JA共済 レインボー体操

検索

JA健康寿命100歳プロジェクトは、「運動」「食事」「健診・介護・医療」を中心

輝け! 100歳



に、ゆとりといきがいのある暮らし、人と人とのつながり、助け合いのある地域の創造を目指しています。

さあ、あなたの「健康寿命」を、地域のみなさんと一緒に伸ばしていきましょう。

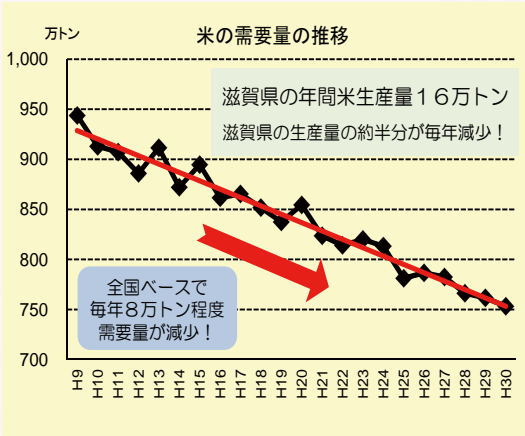


## 平成30年産以降も生産調整は必要です！

平成30年産米より、国による生産数量目標の配分や、米の直接支払交付金(10アール当たり7500円)が廃止されますが、主食用米の需給バランスをとるために、引き続き、生産調整に取組む必要があります。

米の一人当たりの年間消費量は、昭和37年度をピークに一貫して減少傾向にあり、118kgの米を消費していたのが、平成28年度には、その半分の54kgにまで減少しています。

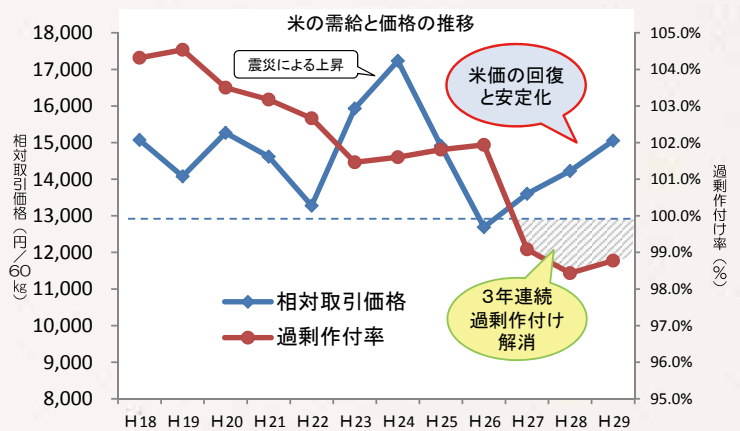
全国の米の需要量(消費量)が毎年8万トンずつ減少する中で、需要に見合った計画生産を実施せずに、主食用米を作り続けると生産過剰となり、米価が大幅に下落することが懸念されます。



## 過剰作付解消で米価回復！

平成29年産米の主食用米の作付面積は137万ヘクタールとなり、生産数量目標138.7万ヘクタールを1.7万ヘクタール下回り、過剰作付が解消されたことから、29年産米の相対価格は3年連続で上昇しました。

このことから、主食用米の過剰作付が解消され、適正な在庫量となり、米価の回復と安定化が図られました。



## これまでどおり生産目標を示し需要に応じた米づくりを目指します！

需要に応じた主食用米の生産が確実に実施されるため、これまでの米の生産数量目標に変わる指標として、国からの情報提供を基に、地域農業再生協議会から「生産目標」を示します。

12月に地域農業再生協議会から提示された「生産目標」に基づいた、主食用米の生産調整を実施してください。

主食用米以外には、麦・大豆や水田野菜並びに、飼料用米・加工用米等の非主食用米の取組みにより、水田のフル活用を行う必要があります。

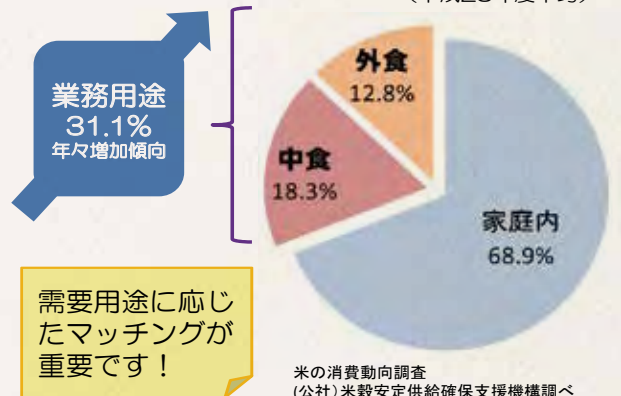
## 経営所得安定対策は、平成30年以降も継続されます。

水田活用の直接支払交付金の戦略作物への交付

対象作物	交付単価
麦、大豆、飼料作物	3.5万円/10a
WCS用稲	8.0万円/10a
加工用米	2.0万円/10a
飼料用米、米粉用米	収量に応じ、5.5万円～10.5万円/10a

地域の実情に応じて戦略作物の生産性向上や、地域振興作物の生産に向けた取組みを支援するため「産地交付金」も継続されます。

主食用米の消費内訳 (平成28年度平均)



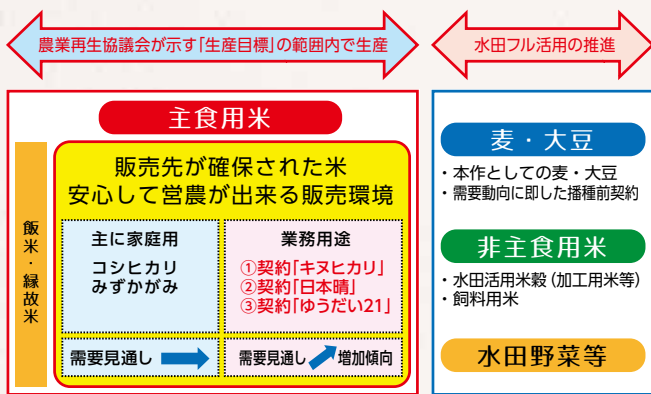
## 米の消費動向の変化 業務用途の消費増加！

米の消費動向は、近年の単身世帯の増加など世帯構成の変化や、女性の社会進出による共働き世帯の増加など、社会構造の変化により、食の簡便化志向が強まっており、米を家庭で炊飯する割合が年々低下する一方で、中食(惣菜やコンビニ弁当等)や、外食の占める割合は年々増加傾向にあります。





【需要に応じた計画生産と水田フル活用のイメージ】

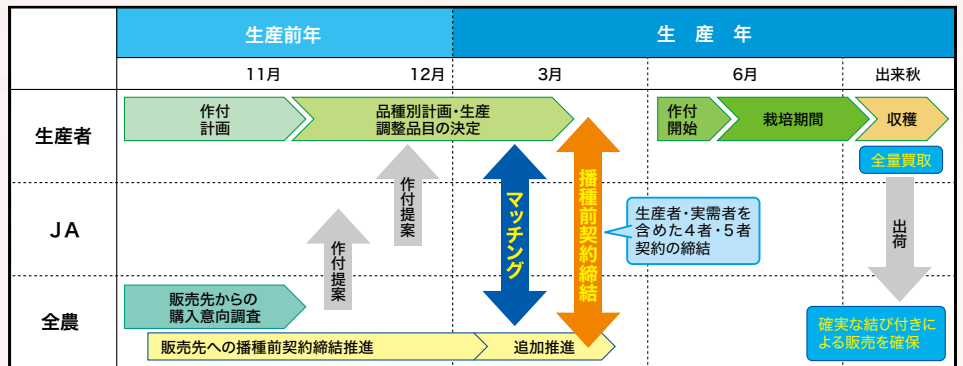


需要に応じた生産を進めるため、需要動向を把握し、早期に販売先の確保を行い、売れ残りを出さないことが重要です。

JAでは、実需者のニーズに対応した生産のマッチングを行い、確実に集荷・販売を行う販売方式（マーケットイン）を行い、販売先との播種前契約や複数年契約を基に、生産者の皆様が安心して営農が継続できる環境づくりと、所得増大を図ってまいります。

需要に応じた水田フル活用の取組みと計画生産の実践！

【マーケットインに基づく品種別作付提案と播種前契約のスケジュール】



実需者からのニーズが高く、業務用途として需要のある「キヌヒカリ」「日本晴」「ゆうだい21」を重点推進品種として位置づけ、実需者との事前契約（播種前契約）により販売先を早期に確保し、安定的に有利販売を行います。

**マーケットインに基づく品種別作付提案の取組！**

③契約「ゆうだい21」作付提案

“ゆうだい21”とは

宇都宮大学が開発した水稻品種で、2010年1月に品種登録された良食味品種です。  
販売先は、(株)神明を通じてLAWSONの店内キッチン「まちかど厨房」指定品種として契約販売されます。

“ゆうだい21”の特徴

- (コシヒカリとの比較)
- ・出穂は2日、成熟は4～5日遅い。
  - ・草丈10cm、穂長5cmほど長い。
  - ・1穂粒数は多いが穂数はやや少なく、登熟歩合はやや低い傾向。
  - ・収量は同等かやや低い。
  - ・いもち病にやや強い
  - ・刈遅れても品質低下が少ない。
  - ・食味はコシヒカリ並み、多施肥条件でも食味は低下しにくい

栽培要件等

- ・取組面積30a以上
- ・契約栽培により生産物は全量出荷
- ・調製網目1.80mm以上
- ・育苗センター苗供給可
- ・カントリー荷受可（長浜北部荷受センター）

参考価格14,000円（紙袋・60kgあたり）  
29年産米ゆうだい21買取価格（1等・持込奨励を含む）

①複数年契約“きらめきキヌヒカリ”作付提案

②複数年契約“あっぱれ日本晴”作付提案

実需者が求める汎用性が高く業務用米に対応した“キヌヒカリ”“日本晴”の増産ニーズに応えるため、低コスト生産・多肥栽培などの生産体系による目標収量10俵を確保し、販売先との複数年契約による保証価格での買上により、安心して販売ができる環境づくりと、安定的な農家所得が確保できる取組みを行います。

契約条件・期間

- 3カ年の複数年契約とし契約した出荷契約数量を3カ年確保し継続してください。
- 契約数量は60袋以上とします。（取組面積には、飯米・縁故米・水田活用米穀を含めないください。（複数年契約した生産者のみ対象となり単年契約は対象外となります。）
- 栽培要件はJA米要件と同様とします。
- 買取保証価格を設定し契約期間中の販売価格を保証します。
- 出荷実績が契約数量以上（上限20%）に対して、加算金を別途追加払い致します。

低コスト生産・多収栽培・複数年契約により安定的な所得向上を図りませんか？

複数年契約品種	苗供給	カントリー
キヌヒカリ	5/上頃	—
日本晴	5/上頃	近江・長浜

詳しくは、最寄りの統括支店営農担当者または、TAC・営農経済渉外員までお問合せください。



今回も花卉部会の方々を紹介させていただきます。

## 北村 外栄 さん

**Q** 品評会での受賞  
おめでとうございます。

**A** 小菊栽培をはじめて 30 年以上になります。夫婦で小菊栽培をしていましたが、2 年前に夫が他界しました。その後、挿し芽・定植・防除・収穫などの作業は一人で頑張り、耕耘(こううん)・マルチ張りなどの機械での作業は親戚の方に手伝っていただいています。こんなに年をとってから賞をいただけるとは思ってもいかなかったもので、大変光栄な事です。

**Q** 昨年の小菊栽培は？

**A** 露地では、7 月から 10 月咲までの小菊の出荷後に、白菜・キャベツを栽培しました。ハウスでは、11 月咲と寒菊を出荷し、その後きゅうりやさつきみどりの栽



11 月 4 日に、近鉄百貨店草津店で滋賀県花き品評会が開催され、出品点数 142 点の中で、北村外栄さんに出品いただきました小菊が、特別賞の受賞となりました。

培を予定しています。小菊は品種が沢山あり、次々と咲いてくるのがとても楽しみで、毎日ほ場へ行き、生育状況を観察しています。今年も高品質な小菊出荷を目指しますが、同時に後継者に栽培方法などを伝え引き継いでいきたいと思っています。

## (株)小川ファーム

### 小川 剛史 さん 右から2人目

**Q** 小川ファームさんは、2015 年と 2016 年のお盆のプチマム(45cmの小菊)の出荷本数はそれぞれ 10,000 本を越え、出荷本数第 1 位です。いつも高品質の小菊を出荷していただいています。栽培歴 6 年の小川剛史さんに昨年度の小菊栽培について振り返っていただきました。

**A** 小菊に関しては、年々栽培が難しくなっているように感じています。毎年、問題発生と対策の繰り返しです。特に昨年は大規模な湿害が起こりましたので、抜本的な対策が必要になると思います。開花調整のために電照小菊も導入予定です。素人同然ですが、七転び八起きの精神で、今年こそは秀品率 8 割を目指したいと思っています。また、花卉部会で最近始められた切花ハボタンや、プランターを用いた中輪ギクの栽培も行っていますので、それらも含めて花づくりの心強い生産仲間が増えることを願っています。

### 清水 直大 さん 左から1人目

**Q** 2017 年 4 月から小川ファームさんに仲間が増えました。本格的に農業をはじめられた清水直大さんに感想をお聞きました。

**A** 昨年大学を卒業して就農し 8 ヶ月が経ちました。菊作りを含め、天候に左右される農業は大変難しく、一方でやりがいのある仕事だと感じました。まだまだわからないことが沢山ありますが、自分なりに努力を重ね、一層知識と技術を深めて頑張っていきたいと思っています。



冬の中輪菊は  
綺麗に  
育ちました。



これからも花卉部会  
部門に益々力を入れ  
ていく予定です。

### 事務局より

北村様、小川ファーム様ともに、引き続き小菊栽培に意欲的にお取り組みいただけることに大変ありがたく思っております。小川ファーム様は、2017 年は湿害により出荷本数が激減しましたが、2018 年の出荷本数に期待を寄せています。花卉部会の若手のリーダーとしてよろしく願いたします。北村様は、引き続き部会員の方々にご指導をお願いいたします。



# 特集 年金友の会

JAレーク伊吹で年金を受け取っていただく  
「年金友の会」に入会していただけます。  
今回、年金友の会の活動をご紹介します。

JAレーク伊吹年金友の会は、取扱支店に応じて支部があります。伊吹支店・柏原支店・山東支店には伊吹支部、米原支店・近江支店には米原近江支部、長浜東支店・長浜南支店・長浜北支店には長浜支部の3支部があり、会員数は8,336名に広がっています。



▲国宝松本城の前にて



「爽やか信州  
安曇野・国宝松本城  
信濃大町温泉・泊二日」  
の旅行

## 伊吹支部

旅行は親睦を目的に支部ごとに実施しています。JA事務局を務め旅をサポートしています。旅行では久しぶりに仲間と再会する人もおられ、交流を深める絶好の機会になっています。

## 観光を通じて深まる交流の「輪」



▲箕面観光ホテルでの昼食のようす



「酒造りの魅力に触れる！  
『美人の湯』箕面温泉で  
癒しの京都・大阪日帰り旅」

## 米原近江支部



▲鷺羽グラウンドホテル備前屋甲子にて



「鷺羽山温泉 料理大満足  
備前屋甲子で宿泊と  
ゆつくり岡山満喫  
一泊二日の旅！」

## 長浜支部

### 第11回 滋賀県 JAグラウンド・ゴルフ大会



▲4位 吉田建夫さん(長浜支部)

### 第11回 JAレーク伊吹 親睦ゲートボール大会



▲3位 絆チーム



▲1位 名鳥チーム

3支部で選抜戦を戦い抜いた上位入賞者の皆さんが、県下の年金友の会グラウンド・ゴルフ大会とJAレーク伊吹親睦ゲートボール大会で熱戦を繰り広げ、大いに盛り上がりました。

## 広がる会員同士の親交の「輪」



▲敢闘賞 大堂チーム



▲2位 小石チーム





## おいしさの体験！ 米飯を推進！

10月28日(土)

当JAは、長浜市立西中学校とPTA共催の活動「チャレンジウォーク」に全校生徒・教師574名と保護者340名の昼食用として新米「シヒカリ」110kgを提供しました。このほ



ど、生徒さんからお礼のお手紙を頂きましたので一部抜粋してご紹介いたします。

JAさん

この度は、この長浜西中学校にたくさんのお米を提供していただきありがとうございます。お米が好きです。パンや麺よりも好きです。一日三食毎食お米を食べています。今の若い世代がお米よりもパンを多く好んでいるのに少し残念に思います。僕がお米を好む理由は他の食べ物と合い食べやすいということとエネルギーをたくさん摂れるということとです。パンで一日を過ごすとしてもどうしてもお腹が減ってしまいますがご飯は違います。一日のエネルギーをしっかりと摂れるので元気に過ごさせています。(省略)これからも元気にたくさんのお米を作ってください。たくさん食べます。この度は本当にありがとうございました。

JAでは次世代への米の魅力発信として、「おいしさを知る」ことがその第一歩になるといいます。おいしさの体験を提供しています。国産米の消費量減少という課題解決と一体となることを願っています。

## もつとなかよし町たんけん

11月17日(金)

長浜市立南郷里小学校2年生10名が生活科「もつとなかよし町たんけん」学



▲JAの玄関で記念写真

習でJA長浜東支店に来てくれました。学習の目的は、地域で生活したり働いたりしている人々に親しみや愛着を持つとともに、人々と適切に接することができるようになることです。

生徒は、5月のJA見学で疑問に思ったことやもつと知りたいことを緊張しながらも元気に質問してくれました。「なぜ毒物があるのですか。毒物とはどんなものですか」等、大きな金庫や模型のお墓、調味料・長靴が並びロビーに興味が津々の10人でした。

また来てね！



## 地域コミュニティの継承

11月19日(日)

長浜市の垣籠町では「ふれあい収穫祭」を11月19日に開催され、JA長浜東支店とTACが野菜の品評会に審査員として参加しました。品評会では、カブ・白菜・大根の三部門と柿などのその他部門で審査がおこなわれ、金賞と銀賞の受賞者にスコップ等が贈られました。垣籠町は52世帯の町で、この「ふれあい収穫祭」は20数年前から続く町内の一大イベントです。あつちうちから、いい香りが漂いはじめ、小さなお子さんを連れた親子連れやシニア世代のご夫婦等が一堂に集まり、餅つき・炊き込みご飯・焼きそば・焼き鳥・とん汁、綿菓子等で小さな町の収穫祭は大盛況でした。



▲懐かしい餅つきの風景



# 知って納得JA

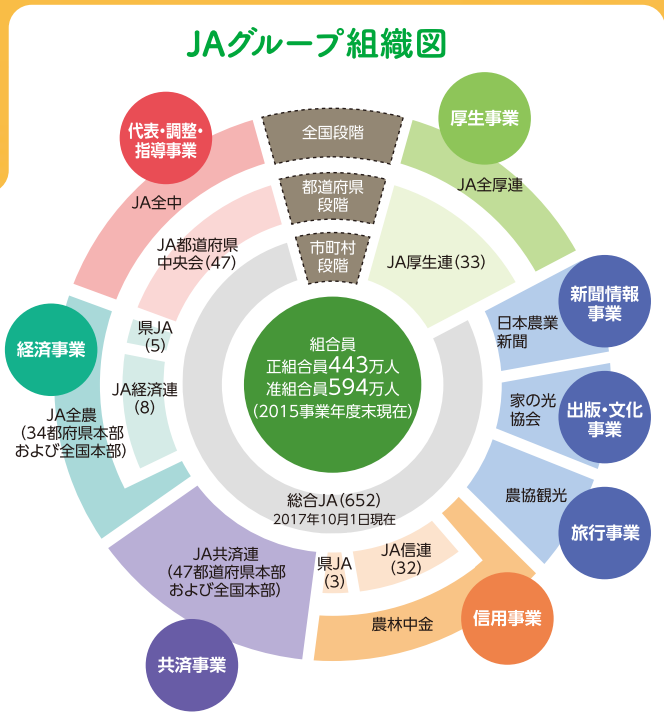
—協同組合の力—

**Q** JAの全国連、連合会、中央会の役割は何?

**A** JAの各事業や活動を補完・支援し、JAやそのほかの協同組合との結束を強めることです。

JAは農業や暮らしに関わる多くの事業を営んでいますが、地域のJAだけではできないこともあります。JAの事業を都道府県単位、全国規模で実施できれば、大きな力を発揮できます。各地域のJAを事業や活動ごとに補完・支援する仕組みとして連合会組織があります。

主な連合会組織として、経済事業はJA経済連・JA全農、信用事業はJA信連、農林中央金庫、共済事業はJA共済連、厚生事業はJA全厚連があります。都道府県の連合会組織をつなぐのがJA中央会で、全国レベルではJA全中があります。情報発信や文化活動支援などを担う組織もあり、各組織が力を合わせ、農業や地域の暮らしを支えています。JAとこれらの組織を総称して「JAグループ」と呼びます。(監修=広島大学 助教 小林元)



資料：農林水産省「総合農協統計表」(2015年度)  
 注) 1. 総合JA数は、JA全中調べ。  
 2. ○年○月の表示がない場合は、2016年12月末現在。

耕そう、大地と地域のmiraい。

## 料理楽しくステップアップ

「キッチン晴人のオーナシェフ 永井智一」

### 洋風ブリダイコン

#### ■材料(2人分)

- |              |      |                |
|--------------|------|----------------|
| ブリ切り身        | 2切れ  | 煮汁             |
| ダイコン         | 1/4本 | かつおし: 1と1/2カップ |
| トマト          | 1個   | しょうゆ: 1/4カップ   |
| パプリカ         | 3枚   | みりん: 1/4カップ    |
| (なければパセリでも可) |      | 料理酒: 1/4カップ    |
| おろしシヨウガ 小さじ1 |      | 砂糖: 大さじ2〜3好みで  |
| シヨウガの皮       | 適宜   |                |
| こしょう         | 適宜   |                |

#### ■作り方

- ①ダイコンは厚さ1cmほどに切り、面取りし軟らかくなるまで下ゆです。
- ②ブリの切り身は沸騰した湯で霜降りにし、水に落とす。
- ③鍋に煮汁の材料、下ゆでしたダイコン、霜降りにしたブリ、シヨウガの皮を入れ、強火にかける。
- ④煮汁が1/3ほどになったらさいの目に切ったトマト、パプリカ、おろしシヨウガを入れ、器に盛り付け、こしょうを掛けて出来上がり。



煮汁の煮詰め加減、砂糖の分量はお好みで。

### ダイコン飯

#### ■材料(3人分)

- |        |        |
|--------|--------|
| 米      | 2合     |
| ダイコン   | 10cmほど |
| ニンジン   | 1/4本   |
| 乾燥ひじき  | 大さじ1   |
| 合わせだし  |        |
| かつおだし  | 3/4カップ |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2   |
| みりん    | 小さじ2   |
| 料理酒    | 小さじ2   |

#### ■作り方

- ①米をといで、ざるにあけておく。ダイコン、ニンジンはさいの目に、ひじきは水に漬けて戻しておく。
- ②①の材料と合わせだしを炊飯器に入れ、炊き込みモードで炊き上げる。
- ③炊き上がったたら蒸らしてかき混ぜ、器に盛り付ける。



炊き込みご飯を万能の合わせだしで、具材を変えていろいろ炊いてみましょう。





# 年金請求のお知らせです!

平成30年度  
「新規受給対象者」

- ①厚生年金請求  
→62歳男性(昭和31年度生まれ)
- ②共済組合年金請求  
→62歳男女(昭和31年度生まれ)
- ③国民年金請求  
→65歳男女(昭和28年度生まれ)

誕生月の約3ヵ月前に送付されます。  
年金口座はぜひJAをご指定ください!

今後の大切な年金について、JAと考えてみませんか?



## 年金相談会のご案内

平成30年1月20日(土)  
長浜南支店 ☎62-0239 午前9:00～午後4:30

平成30年2月16日(金)  
長浜北支店 ☎62-3374 午前9:00～午前12:00  
長浜東支店 ☎62-0677 午後1:30～午後4:30



各支店へご予約ください。

ちよリス

年金の受取はJAで!年金についてのお問い合わせは、JA各支店へ

# ウインターキャンペーン

募集期間 平成29年11月1日(水)～平成30年1月31日(水)

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1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!

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方。

年 **0.25%** (税引後 年0.199%)

上記以外の方 年 **0.20%** (税引後 年0.159%)

さらに、お預け入れいただいた方に  
「ちよリスマルチケース」をプレゼント!

新規のご資金で定期貯金を50万円以上(期間1年)お預け入れの方には、  
「近江牛」または「ジェフグルメカード」が当たる!  
(新規のご資金50万円あたり1口のご応募とさせていただきます。)



A賞  
近江牛500g(5,000円相当)  
県内合計300名様



B賞  
全国共通お食事券  
ジェフグルメカード(2,000円分)  
県内合計500名様



平成30年 1月6日(土)・7日(日)・8日(月)祝

ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

年末年始の自動化機器(ATM)のサービス時間帯

	12/30 土	31 日	1/1 祝	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 祝
JAバンクATM (注1)	9:00～18:00	9:00～17:00	9:00～18:00			8:45～20:00		ご利用いただけません(注2)		
イオン長浜店ATM	10:00～21:00					ご利用いただけません(注2)				

(注1) 自動化機器(ATM)のサービス時間は、最大時間帯を表示しています。\*店舗・設置場所によりサービス時間が異なります。  
(注2) JAのキャッシュカードは、JAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。  
●窓口は、平成29年12月30日(土)～平成30年1月3日(水)はご利用いただけません。

休止させていただくサービス





## 年末年始の緊急時のご連絡先

(通年同じ電話番号でご利用いただけます)

- **通帳・キャッシュカード等の紛失・盗難**  
(24時間受付・年中無休) ☎0120-016-663
- **JAクレジットカードの紛失・盗難**  
(24時間受付・年中無休) ☎0120-159-674
- **JA自動車共済加入車両の交通事故**  
平日(8:30~17:00)  
☎ご加入先のJAまでご連絡ください  
夜間・土日・祝日(24時間受付) ☎0120-258-931
- **ガスのトラブル**  
平日(8:30~17:00) ☎0749-63-2102  
夜間・土日・祝日(24時間受付) ☎0749-62-5361

## 展示会のお知らせ

日時:平成30年1月から  
会場:長浜北支店ロビー  
内容:「わたしのお弁当給食」in長浜市立神照幼稚園

Mail from reader



12月号から

### 米原市 北川さん

足元が冷え寝つきが悪いため、湯たんぽを購入し使ってみたところ大正解でした。足元がポカポカあたたかく寝つきが良くなりました。

● 体を温める食べ物はどうですか。体を内側から温めてくれる食材で血行を促進する効果もありますよ。



### 長浜市 小澤さん

最近、歯科医の先生に「歯茎しっかり磨いていますね」と、この年でほめていただきとてもうれしかったです。歯を大切にすると健康になれるような気がして、続けて行きたいです。

● 日本人成人の8割は歯周病かその予備軍だそうです。定期健診を受けて歯垢や歯石を除去してもらうことも必要ですよ。

### 米原市 杉田さん

今年は葉牡丹の成長が遅れ今やっと玄関へと持って帰り並べました。今年ももう終わりだなあ。

● 葉牡丹の花言葉は、縁起が良い言葉ばかりなんです!『利益』『祝福』『愛を包む』、素敵な一年になりますように!

### 長浜市 川瀬さん

大きな平核無柿、初めていただいて食べました。たまたまテレビ見していました。話に聞いていましたけどこんなにおいしいとは思いませんでした。これからも毎年買ってみます。

● 本来、平核無柿は渋柿で渋を抜くために、室(ムロ)という部屋に置いて炭酸ガスを用いて渋を抜いています。甘味が口の中で広がって極上フルーツに変身しますよ!

## 肥料価格変更のお知らせ

平成30年産水稻用生産資材注文書にてご案内させていただいております「化成肥料444」につきまして、価格の変更をさせていただきます。

この銘柄につきましては、既にご案内しておりますとおり、全国のJAグループによる集約銘柄でスケールメリット等を生かした低コスト肥料になり、全国での取り組み状況の結果、更なる価格の引き下げが可能となりましたので、価格を変更させていただきます。

保証成分		
チッソ	リンサン	カリ
14%	14%	14%

**化成肥料 444**  
基肥～追肥など汎用性がある国産一般高度化成化成肥料444の粒は硬く、粒ぞろいもいので機械施肥・側条施肥に最適です。

変更前	変更後
■特別 予約価格 1,230円	■特別 予約価格 1,180円
■通常 予約価格 1,269円	■通常 予約価格 1,219円

※価格は税込価格になります。※特別予約価格とは、平成30年3月末までで配送及び自己引取り価格になります。

## 組合員加入・脱退

■ **加入** / お近くの支店で手続きをお願いします。印鑑と本人確認ができる公的書類(運転免許証、健康保険証など)、当JAの普通貯金通帳をご持参ください。

※普通貯金をお持ちでない場合は口座開設に必要なお届け印もご用意ください。

■ **任意脱退** / 事業年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただいた場合、年度末3月31日において脱退となります。なお、出資金はその年に開催される通常総代会後に払い戻しいたします。

■ **法定脱退(遠方への転居・死亡など)** / 事実が発生することにより脱退となりますので、速やかに申し出ください。年度末(3月31日)までにお申し出いただいた場合、出資金はその年に開催される通常総代会後に払い戻しいたします。

## 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29年11月29日
- 第1号議案 平成29年9月期ディスクロージャー誌について
  - 第2号議案 不測事態対応計画の制定について
  - 第3号議案 県庁検査に対する改善状況報告について
  - 第4号議案 常勤役員通動手当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29年11月末現在

正組合員数	5,307人	長期共済保有高	3,430億6千3百万円
准組合員数	7,104人	年金共済保有高	29億4千4百万円
出資金残高	17億2千2百万円	購買品供給高	7億2千2百万円
貯金残高	1,303億1千9百万円	販売品販売高	2億8千6百万円
貸出金残高	189億9千8百万円		





# イスラムに触れる

突然ですが、イスラムと聞いて、どのようなイメージを持たれますか。私も「イスラム圏（ICS）」によるテロということから「怖い」というイメージがあります。しかし、「イスラムとは何ですか?」と問われると、うまく返答できません。

『となりのイスラム』(出版:ミシマ社)の著者である内藤正典さんは、「イスラムとは『唯一絶対の神であるアッラーに従うこと』を意味します。つまりイスラム教とは、イスラムを『する』宗教なのです。この『神に従う』というところを『神への絶対服従』と捉えることが多いのですが、それは誤解です。神に従うということは、すべてを神に委ねることで、物事の結果は神の意思としてすべて受け入れる。』と述べています。

西欧諸国がイスラム圏から移民を受け入れ始めたのは半世紀以上前のことです。それから何世代にもわたり住み続けても、差別排除されたりする不安定な存在であり続けています。特に、9・11アメリカ同時多発テロ以降、欧米においてイスラム教徒は「暴力的で危険」と敵意を向けられ、虐げられる日常が続く状況になっています。

西欧諸国の人々が自分たちの価値観に合えないイスラム教徒を差別・排除する背景には「近代以降の西欧社会で生まれた価値観は、進歩的で唯一無二の正しい道だ」と思い込み、イスラム的な価値観を聖典である『クルアーン

(コーラン)と預言者ムハンマド(マホメット)の言行『スンナ』に依拠する時代錯誤で「遅れた状態」と見下す態度があるように思います。

「啓蒙して同化する」というようなお互い自分たちの価値観を一方的に押し付けているようでは、問題の解決には至らないと思います。西欧社会にとって重要なのは、「イスラムの規範と近代西欧に生まれた思想との間には、水と油のように交わらない部分があることを前提として、その上でいかに共存を図るか」を考えるべきであると思います。

2020年には東京オリンピックが開催され、世界各国から様々な人々が来日されます。その中で、イスラム教徒の人たちと接する機会も増えることが予想されます。

私たちは、普段からあまり意識せずに欧米的な視点に立っているせいか、イスラムの問題は欧米と中東の問題とと考えてしまいがちですが、日本にも関係する身近な問題と考える必要があるように思います。知らないことは恐怖や憎悪につながります。そうならないために知ること、知ろうとすることが大切なのだと思います。知らずに偏見を持つよりも、知つたうえで、悩み迷う方がいい。良い方法が見つからずとも、相手に思いを馳せたほうがいい。そう思うのです。多文化共生のために、イスラムだけに限らず、異文化の人たちと共生するには、何が必要か話し合ってみませんか。JA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▶プレッシャーを感じやすいよう。肩肘を張らず、周囲の言葉に耳を傾けてみる◎。気晴らしには運動がベスト  
健康運▶寒さ対策が重要。小まめに動くも有効  
幸運を呼ぶ食べ物▶キャベツ

**♉ 牡牛座** 4月20日〜5月20日

全体運▶フットワークの軽さが幸運の呼び水に。保留されていたことが動き始める予感。少し遠出の旅行も吉  
健康運▶規則正しい生活が運氣アップのポイント  
幸運を呼ぶ食べ物▶シユンギク

**♊ 双子座** 5月21日〜6月21日

全体運▶気が長続きしにくい月。あれもこれも手を広げると、全てが中途半端になりがち。開運には寺社参拜へ  
健康運▶ゆったり過ごして。適度な休息を大切に  
幸運を呼ぶ食べ物▶シシミ

**♋ 蟹座** 6月22日〜7月22日

全体運▶気まぐれになり、人を振り回してしまいう。言動を二口二口変えないこと。好きな曲でテンションを上げて  
健康運▶おおむね良好。ダンスやスポーツを楽しんで  
幸運を呼ぶ食べ物▶ユリ根

**♌ 獅子座** 7月23日〜8月22日

全体運▶物事をネガティブに考えやすい時期。持ち前の明るさを忘れずに。また、つわさ話に興味を持つのも運氣低下のもと  
健康運▶疲れたら、ゆっくり休んで。自愛が必須  
幸運を呼ぶ食べ物▶プリ

**♍ 乙女座** 8月23日〜9月22日

全体運▶にぎやかで華やかなことに縁があります。新年会やパーティーといった席には積極的に顔を出して。観劇も刺激大  
健康運▶体操など、軽い運動が元氣キープの秘訣(ひけつ)  
幸運を呼ぶ食べ物▶レモン

**♎ 天秤座** 9月23日〜10月23日

全体運▶珍しく感情的になりやすいかも。深呼吸で心を静めて。趣味や好きなことを満喫する時間を持つとラッキー  
健康運▶運動不足になる暗示。体重増を招きがち  
幸運を呼ぶ食べ物▶のり

**♏ 蠍座** 10月24日〜11月22日

全体運▶視野を広げるチャンス。いろいろな分野に興味を持ってみて。新しい趣味や習い事をスタートすると好結果に  
健康運▶心に余裕を持つことで、運氣回復の兆し  
幸運を呼ぶ食べ物▶伊勢エビ

**♐ 射手座** 11月23日〜12月21日

全体運▶物事を強気で進めるのには不向き。しっかりと足元を見詰めて、着実な歩みを目指して。精神的な部分の強化に最適  
健康運▶食生活が乱れやすい月。節制を心掛けて  
幸運を呼ぶ食べ物▶キウイフルーツ

**♑ 山羊座** 12月22日〜1月19日

全体運▶やる気が高まる活動期。自然と長所が表に出そう。アクティブに動くことで、さらなる発展や成長が期待できます  
健康運▶ストレッチやヨガは、体調に好影響あり  
幸運を呼ぶ食べ物▶ナガイモ

**♒ 水瓶座** 1月20日〜2月18日

全体運▶サービスピ精神旺盛に行動すれば、徐々にスムーズな流れを引き寄せられる期間。思いやりや周囲との協調が大事  
健康運▶うっかりしやすい。小さなけに注意を  
幸運を呼ぶ食べ物▶こんにゃく

**♓ 魚座** 2月19日〜3月20日

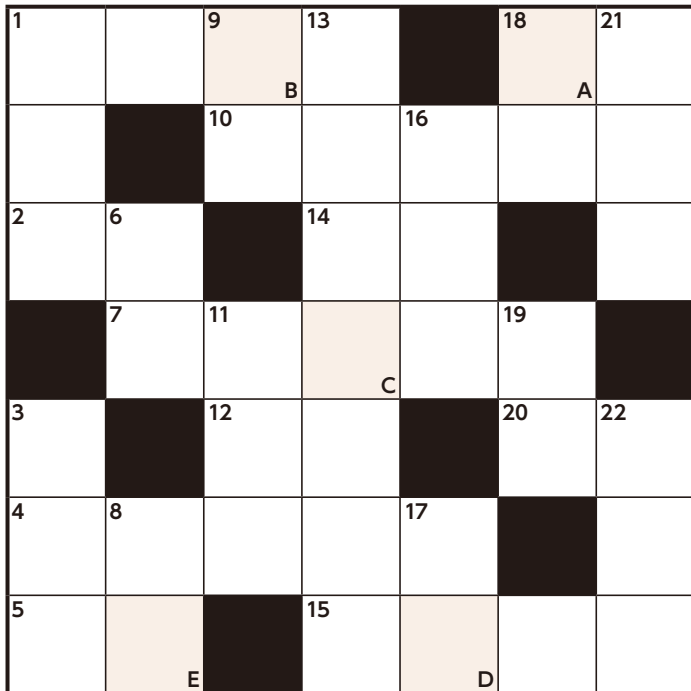
全体運▶対人運が活性化します。初対面の相手をもすんなり打ち解け合えるはず。グループレジャーにもつきがかりそう  
健康運▶体力増強に良い時期。スポーツに励んで  
幸運を呼ぶ食べ物▶甘エビ



# 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?

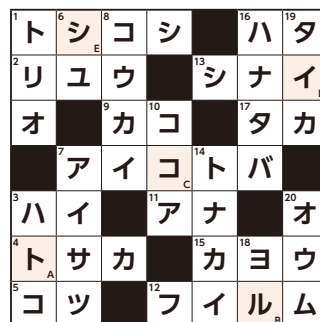


## ← ヨコのカギ

- 1 セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえ
- 2 平成30年は戊戌(つちのえいぬ)です
- 4 通りのこと。メイン——
- 5 白黒写真からは伝わらないもの
- 7 レーズンと呼ばれることも
- 10 米と水を入れてセットします
- 12 男性の方がよく使う一人称
- 14 ベトナムの通貨単位
- 15 襟が緩んだり帯がほどけたり
- 18 竹の幹にできる区切り
- 20 彼女は満面の——を浮かべた

## 12月号のこたえ

A B C D E  
トルコイシ



## 11月号の応募総数

117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レック伊吹  
「ふれあい」係  
米原市宇賀野280番地1

- 22 雨交じりの雪のこと
- 21 芸能人のサイン——が飾られた店
- 19 「領収書の宛名は?」——様でお願いします
- 18 秒と時の間
- 17 損の反対語
- 16 手荒れ防止に——クリームを塗った
- 13 運転席の横にあります。
- 11 読みかけの本に挟む物
- 9 木偏に南と書くと
- 8 マグロの身のうち脂の多い部分
- 6 乗り物を使わない移動手段
- 3 歯を抜くときにかけます
- 1 画数を意識して付ける人もいます

## ↑ タテのカギ

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 1月22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。



## 広報「ふれあい」への投稿を募集しています。

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー『ふれあいプラザ』への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。ご採用させていただいた方にはお礼を差し上げています。ご応募お待ちしております。

- 私の地域でこんな行事がありました…
- 家の畑で変わった形の大根が採れた…などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真

### 応募方法

■ハガキ ■メール kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

- 写真の場合は説明文
- 応募者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合はご連絡ください



切手 5211-0062  
JAレック伊吹  
「ふれあい」係  
米原市宇賀野280番地1





シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブルライフ

## ダイコン 消化吸收を助ける、春の七草「スズシロ」

イラスト:小林裕美子

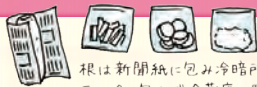
### ダイコンのプロフィール

【分類】アブラナ科  
【原産地】地中海沿岸、中央アジア、中国  
【和名】すずしろ、おおね  
【おいしい時期(旬)】冬 10~3月  
【主な栄養成分】アミラーゼ、ジアスターゼ、イソチオシアネート、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維など  
解説:KAORU

### 保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存の葉が水分と栄養を奪い風味や食感が落ちる

葉はゆでて水気を絞り刻んで冷凍保存



根は新聞紙に包み冷蔵所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存の煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもお薦め

### ダイコンのチカラ

葉は**緑黄色野菜**  
(ビタミン類など栄養豊富)

カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンE、食物繊維

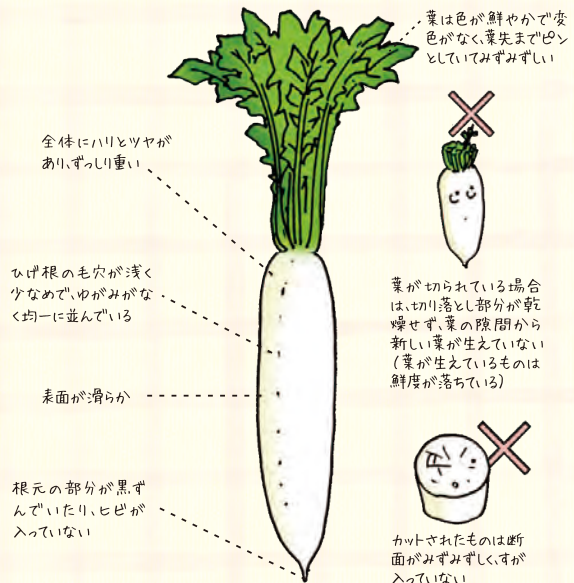
根は**淡色野菜**  
(水分が多く低カロリー)

カリウム、ビタミン、食物繊維、アミラーゼ、ジアスターゼ、オキシダーゼ、イソチオシアネート



消化を促進する酵素が含まれるアミラーゼやジアスターゼは胃もたれや胸焼けに効果がある  
オキシダーゼは、がん予防にも効果が期待できると注目されている  
辛味成分のイソチオシアネートにも胃液の分泌を促す効果がある  
ジアスターゼは熱に弱いので生食でより効果を発揮!

### 見分け方



### ダイコンのいろいろ

#### 青首大根

市場に最も多く出回っている。首の部分が緑色なので「青首」といわれる。甘味があってみずみずしく、おでんや風呂敷吹き大根をはじめサラダや漬物、切り干し大根など幅広く使える



#### 辛味大根

辛味の強いダイコンの総称。水分が少なく、おろしてそばやうどんの薬味として使う。長野県や京都府などで栽培



#### 三浦大根

神奈川県三浦半島の特産の甘味と辛味をもちあわせる漬物に、また煮崩れにくいので煮物にも最適



#### 聖護院大根

京都の伝統野菜。肉質は緻密で柔らかく、甘味が強い。煮崩れしにくく味もよく深み込み、煮物に最適な千枚漬けにしてもおいしく食べられる



#### 桜島大根

重さが7~20kgにもなる大型のダイコン。鹿児島県の特産で江戸時代から栽培されている。肉質は柔らかく、煮崩れしにくいのでおでんや風呂敷吹き大根に最適



#### 亀戸大根

伝統野菜として江戸時代~大正時代まで東京の江東区亀戸周辺で多く栽培されていた。小さめで少し辛味がありぬか漬けやみそ漬けにすると美味



#### 練馬大根

東京都練馬地方で江戸時代から栽培されている伝統野菜。上部が緑色にならない。白首大根で、長いのが特徴



#### ラディッシュ

欧州生まれのダイコンで和名はハツカダイコン。2cmほどの丸形が主流。生のままサラダにしたり、甘酢漬けなどに



### 楽しみ方・食べ方のコツ



葉も栄養が豊富なため細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味がありみずみずしく柔らかいのでおでんや風呂敷吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、味噌汁

葉に近い部分ほど甘く、葉に近い部分ほど辛味が強くなる

#### 大根おろしを極める

おろし金は押が押がした刃が鋭いものを使うのがお薦め

鬼おろし(竹製)は存在感のある粗めの食感のある物やサラダ、そばなどに

下処理  
茶こし菜にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK  
むいた皮はせんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べよう

煮物の隠し技  
隠し包丁は、中まで味が染み込むように、ダイコンの繊維に沿って格子状に切り込みを入れる。枝の風呂敷吹きやおでん、ポトフなど煮物に角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がります

### ダイコンのヒミツ

エジプト  
紀元前3000~2000年ごろには食用に

中国  
紀元前500年ごろには栽培



日本へは中国、朝鮮半島を経て奈良時代には伝わっていたと考えられている

『古事記』の仁徳天皇の菜に「大根(於菹泥(おほね))」の文字を含む歌が見られる



読み方  
大根(おおね)  
大根(だいこん)

春の七草  
春の七草の一つ「スズシロダイコン」

ふれあい  
January 2018  
vol.237

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.ja-lakeibuki.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。

