

# ふれあい

Fureai

2

February 2020

vol.262

P1  
特集

みんなで作ってみよう！  
くるくるロールごはん

Contents >

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 7 収穫体験
- 9 1支店1協同活動
- 11 年金友の会
- 12 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



# 女性部

JOSEI BU



食を守る

## 家の光記事活用グループ「いちじく」の活動

通常は、『家の光』の料理の記事を活用し、JAの多目的施設「みのりハウス」で隔月に活動をしています。結成当初は3名のメンバーでしたが、結成当初が増え、現在では6名。仲間の輪がひろがっています。

仲間をつくる

グループで初めて「手芸」をしました。



「家の光」2019年6月号の手芸記事“コットンパール”のネットレス素敵に仕上がりました。

卵と生クリームに塩コショウでどんな味になるのかな？

松ぼっくりなど自然の恵みでクリスマスリース作り



素敵なクリスマス会ができたね。

にぎにぎまるめておだんごになったよ



地域を担う

## 家の光記事活用グループ「ひまわり」の活動

月2回の活動日に、手芸や地域の見守りボランティアをしています。今回は「みんなで協力して一つのものを作り上げよう」と、「ちやぐりん」2017年3月号の手芸記事の「春色フラワーのへアゴムをアレンジし、枯れた松の木に花を咲かせました。手芸で余った布などを活用して、色とりどりの花や昆虫などを作製し、華やかになるよう飾り付けました。仲間との制作はとても楽しく、色々なアイデアをもとに試行錯誤しながら、素敵な作品が完成しました。

作品は、当JA本店のロビーに展示したのち、現在は伊吹支店に2月上旬まで展示し、人々の目を和ませています。



▲伊吹支店に作品展示中!! (2月上旬までの予定)

枯れた松の木にかわいい花が満開!!

JA運営に参画する

## 今年度の加工(仕込み味噌・糀)が終了!



年始より『みのりハウス』加工室で行った、事前予約いただいた仕込み味噌約1.5t・糀約100kgの加工が無事終了しました。

味噌は、私たち日本の食文化に欠かせない調味料です。地産地消の安全安心な味噌や糀は、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です。



# #スマイル

#SMILE

## 第5回 長浜農業高校生と

### 寄せ植え(冬ver.)

11月23日祝・土 滋賀県立長浜農業高等学校の園芸科 草花分野で学ぶ3年生と2年生から寄せ植えの指導を受けました。同日3回の開催をし、延べ93名の受講生が参加され、冬の玄関を彩る寄せ植えを完成されました。

寄せ植えは、同校の生徒が愛情を込めて育てた花苗を活用し、日頃より学習してきた寄せ植えのコツや管理方法などを、丁寧にわかりやすく説明。アドバイスをうけた受講生は、「花のお手入れがよくわかりました」「農高生と交流を持って、充実した時間となりました」などと笑顔の花も咲かせていました。

また、同校の農業科食糧生産分野の2年生が丹精込めて育てたお米(ミルキークイーン・滋賀羽二重餅)や野菜(総太りダイコン)、加工品(ポン菓子)などの販売も行われ、受講生が買い求めています。



## 創立121年の伝統ある 滋賀県立長浜農業高等学校

伝統と環境に恵まれた長浜農業高校。春と秋に地域の人々に大盛況の農産物販売会や、農業クラブの意見発表、プロジェクトの研究発表の発表会など、他校に比べ生徒主体の学校行事が多数あります。

GI登録の伊吹そば  
振興にも力を  
入れているよ

### 農業科

滋賀の農産物及び動物を中心に、地域の環境保護、食文化の継承、安心安全な食糧生産、滋賀ブランド振興、及び動物愛護、6次産業化による食農振興、地域資源利用による地域振興について学ばれています。

農高の  
お花は丈夫で  
長持ちするよ

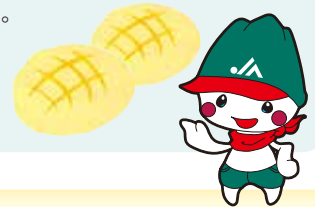
### 園芸科

園芸作物(野菜・果樹・草花)の栽培・利用の基礎的な知識と技術を習得し、自らが農業を通しての生産や流通など園芸作物に従事する者として必要な能力などを学ばれています。

焼き立ての  
メロンパン、すごく  
美味しいよ

### 食品科

食品の加工・貯蔵・品質管理および食品衛生に関する知識と技術を習得し、食品に関わる業務に従事する者として必要な能力などを学ばれています。



おすすめの  
家の光図書



## 農業高校へ 行こう!

全国農業高等学校長協会 監修  
定価1,760円(税込)

地元農産物を使った加工品の開発や食農教育など、全国各地の農業高校のユニークな取り組みや魅力をたっぷり紹介!在校生や卒業生はもちろん、農業高校進学を考える中学生や保護者の方にも役立つ情報が満載。

## 第62回 全国家の光大会中継のお知らせ

令和2年2月18日(火)、福岡県「福岡サンパレスホール」で開催する全国家の光大会の模様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ください。

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

※お使いの機器によっては、つながりにくい場合があります。\*スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。\*感謝の集いはご覧いただけません。

スマートフォンからアクセスできます。



家の光

定価  
629円(税込)

3月号の特集

あなたの知らない 豆腐のおいしい食べ方  
いつも食べているおなじみの豆腐も、ひと工夫をすれば、まるでお肉のような満足感のあるおかずや甘いお菓子に大変身!  
新感覚のおいしい豆腐料理のレシピを紹介。超簡単にできて、癖になること至のレンチン料理も...

# 「ゆうだい21」生産者募集中!

## ◎水稲品種「ゆうだい21」について・・・

宇都宮大学が開発した水稲品種で、2010年1月に品種登録された良食味米品種です。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しております。

## 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。
- 稈長は5～10cm、穂長は2～5cmほど長い。
- 1穂籾数は多いが穂数はやや少なく、登熟歩合はやや低い傾向が認められる。
- 収量はコシヒカリ並みかやや低い。
- いもち病にやや強く、穂いもちへの移行が少ない。
- 高温条件下の栽培でも乳白米などの発生が少なく、外観品質が低下しにくい。
- 収穫適期幅が広く、刈遅れても品質低下が少ない。
- 特有の粘りでコシヒカリを上回る良食味品種である。



## 作付条件

- 栽培予定面積が30a以上であること。
- 全量種子更新し、自家採種は行わない。
- 種子を第三者に譲渡しない。
- 契約栽培により生産物は全量出荷とする。

## 令和1年産米買取価格(参考)

地場 1等 60kg 12,662円(税別)

- ・ 令和2年産ゆうだい21の育苗は、各育苗施設にて引取り対応します。
- ・ カントリー荷受は、長浜北部荷受センターにて受付します。

※栽培を希望される方は、各統括支店又は、営農企画課 (☎63-2101) までご相談ください。

## ◎農閑期の中に、トラクターの点検を行いましょ!

安全に耕起作業を行うため、また、使用中に機械が故障し作業がおくれてしまわないためにも、耕起作業に入る前に、点検整備を行ってください。

### 点検整備の メリットは・・・

- ☆ちょっとした点検で、農機具の寿命を延ばし修理費用の削減になります。
- ☆故障の心配が少なく、快適な作業、安全運転・事故防止につながります。

点検箇所	オイルゲージ	燃料フィルター	エアクリーナー	ラジエーター	ファンベルト
	 <b>オイルが適量であるか確認</b> ⇒少ない場合は注油または交換とともに、油漏れがないか確認!	 <b>目詰まり、漏れがないか確認</b> ⇒目詰まりの場合は交換を! 常に、給油前に確認する様にしてください。	 <b>カバーを開けて目詰まりがないか確認</b> ⇒目詰まり時は掃除又は交換を!	 <b>冷却水が適量であるか確認</b> ⇒少ない場合は注水とともに、水漏れがないか確認!	 <b>ベルトの具合を確認(緩み・き裂やヒビ)</b> ⇒き裂やヒビの際は交換を!

その他にも・・・**タイヤ (空気圧)・バッテリー (エンジン始動)・燃料・ブレーキペダル ・クラッチペダル等**  
 異音、油漏れ(油溜まり)がある場合は、要注意です!

# ニラは早めの株分けと更新

肉との料理の相性が良く、スタミナ料理などに親しまれるニラは、多年草で一度植えておけば、毎年、年に数回収穫できるので、家庭菜園に適した野菜といえます。しかし、いくら強いといっても2〜3年取り続けると、株が密生気味となり、幅広く厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまう。そうなる前に早めに株分けし、更新するのが得策です。

株分けが一番良い時期は、葉が枯れ根株が休眠状態に入っている冬の間に。この頃は根に栄養が十分蓄えられているので、断根や株の分割という荒療治をしても、傷みが少なく、作業がしやすいからです。

## 株分けの方法

は、まず地上に残っている枯れ葉を、5cmぐらいの高さで、鎌できれいに刈り取ります。そして株の周りにくわかスコップを大きく打ち込んで、根株を土から掘り起こします。根は強大で、密に広範囲に広がっているの

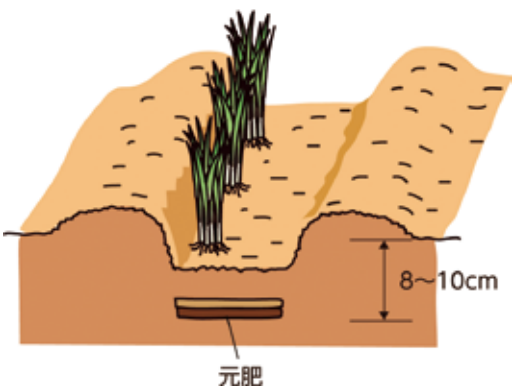


枯れ葉を切る

力を入れて大きく掘り起こす



指先で2〜3本ずつに分割する



元肥

で、全てを一気に掘り取れないので、途中で縦に切断しても構いません。掘り上げた土を振るい落とし、指先に大きく力を入れて大割りし、さらに小割りして、図のように2〜3本ずつに分割します。これを2〜3個まとめ、20〜25cmの株間に植え付けます。

植え溝は事前に、8〜10cmぐらいに深めに掘り、元肥として堆肥や油かす、緩効性の化成肥料などを十分に施しておきます。植える際には、根株を束ねないで、平置きにするように心掛けましょう。

溝は深めに掘って植えた根株を換気や乾燥からも守ってやります。覆土は株の上部がやや出るくらいにと

どめておき、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないよう注意しながら、2回ほど覆土をして、溝が埋まるように管理します。

そうすると春には見違えるほどに、勢いの良い、良質なニラになります。

株が増えてきたら銀色のフィルムを畝上に二重掛けし、さらに黒色フィルムで覆い、黄ニラに育ててみるのも楽しみです。なお、販売用の高品質な物は、毎年種まきして育てた苗を植えて、年間随時販売する物で、通常古株は利用しません。

※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。

あなたもチャレンジ! **家庭菜園** が

## 毎月大人気の家庭菜園が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で「家庭菜園」の過去の掲載ページを簡単にご覧いただけます。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。是非検索して下さいね!

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

JALレーク伊吹

検索



トップページ



ここをクリック!



バックナンバーがご覧いただけます

# 食育 + 農業 = 食農教育

## 野菜に触れると 食事がもっとおいしい!



当 JA では、学校給食用野菜の生産をされている農家にご協力いただき、米原市の西部給食センター・東部給食センターと合同で、小学生を対象に収穫体験を行っています。学校給食をはじめすべての食事は、たくさんの人が係わり毎日食べられていること、また食べ物は、命ある動植物であり、私たちはその命を『いただいて』今日を生かされていることを児童たちに伝えるために、これからも食農教育を続けていきます。

### 米原小学校

11月28日、米原市立米原小学校の2年生72人は、米原市中多良の成宮賢司さんの畑でブロッコリーの収穫体験を行いました。成宮さんは、「大きいのを収穫して、家族の人とおいしく料理して食べてね」と話されました。鎌を使い、堅い茎に苦戦しながら1人2株ずつ収穫し持ち帰りました。児童らは「帰って食べるのが楽しみ!」とワクワクしていました。



### 山東小学校・春照小学校

11月29日、米原市立山東小学校の3年生18人と、米原市立春照小学校の3年生30人は、米原市高番の農事組合法人エコファーム高番の畑で白ネギの収穫体験を行いました。「折れないように、そーっとまっすぐ上に引っ張り抜いて」と説明を受け、収穫しました。東部給食センターの岸先生から、「今日収穫した白ネギは、12月5日の給食『そうめん汁』の中に入るのを楽しみにしててね」と伝えられ、収穫から学校給食でいただくまでを学びました。



### 長浜北保育園

#### 1支店1協同活動

10月29日、長浜市立北保育園の年長組が、長浜北支店と一緒にサツマイモ掘り体験を行いました。この取り組みは、園内でサツマイモを作り、農作物が育つ過程を知ってもらおうと今年からはじめ、5月の土起こしから収穫までを保育園児とともに行いました。

園児たちは「うんとこしょ、どっこいしょ」と元気いっぱい、小さな手で芋つるを引き抜き、サツマイモが土から顔を出すと、夢中で掘り起こして収穫を楽しみました。収穫後すぐに「ベニアズマ」と「シルクスイート」を焼いて食べ比べをし、園児らは「どっちもすっごくおいしい!」と笑顔!

同保育園は、芋つるを使ったクリスマスリースを作り、12月に同支店へリースと感謝の手紙を渡しにきてくれました。安藤正人支店長は「園児たちにサツマイモを植えて収穫し、食べるまでの喜びを感じてもらえた。来年も取り組みを続けていきたい」と話しました。



# たんぼの授業

# 感謝の気持ちを おむすびで♡



大切なことを

学んでくれて

教えてくれて



## 河南小学校



米原市立河南小学校の5年生2クラスは10月28日に※『たんぼの子』感謝の会を開きました。

児童らは、一般社団法人家の光協会とJA全国女性組織協議会が主催する『おむすびキッズコンテスト』の応募も兼ねたおむすび作りを午前中に行い、梅干しや納豆などの好みの具を持ち寄って『たんぼの子』で収穫したお米を炊いて、各々が自慢のおむすびを作りました。午後からは、お世話になった方々を招いて、日頃のお礼や学校での出来事など、楽しく会話をしながら一緒におむすびを味わいました。最後に児童代表が「お米美味しかったです、手伝ってくれてありがとうございました」と感謝を伝え、メッセージカードをプレゼントしました。

※『たんぼの子』とは・・・

米原市枝折地区の有志が指導され、児童らが田植えから稲刈り、はぎ掛けなどを学習しました。

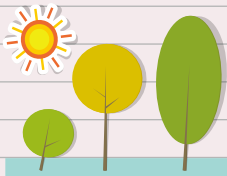
米原市立春照小学校の5年生は、12月4日に授業参観を兼ねて収穫感謝祭を開きました。この日、お米の授業や田植えと稲刈りを教えていただいたお礼に、米原市高番の農事組合法人エコファーム高番と当JA山東支店の営農担当者も招待されました。

児童らは、グループに分かれて『お米を使った料理』『お米の種類』『お米の生産量&消費量』など『お米』についての学習を深め、発表しました。

発表後は、同法人からいただいたお米を使い、おむすびと具たくさん味噌汁を、児童らが心を込めて作り、みんなでいただきました。児童代表が、家族や同法人、JAへの感謝の言葉を述べ「これからはお米を1粒ずつ大切に食べたい」と話してくれました。

## 春照小学校





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

## 長浜南支店 11月16日

六荘まちづくりセンターで行われた『六荘秋のふれあいまつり』に出店協力しました。地域のイベントで、地域住民とふれあい、地元農産物を販売して地域の農業について知ってもらうことを目的として参加しました。

地元生産者が育てた『みずかがみ』のおむすびの試食や、出荷した野菜の即売会を行い、みのりちゃんも登場して多くの来場者で賑わっていました。

小川支店長は「野菜も好評で完売し、来場者・生産者にも喜んでいただけた。これからも地域のイベントに参加し、地域を盛り上げていきたい」と話しました。



おむすびとゼリーの素をプレゼント!



タマネギをネットにつめ放題!

## 長浜東支店 11月21日

長浜市立南郷里小学校の2年い組の児童が、生活科「もっとなかよし町たんけん」の学習で長浜東支店に訪問してくれました。この学習は、地域で生活や仕事をしている人々に親しみや愛着を持つとともに、人々と接することができるようになることを目的とされています。

「お仕事の中で工夫をしていること」や「どうして虫眼鏡があるのか」などの質問をうけ、支店職員が1つ1つ丁寧に回答しました。また、「農業棚はなぜあるのか」「カウンター内で仕事をしている職員が何をしているのか」などの疑問をもち、たくさんの質問をしてくれました。また後日、児童らは「JAでみつけた新聞」を作り、訪問で学習したことを報告してくれました。

なんのお仕事をしているのかな?



知りたいことがいっぱい!

## 柏原支店 11月28日

毎年、社会福祉法人柏葉会柏原保育園の園児が描いた家族の似顔絵をロビーに展示し、地域の皆さんにご覧いただいています。

園児たちが支店を訪れ、飾られた絵を見に来てくれました。





地元新米を提供し活動の支援を続けています

食育 + 農業 = 食農教育

# 白いごはんっておいしいね!

炊きたての

## 新米パーティー 1支店1協同活動

12月6日に長浜市立神照幼稚園で、第9回『新米パーティー』が開かれました。この取り組みは、民生委員、園の評議員などのボランティアメンバーが、同幼稚園の給食で園児らが育てたサツマイモと大根を使用した味噌汁と新米の炊出しを行っています。子どもたちとのふれあいを持って、長浜北支店の職員とみのりちゃんも参加しました。

園児らは、お米が炊けた美味しい香りと、大鍋でサツマイモと大根がやわらかくなる様子にワクワク感がいっぱい!「食べるのが楽しみ!」と話します。

給食の時間になると、みのりちゃんが1クラスずつ教室を回り、一緒に「いただきます」をしました。園児から「みのりちゃんのおうちに飾ってね」と絵のプレゼントをいただきました。

当JAでは、子どもたちに食べることの大切さを伝えていくため、新米を提供し食農教育活動を続けていきます。



「ジングルベル体操」を一緒にしたよ

いいにおいがする〜

いただきます!!

みんなが作ったサツマイモと大根だよ

おいしいね!

11月16日に行われた長浜市立西中学校の防災学習でも、3年生の生徒が『かまどベンチ』を使用したお米の炊き方を学習しました。



- 材料【2人分】
- サバ水煮缶.....1缶(150g)
  - レンコン.....2枚
  - (厚さ1cmぐらいに輪切りにし下ゆでした物)
  - カットトマト缶詰.....1-2缶
  - ゆでたスナップエンドウ.....適宜
  - オリーブ油.....大さじ1と1-2
  - ニンニク.....1片
  - ローリエ.....1枚
  - 白ワイン.....大さじ1
  - 塩(こしょう、しょうゆ).....適宜
- 作り方
- ①フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
  - ②ニンニクの香りが立つたらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
  - ③塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。



サバのトマト煮



## シェフ永井のおすすすめ

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(なかいともかず)」

カブと鶏肉のあんかけ

- 材料【2人分】
- 鶏モモ肉.....150g程度
  - 昆布だし①.....3カップ
  - 刻んだカブの葉.....適宜
  - 酒.....1-4カップ
  - すりおろしたユズの皮.....小さじ1
  - サラダ油.....小さじ1
  - 水溶き片栗粉.....適宜
  - カブ皮をむき半分(2)に切る.....適宜
  - 塩.....小さじ1と1-2
  - 胡椒.....2個分
- 作り方
- ①5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
  - ②フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
  - ③別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
  - ④カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
  - ⑤器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。



# 年金友の会

会員募集中!

会員数8,612人  
(令和元年12月末現在)

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。その結果をお知らせします。

## 第13回 JAレーク伊吹親睦ゲートボール大会



優勝  
志賀谷  
チーム



準優勝  
相の国  
チーム



第3位  
明星  
チーム



## 令和元年度 滋賀県JAグラウンド・ゴルフ大会



優勝  
吉田健夫さん  
(長浜支部)



出場者のみなさん



## セリを見学しました。

12月17日に出荷先の京都の大原花卉市場で花卉部会会員が、セリの様子を見学しました。

切り花ハボタンの出荷を始められ2年目の堀部町営農組合の脇坂孝子さんは「活気あるセリの状況を初めて目にし、自分達の栽培したハボタンが売られて行く様子が解り、今まで以上にもっと品質管理に力を入れていこうと新たな気持ちになりました」と話されました。



## 目合わせ研修会を開催しました。

12月11日に滋賀県農産普及課兼房主幹や栽培歴6年の小川ファームの方々、野本武一さんにご指導いただき、出荷規格等の目合わせ研修会を開催しました。



花卉部会 便利

## 出荷が無事終了しました。

2019年は、前年より6,000本多い約15,000本を出荷いただきました。

出荷本数が最も多い小川ファームの小川剛史さんは「2019年は露地をやめ、ハウス栽培のみにしました。後半に色戻りがありましたが、草丈の伸びもよく、小さく綺麗にまとまったと思います。花卉部会としても、出荷基準が確立しつつあり、出荷しやすくなりました」と話されました。



ハボタン

## 一緒に小菊を栽培・出荷してみませんか?

おすすめの理由は、

- 販路があり、お盆・お彼岸など需要があります。
- 露地で栽培(小面積でもOK)でき、設備投資等もあまりかかりません。
- 部会で研修会等を開催し、1年目から出荷ができます。

JAレーク伊吹花卉部会は、30歳代から80歳代までの37名で構成され、小菊・中輪キク・ハボタン・リンドウなどを、なにわ花いちば(大阪)・大原総合花き市場(京都)に出荷しています。新規加入された方からも「思ったより手間がかからず、スムーズに出荷できた」と喜ばれています。

ご連絡をお待ちしています。

質問などお気軽にお問い合わせください  
● 連絡先/特産振興課 ☎ 63-2108



No. 45



**“農業と地域の成長”に貢献する「三方よし〜耕そう!湖国の農業応援プロジェクト〜」を実践中!!**

農業の今、そして未来を、支えていく。  
**農業・農業者応援プラン**  
JAバンク滋賀

**2020 JAバンク滋賀 農業融資 応援プラン**  
期間：令和2年1月6日～令和2年12月30日

**農業融資のこと、農業経営のことは、JAにご相談ください!**

トラクター コンバイン ビニールハウス 農地 農業用トラック 乾燥機 農業用倉庫  
太陽光システム 農機具ローンの借換資金 運転資金 (その他)

**応援その① 軽減後金利1.2%!**  
基準金利最大年2.175%を軽減し1.2%に!

**応援その② 最大年1%、最長5年間のJAバンク利子補給!**

**応援その③ 保証料全額助成!**  
(富野興業農業信用基金協会の保証・前取一括払い)  
最大年0.25%を実質保証料負担なし!

**0.2%** (ローン金利/年)  
最大軽減・補給後の適用金利(固定金利型)

**自己改革実践中!**

**適用金利の要件**

- 農業生産に直結するお借入が対象となります。
- 最大軽減・補給後の適用金利は期間内にお借入(融資実行)いただく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5年間：年0.2%、6年目以降：年1.2%
- 当初のお借入金額が100万円未満の場合  
全期間：年1.2%
- 飼料用米にかかる運転資金は100万円未満についてもJAバンク利子補給が適用となります。
- 詳しくはJA窓口までお問い合わせください。
- 金利は令和2年1月6日現在

クルマやバイクの購入・ローンの借り換えに

# 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」というお客様もお気軽にどうぞ!

**年3.00%** 固定金利  
最長10年まで

適用金利 **年1.00%** (保証料別)

(金利は令和2年1月1日現在・保証料別途)

**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で給与振込をご指定、または新たに指定いただける方
- JAで年金受取をご指定、または新たに指定いただける方
- JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たに契約いただける方
- JAネットバンクをご契約中、または新たに契約いただける方
- JA所定のお取り扱いをしていただける方

**募集期間**  
1月1日(水) ~ 4月30日(木)

くわしくは、お近くの窓口にお気軽にお問い合わせください。



**めまいへの対処法**

急に立ち上がったときに、目の前が暗くなったり、クラクラとする立ちくらみ。これはなぜ起こるのでしょいか。これを防ぐにはどうすればよいでしょうか。

めまいには、二つの種類があります。冒頭で述べたようなクラクラする立ちくらみは、めまいの中では最も多いものです。立ちくらみの主な原因は、起立時の急激な血圧低下で、脳への血流量が少なくなることです。普段から低血圧気味の方は、急に立ち上がらないように注意してください。もし症状が起きたら、横になって頭を低くしているのが良いですよ。

二つ目のめまいはふわふわするめまいです。体がふわふわ浮かんでいるような、またはふらふら揺れているようなめまいです。患者さんによっては、宙に浮いているように感じたり、柔らかいソファアの上に立っているように感じることもあります。

# 健康内科

佐久総合病院名誉院長 松島松翠



これは過労や睡眠不足、ストレス、不安などで心身が不調なときに起きやすいとされています。その他、内耳の病気で起こったり、まれに脳の病気が原因の場合もあります。

二つ目は、ぐるぐる回るめまいです。自分や周囲が激しく回転しているように感じます。このタイプのめまいは、主に内耳の病気が原因で起こります。メニエール病や前庭神経炎などがあります。

対処法としては、十分に休んでもめまいが改善しなかったり、症状が辛い場合には、耳鼻咽喉科を受診してください。

めまいと同時に、激しい頭痛が起こる場合、手や足のしびれやマヒが出る場合、ろれつが回らない場合は、できるだけ早く救急外来や脳神経外科を受けてください。



JA滋賀同和対策本部  
「みのり」より

### 内なる優生思想と自己肯定感

2016年7月神奈川県相模原市の知的障害者施設「津久井やまゆり園」で障害者19人が殺害された事件で、殺人など6つの罪で起訴された元職員の名S被告の裁判員裁判の初公判は令和2年1月8日に横浜地裁で開かれることになっています。

この事件から、2つのことを考えました。  
1つは、優生思想(身体的・精神的に秀でた能力を有する者の遺伝子を保護し、逆に能力的に劣っている者を排除して優秀な人類を遺そうとする思想)についてです。S被告は逮捕直後から「障害者は不幸をつくることしかできないから殺害した」と供述したり、「意思疎通が取れない障害者は有罪。安楽死させるべきだ」と主張を繰り返しています。「日本は少子高齢化で社会保障の財源がないんだから、ある程度(命の選別)をするのは仕方がない」というある種の優生思想の影響を感じます。

このことに対して、インターネット上で「実際に手を下したSは許されないが、そう考えるのも理解できなくはない」といった反応が少なからずあったといえます。また、これに対する反応として「理解できなくはない」といったところを全く否定しきれない自分を感じ、「この発言に対抗する言葉を持ちえない自分に気づかされた」という投稿もあつたようです。私は、人間には多かれ少なかれ「内なる優生思想」があるように思うのです。こ

れにしっかりと向き合い、この思想に打ち勝てるかどうか、この事件や人権問題の解決につながるように思えます。

2つ目は、自己肯定感についてです。この事件をきっかけに行われた、作家の雨宮処凛(あまみや・かりん)氏と6人の識者との対談を一冊にまとめた本「この国の不寛容の果てに―相模原事件と私たちの時代」(編著者:雨宮処凛、発行:大月書店)を読んで気がなつたのは、神戸金史さん(RKB毎日放送記者、自閉症のある子を持つ父親)がS被告に面会に行った際の会話です。神戸さんはS被告に「もしかするとあなたは、自分は役に立たない人間だと思っていたのではないですか」と質問すると、S被告はそれに対して「大して存在価値がない人間だと思つています」と答えたということでした。さらに神戸さんは「もしかすると、あなたは事件を起こしたことで、自分が役に立つ人間の側になつたと考えているのではないですか」と尋ねています。するとS被告は「少しは、役に立つ人間になつたと思つています」と答えたということです。彼は悪いことをしたとは全く思つていないし、みんながタブーとして言えないこと、実行できないことを代わりにしてあげたと自らの行動を誇りにすら思つているところがあります。

私が思うに、彼はおそらく今まで褒められたこともなく、自分自身が認められていないと思つて育つてきたのではないのでしょうか。自己を肯定的にとらえることができずに苦しんで来た時、自分よりもさらに役に立ちそうにないといふ人々を排除することで、自らの存在意義を示そうとしたように思つています。もし、S被告に自己肯定感が育つていたら、自分自身だけでなく他者に対しても寛容となり、ありのままを受け入れることができたとように思つています。

優生思想と自己肯定感の2つのことについて、考えてみませんか。

### 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12月20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 令和元年12月17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
- 第3号議案 内部統制システム運用状況の取組確認表について
- 第4号議案 国庫事業(産地パワーアップ事業)申請内容の一部変更について

### わたしたちのJA【主要概況】

令和元12月末現在

正組合員数	5,034人
准組合員数	7,381人
出資金残高	17億8千0百万円
貯金残高	1,456億8千8百万円
貸出金残高	183億1千2百万円
長期共済保有高	3,146億7千7百万円
年金共済保有高	30億0千1百万円
購買品供給高	7億2千2百万円
販売品販売高	5億5千6百万円

Mail from reader

### お便りコーナー

1月号から

#### 米原市 谷口さん

初めて吊るし柿に挑戦しました。家の前に出来た吊るし柿を毎日1つずつ食べて元気をもらっています。

●吊るし柿は、食べると血行が良くなり、胃腸を丈夫にしてくれて、内臓も温めてくれると言われていいます。渋い柿を干してみるなんて、昔の人の知恵はすごいですよね。吊るし柿で、寒い季節を乗り切ってください。

#### 米原市 森さん

『日本の食文化の原点 お箸のことをもっと知ろう』の記事を見て、日本人としての嬉しさと誇りを感じました。早速、孫たちと“正しい持ち方”を実践し、とても賑やかなお正月でした。

●お正月にご家族で実践していただけて嬉しいです。記事に「箸の使い方次第で食べ物への感謝の思いが表されます」とあります。お箸を上手に使い、食事で命をいただくことに感謝し、食べ残すことがないようにしたいですね。

#### 米原市 佐野さん

退職し、畑仕事に精を出して初めてカブを作りました。直径17cm周囲57cmでまさに大きなカブです。孫と「うんとこしょ、どっこいしょ!」と、案外簡単にぬけました◎

●大きなカブの収穫を、お孫さんも楽しまれた様子ですね!これからも野菜作りを楽しんでください。

#### 長浜市 岩根さん

最近、山登りにはまっています。お陰様で近在には登りやすい魅力的な山が沢山あります。体力づくりに新年からいかがですか? ●山登り、ステキですね!全身を効率的に鍛え、精神回復、リラックス効果に良いとされています。山登りを通じて心身共に健康体でありたいですね。



## 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？

1	6		11	13	17	20
2		9		14		
	7		12			
3					18	
		10		15		
4	8			16		21
5					19	

### 🔒 ココのワザ

- 1 鬼は——、福は内
- 2 天井とかもいの間に作られます
- 3 元素記号はFe。身近な金属です
- 4 銭湯へ入るときにくぐることも
- 5 床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- 7 自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- 10 ちらしやCMもこの一手法
- 11 赤い花が咲く梅のこと
- 14 √の記号で表します
- 16 出発——になって忘れ物に気付いた
- 18 寺院へ入るときにくぐることも
- 19 酒を飲むと回る人もいます

- 21 XとZの間
- 20 縁、結、続に共通の部首
- 18 読経に合わせてポクポクたたきます
- 17 走り高跳びの選手が跳び越えます
- 15 将棋の盤面に並べる物
- 13 2020年は——年。2月が29日まであります
- 12 しばしば野党とやり合います
- 10 良いだしが出る海藻
- 9 港——。城下——。——工場
- 8 人が並ぶとできます
- 6 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- 3 2月23日は——誕生日。国民の祝日です
- 1 雲が浮かんだり星が輝いたり

### 🔒 ココのワザ

### 1月号のこたえ

A	B	C	D
エ	キ	デ	ン

1	6	11	14	19
2	7	12	15	20
3	8	13	16	21
4	9	14	17	22
5	10	15	18	23

### 12月号の応募総数

125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  
身近な話題など

63 5211-0062  
J A レーク伊吹  
「ふれあい」係  
米原市宇賀野280番地1

● E-mailでのご応募もお待ちしております  
アドレス：kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



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(木)

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報、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」でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供・充実を行うために利用させていただきます。

## キャッシュコーナー新設のお知らせ

1月より「ふれあい窓口」(米原市枝折118)にキャッシュコーナー(ATM)を新設いたしました。  
【営業時間】 平 日/8:45~20:00 土日祝/9:00~18:00 ※硬貨のお取扱いはできません

ATM



## 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	柏原支店……………☎57-1010	近江支店……………☎52-2460	経済センター……………☎63-2101
……………☎52-6524	山東支店……………☎55-1014	長浜東支店……………☎62-0677	伊吹資材センター ☎55-4080
本店……………☎52-6520	米原支店……………☎52-1011	長浜南支店……………☎62-0239	米原資材センター ☎52-1014
伊吹支店……………☎58-0008	ふれあい窓口……………☎54-1077	長浜北支店……………☎62-3374	介護福祉センター ☎54-2112



シニア野菜ソムリエKAORUの

# ベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子



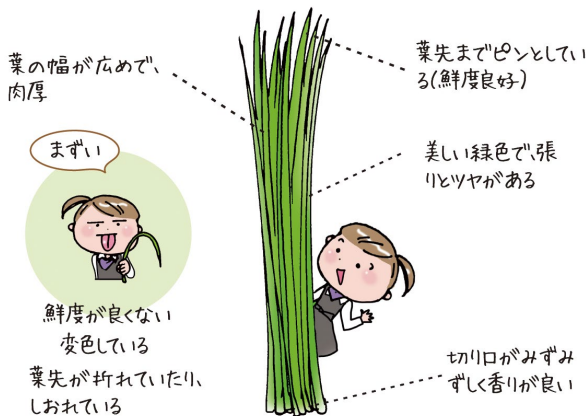
## ニラ ~元気の源! スタミナ野菜~

### ニラのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属  
 【原産地】東アジア  
 【おいしい時期(旬)】  
 通年だが主に春(3~6月)  
 【主な栄養成分】  
 アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、  
 葉酸など

解説:KAORU

### 見分け方



### 保存方法

傷みやすく  
 プリケートの  
 2~3日以内に  
 使い切ろう



調味料として活用!  
 刻んでみそやしょうゆ  
 などに漬けておく

#### 冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室で立てて保存の全体をラップで包むか乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

#### 冷凍保存

1か月ほど保存可能そのまま汁物や鍋物、炒め物に! 洗って水気を拭き取り、使いやすい大きさにカット、小分けにしてラップに包むか保存袋に入れる

### ニラの子カラ



**アリシン**  
 ニンニクやネギにも含まれる強い香りの成分のビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ



**葉酸**  
 増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足しがち、妊婦の方にも有効



**β-カロテン**  
 緑色の部分に多く含まれる。抗酸化作用があり、免疫力向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる



**ビタミンK**  
 骨の強化や健康維持に役立つ、止血作用もある



**カリウム**  
 利尿作用がありむくみの改善に効果的。高血圧予防にも



### 楽しみ方・食べ方のコツ

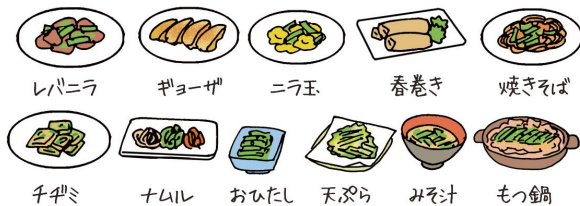
一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも、香りは比較的柔らかく、優しい味わい



昔も今も元気の源

油や肉などの食材と相性が抜群!  
 定番スタミナメニューに!

#### 中華料理・韓国料理・日本料理



#### 香り&風味



カリカリまで無駄なく!  
 根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている

#### 鮮度が良ければ生でもOK

生春巻きやサラダ、スープや麺類のトッピングにのみ処理不要で手軽に使える



#### 香りで食欲増進

葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになりビタミンB1の吸収も高める!



味も香りも風味に深みが出る同じ調理の仲間、ニンニクやネギと併せて使う

#### 加熱は短時間で!

炒めるときはサッと汁物や鍋物には最後に加える



### ニラのいろいろ



#### 葉ニラ

一般的な緑色のニラで、長さは30cm程度の特有の香りが特徴の炒め物、鍋物、汁物の他、刻んでギョーザ、千代ミ、たれに入れるなど、使い方は多様



#### 黄ニラ

日光に当てずに軟白栽培したもので、別名「ニラもやし」の薄い黄色で、柔らかく、香りも優しい。味はほんのりとした甘味があり、癖がない



#### 花ニラ

葉ニラの茎が伸び、つぼみが付いた状態の花茎とつぼみを食べる品種の甘くて柔らかく、歯応えが良い。香りはマイルド。油で炒めると食感の良さが楽しめる



#### ネギニラ

ネギと交雑育種された新品種の葉幅が広く、ボリューム感があり、調理しても存在感がある。食べ応えも十分

### ニラのヒミツ

#### 歴史

日本へは中国から伝来

『古事記』には「賀美良(かみら)」という名前が登場



平安時代の薬物事典『本草和名』にも「葎(ニラ)の和名は古美良(こみら)」と記されている

古くは滋養強壮に役立つ漢方薬として、明治時代以降に野菜として栽培

