

ふれあい

Fureai

6

June 2020
vol.266



Contents

- | | |
|--------------|------------------------|
| 3 女性部 | 8 オリジナルライスバーガーを作ってみよう! |
| 5 営農情報 | 9 ふれあいタイムス |
| 6 家庭菜園 | 11 JAからのお知らせ |
| 7 金融アドバイザー紹介 | 14 パズル?頭の体操 |



書面議決による通常総会開催

当JAの女性部は、3支部・4グループと、個人部員で構成されています。例年4～5月に通常総会を開催しますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、書面議決での開催とし、令和元年度の事業報告や令和2年度の活動計画の全議案が全会一致で承認されました。

また、今年度は、第62回JA全国女性大会において決定された、JA女性組織3カ年計画(令和元年度～3年度)『JA女性 地域で輝け 50万パワー☆』の実践2年目として、5つの重点実施事項(①食を守る☆ ②農業を支える☆ ③地域を担う☆ ④仲間を作る☆ ⑤JA運営に参画する☆)について、共通の認識を持ち、同計画を実践していきます。また、新しいことにも挑戦し、協同組合の一員として学習活動をすすめ、食・農・地域の活性化をはかっていきます。さらに、国連が採択した「持続可能な社会を築く目標(SDGs)」を意識し、食と農を基軸とした活動の展開に、新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大状況を注視しつつ取り組んでいきます。

JA女性組織綱領

- 一 わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。
- 一 わたしたちは、女性の声をJA運動に反映するために、参加・参画を進め、JA運動を実践します。
- 一 わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい・たすけあいのある、住みよい地域社会づくりを行います。

～令和元年度のご報告～

地域に貢献できる女性部として、女性部員と地域の皆様方のご協力により支援の輪が広がりました。この他にも多数の取り組みを実施しました。ご支援ご協力ありがとうございました。ひきつづきご協力をお願いいたします。

エコキャップ運動

130.80kg (約56,244個)

地球温暖化等環境問題への取り組みの一環として、ペットボトルキャップの分別回収に取り組みました。この取り組みは、障がいがある方の就労支援、プランターやモップの柄などの再資源化による環境保全につながります。今回の運動(再資源化)で、**二酸化炭素(CO2)が約412kg削減できました。**

※エコキャップをゴミとして償却した場合、1kgで約3,150gのCO2が発生します。

※モップ止め……………キャップ 13個から1個
※モッププレート……………キャップ 92個から1個



ユニセフ募金活動

6,055円

開発途上国の、飢えと病の実情は大変いたましいものがあり、特に子どもたちを支援する目的で活動をしました。

古切手収集活動

800g

世界各国で生活改善運動や、妊娠や出産が原因で命を落とす女性がいる現状の改善に協力するため、収集活動の取り組みをしました。



令和元年度台風等にかかるJAグループ支援募金

125,531円

令和元年8月九州北部豪雨、令和元年台風15号および19号と自然災害が頻発しており、多くの人命が奪われ、農作物、農業関連施設等にも甚大な被害が発生しました(11月12日現在の農林水産業被害は38都府県で3,068億円)。JA女性組織として協同の力を発揮するため、被災された仲間や地域の一日も早い復興を願い活動をしました。

愛の米ひとにぎり運動

白米224.12kg

秋の収穫に感謝するとともに、新米のおいしさを地域の人たちと分かち合うため、JA女性部員の気持ちを新米ひとにぎりに託しました。この愛の米は、社会福祉協議会(米原市・長浜市)を通じて、管内の『こども食堂』などに届けられました。



ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名運動

426筆

日本原水爆被害者団体協議会が中心となり世界に呼び掛けている取り組みを契機に核兵器廃絶を求める世論を形成し、国際政治を動かすことを目的に国際署名に協力しました。

美味しい料理を食卓に!

『いちじくの会』

2月14日に、JA多目的施設みみのりハウスで『食の学習会』をしました。

この日は、2020年3月号の家の光料理カドのブリのみそトマ煮、ニラとベーコンのみそミルクスープ、フルフルミルクかんイチゴソースがけなどを協力して完成させました。ブリのみそトマ煮は、トマトソースにみそを加えてご飯によく合う洋風おかずになり、ニラとベーコンのみそミルクスープは、牛乳が苦手な人にもみそを加えて飲みやすくなる好評でした。

国産の農畜産物を購入し、食料自給率をあげることが日本を守ることになるよ。



牛は毎日乳を搾らないと病気になるよ。



農業者にもエニルを

『たべる!のむ!かざる!産地応援プロジェクト』

～混ぜるだけ、簡単cooking～

6月は牛乳月間

酢をプラスしてカルシウムの吸収率UP!!

乳サワードリンク

- ・牛乳.....150~200cc
- ・A-coopくだものを漬けて飲みま酢.....50cc

牛乳はやっぱ伊吹牛乳でしょ~



その他の激うま牛乳ドリンクレシピ動画



お好みで量を調整してね

<JA取り扱い商品>

くだものを漬けて飲みま酢 500ml ¥437- (税込)



ラッシー

- ・牛乳.....200ml
- ・ヨーグルト.....200g
- ・砂糖.....大さじ1~2
- ・(お好みで) 塩またはレモン果汁少々

JA全国女性組織協議会・全国農協青年組織協議会は、牛肉や牛乳、花卉等の農畜産物の消費拡大運動『たべる!のむ!かざる!産地応援プロジェクト』を展開し、新型コロナウイルスの影響で、消費が激減した牛肉や牛乳、花卉等の農畜産物の消費拡大に取り組んでいます。牛乳やヨーグルトを普段より『モォ〜本』多く消費するよう牛乳を使用した料理やお菓子などを作って、農業者を応援しませんか?

動画配信について

『ちゃぐりんの』
工作と
手芸の

子ども雑誌『ちゃぐりん』2020年4月号の別冊付録をもとにした工作と手芸の動画10本をYouTubeで公開。楽しい工作と手芸の作り方を約3分にまとめてわかりやすく紹介しています。

<閲覧方法>

① 本会ウェブサイト「家の光ネット」(<http://www.ienuhikari.net/>)トップページの「トピックス」で公開しています。

※「家の光ネット」には、『ちゃぐりん』2020年6月号p.146に掲載したQRコードからもアクセスすることができます。

② 右のQRコードを読み込むと、YouTubeの「家の光チャンネル」にアクセスできます。



「ちゃぐりん」8月号普及活用全国特別運動展開中

『ちゃぐりん』8月号別冊付録 虫見板付き 田んぼの生きもの発見ノート

自由研究はこれでバッチリ!



田んぼの生きもの調査にも大活躍!

田んぼにいる生きものや植物に興味をもって、田んぼの役割、農業のたいせつさを考えてもらえる別冊付録です。夏の水田での生きもの調査や、秋の収穫期の調査に使える「虫見板」付き!

虫見板

虫見板とは、田んぼで採集した生きものを見るための板。白色と青色の両面仕様になっています。白いほうは水田で透明な容器に採集した水生生物を見やすくする面。青いほうは収穫期の稲の根元に当て、軽くとたいて稲から落ちてきた生きものを見る面。

生きもの種類や大きさがわかるよう、目盛りやイラストがついています。

※イラストはイメージです

発見ノート

生きもの編/植物編 それぞれにクイズや塗り絵がついて、楽しみながら知識が身につきます。知らず知らずのうちに田んぼが大好きになっちゃう!

あぐりスクールやちゃぐりんフェスタで活用できる!

夏休みの自由研究にも生かせる。

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

8月号

576円 (本誌とも・税込)

定価(税込) ●普通月号492円 ●付録月号(1・4・8月号)576円

第43回
ちゃぐりん
感想文
大募集!

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ



適期中干しで品質向上

田植の1ヵ月後に中干し溝切を行います

■中干しの目的

土壌に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分けつを抑制することにより、風通しを良くし、光が株元に届きやすくします。また、モミ数が制限されることから、粒厚が厚く、整粒歩合の高い米ができます。軽く足跡がつく程度の中干しを心掛けてください。

5~10m間隔で溝切り(写真 60株植え)



中干時期の茎数(コシヒカリの目安)

栽植密度 (／坪)	50株	60株	70株
1株当たりの茎数	20本	17本	14本

■溝切り

- ☑ 溝切りを行うことで、入水・落水がスムーズ（効率的な水利用）に行え、胴割米の防止と粒厚の向上につながります。
- ☑ 確実な溝切りにより、地耐力が増し落水時期を遅らせることができるので、今後のカドミウムの吸収抑制（湛水管理技術）に効果があります。
- ▶ 中干し以降から幼穂形成期までは、常時湛水せず、土の表面が見えたら水を入れ、これを繰り返します。排水口の板は必ず閉めて、水深3cm程度となれば、必ず水を止めます。

麦・大豆栽培につながる溝切り作業

水稻跡に麦を作付けされる場合、溝切りした溝が、麦の播種前の排水対策にも有効に活用されます。収穫時にコンバインでつぶさないようにしましょう。



水稻カドミウムリスク対策情報「湛水管理」に向け、適期作業を!!

出穂前後各3週間の時期になると湛水管理作業が始まります。

湛水管理は、玄米中カドミウムの吸収を抑制するための重要な技術です。

今後、水管理・湛水管理がスムーズとなるよう作業の実施をお願いします。

中干し作業は、地耐力を向上させる唯一の手段です!

植付後約1ヵ月後2週間程度中干しを徹底しましょう

プレミアム88を目指すために
適期中干しを実施しましょう!!

収穫間際まで
水管理を!!



2 畦畔等の水漏れ確認 漏水防止

★作付後に、田んぼの漏水状況を見回り効率的な水管理・湛水管理が実施できるよう事前に点検しましょう。

- ☑ 排水口の止水板管理
- ☑ 畦からの漏水 (ネズミ・モグラ穴からの漏水)
- ☑ 低くなった畦からのオーバーフロー
- ☑ 構造物・暗渠排水管まわりからの漏水



JALレーク伊吹 農産物安全対策協議会



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

キャベツ 病害虫の予防を万全に

図1 ポット育苗

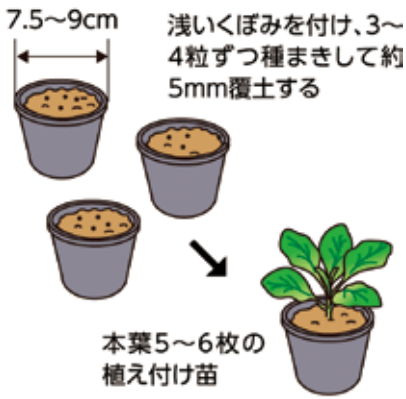


図2 種まき

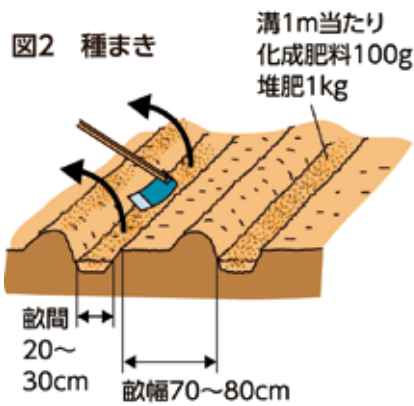


図3 植え付け



キャベツは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが、初期は高温や低温に強い野菜です。一般地では夏まき秋冬取りが最も作りやすい時期です。

【品種】 サラダ、煮物などに万能の品種が主流で、病気に強い品種を選びましょう。秋取りに適した早生品種の「初秋」(タキイ種苗)、「新藍」(サカタのタネ)は葉が柔らかい良食味品種です。冬取りには中晩生種で甘味のある「彩音」(タキイ種苗)、「冬藍」(サカタのタネ)もお薦めです。

【栽培期間】 一般地では、早生種は7月上旬~下旬に種まきし種まき後90日程度、中晩生種は7月下旬~8

月中旬に種まきし120~150日で収穫できます。

【苗作り】 少量の苗を作るには7.5~9cmのポリポットを使うのが便利です。1ポット当たり3~4粒まき、本葉2~3枚で1株になるよう間引きします。苗作りの期間は30日程度で、寒冷しゃなどで害虫の飛来を遮断します(図1)。

【畑の準備】 畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまき、よく耕します。畝幅70~80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(N:P:K=12:8:12)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図2)。

【植え付け】 本葉5~6枚の頃、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりして、活着をスムーズにさせます(図3)。

【追肥】 本葉10枚の頃、株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。2回目はその20日後に同量を畝の両側にまき、土寄せをします。

【病害虫の防除】 ヨトウムシ、コナガ、アブラムシが多いので、ジェイエース水溶剤などで駆除しますが、生育初期はネット栽培で予防しましょう。葉先にくさび状の病斑を示す黒腐病にはズボルドーなどで予防します。

【収穫】 球が肥大し、やや堅く締まってくれば収穫期です。

※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。



ベランダでできるキッチンガーデン

リーフレタス

(キク科アキノノゲシ属)

土壌医 ● 藤巻久志

レタスは玉レタス、リーフレタス、コスレタス、莖レタスの四つに大きく分類されます。キッチンガーデンにはじかまきができ、病虫害にも強く生育が早いリーフレタスがお薦め。

日当たりの良いベランダに深さ15cm以上のプランターを置き、市販の培養土を入れます。条間15cmの筋まきをします。好光性種子なので覆土はごく薄くし軽く鎮圧します。種が流れないように、発芽するまでは霧吹きなどで優しく水やりします。

発芽したら細い物や徒長した物などを間引き、株間を15cmにします。水やりは朝にし、夕に土の表面が乾く程度に。追肥は1週間置きに1000倍の液肥を施します。

本葉10枚以上になったら、株ごと抜いて収穫するか、下葉からはさみで切り取りながら利用します。

リーフレタスは玉レタスより栄養価が高く、カロテンを多く含んでいます。生のままサラダにして食べるのが一般的ですが、炒め物、スープやみそ汁の具、チャーハンなどにもおいしく使えます。





①とにかく、7時間以上の睡眠をとること。また、スポーツ観戦やライブ鑑賞も大好きでJA利用者のついでも楽しみ。楽しいことがあることが私の健康のヒケツ🍀

伊吹支店
清水 紀子

②周囲の状況を判断し、いろいろな可能性に配慮して物事を進めるようにしています。



①私の健康法

所属
なまえ

②私の仕事の取り組み方



①よく笑ってストレス解消！さらに本を読み、私に最適な健康法を捜査中。

柏原支店
北川 真理

②皆さまと笑顔で会話をさせていただける時間を共有できることに喜びを感じています。専門用語は極力避けて、分かりやすい説明を心がけています。

金融アドバイザー紹介

『黒バック』を肩に、今日も行く！

2020年度から管内の全8支店に金融アドバイザーを設置しました。

JAから、暮らしに役立つ数多くの情報を『黒バック』に詰めて、女性ならではの細やかな心配りをしながら、組合員や地域住民へ届けられるようにと日々活動を続けています。

①以前は、スポーツジムに通ったりしていましたが、最近では愛娘所属クラブチームのマネージャーとして奮闘中！一番効果的なのがよく笑うことです。



山東支店
堀江 由紀

②訪問時には、笑顔と元気を贈り届けられるように声をかけています。

①肩こりがひどいので、腕をグルグルストレッチ+お酢を飲むことで血行が良くなり身体もポカポカ。なかでもオススメなのがJA共済の「レインボー体操」です。



米原支店
田中 美紀子

②明るい性格を活かして言葉のキャッチボールを重ね、信頼関係を築くことで、多くの地域住民がJAファンとなっただけのようなアドバイザーを目指します。

①わが家もJAグループが取り組む「よい食プロジェクト」を実践すべく、1日3食、地産地消・旬産旬消を心がけ、家族で楽しく美味しくいただくこと！



近江支店
富田 和美

②事前準備を完全に整え、皆さまのお役に立てるようなアドバイスをすることで、一人でも多くの利用者が笑顔で暮らしていただけるよう意識しながら活動しています。

①早寝早起きと笑顔で免疫力アップ！



長浜東支店
大橋 香

②JAグループの家の光協会が発刊する「地上」を受読して『食と農』についての知識を深め、組合員との対話をするなかで、よりよい提案が出来るよう心がけています。

①毎朝、食物繊維たっぷりのアロエベラジュースと、たんぱく質豊富なプロテインを飲んで、お肌がつるつる♪心身ともに底なしのバイタリテイ！



長浜南支店
近藤 愉美子

②訪問時に生活に役立つ情報をお届けできるよう「家の光」を熟読しています。

①大好きなスポーツ観戦でストレスを発散すると爽快です！



長浜北支店
清水 有美子

②『一期一会』を大切に！初めてお会いする時にはインパクトのある自己紹介で、顔と名前を覚えていただくようにしています。

パクっと
おいしい

オリジナルライスバーガーを * 作ってみよう! *

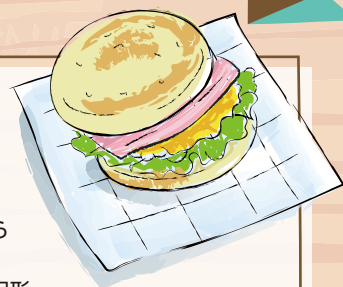
基本のライスバンズ

材料(2個分)

ごはん(温かいもの)……茶わん2はい分(約300g)
 かたくり粉……………大さじ1
 塩……………少々
 しょうゆ……………少々
 サラダ油……………少々

作り方

- ①ボウルに温かいごはんを入れて、塩とかたくり粉を加え、さっくり混ぜる。
- ②ラップを敷き、①を4等分してのせ、まわりから手でラップを茶きんにしぼり、ふわっと丸める。
- ③ラップをゆるめながら、指先で直径8~9cmの円形になるようにおさえ、ごはんのふちに小指側の側面を当て、回しながら約1cmの厚さになるように高さを出す。
- ④ラップをはずし、片面にしょうゆをぬる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、しょうゆの面を下にしてバンズを入れ、中~強火で2~3分焼き、裏返して同様に両面を色よく焼く。



焼肉ライスバーガー



牛肉を焼肉のたれで炒めてごまをふり、サニーレタスと一緒に挟んだよ!



ニンジンつくねライスバーガー

伊吹支店 中瀬郁代さんファミリー考案レシピ♡

材料(2個分)

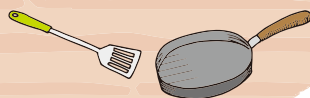
ニンジンのつくね
 トリひき肉……………100g
 ニンジン……………30g

A
 小麦粉・しょうゆ・酒・みりん……各小さじ2

万能ソース
 マヨネーズ……………大さじ1と1/2
 しょうゆ・ゴマ油……………各小さじ1
 砂糖……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 サニーレタス……………適量

作り方

- ①ニンジンのみじん切りにし、ボウルにひき肉、ニンジン、Aの調味料を入れ、ひき肉にかるくねばりが出るまで混ぜる。
- ②フライパンにゴマ油を熱し、①を2等分して、直径10cmほどの円形にして入れ、ふたをして弱~中火で2~3分焼き、裏返して同様に色よく焼く。
- ③万能ソースの材料を混ぜ合わせ、バンズのしょうゆをぬっていない面にソースをぬり、レタス、つくねをはさむ。



ごぼうサラダも一緒に
はさんじゃった!



僕たちも一緒に
作ったよ!



僕のはチーズも
プラスしたよ!
すごくおいしい!!!

ライスピザもオススメです!

山東支店 堀江由美さんファミリー つくれぽ♡



ピザ生地はライスバーガーと同じ材料でフライパンで焼き固めます。好きなものを楽しくのせてオーブンで焼くだけ!

チーズと
ごはんが最高!



オムライスバーガー

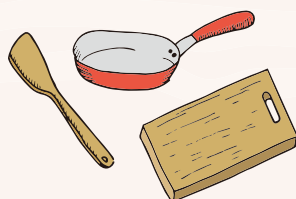
経済部営農企画課 野邊裕之さんファミリー考案レシピ♡

材料(2個分)

卵……………2個
 塩・マヨネーズ・バター……………適量
 ベーコン……………2枚
 レタス……………適量
 ケチャップ……………適量

作り方

- ①「基本のライスバンズ」にケチャップ(適量)を入れて作る。(しょうゆはぬらない)
- ②卵、塩、マヨネーズを混ぜて、フライパンにバターをひき、少し固めのスクランブルエッグを作る。
- ③バンズの片面にマヨネーズをぬり、レタス、ベーコン、②のをせ、ケチャップ(適量)を回しかけてはさむ。



ライスバンズに
ケチャップを
プラスして



うまく
ひっくり
返せるかな?



ライスバーガー大好き!

ふれあいタイムス



2020年
6月号

◎4月28日※

長浜市神田地区に舞い降りた「幸せを運ぶ」コウノトリ



「幸せを運ぶ」という言い伝えがあり縁起の良い鳥とも言われる、国の特別天然記念物コウノトリが飛来してきました。近くで農業を営む組合員が、「4月26日頃から飛来の確認が出来る」と、地域農業の担い手に向くJA担当者(愛称

TAC)に連絡をいただきました。

コウノトリは、外見上の差異が少ないことから、個体識別のため一羽ごとに異なる色の組み合わせの足環を付けていて、出生地や年齢、性別などが判別できます。今回は、足環の色がはっきりと確認出来ず、個体識別はできませんでした。

大型の淡水魚をはじめとする水生動物から、ヘビやバッタのような陸生動物まで多様な餌をとる肉食で、飛来したコウノトリも、トラクターなどで代掻きをした痕の圃場をまわり、餌を求めていました。化学肥料や農薬を減らすなどの環境に優しい農業の取り組みが進む滋賀県が、コウノトリにとってより良い住み家となり、共存共栄できることを願います。

◎5月14日※

「石田三成公お手植えの藤」が見ごろを迎えました

米原市世継にある春日神社に、三成が美濃へ出立する前に戦勝祈願の記念に植えたとされる「石田三成公お手植えの藤」があります。地域のみなさんによって大切に育てられ、今年も見事な花を咲かせました。



世継会館の藤棚も満開でキレイでした!



かき 花卉部会便り

No. 49



お持ちの水稻育苗ハウスを活用して、はじめましょう! もちろん露地でも栽培が出来ますよ!



特産物の

ハウス栽培でハボタンを出荷してみませんか?

おすすめの理由は!

初心者大歓迎!
イチから学べます!

- ① 滋賀県内で市場に出荷しているのは **JAレーク伊吹** だけ! 産地として評価されており、まだまだ需要があります。
- ② 12月の収穫などの作業は、小菊に比べて1/3くらいです。
- ③ 部会で研修会等を開催し、1年目から出荷ができます。

特産物を育ててみよう!

作業がちょっとだけ楽!

ハボタンの栽培スケジュール

1a当たり 定植本数	6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
3,000本	JAで播種・育苗もしています			播種			定植			病害虫防除						収穫					

まずは「栽培の方法」などを説明させていただきます。
また、質問なども **どしどしお待ちしております。**

一緒にハボタンを育てよう!



●問い合わせ先/特産振興課 ☎ 63-2108

アサリとナバナの オイル蒸し



●材料(2人分)

- アサリ.....100g
- ナバナ.....1束
- ニンニク.....1片
- タカノツメ.....1本
- 白髪ネギ.....適宜
- オリーブ油.....大さじ1-2
- 白ワイン.....1-4カップ

●作り方

- ①フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- ②アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける(約2分)。
- ③アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩(材料外)で味を調え、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。

新ジャガとアスパラの バター煮



●材料(2人分)

- 新ジャガイモ.....ゆでた物2個
- アスパラガス.....ゆでた物5本
- トマト.....中1個(4等分)
- 紫芽(むらめ、赤シンの若芽).....適宜
- サラダ油.....適宜
- かつおだし汁.....2カップ
- バター.....大さじ1
- 塩・こしょう.....適宜
- しょうゆ.....小さじ1-2

●作り方

- ①ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- ②鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- ③同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- ④仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調え器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

すべての人に健康と福祉を

世界では毎年500万人を超す子どもたちが5歳の誕生日を迎えられずに命を落としていることなどを背景に、SDGs(エスディーゼズ、持続可能な開発目標)では、「すべての人に健康と福祉を」を目標の一つに掲げ、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」ことを目指しています。

JAグループでは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努めている他、JAはデイサービスを開設したり、歯科医のいない島しょ部で訪問歯科診療をしたりしています。高齢化社会において組合員や地域住民が健康に暮らせるよう、健康寿命100歳を目指した介護予防運動やウォーキングも定期的に開催。子育て支援の取り組みもあり、乳幼児を抱えた母親の不安や悩みの解消、リフレッシュを目的として、母親と子どもの交流の場を設けています。

SDGsに関連する主な取り組み

信州まるごと健康チャレンジ(長野)

JAグループや生協など県内の協同組合が連携し、大学などの協力を得て、県民の健康づくりを目的にしたプロジェクト「信州まるごと健康チャレンジ」を実施。参加者は減塩やバランスの良い食事、運動などに取り組み、健康寿命を伸ばすことを目指しています。



協同組合の地域共生フォーラム(JCA)

JCAは2019年9月、「協同組合の地域共生フォーラム」を開催しました。医療・福祉に関わる協同組合の役職員を中心に約250人が参加し、地域の実情に合わせて医療・福祉を一体的に地域住民へ提供する方や協同組合の連携について議論を深めました。

パネルディスカッションや分散会でのJAグループの報告

JA愛知厚生連足助病院	「病院を拠点とした地域コミュニティ再生の取り組み」
JA広島厚生連・吉田総合病院	「地域の基幹病院として、行政と一体での地域包括ケアの取り組み」
ジェイエー長野会	「県域で創る社福と厚生連、単協の協同・福祉事業」

JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域のみらい。



年金友の会 活動中止のお知らせ



新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、2020年度に各支部で予定されておりました下記のイベントを中止させていただきます。

- 各支部グラウンドゴルフ大会
- 各支部ゲートボール大会
- JAレーク伊吹年金友の会ゲートボール大会
- 滋賀県JAグラウンドゴルフ大会
- 春の日帰り旅行（長浜支部）



組合員のみなさまからいただいたご意見にお答えします。

- 大規模農家は少人数の家族で経営しており、営農組合は未経験のサラリーマンがオペレーターとして活動している。JAは後継者の育成にもっと力を入れてほしい。

A 農業に関心のある方や就農を考えている方に、後継者となっていただけるよう、農業法人や大規模農家への研修研修等を行っています。また、県や市と連携し就農希望者への支援も行っています。

- 米袋の「みずかがみ」の文字をもっと見栄えよくしてほしい。

A 米袋の「みずかがみ」の文字は、精米袋、ポスター、チラシ等で県下統一された書体であるためご理解ください。

- 農薬申込みの時期が遅すぎる。これでは春の作付けに間に合わない。

A チラシの配布が遅れご迷惑をおかけいたしました。今春は2月上旬にチラシを配布させて頂きました。

- 朝6時30分にエアコンが作動していた。中に人がいるはずがないと思うがどうということなのか。

A 精密機器保全のため24時間エアコンを作動している部屋があります。経費削減に努めておりますが、今後さらに徹底してまいります。

- JAの正組合員、准組合員数の月々の変動は株価のように経営に影響があるのか。

A 経営に対する直接的な影響はございません。

- 出資配当が以前と比べ低くなっている。政府は2%の物価上昇を目指しているのので、出資金の価値を得るためにも3%以上の配当が必要だと思う。

A 出資金に対する配当金は、前年度の決算における剰余金について処分案を総代会で決定しています。長引く低金利で以前と比べ配当率は低くなってきております。

- 果樹の剪定や病気に罹患した枝や葉を伐採する方法を個別に指導してほしい。

A 病気の枝は早期に切断し、定期的な防除を行ってください。果樹の剪定等で個別指導できるだけ知識を持ったJA営農指導員がいないので、ご要望があれば県農産普及課と相談させていただきます。

- 提案の結果を回答し改善に結び付けてほしい。

A 提案に応じて、広報誌「ふれあい」等で回答するとともに改善に努めます。

- 組合員の声を聞く場合は目隠しシールが必要ではないか。

A 今後は住所、氏名の記入については任意とさせていただきます。

- 地域の人々を大事にされており、挨拶、笑顔、丁寧さといった職員の対応も素晴らしいと思う。

- 相続の手続きで親切・丁寧に対応いただき助かりました。

- 高齢のため出向けないので訪問していただいています。これからもよろしくお願いします。

A 今後も組合員のみなさまから信頼され喜んでいただけるよう取り組んでまいります。

貴重なご意見をいただきありがとうございました。





組合員健康診断中止のお知らせ



広報誌「ふれあい」4月号にてご案内しました組合員健康診断ですが、新型コロナウイルスにおける受診者の方の安全確保、感染防止の観点から中止させていただきます。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

また、医療従事者および感染拡大防止に従事されている多くの方々に、
心からの敬意と感謝、応援の意を表します。

JA共済では、新型コロナウイルス感染症による組合員・利用者の皆さまへの影響拡大を踏まえ、
以下のとおり、対応してまいります。

①入院保障のお取扱いについて

新型コロナウイルス感染症^(※1)の被患により、入院された場合、「**疾病による入院**」として、**入院共済金のお支払対象**となります。^(※2)(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合**、所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。^(※2))

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。
※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

②災害死亡共済金等のお取扱いについて

約款に定める「特定感染症」の適用範囲拡大について

新型コロナウイルス感染症を共済約款に定める「**特定感染症**」に**含めるお取扱い**とし、同感染症により死亡された場合、または所定の第1級後遺障害の状態となられた場合には、疾病による死亡・後遺障害共済金等のお支払い^(※3)に加え、災害給付特約、災害死亡割増特約等による「**災害死亡共済金**」「**災害後遺障害共済金**」等についても、**お支払対象**といたします^(※3)。

※3、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

適用範囲について

新型コロナウイルス感染症により死亡された、または所定の第1級後遺障害の状態となられたことを**診断書等により医師に証明された場合**、**本取扱いの適用の対象**といたします^(※4)^(※5)。

※4、これまでに新型コロナウイルス感染症により死亡された方等を含みます。
※5、平成11年3月31日以前の「法定伝染病」を保障対象としている契約も対象となります。

③共済契約上の特別取扱いについて

新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、**共済掛金の払込猶予期間の延長等**、**特別な取扱いを実施**しております。

上記内容に関するお問い合わせについては、下記にて承ります。なお、個別のご契約内容(共済金の支払いに関する事項等)については、ご契約先のJAへお問い合わせください。

お問い合わせ
について

JA共済相談受付センター

電話番号：☎0120-536-093
受付時間：午前9時から午後6時(月曜日～金曜日)
午前9時から午後5時(土曜日)
※日曜日、祝日を除きます。

現在、お電話は大変混み合い、つながりにくい状況となっており、ご契約者様、ご利用者様には大変ご不便をおかけしております。
お電話が繋がらない場合は、誠にお手数ではございますが、しばらくお待ちいただいてからお掛け直いただけますようお願い申し上げます。

JA・JA共済連は、皆さまのお役に立てるよう、引き続き取り組んでまいります。



20481050256

みんなで人権

ひとりじゃないよ

JA滋賀同和对策本部
「みり」より



ネットで紹介されていた安藤希代子さんの著書『ひとりじゃないよ』(注)が気になって、購読しました。著者の安藤希代子さんには、障がいのあるお子さんがおられ、自らが子育てに苦しんだ経験から2012年、任意団体「ペアレント・サポートすてっぷ」を設立、倉敷市で初の認定NPO法人となり、現在、理事長として障がい児の保護者の支援に特化した活動を様々な展開されておられます。

安藤さんは著書の中で「私は、自分のせいで子どもの発達が遅れたのなら、逆に言えば、自分さえ努力すれば発達の遅れは取り戻せるかもしれない、と思って必死になった。発達の遅れを取り戻すためであれば、どんな努力も惜しまない、と悲壮な決意をしたのだ。今、私が出会うお母さん達の中に、当時の私の姿とタイプの方が何人もいる。みんな必死なのだ。その必死さの影にあるのは、『自分が親としてダメだから、この子はこんなことになったのではない』か『という思いだ。これは、自分という存在(親)としての存在を、脅かす問いだ。』と語っています。

私はこれまで、障がい児の保護者の方々が大変な苦労をしながら子育てをされていることは想像できましたが、保護者の方々の思いまでは、なかなか想像することができませんでした。この本を通して、その思いの一端を知ることができたように思います。

安藤さんは、支援者に対して「自己嫌悪に陥り自分を責め、自分のことが嫌いになって苦しむ親たちを、支援する側は追い詰めない

であげて欲しい。その子育ての不器用さを、責めないであげて欲しい。特に子どもの年齢が小さい時ほど、親は傷つきやすい。そういう時期の親をいたわることは、甘やかしてはない。親たちのがんばりを認め、ねぎらい、葛藤を理解し、話をしっかり聞いてあげることに。それだけで親は気持ち良くなり、またがんばろうと思える。」

そして、現在の「ペアレント・サポートすてっぷ」の活動について「今の活動はきつと、過去に救えなかった自分のためにやっているのだらうと思う。誰かの力になることとは、結局、過去に救われなかった自分を救おうとする行為なのだ。」と語っています。

これは、安藤さんが保護者たちを支える活動を他人事ではなくて、全くの自分事として捉えて「過去に救えなかった自分に向かって、『ひとりじゃないよ』と、今なら声をかけてあげられる。でも、その過去の私はもうそこにはいない。だからこそ、『いま・ここ』で苦しんでいる、似た境遇にある保護者にバトンを託すために、『ひとりじゃないよ』と声をかけていると思うのです。

わたしたちができることがあるとすれば、子育てを評価査定することではなく、相手を理解し、傾聴することではないでしょうか。子育てについて、ひとりぼっちで悩みを抱える人がいないような社会にしたいものです。

(注)『ひとりじゃないよ』倉敷発・居場所づくりから始まる障がい児の保護者支援
「著：安藤希代子、出版：吉備人出版」

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会
開催しておりません

理事会 令和2年4月13日
第1号議案 令和3年度採用職員募集要項について
令和2年4月30日

- 第1号議案 令和2年度JAレーク伊吹
コンプライアンス・プログラムの策定及び
不祥事未然防止行動計画の策定について
- 第2号議案 信用事業規程の一部変更について
- 第3号議案 余裕金運用規程の一部変更について
- 第4号議案 余裕金運用等にかかるリスク管理手続の一部変更について
- 第5号議案 令和2年度余裕金運用計画額および
運用方針の一部変更について
- 第6号議案 不良債権の処理方針について
- 第7号議案 スチールコンテナ等の資産取得について

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年4月末現在

正組合員数	4,996人
准組合員数	7,409人
出資金残高	17億6千9百万円
貯金残高	1,446億2千2百万円
貸出金残高	179億2千5百万円
長期共済保有高	3,136億1千4百万円
年金共済保有高	30億9千3百万円
購買品供給高	1億1千8百万円
販売品販売高	8百万円

Mail from reader お便りコーナー

5月号から

米原市 東出さん

昨今のマスク不足、トイレットペーパーの品切れなどを通して、物を大切に使うこと、一つひとつを大事にして生活することを、日々心がけるようにしています。今できることを皆で力を合わせて乗り越える時ですね!

●人と会うことができない今ですが、「私1人がやっても仕方がない」ではなく、自分自身が「今できること」を考え、生活をするのが助け合いの輪を広げることにもなります。春の来ない冬はないですので日々の生活を工夫し、過ごしたいですね。

長浜市 鹿取さん

コロナウイルスで家の中ばかりでうんざりしていましたが、お天気も良くなり、鳥のさえずりも賑やかになりました。畑にトマトやマメ、キュウリを植えて楽しんでいます。

●初夏を迎え、花や木々が生き生きとして、気持ちの良い季節になりましたね。日光を浴びるだけでも晴れやかな気持ちになりますし、野菜の成長を見ることはとて

もリフレッシュした気分になります。自然のパワーをもらって健やかに過ごしたいですね。

米原市 村上さん

夏といえば「スイカ」ですね。わが家も昨年同様に育てたいと思っています。昨年は豊作で、2本の苗木から20個以上を美味しくいただきました。特に孫達に好評で、大変喜んで「美味しい美味しい」と頬張ってくれました。今年も楽しみに待ち遠しい毎日です。また、カラスとの知恵比べも楽しみの一つで、百均で買った穴あき籠を一つひとつに被せて護っています。

●カラスは、非常に視覚能力が高く、視覚にたよって食べ物を探るので、カゴ・ザルを被せる、堆肥袋を被せる、藁で隠すなどの方法があります。また、羽に当たるものを極度に恐れるのでテグスを張る、などの方法もありますよ。習性を知り、それに合わせた対策を行って、今年も美味しいスイカで、お孫さんたちの笑顔が見れるといいですね。



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？

1	6		10		16	18
	C					
2			11	14		
		9				
3	7			15		19
						D
	8		12			
	A					
4					17	
5			13			
						B

🔒 ヨコのワザ

- 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- パンダの餌になる植物
- 相撲取りのリングネーム
- 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- 那須与一はこれの名手
- 出口の反対語
- 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- 白でひいて粉にした茶
- 入院した友人のお——に行った
- 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- 刀の手で持つ部分

- 🔒 Eメールのワザ
- そんなの簡単さ、——前だよ
 - 6月ごろの長雨のこと
 - 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
 - ラブレターです
 - 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
 - 学級——の進行で学級会が行われた
 - 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
 - は210円、往復で420円です
 - ホッキョクグマの別名です
 - 黒、赤玉、鹿沼といえは
 - 停留所に止まりながら客を運びます
 - 宴会によく使われる飲食店

5月号のこたえ

A	B	C	D	E
シ	ヨ	ウ	ブ	ユ

カ	シ	ワ	モ	チ	ア
	カ	ニ		ヤ	ト
2	ト	ク		カ	ツ
ウ		ア	ブ	ミ	ン
3	ヒ	ト	コ	ト	ク
4	ヨ	ウ	ガ		コ
ウ		レ	ン	キ	ユ

4月号の応募総数

137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
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

63 521-0062
JA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 6月20日

※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。

夜間・休日の緊急ご連絡先

- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ LPガス保安センター ☎0749-65-8091



JAレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表) ☎52-6520	伊吹支店 ☎58-0008	近江支店 ☎52-2460	経済センター ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店 ☎57-1010	長浜東支店 ☎62-0677	伊吹資材センター ☎55-4080
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店 ☎55-1014	長浜南支店 ☎62-0239	米原資材センター ☎52-1014
	米原支店 ☎52-1011	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

シントウガラシ (シントウ) ~食べ方いろいろ「甘トウガラシ」~

シントウのプロフィール

【分類】ナス科トウガラシ属
 【原産地】中南米の熱帯地方
 【おいしい時期(旬)】夏(6~10月ごろ)
 【主な栄養成分】
 β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、
 ビタミンB6など

解説:KAORU

見分け方

きれいな緑色
表面に張りがある

黒く変色したり
しぼんでいない

硬く感じるものは
鮮度が落ちている
場合も

育ち過ぎると
食味が落ちる

要チェック

へたがしっかりしている

触れると軟らかく
弾力を感じる

辛味の強いものが
粉れている!

辛味のあるシントウの特徴
・形が1びつ
・種が少ない
・全体が黒みを帯びた緑色

シントウのいろいろ

ししとうがらし

緑色で5cmほどの細長い
形の見た目は青トウガラシ
に似ており、通常、辛味は
ほぼなく、特有の香りとは
ほろ苦さが特徴



伏見甘長とうがらし

15cmほどもある細長い甘味
種の京都府伏見地区で江戸
時代から作られており、京
野菜の一つの現在でも主に
関西で栽培



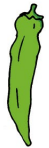
ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラ
シのサヤインゲンに似た
形の丸ごと炒め物や天ぷ
ら、煮物などにも利用され
る主に奈良県で栽培



万願寺とうがらし

10cmほどの大型の甘味種の
京都府舞鶴市万願寺地
区で栽培されていたこと
が名前の由来の京野菜



シントウの力

カプサイシン

脂肪燃焼や血行を
促進する作用があるの
辛味種のトウガラシに
多く含まれる成分

その他

血圧の上昇を抑
える作用のあるカ
リウム、エネルギー
代謝に関わるビタ
ミンB6も比較的の
めに含有

注目成分



ビタミンE

老化予防、血行促進、冷え
改善、美肌などに役立つの強
い抗酸化作用があり、β-
カロテンやビタミンCと一緒
に取ると、相乗効果
が期待できる

ビタミンC

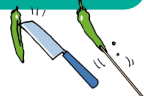
風邪予防や疲労回
復、肌荒れ予
防などに効果
的

β-カロテン

体内でビタミンAに
変換され、髪、皮膚の健康
維持、粘膜や皮膚
の健康維持、視力
維持、喉・肺など呼
吸器系を守る働
きがあるといわれて
いる。抗がん作用にも
期待できる

楽しみ方・食べ方のコツ

- 1 洗ってしっかり水気を切るか拭き取り、へたを切り落とす
- 2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける



ポイント

そのまま加熱調理すると破裂
する恐れがあるので、必ず切り
種ごと食べられるが、時々辛味が強いもの
に当たるとお気になる場合は種を取り除
いてから調理する

調理法

生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやコチジャン
を付けてかかると、菌触りも良く美味

炒め物

油との相性が良好のジャコ、ごま、おかかなどと油で
炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮に。強火
でさっと炒めると食感や風味が良い

煮物

さっと炒めてから煮る炒め煮が一般的。ジャコなどと
煮物にするとご飯に合うおかずにおくたくたに軟らかく
煮てもおいしい

揚げ物

シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げに。素
揚げをだしが効いた調味液に浸して、揚げたしに
しても美味

焼き物

万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きして
しょうがじょうゆやかつお節を掛けるのが定番

保存方法

新鮮なうちに食べる
のが一番おいしい!

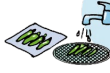
冷蔵庫で保存
4~5日を目安に
使い切りよう!



数本まとめて新
聞紙またはペー
パータオルで包
み、ジッパー付き
の保存袋かポリ袋
に入れて野菜室へ

暖かい環境で育った
野菜なので、冷蔵庫に
長時間入れておくと
低温障害を起し、
傷みが進み風味や
食感が落ちる

冷凍保存
保存目安
1か月程度



水洗いした後、水気を拭き
取り、冷凍用保存袋に
並べて入れて冷凍庫へ

ポイント

1本ずつ凍ってから保存
袋などに入れて冷凍。パ
ラパラになり使いやすい

シントウのヒミツ

歴史

15世紀にコロンブスによって中
南米からスペインにもたらされ、その後欧
州の涼しい環境で辛味の少ない品種
が誕生したといわれている



名の由来

漢字では「獅子(し)
唐辛子」と書く。起伏のある
形が獅子の頭に似ていること
が由来



未熟な野菜

シントウもピーマ
ンと同様、未熟
な緑色のうちに
食用とする野菜

完全熟すると
赤くなる



16世紀に日本伝来
江戸時代に辛味のあるト
ウガラシの栽培が始まる
明治時代以降に甘味種が導入

