



# ふれあい Fureai

4

April 2021  
vol.276

P1 特集

## 知ってる? 気象用語 天気予報入門

Contents

- 3 キッズ・ごはんコンテスト受賞者作品発表
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 ふれあいタイムス
- 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

# 知ってる? 気象用語

# 天気予報入門

取材協力：気象庁 <https://www.jma.go.jp/>

テレビやラジオなどの天気予報で聞くあのコトバ、はつきりした意味は分からない……。そんな天気予報にまつわる気象用語について解説します。知っておけば天気予報がより理解でき、農作業時や外出時にもきつと役立ちます。

一緒に気象用語を勉強してみよう。



## その1 時間経過などを表す用語

天気は一日の中でも変化します。それを天気予報で表す場合、ポイントは時間の長さです。どれだけの時間、晴れや曇り、雨などが現れるかで用語が使い分けられます。

### 時間経過などを表す気象用語

#### ●一時

晴れや曇り、雨などといった現象が連続的に起こり、その現象の発現時間が天気予報で発表された時間(≒予報期間)の4分の1未満のとき。

#### ●のち

予報期間内の前と後で現象が異なるとき、その変化を示すときに用いる。可能な限り具体的時間帯を示すが、時間帯が二つになるときには、一方に「のち」を用いる。例えば「晴れのち曇り夕方から雨」など。



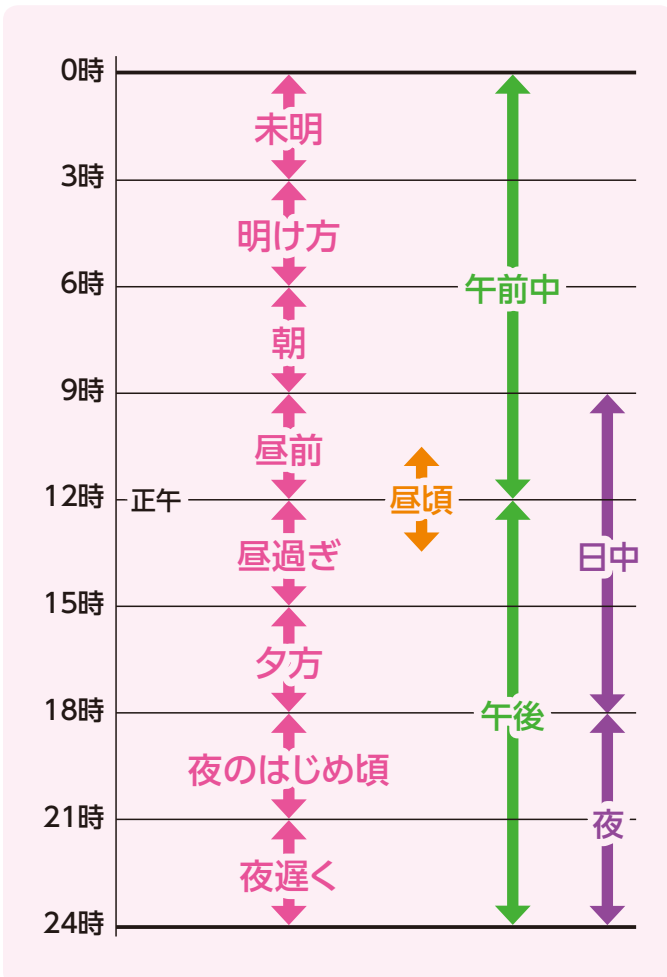
#### ●時々

晴れや曇り、雨などといった現象の発現が断続的に起こり、その現象時間の合計時間が発表された時間の2分の1未満のとき。

#### ●はじめ(のうち)

予報期間のはじめの4分の1、ないし3分の1くらい。週間天気予報では予報期間の初めの3分の1くらい。今日、明日、明後日に対する予報では、朝の9時からいまで、今夜に対する予報では、19時からいまでとなる。

## その2 一日の時間細分の気象用語



一日の時間をどのような気象用語で区分しているかについても知っておくと便利。普段私たちが何気なく使っていた言葉も気象用語に当てはめると案外ずれていることがあります。





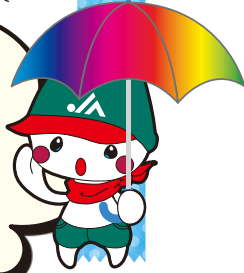
## 雨

### 雨の強さと降り方

用語	1時間雨量(mm)	人の受けるイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子
やや強い雨	10以上20未満	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声がよく聞き取れない。	地面一面に水たまりができる。
強い雨	20以上30未満	どしゃ降り。			
激しい雨	30以上50未満	バケツをひっくり返したように降る。	傘をさしてもぬれる。		道路が川のようになる。
非常に激しい雨	50以上80未満	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。		寝ている人の半数くらいが雨に気が付く。	水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
猛烈な雨	80以上	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。	傘はまったく役に立たなくなる。		

雨は、飲み水をはじめとする生活用水、工業用水に利用され、そして水稲や野菜などの作物を育てるなど、大切な役割を持っていきます。しかし雨が多過ぎると洪水などが起こり、時には人の命を奪うほどの大きな災害が発生することもあります。

近年、異常気象が多いから、天気予報もチェックしないとね。



[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo\\_hp/amehyo.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/amehyo.html)より抜粋



## 風

### 風の強さと吹き方

用語	平均風速(m/s)	人への影響	屋外・樹木の様子
やや強い風	10以上15未満	風に向かって歩きにくくなる。傘が差せない。	樹木全体が揺れ始める。電線が揺れ始める。
強い風	15以上20未満	風に向かって歩けなくなり、転倒する人も出る。高所での作業は極めて危険。	電線が鳴り始める。看板やタン板が外れ始める。
非常に強い風	20以上25未満	何かにつかまっていなくて立ってられない。飛来物によって負傷する恐れがある。	細い木の幹が折れたり、根の張っていない木が倒れ始める。看板が落下・飛散する。道路標識が傾く。
	25以上30未満		
猛烈な風	30以上35未満	屋外での行動は極めて危険。	多くの樹木が倒れる。電柱や街灯で倒れるものがある。ブロック壁で倒壊するものがある。
	35以上		

風は、台風が発生数が多くなる7〜10月はもちろん、春一番から始まる春先の強風にも注意が必要です。強風害の例として農地の土壌が風によって搬出される「風食」が挙げられます。地域により時期や程度は異なりますが、3〜5月ごろに注意が必要です。

### しらせりしがの安全・安心情報

# しらせりがメール しらせりがLINE@

「しらせり滋賀情報サービス」、略して「しらせり」。

滋賀県では、気象情報や雨量情報をはじめ、防災や防犯等の身の回りの危険に関する情報を、ご希望の方へ電子メールやLINEで配信しています。

ユーザ登録をすることで、お手持ちの携帯電話やパソコンに情報が届きます。

#### 配信例

気象警報・注意報情報

■気象警報・注意報  
2021年×月×日×時×分  
滋賀県に警報注意報の  
情報が入りました。

米原市  
大雨警報(発表)

**配信内容** ・気象情報 ・雨量情報 ・河川水位情報  
・土砂災害警戒情報 ・避難情報 etc…



#### メール はこちらから

<http://www.pref.shiga-info.jp>

QRコードまたは上記URLから登録画面に進み、entry@pref.shiga-info.jpへ空メールを送信してください。



#### LINE はこちらから

<https://www.pref.shiga-info.jp/ShiraLineWeb/service/index>

こちらのQRコードから「しらせりLINE@」を友達登録してください。  
上記URLからも登録画面へ進めます。

登録してね!



●お問い合わせ先/滋賀県情報政策課 ☎077-528-3381

# つくる! たべる! キッズ・ごはんコンテスト

## 受賞者作品発表

### 低学年の部

最優秀賞

### たこやきで作る たこなしたこやき風おにぎり



パーティーメニューにもいいね! 家族みんなでコロコロ焼いて楽しめるごはんだね。

南郷里小学校  
2年生  
なかがわ あまね  
中川 天寧さん



#### 作り方

具をまぜたごはんをたこやきの大きさににぎって、たこやきでコロコロやいて、たこやきソースやかつおぶし、青のりをかけて出来上がり。

#### PRしたいことや感想

ソーセージやネギなどそのまま食べられる具をまぜれば子どもにもかんたんに出来ました。家ぞくみんなおいしいと食べてくれました。

春照小学校 3年生  
伊藤 桃歌さん

#### 作り方

材料を細かく切ってまぜあわせたすしめしを、三角形にした牛乳パックにつめておし出し、のりをまいてぐんかんまきのようにしたよ。

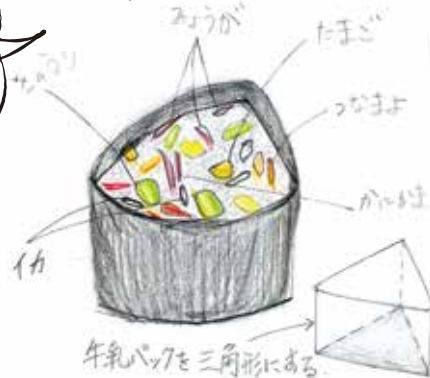


牛乳パックの再利用や、家で収穫したみょうがを使ったアイデアが素晴らしい。

#### PRしたいことや感想

材料の中に家でとれたみょうがのみじん切りを入れました。

### 三角ぐんかんまき



優秀賞



優秀賞



### ライスバーガー

彩りも盛り付けも良く、様々な味が楽しめるごはんで真似したくなる〜。

#### 作り方

ベーコンや卵、カルビ(やき肉のタレ味)をやいておく。バンズは、茶わん2杯弱のごはんに、めんつゆ大さじ1.5杯と片くり粉少々をまぜ、丸形にしてフライパンで両面をやく。バンズにレタスや肉をはさんで。

米原小学校 3年生  
いずみ そうあ  
和泉 蒼空さん



#### PRしたいことや感想

ライスバーガーの味を2種類作りました。ばあちゃんがくれた肉を使ったライスバーガーはめっちゃうまかったです。

このコンテストは、お米や地産地消、和食文化のたいせつさに気づいてもらうことを目的として開催し、低学年の部と高学年の部に延べ51作品が寄せられました。創造力豊かで「食」の楽しさが伝わる作品ばかりで選考に時間がかかりましたが、審査の結果6名が入選されました。おめでとうございます！これからも「つくる」楽しさや「たべる」喜びを感じ成長してくださいね。

※2020年10月の学年です。



笑味ちゃん

©みんなのよい食プロジェクト

## 高学年の部

柏原小学校 5年生  
谷本 愛実さん

### 作り方

かぼちゃ、オクラ、人参をむし、かぼちゃの実はくりぬぎ、人参をかたぬきしておく。トッピングのオクラは、とろけるチーズをのせてレンジでチンし、ピーマンとナスは、すあげにする。くりぬいたかぼちゃにご飯とカレーを入れて完成。

### PRしたいことや感想

野菜は全部、家の畑でとれたものです。お米もお父さんが作ってるコシヒカリです。

最優秀賞



## 食よくまんてん スタミナカレー

自家製食材を彩り良く、上手に工夫して使われていて健康的!!

優秀賞

## ご飯で作るなんちゃってピザ



たまごかけご飯にチーズをのせて焼くなんて、発想力がスゴイね。

南郷里小学校 6年生  
宮尾 雄貴さん

### 作り方

オーブントースターのトレーにマーガリンをぬり、たまごかけご飯をうすくひき、塩、こしょう、ケチャップとチーズをかけて、5分間焼くんだ。

### PRしたいことや感想

僕はご飯が大好きです。ご飯を使って簡単におやつが作れないかな?と調べて考えました。食べやすく、美味しかったです。

柏原小学校 6年生  
澤 礼彪さん

### 作り方

くりの皮としぶ皮をむき、さつまいもとカボチャは一口大に切る。白米ともち米を、調味料(塩、酒、こんぶ)と具材を入れて炊き上げます。

### PRしたいことや感想

旬のさつまいもやくり、カボチャを使い、色もきれいで栄養満点のとても美味しいご飯です。

## いもくりなんきんおこわ



優秀賞

もち米や旬の食材を使い栄養価があり、自然も感じられるおこわ最高!!



# 田植え作業等で注意したいポイント

## 適期田植えによる品質向上

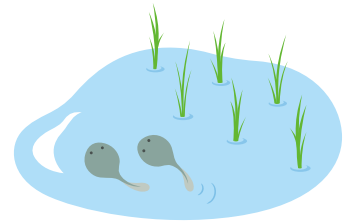
- 田植えは必要とする株数を確保し、初期生育を安定させ分けつしやすい条件をつくるのが大切です。降霜の危険性が高いうちは植えないようにしましょう。また近年は水稻の生育期間中の気温が高く、生育が早まっている傾向が強くなっています。出穂期が高温時期と重なることによる白未熟米等の品質低下を防止するため適期田植えを遵守しましょう。
- 田植え時には栽植密度や植付本数、苗の植付深さに注意しましょう。植付本数は1株当たり3~4本植えにし、太くしっかりとした稲を作りましょう。植付本数が多い稲は分けつが多くなり株は立派に見えますが、1本の茎が細く穂が小さくなりやすくなる上に、倒伏しやすくなります。植付深さは根の発生位置が3cm程度となっているかを目安にしましょう。

## 代かきは丁寧に、畦の管理は確実に

- 田面の凹凸がなくなり均平になるように、耕起・代かきは丁寧に行いましょう。
- 漏水しやすい場合は、あぜ波板やシートで補強しましょう。

## 水管理をしっかりと

- 水口・水尻をしっかりと止めて4~5cm程度の水深を確保しましょう。
- 除草剤散布後7日間は落水・かけ流しせず、入水もできる限り控えましょう。
- 入水が必要な場合は、ゆるやかに入水しましょう。
- 初中期一発除草剤の抑草期間は概ね30日~40日間ありますが、漏水等で田面が露出すると処理層の分解が早まり抑草期間が短くなりますので注意しましょう。



## 農薬は適期に散布

- 雑草葉齢に合わせて処理適期に散布しましょう。
- 表層剥離やアオミドロの発生する前に散布しましょう（ジャンボ剤・フロアブル剤）

### 雑草が多い圃場では体系処理がおすすめ

- 毎年雑草が問題になる圃場や、代かきから田植えまでの期間が長くなる場合は **初期剤+中期剤** や **一発処理剤+後期剤** の体系処理を行いましょう。

### 除草剤（ジャンボ剤、フロアブル剤）について

- 葉がうまく広がるように、水をたっぷり張りましょう。（水深5~7cm）
- 表層剥離、アオミドロが発生した場合は、雨上がりなど藻が落ち着いてから散布しましょう。
- 水田の水が偏るほどの強風が予想される場合は散布を避けましょう。



## 田植え後の水管理

- 田植え直後、苗が活着するまでは、苗の葉先が見えるくらいの深水を維持して苗を保護しましょう。新しい葉が展開してきたら、活着し始めているため、2~3cm程度の浅水管理にして水温や地温の上昇を図り、分けつを促進させ莖数の確保に努めましょう。

## 田干し（ガス抜き）

- 基肥をしっかり入れたはずなのに葉色が薄い場合や、葉先が黄色くなっている場合は、土の中にガスが溜まっていることにより根の伸長が阻害されていることが考えられます。葉色が薄い場合でもむやみに追肥せずに、軽い田干し（1~2日間落水）を行いましょう。ガスが抜けると根に酸素が供給され、根が地中深く伸びるようになります。活着後の深水は、水温の上昇を遅くするため分けつが遅れ、軟弱徒長を招くために注意しましょう。



あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## トマト 完熟でおいしさアップ

図1 畑の準備

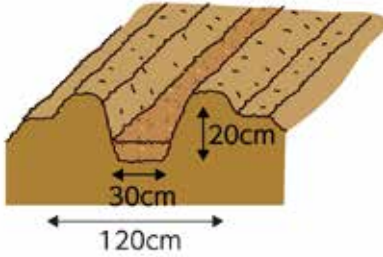


図2 植え付け

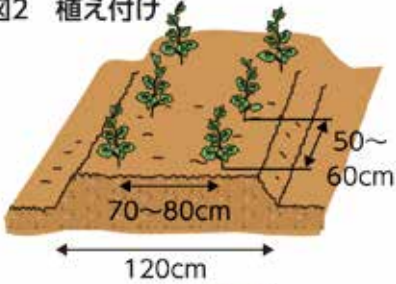


図3 支柱立て



トマトのふるさととは日照量が多く、昼夜の気温差の大きい南米アンデス地方。生育適温は昼間25〜30度、夜間10〜20度です。トマトは低温に弱いので、遅霜の恐れがなくなつてから植え付けます。

### 【品種】

大玉トマトでは「ホーム桃太郎」(タキイ種苗)、「麗夏」(サカタのタネ)などがお勧めです。中玉では「フルティカ」(タキイ種苗)、「ミニでは「TY千果」(タキイ種苗)、「アイコ」(サカタのタネ)などが良いでしょう。

### 【畑の準備】

予定の畑1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。次に、120cm幅のベッド

### 【支柱立て】

2m以上の支柱を2条植えでは合盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になります。

### 【植え付け】

植え付けの間隔は2条植えでは条間70〜80cm、株間50〜60cmとします。植え付け適期は、1段花房の1〜2花が咲くときで、この花が通路側に向くように植えます(図2)。開花前の「若苗を植えると、生育が旺盛になり「木ぼけ」と呼ばれる過繁茂になります。

掌式に組み立てます(図3)。

### 【芽かきと摘果・摘心】

脇芽は小さいうちに指で摘み取ります。1果房に果実が4〜5個となるよう小さな実、変形した実を除きます。収穫果房数は4〜5段として最上段の果房上の2葉を残し、摘み取ります。

### 【追肥】

1回目は1番果がピンポン玉の頃にベッドの肩の辺りに浅い溝を切り、ここに化成肥料を片側1m当たり30g程度まき、土寄せします。ポリマルチをした場合はマルチの両側に肥料を散布し、土を掛けておきます。その後半月に1回を目安に2〜3回追肥します。

### 【病害虫防除】

梅雨時の大敵は疫病で、ダコニー1000などで予防します。また、アブラムシには植え付け時の植え穴にジェイエース粒剤などの土壌施用剤を混ぜ込んでおく予防効果があります。発生した時はスミチオン乳剤などで防除します。

### 【収穫】

開花から収穫までの日数は、気温で異なりますが、夏季で大玉は40日前後、ミニで30日前後です。

※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。

## 日本の「農」と「食」を学びたい

●日本農業検定事務局

### トマトの品種



#### 問題

トマトの品種についての説明で正しい物は次のうちどれですか。

- 1 生食用として最も多く流通しているのがピンク系の大玉トマトである。
- 2 黄色系は甘味が強く酸味が少ないのが特徴である。
- 3 トップのシエアを維持している「桃太郎シリーズ」は赤系のトマトである。
- 4 フルーツトマトは品種改良で甘味を強くしたトマトである。

#### 解答

正解は①です。

解説…中でも「桃太郎シリーズ」の品種がトップのシエアを維持しています。店頭などで見かける機会の増えたフルーツトマトは特定の品種ではなく、灌水を抑えるなど特別な栽培で甘味を強くしたトマトの総称です。トマトの生育期間は比較的長く、順調に生育すれば秋ごろまで収穫できます。

良い苗の選び方は、葉が濃い緑色、節間が詰まっていて、下の方の葉が枯れていない物。根元のぐらつきがなく、茎がちりちりとして真っすぐ伸びていて、病気や害虫の被害が少ない物を選びましょう。

【日本農業検定2級テキスト】118ページより



図 良い苗の姿



◎2月16日◎

## J A元経営管理委員北村富生さんが県内初の農林水産大臣賞に輝く！



▲表彰状を受けとり、喜びをかみしめる北村さん

鳥獣被害防止などの取り組みで地域に貢献する個人及び団体を農林水産省が表彰する令和2年度の「鳥獣対策優良活動表彰」の被害防止部門で、J Aの元経営管理委員で長浜市鳥羽上北町の北村富生さん(84)が最高位の農林水産大臣賞を受賞されました。

北村さんは、獣害対策のリーダーとして地域で防護柵設置委員会を設立し、「獣害防護柵設置ニュース」を発行。獣害対策の重要性や防護柵設

置状況、作業員の頑張る姿などを長年にわたり発信し普及啓発に力をいれたことで、地域一丸となって取り組むことができ、被害を軽減させたほか、近隣集落への指導的役割を果たすなどの功績が評価されました。

2月16日に湖北農業農村振興事務所(長浜市)の奈良田肇所長から表彰状が授与され、「受賞は、獣害対策に取り組み行政や地域住民への大いなる激励。今後も獣害ゼロを目指して微力を尽くしたい」と言われました。

## ◎3月12日◎ 近江米食味コンクールで農事組合法人甲津原 営農組合が最優秀賞を受賞！

近江米振興協会が主催する令和2年度「近江米食味コンクール」の環境こだわりコシヒカリ部門で、農事組合法人甲津原営農組合が最優秀賞(滋賀県知事賞)を受賞。3月12日に米原市役所で、同協会の理事を務める平尾道雄市長から表彰状が授与されました。このコンクールは、家庭向きに流通する「コシヒカリ」と「みずかがみ」が、高水準な食味と品質

の維持、近江米のブランド力向上を目的として実施しています。令和2年度は、環境こだわりコシヒカリ部門で111点、みずかがみ部門で192点の応募がありました。

同法人の山崎茂代表理事は、「土づくりから手間をかけ、食味にこだわった米づくりに取り組んできたことが実を結びとても嬉しい」と話されました。



▲表彰状を手にする山崎茂代表理事(中央)と草野豊幸理事(左)

## 食と農に関する情報を幅広く掲載！ 日本農業新聞

を読んでみませんか！

### 日本農業新聞 3つの特長

- ①地域の記事が充実  
地域農業者や地域のできごとなど身近な話題がいっぱい！
- ②食と農の総合情報メディア  
食・農に関するニュースを多角的に深掘り、農家だけでなく消費者にも分かりやすく解説。  
子どもと一緒に食と農を学べる連載企画や、野菜づくりに役立つ園芸コーナーが充実。
- ③日本で唯一の日刊農業専門紙  
発行部数は約32万部。日刊の農業専門紙では最大。

みなさんからのあらゆる情報もお待ちしています



魅力たっぷりな紙面！！



2020年度に掲載された管内の記事をピックアップした「スクラップ本」が各店舗に置いてあるよ！見てみてね！



お近くの新聞販売店から毎日お届け！【購読料】2,623円/月(税込)【お問い合わせ・お申込み】各支店窓口へ！



# ふれあい プラザ

Fureai Plaza

米原市番場  
酒井 康弘さん(68歳)

挑戦し続けられる  
体づくりへ

いつもエネルギッシュな  
酒井さん!私も奮起して  
見習いたいです!

わたしが  
紹介します!!

米原支店  
信用共済渉外  
宮野 滉生



健康づくりに力をいれる酒井さんは、日中のウォーキングやストレッチが日課で、水泳や整体にも月に数回通われています。また、家庭菜園で採れた野菜を使用した栄養バランスの良い食事を、しっかり摂ることも大切にされています。

昔から水泳・陸上・バレーなど体を動かすことが好きで、30代の頃にはトライアスロンの大会に出場されたこともあるほど。2年前には、長浜市の豊公園から大津市の雄琴温泉までを歩く「びわこチャリティー100km歩行大

達成感いっぱい  
100km歩行大会でゴール



会」に参加して、24時間で完歩されました。歩くことで、車や自転車では気が付くことが出来なかったその土地の歴史を知ることや、人との出会いもあり楽しいと話されます。

また、その体力を活かし、会員となっている「番場の歴史を知り明日を考える会」では、番場にある国史跡『鎌刃城』(標高384m)の歴史を伝えようと米原市立河南小学校6年生の児童を対象に、城跡までのトレッキングや、歴史などを学習する校外学習のボランティア活動などにも力を注がれています。酒井さんは、「これからも健康を維持し、いろんなことに挑戦し続けたい」と健康寿命延伸へ活力がみなぎります。

健康第一!  
ウォーキングを  
毎日8kmしています



# JA健康診断のご案内

総務部生活振興課  
TEL:52-6533

感染予防対策を徹底し、実施します



JAでは健康とくらしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行っています。  
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3年)	会場
9月15日(水)	山東支店
9月16日(木)	本店
9月17日(金)	本店
10月13日(水)	長浜南支店
10月14日(木)	長浜南支店
10月15日(金)	長浜南支店

## お申込みについて

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせします。

## 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 ☎0749-52-6922  
長浜市保険医療課 ☎0749-65-6512  
JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

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** ..... 23,600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** ..... 25,600円  
JAドック健診に前立腺がん検査をプラスしたものです。※肺機能検査は中止します。
- **レディースドック健診** ..... 29,900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
  - 前立腺がん検診 ..... 2,000円
  - 胃部X線 ..... 4,000円
  - 甲状腺セット ..... 4,000円
  - 乳がん検診セット 7,300円
  - 腹部超音波検診 ..... 3,500円
  - 動脈硬化セット ..... 4,500円
  - アレルギー検査(39項目) ..... 12,300円
  - 腫瘍マーカー ..... 男性6,000円  
女性8,000円
  - ウイルス抗体3種セット ..... 6,500円  
(風疹・麻疹・ムンプス 各 2,300円)

NEW

一緒にお花を  
育てませんか!

## 花の栽培・出荷者大募集!

JAレーク伊吹では、花卉生産に取り組んでいます。出荷先からは好評価を得ており、生産拡大のため、小菊やハボタン、リンドウなどの花卉を栽培していただける生産者を大募集します。

### ○小菊

**お盆** 挿し芽: 4月上旬  
定植: 4月下旬  
収穫: 7月中旬~8月上旬

**お彼岸** 挿し芽: 5月上旬  
定植: 5月下旬  
収穫: 9月上旬~中旬

**10月咲** 挿し芽: 6月上旬  
定植: 6月下旬  
収穫: 10月上旬~中旬

**11月咲** 挿し芽: 6月中旬  
定植: 7月上旬  
収穫: 11月上旬~中旬

### ○ハボタン

**露地** 播種: 7月中旬  
定植: 7月下旬~8月下旬  
収穫: 12月

**ハウス** 播種: 7月下旬  
定植: 8月上旬~9月上旬  
収穫: 12月

### ○リンドウ

定植: 5月上旬  
収穫: 7月中旬~8月上旬

どしどし  
お問い合わせ  
ください!

安心して栽培していただくために..

## JA花卉部会と JAがサポートします!

・苗の提供 ・栽培研修会の開催 ・生産者同士の交流 など  
●お問い合わせ先/経済部特産振興課 ☎63-2108



# 手軽に健康 手指体操

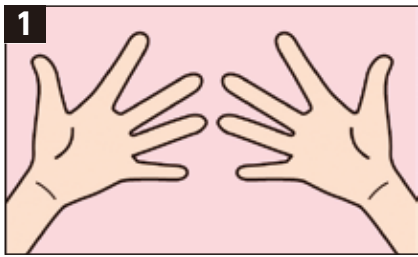
健康生活研究所所長 堤喜久雄

指の曲げ伸ばしで心身の調子をチェック

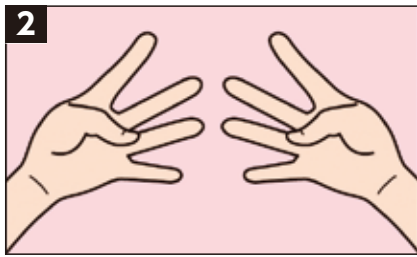
指の曲げ伸ばしは日常生活の中でいく度となく行う動作。何げなくではなく、しっかりと指に意識を向けることで筋肉や神経へ働き掛ける刺激も変わります。単純な体操ですので、できれば声に出して数えながら行ってください。何かと慌ただしい4月、おろそかにな

りがちな自分自身へのケア。短時間でよいので体と声に意識を向ける時間を持つように心掛けましょう。曲げたとき、伸ばしたときに痛みはないか、指は冷たいか温かいか、声のトーンはどうか、呼吸が浅くなっていないか、など。この体操を通して心身の調子をチェック！

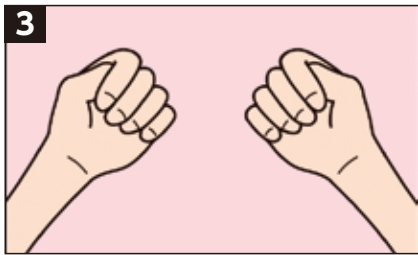
## 意識してしっかり曲げて伸ばす



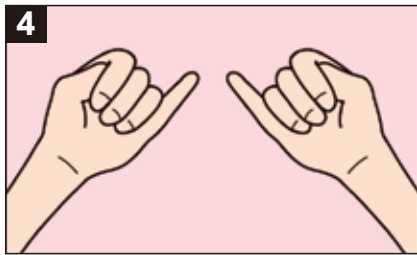
1 両手のひらをしっかり広げます。



2 親指から順に1本ずつ曲げていきます。伸ばしている指は、意識してしっかり伸ばします。



3 5本の指を曲げたら、その状態で1度軽く力を入れます。



4 小指から1本ずつ伸ばしていきます。1から4の動きを5回繰り返します。2回目からは声に出して、「イチ、ニ、サン……」または「親指、人さし指、中指……」と数えながら行います。

### ポイント

自分のペースで構わないので、体操を味わうような気持ちで行います。

シェフ 永井の

## おすすすめ

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

### ホタルイカと ナバナのおひたし



#### ●材料(4人分)

ホタルイカ 20杯  
ナバナ 1わ  
おろしショウガ 適宜  
トマト 1個  
だし汁 1個  
かつおだし 1と1/2カップ  
薄口しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ1

#### ●作り方

①鍋に湯を沸かし、目・口を取り除いたホタルイカを入れて湯通ししてざるにあげる。同じ鍋に塩少々を入れてナバナをゆで、冷水に落として水気を切る。  
②だし汁の材料を鍋に入れて沸騰させ、冷ましてから①を入れて味を含ませる。  
③器に盛り付け、おろしショウガ、食べやすい大きさに切ったトマトを添えて出来上がり。

### アサリとトマトの オイル蒸し



#### ●材料(4人分)

アサリ 200g  
トマト 1個  
小松菜 1束  
ニンニク 1片  
オリーブ油 大さじ1  
白ワイン 大さじ2  
塩昆布 少々

#### ●作り方

①フライパンにオリーブ油をひき、アサリ、角切りにしたトマト、つぶしたニンニクを入れてふたをして弱火にかける。  
②ニンニクの香りが立ったら、白ワイン、塩昆布、切った小松菜をさらに入れてふたをする。  
③アサリの口が開いたら器に盛り付け出来上がり。



## ゴールデンウィーク中の農業用資材の販売

月日	4月			5月				
	29日(木/祝)	30日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月/祝)	4日(火/祝)	5日(水/祝)	6日(木)
営業時間								
経済センター		8:30~17:00			8:30~12:00			8:30~17:00
米原資材センター		8:30~17:00			8:30~12:00			8:30~17:00
伊吹資材センター		8:30~16:30			8:30~12:00			8:30~16:30

※現金支払い不可。購買未収金のみ取り扱いとなります。 ※ 5/1 ~ 5/6 までは、軽油のみ配送いたします。(前日ご注文分を翌日配送)



## JAバンク ATMご利用時間・手数料

JAバンクのATMは  
ゴールデンウィーク中も  
全日ご利用いただけます

※稼働時間はATMによって異なります。  
詳しくは窓口・ATM掲示板・提携先のホームページ等でご確認ください。

### 当JA各支店・ふれあい窓口 長岡キャッシュコーナー

[平日] 8:45~20:00 無料  
[土日祝] 9:00~18:00 無料

### イオン長浜店

[全日] 10:00~21:00 無料

### セブン銀行・ローソン銀行・イーネット

[平日] 8:45~18:00 無料  
[土曜] 9:00~14:00 無料  
上記以外 110円

### ATM利用可能時間

[全日] 7:00~23:00  
イーネットATMはファミリーマート等に設置されています。

## 緊急ご連絡先 24時間 365日 受付

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

ガスに関する  
お問合せ  
LPガス保安センター

☎ 0749-65-8091

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

新登場

自動車共済に安心をプラス!!



日常生活賠償責任特約

自転車事故をはじめとする日常生活の  
さまざまな損害賠償責任を保障します。

2億円 支払限度額

共済掛金1,890円(共済期間1年、一時払の場合)

日常生活のトラブルを幅広く保障します!



自転車で  
他人にケガを  
させてしまった!

飼犬が  
他人を噛んで  
ケガをさせてしまった!

買い物中  
お店の商品を  
こわしてしまった!

自転車で転倒し、  
駐車中の他人の  
自動車に傷を  
つけてしまった!

示談交渉サービス付

まさかの事故時、相手方との交渉は  
JA共済におまかせください!

この特約で共済金の支払い対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉をお引き受けします。

※被共済者の過失がない場合などは、JA共済が示談交渉を行うことができません。



滋賀県では、平成28年10月より「自転車損害賠償保険等への加入」が条例により義務化されています。  
ぜひ日常生活賠償責任特約へのご加入をご検討ください。

- 住宅(※1)の管理上の不備や欠陥によって生じた事故または買物や旅行などの日常生活で生じた事故(※2)により、他人を死亡させたり、負傷させたり、他人の財物に損害を与えたり、あるいは誤って線路に立ち入ったことなどにより、電車などを運行不能にしたため法律上の損害賠償責任を負担するときに共済金をお支払いする保障です。
- 記名被共済者1名のご加入により、ご家族(※3)も保障対象となります。
- (※1) 被共済者の居住の用に供される住宅用建物をいい、別荘等一時的に居住の用に供される住宅用建物を含まず。また、住宅には同一敷地内に所在する動産・不動産も含まれません。
- (※2) 住宅以外の不動産の所有、使用または管理による事故を除きます。
- (※3) 記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象になります。

加入後の事故は、専用窓口まで  
JA共済日常生活事故対応センター

☎ 0120-628-931

平日9:00~17:00(12月29日~1月3日を除く)

21481030241

2021年度

# 年金相談会のご案内

あなたの大切な**年金**!気になっていることはありませんか?

開催日	開催支店	
	午前	午後
4月10日(土)	長浜南支店	
5月18日(火)	長浜北支店	伊吹支店
5月29日(土)	山東支店	
6月19日(土)	米原支店	
7月14日(水)	柏原支店	近江支店
9月12日(日)	長浜南支店	
10月19日(火)	長浜北支店	伊吹支店
11月21日(日)	山東支店	
12月16日(木)	近江支店	長浜東支店
2月20日(日)	米原支店	

※日程が変更になる場合があります。

【相談時間】午前 9:00~12:00 午後 1:30~4:30

- ◆年金手続きってどうすればいいの?
- ◆年金はいつからもらえるの?
- ◆日本年金機構から緑色の封筒が届いたんだけど...
- ◆日本年金機構から届いた書類の見方がわからない
- ◆自分の年金記録を確認したい
- ◆年金を繰上げてもらいたいけど、気を付けることはあるの?
- ◆働いている場合・退職した時、年金はどうなるの? などなど



年金の請求手続きや受給方法などのご相談に  
**無料**で**社会保険労務士**がお応えします!

〈年金相談会にお持ちいただきたいもの〉

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- ねんきん定期便
- 認印
- お勤めされている方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しくご説明できます

ご相談を希望される場合は、  
事前予約制になります。  
各支店窓口へご予約ください。

ホームページからも  
ご予約いただけます。  
詳しくは

JALレーク伊吹



## 令和3年産用 肥料農薬購入者奨励要領

### 趣旨

JALレーク伊吹は「農家組合員が安心して農産物の生産に従事できるよう、一層の経営支援を実施すること」を趣旨とし、本年度においても肥料農薬の奨励措置を定め、生産者の経費負担の軽減に寄与するよう、本要領を制定します。

### 奨励内容

- ①対象は肥料・農薬のみとします。
- ②対象期間は令和2年12月1日から令和3年11月30日までの1年間とします。
- ③奨励金は令和3年12月に対象農家等の口座に入金いたします。
- ④育苗培土・水稻に係る防除薬剤・特別売価設定商品・超大型規格商品については、対象外とします。
- ⑤原則、奨励金支払時点において、購買未収金（固定化2ヶ月以上）の残高がある農家への奨励は対象外とします。



### 1、大口肥料農薬購入者奨励

- ①年間50万円以上の肥料農薬の購入農家等を対象とします。
- ②肥料農薬購入金額別のランク奨励の奨励率に応じて奨励金を支払います。
- ③対象となる供給金額は税別（百円未満切捨て）とします。

### 2、肥料引取奨励

- ①各肥料に対して、農家直接引取奨励金を支払います。
- ②一品目で60袋以上を引取された対象商品につき、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は20kgあたり30円とします。また、200kgフレコンにつきましては6袋以上とし、商品単価（税別）の2%（円単位四捨五入）とし、上限は200kgあたり300円とします。
- ③返品により、対象本数にならない場合は、奨励対象外とします。

### ■奨励率

期間内 購入金額	奨励率
50万円以上 ~ 100万円未満	1%
100万円以上 ~ 200万円未満	2%
200万円以上 ~ 250万円未満	3%
250万円以上 ~ 300万円未満	4%
300万円以上 ~ 350万円未満	5%
350万円以上 ~ 400万円未満	6%
400万円以上 ~ 500万円未満	7%
500万円以上 ~ 600万円未満	8%
600万円以上 ~	9%

# みんなの人権

J A 滋賀 同和対策本部  
「みのり」より

## ヤングケアラー

みなさん「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか？2月9日の中日新聞に、「ヤングケアラー」に関する記事が掲載されました。また、2月19日19:30から、NHK総合テレビにおいて「ヤングケアラー 失われた未来」と題する番組が放映されました。最近、この言葉を目にした、聞いたりすることが増えてきたかとは思いますが、この件に関する理解が進んでいるとは言えない状況にあります。

「ヤングケアラー」とは、病気や障害のある家族の介護やケアを担い、本来、大人が引き受けるような重い責任を背負う18歳未満の子どもたちのことです。

中日新聞の記事では、精神疾患の親がいる人の9割が、小学生の頃に生活の悩みを学校で相談しなかったことが自助グループの調査で分かり、学校に相談しなかった理由として、「家族から口止めされた」「恥ずかしいこと、隠すべきことだと思った」と書かれていたそうです。また、記事とは別の調査で、高校1年生の時から8年間、父親の介護経験をした30歳代男性は、「介護生活もつらかったが、誰にも相談することも愚痴をこぼすこともできなかったことが本当につらかった」と語っています。

「ヤングケアラー」という言葉はイギリスが発祥で、1980年代後半より国を挙げて支援に取り組んでいます。支援体

制を整えてきた背景の一つに人権意識が挙げられます。「子ども一人ひとりも、独立した一人の人間である」という考えが強く、家族の介護を担うことで学業に悪影響を及ぼすことは、子どもの教育を受ける権利が奪われてしまうという危機感から、実態調査と対応策がとられてきたという経緯があります。

日本においては、まだ「ヤングケアラー」という言葉が浸透していないように感じます。

「ヤングケアラー」には、相談しやすい環境を整えることが必要で、その人の気持ちを受け止め、ねぎらい、そして評価してくれる人の存在が必要になってきます。

「ヤングケアラー」をサポートする存在になるためには、私たちが「ヤングケアラー」についての理解を広めるための学びの機会を増やすとともに「ヤングケアラー」の子どもたちがいるという視点を常に持ち、近所や知り合いの子どもが「ヤングケアラー」かもしれないと気にかけることが大事ではないでしょうか。

「家庭内の問題」として関わりを持たないというのではなく、「社会の問題」との視点を持って対応し、自助から公助へと結びつけることが重要であると思います。職場や家庭で「ヤングケアラー」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

経営管理委員会 令和3年2月16日

- 第1号議案 伊吹資材センター各施設再編計画について
- 第2号議案 職制規程(組織機構図)の一部変更について

理事会 令和3年2月8日

- 第1号議案 職制規程(組織機構図)の一部変更について

令和3年2月26日

- 第1号議案 機能別店舗・ATM再編計画について
- 第2号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について
- 第3号議案 令和3年度内部監査計画について
- 第4号議案 信用供与業務実施規則の一部変更について
- 第5号議案 内部通報システム運営要領の一部変更について
- 第6号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- 第7号議案 職制規程(業務分掌表、職務権限表)の一部変更について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和3年2月末現在

正組合員数	4,889人
准組合員数	7,407人
出資金残高	17億9千7百万円
貯金残高	1,505億5千6百万円
貸出金残高	190億2千2百万円
長期共済保有高	3,024億1千8百万円
年金共済保有高	32億0千1百万円
購買品供給高	9億2千0百万円
販売品販売高	6億8千0百万円

## Mail from reader お便りコーナー

3月号から

### 米原市 泉さん

畑の仕事は毎年1年生!うまく出来て喜んだり、失敗したりの連続です。

●高温や日照不足、土壌条件などで生育状況が大きく変わり、毎年同じ条件がないといっただいほどの農作業は、高品質の農作物の収穫や失敗などトライ&エラーを繰り返しながら経験を積めるのも魅力の一つですね。

### 米原市 村田さん

家庭菜園が唯一の楽しみで、10年前にJAさんから頂いた合併10周年記念「新鮮野菜づくり」の本が、今も私の良きパートナーです。感謝感謝!

●長きにわたりご愛読いただきまして誠にありがとうございます!実は、家の光協会から発行されている図書をJAレーク

伊吹仕様に一部アレンジしたもののなんですよ。

### 長浜市 北本さん

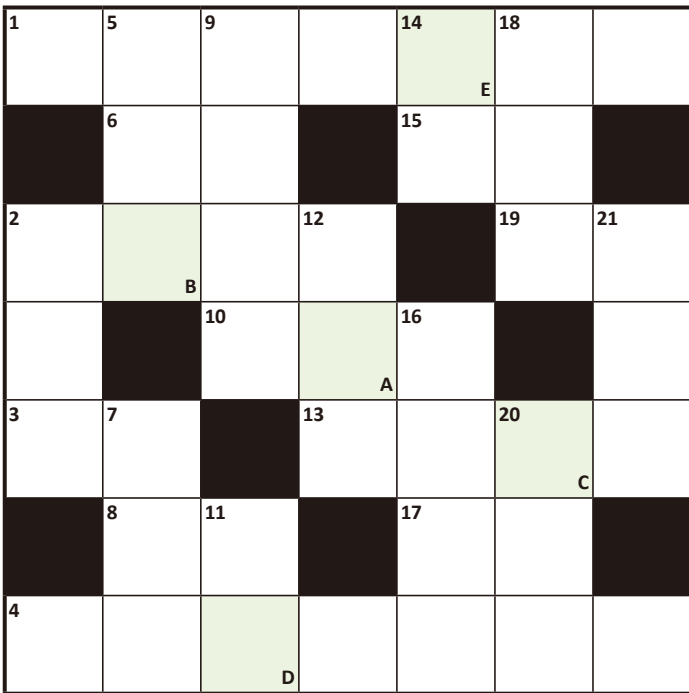
畑の隅にフキノトウが芽を出していました。春の訪れです。これからタラの芽など山菜の時期の到来で楽しみです。

●独特の香りや苦みが楽しめる山菜は、健康や美容に良いだけでなく、芽吹きのパワーで運気を上げる食材としても注目されています。天ぷらや和え物などの山菜料理が食卓に並ぶと、グッと季節感が高まりますね。





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？



🔒 ココのワザ

- 1 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- 2 ランチュウやコメットはこの一種
- 3 ドライバーで締めたり外したり
- 4 威力があって速い球のこと
- 6 ムジュンのムが表す物
- 8 矢をつがえます
- 10 スマホの検索——を削除した
- 13 うずら豆は、——豆の品種の一つです
- 15 靴を数えるときに使う言葉
- 17 1000kgは1——です
- 19 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

- 🔒 ココのヒント
- 2 お稻荷さんのお使いです
  - 5 小さな子どもに読み聞かせることも
  - 7 一を聞いて——を知る
  - 9 ひいて木を切ります
  - 11 赤、白、八丁といえは
  - 12 授業が始まる前に鳴ります
  - 14 4月1日のエイプリルフールには ついてもいいとか
  - 16 金太郎は長じて坂田——となりました
  - 18 につこりするとかへこみます
  - 20 精製してガソリンを作ります
  - 21 日光市の景勝地の一つ、——の滝

3月号のこたえ

A B C D E  
シ ユ ン ミ ン

1	チ	5	ラ	8	シ	12	ズ	17	シ	19	サ
2	ホ	6	オ	10	タ	13	ワ	15	イ		
3	ネ	7	ツ	9	テ	11	イ	14	シ	16	ユ
4	ズ	1	コ	4	ン	7	ト	10	ウ		
5	ミ	2	ジ	5	ン	8	コ	11	ク	14	キ
6	ト	3	ツ	6	パ	9	パ	12	イ	15	
7	リ	4	ス	7	キ	10	ン	13	ケ	16	ア

2月号の応募総数

182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

63 521-0062  
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 4月20日

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、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】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。

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 ※キャッシュカードによる入出金可能
- ② 振込 (翌営業日扱いとなります)
- ③ 通帳の記帳・繰越
- ④ 公共料金・税金の納付
- ⑤ 相談業務など

	午前 9:15~11:30	午後 1:15~3:30
月	醒井(ふれあい窓口)	醒井(ふれあい窓口)
火	旧日撫支所 跡地	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	加田八坂神社 駐車場

※月曜日の醒井(ふれあい窓口)のみ午前(9:15~12:00)・午後(1:00~3:30)といたします

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

# オカヒジキ ~ミネラル豊富な陸の海藻~

4 April 2021 vol.276

### オカヒジキのプロフィール

【分類】ヒコ科オカヒジキ属  
 【原産地】日本、中国、欧州南西部  
 【おいしい時期(旬)】4~10月ころ  
 【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテンなど

解説:KAORU

## 保存方法

早めに食べ切ろう！

冷蔵保存が基本の鮮度が命のなるべく早く使い切ろう

野菜室へ  
 草を乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

## オカヒジキのチカラ

**ミネラル豊富**

**カリウム**  
 体の余分な水分や塩分を排出する働き、高血圧予防やむくみ解消に  
 カリウムはホウレンソウと同程度

**スッキリ**

**不足しがちな栄養素を効果的に取れる**

**マグネシウム**  
 ビタミンと共に骨を強化

**鉄**  
 ヘモグロビンの材料に葉酸と共に貧血予防

**β-カロテン**  
 抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防免疫カマッポ

栄養価の高い「スーパーフード」として注目！

## 見分け方

みずみずしく、若くて軟らかい

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りつやがある

茎が細くて短くあまり育っていない物が良品

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

**NG**  
 鮮度が落ちている  
 茎の切り口が茶色く変色の全体に黄色味を帯びている  
 茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

## オカヒジキのヒミツ

**歴史**  
 『本草図譜』(1828年) 海辺の砂地で「育つ植物として絵付きで」詳しく紹介

**江戸時代**

**名の由来**  
 (葉の様子)がヒジキに似ている!? 「おか」に生えるヒジキという意味 別名はミルナ(水松菜)。海藻のミル(水松)に似ているから

**無農薬**  
 虫が付にくい性質の通常栽培ではほとんど農薬を使わないの安心して食べられる

**山形県置賜地方の伝統野菜**  
 庄内地方の浜で取れた種が船で最上川を上り船着き場の砂塚村(現・山形県南陽中)で植えられ発祥の地となった。現在山形市や米沢市で栽培が盛ん

## 楽しみ方・食べ方のコツ

ごまあえやナムル、マヨネーズあえ、酢の物

下ゆですると味や香りに癖がなく食べやすい

みそ汁やお吸い物に、刺身のつま

約2%の塩水

7ニヤ7ニヤ

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意

根元を切り落とし、さつゆで冷水に取られ粗熱を取ったら水気をよく切る

発行/ルーヴイ農業協同組合 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:kounou@lakeibuki.jas.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/