

ふれあい

Fureai

9

September 2020

vol.269

P1 特集

豪雨災害から身を守る みんなの 防災スイッチ

Contents

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 地域の農業者をご紹介します
- 8 ふれあいプラザ
- 12 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操

豪雨災害から身を守る

みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？今回は「**防災スイッチ**」という災害への備えについて紹介します。



防災スイッチって何？ なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられました。やはり多くの人が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ることが大切ですが、もう一つ重要なことがあります。それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？あなたはこれまで避

難勧告で避難したことがありますか？今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数%程度です。ほとんどの人が避難していないのです。昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合っただけで避難するのが当然でした。その中で、いつ避難するかを考える機会を持っていました。しかし、最近では、何もしなくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなっていました。実は、まさにそこが問題なのです。「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するかをあらかじめ考えておき、

実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしっかり考える機会を持つというわけです。

防災スイッチを 考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に見ていきましょう。

例えば、写真①。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がって、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子が避難の防災スイッチになっているのです。

次に写真②。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災スイッチにしています。

写真③は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そ

こで、この地区では、「ちょっといつもと違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めていくわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないこともありません。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人暮らしの親がいる場合は、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかという、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？明日は雨だから今日中に耕運機を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しよう

防災スイッチの例

この岩が隠れたら…



写真①

川へ流れ込む水門が閉まったら…



写真②

「これはいつもと違う」と感じたら…



写真③

防災スイッチのための 五つの活動

- 1 (家やベランダなど、安全な場所から) 普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
- 2 地域の気象情報を普段から確かめる。
- 3 大雨のときは、水害の素振り(行動練習)と振り返りを行う。
- 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
- 5 実際に大雨の際には行動する。



防災スイッチを作るときの 五つのポイント

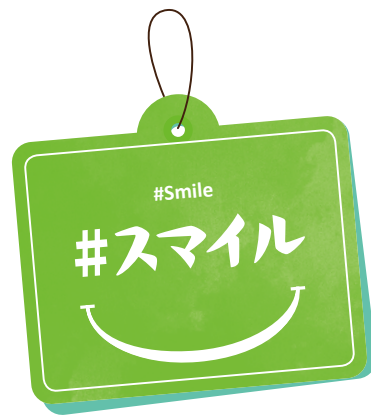
- 1 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす(1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く)。
- 2 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
- 3 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
- 4 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
- 5 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるよ
うに、今年「防災スイッチ」を考える
ことから始めてみてはどうでしょうか。
そして、危なくなったらしっかりあな
たの防災スイッチをONにしてください。
い。

最後にもう一つ大切なことをお伝え
します。それは自分一人で防災スイッ
チを考えないということです。人はそ
れぞれ災害の感じ方が違います。自分
はまだ大丈夫と思っても、実は他の人
は危ないと思っていることもあります。
できるだけ多くの人と、地域や家族
で共通のルールを考えることが大切で
す。そして、防災スイッチを決めたら、
そのために利用できる災害情報がない
か探してみてください。避難情報や天
気予報を、しっかりと防災スイッチに
生かしていきましょう。

**地域や家族、
みんなでも考えよう。
災害情報も利用しよう**

とか、大雨のときの農作業の防災スイッ
チはすでに持っています。次は、命を
守る「防災スイッチ」を考えてみてくだ
さい。



長浜農業高校生に学ぶ 夏の寄せ植え (ドライブスルーver.)

JAの生活文化活動「#ハッシュタグ スマイル」は、JAくらしの活動の一つとして「笑顔を拡散する」「笑顔でつながる」「笑顔を共有する」など、老若男女だれもが笑顔で安心して暮らせる住みよい地域づくりをめざし、手芸や料理、健康づくりなどの講座を年間を通じて行っています。

今年度、第1回目となる5月30日(土)は、本来であれば、滋賀県立長浜農業高等学校の園芸科草花分野の3・2年生が講師となる寄せ植え講座を開催する予定でしたが、コロナ禍による学校の休校や感染拡大の要因となる3密を避けるため、ドライブスルー形式にて寄せ植えキットを配布することに内容を変更しての開催と



▲受講者からの投稿写真▼



なりました。
寄せ植えキットは、JA長浜カントリーエレベーターで配布し、土容量6リットルのプランター、レースラベンダーやペントス、四季成りイチゴ、マリーゴールドなどの花苗8種類や緩行性肥料の「B化成」、培養土12リットルなどをセット。キットと合わせ、初心者でもわかりやすいよう高校生が作成した花の特徴や寄せ植えの方法、管理方法などのオリジナル資料も配布し、仕上がった寄せ植えや作っている様子などを写真に撮り、事務局あてにメールで送信してもらいました。
「コロナが心配だったけれど、ドライブスルーはいい考えだね」「おうちで作るのも楽しいけれど、農業高校の生徒さんにも会えず、教えてもらえないことに寂しさを感じました」「やっぱり、仲間のみなさんとワイワイしながら寄せ植えする方がよいですね」など、
一日も早い収束と新しい日常を仲間とともに過ごせる日を心待ちに願う感想が寄せられました。



▲寄せ植えセット

まだまだ残暑が続きます!

「新しい生活様式」 における熱中症予防

今年度は新型コロナウイルスの出現に伴い、手洗い・うがいの徹底、マスク着用、三密をさける等の「新しい生活様式」の中での熱中症予防が重要です!



①暑さを避ける

感染予防の為に換気扇や窓開放で換気をし、エアコンの温度設定をこまめに。

②こまめに水分補給

※腎臓・心臓等に疾患のある方は医師の指示に従って下さい。

喉が渇く前に。1日1.2Lが目安。多量発汗の際は塩分も(水1Lに食塩1~2g)。

③適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保出来る場合はマスクを外す。マスク着用時は負荷のかかる作業や運動は避ける。



マスク着用下での農作業は熱中症リスクUP! 密が避けられる場合はマスクを外し、こまめに休息・水分補給を心がけましょう!



JAレーク伊吹・JA滋賀厚生連

仕込み味噌・糀の 予約が始まりました!!

- 昔ながらの風味豊かな寒仕込み味噌!
- 地場産の原材料(白米・大豆)を100%使用!
- 安心安全にこだわった着色料と保存料不使用の無添加味噌!

～料金～

仕込み味噌 (5kg)	2,700円
仕込み味噌 (10kg)	4,500円
仕込み味噌 (15kg)	6,100円
糀 (1kg)	500円



⑧ 天災や新型コロナウイルス、その他の事由により、加工体制の変更・中止などの対応をする場合があります。何卒、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

一緒に味噌づくりしませんか? お手伝いいただける
短期アルバイトさん募集中!

※性別・経験は問いません。

詳細は、別紙の案内をご確認ください。

つくる! たべる! キッズ・ごはんコンテスト

子どもたちが自分自身、あるいは家族に食べてもらいたいお米をつかった食べ物(おむすび、巻きずし、など)について考案したものを募集します。食材には地元農畜産物を使用し、子どもたちが地産地消の大切さに対する理解を促します。

募集期間 2020年8月3日(月)～10月30日(金)必着

賞の内容 ●低学年の部(小学校1年生～3年生) ●高学年の部(小学校4年生～6年生)

- 最優秀賞(各1点) ・Aコープ商品詰め合わせ 3,000円相当と『ちゃぐりん』
- 優秀賞(各2点) ・Aコープ商品詰め合わせ 1,000円相当と『ちゃぐりん』
- 参加賞(応募者全員) ・記念品

応募のきまり

JALレーク伊吹管内に在住の小学生を対象とします。ただし、1応募用紙に1作品の応募とします。応募作品は、オリジナルで未発表のものに限ります。応募書類は返却しません。応募作品のいっさいの権利は主催者に帰属します。

審査基準

アイデア、創意工夫、地産地消、作りやすさ、仕上がりの完成度(見た目)などを、総合的に判断して賞を決定します。

応募方法

応募用紙に下記の必要事項を明記のうえ応募ください。ただし、必要事項の記載があれば、任意様式やe-mailでの応募も可能です。

- ① お米をつかった食べ物(おむすび、巻きずし、など)の写真か絵
- ② 作品名
- ③ 作り方
- ④ PRしたいことや感想
- ⑤ 名前(ふりがな)
- ⑥ 学校名
- ⑦ 学年
- ⑧ 住所
- ⑨ 電話番号
- ⑩ 保護者の名前

- 応募用紙に書いて郵送する。
 - 下記、e-mailにて応募する。
- ※応募用紙は、JA店舗かホームページにあります。

結果発表

JALレーク伊吹広報誌「ふれあい」・ホームページ・取組み校等へ入選作品を発表します。

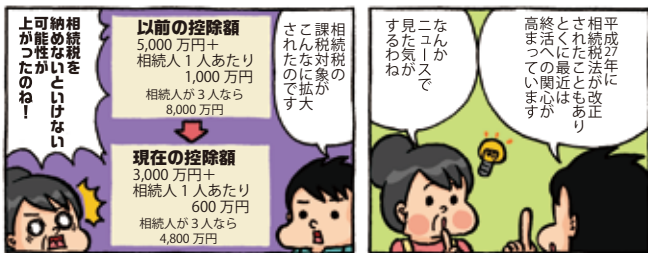
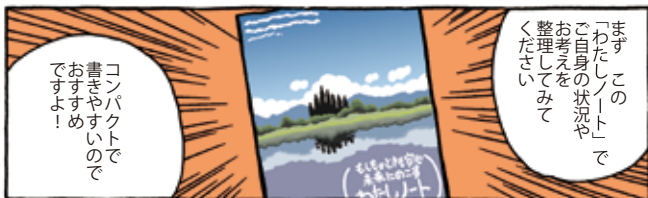
おむすびや巻きずしなどを作って応募しよう!



笑味ちゃん

応募・問い合わせ先

JALレーク伊吹 総務部 生活振興課「キッズ・ごはんコンテスト」事務局
住所:〒521-0062 米原市宇賀野280-1 TEL:0749-52-6533
e-mail: shinkou1@lakebuki.jas.or.jp



チェックリスト

- わたしの家族は、わたしのかかりつけの病院や持病、飲んでいる薬について知っている。
- わたしの家族は、わたしが臨死状態など回復の見込みがない状態に陥ったときの、延命措置に関する希望を知っている。
- わたしの家族は、葬儀やお墓についてのわたしの希望を知っている。
- わたしの家族は、わたし名義の貯金通帳や共済証書、不動産の権利証などの保管場所を知っている。
- わたしは、わたし名義の財産がいくらあるか、把握している。

※「わたしの家族」について……お子さんがいらっしゃる方は、お子さんが知っているかを考え、チェックしてみてください



「家計簿」と「わたしノート」の付録つき!
12月号購読受付中 定価1,027円(税込)

特設ウェブサイト オープン!
URL <http://www.iekatsu.net>
右のQRコードからもアクセスできます



収穫後にできる難雑草の 効果的な除草方法

一年生雑草は、種子のみを残す雑草をいい、多年生雑草は、種子以外の地下茎(塊茎)や根っ子を残すものをいいます。この多年生雑草は、体が大きいことや繁殖の方法が複雑であるため防除が難しい雑草で、『オモダカ』『クログワイ』は稲刈り後も生育を続け、地中で来年の発生源となる塊茎を形成します。本田での除草剤による防除だけでは、根絶することは非常に難しいです。そのため、冬期の耕起作業や稲収穫後の除草剤散布などを組み合わせて、複数年にわたり防除する必要があります。



耕起による効果

収穫後から冬期までの間にロータリー耕を行い、雑草の地上部を埋没したり、茎や根を切断することで塊茎の形成量を抑えることができます。また、多年生雑草塊茎は低温や乾燥に弱いので、よく乾燥する田では冬期の耕うんにより塊茎を掘り出し、地表面にさらすことで、塊茎量を減らす効果があります。

防除剤による効果

収穫後に再生してきた雑草に非選択性の茎葉処理を散布することで、塊茎を枯死させることができます。

●除草剤の使い方

- ①ラウンドアップマックスロードは、50倍液を散布します。
- ②稲刈り時に高刈りをするなど、クログワイなどの緑色の茎葉部を20cm以上確保した状態で散布します。
- ③ただし、低温になり雑草の生育が停滞する頃の散布は、効果が落ちるので散布時期に注意をしましょう。

※次回作付の環境こだわり農産物に、農薬成分数がカウントされますので、ご注意ください。

オモダカ、ウリカワの塊茎の寿命は1～2年、クログワイの塊茎の寿命は3～5年です。こまめに防除対策を毎年継続して実施し、雑草の発生密度を下げる必要があります。



石灰窒素の休眠覚醒効果を利用した「ノビエ」防除

- 石灰窒素の主成分シアナミドには、種子の休眠を覚醒させる効果があり、種子がシアナミドに接触すると呼吸阻害を起こし、発芽を誘発するとされています。最近ではカラスムギ、ネズミムギ、漏生イネにも効果が明らかになっています。
- ノビエの種子は稔実したときは休眠しており、自然条件では冬を経過しなければ発芽しません。翌年になると多発生するため、その間にノビエの種子数を削減させる必要があります。対策として石灰窒素の休眠覚醒効果が注目され、地表に落ちているノビエの種子は休眠が覚醒して発芽し、冬の寒さで枯死します。
- 発芽には18℃前後の平均気温が約15日続き、且つ土壤中に発芽できる水分が必要です。秋に発芽しなかった場合は、春先の田植え前に発芽します。このときにすき込めば楽に防除できます。

ポイント
収穫後、できるだけ早く(9月中)に作業を行います。気温が下がらず、降雨後又は降雨が見込める2～3日前に石灰窒素を10a当たり40kg～50kg散布し耕耘します。(気温が高い時期ほど効果が高くなります)





あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

エンドウ マメ科の連作に注意

図1 畑の準備1

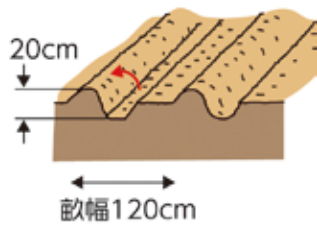


図2 畑の準備2

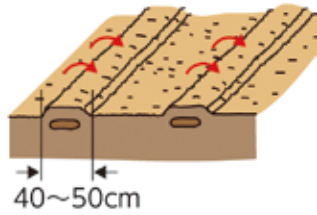


図3 種まき

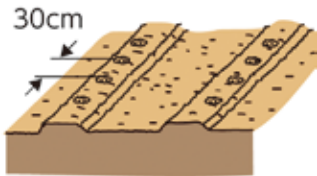
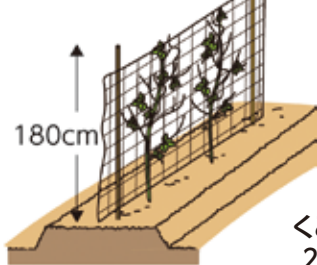


図4 支柱立て



エンドウには若いさやを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、そして若く充実した豆を取る実取りエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。

【品種】 サヤエンドウでは、「ニムラ白花きぬさや」(みかど協和)、「砂糖エンドウ白星」(松永種苗)など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」(みかど協和)、「スナップ7753」(サカタのタネ)などがあります。

【品種】 サヤエンドウでは、「ニムラ白花きぬさや」(みかど協和)、「砂糖エンドウ白星」(松永種苗)など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」(みかど協和)、「スナップ7753」(サカタのタネ)などがあります。

【畑の準備】 マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすく、4〜5年はマメ科を入れていない畑を選びましょう。種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝

幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(N:12 P:8 K:12)100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40〜50cmの畝を作ります(図1・2)。

【種まき】 一般地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないことが大切です。じかまきでは、株間30cm程度、1カ所4〜5粒をまきます(図3)。

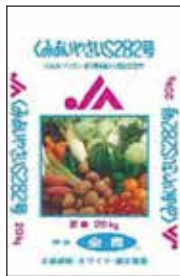
【追肥】 春先に生育の勢いが良くなくなり始めた頃と開花始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1m当たり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウ

【追肥】 春先に生育の勢いが良くなくなり始めた頃と開花始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1m当たり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウ

【支柱立て】 早春から生育が盛んになり、つるあり種ではつるを絡ませるため支柱を立ててネットを張ります(図4)。

【病害虫の防除】 さやができる頃からハモグリバエが多発しますので、アデオン乳剤などを使用基準に従って防除します。うどんこ病には、トリフミン水和剤などの農薬で予防します。

オススメ肥料



くみあいやさいS282号
20*入2,541円(税込)

※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

イチゴ

(バラ科オランダイチゴ属)

土壌医 ● 藤巻久志

イチゴはベランダでも簡単に栽培できます。10月になるとキッチンガーデン向きの品種の苗がホームセンターなどの店頭並びます。ポット苗に付いているラベルの写真と説明を見て、好みの苗を購入します。

深さ15cm以上のプランターをベランダの日当たりの良い所に置き、市販の培養土を入れます。株間15〜20cmに、クラン(根茎部分)の根元が見えるくらいに浅植えします。土が乾いたら冬でも水やりをします。

活着する11月上旬〜中旬と、葉茎が本格的に伸びてくる2月下旬〜3月上旬に1000倍の液肥を1週間置きに施します。黄色く枯れた葉や赤くなった葉は、葉の付け根から丁寧に引き取ります。

品種やその年の気候によっても多少異なりますが、5〜6月に収穫できます。赤くなつた物から収穫します。果実には手を触れずに、果梗のところが爪で摘み取ります。収穫が終わると、親株からランナーが伸びて子株ができます。この子株を育てて苗を作ります。これを毎年繰り返し返します。

数年後にイチゴを収穫しながらこのイチゴは〇〇ちゃんが生まれた年から栽培しているのだよという話ができるかもしれません。



地域の農業者を紹介しします



楽しみながら農業をされている姿がとってもカッコいい川村さんです!

農業に込めた想い

長浜市今町 川村 功治さん(49歳)

「野菜を作る人って、カッコイイですよ。昔から憧れていたんです」と気さくで明るい笑顔で話される All Green Farm K 代表の川村功治さん。川村さんの実家は兼業農家で、幼い頃から農業の手伝いをして育ち、4年前の45歳の時に、会社を退職して専業農家へ。現在は、11haの農地で米・麦・大豆に加え、3.2haでナス・カボチャ・タマネギ・ブロッコリー・ニンニクを露地栽培され、JAに出荷するほか、直売所を通して地元スーパーで販売されています。



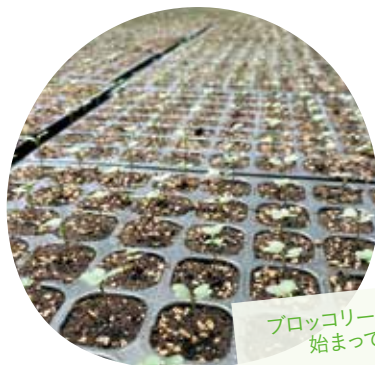
ズッシリと重たくてツヤツヤなナス!

9aの圃場で育てるナスは「とげなし千両二号」を栽培され、3本仕立てにしてロープで誘引し、1.7〜2mの高さまで成長させます。2週間に1回の追肥作業と、快晴の昼下がりでも圃場がぬかるむほど与える早期の水やり作業を熱心に行うことで、果皮の色が濃く、ツヤ・ハリがあり、水分が多くてしっかりと重みのあるナスに成長。6月中旬から11月上旬まで続く収穫時には、1本ずつ丁寧に拭いて、傷がないか確認をして出荷されています。



2m近くあるナスの木。葉も大きくなってグングン成長しています。

川村さんは読書が趣味で、朝4時に起きて農業に関する本などを1時間ほど読んでから仕事を始められます。一人で経営をされているので、J・POPや昔よく聞いた曲などを聴きながら、無心に作業に没頭されることもあるそうです。当初は、行き当たりばったりの作業で慌てることも多く、3年前の農作業中に手に大ケガを……。しかし、このケガをきっかけに、スケジュールをしっかりと組んで作業を進めることで、気都合の作業も臨機応変に対応できるようになりました。多少時間はかかっ



ブロッコリーの苗づくりが始まっています!

ても、一つ一つの作業を大切に言うことで技術が身に付き、年々要領が良くなってきているようです。また、毎年何か新しいことを取り入れ、昨年まで虫けと暴風対策で、イネ科の一年草である「ソルゴー」をナスの周りに植えていましたが、スズメバチが巣を作り防護服を着ての命がけの収穫となったことから、今年は防風ネットに変更されるなど、日々工夫されています。

川村さんは「地域の人の期待を励みにしています。年齢を重ねるごとに地元が目がむくようになり、これからも地域に貢献していきたい」と話されます。



タマネギの収穫作業中の川村さん。JAレーク伊吹加工業務用タマネギ栽培に取り組まれています。

ふれあい
プラザ

Fureai Plaza

わたしが紹介します!!

とても魅力的な
方です!



長浜南支店専任 LA 中嶋 達生

長浜市常喜町 西川 善蔵 さん

バイク・車・アマチュア無線・園芸・・・
面白いと思っただらとことん夢中!!

西川さんは、小さい頃から耕運機をはじめ様々な機械類が身近にある環境で育たれ、いわゆる機械いじりが趣味。なかでもとくに乗り物系は乗るのも大好きで、バイクや車、船など様々な乗り物に興味があると話されます。



性能に惚れ込んで所有することに決めた愛車と西川さん

有限会社西川総合建設の代表取締役を、昨年無事に引退できたお礼参りと、今後も全国各地盤沈下対策協会会長の役務を邁進していけるように、愛車のバイクや公共交通機関も利用して四国八十八か所巡りに出掛ける計画をされているそう。また、観光地ではアマチュア無線の仲間を通じて美味しい「食」を探り、楽しみたいとワクワクされています。

自宅の庭では、イギリス原産のバラ「ロンドンディブル」や、ハート型の葉を付ける「アメリカハナズオウ」、タピオカの原料である「キャッサバ」という芋の一種なども育てられています。珍しいものを育てることに興味があるそうです。

「気になる物事は、情熱を持って調べ、意欲的に習得する」をモットーにして、これからも様々な分野で追求を続けたいと話されます。

ふれあいタイムス



FUREAI
TIMES

2020年
9月号

◎8月3日(月) 令和2年度第2回 農産物鑑定会(米穀)の開催

令和2年度産米の収穫を前に、農産物検査員の目合わせと資質向上を目的として経済センターで令和2年度第2回農産物鑑定会が開催されました。第1回目は麦類の収穫前に開催され、第3回目は大豆の収穫前に開催されます。

参加した当JAの農産物検査員31名は、うるち玄米25点、糯玄米5点、酒造好適玄米5点の検査等級鑑定と、みずかがみ・コシヒカリ・キヌヒカリ・秋の詩・

◎8月4日(火) JA青年部 「滋賀県農業・水産業基本計画」 について意見交換

JAレック伊吹青年部は、滋賀県が策定する令和3年～7年度の「滋賀県農業・水産業基本計画」についての意見交換会を経済センターで行いました。当JA青年部とJAのほか、滋賀県農政水産部が集い、具体的施策について農家としての意見や、県への要望など活発な議論がされました。

意見交換会は、コロナ禍による社会情勢の変化を見極め、現場の声を反映した計画をするために県内6箇所で開催され、湖北



日本晴の品種鑑定を行いました。今年度から農産物検査法が改定され異種穀粒の規格が統合し混入限度が変更となりました。鑑定に取り組む検査員は、共通の認識・情報を皆で共有し、適正な検査・格付けの判断を行い農産物検査の信頼を確保していきます。

地域として当JA青年部が選ばれました。JA青年部の活動は、通常総会や7月末に予定していた県内先進地研修会が、コロナ禍により中止となり、令和2年度初の活動となりました。今後、新型コロナウイルス感染症拡大状況を注視しつつ活動を続けていきます。



▲基本計画について説明を受ける部員ら





7月15日に、新たにハボタンを栽培いただく方を対象に、花卉部会のメンバーで、当初から栽培されている野本氏と滋賀県農産普及課の兼房主幹に、定植や水管理、防除のコツなどを指導いただきました。

花卉部会では、2014年から冬の農閑期を利用して出荷できる切り花ハボタンの栽培に取り組んでいます。ハウス栽培をすると、台風等の被害が少ないため安定的に出荷できます。また露地栽培では、発色がよく鑑賞部位のしまった高品質を栽培できます。

当JAの切り花ハボタンは、規格も確立し、出荷本数・品質も安定してきたため、市場での迎春の素材として需要が高く、産地としても高い評価を得ています。

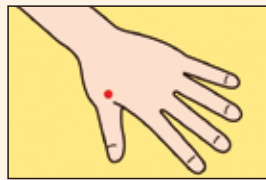
今年から新たに3人が栽培に取り組み、切り花ハボタンの生産者は延べ11人となりました。出荷本数も前年比150%で大幅に増える見込みです。

台風や病害虫等の被害が少なく、定植されたハボタンがより多く出荷できますよう願っています。



【合谷のツボ】

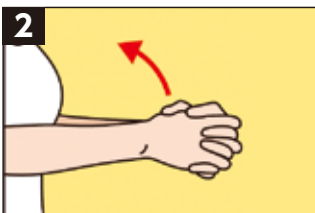
手の甲側で、親指と人さし指の骨と骨の間にあります。両手を握ると上に組んだ親指がちょうど当たるところです。手を組んだまま親指で押してつぼをほぐします。



ツボを刺激しながら腕を動かす



1 左手の親指が手前になるように握ります。このとき、右手の親指で左手の合谷を押さえて刺激します。



2 握った状態で、背筋を伸ばして息を吸いながら5秒ほどかけて腕を頭の上、できれば後頭部まで持っていきます。そこで息を止めて3秒ほど数えたら、10秒ほどかけて息を吐きながら1の位置に戻します。これを5回繰り返します。



3 左右の手を替えて1・2を行います。

◆注意：肩に痛みのある人は無理せず、腕が上がるところまでOKです。

残暑で疲れが出る頃です。暑さに頑張って耐えてきた体の疲れは気付かないうちに溜まっている場合が多く、全身の疲労感、倦怠(けんたい)感、無気力、食欲不振などの症状が出てきます。疲れを秋に持ち越さない体操を紹介しましょう。今回は合谷(ごうこく)というつぼを使います。このつぼは万能のつぼで、ストレスやイライラの解消をはじめ、胃腸の

振りがぶり体操で疲れを解消

手軽に健康
手指体操

健康生活研究所所長
堤喜久雄

調子を整える、肩凝り・歯痛・頭痛、目の疲れの緩和、風邪のひき始めなど幅広く効果があるといわれています。合谷を押さえながら姿勢と呼吸を整え、疲れを癒やします。腕や肩を大きく動かすことで血行も促進され、気分スッキリ、代謝アップにも役立ちます。

● **作り方**

- ① フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- ② ①に角切りにしたフルーツトマトを入れさらに炒める。
- ③ ②に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- ④ フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- ⑤ 丼にご飯を盛り付け、④をのせアサツキを散らし出来上がり。

● **材料** (2人分)

- 豚ひき肉 120g
- フルーツトマト 2個
- 鶏卵 1個
- サラダ油 大さじ1
- 水 1カップ
- ブイヨンキューブ 1個
- アサツキ...小口切り 適宜
- ご飯 2膳分

簡単洋風玉子丼



● **作り方**

- ① 手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- ② 鍋に水、①の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- ③ カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

● **材料** (2人分)

- 手羽先 6本
- トウモロコシ 1〜2本(生のまま6cmにカット)
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ2
- 粒こしょう 小さじ1
- 水 1200ml

手羽先とトウモロコシのスープ



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)

パートナーシップで目標を達成しよう

SDGs(エスディーゼーズ、持続可能な開発目標)が掲げる17の目標では、地球環境を守りながら、すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことのできる経済の実現をめざしています。目標を実現するために欠かせないのが、パートナーシップです。目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」は、国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人等あらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動いていくことが求められます。

JAや生協等、日本の協同組合は国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動を進めています。JAと生協が農業体験を行い、地域農業の維持・振興を図る事例や、協同組合間で職員の人材育成に取り組む事例もあります。また、地域農業の振興や地域の活性化等を目的に、JAは行政との連携協定の締結に積極的に取り組んでおり、協定数は2020年3月時点で計576協定にのびります。



SDGsに関連する主な取り組み

年間を通じた農業体験(長野)

生産者と消費者が農作業を通じ、食の大切さを共に考えることをめざして、JAと生協が連携して農業体験を実施しています。JAが管理する畑で、生協の組合員や家族が年間を通じて農業体験をします。近年ではJA正組合員やその後継者、准組合員、役職員とその家族にも参加対象範囲を広げ、地域農業の維持・振興に寄与しています。



協同組合の職員の人材育成(兵庫)

兵庫県協同組合連絡協議会とコープこうべが共催でそれぞれの職員の人材育成を行っています。JAや生協等、協同組合の次世代を担う職員同士が顔の見える関係をつくり、地域の中で協同組合が果たすべき役割を共に考えるための研修を実施しています。参加者は現地調査やボランティア活動等に取り組む、報告会を行っています。



JCAホームページ等から作成



「虹の仲間」へいかに貢献
「研修会」

耕そう、大地と地域の未来。



年金友の会 からのお知らせ

新型コロナウイルス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**親睦旅行を中止**させていただきます。

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

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%

適用金利年

1.50%

お取り引きにより、金利を引き下げ!

適用金利年

0.80%

最大引き下げ後金利

(保証料別)



JALレーク伊吹キャラクターのりちゃん

適用金利の要件

- ①、②どちらかの要件を満たされる方
- ① JAで給与振込または公的年金をすでにご指定、または新たにご指定いただける方。
- ② JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、または新たに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所定のお取り引きをしていただける方

最大引き下げ後金利の要件

- JAでネットバンクをご契約中、または新たにご契約いただける方は、適用金利より0.1%引下げいたします。
- 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は、適用金利より0.1%引下げいたします。
- JAで給与振込(全額に限る)をすでにご指定、または新たにご指定いただける方は、適用金利より0.5%引下げいたします。

上記3項目をすべて満たされた方は**0.70%**の引下げとなり、
最大引き下げ後の金利**0.80%**(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お客様の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。

JAマイカーローンならいつでもどこでもインターネットで簡単審査!

仮審査のお申し込みは、「JAネットローン」で検索!

JAネットローン

検索



*審査結果については、後日JAよりEメール等でご回答いたします。
*インターネット上のお申込み画面では、保証料(0.79%または1.35%)を含んだ金利が表示されます。(令和2年7月1日現在)

募集期間
7月1日(水)~
9月30日(水)

お問い合わせは、
お近くの各支店窓口まで

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。

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
- 地域の団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景
- 家の畑で変わった形の野菜が採れた…など
- 市内で撮影した食や農の様子を伝える写真
- ご自身の趣味やご家族紹介

応募方法

はがき、電子メール、携帯メールのいずれかでご投稿ください。

- ハガキ
- メール kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

- 写真の場合は 説明文100文字以内
- 投稿者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合は ご明記ください



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

組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があれば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

- ▶連絡先……〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524

- ▶受付監事…レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

*情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

みんなの人権

JA滋賀同和対策本部
「みり」より

「自粛警察」が不要の社会へ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出や営業の「自粛要請」がされるようになってからというもの、感染者や医療従事者に嫌がらせを行ったり、営業を続けるライブハウスや飲食店に苦情の電話を入れたりするなどという過激な行為が「自粛警察」(注)という名のもとに多発しています。

この「自粛警察」のような動きが発生したのはなぜだろうか、ということ进行分析されている方がおられます。甲南大学文学部教授の田野大輔さんです。

田野教授は、4月に大月書店から「ファシズムの教室―なぜ集団は暴走するのか」を刊行されています。同書は、田野さんが大学で10年間にわたって実施してきた「ファシズムの体験学習」の内容を紹介しつつ、ファシズムが人々の感情を巻き込んで拡大していく仕組みを解説したものです。その授業内容は簡単にいうと、田野さんが扮する指導者のもと、独裁体制の支持者となった受講生が敬礼や行進、糾弾といった示威運動を実践すること、ファシズムの仕組みとその危険性を体験的に学んでいくというもの。受講した学生は、指導者の命令に従って集団で行動しているうちに自分の行動に対する責任感が麻痺してきて、異端者を排除するような攻撃的な行動にも平気になってしまっています。

田野さんは自粛警察と上記のファシズム的行動を関わりさせて、次のように問題点を論じています。政府からの強制・命令ではない「自粛要請」では、十分な休業補償が提供されず、従わなくても処罰されるわけではないので、生活のために仕事や外出を続ける人も当然出

てくる。そうすると一部の人たちの間に、自分は自粛しているのにあいつは自粛していないじゃないかという不公平感が生じる。みんなで力を合わせて危機を乗り切ろうとしているときに、自粛していない人は勝手な行動をとっているように見える。そのような人を懲らしめてやれという他罰感情に対して、政府の「自粛要請」はお墨付きを与えてしまうことになる。「自粛要請」のような行動に出る人たちは、政府の要請を後ろ盾にして他人に正義の鉄槌を下し、大きな権威に従う小さな権力者として存分に力をふるうことに魅力を感じているのである。

これは、まさに田野さんのいうファシズムの典型的な行動といえます。

ここで、イギリスでの事例を紹介します。「同じアパートで、コロナウイルスの感染が疑われるため自己隔離をしている人からインターネットを通じて投稿があった。そこにはチョコレートやワインなど食料品の写真とともに、「このアパートの○○さんと○○さんが、私の代わりに食料品の買い出しをしてくれているおかげで、安心して自己隔離生活ができています。ありがとうございます」という旨の感謝のメッセージが添えられていた」というものです。自己隔離者を避けたり、排除したりするのはなく、コロナウイルスと闘っている人を周りが支えあう。このような行動がいま求められているのではないのでしょうか。

(注)「自粛警察」とは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う行政による外出や営業などの自粛要請に応じない個人や商店などに対して、偏った正義感や嫉妬心、不安感などから私的に取り締まりや攻撃を行う一般市民やその行為・風潮を指す俗語である。

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7月31日

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について
- 第2号議案 事務リスク管理規程の変更について
- 第3号議案 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第4号議案 ガイドラインに基づくギャップ分析等の実施について
- 第5号議案 定款変更に係る一部修正について

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年7月末現在

正組合員数	4,968人
准組合員数	7,421人
出資金残高	17億7千8百万円
貯金残高	1,482億1千3百万円
貸出金残高	180億8千4百万円
長期共済保有高	3,002億5千4百万円
年金共済保有高	30億8千0百万円
購買品供給高	3億6千0百万円
販売品販売高	2千7百万円

Mail from reader お便りコーナー

8月号から

米原市 馬淵さん

7月の長雨で野菜が高騰しましたが、地産地消で鮮度の良い地元野菜をいただけることに感謝しております。
●改めて、毎日の食事のありがたみを感じます。生産者に今こそ「ありがとうございます、いただきます」の感謝を伝えましょう。

米原市 矢野さん

私は何でも酢をかけるのが好きで、納豆・麺類・焼き魚等にかけます。今年は、「くだものを漬けて飲みま酢」で梅をつけ、暑い時に炭酸水で薄めて飲んでます。美味しいです!
●梅ジュースは、サッパリしてとても暑い夏にピッタリですね!「くだものを漬けて飲みま酢」は、レモンやブルーベリーなど様々な果物や黒豆などを漬けて、水や炭酸水、牛乳で薄めても美味しいですよ!

米原市 中川さん

キュウリがたくさん収穫できるのは嬉しいのですが、切ってみるとほとんどのキュウリに小さな穴が

空いています。害虫がキュウリのエキスを吸っているのでしょうか。
●害虫ではないので食べても問題はありません。キュウリの実は、95%が水分できていますので、栽培中に水分や栄養が足りないとキュウリの空洞化が起こりやすくなります。また、今年のような長雨の年は日照不足や病気にかかり易く、キュウリの樹勢が弱り、果実まで水分や栄養が十分に届かない状態で生育が進み、空洞化した可能性があります。

米原市 北川さん

庭にまいたヒマワリの種。もうすぐ花が咲きそうです。黄色の花からパワァーがもらえそうで楽しみです。
●ヒマワリは、太陽に花を向けて咲くことで知られています。品種によりですが、花首を太陽のほうへ向けるのは成長途中の時期だけで、ほとんどのヒマワリは花がつくと動かなくなります。太陽の下で輝く黄色い花を見ていると、心が明るくなりますよね。たくさんパワァーをもらってください(-)

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

🔒 ヨコのワザ

- 1 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
- 2 写真を並べて入れたり、貼ったり
- 3 きつねうどんのメインの具
- 4 厳しさの度合いを緩めること。規制——
- 6 すしに添えるショウガの酢漬け
- 9 涼しくなると不快——も下がります
- 11 ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- 13 秋桜とも呼ばれる花
- 15 郵便物に料金分を貼り付けます
- 17 イチカバチかの——に出た
- 19 うどんやそば、ビーフンなどのこと

8月号のこたえ

A B C D E
モウシヨビ

ハ	ナ	ビ	ス	モ	ウ
	7	サ	ラ	ダ	ス
2	サ	ケ		12	イ
			10	シ	モ
3	シ	ナ	モン		20
4	ヨ	カ		13	ジ
5	ウ	マ	レ		17
					ウ
					キ
					ワ

7月号の応募総数

121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への意見・ご要望
身近な話題など

63 5211-0062
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 9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。

- 🔒 クロスのワザ
- 2 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
 - 5 —— 半島は青森県北西部に位置します
 - 7 ギターやバイオリンに張ります
 - 8 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
 - 10 ホークはタカ、イーグルは——
 - 12 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
 - 14 算数の文章題を解くために立てることも
 - 16 ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
 - 18 猫は出したり引つ込めたりできます
 - 20 人体——を使って内臓の配置を学んだ
 - 21 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

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

食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

9 September 2020 Vol.269

食用菊のプロフィール

【分類】キク科キク属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】秋冬(9~12月)
 【主な栄養成分】ビタミンB1・E、カリウム、葉酸など

解説:KAORU

見分け方

色が鮮やかで美しくみずみずしい

花びらに張りがあり枯れやおれがない

花びらが平らではなく丸まって筒状になっている

鮮度が良くシャキシャキとした食感!

香りが良い

保存方法

冷凍保存
 花びらを軽くゆでてしっかり水気を切って冷凍する

冷蔵保存
 湿らせたキッチンペーパーやラップで包み冷蔵庫の野菜室へ

少量ずつラップに包みか保存用袋に自然解凍して酢の物やあえ物、お吸い物などに

乾燥は大敵! 日持ちしない!

食用菊のヒミツ

歴史
奈良時代
 (中国から)鑑賞用の菊の伝来。中国では古くから薬用や食用として利用

江戸時代
 食用菊の酢あえを食べていた? 松尾芭蕉

食用菊の旬と特長
 秋の日本料理を彩る華やかな食材。旬の秋は香り強く風味豊かにシャキシャキとした食感!

主な産地
 国内シェア1位は愛知県! 主に刺し身のつまなどに使われる「つま菊(小菊)」を栽培

食用菊の力

ビタミンB1
 代謝を高め、疲労回復を促す効果がある。目の疲れの緩和にも

ビタミンE
 α-トコフェロール
 活性酸素を除去し、強い抗酸化作用がある。老化予防、生活習慣病予防、免疫力向上、美肌などに

葉酸
 造血をサポートし、貧血予防

カルシウム
 血圧の上昇を抑える作用があり、高血圧予防に。利尿作用を促すため、むくみの解消に

花をお茶にして飲むのもおススメ! 香り成分でリラックス効果

楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物

色鮮やかになるよ

花びらを抜くように取り、水で洗う。さつゆで冷たい水にさらししっかりと水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意! 食感や香りが損なわれる

ゆでるとき、お湯にお酢を少量入れるのがポイント

天ぷら、刺し身
 刺し身にそのまま添える

サラダ、カレーパッチョ、お吸い物など
 取った花びらを散らす

がくを付けたまま水洗いして水気をよく切り、木を付ける

食用菊のいろいろ

小菊
 黄色の小菊の主に飾りや添え物として利用。刺し身のつまとして、彩りによく使われる。温室栽培で通年安定して供給される品種は「こまり」「秋月」「金錦」など

阿房菊
 鮮やかな黄色の中輪種の苦味がほとんどなく、甘味がある。柔らかく、香りも良い。酢の物やおひたしに最適。天ぷらなどにも利用可能。花びらをシート状にした干し菊(菊のり)も有名

延命菊
 紫色の大輪種のシャキシャキとした歯触りが特長。苦味は無く、風味が良い。山形の「もってのほか」「もって菊」、新潟の「かきのもと」「おもいのほか」など地域ごとに呼び名がある

発行/ノースイブ伊吹農業協同組合 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:kounhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.ja-lakeibuki.or.jp/