

# ふれあい

Fureai

10

October 2020

vol.270

P1 特集

## 食べておいしく見て楽しい! 水耕栽培に挑戦

Contents

- 3 もっともっと家活!
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 地域の農業者を  
紹介します
- 8 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操



食べておいしく  
見て楽しい!

# 水耕栽培に挑戦

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。

スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに

容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

## おうちの中に小さな畑を作るう！ 水耕栽培の魅力

水耕栽培とは、簡単にいえば養液肥料を溶かした水で作物を栽培する方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしやすく、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。



講師  
深町貴子  
(ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。



容器は水に強いふた付きのもの。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。



ステップ3 / ステップ2 / ステップ1



何度も押し、水を吸わせる



水道水をたっぷり入れる



容器に合わせてスポンジをカット

嫌光性種子の育て方

品種 / 芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面（どちら側でもよい）にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



手順(芽ネギの場合)



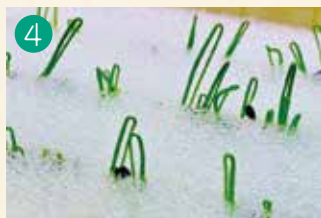
1 スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます



2 スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



3 切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます



4 葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

好光性種子の育て方

品種 / レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



手順(バジルの場合)



1 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せます



2 直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたは外す)



3 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます



4 毎日水を交換し、双葉が開いたら引きをして、本葉が出たら収穫します

ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

農業収入の  
記録や決算も  
スムーズに



私たちが12月号別冊付録の特長をご紹介します

# たいせつな人にとりたい 知恵と思いと豊かな暮らし

経済部特産振興課 藤原 良輔

長浜東支店 布生 左知子

今こそ  
家計簿  
記帳!

もっともっと  
“家活”!



家の光  
12月号

家計管理で  
危機を乗り越ろう!

第1  
別冊付録

2021年 家の光  
家計簿 日記付き



新型コロナウイルスの感染拡大、各地で発生する自然災害など、先の見通せない昨今、家計簿記帳による家計管理の重要性がますます高まっています。家の光家計簿には、家計管理だけでなく、農業経営の改善にも役立つ工夫がいっぱい。「記帳・帳簿等の保存制度」にも対応しています。

さらに今年は、防災備蓄品の管理と節約術について、専門家のアドバイスとともに紹介します。

## 家の光家計簿の特長



日々の出来事をメモできる「日記欄」

選べる「簡単記帳」と「パッチリ記帳」



創刊以来、  
記帳者の意見を生かした  
工夫がいっぱいです!

2x2の小さなクロスワードを解きましょう。

1	3
2	

- ◎ヨコのカギ  
1 鍋やお風呂にするもの  
2 みそ煮やパッテラの具に
- ◎タテのカギ  
1 ブドウの実はこんななり方  
3 花や札をまとめたら……

記帳の合間にできる「脳活ドリル」

家族の10年先までのライフプラン、マネープランを書き込めるシート付き

エコライフを意識できる「環境家計簿」



## 家計簿 記帳者の声

10年近く「家の光家計簿」をつけています。一年のお金の流れがつかめているので、急な出費にも慌てません。「もらい物の控え」「贈り物の控え」のページも、数年分を見返せるため助かります。(40代)

どの家計簿よりもわかりやすいです。5年間「家の光家計簿」をつけ続けてみて、家計を見直し、レジャーに多く使えるようになりました。感謝感謝です!(20代)

家計簿を記帳し続けることで、ライフプランを立て、それに基づいて家計をやりくりするコツがつかえました。年間貯蓄もゼロに近かったのに200万円できるようになりました。(40代)

主人は日記帳として、私は経費の記入と、一冊の家計簿を二人で活用しています。ときどき読み返して物忘れ防止や、去年の今頃は何を…などと、参考書がわりにもなっています。(60代)

我が家では毎年みんなで夢の設計図を立てます。「何のために」「いつ頃」「いくらくらい必要か」の資金計画を立てると、お金の使い方や節約に対する心構えが違ってくるような気がします。(50代)

今年の表紙絵は名作『ごんぎつね』『手ぶくろを買いに』などで有名な絵本作家・黒井健さん。優しくやわらかなタッチの絵に気持ちが和みます。

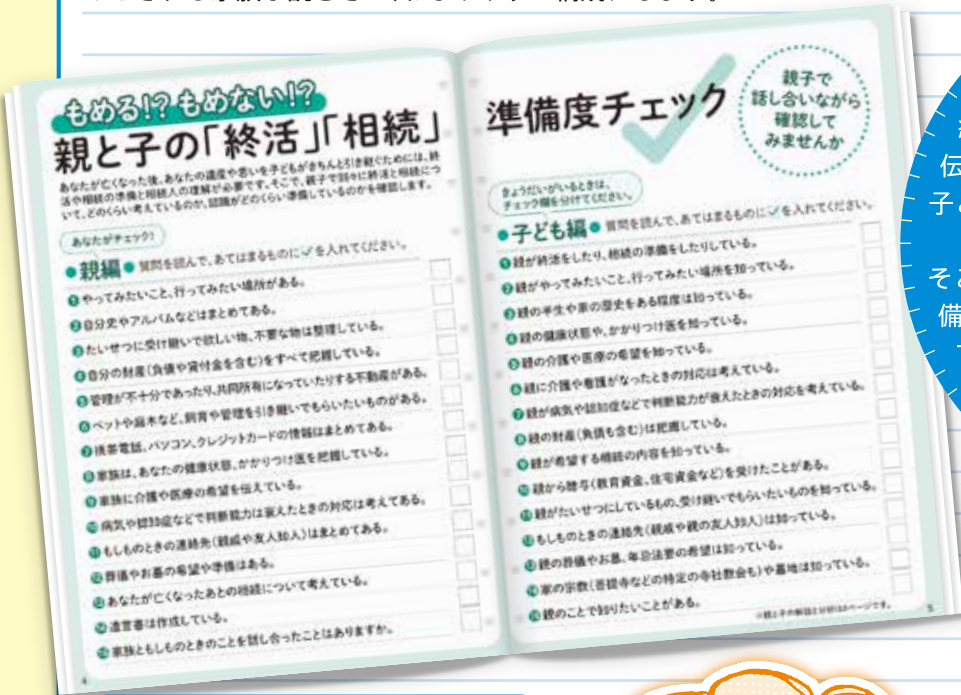


豊かに人生を  
オススメします。



長浜南支店 山脇瑠菜

これまでの人生を棚卸し、これからの人生や、もしものときのことを考えるために書くノートです。終活と相続について、親子で話し合い、考えるきっかけにし、のこされる家族が読むさい、わかりやすい構成にします。



親子で確認しましょう

終活や相続について、親は子どもに伝えたり、準備したりしたつもりでも、子どもは「知らない」「聞いたことがない」ということがよくあります。そこで、まずは「親と子の「終活」「相続」準備度チェック」を話し合いながら記入してみましょう。認識に差があることをたがいに知ることが、終活・相続の第一歩です。



新聞のお悔やみ欄に同年代の人の記事を目にするようになり、元気なうちに書いておこうと「わたしノート」を書きました。夫婦で1冊ずつ用意し、いままでのこと、これからのことを話しながら書いたことで、改めて夫婦のきずなが深まりました。

(60代)



夫が突然亡くなり、慌てて葬儀をおこなった後、夫が用意していた遺影用の写真や、葬儀に呼ぶべき親戚・友人の連絡先のメモが思わぬところから見つかり、泣きしかありませんでした。そのこともあり、わたしは家族に自分の思いをきちんと伝えるために「わたしノート」を書いています。

(70代)



「わたしノート」を書いたことを娘たちに伝えました。亡き夫がたいせつにしていたものを託したいと伝えたいところ、娘婿がたいせつに受け継ぐと言ってくれました。「わたしノート」のおかげで心配ごとが1つずつなくなっています。

(70代)

お申し込みは  
10月15日まで

JA女性部員  
ならもっと  
うれしい!!

リニューアルポイント

● 新制度の解説

民法改正で2020年に施行された「配偶者居住権」「自筆証書遺言預かり制度」などについても、詳しく解説します。

● 家族、友人、知人へのメッセージ欄

伝えておきたいメッセージや終活・相続にまつわる希望を書き込む欄を拡充。

● コラム 島田秀平の  
「終活」「相続」占い

人気の手相占い芸人 島田秀平さんが「終活」「相続」にまつわる手相について、図解付きでレクチャー。



JAグループのファミリー・マガジン

『家の光』購読  
申し込み受付中

12月号・1月号  
別冊付録付き

● 12月号  
1,027円(税込)  
● 1月号  
922円(税込)

令和2年度  
ハッピーマイライフ  
『家の光』  
12・1月号普及活用  
全国特別運動

お申し込みはお近くのJAまで

令和2年度 JAしが女性協議会  
「ハッピーマイライフ」運動・キャンペーン

『家の光』12月号を新規にご購読いただいた方と、ご紹介いただいた女性部員のペアに抽選で、「近江牛」、「近江の茶」をプレゼント。抽選にもれても「みんなのよい食プロジェクト関連グッズ」等をプレゼントいたします。

(別途、応募用紙あります。令和3年1月に抽選し、発送をもって発表にかえさせていただきます)



近江牛賞

ペア10組 近江牛5,000円相当



近江の茶賞

ペア10組 近江の茶3,000円相当



# 稲ワラすき込みで健全な田んぼ作り

“健全な土づくり”のための稲ワラすき込みは、強いイネ作りの効果や、病虫害や雑草を抑制する効果も期待できます。土中での稲ワラ分解が進むよう、収穫後速やかに行うことが大切です。

## 病虫害への抑制効果



### いもち病菌

菌は、種子や被害ワラで越冬し、翌年の発生源となりますが、腐熟、分解した稲ワラでいもち病菌は越冬できません。



### 黄萎病

イネの再生芽（ひこばえ）を、越冬前のツマグロヨコバイが吸汁して病原体を獲得し、虫の体内で病原が越冬して翌年の発生源となります。すき込みは、病原体を持ったイネの再生芽を枯死させ、ツマグロヨコバイの越冬場所を減らします。



### 紋枯病

紋枯病にかかると茎葉が枯れ上がり、未熟粒の増加や米粒が小さくなり、減収します。今年度に多発生した圃場では、特に注意が必要です。早期に稲ワラを深くすき込むことで、地中深くに菌核を埋没します。



### ニカメイガ

一般的に幼虫が稲ワラの中で越冬するため、越冬幼虫を減らすことができます。

稲ワラのすき込みは、本田で越冬する病虫害を一般的に抑制する効果が期待できます。

## さらに相乗効果も!

病虫害抑制効果

雑草抑制効果

腐食促進効果

健全な土づくりの第一歩



## 合わせて土づくり資材の投入も!

JAの土づくり資材 **田華の豊稲** は、アルカリ補給だけでなく **ケイ酸・リン酸** も豊富に補給できます。

病虫害に抑制効果のあるケイ酸は…60kg散布で、約18kgのケイ酸が補給できます。  
※水稲一作に必要なケイ酸は、15kg～30kgが必要とされています

※委託散布も行っております。  
(委託散布料金 1,100円/10a当り)



# 麦づくりは排水対策が一番

## 圃場の準備

### ●弾丸暗渠

- 暗渠排水のできているところは、排水管と直交に5m程度の間隔で行いましょう。
- 暗渠排水ができていないところは、更に間隔を狭めに行いましょう。

### ●明渠(排水溝)

- 溝の間隔は狭い方が効果があります。特に湿気る圃場は多めに設けてください。

- 溝切り後は、溝内の土を取り除き、末端は必ず排水口に繋いでください。

### ●土づくり

- 耕土の酸度調整(PH5.5～6.0)と土づくりとして、土壤改良資材(粒状苦土石灰・粒状ハレー28・苦土重焼燐等)を散布してください。

### ●種子消毒

- なまぐさ黒穂病などが発病すると生育不良や品質低下や減収を招きます。播種を行う前に、種子消毒を行ってください。



あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

図1 畑の準備

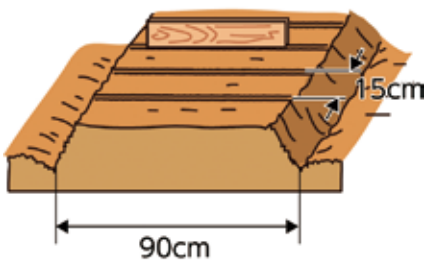


図2 種まき

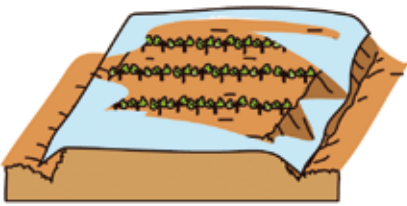
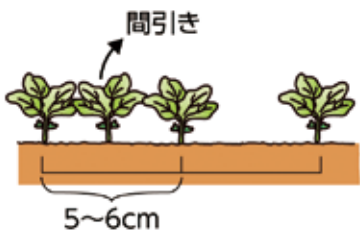


図3 間引き



(1) 子葉が重なる部分を間引く



(2) 草丈7~8cmのときに5~6cm間隔に間引く

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、春夏まきでは「いなむら」(サカタのタネ)、「菜々音」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

【栽培期間】一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫します。冬まき(12~2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60~90日で収

穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

【畑の準備】種まき2週間前に1㎡(平方メートル)当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(N:12% P:8% K:12%)100gと堆肥2~3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15~20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けたと深さが一定になります(図1)。

【種まき】種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽く

かぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5~7日前に取り除きます(図2)。

【間引き】初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度の間隔にします。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします(図3)。

【病害虫の防除】生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限り、不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

【収穫】草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

※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。

ご予約  
受付中

## 園芸書 コーナー

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!

野菜作りって  
楽しいよ!!



### ●別冊付録 2021年野菜づくり カレンダー

その時期に育てることのできる野菜と、するべき作業が一目瞭然と立てられると毎年好評!通常の月めくりカレンダーのように壁に掛けて使え、作業予定や日々の記録、気温を書き込みます。巻末には、種まき・植え付けの一覧表もついています。

※内容は変わることがあります



やさしい畑 冬号 2020年11月2日発売 定価:922円(税込)

### 連作障害が怖くなる 年間合わせ植え図解

面積の限られた家庭菜園では、連作障害が悩みの種。それを回避する知恵として、もっとも実用的なのは、1つの畝につねに複数の野菜を育てることです。連作障害の回避にとどまらず、病害虫の予防・空間の有効活用・作物の競争&助け合い効果など、合わせ植えのメリットは計り知れません。年間作付け計画の参考ともなるよう、植え合わせの模範例をとことんお教えします。



# 地域の農業者を紹介しします

## 農業に込めた想い

米原市村居田 堀居 幹さん(35歳)

21歳の時に、担い手農家の「農家の源さん」に就農された堀居幹さん。当時の作付面積は10haでしたが、現在は一人で23haの農地で米と麦を栽培し、JAにも出荷されています。

堀居さんは、コシヒカリや酒

米の美山錦など6種類の水稻と農林61号の小麦を収穫時期が重ならないように時期をずらして種から育てています。農繁期は、8月下旬から10月中旬で米の稲刈りの時期。朝3時に起床し、前日に刈取った米の乾燥や袋詰

め作業を行い、10時頃になると稲刈り。合間に保育園に通う2人の子どもの送迎をします。作業効率を上げようと、3年前に乾燥機を買い替えて、1人で1日あたりの刈取り面積が1haほど出来るようになりました。

自然相手の仕事は、成長過程の楽しさと、自分の育てた作物が収穫期を迎えた時の喜びや達成感は計り知れないそうです。農業は、楽しいことばかりではないですが、日々の様子を観察しながら「今、何が必要なのか」を確認し、試行錯誤を繰り返すことで、自分自身が1歩ずつ成長している実感されています。

また、良い米を作るためには除草作業も欠かせません。畦道を草刈機で進み、ふと振り向くとキレイになっているのを見ると爽快な気持ちになるそうです。

また、地域の担い手らで結成する「山東地域無人ヘリ防除組合」に25歳の時から所属し、水稻病害虫一斉防除の無人ヘリコ

プターのオペレーターも務められています。防除組合の諸先輩

方は農業の大先輩でもあり、困りごとがあると圃場に駆けつけてアドバイスを力添えをいただきます。また普段から交流を深め、会話をしていると心配事も解決していき、とても大切な存在で頼りにされているそうです。

堀居さんは、「家族が笑顔で過ごせるように、これからも収量が安定し、収入に繋がるよう取り組みることや、さらに作業の効率化を進めていきたい」と話されています。



長男の知隼くん(1歳7ヵ月)と堀居さん。知隼くんはコンバインを見ると「パパ!」と嬉しそうに声をかけるそうです!



収穫作業をする堀居さん。一人で刈取りから袋詰めまで行う作業が10月中旬まで続きます。





# ふれあい プラザ

Fureai Plaza

米原市大野木

伊藤 晋さん (78歳)

『二期一会』の  
特別な写真を  
求めて  
挑み続ける！

身近に美しい  
景色があることを  
教えていただき  
感動しました

わたしが  
紹介します!!

柏原支店 信用共済渉外  
安田 一成



春は伊吹山の草花、初夏には近所の川辺で飛ぶホタル、秋になると鶴足寺の紅葉、そして冬は琵琶湖の雪景色など四季折々の景観を求め、伊藤さんはカメラを持って出かけられます。伊藤さんは、二度と出会えない一瞬を本物の景色のように描けるところに魅力を感じてカメラが好きになりました。



お気に入りの作品と伊藤さん

撮影時は、頭の中で構図を考へてその場所に何度も足を運びます。お気に入りの2台のカメラで、レンズやシャッタースピードを変化させ、気象条件が整うと、『二期一会』の特別な写真が完成。気兼ねなく写真に没頭できるのは、奥様の紀美子さんが「気を付けてね」と笑顔で送り出してくれるからと話されます。今年は、出品した作品が米原市芸術展覧会で滋賀夕刊新聞社賞に選ばれました。今後も展覧会への出品や、風景だけでなく祭りなどにぎわう人物が入る撮影にも力を入れて挑戦されます。

長浜市七条町

川北 芳子さん (81歳)

下書きなし！  
一発勝負でその時の気持ちを  
表現する『絵手紙』



どの絵手紙も  
見ると笑顔になる  
ような作品  
ばかりです！

わたしが  
紹介します!!

長浜東支店  
金融アドバイザー  
大橋 香



ハガキや扇子、色紙などの様々な紙面に、季節の野菜やお花などの素材を表現し絵手紙を描かれる川北さん。16年前から絵手紙を学び、お友達や姉妹の誕生日のお祝いや年始のあいさつを絵手紙で送ったり、地域の文化祭に展示するなどされています。

絵手紙は、同じ素材を描いても、その時々で気持ちで雰囲気の違いが作品に



たくさんのステキな作品を紹介して下さった川北さん

なり、個性のある作品に仕上がるところがとて面白いそうです。愛犬との散歩中や、日頃から季節を感じる草花や果実、お菓子のパッケージや言葉にも興味がわき、どこに行っても何をしても、「絵手紙に活用できるのでは!」とワクワクして楽しいと話されます。また、卓球やカラオケ、グラウンドゴルフなど体力づくりも欠かさず、若い頃と同じくらい動けることが自慢。川北さんは、「家族にも応援してもらい、趣味があるおかげで毎日元気に過ごせています」と話されました。



# かき 花卉部会便り

No. 51



初心者大歓迎!  
一緒に小菊を  
育てよう!



## 10月・11月咲の小菊を出荷していただける方を 大募集しています!

花卉部会では、切り花の長さが45cmの小菊(プチマム)を需要期のお盆・お彼岸を中心に出荷しています。プチマムは、関西仏花の素材として加工され、量販店等で販売されています。

仏花は、年間を通じて需要があることから、10月と11月にプチマムを栽培・出荷していただける方を募集しています。お盆・お彼岸の小菊栽培と同じで、露地で栽培でき、設備投資もほとんどかかりません。それに加えて、収穫時の気温も10~15度くらいなので、作業しやすくおすすめです。どしどし、ご連絡をお待ちしています。

### 小菊の作業スケジュール

収穫時期	1a当たり 定植本数	3月			4月			5月			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	上	中	下	上	中	下			
10月咲	1,600本	10月・11月咲の需要があります。 お盆やお彼岸の栽培には 労働力が確保できない 方等はおすすめです。									挿し芽	定植							収穫												
11月咲		挿し芽	定植							収穫																					

●問い合わせ先/特産振興課 ☎ 63-2108

シェフ  
永井の

## おすすめ

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

### 野菜のチーズ焼き

#### ●材料(2人分)

- シイタケ 大2個
- ナス 1本
- ズッキーニ 1本
- ミニトマト 2個
- カマンベールチーズ 1-4缶
- パルメザンチーズ 適量
- オリーブ油 適量
- 塩 少々
- 削り節 適量
- しょうゆ 適量

#### ●作り方

- シイタケは石突きを落とし縦に2つに切る。他の野菜は厚めの輪切りにして、塩少々を振っておく。
- シイタケ以外の野菜にオリーブ油を掛けパルメザンチーズを振る。シイタケにはカマンベールチーズをのせる。
- 180度に熱したオーブンで②を6~8分焼き上げ、皿に削り節を敷きその上に盛り付ける。シイタケにしょうゆをひと垂らしして出来上がり。



### ツナとゴーヤーのサラダ

#### ●材料(2人分)

- ツナ缶 2缶
- ゴーヤー 1本
- レモン 1/4個
- トマト 1個
- ナンプラー 大さじ1
- シユンギク、トレビス(赤チコリ) 適量
- 塩 適量

#### ●作り方

- ゴーヤーは半分に切って種を取り、薄切りにして塩を振って5分ほど置き、熱湯でサッとゆで、冷水に落とし水気を切っておく。
- ツナ缶はざるにあけ、油を切っておく(軽く絞ったような状態)。
- ボウルに①と②、ナンプラーを入れ混ぜ合わせ、皿に盛る。食べやすい大きさに切ったシユンギク、トレビス、トマトを盛り付け、レモンを搾って出来上がり。



ゴーヤーは加熱してもビタミンCがしっかり摂れるよ!





健康科学アドバイザー 福田千晶

## 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晚30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中でも休みたくなり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもな

り、最悪の場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されること、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましょう。



## 未来を拓く協同組合

### 教えて！日本農業

監修＝JCA（日本協同組合連携機構）

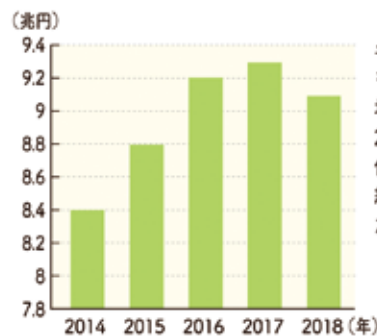


### 農業総産出額と生産農業所得

農業総産出額と生産農業所得は日本農業の「稼ぎ」を示すもので、実力を表す指標の一つです。農業総産出額は、国内で生産された農産物の売り上げ相当額の総額を指します。農水省によると2018年は9兆558億円で前年に比べ2.4%減少しました。生産農業所得は農業総産出額から生産資材費などを引き、補助金などを加えたもので、農業総産出額減少の影響で2018年は3兆4873億円となり前年を7.3%下回りました。

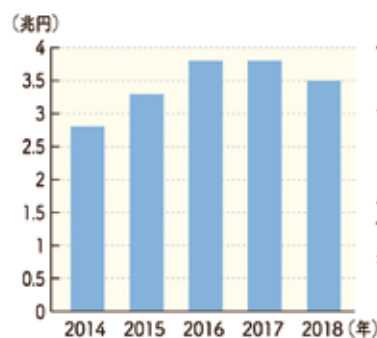
JAグループは自己改革の最重点課題に「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を挙げ、組織一丸となって取り組んでいます。所得増大に直結する「販売品取扱高の拡大」を共通目標に掲げ、有利販売による販売単価のアップ、需要に応じた生産量の拡大（マーケットイン）などを目指しています。また、JAは地域農業の担い手に向くJA担当者（TAC）を配置するなど出向く体制を整備・充実し、担い手それぞれのニーズに応じたサポートに努めています。

### 農業総産出額



農業総産出額は2015年以降、米価の上昇などを背景として3年連続で増加してきました。しかし、2018年は野菜や豚肉の価格が低下したことから、総産出額は減少しました。

### 生産農業所得



農業総産出額が増加傾向で推移したことから、生産農業所得も2015年以降3年連続で増加しました。一方、2018年の生産農業所得は、野菜などの価格低下、原油価格の上昇などの影響で減少しました。

農水省資料より作成



耕そう、大地と地域のみらい。



窓口でなくても、ATMでお得な定期貯金をお預け入れできます。

# ATM定期貯金

土・日・祝日も  
ご利用  
いただけます！



期間中総合口座通帳または定期貯金通帳に  
ATMでスーパー定期貯金を10万円以上

単利型・元利金継続のみ お預け入れいただくと、

期間  
1年  
年

# 0.10%

※金利は令和2年9月1日現在

(税引後年0.079%)

取扱時間 / ATM稼働時間内(詳しくは窓口までお尋ねください。)  
※ATM稼働時間であれば、土・日・祝日も取扱い可能です。

取扱ATM / JALレーク伊吹のATM含め県内JAのATM  
※取扱時間帯や取引限度額は設置する管理JA等の設定により異なります。  
※一部取扱いのできないATMがあります。  
※ご解約については取引媒体により手続き方法が異なります。

募集期間

2020年9月1日(火)～  
2020年10月31日(土)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。※ATMによるお預け入れが対象です。  
※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。  
※期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。  
※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。  
※店頭に説明書をご用意しています。  
※金融情勢により期間中でも金利変更または取扱いを中止する場合がございます。

★お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで★

これから

年金を  
お受け取りになる方も

すでに

他金融機関でお受け取り  
いただいている方も

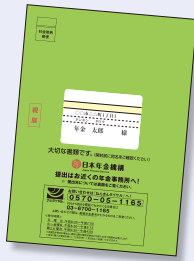
## 年金のお受け取りは『JALレーク伊吹』で！

これから年金をお受け取りの方

請求書が届いたら  
JAまでご連絡ください！

面倒な手続きは  
JAがお手伝いします。

各種共済年金、国民年金基金・厚生年金基金  
基金・農業者年金基金・企業年金等から支給  
される年金も対象とさせていただきます。



すでに年金をお受け取りの方

ハガキ一枚で簡単に  
JAに変更できます。

※国民年金、厚生年金以外をお受け取りの方は、  
ご加入の年金によりお手続きが異なる場合が  
ありますので、ご相談ください。

- ①年金証書または年金振込通知書
- ②当JAの貯金通帳(普通・当座)
- ③ご印鑑

を受取希望の支店窓口までお持ちください。



おトクな特典がいっぱい！

カタログギフト

新たにご指定いただいた方に  
もれなくプレゼント！

※画像はイメージです。



毎年のプレゼント

感謝の気持ちを込めて  
年に1度 素敵なプレゼントを  
お届けします！



年金定期「きらめき」

キャンペーン期間中  
優遇金利に！



YOUとぴあくらぶ

協賛店舗で会員証を提示することにより、  
割引や特典が受けられるYOUとぴあくらぶ会員証を交付！  
加盟店については、各支店窓口もしくは、JAバンク滋賀ホームページで



ほかに  
楽しい  
イベントが  
たくさん！



年金は  
これから…  
という方も

年金お受け取りを  
JAでご予約いただいた方に

洗剤セットをプレゼント！



年金相談会(無料)も開催中！

社会保険労務士が質問、ご相談にお応えします。  
事前予約制ですので、各支店窓口、  
またはホームページからお申し込みください。

詳しくは JALレーク伊吹



## 「ふれあいサロン」中止のお知らせ



新型コロナウイルスの蔓延により3月より「ふれあいサロン」を休止し、9月より再開する方向で検討していました。しかし、ご参加いただきます集落の皆様、全ての関係者の安全を最優先とし、やむを得ず令和2年度の「ふれあいサロン」の開催を断念することになりました。

新型コロナウイルスが一日も早く収束し、皆様と笑顔でお会いできることを楽しみにしています。

JAレーク伊吹 助け合い組織「にじの会」一同

## JAグループ滋賀 農業機械大展示会中止と紙面展示会開催のお知らせ

例年11月に長浜バイオ大学ドームにて開催しておりました「JAグループ滋賀 農業機械大展示会」につきまして、昨今の新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、ご来場の皆様の安全面を考慮し、本年の開催は見送ることになりました。

代替策として、10月以降に、最新農業機械のラインナップを掲載した「農業機械紙面展示会冊子」を作成する予定しておりますので冊子をご希望の方は農機センターまでお問い合わせください。



お問い合わせ先

JA全農しが 長浜農機センター  
TEL:78-1008

## 秋の石材展示会

開催日時 10月23日(金)～24日(土)  
午前10:00～午後4:00

展示会場 磊石株式会社 湖北営業所  
米原市顔戸1323番地1



期間中、石碑・灯籠を特別価格にて展示販売いたしております。ぜひご来場くださいませ。

※イラストはイメージです。

ご来場者にもれなく粗品進呈

らいせき 磊石株式会社 湖北営業所  
TEL.52-5677



## 滋賀県立長浜農業高等学校で 長農マート開催!

日時: 10月22日(木) 15:50～16:20  
【販売物】パン・クッキー・ジャム・味噌・ウインナー等

※毎年11月に開催の「秋の農産物販売会」は中止となりました。12月までの平日を利用して月2回程度の「長農マート」を開催。詳細や今後の日程については長浜農業高校ホームページに掲載されますのでご確認ください。

入学金・授業料・学費・下宿代など、教育に関する資金に

# JA教育ローン

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」というお客様もお気軽にどうぞ!



キャンペーン

お使いみちの決まっているまとまった資金に

変動金利

お申し込みにより金利を引き下げ  
年1.975%

適用金利

年1.00%

固定金利

適用金利 年1.460%  
(基準金利は年1.760%)

新登場!

## カード型教育ローン



いつでもATMで必要な教育資金を借入できます!

変動金利

お申し込みにより金利を引き下げ

年3.475%

適用金利

年2.5%

JA教育ローンなら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!

※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し込み画面では、保証料を含んだ金利が表示されます。(令和2年10月1日現在)  
※お申込みに際しては、JAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合もございますのであらかじめご了承ください。

JAネットローン



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、または新たにご指定いただける方
- JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たにご契約いただける方
- JAネットバンクをご契約中、または新たにご契約いただける方
- 進学等されるお子様がJAで貯金口座を保有、または新たに口座を開設いただける方
- JA所定のお取り引きをしていただける方
- または「淡海子育て応援団」子育て応援カードを提示いただける方

募集期間

令和2年 10月1日(木) >>>  
令和3年 4月30日(金)

# みんなで人権

J A滋賀同和对策本部  
「みのり」より

## 「無条件」で生きる

今年7月、全身の筋肉が徐々に動かなくなる難病ALS（筋萎縮性側索硬化症）の女性患者の依頼を受けて、薬を投与した医師一人が嘱託殺人の容疑で逮捕されました。逮捕の翌日、インターネット上で次の詩が注目を集めました。

### 「貧しい発想」

管をつけてまで 寝たきりになってまで  
そこまでして生きていても  
しかたがないだろう？  
という貧しい発想を押しつけるのは  
やめてくれないか  
管をつけると 寝たきりになると  
生きているのがすまないような  
世の中こそが  
重い病に罹っている  
詩集『点滴ポール生き抜くという旗印』より

投稿したのは、詩人・岩崎航さんで、全身の筋力が衰えていく進行性の筋ジストロフィーを患い、24時間ベッドの上で過ごしています。上記の「貧しい発想」は岩崎さんが2013年に出版した詩集に収められています。この事件を機に難病などに苦しむ人たちへの支えについて広く社会で考えてほしいとの思いから投稿されたそうです。

岩崎さんは3歳の時にこの病を発症しました。根本的な治療がない病に何度も絶望し、17歳の時には、自殺を考えたこともあったと

いいます。その場は何とか踏みとどまりましたが、病状は進行し、20歳をすぎたからは寝たきりの状態となり、鼻から管を入れて経管栄養と人工呼吸器の使用を始めてからは、激しい吐き気に悩まされる日々が4年も続きました。そのような地獄のような苦しみの中で、生きていく意思を見いだせたのは、そばで支えてくれる人の存在でした。

岩崎さんは詩集の中で「母は、黙って僕の背中をさすり続けた。あるとき、その地獄のまっただ中で、僕の中にパチンと何かが弾けるような一つの感情が生まれた。・・・僕の苦しみを自分の苦しみとして、そこにいてくれる人の存在。・・・この母のためにも、ボクは絶対に負けない！心の中で、そう誓った。」と書かれています。

「貧しい発想」には、絶望の淵にあって「死にたい」と思っている人も、時間はかかるかもしれないが人との関わりの中で、「生きたい」という気持ちに変わることができることを示し、死にたいという気持ちを生きる方向へと導き、支えることができる社会であってほしいとの岩崎さんの思いが込められています。

最近では、役に立つとか、何ができるかできないかとか、経済の効率性や生産性などというところで、人の価値を決める風潮が強まっているのを感じます。そうではなくて、「無条件」で生きていんだよ」という価値観をいかに作り出すが、問われているように思います。

## Mail from reader お便りコーナー

9月号から

### 米原市 辻さん

てパクパク食べていました。今月号の家庭菜園のページを見て、またしっかり準備をしたいと思いました。  
●スナップエンドウは、パリッとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから、「スナックエンドウ」と呼ばれたりすることもあるそうです。スーパーには並ばない品種の野菜もたくさんあります。お孫さんと一緒に色々試して育てると嬉しそうですね。

### 長浜市 Kさん

つるなしインゲンを育てています。つるなしインゲンは野菜の特性上、高温下で花落ちしやすくなる場合があります。一般には、30度以上の暑さに耐えきれず、実が着く前に花が落ちてしまいます。特に、つるなしインゲンに高温不着果が多く発生します。「実が着かない!」と悩まれる方の多くはこの暑い時期に開花させてしまっている場合があります。着果時の高温を避けることが重要で、播種時期の検討も必要です。

### 米原市 箕浦さん

昨秋、初めてスナップエンドウを蒔き、野菜の苦手な孫も美味しく

てパクパク食べていました。今月号の家庭菜園のページを見て、またしっかり準備をしたいと思いました。

●スナップエンドウは、パリッとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから、「スナックエンドウ」と呼ばれたりすることもあるそうです。スーパーには並ばない品種の野菜もたくさんあります。お孫さんと一緒に色々試して育てると嬉しそうですね。

### 米原市 辻さん

広報誌9月号に「最高にうまい!ご飯の炊き方」が掲載されましたが、古米を使用した場合の美味しい炊き方があれば教えてほしいです。

●古米を炊飯器で炊く場合は、米1合につき30gくらいの氷をいれた後に目盛りまで水をいれて炊くと、冷めてもモチモチ美味しいごはんになります。氷を入れることで、水の温度を下げ、沸騰をゆっくりさせることでお米の甘味がグンと増しますよ!



## 経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会 令和2年8月19日

第1号議案 定款変更に係る一部修正について

理事会 令和2年8月28日

第1号議案 機能別店舗・ATM再編に向けた

取組方針の変更について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和2年8月末現在

正組合員数	4,958人
准組合員数	7,418人
出資金残高	17億8千2百万円
貯金残高	1,493億3千9百万円
貸出金残高	182億0千3百万円
長期共済保有高	3,012億8千0百万円
年金共済保有高	31億2千4百万円
購買品供給高	4億3千0百万円
販売品販売高	4千2百万円



色マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

🔒 ココのワザ

- 1 匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- 2 日が暮れてすぐの頃
- 3 晴れた日にはかどりやすい家事
- 4 ——油を付けて日本髪を整えた
- 5 世界遺産の一つ、——古道
- 9 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 11 運動会の競技の一つ
- 12 配偶者のことです
- 13 徳川家の家紋に使われている植物
- 15 眠ったまま話します
- 18 ベンチもこれの一種

- 🔒 クレジット
- 1 本のこと。電子——
  - 4 釣った魚を入れておく籠
  - 6 今日のこと。ドイツ語はステーキです
  - 7 漢字では秋刀魚と書く青魚
  - 8 ここからぼた餅が落ちてきたらラッキー？
  - 10 牛の頭に生えています
  - 11 この下駄箱は——だから動かさせません
  - 13 ドリルで開けるもの
  - 14 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
  - 16 うわさが広まる時に付きやすい
  - 17 10月10日は目の——デーです
  - 19 やぼではありません
  - 20 腰をひねるようにして踊るダンス

9月号のこたえ

A	B	C	D
メ	イ	ゲ	ツ

ク	ツ	ワ	ム	シ	ス
	ガ	リ		キ	ツ
2	アル	バ	ム		メ
3	キ		シ	ス	ウ
4	ア	ゲ		コ	ス
	カン	ワ		カ	ケ
ネ		シ	ロ	ワ	イ

8月号の応募総数

117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 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 10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

# マッシュルーム ~世界中で愛されるきのこ~

### マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属  
 【原産地】欧州  
 【おいしい時期(旬)】秋(10~12月ころ)  
 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

解説:KAORU

## 見分け方

肉厚で張りがある  
 香りが豊か  
 表面に傷や変色がなく滑らか  
 かさが締まっている(開いていない)  
 かさの裏側が変色していない(白い)  
 収穫直後は白色→次第に黒くなる  
 軸が太く短い  
 かさは開いても食べられる  
**要注意!**  
 水を含んだスポンジ状のようになったら傷んでいる

## 保存方法

日持ちしないため早めに使いましょう

**冷蔵保存**  
 2~3日の保存の際は水洗い不要の丸ごとラップに包むか保存袋に入れる3日以上は加熱調理がお勧め

**冷凍保存**  
 調理しやすい大きさにカットしラップで包むか保存袋に入れて保存の冷凍すると細胞が壊れる風味や香りが失われ菌応えも落ちる

変色防止にはレモン汁や酢が有効

## マッシュルームのチカラ

**食物繊維**  
 整腸作用があり便秘改善や肥満予防

**カリウム**  
 むくみ解消、高血圧、重篤な硬化予防

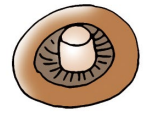
**旨味成分**  
 各種アミノ酸を多く含み、特にグルタミン酸が豊富

**ビタミンB2**  
 特にビタミンB2が多く含まれる脂質・糖質・タンパク質の代謝をサポートの口内炎や肌荒れ予防、成長促進の仲間ナイアシンやパントテン酸も多く含有

## マッシュルームのいろいろ

**ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)**

日本の定番種全体が白く小型のかさの表面が滑らかで、見た目にも上品のブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい



### ジャンボマッシュルーム

品種ではなく栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物の直径10cm、重さ100g以上にものなるそのままのステーキや肉詰めにもカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる

**ブラウン種 (ブラウンマッシュルーム)**

かさは茶色で、軸は白色の小型のホワイト種に比べてやや日持ちするの原種に近いので、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長

## 楽しみ方・食べ方のコツ

生食: サラダ、マリネ 加熱調理: 炒め物、揚げ物、スープ

**下準備**  
 水洗いはNGの風味が損なわれる。表面の汚れは布巾やペーパータオルで取れない場合は包丁で取り除く。かさの裏側のひだの部分から包丁でめくると表面がきれいにむける

**生食**  
 サラダ  
 鮮度が大切の風味や食感が引き立つよ

**だし**  
 さつと加熱すればだしが出る! ホワイト種はさっぱり上品な味わいのブラウン種は濃厚でしっかりとした風味

**薄くスライス**  
 レモン汁や酢を掛けて変色を防止

**短時間加熱が**  
 お勧めのマッシュルーム自体もおいしく味わえるよ

## マッシュルームのヒミツ

**世界で愛されるきのこ**  
 和名 ヲクシタケ 仙語 シャンピニオン  
 世界 日本  
 欧米をはじめ、世界で最も消費されているきのこの特にフランス料理では定番食材!

**歴史**  
 1650年ころからフランスで人工栽培されていた。明治時代に伝来。大正時代には栽培が本格化

**栽培**  
 施設で周年栽培。クリスマスイベント期に多く出荷される。培地作りから約2か月間で収穫