

ふれあい

Fureai

7

July 2019

vol.255

P1
特集

夏休みに親子で考える
ネットリテラシー講座

Contents >

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 1支店1協同活動
- 11 JAからのお知らせ
- 13 みんなで人権教育
お便りのコーナー
- 14 パズル?頭の体操



ネット

夏休みに親子で考える

リテラシー講座

解説：ITジャーナリスト 高橋暁子(たかはしあきこ) イラスト：ゆきたけし



家族や友達とのコミュニケーションや勉強の調べ物など、子どもたちの生活にもインターネットはなくてはならないものになりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実。

ネットリテラシーとは、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力のこと。インターネットに触れる機会が増える夏休み。親子で考えてみませんか。



※SNS
ソーシャルネットワークキングサービス。人と人との社会的なつながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその一つ。

※フィッシング詐欺
電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報を盗み取ろうとするインターネット特有の詐欺行為。

ゲームができたり、LINEなどのSNSができたりするため、スマホを欲しがると子どもは少なくありません。

しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいのです。単に周囲が持ち始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断すべきでしょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

Q
子どもが「スマートフォン(スマホ)が欲しい」と言い始めました。何歳からスマホを持たせればいいですか？

A
安易に持たせることは子どもを危険にさらします。

Q
スマホはまだ早い気がしますが、緊急時に子どもと連絡を取れるようにしたいのですが……。

A
*GPS端末、子ども用携帯電話なども検討しましょう。



スマホは非常に高価です。子どもが落したり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちは防塵・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、また端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

特に小学校低学年など低年齢のうちは、高機能過ぎて使いこなせないことも多いもの。そこで、子どもの居場所を確認できればいいのならGPS端末、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。

※GPS端末
子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握できる。現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。

子どもからの質問

Q スマホゲームをやめられず、
ついついやり続けてしまいます。

A 怖いゲーム依存。
利用時間を制限してください。

スマホゲームは、一定時間でまたゲームができるようになる仕組みや、無料でもできるガチャなど、ついついやり続けたいくなるようにできています。短時間なら問題ありませんが、振り回されると不登校などにつながることもあります。

「ゲーム依存」は、WHO（世界保健機関）により病理認定されました。大人でもやめられない人がいるほどなので、iOS*「スクリーンタイム」機能やAndroid*端末で使える「ファミリーリンク」機能など、一定時間でゲームをやめられるよう時間制限機能を使うのもお勧めです。

プッシュ通知をオフにしたり、1日の利用時間や利用する時間帯を決めるなどして、自分でコントロールできるようにしましょう。

*iOS、Android
アイオーエス、アンドロイド。それぞれスマホを動かすために必要な基本ソフトで、一般にOS (Operating Systemの略) と呼ばれる。

Q YouTuberになりたいのに
家族に反対されます。

A 華やかなYouTubeの世界も
楽しいことばかりではありません。

面白い動画を公開するYouTuberに憧れる人もいます。

YouTuberの仕事は、企画、撮影、編集全てが必要。YouTuberとして有名なHIKAKINさんは、7分の動画製作のために6時間かけるなど、一日中撮影や編集に追われているそうです。

誰でも成功するわけではなく、多くの人はまず動画を見てももらえないとか。仕事になると大変なことも多く、ハードルは高いことは知っておきましょう。

それでもなりたい人も、内緒では投稿しないこと。顔や名前、住所などの個人情報を公開してしまうと、事件に巻き込まれることもあります。

トで出会った人に会わない、他人の悪口や個人情報を書かないなど)などです。
ポイントは、利用し始める前にルールを決めること。自由に使用せ始めるから制限しようとしてもうまくいかないの、注意しましょう。

Q
使い始める前に
ご家庭ごとに
話し合っ
て決めま
しょう。

間でも使い自室内には持ち込まない、夜間は居間で充電するなど、利用してよい機能(アプリは許可制にするなど)、してはいけないこと(ネット

Q
タブレットやスマホを
使わせるときの
ルールを教え
てください。

ルールは、子どもが利用する際の規範です。

例えば、1日に利用してよい時間の長さ(1日1時間など)、利用してよい時間帯(夜9時までなど)、利用してよい場所(必ず居

Q
子どもがYouTubeを
見続けて
困っています……。

A
1日に見ていい
時間を
決めま
しょう。

YouTubeには、視聴時間制限機能があります。日ごとの視聴時間を確認したり、一定時間ごとに休

まず、1日に見ていい時間の目安を子どもと話し合っ決めてみましょう。そして、超えそうなどころで声を掛け、やがて自分でやめられるよう習慣付けましょう。

「いくら言っても子どもがYouTubeを見続けて困る」という話はとても多く聞きます。特に小学生など低年齢の子どもがYouTubeなどの動画共有サイトを見続けることによるトラブルは多いようです。

親のリマインドを表示できません。視聴時間が長過ぎたら、声を掛けるようにしましょう。

スマホやSNSなどにも、視聴時間制限機能が搭載されている物が増えていきます。うまく活用して自分でやめられるよう促していきましょう。

*アプリ
「アプリケーション・ソフトウェア」の略。インターネット閲覧やSNS利用など、目的に応じて使うソフトウェアのこと。スマホやタブレットではアイコンで表示される。

*YouTube
いわゆる動画共有サービスの一つ。ユーザーが自分で撮影した動画をインターネット上にアップロードして、他のユーザーと共有できる。



女性部

JOSEI BU



すみれグループ

「家の光」の「手芸」の記事を活用しJJA本店で隔月活動しています。

「家の光」3月号の「ペーパーフラワー加湿器」を作り、次回の内容を相談していたところ、同じ3月号に驚きの健



今日は長芋づくし



もちりとした落としだんごが絶品です



イチゴ大福って簡単に作れるのよ♡



長芋はどんな食材とも相性がイイネ



ペーパーフラワー加湿器を作りました!



康効果が魅力の長寿フード『長芋』の記事があり、「料理もやってみよう!」と初めて計画。炊き込みご飯に汁物、春巻きにデザートなど長芋づくしのメニューが完成しました。

いちじくの会

「食の学習会」を、JJAみのりハウスで隔月開催しています。

春休みや夏休みには、子どもも参加できる内容を考えて計画。「いつやるの?次も行きたい」と、子ども達もこの日が来るのが待ち遠しいようです。



頑張ったからすごく美味しいよ

バクツ



一緒にしようね♡



焼けたかな?



お箸も上手につかえるよ

この日が来るのが楽しみだったんだ



私たちは、調理のやり方を教えて見守っています。始めはバクツと食べていた子ども、回を重ねるごとにバクバクと大きなお口。「食の大切さを学ぶこと」、自分たちの暮らしも見つめてくれるでしょう。

ひまわりグループ

「地域の見守りボランティア」と「手芸」の2つの活動を毎月しています。見守り活動では、部員が手作りした弁当を配食しています。5月には、地域の方を招待し昨年初開催した交流会を、「デザートバイキング」として実施。

地域を担う

たくさんのデザート♡どれにしようかな？

こんにちは調子どうですか？

バス停がキレイなのは女性部のみなさんのおかげなのね

地域の見守り活動は仲間と一緒にだけからできるんです

手作りの14種類のデザートで、楽しい一時を過ごしていただきました。また、活動日には、バス停の掃除もしています。地域のみなさんが喜び、笑顔をもたらせることがとてもうれしいです。



JA女性組織学習実践運動

JA女性

JA女性組織
3カ年(2019~2021年度)
計画テーマ

50万パワー☆

地域で輝け

家の光 9月号は

全国のJA女性組織メンバーがパワーを発揮し、地域を輝かせてもらいたいとの思いが込められたテーマ。JA女性組織は、地域住民も含めた仲間づくりに取り組みながら、JAをよりどころとして「食と農」を基軸とした活動、助けあい活動、環境保全活動などさまざまな活動に取り組んでいます。またその活動は、国連で採択されたSDGs*(エスディーゼス)―持続可能な社会をつくるための17の目標―とも連動しています。

「食を守る☆」と「地域を担う☆」をテーマに応援します！

食を守る☆

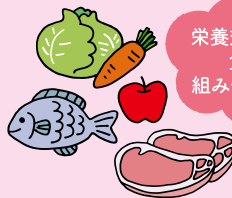
上手に食べて、ずーっと健康！

9月号別冊付録

栄養素図鑑&レシピ

正しい知識で健康寿命をのばそう！

栄養足りてる？



栄養効果の高い食材の組み合わせは？

地域を担う☆

家族や地域はわたしたちが守る！

特集

お母ちゃんのスゴイ防災術

停電時…



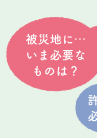
スマホ充電対策

災害時の支援…

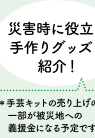


冷蔵庫内食料の
延命策…など

手芸



被災地に…
いま必要な
ものは？
許可は
必要？



災害時に役立つ
手作りグッズを
紹介！
*手芸キットの売り上げの
一部が被災地への
義援金になる予定です。

食と農から始まる。
JAグループの
ファミリー・マガジン

家の光

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

※消費税変更にとりあわせず、2019年12月号より定価改定いたします。

※タイトル・内容は変更することがあります。

お申し込みはお近くのJAへ



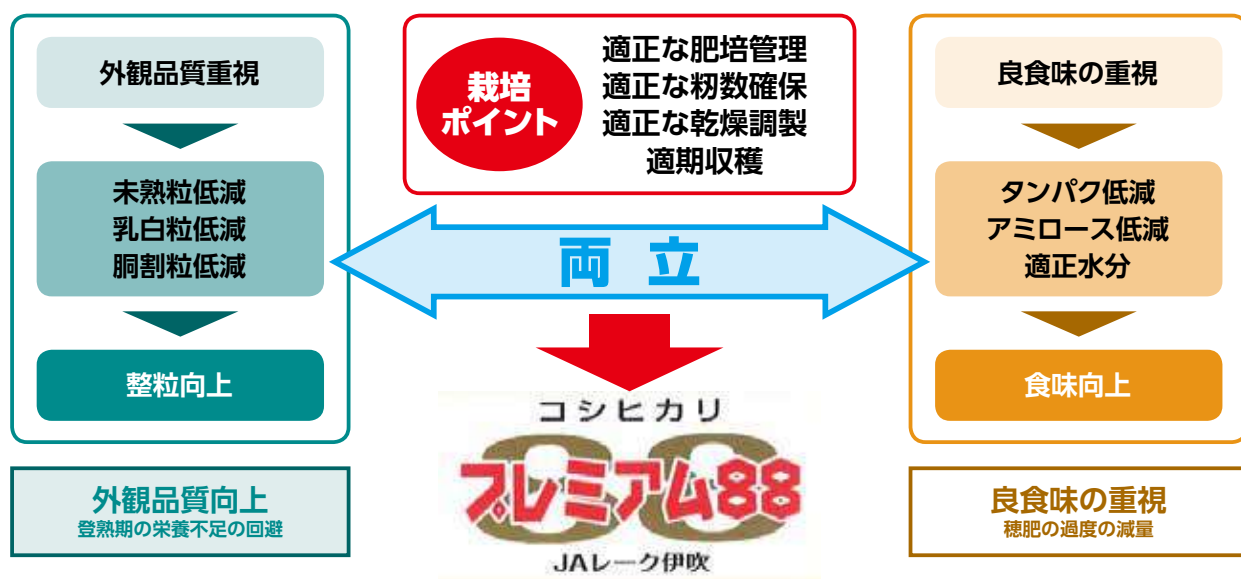
プレミアム88への重要ポイント (穂肥)

適期に適量の穂肥を散布することで、整粒と食味の向上を両立させ、プレミアム88を目指しましょう!

穂肥について

穂肥の施用は収量の増大や登熟の向上など、稲の生育後期に重要な作業です。施用時期は基本的に、幼穂の長さで出穂日を予想して判断します。コシヒカリ・滋賀羽二重糯は幼穂長1cm (出穂18日前)、みずかがみ・キヌヒカリ・日本晴は幼穂長1mm (出穂25日前)、が穂肥の施用時期の目安となります。また穂肥の施用量は葉色と株張りによって判断します。

良食味米生産のためには、穂肥の適正な施用が重要で、多施用や実肥は、タンパク含量を増加させ食味低下の要因となることが知られています。一方で、食味を重視するあまり穂肥を極端に減肥し、登熟期に栄養不足となっていることもあり、近年、高温登熟障害による乳白粒や未熟粒の発生など外観品質低下の原因と考えられていますので、生育量に応じた穂肥の適正な施用が重要です。



水稲カドミウム・リスク対策技術 (湛水管理)

湛水管理が始まります!

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の「湛水管理」期間です。この技術を実施し、カドミウムのリスクに備えましょう。

水稲カドミウム・リスク対策技術

湛水管理をしましょう

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の「湛水管理」期間です。

この技術を実施し、カドミウム吸収を抑制しましょう。

湛水管理の状態



JAレーク伊吹農産物安全対策協議会

秋から春先まで、新鮮な味と栄養価が魅力のブロッコリー

抗がん作用が高いと注目される野菜です。カロテンとビタミンCが豊富で、免疫力アップや抗ストレス効果も。カリウム、鉄、クロムなどのミネラルも含まれています。

家庭菜園で秋から早春まで長く取り続けるには、品種選びが大切です。頂花蕾(ちようからい)だけでなく、側花蕾(そくからい)も取れる「頂花蕾側花蕾兼用品種」がおすすめです。

種まきの適期は7月中旬です。育苗期は高温期に当たりますが、秋の生育適温下で最大成長するので育てやすいです。頂花蕾は10月下旬、側花蕾は10月下旬から3月ころまで長期間収穫できます。

育苗は128穴のセルトレイ、少ない本数で良ければ3号ポリ鉢に3〜4粒まきとし、育つにつれて徐々に間引きし、1本立てにします。

セル育苗では本葉3〜4枚、鉢育苗ではやや大きく本葉5枚ぐらいの苗に仕上げて本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時にはよしず、遮光ネットなどで覆い、灌水(かんすい)は朝夕にたっぷり与えるなど、常に目配りし、入念に管理しましょう。

保水力のある有機質に富む土壌を好むので、植え付ける畑には少なくとも半月ぐらい前に、植え畝の中央部に、くわ幅10〜12cmの溝を掘り、良質の堆肥と油かす、化成肥料を長さ1m当たり堆肥5〜7握り、油かす大さじ7杯、化成肥料同5杯ぐらゐを施します。成長が盛んになったら月2回ぐらゐ、化成肥料を1株当たり大さじ1杯ぐらゐ追肥します。頂花蕾を収穫したときには多めに追肥し、側花蕾の発達を促します。

根は湿害に弱く、秋の多雨による病害の発生の恐れがあるので、株元が低くならないよう、特に多雨後の

排水に注意してください。

茎の太さの割に草丈が高くなるので、風当りの強い所では小支柱を立てて転倒を防止しましょう。

頂花蕾は径12〜13cmぐらゐで収穫します。茎を長く付け過ぎると側花蕾の数が減るので、短く切り取ります。側花蕾は大きくはなりません。径4〜5cmほどで収穫します。いづれも蕾(つぼみ)が大きく膨らむと品質を損ねますので、緑が濃く花蕾が締まっているうちに収穫します。

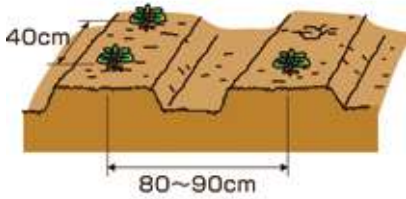
アブラナ科の野菜は、苗のうちからアブラムシ、コナガ、アオムシや黒斑病、軟腐病などにやられるので、早期に発見、適農薬を散布して防ぎましょう。

※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。

4枚、鉢育苗ではやや大きく本葉5枚ぐらゐの苗に仕上げて本畑に植え付けます。育苗期間は暑い盛りなので、苗はできるだけ風通しの良い、涼しい場所を選び、強光時には



深植えは禁物
株元が少し高くなるように



株の周りに追肥して勢いをつけ、良い側花蕾を出させる



小さいがまとめて使えば味に遜色はない

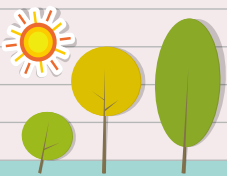
あなたもチャレンジ! **家庭菜園**が
毎月大人気のホームページでもご覧いただけます!

JALレーク伊吹の公式サイトに「家庭菜園」の過去の掲載ページを簡単にご覧いただけるよう、リニューアルいたしました。過去の「営農情報」や各種キャンペーンのご案内も随時更新しております。是非遊びにきて下さいね!

<http://www.ja-lakeibuki.or.jp/>

JALレーク伊吹





各支店で取組んでいる活動を紹介します

1支店1協同活動



柏原保育園

地域で農業にふれあってもらうため、柏原支店は、5月14日に社会福祉法人柏葉会柏原保育園で年長組13人にバケツ苗体験を行ないました。はじめて田んぼの土に触れる園児もいて、「手が汚れる、怖い、変なおいがする」など躊躇する場面もありましたが、次第に慣れていき「楽しい、冷たくて気持ちいい、もっと植えたい」といった声が聞こえ、泥だらけになりながら、沢山の笑顔が見られました。自らが植えた苗を眺めながら「こんな苗からお米が出来るのが不思議!これからどうすればいいの?お米が出来るのが楽しみ!」と話しました。同支店の小山支店次長は「水がなくならないように管理と生育を見守ってください。」と伝えました。今後も定期的に訪問し、苗と園児の成長も見守ります。



河南小学校



裸足で田んぼに入り、終始にぎやかな様子でした

5月20日に5年生36人が、当JAの苗で手植え体験をしました。



春照小学校



5月27日に山東支店が5年生27人に、お米の出前授業を行いました。

質問をたくさん考えてくれてありがとう





長浜南小学校

5月13日、長浜南支店の営農指導員は、長浜市立長浜南小学校の5年生76人を対象に同小学校で「田んぼの学校」の授業を行いました。「田んぼの学校」は昨年度から長浜市常喜町の集落営農組織「グリーンファーム常喜」が、田植えや稲刈りを児童に指導される総合的な学習で、今年から授業をJAが行うことになりました。スライドを使って、お米を収穫するまでの作業工程や、同小学校から見えるところにある長浜カントリーエレベーターは何をしているところなのか、また「環境こだわり農産物」は農薬・化学肥料の使用を半分にして栽培するため、食べることで琵琶湖の環境を守ることが出来る等の説明を行いました。授業を終えて児童は「毎日普通にお米を食べているけど、大変な手間がかかっていることがよくわかった。」と話しました。翌日、児童らは小学校近くの水田でグリーンファーム常喜の皆さんに教わりながら手植えを体験しました。水田には「田んぼの学校」の看板が設置されており、児童らがいつでも観察出来るようにされています。秋の収穫体験までしっかり生育を見守ってくれることを期待します。



長浜北保育園

5月23日、長浜北支店は、長浜市立北保育園の年長組55人を対象に「紅あずま」と「シルクスweet」の苗の植え付け体験を行いました。これは同支店の今年からの新たな取り組みで、農作物が育つ過程を知ってもらいたいと実施しました。園児たちは黒マルチで被せられた土を触って「フカフカであたたかい。このお布団の中でおいもさんは大きくなるんだね」「さつまいもは大好きだから楽しみ」と話しました。苗を1本ずつ手渡されると、「苗もさつまいもの匂いがするね」と興味津々で、説明をしっかりと聞いて上手に植え付けを行ないました。先生方にも敷地内の花壇に植えたことによって、生育を確認することが出来ると喜んでいただきました。同支店では、11月の収穫まで生育を園児と共に見守っていきます。



世界で活躍する 協同組合

毎年7月の第1土曜日は国際協同組合デーです。協同組合の起源は、産業革命後の労働者の厳しい生活を打開するため、1844年、英国のロッチデールという町で、労働者が自ら出資して協同組合を設立し、小さな店を始めたことにあります。協同組合は各地に広がり、1895年に国際組織、国際協同組合同盟(ICA)ができました。世界110ヶ国から311組織が加盟し(2019年4月現在)、世界の10億人を超える組合員を代表しています。

国連は2012年を国際協同組合年とし、16年には国連教育科学文化機関(ユネスコ)が、「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産に登録しました。協同組合が「さまざまな社会問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価したためです。

JAも「農業協同組合」として、協同組合間の連携を取りながら、より良い社会づくりに向けた取り組みを進めています。

語句解説

【協同組合間連携】(きょうどうくみあいかんれんけい)

地域の課題解決のため、多様な協同組合が力を合わせて対応します。日本でも、地域、都道府県、全国、それぞれの段階で様々な連携が行われてきました。全国段階では、JA、生協、漁協、森林組合、ワーカーズコープ、労働金庫などの全国組織が「日本協同組合連絡協議会(JJC)」に集い、連携を進めてきました。JJCの取り組みを引き継ぎ、協同組合がさらに連携を強め、地域で果たす役割・可能性を広げていくため、18年に「日本協同組合連携機構(JCA)」が発足しました。

世界の協同組合



協同組合間連携の事例



特産物の紹介

伊吹・山東地区の粒山椒

5月29日・30日・31日・6月3日の4日間、山東支店で集荷を行い、43人の方に305kgの出荷をいただきました。粒の大きさが揃っていて、香りが強く、出荷先から高い評価をいただいています。気候の影響で昨年より時期は4日程遅くなり、遅霜の影響で粒も小さく、収量も少なめでした。

10年程前にトゲがなく多収の品種を定植し、栽培・出荷されている柏原地域の石田様は、「施肥や防除や剪定の必要がなく、管理が楽です」とおっしゃっていました。女性や高齢者の方々も取り組みやすく、休耕地や耕作放棄地などで、山椒の栽培ができます。

現在、粒山椒だけでなく需要のある葉山椒や花山椒の次年度の出荷の取組みに向けて、農家の方々に確認をしています。伊吹・山東地域で葉山椒や花山椒が出荷いただける方は、特産振興課または山東支店営農担当までご連絡下さい。



特産振興課 ☎63-2108 山東支店 ☎55-1014



シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にあるキッチン職人(ハレシシ)オーナーシェフ 永井智一 ながいともかず

タコとジャガイモのバジルあえ



●材料(2人分)

- 蒸したコ芹.....1本
- ゆでたジャガイモ.....2個
- オリーブ油.....大さじ1
- ホワイトセロリ.....1束
- アンチョビフィレ.....1枚
- ケッパー.....5粒
- 市販のバジルソース.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1

●作り方

- ①フライパンにオリーブ油をひき、一口大に切ったタコとジャガイモを入れ、**A**を加えて弱火で5分ほど炒める。
- ②ボウルに**①**を入れ、**②**と3cmほどに切ったホワイトセロリを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け。

やわらか蒸し鶏のサラダ



●材料(4人分)

- 鶏もも肉.....1枚
- サラダ野菜(お好みで).....100g
- 水.....3L
- 塩.....大さじ2
- ニンジンドレッシング.....大さじ2
- ニンジン.....1-4本
- タマネギ.....1-4個
- 米酢.....大さじ2
- サラダ油.....大さじ6
- 塩.....小さじ1-2
- こしょう.....少々

●作り方

- ①大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
- ②ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
- ③食べやすい大きさに切った**①**とサラダ野菜を皿に盛り付け、**②**を掛けて出来上がり。

手軽に健康 手指体操

●指の間とんとたたき

水分不足により夏バテしやすい時期です。気力も落ちやすいので、元気をキープしたいところ。暑い時期にぴったりのつば刺激を意識した体操をご紹介します。

指と指の間をつばは両手を合わせて8カ所あり、まとめて八邪はちじゃと呼ばれています。八邪は東洋医学では健康に良くない気が滞りやすい場所と考えられており、つばに刺激を与



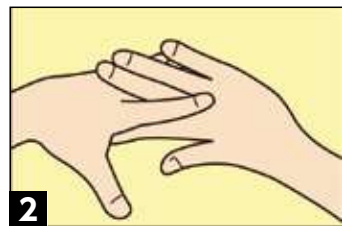
健康生活研究所所長 堤喜久雄

軽くリズムカルにとんとたたき

ステップ1 このとき左右両方の腕を動かします。



1 左右の手の親指と人さし指の間同士をとんとんと軽くたたき合わせます。1秒1~2回程度のペースで、20回繰り返しましょう。



2 同様に人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士をたたき合わせていきます。

ステップ2



3 手の上下を変えた動きを加えます。**1**の体操を行った後、手を入れ替えて親指と人さし指の間同士をたたきます。



4 同様に人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士もそれぞれ手を返し同じ体操を繰り返します。

えることで邪の気を解消していきま
す。やる気が出ないときや眠気を覚
ましたいときにも効果的。簡単な
で、起き抜けやパソコン作業中、あ
るいはおしゃべりしながらなど、気
付いたときにやってみると良いです
ね。
たたき方は力を入れ過ぎず軽い感
じでOKです。速さやたたく回数に
変化をつけるのもお勧めです。

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(令和元年)	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月号に折り込んである「健診申込書」を、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

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

組合員様限定!!
先行予約販売開始!!

伊吹山
平核無柿

霊峰

受注生産品

ほどよい甘味で
新食感!!

H30年産「霊峰」
完売!!



新ブランド“樹上脱渋柿『霊峰』”は、
コリッ!!とした歯ごたえがくせになる最高級品!!

■商品規格/秀品(6個入り) ■サイズ/2L以上
■価格(税込)/3,240円 ※化粧箱入り

申込・引取方法

- 各支店窓口及び伊吹資材センターに申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。お支払い方法を口座振替にされる方は、通帳とお届印をお持ち下さい。また申込書は当JAホームページからもダウンロードしていただけます。
- 商品のお届けは、「引取」又は「宅配」(クロネコヤマト宅急便)のいずれかとなります。
- 代金の決済は現金、代金引換、口座振替のいずれかとなります。

※引取の場合は商品が準備できましたら電話連絡いたします。
※宅配の場合は送料がかかります。
※代金引換の場合は品代+送料+代金引換手数料がお客様の負担となります。
※口座振替の場合は、12月にご指定口座より振替させていただきます。

申込期間 **7月31日(予定)まで**

年金友の会 令和元年度 イベントスケジュール

伊吹支部

- 7月1日(日) ゲートボール大会
- 10月9日(水)～10日(木) 親睦旅行1泊2日
赤沢森林鉄道「トロッコ列車」と昔懐かしの木造校舎「杵原学校」で授業体験

米原・近江支部

★親睦旅行計画中★

長浜支部

- 7月19日(金) グラウンド・ゴルフ大会
- 8月21日(水) ゲートボール大会

★親睦旅行(1泊2日)計画★

全地区

- 11月21日(水) JAレーク伊吹 親睦ゲートボール大会
- 11月27日(水) 滋賀県JA グラウンド・ゴルフ大会

会員大募集!

年金相談会のご案内

月 日	曜日	午前の相談会場	午後の相談会場
7月11日	木	伊吹支店	柏原支店
9月16日	月・祝	米原支店	

社会保険労務士がご相談に無料で応じます。

ご相談をご希望される場合は、事前予約制になります。各支店窓口、またはホームページからお申込ください。

詳しくは

窓口に足を運ばなくても、
お得な定期貯金にお預け
入れできます。

©ちよリス

ATM定期貯金

ATM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下記の金利でお預かりします!

年 0.13%

(税引後 年0.103%)

お預け入れはカンタン! スピーディー!

募集期間

6月3日(月)～8月30日(金)

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。(金利は令和元年6月3日現在)

★お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで★

全額で10万棟
の実績

滋賀県でも
続々施工中!

農家組合員様 必見 カクイチの農業用倉庫

**用途別に建てて
コスト削減!**

もともとオーダーで大きな倉庫を検討。施工期間・コストが予想以上にかかり悩んでいましたが、カクイチさんに5棟に分割することを提案していただいて、問題解決! 納期もコストも抑えられ、大満足です!

軒高 3.5m

間口: 12m 奥行: 7.2m

施工例 HKS-4040

積雪補強付可 26.0坪

坪単価 17.8万円～

積雪99cm

軒高 6.0m

間口: 15m 奥行: 9m

施工例 LS6-15090S

42.6坪

坪単価 33.5万円～

積雪100cm

◆ご注文・お問合せは… **各支店窓口または経済センターへ**



JA滋賀同和对策本部
「みのり」より

枠組み外し

2、3度お会いした精神科の医師が、イタリアのポローニャ大学への留学経験があることを知り、9年前に「みのり」で「イタリアの公立精神病院が全て廃止され、それに代わって地域密着型の「地域精神保健センター」が設置された」という文書を書いたことを思い出しました。(No.177「人間の尊厳」)

今回は、公立精神病院全廃を規定した180号法(別名:バザリア法)の成立に深く関わった中心人物であるフランコ・バザリア氏(註)の行動について掘り下げたいと思います。

同氏は、精神病院が「社会の治安を維持するために、患者の自由を奪い、患者を管理・監視するための施設で、治療を行うための施設となっていない」とに対して「精神病患者もまた、人として当然の要求をもった人間である」と考え、患者の自由を奪う施設の廃止を訴えました。

これにより「社会の治安維持の優先から」患者自身の治療や支援の必要性「へ」という大きな価値基準の転換が、180号法によってもたらされたといえます。

価値基準の転換をもたらしただけの根底には、次のような考え方があり、同様に思います。同氏

は、著作の中で繰り返し「狂気は人間の条件である」と語っています。人間であるかぎり、誰もが内面に「狂気」を抱えている。言い換えれば、「狂気」は、精神病患者たちだけの問題ではなく、私たちの問題であり、社会全体の問題であるということです。こうした前提にたつて、「健常者と精神病患者」という枠組み、そして、「精神病院と精神病院の外の社会」という枠組みを外して、精神病院の廃止に至りました。

「健常者と精神病患者」といった枠組みを外すには、精神病患者の側に問題があるのだから、まずそちらから姿勢を改めるというのではなく、逆に健常者の側にこそ問題があるとの前提に立って、まず自らの常識、当たり前のことといった考えを改めて見直すべきではないかと思えます。

バザリア氏は、隔離・拘束は当たり前と言いつ精神病院に対する世間の常識に抗して枠組みを外し、「自由こそ治療だ」という信念のもと、精神病院のない社会を目指すことを自らの使命と考え、実現しました。様々な人権課題がありますが、それらを「当事者の問題であって、自分たちには関係のない他人事」と捉えるのではなく、私たちの生活と密接に結びついていることを、改めて確認してみませんか。

(註)フランコ・バザリア…イタリアの精神科医、神経科学者、大学教授。世界ではじめてイタリア国内のすべての公立精神病院(Manicomi)の廃絶と地域で治す精神医療の創出に尽力し、全世界に強い影響を与えた。精神病院廃絶を実現した法律第180法が彼の名にちなんでバザリア法と呼ばれた。

※参考文献…「当たり前をひっくり返す」(著:竹端寛、出版:現代書館、自由こそ治療だ!「バザリア講演録」(著:フランコ・バザリア、出版:岩波書店)

Mail from reader

お便りコーナー

6月号から

米原市 野村さん

うっとおしい梅雨となりますが「紫陽花」が目を楽ませしてくれる季節でもあります。自然の恵みに感謝して前向きに過ごして行きたいと思っています。

●雨の中で咲き誇る「紫陽花」の姿は他の季節とは一風変わった美しさや味わいがありますね。梅雨の時期はなかなか出歩か気分になれず、家の中で過ごしてしまいがちです。お花がある生活は気持ち少し明るくなります。好きな色や香りを持つ花を飾って気分よく過ごせると素敵ですね。

米原市 喜田さん

梅雨の時期を控えての「夏の大掃除」の記事はとても参考になりました。色々な箇所をキレイにするポイントを教えてもらって喜んで掃除をする気持ちになりました。大変役に立つ「ふれあい」の特集記事です。

●ありがとうございます!早速実践していただけて嬉しいです。夏本番になる前に家の中を快適な空間にしたいですね。

米原市 北川さん

暑かったり寒かったり気温の変化が大きく、体調管理が難しいです。

●毎日の食事のちょっとした工夫から、冷えやだるさからくる不調の予防は出来るそうです。なかでも梅干しは、クエン酸など豊富に含まれる有機酸が代謝を促し、おなかの調子を整えて免疫力アップのに期待できるようです。また、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富な乾物を上手に使いながらおいしく体調を整えたいですね。



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

令和元年5月29日

- 第1号議案 平成30年度決算について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 地区別懇談会開催について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について及び第7次中期経営計画の一部変更について
- 第5号議案 株びわこライスの増資の変更について
- 第6号議案 株びわこライスの定款の変更について
- 第7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8号議案 株グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第9号議案 株びわこライスの事業計画について
- 第10号議案 理事の選任について

理事会

令和元年5月13日

- 第1号議案 令和元年度事業計画の一部変更について
- 第2号議案 第7次中期経営計画の一部変更について

令和元年5月20日

- 第1号議案 2億円超の信用の供与の決定について

令和元年5月28日

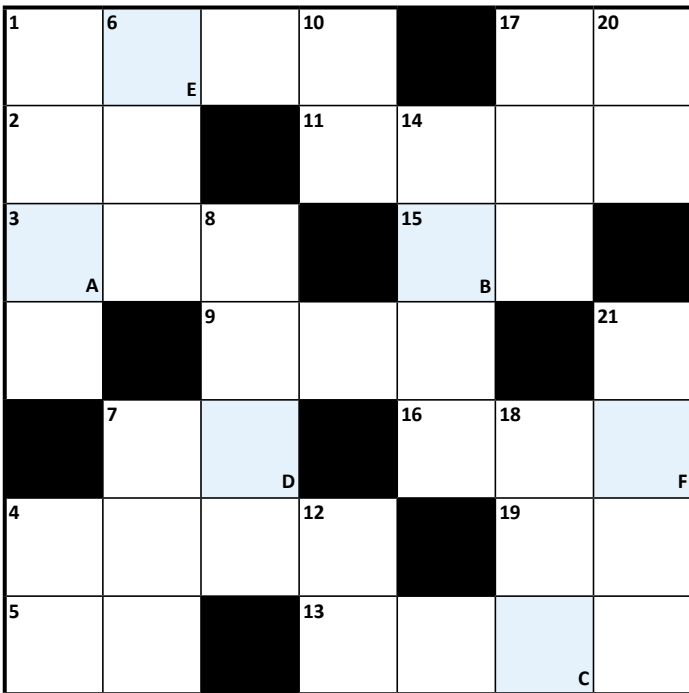
- 第1号議案 平成30年度決算について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 地区別懇談会開催について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 株びわこライスの増資の変更について
- 第6号議案 株びわこライスの定款の変更について
- 第7号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第8号議案 株グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第9号議案 株びわこライスの事業計画について
- 第10号議案 出資減口の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

令和元年5月末現在

正組合員数	5,110人	長期共済保有高	3,118億0千8百万円
准組合員数	7,348人	年金共済保有高	28億5千0百万円
出資金残高	17億5千3百万円	購買品供給高	1億8千5百万円
貯金残高	1,437億6千9百万円	販売品販売高	7百万円
貸出金残高	191億7千3百万円		

色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



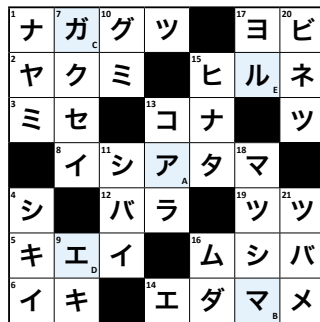
🔒 ココのワザ

- 七夕に彦星と会います
- オフの反対語
- スズでめっきした鉄板。
一斗缶やバケツなどに用いられます
- 手紙のやりとりで交流すること
- ナイアガラ川にあるものが有名
- 時計を掛けたり絵を飾ったり
- 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- 高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- 百貨店ともいいます
- は友を呼ぶ
- 何人かでバトンをつなぐ競走
- 息を吸うと膨らむ臓器
- 観光、夜行、2階建てといえば

- 🔒 ココのワザ
- 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
 - ブーブーと鳴きます
 - 高校の公民の教科の一つ
 - 新鮮な空気を取り込んで
 - 汚れた空気を追い出すこと
 - お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
 - 彼とは同じ釜の——を食った仲だ
 - 肩と手首の間
 - 酸と混ぜると中和反応が起きます
 - 米国の50番目の州。南の島です
 - 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
 - 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
 - 一番良い物はベスト、一番悪い物は

6月号のこたえ

A B C D E
ア マ ガ エ ル



5月号の応募総数

79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。

クロスワードクイズの答え
〒・住所
氏名
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
JAレーク伊吹
「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 7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

JA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

トウガン ~暑さをしのぐヘルシーな夏野菜~

トウガンのプロフィール
 【分類】ウリ科トウガン属
 【原産地】インド
 【おいしい時期(旬)】6~9月ころ
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、サポニン
 解説:KAORU

見分け方

カットされている場合
 果肉が白くてみずみずしい
 茶色に変色していない
 種がしっかり詰まっている

丸ごとの場合
 すっしりと重みがある
 表面に傷や傷みがない

皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印
 粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く
 鮮やかな色合いのもの

保存方法

貯蔵性が非常に高い!

丸ごと
風通しの良い冷暗所なら数カ月保存できる

冷凍保存
皮をむき薄切りや一口大などにカットして保存用袋に入れる。半解凍の状態です煮物などに

カットしたらなるべく早めに食べよう。傷みやすいワタと種を取り除いてラップで包み冷蔵庫へ

トウガンのチカラ

95%以上が水分 低カロリー
 夏野菜の代表格

カリウム
 老廃物
 含まれる栄養素の中でも、カリウムの含有量は特に多い。腎臓で老廃物の排出を促進
 高血圧予防やむくみ解消に効果的

ビタミンC
 夏の紫外線による肌トラブルケアにお薦めの抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する働きあり

サポニン
 コレステロール値や中性脂肪を減少させる効果
 フドウ糖と脂肪が結合するのを防ぐ働きもあって、肥満予防も期待
 体を冷やす作用や利尿作用が強いので、冷え症の方、おなかが弱い方(下痢や頻尿の起きやすい方)などは食心過ぎに注意。一方のぼせやばうこう炎の解消には役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで
 種やワタを取り除きたっぷりのお湯で4~5分。青臭さやあくを取り除き、調理の際にスープやだし味がしみ込む

煮る
 煮崩れしやすいので火力減に注意!

煮物
 肉や魚介類のうま味がしみ込んでおいしい

皮のむき方
 厚くむき過ぎないで! 少し青みを残す程度の薄い色で見た目涼やかだよ

あっさり淡泊な味わいは濃い味付けに合う

中国料理では中をくり抜いてスープなどの器として利用することもある

トウガンのいろいろ

球形の丸トウガンと長楕円(だえん)形の長トウガンに大別。地域性豊かでサイズもさまざま

大丸トウガン
 大きくて丸いトウガンの熟すと表面に白粉を吹く。本州を中心に古くから生産されている品種

小丸トウガン
 小さくて丸いトウガンの球径20cm程度、重さは2kg程度とミニサイズの小玉で球形のため扱いやすい

沖縄トウガン
 完熟しても白粉を吹かないことが特徴の果皮は鮮やかな緑色の品種改良なども進み、南国以外でも栽培されている

小トウガン・姫トウガン
 重さが1~2kgほどの小型の扱いやすいサイズで扱いやすい。姫トウガンは白粉はほぼ付かず、緑色の柔らかく肉厚

トウガンのヒミツ

「冬瓜」と書くが、前は夏冬まで持つほど貯蔵性が高いことから「トウガン」と記すようになったといわれているよ。水分が豊富で涼しげな見た目とさっぱりとした味わいは夏にぴったり

日本での歴史
 伝来は5世紀ころの原産地インドから3世紀ころ中国にのりて日本へ

奈良時代
 『正倉院文書』には「トウガン」「鴨鳥(トウガンの和名)」

平安時代
 『本草和名』では「白トウガン」「和名、加毛守利(かもうり)」

種のパワー
 乾燥した種には便秘解消、利尿、鎮咳(ちんがい)作用がある。漢方薬として「冬瓜子(とうかし)」

お菓子
 砂糖漬け、シロップ煮などがある
 台湾では甘いお茶やドリンクとして利用