

ふれあい

Fureai

6

June 2021
vol.278

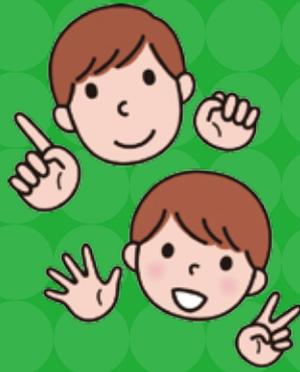
Contents

- 3 女性部
- 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
- 12 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操

P1 特集

家族でリフレッシュ!
みんなの手指体操

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ! ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。 家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとの コミュニケーションに最適です。



家族で
リフレッシュ!

子どもの手指体操

グーパーしながら言葉遊び

難易度
☆☆☆

まずは「あ」から始めよう!

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トシに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらやってみましょう。

1



①両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』は、〇〇の『あ』と「あ」から始まる言葉〇〇を言います。

2



②次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていき、誰かが詰まったら終了です。

ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

難易度
☆☆☆

頭も指も柔らかく!

左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていく喜びがあります。右手の立てる本数を声に出しながらやってみましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がりやすいです。

1



①両手を胸の前でグーにして構えます。

4



④①に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。

2



②右5本、左4本、指を立てます。

5



⑤左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。

3



③①に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。

6



⑥右1本、左0本の状態まで続けます。①から⑥を繰り返します。

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトラランダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

〜落とさないように慎重に〜

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンを落とさないように受け渡す共同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡すのが難しい場合は手のひらで受けてもOKです。

難易度
★★☆

1



1 ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2



2 大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3



3 左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

4



4 子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5



5 ③同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6

6 大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せた後、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。



ステップアップ

慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

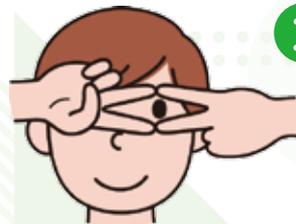
目鼻口体操

〜顔のパーツを使った、見て楽しい体操〜

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って①から④を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指し示を出すと盛り上がるでしょう。

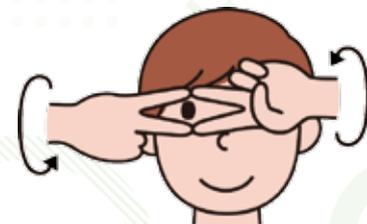
難易度
★★☆

1



1 両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けます。

2



2 左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。①と②は目を意味します。

3



3 両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。

4



4 両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ

慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指し示を出し、もう1人が指し示に応じて体操します。交代でやりましょう。



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』(東京書店)他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>

イラスト：出口由加子



JALレーク伊吹女性部

通常総会を開催しました

5/14



5月14日、本店において令和3年度JALレーク伊吹女性部通常総会を開催しました。昨年は新型コロナウイルスの影響で書面議決での開催となりましたが、今回は検温、手指消毒など感染対策を徹底し、支部とグループ(目的別活動グループ)の

代表者出席による開催となりました。終了後には、A-coopこめ油でお馴染みの築野食品工業(株)より「こめ油・米ぬか石けん」の特徴説明と試食、「ににおいのかぎ分け実験」をお楽しみいただきました。

令和3年度 女性部全体活動

- ①エコキャップ運動
- ②愛の米ひとにぎり運動
- ③ユニセフ募金活動
- ④古切手収集活動
- ⑤その他、随時ご案内します
(干支飾りづくり・旅行など)

グループとは

気の合う仲間や・いつものお友だちとすでに地域にあるグループで、セミナーをきっかけに知り合った仲間と自分で好きなことができる小さなグループの総称です。少人数でコミュニケーションがとりやすく自由に活動できることが特徴です。

例えば
料理、手芸、読書会、ヨガ
地域ボランティア、親子クッキング など



JALレーク伊吹には、女性だけの仲間の輪があります。

その名は 女性部!!



JALレーク伊吹の女性部は、JALレーク伊吹管内(米原市、旧長浜市)にお住まいの女性の方なら、どなたでもご加入できます。新しいことにチャレンジして女子力アップ・スキルアップしてみませんか。

当JAでは、女性部を応援する活動を行っています。入会金や年会費はもちろんありません。

ご加入いただくと、お役に立つ情報をお知らせします。

詳しくは、生活振興課までお問い合わせください。

☎52-6533

✉shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp



支部・グループはJAの調理室や多目的ホール、会議室が無料で使えるよ!

家活でコロナに負けるな!



新型コロナウイルス感染症によりたいへんな日々が続いています。そんな状況を乗り越えるのに役立ち、自宅での時間をより充実させる情報をお届けします。

詳しくは、右記QRコード → → → → →
もしくは下記アドレスからご覧ください。
<http://www.iekatsu.net>



掲載内容

- ① マスクを作って感染予防
- ② おうちごはんをもっと楽しく
- ③ こどもといっしょに
- ④ やさしいハンドメイド
- ⑤ おうちでエクササイズ
- ⑥ 世界のこどもたちの絵
- ⑦ 暮らしに役立つお金のはなし



「食農教育紙芝居コンクール」のご案内

子どもたちに「いのち」「食べ物」の大切さ、「農業」のすばらしさを、わかりやすく伝えることを目的に「紙芝居」を募集しています。

- 募集期間** 2021年7月1日(木)～10月15日(金)消印有効
- 応募資格** 年齢、性別、国籍を問わず、どなたでも応募できます。グループでの応募、複数応募も可能です。
- 応募規定** 作品は、縦約27cm・横約39cm。枚数は8～12枚程度。用紙は画用紙くらいの厚紙を使用してください。八つ切り画用紙がおすすめです。



募集要項はこちらからもご覧いただけます

募集要項 - 家の光 公募サイト (ienohikari-koubo.com)
入選作品はダウンロードして活用できます。

いえなか 家中活動

第2弾



JAグループ滋賀では、令和2年夏に実施した「家中(いえなか)活動」第1弾の健康づくりエッセイ・免疫力アップ料理レシピ・ハンドメイド作品募集に続き、「第2弾」として「コロナ禍の今だからやってみよう!!」をテーマに滋賀県産食材を使った近江米がすすむおかずレシピと『家の光』・『ちやぐりん』を使った家中活動を令和2年秋に募集したところ、2部門合わせて106点のご応募をいただきました。

当JA管内からは、高橋光子さんが近江米振興協会賞を受賞されました!おめでとうございます! レシピとともにご紹介します。



近江米がすすむおかずレシピ部門

米原市 高橋 光子 さん



料理タイトル

野菜ときこのバターしょう油炒め inひょうたん型南瓜平たね無柿添え

おかずに込めた想い、工夫した点など

ごはんは、どんなおかずとも相性が良く自然と栄養バランスも整います。秋は、農産物も豊富できのこ類も絶品です。自家製野菜と一緒にバターしょう油で炒めちよつとめずらしいひょうたん型南瓜の中にとい込めました。伊吹の特産品の平たね無柿を添えました。

材料 (4人分)

| | |
|-------------|-----------|
| (滋賀県産) | 100g |
| ・豚肉(バラ) | 100g |
| ・しめじ | 1/2株 |
| ・えのき | |
| (自家栽培) | |
| ・ひょうたん型南瓜 | 2cm巾4切中1ヶ |
| ・玉ねぎ | 中1/2本 |
| ・人参 | |
| (伊吹特産品) | 適宜 |
| ・平たね無柿 | |
| ・伊吹大根ドレッシング | 少々 |
| (調味料) | 4片 |
| ・バター | 適量 |
| ・しょう油 | |

作り方

- ① ひょうたん型南瓜2cm巾の輪切りにし種をくり抜き、ラップに包み柔らかくなるまでレンジでチンする
- ② 豚肉を熱湯にさっとくぐらせ湯を切る
- ③ フライパンに食べやすい大きさに切った野菜ときこの、豚肉を炒め、バターしょう油で味を整える。
- ④ 柔らかくなったひょうたん南瓜の輪の中に炒めた材料を盛る。予め南瓜をのせる皿には、伊吹大根ドレッシングでデコレーションしておく。
- ⑤ 平たね無柿を適宜添える。

地元食材や自家栽培の食材をたっぷり使用し栄養バランスにも優れていますね。



近江米への 応援メッセージ

毎日しっかり食べて腹持ちも良く体を動かすエネルギー源となる近江米、私は大好きです。

受賞作品は、JA滋賀中央会ホームページ

いえなか 家中活動作品集 第2弾 で公開中

JALが女性協議会では、三日月大造知事にコロナ禍での活動についてご説明させていただく機会をいただきました。(三日月知事と対話する「こんにちは!三日月です」の一環) また、各JAの女性部が活動した参加費等の一部は、「滋賀県がんばる医療応援募金」として、募金の贈呈を行いました。

三日月知事は贈呈の翌日の定例会見冒頭にエコバッグとともにJALが女性協議会の活動を紹介いただき、過去の琵琶湖を守るための粉せっけん運動を事例に「JA女性組織の環境を守る活動のDNAが今も息づいていることに感銘を受けた」と話されました。



こちらから
ご覧いただけます

ウェブサイトへのアクセスはこちら
<https://ja0130.another-staff.jp/>
 ホーム > 新着情報 >
 家中活動~第2弾~作品を公開しています!



適期中干しで品質向上

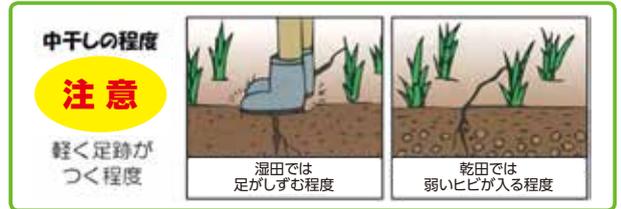
田植えの1ヵ月後に中干し溝切りを行います

■中干しの効果

土壌に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分げ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、整粒歩合の高いお米ができます。軽く足跡がつく程度の中干しを心掛けてください。

中干時期の莖数(コシヒカリの目安)

| | | | |
|----------|-----|-----|-----|
| 栽植密度(／坪) | 50株 | 60株 | 70株 |
| 1株当たりの莖数 | 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溝を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!

植付約1ヵ月後2週間程度の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!!



1 適期中干し・溝切り

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



板木技術士事務所
板木利隆

ナスは栄養診断による管理で収量が倍増

順調な育ち
花の上方に数枚の
葉が付いている



健全花(長花柱花)



雌しべが
雄しべより長い

栄養不良の育ち
花が先端近くに
付いている



不良花(短花柱花)



雌しべが
雄しべより短い

栄養不良になったら
思い切って若取りする



漬けてよし煮てよし、焼いたり揚げ物、生食にと、ナスは大変使い向きの広い野菜。干しナス、焼きナスにすれば長く保存ができることも分かり、いっそう魅力を高めてきました。高温好みなので、強い日差しを受けると紫黒で形の良い果実が連続して収穫でき、大いに食卓をにぎわせますが、次第に株の勢いが弱まり、実止まり悪く、取れなくなり、品質も低下してきます。

このはいわゆる「なり疲れ」で生育が不調になってきたからです。私たちが、お互いに人の顔色やしぐさを見れば健康状態を推測できるように、ナスの健康状態も、葉色や草姿、花などをよく観察すれば容易に栄養状態を診断することができるようになります。

その一番のバロメーターは、図のように花の付く位置と花の形、葉や花の大きさと色具合です。特に花の中を見て、雌しべが雄しべより短い「短花柱花」は、ほとんど落ちてしまい実止まりしません。健全な場合は、花の開いた先に4〜5枚の葉が開いていますが、栄養不良株では1〜2枚しかない状態になります。畑全面を見渡して花がよく見える状態は、栄養不良といってもよいのです。

対策としては、まず果実を若取りして株の果実負担を軽くしてやることです。そして追肥で栄養を補給し堅くなった通路付近の、根が伸びる先の方にくわを入れ、軽く耕し通気を図り、乾いていたら灌水(かんすい)や敷きわらをして、吸肥をしっかりとやることです。

こうすると数日を経ずして草勢に回復の兆しが表れ、健全な「長花柱花」が多く咲くようになり、茎葉もしっかりと、上方の葉の枚数も増え、よく実止まり、果実の太りも早まり、色つやの良い果実がたくさん取れるようになってきます。

「なり疲れ」は、ナスの一生の中に3〜5回現れることが分かっているもので、常に観察を怠らず、早めに発見、対処して軽減するようにしてください。収量の倍増、品質の向上は必ず達成できます。

もう一つ、生育盛りに入り茎葉が込み過ぎると、日射不足のため果実の色づきが悪くなり、病害虫も発生しやすくなります。その対策として、果実に木漏れ日当たりのに、余分な葉を摘み取ったり、枝を整理することも大切な手立てとなります。

※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。

お天気カレンダー

雨音は癒やしの調べ

気象予報士(株式会社ハルックス) ● 檜山靖洋

感染症対策をしたレジャーとして、野外キャンプが注目されています。おいしい空気を吸い自然の音を聞いていると癒やされますよね。自然の中の音は、メトロノームのような規則的なリズムではありません。だからといってめちゃくちゃなリズムでもありません。その中間の絶妙なリズムの音が私たちを癒やしてくれます。雨の音もその一つです。雨の音だけが入ったCDもあるくらいです。

水琴窟(すいきんくつ)というのがあります。地中にかめを埋めて洞窟を作り、水が落ちたときの音を楽しむ趣向です。また、傘を差して歩いているとき、傘に当たる雨音もよく聞いていると心地良く感じられることもありま

す。雨の音を楽しむために良い音がするように作られた傘もあると「いいこと」です。雨の音を楽しむことができます。およそ1カ月半続くとついで梅雨の時期も楽しく乗り越えられそうです。



ふれあいタイムス



FUREAI
TIMES

2021年
6月号

◎4月5日(月)

食農教材本を小学校へ贈呈

4月5日、中尾代表理事理事長らが、米原市と長浜市の教育委員会を訪問し、小学5年生の児童を対象とした、食農教育の教材本「農業とわたしたちのくらし」1,118冊の贈呈式を行いました。この取り組みは、JAバンクによる食農教育応援事業の一環で、児童に食・環境・農業の大切さについて理解を深めるきっかけとしてもらうことを目的に2008年度から行っています。



▲米原市教育委員会での贈呈式の様子

JAでは、子どもたちが楽しみながら学べる食農教育雑誌「ちやぐりん」も管内の小学校や公設の放課後児童クラブに贈呈しています。また、児童や生徒らが農産物の生産等に携わる人々と食への感謝の気持ちを育むことができるように、

◎5月15日(土)

「新嘗祭」へ向けたお田植え行事

五穀豊穣に感謝する宮中行事「新嘗祭」に今年、当JA管内の長浜市勝町の福永利平さんが献穀されることになり、5月15日にお田植え行事が行われました。献穀とは、毎年「新嘗祭」に供えるための農作物を各都道府県の農家が献上するもので、滋賀県では、県内の市町村が持ち回りで献穀しており、旧長浜市内からは平成14年以来19年ぶりとなります。

お田植え行事は加田町の圃場で行われ、行政関係者や地域の人が出席。献穀者の家族やJAの女性新入職員らが5m四方の場所に苗を植



▲1株ずつ丁寧に苗を植える福永さんのご家族と新入職員ら

学校給食への地元食材の提供や、担い手農家と連携した農業体験、JA営農指導員による出前授業を今年度も行う予定で、農業の魅力を発信していきます。中尾代表理事理事長は「JAグループでは、食農教育の大切さを伝えている。人々の生活や命に直結する農業に興味を持ち、ぜひこの機会に子どもたちに学んでほしい」と話しました。



国民生活センター相談情報部 廣瀬裕子

コロナ禍に乗じた魚介類の勧誘トラブル

新型コロナウイルスに便乗したトラブルが発生しています。

【事例】自宅に突然「旅先でご利用いただいた鮮魚店です。コロナウイルスの影響で在庫を抱え困っています。助けてください」という電話がかかってきた。電話を切ることができずにいると、「高価なカニが今だけの特別価格になります」と言うので購入を承諾した。数日後、代引き配達で商品が届いたので2万円を払い受け取った。しかし、中身はスカスカのカニと安価な海藻類が入っているだけの価格に見合わない物だった。よく考えるとこの鮮魚店を利用した覚えはなく、だまされたと気付いた。解約できないか。

「新型コロナウイルスの影響で経営が苦しく、困っている。助けてほしい」などと言って消費者の関心を引き、うそや強引な勧誘で魚介類を購入させる悪質な手口です。

業者からの電話で購入を承諾した

場合は、電話勧誘販売に該当します。業者には、業者名、住所、電話番号、クーリング・オフに関する事など、法律で定められた事項を記載した書面(法定書面といいますが)を交付する義務があり、消費者は法定書面を受領した日を含む8日間はクーリング・オフができます。商品は保管し、クーリング・オフ通知の中で引き取りを求める内容を記載します。なお、法定書面の交付がなかったり、交付された書面に不備があったりする場合、期間が過ぎててもクーリング・オフができる場合があります。一方で、業者の実体がないなどの場合は、商品を受け取るか解決が難しくなります。おかしいと思ったら、荷物が届いた際に荷送伝票に記載された送り主の情報を記録に残した上で、受け取りを拒否しましょう。その後、記載の住所宛てにクーリング・オフなどの通知を出すと良いでしょう。

不審な電話には安易に応じず、「すぐに「きっぱり」断りましょう。トラブルに遭って困ったら、消費生活センターに相談してください。



ふれあいプラザ

Fureai Plaza

米原市宇賀野
宮崎 朱怜ちゃん (5歳)

パパも
ギンちゃんも大好き!
元気いっぱい朱怜ちゃん

明るく楽しい
家族です!

わたしが
紹介します!!



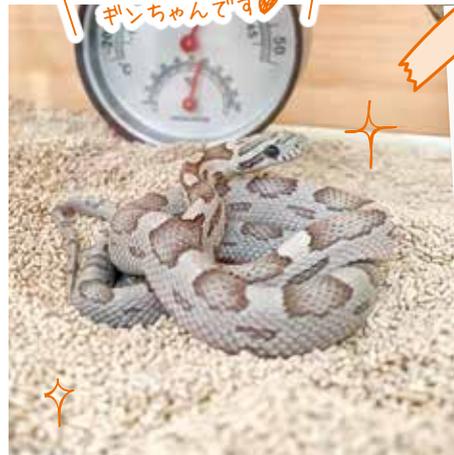
近江支店
信用共済 渉外
北村 隆浩

好奇心旺盛な朱怜ちゃんはパパと

一緒に大好きで、休日に海や川での魚釣りや、山での昆虫採取、お庭ではプランターでミニトマトやオクラなどの野菜を一緒に育てています。最近では、料理にも興味を持ちはじめ、ママと一緒に台所に立つこともあるそうです。

朱怜ちゃんの家族は今年の初めに、体の柄やつぶらな瞳がカワイイ、ヘビのギンちゃんを迎えました。コーンスネークという毒をもたない種類で、体長は40cmほど。大人しい性格で、一緒に過ごすことで飼い主の臭いを覚え、なつく一面もあるそう。飼育ゲージの中にいる時の、トグロを巻く姿はとても愛らしいです。パパと一緒に「ゴハン」をあげたり、ギンちゃんを撫でたりしながらお手伝いをする朱怜ちゃん。これからも、たくさんさんの動物とふれあいながら成長する姿が楽しみです。

トグロを巻くと
手のひらサイズで、
つぶらな瞳が
なんともカワイイ!
ギンちゃんです♡



優しくふれる朱怜ちゃん♡
ギンちゃんに



長浜市八幡中山町

鈴木 政造さん (79歳)

地域の祭り事に欠かせない
雅楽を演奏され約60年

鈴木さんは、150年ほど前に八幡中山町で結成された雅楽グループ「笙和会」の会長で、町内の神社の祭り事やお寺の報恩講、長浜市の曳山祭の神事などで雅楽の演奏をされています。

町内の先輩に誘われて「笙和会」に入したのは20代の頃で、今までに笙、箏、龍笛を担当してこられました。現在は、指揮者のいない雅楽の演奏で速度を決めたり、終わりを合図する太鼓を担当され、神社の祭祀舞では「豊楽舞」の穏やかな歌も披露されています。

笙・箏・龍笛の楽譜



最初に担当された楽器は笙で、17本の竹が椀型のものに差し込んだ形をしています。雅楽の音楽の独特な雰囲気を感じます。笙は、オルガンのようなやわらかい音を出し、ほとんどの場合、5〜6本の竹のリードを同時に指で抑えて和音を奏でます。10通りもある和音の指使いや息使い、雅楽独特の楽譜を覚えることに苦戦したことや、リズムを覚える練習中に膝を叩き続けたことと真っ赤に腫れ上がったことなども思い出深いそうです。

鈴木さんは「神社やお寺などの行事で奉仕することはとてもありがたいこと。今の肺活量を保ち、楽器も歌も出来る限り続けていきたい」と話されていました。



これからも活躍を
祈念いたします!

わたしが
紹介します!!



長浜北支店
信用共済 渉外
山崎 健太



神社の春の行事で
太鼓をたたく鈴木さん。



鈴木さんが最初に担当した笙。羽を休めている鳳凰に似ているので鳳笙とも呼ばれるそうです。



お持ちの水稲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**JAL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時間は、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

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**

冷やし納豆梅茶漬

●材料(1人分)

- 冷や飯 1-2膳分
- 納豆 1パック
- 大葉 5枚(千切り)
- ミョウガ 2個(小口切り)
- 梅干し 2個種を取りたく
- いりごま 適宜
- おろしワサビ 適宜
- 冷たいお茶 約200ml

●作り方

- ① 冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- ② おわんに①の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビチューブ入りでもよいを盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。



アジのたたき梅肉あえ

●材料(2人分)

- アジの刺し身 市販品1パック分
- 薬味類
- 大葉 5枚(千切り)
- ミョウガ 2個(小口切り)
- 梅干し 3個種を取りたく
- おろしショウガ 小さじ1
- いりごま 小さじ1
- ダイコンのつま、ワサビナ 適宜

●作り方

- ① アジの刺し身を細切りにしボウルに入れる。
- ② ①のボウルに薬味類の材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 皿にダイコンのつまと②を盛り付け、ワサビナを添えて出来上がり。





年金友の会

イベントスケジュール

| | | |
|-------------|-----------|--------------|
| 長浜支部 | 7月 8日(木) | ●グラウンド・ゴルフ大会 |
| 米原近江支部 | 7月16日(金) | ●グラウンド・ゴルフ大会 |
| 米原近江・長浜支部合同 | 8月20日(金) | ●ゲートボール大会 |
| 全地区 | 11月19日(金) | ●ゲートボール大会 |
| | 11月26日(金) | ●グラウンド・ゴルフ大会 |

※今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、開催を中止させていただく場合がございます。



特別金利定期貯金が始まります!

募集期間 / 令和3年6月1日(火)~8月31日(火)

スマホやパソコンからおトクな定期貯金に!

ネットバンク 定期貯金

JAネットバンクで新規定期貯金をお預け入れていただくと、年0.10%の特別金利を適用いたします。

※JAネットバンクからのご契約に限ります

- 貯金種類: スーパー定期貯金(期間1年)
- 預入金額: 10万円以上1,000万円未満

金利年

0.10%

(税引後 年0.079%)

JAネットバンクの新規申し込みはこちらから



ATMで、おトクな定期貯金に!

ATM 定期貯金

JAのATMで新規定期貯金をお預け入れていただくと、年0.05%の特別金利を適用いたします。

※当JAの総合口座通帳または定期貯金通帳が必要になります。

- 取扱通帳: 定期貯金通帳(個人のみ)・総合口座通帳
- 貯金種類: スーパー定期貯金(期間1年)
- 預入金額: 10万円以上1,000万円未満

金利年

0.05%

(税引後 年0.039%)

■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を含め 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。

JA窓口でおトクな定期貯金に!

JA窓口 定期貯金

窓口で新規定期貯金をお預け入れていただくと、年0.04%の特別金利を適用いたします。

- 貯金種類: スーパー定期貯金(期間1年)
- 預入金額: 10万円以上

金利年

0.04%

(税引後 年0.031%)



©よりぞう

※金利は令和3年6月1日現在
 ※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※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。
 ※本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。
 ※店頭に説明書をご用意しています。

お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで

みんなで人権

J A滋賀同和对策本部
「みのり」より

民主主義のリーダーに求められるもの

民主主義とは何か、ということを考えてくれる2人のリーダーの例を紹介します。

1つ目は、2020年3月18日に、ドイツのメルケル首相が国民に向けて、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、日常生活を制約することをペントの中止、学校の閉鎖等の理解を得るために行ったテレビ演説における発言です。

次の点はぜひお伝えしたい。こうした制約は、渡航や移動の自由が苦難の末に勝ち取られた権利であるという経験をしてきた私のような人間にとり、絶対的な必要性がなければ正当化し得ないものなのです。民主主義においては、決して安易に決めてはならず、決めるのであればあくまでも一時的なものにとどめるべきです。しかし今は、命を救うためには避けられないことなのです。

ドイツ連邦共和国大使館
H.P.T.ピッフス テレビ演説 訳文

2つ目は、2014年3月18日に、台湾の立法院議事を学生が占拠した事件(いわゆる ひまわり学生運動)のリーダーである林飛帆(りんひびん)のつた行動です。

占拠が20日間を過ぎ、立法院長議長から魅力的な妥協案が提示された。撤退するか否かの判断が迫られる中、ひとりの学生が、手を挙げ、壇上に登り、「撤退するかどうかについて幹部だけで決めるのは納得できません」といった。その後、リーダーの林飛帆は丸一日かけて、占拠に参加した学生たちの意見を個別に訊いてまわったのである。

最後に林は、妥協案の受け入れを正式に表明した。すると、再度、前日の学生が壇上に上がった。固唾をのんで見守る学生たちの前で、彼は次のように語った後、静かに壇上から降りた。

「撤退の方針は個人的には受け入れ難いですが、でも、ぼくの意見を聞いてくれたことを、感謝します。ありがとう。」

それから、2日をかけ、院内を隅々まで清掃すると、運動のシンボルとなったヒマワリの花を一輪ずつ手に持って、学生たちは静かに立法院を去っていった。

「ぼくらの民主主義なんだぜ」

著：高橋源一郎、朝日新書

1つ目のメルケル首相は、自由の権利を制約することは、民主主義に反するということを十分に理解した上で、感染防止のためやむを得ずに踏み切ることを、国民に向けて丁寧に情理を尽くして話しかけ、理解を得ようとした。

2つ目の林飛帆は、撤退を受け入れるか否か判断するにあたって、幹部の意見を一方的に通すのではなく、参加学生一人ひとりの意見を訊いてまわっています。

緊急事態に際し、為政者やリーダーが決断を迫られたとき必要なことは、強権的に結論を押し付けるのではなく、構成員の意見に耳を傾け、丁寧な説明が求められているのではないのでしょうか。どちらも、手間がかかり、効率が悪いものです。

しかし、民主主義を実効あるものにするには、この面倒さに対する「忍耐力」が必要ではないでしょうか。

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

4月の開催はありません。

理事会

令和3年4月1日

- 第1号議案 常勤理事の担当業務の決定について
- 第2号議案 理事長に事故あるときの職務代理・代行順位の決定について
- 第3号議案 理事個人別報酬額の決定について

令和3年4月30日

- 第1号議案 令和3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 コンプライアンス態勢運営要領の一部変更について
- 第3号議案 職員給与規程の一部変更について
- 第4号議案 共済規程の一部変更について
- 第5号議案 令和3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

わたしたちのJA【主要概況】

令和3年4月末現在

| | |
|---------|--------------|
| 正組合員数 | 4,864人 |
| 准組合員数 | 7,423人 |
| 出資金残高 | 17億7千5百万円 |
| 貯金残高 | 1,477億9千6百万円 |
| 貸出金残高 | 189億5千3百万円 |
| 長期共済保有高 | 3,015億2千6百万円 |
| 年金共済保有高 | 32億3千2百万円 |
| 購買品供給高 | 1億1千4百万円 |
| 販売品販売高 | 5百万円 |

Mail from reader お便りコーナー

5月号から

長浜市 清水さん

はじめておばあちゃんとパズルのこたえを楽しく考えました。サツマイモが大すきなので、ふくろの中で作ってみたいです。
●パズルはむずかしかったかな？大きなサツマイモがたくさん収穫できるといいね。

長浜市 川村さん

水田に水が張り、カエルの合唱が始まり毎晩にぎやかな夜がやってきました。この時期だけの楽しみがあります。晴れた風の無い日に、水田に伊吹山と青い空、白い雲が写るのをカメラにおさめたくてシャッターチャンスを狙っています。
●水田が鏡のようになり、美しいですね。写真の投稿もお待ちしています！

長浜市 中川さん

わが家では、家の前に小さな畑を持っていて、色々な野菜を作っています。家族が少ないので、近所の人にも食べていただいております。おかげで、近所の方も喜んでいただき、話も出て

うれしく思っています。これからは「ふれあい」を読みながら、色々な野菜に挑戦しようと思っています。

●広報誌「ふれあい」をご活用いただき、家庭菜園で育てられた新鮮で美味しい野菜を通じて、ご近所同士の絆も深められているステキなお話ですね！お役に立てて嬉しい限りです。

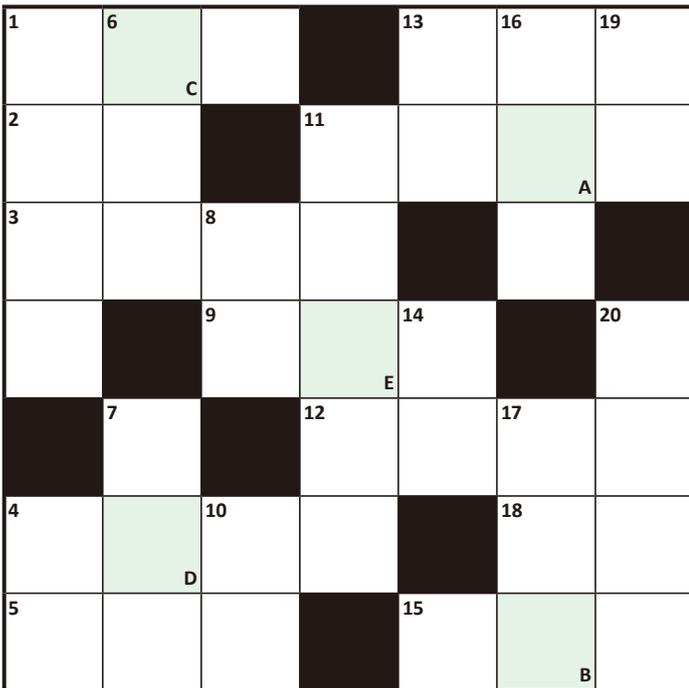
米原市 小川さん

去年、プチトマトをたくさん収穫したので、イチゴジャムにならってトマト●ジャムを作りました。インターネットで調べてたくさんジャムを作り、ジャム瓶を買い足して近しい人にも配りましたが、とても甘くて美味しかったです。パンにつけたりヨーグルトに混ぜたり栄養たっぷり好評でした。しかし手間はかかりまして、混ぜるのに腕が腱鞘炎になるほどでした◎

●爽やかな酸味のある甘酸っぱい味わいのトマトジャム●今年も楽しみです。



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 お尻が光る水辺の虫
- 2 手相占いで恋愛——を見てもらった
- 3 「森のバター」の異名がある果実
- 4 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- 5 ギリシャ文字の第18番目の文字。
Σ、σと書きます
- 9 独り立ちしています
- 11 こっちを通ると早く着くよ！
- 12 石灰は土壌を——性に傾けます
- 13 オルカと呼ばれる生き物
- 15 傘の先からポタポタ落ちます
- 18 口の大きな爬虫類

- 🔒 コドモノヒ
- 20 ささみや手羽、砂肝などの部位があります
 - 19 6月の第3日曜日は——の日です
 - 17 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
 - 16 ——にカラス、——のちようちん
月がなくて真っ暗。
 - 14 アサガオが伸ばして巻き付ける物
 - 13 奈良公園にたくさんいます
 - 11 酔った人がフラフラと歩く様子
 - 10 火を通していません
 - 8 船が進む方向を定める装置
 - 7 傘や長靴、レインコートなどのこと
 - 6 水を引き入れ、稲を植えます
 - 4 南の島に生えていそうな木
 - 1 新しい——が衆議院を通過した

5月号のこたえ

| | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| コ | イ | ノ | ボ | リ | イ |
| ウ | ワ | ギ | カ | バ | ン |
| ラ | ヘ | タ | イ | ド | |
| ハ | ン | モ | ツ | ク | |
| ヒ | レ | ト | チ | ウ | |
| バ | ツ | ハ | ノ | コ | リ |
| リ | ハ | ナ | コ | ト | バ |

4月号の応募総数

108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。

63 5211-0062

JAレーク伊吹
「ふれあい」係

米原市宇賀野280番地1

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

● 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 6月21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。

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

24時間
365日
受付

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 |

ビーツ ~若さを保つ抗酸化フード~

ビーツのプロフィール
【分類】ヒユ科フダンソウ属
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】6~7月ころ、11月ころ
【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンUなど
解説:KAORU

見分け方

葉の付け根部分がみずみずしい
きれいな丸形で、やがみが無い
直径7~8cmが理想
皮の表面が滑らか
左右均等
凹凸や傷が少ない
皮がめくれていない
葉がみずみずしい
NG
収穫後葉が付いたままだと、葉から水分が抜けてしまうよ

ビーツのヒミツ

日本への伝来
江戸時代初期に日本へ『大和本草』(やまほんぞう)に暹羅(しやむら)大根と記載あり
名の由来
輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焔菜」(かえんさい)という和名もある
似てるけど仲間じゃない!
カブ アブラナ科
ビーツ ヒユ科

保存方法

冷蔵保存
新聞紙でくるむかビニール袋などに入れて野菜室へ
根と葉の部分を切り分けて保存
根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう
冷凍保存
丸のまま水からゆでて冷ます
皮をむいて使いやすいサイズにカット
冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ
解凍後は崩れやすいスープやスムージーがお勧め

ビーツのチカラ

ビタミンC
胃粘膜の修復や保護作用
ビタミンB6
皮膚の炎症を抑える効果
葉酸
新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素
食物繊維(オリゴ糖)
腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌に効果的
βカロテン
強い抗酸化作用で、老化や生活習慣病予防、免疫カプカに効果的
アリルイソチオシアネート
食欲増進作用や抗菌作用の辛味成分
カルシウム、ビタミンD
骨や歯の強化、骨粗しょう症予防
たんぱく質
肝機能を高め、脂肪燃焼を助ける働きがある

楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクホクとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ
下ゆで
皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに
酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるが、生のまま薄くスライスする
お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る
竹串で何度も刺すと色素が抜ける
塩は調理の仕上げに
色は抜けやすい
焼く
皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる
生のまま
皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに
年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き
色が服に付くと落ちにくい。まな板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い
注意

ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ

6 June 2021 vol.278

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@lakeibukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/