

ふれあい

Fureai

4

April 2019
vol.252

特集

みんなで楽しく
朝ご飯を食べよう

Contents >

- | | |
|-----------|-------------------------|
| 1 特集 | 11 JAからのお知らせ |
| 3 女性部 | 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | |
| 9 ふれあいプラザ | 14 パズル?頭の体操 |





みんなで楽しく 朝ごはんを 食べよう



食育インストラクター
岡村麻純
(おかむらますみ)

朝食を毎日しっかり 食べていますか？

忙しい朝、ついつい食事が後回しになり、お菓子食べて済ませてしまったり、時にはまったく食べなかったりしていませんか？

調査によると20代から30代の男性は30%の人が朝食を食べていないそうです。^{*}

人間の体は1日3回の食事をするのでリズムをつくっています。食事の理想は、おなかですいたときに食べたい物を食べたい量だけ食べるのではなく、毎日決まった時間に、栄養も量もバランスを取って食べるということです。

その中でも、朝食はとても重要です。人間は太陽の光を浴び、朝食を食べて体の代謝を高め、体温が上がることで目覚めることができます。また、朝食を食べないと他の食事摂取量が上がリ、太りやすくなるともいわれています。他にも、朝食を食べないと集中力が低下することも分かっており、朝食を食べる子どもと食べない子どもとでは、ペーパーテストの成績に差が出るという調査結果もあります。



朝食が 大切な理由とは？

なぜそこまで朝食は大切なのでしょうか。

人間の体をコントロールしているのは脳です。脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースのみをエネルギーとして利用して機能しています。糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。その後、長時間食事をせず、糖質が不足すると、今度は肝臓が一時的に蓄えている糖分からグルコースを作り出し、脳へ送ります。しかし肝臓が貯蔵できる糖質はわずか半日分ほど。そのため、朝食を食べずに、夕食から次の日の昼食まで長い時間が空くと、夕食からの糖質と、肝臓に蓄えられている糖質を合わせても、脳へエネルギーを補給し続けることができなくなります。

その結果、血糖値が低下し、脳の働きが悪くなってしまいます。特に育ち盛りで脳の働きが盛んな子どもたちにとって、朝食から取るエネルギーがいかに重要であるかが分かります。夕食が遅くなってしまう場合は無理せず軽く済ませ、翌朝にしっかり食べることを優先してほしいと思います。

^{*}1 http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/ (農林水産省「みんなの食育」)





忙しくても 家族で食べる習慣を

では、家族そろって朝食を食べていますか？
それぞれの生活リズムがあり、気が付いたらいつもバラバラに食べているという方も多いのではないのでしょうか。調査によると、家族と一緒に食事をするのがほとんどないと答えた方は、夕食では4・3%だったのに対し、朝食では20・2%ととても多くなっています。*

家族がバラバラに食事をする、ひとりぼっちで食事をする孤食、それぞれが違う物を食べる個食が増えてしまいます。孤食や個食が増えると、好きな食べ物が取りやすくなるように

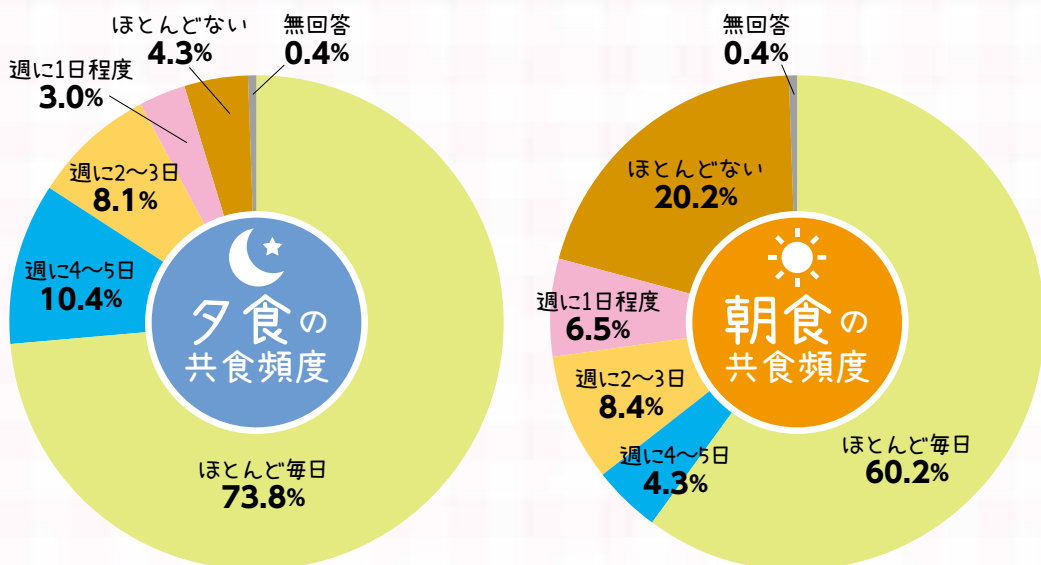


イラスト ゆき たけし

り、栄養の偏りが出てしまいます。また、子どもには食べさせているけれど、親は忙しくて食べないという話も聞きますが、母親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる傾向があることが分かっています。

家族そろって同じ物を食べるということは一番大切な食育です。子どもはみんなで同じ物を食べることで、食事とは好きな食べ物を取ることでなく、出された物をありがたいたくこと、と理解します。そこから協同性を学び、食事のマナーも学びます。大人が苦手な物を食べる姿を見て、子どもも一口食べてみる。そうやって味に慣れて、好き嫌いも少しずつ減っていきます。そして何より、みんなで食べることで、食事が楽しくなり食べることが好きになります。

食事の時間は家族のコミュニケーションの時間です。1日ほんの30分でも食卓を囲むことで、1週間で3時間半、1カ月で15時間もの時間を共に過ごすことになります。朝、家族で顔を合わせる時間ができることで、悩みや喜びなど、日々の変化を見逃さずに過ごすきっかけにもなるのではないのでしょうか。
それぞれが忙しい毎日ですが、家族が生き生きと生活していくために、そして子どもの成長のために、ぜひ、家族そろっての朝食の時間を大切にいただければと思います。



*2 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」2018年3月（対象は全国20歳以上。回答総数1587人）



女性部

JOSEI BU



地域貢献活動

JA女性部の『なでしこ』グループが、1月20日に磯老人クラブ主催の「新年祝賀会」、2月27日にはJA助け合い組織主催の「ふれあいサロン(垣籠町)」で、スコップ三味線などを披露しました。女性部メンバーも、地域のみなさんが楽しんでいただけるとともに、笑いや踊りなどのプログラムを考え出向いています。



▲磯老人クラブの新年祝賀会



▲JAのふれあいサロン (垣籠町)



女性仲間づくり旅行

『香港・マカオ 食と健康を学ぶ3日間』

2月20日から3日間、JAしが女性協議会協賛の旅行に、当JAからも8名が参加しました。本場のシェフに学ぶ「飲茶作り体験」や、健康の秘訣を学ぶ「太極拳体験」などで、仲間との絆を深めました。



▲香港の人々の健康の秘訣「太極拳体験」



▲本場のシェフに学ぶ「飲茶作り体験」

NEW

JAくらしの活動 受講生募集!!

ゆとりと豊かさを高め、安心して暮らせる住みよい地域づくりを目指した“生活文化活動”です。あなたもチャレンジしませんか?

男性も参加できます!

割引特典

その1 受講者ご本人が、JAレーク伊吹の組合員の場合、年会費を**400円割引**いたします。

その2 「家の光」「地上」「ちゃぐりん」のいずれか年間購読の場合、年会費を**300円割引**いたします。

その3 受講者ご本人が、JAレーク伊吹の女性部員の場合、年会費を**200円割引**いたします。

組合員とは

協同組合が大切にしている思いや願いに賛同し、事業を利用する人。JAでは、「農業」を守り育む、よりよい暮らしの実現、豊かな地域社会を築くことなどが、思いや願いにあたります。組合員になるには、出資金が必要になります。加入等についての詳細は、JA職員へお問い合わせ下さい。

女性部 部員募集

さあ、一緒に始めませんか?

この春
リニューアル

- 何かを始めたい!! でも、一人じゃ...
- 友達と一緒に何かを始めたいけど...

JA女性部とは...

- JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。
- 農家でなくても、JAレーク伊吹管内にお住いの女性であればどなたでもOK!
- 活動は、食や農業に関することを中心にメンバーで企画。
- 料理や手芸、健康の維持・向上のためのスポーツ、伝統食の継承、農産物の生産や加工、子どもたちに農業や食の大切さを教えること、介護のボランティア、環境保全活動など、多岐にわたる活動に取り組んでいます。

おいももち♡ 誘って♡ いいもんもらっちゃお キャンペーン実施中

お知り合いの方が滋賀県内のJA女性部に入部されるとご紹介者と新規入部者に抽選でプレゼント!!

別紙募集チラシあります。4月10日(水)までにお申込みください。

JALしが女性協議会 女性限定 女性仲間づくりの旅

至福のひとつときで自分みがき

星野リゾートで癒やされる

リゾートしらかみで行く 神秘の

白神山地・青池 3日間



青森が誇る世界遺産・白神山地の一角にある「十二湖」。透き通ったコバルトブルーの「青池」をはじめ、たくさんの個性豊かな美しい湖で有名です。

十三湖 青池

イメージ

◆おすすめポイント◆

- ①あこがれの**星野リゾート**にご宿泊! 夕食はグループごとにご案内。津軽三味線の生演奏でのおもてなし。オリジナル風呂敷をプレゼント!
- ②人気の観光列車**リゾートしらかみ**に乗り! 神秘の湖**青池**や**日本海の絶景**をお楽しみください。
- ③地元女性部さんとの**交流&ピンク色が美しいりんご草木染の体験**にご案内します。

旅行代金/大人お1人様 4名様1室利用 **旅行実施日 2019年 6月24日(日)~26日(火)**
最少催行人員 各班30名様
申込金 20,000円 (旅行代金に充当します)
申込締切日 2019年5月10日(金) ※但し、定員になり次第締切とさせていただきます。
添乗員 同行して旅程管理業務を行います。

■スケジュール ※天候・交通機関等の都合により、行程・時間等が変更になる場合があります。

日次	行程表	食事
1	当社指定場所 7:00~8:30 == 伊丹空港 9:50~10:50 → (弁当積込) → 秋田空港 12:20~12:40 == ○わぶり流し館 (秋田竿灯まつり実演見学) == ○男鹿真山神社 (神主さんの案内で神社参拝)・ ○伝承館 (なまはげ実演鑑賞) == ○入道崎 == 男鹿温泉 (泊) 17:00頃 ★名物「石焼き」	× 弁 夕
2	ホテル 8:00 == 能代駅 == (人気の観光列車「リゾートしらかみ」) == 十二湖駅 == ○十二湖 (青池~神秘のブルー) == 深浦町 (名物「まぐろステーキ」の昼食) == △千畳敷 == ○JA津軽みらい本店 (地元女性部様との交流・スコープ三味線交流会) == 大鰐温泉 (泊) 16:50頃	朝 昼 夕
3	ホテル 8:30 == ○飯綱町ふるさとセンター (りんご草木染め) == ○JAアオレン (りんごジュース工場見学) == 青森空港 12:10~13:10 → (弁当積込) → 伊丹空港 15:10~15:30 == 当社指定場所 16:30~18:00	朝 弁 夕

詳しい旅行条件を記載した書面をお渡しいたしますので事前にご確認の上お申込みください。



青森県の日本海側を海岸線に沿って走る五能線。小さな漁村を結ぶローカル線ですが、その車窓は筆舌に尽くしがたいほど素晴らしいものです。

(企画) JALしが女性協議会 ●女性部活動に関するお問い合わせは… JALしが女性協議会事務局 TEL.077-521-1618

旅行企画・実施 (お申し込み・お問い合わせ)

観光株式会社 農協観光 (観光庁登録旅行業第939号)

滋賀支店 〒520-0044 滋賀県大津市京町4丁目3番38号 (JALビル3階8F)
TEL.077-522-7524 FAX.077-521-0873

彦根営業支店 〒522-0223 滋賀県彦根市川島馬場町922-1
TEL.0749-25-4488 FAX.0749-25-4410

JAレーク伊吹 限定

家の光 地上 ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか
年間予約申込みの方に、「ドレッシング」を
申込締切 平成31年 4月10日(水)

プレゼント!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります

人気商品

あなたの購読
家の光 しませんか?

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。

ひとつのテーマを
 年6回付きます
 掘り下げて紹介する別冊付録

このゆび
 とーまれ!

お今なら

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります

■前納購読誌代(税込) 2019年6月号~2020年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

家活
 しませんか

家活とは・・・
 家の光記事
 活用のこと

グループ登録すると
 うれしい特典
 ありますよ

平成31年産 プレミアム88の栽培に向けて

平成28年産よりコシヒカリ・みずかがみのプレミアム88の取組みが始まり、今年で4年目を迎えます。昨年は、気象等の影響により、プレミアム88の対象者は少なくなりました。今年も例年通り、基本技術を励行し高品質・良食味米生産に取り組みましょう。

プレミアム88の要件



1. みずかがみ・JA米コシヒカリ・特別栽培米コシヒカリで個袋及びフレコンにて出荷した検査等級が一等の米
2. JA自主分析で、整粒80%以上・食味値80点以上の米

これから当面の水稲栽培のポイント

- 1 根域の確保のための深耕
(作土深5cm 以上)
- 2 健全な苗の育成
(種子更新・種子消毒・適量播種
適正な播種時期とハウス温度管理)

- 3 植付は好天で、浅植えかつ細植え
(極端な浅植えは葉害を招くため植付深は3cm)
※1株当たり3~4本
- 4 適正な栽植密度での植付
(50~60株/坪で過剰分げつにならないように調整)
※連続欠株がない限り補植しない
- 5 活着後は、浅水管理
(浅水管理により水温を高めて分げつを促進する)

詳しくは、平成31年産水稲・麦・大豆栽培の手引きをご覧ください!!

水稲肥料の形状一部変更について (お知らせ)

水稲肥料としてご利用いただいております「国産化成肥料444」「楽しよう君」「これいいね」につきまして、製造メーカーにおける製造設備の更新により、製造方法が変更されたことに伴い、肥料粒が下記の通り変更となります。

今回の変更に伴い、肥料落下試験を行いました。施肥量は現行銘柄と同じ開度で誤差±3%以内と大きく変わりませんでしたが、必要に応じてダイヤルの調整をお願い致します。

国産化成肥料444

(左:新製法 右:旧製法)



比重:0.85 比重:0.90

楽しよう君

(左:新製法 右:旧製法)



比重:0.81 比重:0.84

これいいね

(左:新製法 右:旧製法)



比重:0.78 比重:0.83

色相:赤色系から、大部分の銘柄が灰白色系(一部、やや濃い赤色系)に変わります。
 粒径:大部分の銘柄において、2~4mmの範囲内で粒揃いが大きくなります。
 比重:粒径が大きくなる事により比重が若干軽くなります。(銘柄により若干の差がございます)



春の農作業安全運動
月間が始まります!!

4月1日(月)~5月31日(金)は農作業安全運動月間です。

ジャガイモ萌芽後の上手な管理

ジャガイモの芋は塊茎といわれることから分かるように、種芋から地上に向かって伸びた茎から横向きに何本も発生した地下茎の先端が膨らんで形成されるものです。

種芋には芽が数個以上あるので、全部伸ばすと、土中で込み合い、芋になる茎が多過ぎて大きな芋が付かなくなってしまう。芽が地上に出てきたら、勢いの良い2本だけを残して他の芽は取り除きます。実際の作業は、残す芽の周りの地面を指先で押さえ動かささないよう注意して横方向にかき取るか、はさみを少し土に差し込んで切り取ります。

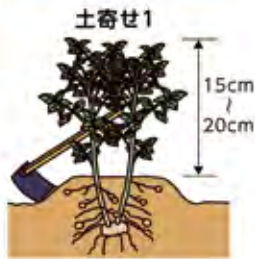
ただし、寒気が去り難く、強い晩霜がありそうときは、芽かきを遅らせ、あえて込み合わせるようにし、危険がなくなってから芽かきをする

ようにしましょう。そうすると多くの芽が寄り添い、葉が重なっているので、下の方の芽は寒害を受けず全滅を免がれるからです。

新芋は地表近くに付き、肥大してくるので、種芋から上の土が少なくと芋は十分に肥大せず、地表に現れ緑化する物も出てきますので、株元に土寄せをしてやる必要があります。この土寄せは、あまり早い時期に行くと地温の上昇を妨げるので、芽が15〜20cmの高さに伸びてからに、1回の量はせいぜい6〜7cmくらいとし、2回に分けて行います。土寄せをする前に、株の周りに化成肥料と油かすを1株当たり各大さじ1杯ほどばらまき、土と混ぜるようにならながら株先へ土を寄せます。気温が上がりに地上部が旺盛に伸び

る頃になると病害虫が発生し始めます。特に葉に湿った黒褐色の斑点が入る疫病は大敵、これはトマトにも伝染するので、早めに薬剤を散布して防ぎましょう。害虫ではテントウムシダマシ（オオニジュウヤホシテントウ）が発生し、成虫、幼虫共に葉の裏側から葉脈を残して食害するので、葉を網目状にしています。

芋を掘り上げてみたら表面があばた状になっていることがあります。これはそうか病の被害です。乾燥した場合、特に畑がアルカリ性気味の場合に発生しやすいので、来年は過剰な石灰は施さないようにしましょう。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

園芸書が充実しています!

やさい畑 春号 3月1日(金)発売 定価:905円(税込)

特別企画 今回は、植えつけや畑の準備を少し工夫するだけで、連作障害を防げる野菜ごとの秘策を伝授。トマトもナスもキュウリも、連作障害はもう怖くありません。



家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

- 別冊付録 **手づくり肥料ハンドブック**
- 新連載 **とことんやさしい菜園教室**
- 特別企画 **連作障害に強くなる 種まき&植えつけ**

隔月刊 2019年春号

オスス×



お申し込みは、お近くのJAへお電話ください。家の光図書館の情報はインターネットでご覧いただけます。 (家の光ネット) <http://www.ienuohikari.net>

JA健康診断のご案内

総務部生活振興課
問合せ TEL.52-6533



JAでは健康と暮らしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行います。
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

健診実施日と会場

実施日(平成31年)	会場
9月25日(水)	山東支店
9月26日(木)	本店
9月27日(金)	本店
10月16日(水)	長浜南支店
10月17日(木)	長浜南支店
10月18日(金)	長浜南支店

お申込み

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせしますので、最寄の支店または生活振興課にお持ちください。

健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地域の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市保険課 ☎52-6922

長浜市保険医療課 ☎65-6512

JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

ご不明な点など
ありましたら、
お気軽にお問い合わせ下さい。

健診内容

※料金は全て税込表示です。

●JAドック健診 23,200円

病院の人間ドックと同様の検査が受けられます。腹部超音波検査、胃・大腸がん検査、B型・C型肝炎検査が入っています。

●メンズドック健診 26,200円

JAドック健診に、前立腺がん検査と肺機能検査をプラスしたものです。男性が気になる検査をまとめて受けられるお得なセットです。

●レディースドック健診 29,400円

JAドック健診に乳がん検診がついている健診です。乳房X線検査・乳腺超音波検査をセットで受診できます。

●オプション検診 ※オプション検診のみの受診もできます。

- 大腸がん検診 600円
- 腹部超音波検診 3,400円
- 前立腺がん検診 2,000円
- 頸部超音波検診 3,600円
- 甲状腺機能検査 1,600円
- 肺機能検診 1,600円
- 乳がん検診 7,200円

(頸動脈のみ・甲状腺のみの場合はそれぞれ2,600円となります。)

(乳腺超音波のみは2,600円、マンモグラフィのみは5,200円となります。)



かき 花卉部会 便り

No. 41

花卉部会総会を開きました。

本総会では、30年度事業報告と31年度の事業計画の取り組みについて承認され、役員改選では地区ごとに6名の役員を選び、新部長が選任されました。同部会を牽引しご尽力くださいました細野善彦部会長に替わり、岩根秀雄さんが部会長に選任されました。今年も1名の方が新たに部会に加入され、現在の部会員は33名。皆さん栽培のきっかけは、「退職」や「土地が余っている」「花の栽培が好き」などで生産規模や生産者のプロフィールもさまざまです。

出荷者
募集!!



あなたも私たちと一緒に 小菊栽培をしませんか?

花卉部会では、栽培・出荷いただける方を大募集しています。基礎から技術などを学べ、会員相互の情報交換はもちろん、品評会へ出展すれば評価され賞をもらうということは、本当にうれしいことです。3月中に取組むと、お盆・お彼岸に需要が多い小菊の栽培・出荷(販売)に間に合います。

あなたの挑戦をJA職員がサポートします

●お問い合わせ先 特産振興課 ☎0749-63-2108

お盆用 小菊の栽培

4月 育苗



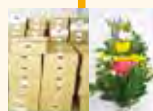
5月 定植



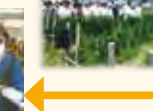
7月



8月



8月



8月



私たちと一緒に
小菊栽培を
はじめましょう

平成31年産用 肥料農薬購入者奨励要領

趣旨

JAレーク伊吹は「農家組合員が安心して農産物の生産に従事できるよう、一層の経営支援を実施すること」を趣旨とし、本年度においても肥料農薬の奨励措置を定め、生産者の経費負担の軽減に寄与するよう、本要領を制定します。

奨励内容



- ①対象は肥料・農薬のみとします。
- ②対象期間は12月1日から11月30日までの1年間とします。
- ③奨励金は12月に対象農家等の口座に入金いたします。
- ④育苗培土・水稻に係る防除薬剤・特別売価設定商品・超大型規格商品については、対象外とします。
- ⑤原則、奨励金支払時点において、購買未収金（固定化2ヶ月以上）の残高がある農家への奨励は対象外とします。

1、大口肥料農薬購入者奨励

- ①年間50万円以上の肥料農薬の購入農家等を対象とします。
- ②肥料農薬購入金額別のランク奨励の奨励率に応じて奨励金を支払います。
- ③対象となる供給金額は税別（百円未満切捨て）とします。

■奨励率

期間内 購入金額	奨励率
50万円以上 ～ 100万円未満	1%
100万円以上 ～ 200万円未満	2%
200万円以上 ～ 250万円未満	3%
250万円以上 ～ 300万円未満	4%
300万円以上 ～ 350万円未満	5%
350万円以上 ～ 400万円未満	6%
400万円以上 ～ 500万円未満	7%
500万円以上 ～ 600万円未満	8%
600万円以上 ～	9%

2、肥料引取奨励

- ①各肥料に対して、農家直接引取奨励金を支払います。
- ②一品目で60袋以上を引取された対象商品につき、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は20kgあたり30円とします。また、200kgフレコンにつきましては6袋以上とし、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は200kgあたり300円とします。
- ③返品により、対象本数にならない場合は、奨励対象外とします。

農協を拓く協同組合 JAと農業

これからも続くJAの「自己改革」

JAは、農業者と地域の皆さんのよりよい暮らしを実現するため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革に取り組んでいます。正組合員に対しては約97%、准組合員に対しては約90%のJAが訪問活動を行っており、各JAが地域の組合員のニーズを踏まえて、独自の改革を進めています。

自己改革の取組内容を定めた第27回JA全国大会決議の実践期間は19年3月、政府が定める農協改革集中推進期間は19年5月で期限を迎えますが、JAの自己改革に終わりはありません。現在、全国のJAでは、JA運営や自己改革に対するご意見をお伺いするアンケート調査を実施しています。組合員に必要とされる組織となることを目指し、さらなる改革を進めます。

【農協改革集中推進期間】

(のうきょうかいかくしゅうちゅうすいしんぎかん)

政府がJAに対して「重大な危機感をもって」改革を実行するよう要請している、14年6月から19年5月までの期間。「規制改革実施計画」(14年6月閣議決定)に定められている。

訪問活動の取り組み状況 (対象者別)



自己改革・農協改革のスケジュール



耕そう、大地と地域の未来。

趣味の時間

米原市弥高 山田豊子さん

ちよこん!
小さな小さな、ひな人形

2月22日、和紙で雛人形を手作りされている山田さんを訪れました。手にもちよこんと乗せられる小さなサイズのかわいい雛人形です。雛人形というと、大きくて場所を取るイメージが

あります。山田さんが作る雛人形は赤ちゃんの手のひらにも乗ってしまうほど小さなかわいい雛人形。顔は紙粘土、着物は鮮やかな和紙色紙を幾重にも重ねて飾りは水引でできています。15年以上前から作り始めた山田さんは「中学の同窓会では全員に作ってプレゼントしたのよ」と楽しそうに話をされていました。雛段には手製の内裏雛だけではなく、官女、五人囃子などの人形と調度品や菱餅も飾られ、山田さんのお宅には優雅で日本の伝統的な春の季節感いっぱいでした。

あります。山田さんが作る雛人形は赤ちゃんの手のひらにも乗ってしまうほど小さなかわいい雛人形。顔は紙粘土、着物は鮮やかな和紙色



JA共済の地域貢献活動

JA共済の滋賀県独自の取り組みの一つに、滋賀レイクスターズの選手たちが県内の小・中学校を訪問して授業を行う「レイクスキャラバン」があります。2月16日、長浜市立北郷里小学校にB.LEAGUE 1部に所属するプロバスケットボール選手3名が訪れ、5年生から6年生の生徒に基本的なボールの扱い方やシュートの打ち方などの授業とバスケ交流が行なわれました。



JA共済が実施する保障の提供と地域貢献活動は車の両輪の関係にあり、相互に機能することにより「安全・安心」の輪を広げてきました。

これからも保障の提供と地域貢献活動を通じて地域との絆を強化し、組合員・地域住民の皆さまが住み慣れた地域で健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりに貢献していきます。





シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）」オーナーシェフ 永井智一ながいともかず

千草(ちぐさ)焼き



●材料(4人分)

- マス(サーモンでも可) マヨネーズ……大さじ1
- 長ネギ……60g×4 塩・こしょう……適宜
- ニンジン(小)……1〜2本 サラダ油……適宜
- パプリカ……1〜2個 ※野菜は全て細切り
- シメジ……1パック
- 西京みそ……大さじ1〜2

●作り方

- ①マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- ②①のフライパンに細切り野菜を全て入れサツと炒め、軽々塩・こしょうを振り、ホウルに入れ、西京みそとマヨネーズである。
- ③マスに②を載せ180度のオーブンで8〜10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたバナ・ピーツの葉(材料外)など彩りをお好みで添える。

タケノコと牛肉のトウチ炒め



●材料(2人分)

- 牛肩ロース ステーキ用……100g 塩・こしょう……適宜
- タケノコ(下ゆでしたもの)小1本 合わせ調味料
- ワサビナ……1〜2束 トウチジャン小さじ2
- ジャガイモ……1個 料理酒……大さじ1
- 紅芯タイコン……1〜2個 しょうゆ……小さじ1
- サラダ油……大さじ1 砂糖……小さじ1
- ごま油……小さじ1

●作り方

- ①塩・こしょうを振り5mm幅に切った牛肉、食べやすい大きさに切ったタケノコ、薄切りにしたジャガイモを、サラダ油をひいたフライパンに入れ強火で炒める。
- ②合わせ調味料を入れ、引き続き強火で手早く絡め仕上げます。
- ③器に焼き目を付けたタケノコの皮(材料外)、ワサビナ、薄切りにした紅芯タイコンをあしらひ、盛り付けて出来上がり。焼き目を付けたタケノコの皮からの香りがアクセントになる。

健康百科



佐久総合病院名誉院長 松島松翠

うつ病への対応

うつ病とは、ストレスや脳内の変化、体質によって起こる脳と心の病気です。うつ病は働き盛りの人にも、高齢者にも多く見られます。60〜70歳代は、男女ともうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、心と体にとの病気のサインが現れるのか、本人だけでなく周囲の人もよく知っておく必要があります。

うつ病には「本人が気付きやすいサイン」と「周囲が気付きやすいサイン」があります。

本人が気付きやすいサインとしては、まず眠れないという不眠の症状があります。その他、疲れやすい、だるい、倦怠感、首・肩の凝り、頭痛、頭が重い、食欲が低下するなど、体の不調が中心に見られます。これらが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

周囲が気付きやすいサインとしては「痩せてくる」「□数が少なくなる」「ため息



が多くなる」「飲酒量が増える」などがあります。周囲の人が、こうした小さな変化を見逃さないようにすることが大切です。

特に重要なのが「憂鬱な気分」と「何に対しても興味が持てない」という二つです。

例えば、好きだったスポーツ観戦に興味がなくなる、好きだった食べ歩きに関心がなくなるといった現象が起きます。これが、ほとんど毎日続いている場合には、うつ病の可能性が高いといえます。

うつ病的確な診断のためには、気になる症状があれば、精神科や精神神経科を受診してください。本人が受診を拒む場合には、うつ病や認知症という病名を出して説得するのではなく、例えば、不眠で苦しんでいる人ならば「眠れるようにお医者さんに相談してみよう」と言って、受診を促してみてください。



JAバンク 給与振込キャンペーン開始!!

いま、新たに『JAバンクを給与受取口座にご指定いただくと』もれなく
選べる賞品3,000円相当をプレゼント!

キャンペーン期間
平成31年2月1日(金)
▶5月31日(金)

お申込方法 専用の応募ハガキでお申込みください

条件 平成31年2月～6月に5万円以上の給与のお受取が確認でき、5月末までに専用の応募ハガキでお申込み方

JAカード
〈一体型〉をお勧めします!

初年度年会費無料

※MASTER CARDもお選びいただけます。

楽しい「ササエさんカード」も選べます。

携帯電話利用料金のお支払いで2つのおトク!

おトク1 携帯電話のお支払いでポイントが最大1年間**2倍!**

おトク2 携帯電話利用料金のお支払いで、**次年度の年会費が無料**になります!

JAカード一体型とは… ICキャッシュカードとJAカード(クレジット機能)が1枚になったものです。

うれしい割引特典! JA-SS、ホクレンSSでJAカードをご利用いただくと **車1台につき2円を割引!**

詳しくは、JAバンク滋賀 検索

JAバンク ATMご利用時間帯・手数料

JAキャッシュカードをご利用の皆様へお知らせ

JAバンクのATM・提携ATMともに、改元・10連休中は全日ご利用いただけます。
※稼働時間はATMによって異なります。詳しくは、窓口・ATM掲示板でご確認ください。

JAバンク		ATM利用可能時間
平日・土日・祝日	いつでも	無料
[平日] 8:00～21:00		[土日・祝] 9:00～21:00

セブン銀行		ATM利用可能時間
[平日]	8:45～18:00	無料
[土 曜]	9:00～14:00	無料
上記以外		108円
ATM利用可能時間		[全 日] 7:00～23:00

ローソンATM・イーネットATM		ATM利用可能時間
[平日]	8:45～18:00	無料
[土 曜]	9:00～14:00	無料
上記以外		108円
ATM利用可能時間		[全 日] 7:00～23:00

イーネットATMはファミリーマート等に設置されています。

年金相談会

無料

平成31年度のご案内

社会保険労務士さんが一人ひとりのご相談に個別でお答えします

月 日	曜日	午前の相談会場	午後の相談会場
4月13日	土	山東支店	
5月13日	月	近江支店	長浜北支店
6月22日	土	長浜南支店	
7月11日	木	伊吹支店	柏原支店
9月16日	月・祝	米原支店	
10月 7日	月	長浜北支店	長浜東支店
11月16日	土	山東支店	
12月11日	水	伊吹支店	米原支店
2月22日	土	長浜南支店	
3月10日	火	長浜東支店	長浜北支店

【時間】

①終日同会場で開催する場合 9時00分～16時30分 (休憩時間含む)

②午前と午後を別会場で開催する場合

午前 9時00分～12時

午後 13時30分～16時30分

※予約制につき、電話またはホームページからご予約ください。

窓口扱いによる振込手数料改定のお知らせ

平素は当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

さて、当組合では平成31年4月1日(月)から下記の通り窓口扱いによる振込手数料を改定させていただきます。

今後も更なるサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。(消費税含む)

窓口扱いによる振込手数料	平成31年 3月29日(金)まで		平成31年 4月1日(月)から	
	当組合同一支店宛	当組合本支店宛	当組合同一支店宛	当組合本支店宛
3万円未満	無料	無料	無料	216円
3万円以上	無料	無料	無料	432円

※ATM・JAネットバンクの振込手数料の改定はございません。詳しくは、支店窓口までお問い合わせください。

JAの自動車共済にご加入のみなさまへ

「もしも」自動車事故があった場合はこちらへお電話ください。

24時間
365日
受付

事故等の場合には

JA共済事故受付センター
ジコは クミアイ
0120-258-931

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には

JA共済サポートセンター
レッカーロードサービスはクミアイ
0120-063-931

第29回 湖北地区JA利用者のつどい

香西かおり 長山洋子

トニー・サマー・イン・コンサート

●ご招待日 2019年

7月13日 土

●開催会場

県立文化
産業交流会館(米原)

1日
2回公演



皆様に日頃の感謝を込めて

くみあい醤油・飲料水特別推進について

平素、JA購買事業につきましては、格別のご協力を賜り誠にありがとうございます。本年も、皆様に日頃の感謝を込めて、「JA利用者のつどい」を開催する運びとなりました。

内容は **香西かおり&長山洋子ショー** を企画させていただきました。

【1部】JA北びわこ

〈券引換〉9:30 〈開演〉12:50

【2部】JALレーク伊吹

〈券引換〉13:00 〈開演〉16:05

寿醤油(8本入り)

+

飲料水3ケース = つどい特別価格 **12,500円(税込)**

飲料水4ケース = つどい特別価格 **12,500円(税込)**

例えば



※1セット購入者にはもれなく、招待券1枚を進呈します。

●掲載商品1セットと、JA取扱の生活物資20,000円以上お買い上げの方を対象とさせていただきます。

●その他セットも取り揃えております。

下記の商品を組み合わせさせていただき4ケースで1セットとなります。



●価格は税込価格

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!

JAマイカーローン キャンペーン



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」という方もお気軽にどうぞ!

基準金利(固定金利)

年**3.00%**

お取引により、
金利を引き下げ!

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)

適用金利の要件

- ①、②どちらかの要件を満たされる方
- JAで給与振込または公的年金をご指定、またはご指定いただける方。
 - JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、またはご利用いただける方。
 - 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でネットバンクにご契約中、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

適用金利の要件の項目のうち下記項目を両方満たされている方

○JAでネットバンクにご契約中、または新たにご契約いただける方

○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。

締め切り
間近!

募集期間 平成31年**4月30日(火)**まで



JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

『かわいそつ』の優劣

京都の映画館や書店に行くのに、四条烏丸の交差点を横断するのですが、その際に歩道で「ビッグイシュー」という雑誌を売っているおじさんを見かけると、声を掛けて何冊か購入することにしています。この雑誌は、日本を含む世界各地で販売される、ホームレスの社会復帰貢献を目的としたストリート雑誌で、売上の手数料を生活費に充て、徐々に社会復帰を目指すものです。

ですから、売っている人は、ホームレスの方です。その存在を3年ぐらい前にインターネットで知りましたが、それ以前から街頭販売の光景はあつたはずなのですが、見た覚えは全くありません。これは、何を意味するのでしょうか。私の視点から物理的に見えなかったというよりも、社会的な関心を注がない、意識しないことによって「そこにあるはずなのに、あたかも存在しないかのようになっている」と感じています。

「働き方改革」という言葉をよく聞くようになりましたが、そのきっかけの一つに「電通新卒女性社員自殺事件」があると思います。2015年12月に、東京大学を卒業した若くて有望な女性社員が、電通に入社して8カ月後に過労自殺したものです。この事件以外にも過労自殺は聞かれています。記憶に残っていません。また、2017年には、来る東京五輪メインスタジア

ムの新国立競技場で建設工事に従事していた23歳の男性新入社員が過労自殺したという出来事がありました。このことも『矛盾社会序説』*を読んで初めて知りました。どちらも新入社員の過労自殺であり、ましてや2020年開催の東京五輪に関わる工事による過労自殺となれば、2017年の事件の方が世間の反応はより大きなものになったと思つていますが、実際はそうなっているとは思われません。「若くもなく、高学歴でもなければ、一流企業と言われる所でない名もなき中小零細企業に勤める方が自殺した場合、メディアは電通職員のような反応をばたして示すでしょうか。

同じような事象であっても、その反応に違いがあるといふことの背景の一つに、「かわいそつ」という感情を抱かせる要因の多少によるということが言えると思います。私たちは、「自分にとって誰が、よりかわいそつな存在かをつねづね優劣をつけながら判断し、行動しているのではないのでしょうか。かわいそつな存在の低位に人に対しては、存在していないように振る舞い、存在を認めるにしても、自業自得、自己責任」という言葉でもって社会から排除しようとしているように思えます。その一例としては、冒頭に書いたホームレスが挙げられるかと思ひます。

弱者を「かわいそつ」という感情でもって序列化するといふことは、「かわいそつな弱者対かわいそつでない弱者」という価値判断の構造を社会に持ち込み、かわいそつでない弱者を自己責任の名のもとに社会から排除するとすれば、一種の差別に当たるのではないのでしょうか。常日頃から、判断基準に差別に結びつくような予断と偏見が入り込んでいないか、自己チェックする必要がありますかと思ひます。自らの言動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

* 参考図書『矛盾社会序説』(著:御田寺圭、発行:イーストプレス)

Mail from reader

お便りコーナー

3月号から

米原市 杉田さん

夜寝る前と朝起きる前に必ず手足の運動をしています。グー・チョキ・パーと50回しているんです。立ち上がった時に楽なようにです。●年齢を重ねると筋肉が衰えて、足腰が弱くなるとつまづいたり転んだりして、ケガを負ってしまう危険性があります。「人生100年時代」手軽に続けられる運動を取り入れて、健康な足腰を保ち続けましょう!

米原市 中野さん

退職して男料理に挑戦中。簡単な野菜料理・肉・魚料理、参考になる特集よろしくお祈りします。●JAで男料理会を開催しようかと検討していた矢先のお便りにびっくりしています。男性の場合、「がっちり料理で胃袋大満足」「簡単に作れて人気の一品料理」「魚料理」等々、どんなレシピで企画するのかな?!と・・・これからご意見よろしくお祈りします。

長浜市 服部さん

レディーススクールに参加していて、関連記事の掲載に喜んで見せております。●いつもJAをご利用いただき、ありがとうございます。女性部も様々なグループが発足し、部員のみなさんは、とても活き活きと活動されています。部員も随時募集中です。女性部と一緒に活動しませんか?

長浜市 匿名希望さん

このじゃがいも野球のグローブに見えませんか?



●JA窓口にお持ちいただき、ありがとうございました。皆様からの面白い農産物などありましたら、ぜひ広報担当までお知らせください。

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。

経営管理委員会 平成31年2月28日

- 第1号議案 組織のあり方について
- 第2号議案 会計監査人選定および報酬額の決定手続きについて
- 第3号議案 内部統制システム基本方針の制定について
- 第4号議案 准組合員にかかる意思反映・運営参画促進方針の制定および 准組合員総代設置要領の制定について
- 第5号議案 正組合員資格の見直しについて

理事会 平成31年2月27日

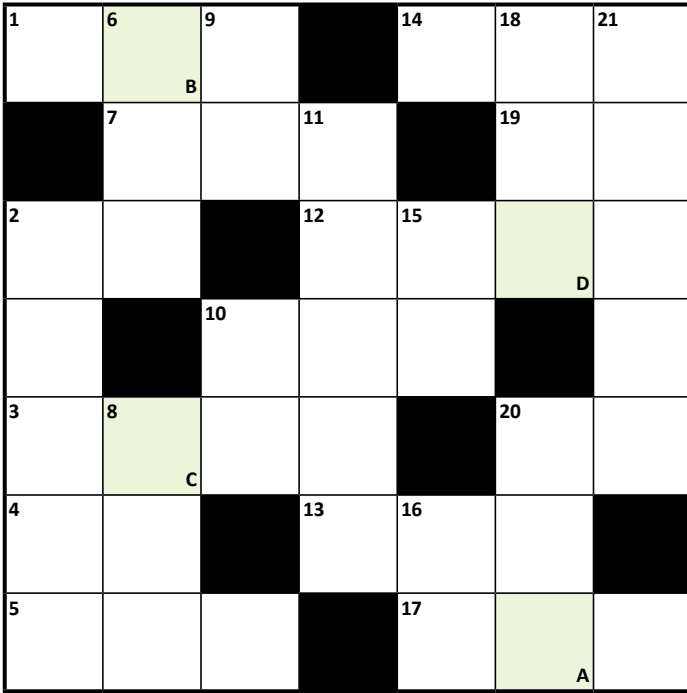
- 第1号議案 組織のあり方について
- 第2号議案 会計監査人選定および報酬額の決定手続きについて
- 第3号議案 経理規程の一部変更について
- 第4号議案 職制規程(組織機構図・職務分掌表・職務権限表)の一部変更について
- 第5号議案 「JAヘルプライン運営要領」全面変更による「内部通報システム運営要領」の制定について
- 第6号議案 内部統制システム基本方針の制定について
- 第7号議案 准組合員総代設置要領の制定について
- 第8号議案 正組合員資格の見直しについて
- 第9号議案 平成31年度内部監査計画について
- 第10号議案 出資減口の承認について
- 第11号議案 2億円超の信用の供与の決定について

わたしたちのJA【主要概況】

平成31年2月末現在

正組合員数	5,133人	長期共済保有高	3,279億8千6百万円
准組合員数	7,310人	年金共済保有高	2億9千2百万円
出資金残高	17億6千6百万円	購買品供給高	10億0千5百万円
貯金残高	1,413億1千1百万円	販売品販売高	9億1千3百万円
貸出金残高	192億8千2百万円		

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？



🔒 ココのワザ

- 1 春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- 2 和・——・中の料理が味わえるレストラン
- 3 絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- 4 開店祝いに胡蝶(こちょう) ——を贈った
- 5 水が湧き出てくる所
- 7 奈良県の桜の名所
- 10 あまり飾り気がありません
- 12 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- 13 火のない所に——は立ため
- 14 米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- 17 「！」は感嘆符、「？」は——符
- 19 はさみを振りつつ横歩き
- 20 一、十、百、千、——

- 🔒 ココのコナ
- 21 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物
 - 20 阿寒湖の物は特別天然記念物
 - 18 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
 - 16 踏むことでよく育つ穀物
 - 15 牧場の周りによく立てられています
 - 11 首の前部にある出っ張り
 - 10 彼は質問に——なく答えた
 - 9 両手と両足のこと
 - 8 眼鏡のフレームにはめま
 - 6 先祖の冥福を祈り、追善——を行った
 - 2 お酒にのまれている人

3月号のこたえ

A B C D E F
ホワイトデー



2月号の応募総数

139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

62 521-0062
J A レイク伊吹
おめでとう
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

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 4月20日(土) 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。

金融移動店舗車の運行表



■ご利用できるお取引

- ①普通貯金の入出金・振込 ※キャッシュカードによる入出金可能
- ②通帳の記帳・繰越
- ③公共料金・税金の納付
- ④相談業務など

	午前 9:15~11:30	午後 1:15~3:30
月	旧伊吹支所 跡地	加田八坂神社 駐車場
火	旧日撫支所 跡地	JA 介護福祉センター 前
水	旧山東支所 跡地	元東黒田支所倉庫 跡地
木	ゆめホール 駐車場	旧磯出張所 前
金	旧西黒田支所 跡地	旧北郷里支所 駐車場

JALレーク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 介護福祉センター ☎54-2112
 ☎52-6524 伊吹資材センター ☎55-4080
 本店 ☎52-6520 米原資材センター ☎52-1014

経済センター ☎63-2101 ふれあい窓口 ☎54-1077
 伊吹支店 ☎58-0008 近江支店 ☎52-2460
 柏原支店 ☎57-1010 長浜東支店 ☎62-0677
 山東支店 ☎55-1014 長浜南支店 ☎62-0239
 米原支店 ☎52-1011 長浜北支店 ☎62-3374

フキ ~春を告げる香りと苦味~

フキのプロフィール

【分類】キク科フキ属
【原産地】日本
【おいしい時期(旬)】3~5月ころ(天然物)
【主な栄養成分】
カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説:KAORU

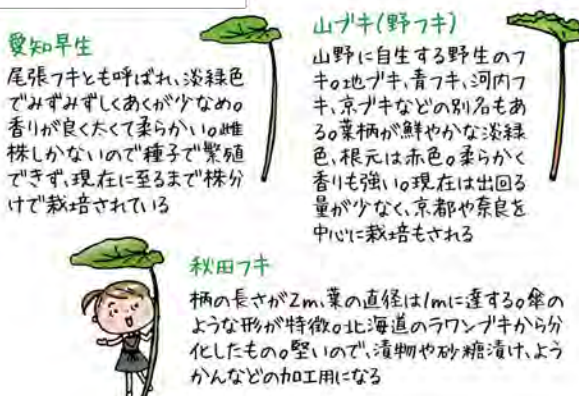
見分け方



保存方法



フキのいろいろ



楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きする

鍋に入る長さにかつし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすよう板ずりする

塩が付いたまま5分程度ゆでる。ゆでた後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる



葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので水にさらす時間を長めにしよう



葉は刻んでつくば煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらしに水に漬けておくとも良い

下処理後のアレンジメニュー

煮物

フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物など。フキを煮過ぎず、色良く仕上げること。一方きやぶきのようにしっかりと濃く味付けでつくば煮のように炊き上げて美味



おえ物・おひたし

下処理したフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやガマなどであえても美味



サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても



天ぷら

食いやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにしても



みそ汁、お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味



フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもので、新陳代謝を促進する働きがあるといわれている



フキのヒミツ

歴史

日本原産の日本や中国、朝鮮半島に分布。古くから日本人にとってはなじみ深い食材。「本草和名」や「延喜式(えんぎしき)」にフキの記録が残っている



フキとは?

地上に花芽と葉が出てくるが、茎の部分は地中に伸びる。フキはその地下茎から出てきた葉の柄の部分

春の味覚フキのとはは、フキの花茎。春一番にフキの地下茎から出てくる花の部分

