

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!

# 2

February 2018

vol.238

- 1 ふれあいタイムス
- 3 レディーススクール・女性部
- 5 営農情報
- 7 特集 食農教育
- 9 花卉部会だより
- 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





## 葉牡丹をありがとう

山東支店は11月下旬、長浜養護学校伊吹分教室の生徒さんから、木製プランターに植えられた華やかな葉牡丹をいただきました。色づいて幾重にも重なる葉の色がとても鮮やかで縁起のよいお花をいただいて職員一同喜んでいました。生徒の皆さんありがとうございました。



▲山東支店の玄関前にて

## 口漢字競争で楽しいゲーム

11月8日(水)

柏原支店は、米原市柏原区が運営する高齢者の交流の場の一つ「柏原区サロン」に、毎年レクリエーションで参加しています。今回は、家の光図書に掲載している体と頭を楽しく動かせる「口漢字競争」ゲームを活用し、一番多く「口」という漢字を発表できる方が優勝者になるというゲームを行いました。皆さん思いつくだけの漢字を紙に書き出して、順番に1文字ずつ発表していただきました。



▲口漢字競争で楽しいゲーム

## 新たな特産品を初披露！

11月11日(土)～12日(日)・11月23日(木)

イオン長浜店とアルプラザ長浜にて「地元の特産物を味わおう！」をテーマに、収穫感謝祭を開きました。同感謝祭では地域住民と秋の収穫に感謝し、組合員が丹精込めて生産した大根やブロッコリーの他に、伊吹果樹組合と当JAが4年前から試行錯誤を続けて、平成29年から新たな特産品として販売にこぎつけた伊吹平核無柿の新ブランド「霊峰」の試食・販売も行いました。平核無柿は、渋柿で渋を抜く作業が必要ですが、「霊峰」は従来の「二炭酸ガス脱渋」と異なり「樹上脱渋」という手間の掛かる方法で渋を抜きます。完全予約受注制のため予約開始は春以降に順次ご案内させていただきます。

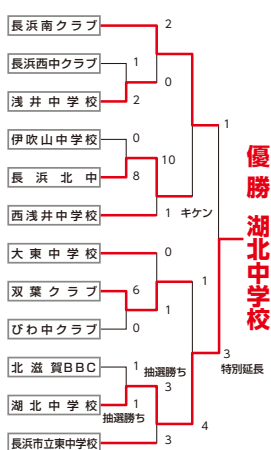


## 第7回支部長杯

### 少年軟式野球大会

11月12日(日)

JAリーグ伊吹とJA北びわこ協賛の「第7回支部長杯少年軟式野球大会」の決勝戦が11月12日、木之本運動広場で開かれ、長浜南クラブと湖北中学校が熱戦を繰り広げました。7回で長浜南クラブが同点に追いつくも、特別延長戦の末、湖北中学校が優勝を飾りました。



## ミューズ友の会 日帰り旅行

12月13日(水)

ミューズ友の会女性限定の定期積金にご加入いただくと年2回日帰り旅行をご案内しています。12月13日、「黒門市場でお買い物と天童よしみ45周年記念特別公演」の旅を企画し、41名の方にご参加いただきました。大阪新歌舞伎座は芝居と歌の二本立てで、3度目の日本レコード大賞優秀歌唱賞を受賞した曲「有月おけさ」や美空ひばりの名曲メドレー等でお楽しみいただきました。江戸時代から「大阪の台所」と呼ばれ、長年に渡って食の都大阪を支えてきた黒門市場では、散策とお買い物を楽しみ日頃の疲れを癒しリフレッシュしていただきました。



## 農業用廃プラスチックの適正処理

11月25日(土)・12月2日(土)

J A管内4地区で今年度2回目の農業用廃プラスチックの回収を行いました。農業用廃プラスチックは、法律により農家自らの責任において適正に処理する必要があることから、J Aでは環境と調和のとれた農業を推進するために、毎年春と冬に実施しています。早朝から軽トラックの列ができ、肥料袋や育苗トレイ、農ポリ等を搬入しました。持込み重量をトラックスケールで確認しながら作業を行い、全体で856件、約51.6トンを回収しました。回収した農業用廃プラスチックは固形燃料として工場で焼却時の補助燃料として再利用されます。



# 知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAが発揮している「インフラ機能」って、何?

A 「耕そう、大地と地域の未来」をスローガンに、未来に向けて発揮する、地味を支える機能のことです。

J Aは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」です。助け合いの精神のもと、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会の実現を目的としています。

J Aは、組合員と地域住民の皆さまの暮らしを、総合事業を通じて支えると共に、豊かな仲間づくりや、次世代に地域をつなぐための活動を応援することで、地域を支えるインフラとしての機能を発揮しています。

そして、消費者の皆さまの信頼に応える安全・安心な国産農畜産物を安定的に供給するため、農業振興を最重点課題として取り組み、生産者と消費者の懸け橋になることで地域の未来を支えるインフラ機能を担うために、J A自己改革を進めています。

(監修＝広島大学 助教 小林元)

### JAが発揮している主なインフラ機能



耕そう、大地と地域の未来。

# レディーススクール

春を迎える

## 『優雅なアレンジメント』

12月23日(祝)、フラワースクール花音の方々に、お正月向けのアレンジメントをご指導いただきました。

49名の受講生は、スプレー菊・お多福南天・おどり葉牡丹・竹などの花材を、オリジナルの花器に生けられました。今回のアレンジメントは、アレンジメントと寄せ植えの要素をミックスさせ、土が付いた状態のものも合わせて生けるという個性的なもの。

受講生は、花材の特徴を活かし、個々のアレンジを楽しみました。素敵なおアレンジメントが完成し、「箱庭の様に可愛いものができたわ」「このアレンジメントでお正月を迎える気分になります」とご満足いただいたようでした。



# 女性部

愛の米ひとにぎり運動

贈呈式

12月14日(木)、当J A女性部の部長と北村部員が、社会福祉協議会(米原市・長浜市)を訪れ、女性部員から拠出したいただいたお米などを贈呈されました。この運動は、秋の収穫に感謝するとともに、新米のおいしさを地域のみなさんと分かち合うため、J A女性部員のささやかな気持ちを新米ひとにぎりに託し贈るために長年実施されています。

- この日、贈呈されたのは、
- 白米 228.2kg
- もち米 8kg



▲米原市社会福祉協議会にて



▲長浜市社会福祉協議会にて

- 寄付金 6,000円
  - エコキャップ 160kg
- でした。
- 贈呈された愛の米は、社会福祉協議会より管内のこども食堂などに、エコキャップは、医療支援や障がい者支援などに活用される予定です。
- ご協力いただいたみなさまありがとうございました。

## 今年度の加工(仕込み味噌・糍)が、はじまりました

1月上旬より2月上旬までの1ヶ月間、『みのりハウス』加工室で、仕込み味噌約3,100kg・糍約100kgの加工がはじまりました。

地産地消の安全安心な味噌や糍は、添加物を含んでおらず、「美味しい」と好評をいただいております。仕込み味噌は、ご家庭で、約1年間かけて自然熟成させ、コクと旨味が濃縮したら手前味噌の完成となります。



まんがで  
おさらい

もう失敗しない!!  
もっと  
おいしい野菜をつくる!

# 覚えておきたい 畑仕事のきほん

家庭菜園で自家用の野菜をつくる人たちが増えています。しかし、育て方が自己流のため上手に育てられない人も少なくありません。そこで、土づくり、種まき、施肥から雑草や病害虫の防除まで、野菜づくりに欠かせないさまざまな農作業をまんがでやさしく説き起こし、わかりやすくおさらいします。



監修:川城 英夫

千葉県農林総合研究センター育種研究所長などを経て現在、JA全農主席技術主管・農学博士。「いまさら聞けない 野菜づくりQ&A300」、「野菜づくり 畑の教科書」(共に家の光協会)など著書多数。「家の光」でも「そうだったのか 畑のサイエンス」を監修。



## テーマごとに野菜づくりに欠かせない 基礎知識や作業のポイントがよくわかる

- 第1章 土づくりと畝立て  
土の状態の調べ方、畝の立て方ほか
- 第2章 種まきと植えつけ  
種の選び方、植えつけ方ほか
- 第3章 日々の管理(1)肥料と施肥  
肥料の種類と特徴、元肥・追肥の施し方ほか
- 第4章 日々の管理(2)間引き・整枝・授粉  
間引き、摘芯・摘葉、人工授粉ほか
- 第5章 日々の管理(3)雑草と病害虫対策  
さまざまな対処法、暑さ・寒さ対策ほか

### 第2別冊 まるごと図解 付録 そうだったのか!JAの底力



「JA自己改革」を進めるためには、組合員がJAの理念を知り、事業・活動の意義を理解することが不可欠です。図やイラストを活用し、わかりやすくJAの底力を紹介します。

※タイトル・内容は変更することがあります。

## 4月号 人・J・A・地域が元氣 家の光

4月号  
定価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

お申し込みはお近くのJAへ

### 第60回記念

# 全国家の光大会 中継のお知らせ

平成30年2月15日(土)、神奈川県「パシフィコ横浜(国立大ホール)」で開催する全国家の光大会のもようをインターネットで配信します。パソコン・スマートフォンで「家の光ネット」から、表彰や体験発表などの様子をご覧いただけます。

※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。  
※感謝の集いはご覧いただけません。

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

ご視聴には「adobe flash player」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」
9:05 あいさつ・祝辞	愛読者特別発表
9:35 JA 普及実績表彰	12:08 ニコ・ニコおむすび動画放映 ★
9:55 家の光文化賞(促進賞)表彰	14:18 体験発表表彰・講評
10:20 体験発表	15:00 閉会

※進行状況で時間が変動します

★  
ニコ・ニコ  
おむすび  
動画放映

レディーススクール「JA 健康寿命 100 歳プロジェクト『心まで満たされる旨味』」で取り組んだおむすび大作戦の動画も放映されます。ぜひ、ご覧ください。また、「家の光」3月号にも紹介される予定です!!

JA青年組織学習強化運動展開中

## だから、 JAは必要なんだ!

オレたちの声を事業・活動につなぐハンドブック

「みんなで作る」から  
できることがある  
協同組合・JA  
とは?

JAに頼めば  
農業生産に集中できる  
販売・購買事業

仲間との多くの出会い  
JA青年組織

「困った時」や「まさか」  
への備えができる  
信用・共済事業

中山間地域でも  
安心して暮らせる  
総合事業の  
たいせつさ

地上

4月号 668円 (本誌とも税込)  
定価(税込)●普通月号 509円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円  
お申し込みはお近くのJAへ



## 平成30年産 高品質米生産に向けて

29年産米の「プレミアム88」は、穀粒判別器の整粒値は高かったが、食味分析計のスコアが低下し、プレミアム88の対象とならなかったケースが多くありました。

その原因の一つに登熟期の日照不足による気象要因もあげられますが、そうした条件下でもプレミアム88に該当された方もおられます。今回、プレミアム88該当者の栽培ポイントを掲載させていただきます。また、高品質・良食味米の生産については、「平成30年産 水稲・麦・大豆栽培の手引き」に掲載しておりますので参考にしてください。次年度、高品質米生産に向けて取組んで下さい。



整粒・食味の両立

- 整粒を向上させる
- +
- 食味を向上させる

## プレミアム88 該当者の栽培ポイント

該当者の栽培ポイント	高品質米への効果
窒素施肥量概ね 7kg/10a 以下にする。	タンパク含量の低減により食味が向上する。
除草剤散布後は、草を生やさないように、こまめな水管理をする。	雑草が多発すると稲の生育を抑制し、ノビエなどの雑草が多発するとカメムシによる斑点米の発生が多くなる。
田植後、一か月以内の早めの中干しと溝切りをし、出穂期前後3週間は、常時湛水管理をする。	適期中干しにより、過剰分けつが抑制され、適正籾数となることから、整粒歩合が向上する。 出穂前後の常時湛水により心白・腹白粒・除青未熟粒・胴割粒が低減する。
出穂期前に葉色を確認し、葉色が落ちていたら肥料を散布。(穂肥施用時期を見極める)	登熟期の栄養状態を維持し、未熟粒の発生を抑制し整粒歩合が向上する。(施肥時期が早いと品質が低下し、遅いとタンパク含有量が高くなり、食味が低下する)
収穫日前5日以内の落水。(収穫前の早期落水を避ける)	落水時期が遅いほど、稲の黄化は遅く、登熟期間が長くなり、登熟度は高まり、タンパク含有量は下がる。
乾燥を 15% で一旦止め、仕上げ乾燥を行う。	2段階乾燥により、胴割れ防止と水分ムラを是正する。

各支店にある  
農業電子図書館を  
使ってみよう!!

タッチすると



知りたい項目に  
ポーンとタッチ  
してみてください

画面拡大



JAでは、病虫害や雑草、農薬などの情報が簡単に検索できる情報端末「農業電子図書館」を各支店、経済センターに設置し、窓口相談等、組合員サービスの向上を図っております。病虫害、雑草農薬の検索はもちろん、その他、様々な情報をタッチパネル方式により検索できますのでご利用下さい!!





## 病害虫診断における 目の付けどころ

せっかく栽培した作物が、病害虫の被害を受けてしまうことがあります。被害にあった部分は回復することはありません。しかし、適切な対策をとることで被害の拡大を防ぐことはできます。そこで、どんな害虫による被害か、どんな病気にかかったのかを明らかにするために、次のような点に注意してみましょう。

### ① 病気が出た作物は何ですか？

右の質問に対し、トマト、キャベツ、ホウレンソウ・・・というような回答では不十分です。作物にはそれぞれ品種があり、品種によっては病気の抵抗性や耐病性を備えているものもあります。病気が何か考える前に一度確認してみましょう。なお、虫に対して植物体が抵抗性を持っていることはありません。

### ② 被害に気付いた時期 及び生育状況は？

病害虫には発生しやすい天候の条

件があります。例えば晴れが続けば虫が増えるでしょうし、雨が続きればカビが発生しやすくなります。また、作物自身の生育が旺盛すぎても弱すぎても病気が出やすくなりますし、過繁茂になっていると病害虫に気付けない可能性があります。このように被害が出始めた時期やその時の生育状況は、病害虫が発生した原因を考える手掛かりになります。

### ③ 病害虫の発生した位置や 広がり方は？

湿気で発病が促進される病気は水はけが悪いところからよく発生します。また、施設栽培で虫による被害が1か所に固まっていれば、その付近でビニールが破れているかもしれません。このように病害虫の出た場所や広がり方は、侵入経路や感染方法を推定するポイントになります。

### ④ 作物の全体を見る

虫による被害やカビの跡は、通常は目で見て確認できます。しかし、なかには一見ただけでは分からない病害虫もあります。

例えば芽や葉が萎れた時、その原因が根や茎にある場合があります。また、作物の内部を侵す病気や害虫もあるので、内部を割って確かめることも重要です。「おかしいな」と思った場合は、作物全体やその内部もよく観察するようにしましょう。

### ⑤ 栽培管理の記録をとる

農薬散布・かん水・追肥といった管理作業も病害虫の発生に影響を与えます。例えば水のやり過ぎによる根傷みで土壌病害を誘発する場合がありますし、汁液で伝染する病気が管理作業で被害を広げてしまう場合もあります。どのタイミングでどういう作業を行ったかを記録に残し、病害虫診断に役立てましょう。

病害虫診断のポイント	
<input type="checkbox"/>	どのような症状が出ていますか？
<input type="checkbox"/>	作目及び品種はなんですか？
<input type="checkbox"/>	いつごろから症状に気づきましたか？
<input type="checkbox"/>	症状に気付いた時の気象条件はどうでしたか？
<input type="checkbox"/>	症状に気付いた時の生育状況(草勢、生育段階など)はどうでしたか？
<input type="checkbox"/>	発生した場所はほ場のどこで、どのように広がりましたか？
<input type="checkbox"/>	植物体での被害の進行はどうですか？
<input type="checkbox"/>	どういった管理作業(農薬、肥料、かん水、誘引など)を行ってきましたか？

### ⑥ 最後に

病害虫以外の要因でも作物に被害が発生する場合があります。例えば養分欠乏・過剰による生理障害や、農薬による薬害などです。そういったものと病害虫被害とを見分けるためにも、これまで述べたような視点は重要です。日頃から作物をよく観察し、異変については記録をとるよう心掛けましょう。



▲ブロッコリー・ヨトウムシの食害



▲キュウリの灰色カビ病

家庭菜園に使える便利なノート!!

### 栽培記録ノート

定価 1,080円  
(本体価格1,000円+消費税80円)

- ◆野菜ごとの栽培ポイントをイラスト入りでわかりやすく解説
- ◆忘れやすい作業の記録や防除の状況を、まとめて記入できる菜園日記
- ◆産直市へのお持ち帰りにもおすすめです

ご注文は最寄りのJA窓口へ

# 知って食農教育

食育

+

農業

=

食農教育

## ブロッコリー 収穫体験

米原市西部給食センターが JA や小学校と協力して、児童たちに農業や給食の食材に興味を持ってもらうために産地を訪ねました。



11月21日、米原市立米原小学校2年生64名がブロッコリーの収穫体験を行いました。児童の受入にご協力くださったのは、米農家で米原市の学校給食用野菜の生産もされている成宮賢司さんです。児童からは「何回くらいまでできるのですか」との質問に、「種蒔きして約100日で収穫できます。でも、一度に種をたくさん撒くと収穫時期が忙しいので7月20日と8月5日の2回に分けて種蒔きしました」と出荷時期を遅らせる栽培方法についても学びました。児童は自分の腰まであるブロッコリー畑で初めて握る鋸鎌と堅い茎に苦戦しながらブロッコリーを収穫し、大事そうに持ち帰りました。また、栄養教諭の佐治さんは、「児童たちにおいしさや健康を」と願ってブロッコリーのお料理レシピを配布され、学校からは成宮さんに収穫体験の文集が届けられました。



### 米原市中多良 成宮賢司さん

このブロッコリーの収穫体験をきっかけに、子供たちが少しでも農業に興味を持って親しんで欲しいと思います。大人になって田畑や家庭菜園を始めてみようと思ってくれれば嬉しいです。







# 「食」「農業」の大切さを

## 新米 パーティー

長浜市の神照幼稚園園児らのサツマイモ栽培に地元生産者がゲストティーチャーとして招かれたことがきっかけで始まった新米パーティー。7年目を迎えてパワーアップしました。



12月1日、地元の農家や民生児童委員、学校運営協議会で幼稚園の給食に園児の育てたサツマイモを活用した味噌汁と新米の炊き出しが行われました。主食は新米のかわいいおむすび2個、汁

物はサツマイモの味噌汁で給食の副菜も加わ

## 食育の絵を展示しました

園児たちは、新米パーティーまでの一週間、お弁当の献立を絵本等で学んで「こんなお弁当が食べてみたいな」と、色どりを考えたお弁当の絵を描いてくれました。当日に「JAで展示してください」とみのりちゃんへ手渡しました。

※ JA長浜北支店で2月1日まで展示



ります。この取組にJAは新米を提供し支援を続けてきましたが、今年から当JAのイメージキャラクター「みのりちゃん」が幼稚園に訪問して食育活動を行いました。園児らが楽しみながら学べるように、JA全中と全日本民謡指導者連盟推薦曲「お米ありがとう音頭」に合わせて踊ったり、給食時には教室を回って食への関心を高めました。

野本 武一 さん

小菊・リンドウ・ハボタン等の出荷先である京都の大原総合花き市場で11月27日に品評会が開催され、野本武一さんのハボタンが近畿花卉振興協議会会長賞を受賞されました。

Q 品評会での受賞おめでとうございます。

A ハボタンの栽培は4年です。1年目は露地で栽培しました。露地で発生しやすい病気にかかってしまったため、2年目と3年目はハウスで栽培しました。3年目は出荷まであとわずかの時に色戻りが発生しました。にもかかわらず、栽培を続けてきましたのは、花卉部会でハボタンを栽培している方々がいらっしゃったからです。4年目の今回は、ハウスでの栽培と、発色の良さなどに魅了され露地の栽培にも取り組みました。露地栽培のハボタンで、湖北のハボタンが認められ思いがけず品評会で入賞し、日の目を見ることができ、大変嬉しく思っております。



Q 今年の小菊栽培の取り組みを教えてください。

A 挿し芽したものを確実に出荷することが今年の目標です。ほ場が連作ということもあり、モミガラなどを投入し、土づくりに力を入れています。

事務局より

ハボタンのほ場巡回時に、部会員の方々にご指導いただき、ありがとうございました。おかげをもちまして、前回よりも2,500本多くハボタンを出荷することができました。小菊は、計画出荷にご協力いただきましてありがとうございます。花卉部会の役員さんで、適切なご意見をいただいております。今後ともよろしく願っています。

部会員募集中

花に囲まれた仕事をしませんか?

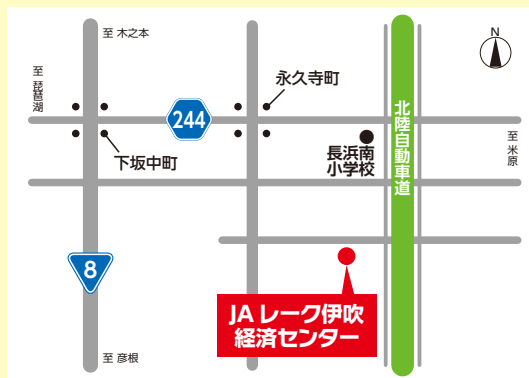


未経験者でも大丈夫!始めやすさが魅力の花弁農家!

花卉農家は、農業に興味を抱いている人やこれから始めてみようと考えている人、花好きで根気のある人が向いています。個人や家族で新規就農して小規模に始めるなら、花卉栽培は儲かる農業です。現在、小菊・ストック・切り花ハボタン・トルコギキョウを市場出荷しています。田畑で1aから栽培でき、慣れれば面積も拡大できます。作業は軽作業が多くどなたでも取り組みます。少しでも興味をお持ちいただけましたら、特産振興課までご相談ください。

会員になると

- ほ場巡回や研修会による栽培指導を行います
- 市場出荷が前提です
- 契約(相対)取引販売のため、価格が安定しています



特産振興課 tel.63-2108 (担当:加納)

# 料理 楽しくステップアップ

「キッチン囃人」のオーナシエフ 永井智一

## ホウレンソウとベーコンのパスタ

### ■材料 2人分

平打ちパスタ……200g  
 ベーコン……2枚  
 ホウレンソウ (ゆでた物)……100g  
 ミニトマト……2個  
 生クリーム……1カップ  
 塩こしょう……適宜

### ■作り方

①テフロンのフライパンに半分に切ったベーコンを入れ、両面を焼き取り出しておく。  
 ②①のフライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメ、アンチビレ、半分に切ったミニトマトを入れ弱火で香りを移し、白ワインを振りアルコールを飛ばす。  
 ③②に、ゆで時間より1分早くあげたパスタ、生クリーム、ゆで汁1.4カップ、包丁でたいて細かくしたホウレンソウと、①で取り出したベーコンを入れ手早く絡め、塩こしょうで味を整える。



ソースが重たくなってしまったら、ゆで汁でのばすと good。

## ホウレンソウとジャガイモのチーズ焼き

### ■材料 2人分

ジャガイモ……2個  
 ホウレンソウ……1/2束  
 トマト……1/2個  
 バター……適宜  
 生クリーム……3/4カップ  
 マヨネーズ……大さじ2  
 塩こしょう……適宜  
 パルメザンチーズ……適宜

### ■作り方

①フライパンにバターを入れ、ゆでて半分に切ったジャガイモ、ホウレンソウを入れ、塩こしょうをして炒める。  
 ②グラタン皿にバターを塗り、①をカットしたトマトを並べ、生クリームとマヨネーズを合わせてソースを作り回し掛ける。  
 ③パルメザンチーズを振り、200度のオーブンで8分焼き、お好みでパセリ(材料外)を散らす。



ジャガイモはしっかり炒める。ホウレンソウは炒めた後、1束にまとめて載せる。マヨネーズの量はお好みでどうぞ。

# 健康百科

総合病院名譽院長  
 佐久松島松翠



## 歯周病を防ぐには

歯周病とは「歯そのものの病気」ではなく、「歯を支える組織の病気」です。従って、歯周病が進むと歯がグラグラとなつて、最終的には歯が抜けてしまいます。中高年で歯を失う原因で最も多いのがこの歯周病です。

歯周病の原因は、プラーク(歯垢)というさまざまなききた細菌が集まった物が、歯の表面に付着することです。プラークがたまること、細菌が出す毒素や有害物質によって、歯周組織に炎症が起こります。すると歯肉(歯茎)が赤く腫れたり、出血が起きたりします。さらに進むと、歯を支えている歯槽骨(しちようこつ)が溶け、歯がグラグラしてきます。

歯周病の予防で最も重要なのは、歯磨きなどによって、歯の表面や歯と歯肉の間にあるプラークを取り除くことです。プラークは食べかすなどとは違って、のりのように歯にべったり付着するので、口をすすぐ程度では落とすことができません。やはり歯磨きが基本です。歯ブラシの種類や磨き

方については、歯科で指導を受けるのが良いでしょう。

日常生活の上では、特に喫煙習慣は歯周病の危険因子の一つとされ、歯肉の血液循環が悪くなるなど、歯周病を悪化させる原因ともなっています。従って、たばこを吸っている方は、やめるべきでしょう。

肥満や糖尿病などの生活習慣病があると、細菌に対する免疫力が落ちることから、歯周病の進行に影響があることが分かっています。特に糖尿病があると炎症を進行させますので、食生活など、生活習慣の改善をして、糖尿病を治療することに専念してください。





正しく知っていれば、役に立つ!

あつくり解決!

# 年金の“いろいろ”勘違い

年金をもらい始めてからの働き方や年金の仕組み、手続きなどの勘違いは意外と多いもの。よくある勘違いと正解をご紹介します。

監修/社会保険労務士 望月厚子

勘違い

年金をもらいながら働くと、年金額が減ってしまうの?

これが正解!

条件によっては減額する場合も。年金事務所に相談してみましょ。

部分年金(特別支給の老齢厚生年金)や老齢厚生年金をもらいながら、厚生年金保険に加入して働く場合は注意しましょう。年金額(※1)と収入(※2)の合計が一定額を超えると、部分年金や老齢厚生年金の一部または全額が支給停止になります。これを在職老齢年金制度といいます。

年金をもらいながら働きたい場合は、前もって年金事務所などで相談して、どのくらい働いたら年金額が減るのか、確認しておきましょう。

- ※1 部分年金または老齢厚生年金の年額を12で割った額
- ※2 毎月の給与+直近1年間の賞与を12で割った額



在職老齢年金が適用されないのはこんな人



● 厚生年金保険に加入せず働く

厚生年金保険に加入しない働き方なら、年金が支給停止になることはありません(請負契約や自営業者などで働く場合)。パートやアルバイトについては、一定の条件を満たすと厚生年金保険に加入することになるので、あらかじめ雇用先に確認しておきましょう。

● 受給している年金が老齢基礎年金のみ

60歳までずっと自営業者または専業主婦(夫)で、老齢基礎年金のみをもらっている場合は、どのような働き方でも年金は支給停止なりません。

部分年金と失業手当(雇用保険の基本手当)は両方もらえるの?

原則として、失業手当と部分年金を両方もらうことはできません。どちらか一方を選択することになります。基本手当の額は、お住まいの地域のハローワークで相談してみましょう。

農林中央金庫発行『ゆうゆうシニアライフ』平成29年冬号より

JAの

## 年金相談会

(相談員 社会保険労務士)

参加費 無料



相談時間について

【午前】9時00分~12時 【午後】1時30分~4時30分

相談日	曜日	午前の相談会	午後の相談会
平成30年 2月16日	金	長浜北支店	長浜東支店

ご来店にあたっては最寄りのJA窓口やインターネットでご予約ください

農業者以外の方もご利用いただけます。「JAとの取引はこれから」という方もお気軽にどうぞ!

# JAマイカーローン

他社自動車ローンからのお借り換えにも!

募集期間

平成30年1月1日(月)▶4月30日(月)

当JA独自キャンペーン金利

基準金利  
(固定金利)  
年 3.00%

適用金利

年 1.00% (保証料別)

最大引き下げ後金利

適用金利

年 0.80% (保証料別)

お取引により金利を引き下げ

適用金利の要件

- JAで下記項目の中から2項目以上をご利用中、またはご利用いただける方
- JAで給与振込または公的年金受給をご指定、またはご指定いただける方
  - JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たにご契約いただける方
  - 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所定のお取引きをさせていただける方

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

※お申し込みいただいても、審査結果によってはご希望に添えない場合がございます。また、審査結果の内容につきましては、お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。

くわしくは、お近くのJA窓口にお気軽お問い合わせください。

## 伊吹農機センターの統合について

平成30年4月より、伊吹農機センターを下記により統合します。

今後とも、農機事業に対しご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 【統合後の農機センター概要】

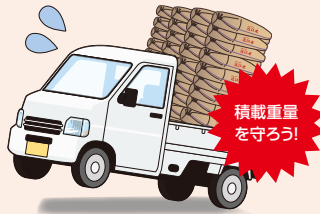
- 開始日／平成30年4月1日
- 所在地／長浜市小谷丁野360番地  
TEL.0749-78-1008
- 名称／(仮称)JA全農しが 長浜農機センター

● ご不明な点は下記までお問い合わせ下さい  
全農しが伊吹農機センター  
TEL.0749-55-2145 (平成30年3月31日迄)



## 車両積載重量厳守

お願い



道路交通法では車両への積載物の重量は自動車車検証に記載されている最大積載量までと定められています。つきましては、当JAをご利用いただく際には最大積載重量を厳守して積込みさせていただきます。また、配送については、お申込数量により数回に分けて分割して配送させていただきます場合がございます。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

Mail from reader



1月号から

### 米原市 村岡さん

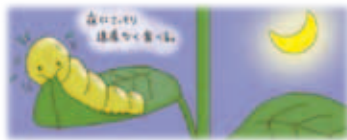
子どもが通うこども園で地域のお年寄りの方と『おもちつき大会』がありました。つくたてのおもちはおいしかったと子どもたちも喜んで話してくれ、良いことは伝統継承していかなければと改めて感じさせてくれました。

● 子どもたちに、いろいろな行事や遊びを日本の文化として伝えていくことも大人の役割ですね。

### 長浜市 且本さん

季節ごとの野菜の害虫の駆除方法を知りたい。

● JA 営農指導員と協力して営農情報誌面でお知らせできるようにいたします。



### 米原市 北村さん

我が家のワンちゃんは散歩が嫌いでチワワなのにとっても太っています!!

● 今年は戌年なので犬を飼いたいと思っていますが、しつけが大変そうなので、かわいい犬たちとふれ合える犬カフェ (ドッグカフェ) で我慢しようかな・・・。

### 長浜市 西嶋さん

「ベジタブルライフ」を毎月たのしみに読んで参考にさせて頂いています。とても勉強になります。

● 「ベジタブルライフ」を楽しみにしていただけて光栄です。文字が小さいので読み難いとのご意見も多くいただいているので検討していきます。

## ご来店感謝デー

のお知らせ

2月15日(木)~16日(金) 近江支店

皆様のお越しをお待ちしております

## 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。

### 経営管理委員会

平成29年12月15日

- 第1号議案 県庁検査に対する改善状況報告について
- 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29年12月6日

- 第1号議案 金融機関に対する貸出の承認について
- 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
- 第3号議案 平成29年度余裕金運用の一部変更について

平成29年12月27日

- 第1号議案 固定資産管理規程の制定について
- 第2号議案 資産の償却・引当基準の変更について
- 第3号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について
- 第4号議案 国庫事業(産地パワーアップ事業)への取り組みについて
- 第5号議案 神照CETイレ改修等工事について
- 第6号議案 職制規程(業務分掌表および職務権限表)の一部変更について

## わたしたちのJA【主要概況】

平成29年12月末現在

正組合員数	5,302人	長期共済保有高	3,417億5千4百万円
准組合員数	7,119人	年金共済保有高	29億4千0百万円
出資金残高	17億3千0百万円	購買品供給高	7億9千7百万円
貯金残高	1,324億3千4百万円	販売品販売高	3億1千8百万円
貸出金残高	193億5千5百万円		



# はっつけよい のこった

大相撲のファンではありませんが、相撲界で起こった事件等をテレビや新聞で見ると、実際に何が起こったのか、そのことに對してファンはどう思っているのか気になります。そんな時に、『のこった』星野智幸・著、ころから：出版を購入しました。

この本で、星野さんは近年の国技館の偏った雰囲気注目しており、「日本人ファースト」を問題視しています。

例えば、「コール」手拍子とともに四股名(しこな/力士の名を三拍子で呼ぶ声援)という現象が2015年頃から起るようになったそうですが、モンゴル人の力士には、まず起らない。

「日本出身」の人氣力士や地元力士、モンゴル人と對戦する日本の力士に向けられる、ということ、国籍や民族によって応援の有無が左右されるということが起っています。

また、モンゴル出身の大関に対し、ブーイングが起った際には「モンゴルに帰れ」という野次も出たそうです。法務省が今年2月にヘイトスピーチの典型を例示した文書を地方自治体に提供していますが、その中に「地域社会から排除することを扇動する言動」の具体例として「〇〇人は祖国へ帰れ」を挙げられています。この例示からすれば、先の文言は、ヘイトスピーチに該当します。にもかかわらず、ほとんどの他の客は、咎(とが)がめるのではなく、一緒に笑ったり、盛り上がったそうです。

どんな競技にも、差別や排外主義が入り込む余地はあると思いますが、問題は、そうした事象が起きた時に、どう対応するかだと

思います。以前、「みのり」でも取り上げたサッカー競技場での問題が、思い起こされます。2014年3月に浦和レッズのサポーターがスタンドのゲート入口に「JAPANESE ONLY」(日本人以外お断り)の横断幕を掲げました。これは差別を助長するものとして、Jリーグは当事者に対し「無期限活動停止」の処分を下しました。そして、それを放置していたクラブ側の責任を問い、無観客試合の制裁が科されました。(ちなみに、無観客試合の実施により、チケット等の払い戻しを含め、3億円程度の損失が生じたといわれています)。

Jリーグの対応からは、「差別は絶対に許さない」という毅然とした姿勢をつかぎ知ることが出来ます。

これとは逆に、差別に無頓着であることは、おそらくいじめや暴力に對しても反応が鈍いということでしょう。差別を放置しておくことは、差別に加担することにほかなりません。

「日本人だから、日本人を応援してどこが悪い」相撲は「国技」だから、と、日本人以外を排除するのをそのままにしておけば、最初は「違和感」を感じていたものが、いつの間にか「普通」になってしまつてしまつています。さらに差別的・排外主義的な考えが相撲界に留まらず、日常生活にまで蔓延(まんえん)して行くのではないのでしょうか。

「日本人第一主義」「日本人以外を排除する」がなくなり「相撲を楽しんで見ていられる日」が来るようにするためには、私たちはどのような姿勢が大事か、話し合ってみませんか。

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▶人間関係に恵まれそう。特に趣味や習い事などを通じた交流から得るものが多いはず。SNSにも出会いあり

健康運▶スポーツで体調UP! 腕が上達しやすい

幸運を呼ぶ食べ物▶伊予カン

**♉ 牡牛座** 4月20日~5月20日

全体運▶思う通りにならないことが多く、ストレスを感じがち。でも笑顔と優しさを忘れなければ開運のきっかけに

健康運▶体を動かす習慣を付けるとラッキー

幸運を呼ぶ食べ物▶ヤリイカ

**♊ 双子座** 5月21日~6月21日

全体運▶行動力が高まる兆し。以前からやってみてなかったことに挑戦。攻めの気持ちで動けば、手応えを得られるはず

健康運▶スキンケアを丁寧に。肌も心も潤いそう

幸運を呼ぶ食べ物▶カラシナ

**♋ 蟹座** 6月22日~7月22日

全体運▶物事を邪推しやすく、素直になれない気配。ゆっくり息を吐き、気持ちを静めましょう。いい香りをかぐのも◎

健康運▶健康法に凝り過ぎてしまいがち。ほどほどに

幸運を呼ぶ食べ物▶豆腐

**♌ 獅子座** 7月23日~8月22日

全体運▶あれこれ迷いが生じやすい月。信頼できる人に話を聞いてもらい、一人で悩まないで。芸術鑑賞で気晴らしを

健康運▶ほぼ順調。散歩や体操などの運動にこそ

幸運を呼ぶ食べ物▶セリ

**♍ 乙女座** 8月23日~9月22日

全体運▶神経質になる暗示。周囲の悪い面ばかり目に付きやすいので、意識を変えて。気分転換にはハイフティーが有効

健康運▶リラックスして過ごすことで上向きはず

幸運を呼ぶ食べ物▶カブ

**♎ 天秤座** 9月23日~10月23日

全体運▶レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに楽しんで。絵を描くなど、創作的な活動にも幸運がある予感

健康運▶口内炎で体質に合う食材を発見しよう

幸運を呼ぶ食べ物▶ナバナ

**♏ 蠍座** 10月24日~11月22日

全体運▶ささいなことでイライラするかも。一人の時間を持ち、心を安定させて。手作りの趣味を満喫するのもお勧め

健康運▶暴饮暴食に注意。栄養バランスも大切に

幸運を呼ぶ食べ物▶フキのとう

**♐ 射手座** 11月23日~12月21日

全体運▶興味を持っているジャンルについて情報収集を。耳寄りな話題をキャッチできる可能性大。人脈拡大にもベスト

健康運▶疲労をため込みやすいので休息が大事

幸運を呼ぶ食べ物▶タイ

**♑ 山羊座** 12月22日~1月19日

全体運▶プライベートの充実を図るのに向いています。やるべき作業を片付けたら、好きなことに打ち込んでみましょう

健康運▶生活リズムを整えると調子が上向き予感

幸運を呼ぶ食べ物▶ハクサイ

**♒ 水瓶座** 1月20日~2月18日

全体運▶いつも以上に魅力が輝く月。積極的に自己アピールしていくと好結果に。新しいことへのチャレンジも大賛成!

健康運▶血行を促進させることで、より健康体に

幸運を呼ぶ食べ物▶セロリ

**♓ 魚座** 2月19日~3月20日

全体運▶インスピレーションがさえる時期。ふとしたひらめきを大切に。人間関係は皆の調和を第一に考えると好転

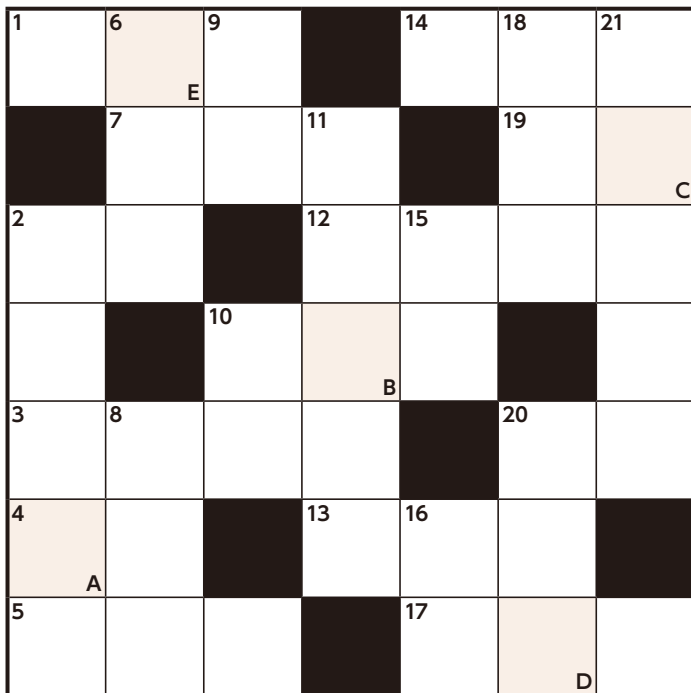
健康運▶ストレスを感じやすい。ゆつたり構えて

幸運を呼ぶ食べ物▶オレンジ

# 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 2018年の——五輪は平昌で行われます
- 2 カスが踏むもの
- 3 ツルのものは長く、カモのものは平たい
- 4 尺八やフルートはこの仲間
- 5 医師に処方してもらうものの一つ
- 7 ずいぶんと——が飛躍しているなあ
- 10 銀世界を眺めて楽しむこと
- 12 日本——が寒波に覆われた
- 13 スマホで明日の天気——を調べた
- 14 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- 17 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- 19 鬼の頭に生えています
- 20 バレンタインの本命チョコに込めます

## 1月号のこたえ

## 12月号の応募総数

96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

米原市宇賀野280番地1  
JAレック伊吹  
「ふれあい」係

A B C D E  
フ ク ブ ク ロ



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20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。

- ↑ タテのカギ
- 21 模試では合格の——が80%だった
  - 20 セーフの対義語
  - 18 ポルトと組み合わせ使います
  - 16 寒い日にはポツと赤くなる人も
  - 15 ドストエフスキーの著書「——と罰」
  - 11 書いて持つていくことも
  - 10 アルバイトの面接を受ける際、
  - 9 温めた豆乳から引き上げます
  - 8 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
  - 7 将棋に似た西洋のゲーム
  - 6 魚の下ごしらえの際に取ることも
  - 2 友人の結婚をみんなで——した



## 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](mailto: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

米原市宇賀野280番地1  
JAレック伊吹  
「ふれあい」係



シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブルライフ

## ホウレンソウ 栄養満点! 冬野菜の王様

イラスト:小林裕美子

### ホウレンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科  
【原産地】西南アジア  
【和名】菠薐草  
【おいしい時期(旬)】冬 11~3月  
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、  
鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、  
マグネシウム、マンガンなど

解説:KAORU

### 保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2~3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立ておく方が日持ちする



食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

### ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が取れる

豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ



### 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性! たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときも、あらかじめ軽く下ゆでしておく。シュウ酸が抜けてまろやかな風味に



バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群! 香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

### 見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

### ホウレンソウのいろいろ



#### 交配種

東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なく食べやすいのが特徴のおひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる



#### 東洋種

アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深く、葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「唐城(うじょう・中国名:東胡)」が有名。アークが少なく、歯切れが良く、淡白な味のおひたしなどに向く



#### 西洋種

欧米で普及改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまりがやがやしておらず、丸みのある形(品種によってはがやがやしているものもある)の葉肉は厚めで、根元の赤色は薄いが、アークが強くやわらかいという特性が、バター炒めなどソテーやオープン料理に



#### サラダホウレンソウ

生食用に改良した、サラダ専用種の葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く、軟らかい食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く葉の色は薄め、アークが少ないので、水浸しただけで食べられる生だけでなく、おひたしや炒め物としても上品な味わい



#### 縮みホウレンソウ

冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている。寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出回るのは冬の12~2月ごろ。主産地は関東

### ホウレンソウのヒミツ

起源はバルシャ地方、現在のアフガニスタンやトルコ、イランなどの西アジア地域といわれ、そこから東西に分かれて広まった。それぞれ環境の違いにより形や風味が少しずつ変化

東へ (シルクロードを経て) 東洋種 中国方面に伝わった

西へ (北アフリカからイベリア半島を経て欧州へ) 西洋種

「菠薐(ほうれん)」とは中国語で



イタリア・フィレンツェ(英語読みではフローレンス)の名門メデチ家からフランス王家へ嫁いだ女性が、大のホウレンソウ好き

今でも「フローレンス風」と名の付く料理には必ずホウレンソウが入るのよ

ふれあい!

February 2018 vol.238

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。

