

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJAレーク伊吹は
人と自然と街を愛で優しく包みます。

ふれあい!

3

March 2018

vol.239

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 11 JAからのお知らせ |
| 3 家の光活用グループ | 12 お便りのコーナー |
| 5 営農情報 | 13 みんなで人権教育・今月のあなたの運勢 |
| 7 特集 食農教育 | 14 パズル?頭の体操 |
| 9 花卉部会だより | |





ハートフルコンサート

当選者発表

JAで年金を受取っていたと毎年、抽選でコンサートにご招待していただきます。平成29年6月12日より応募を開始した「JAバンク滋賀ハートフルコンサート2018（平成30年3月10日開催）」の応募受付が12月末をもって終了しました。県内合計応募数は4,966件で、当JA管内は606件の応募をいただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。1月15日、本店において厳正な抽選の結果、122名の方が当選されました。おめでとうございます。当選者には、ペア招待券をお届けいたしました。当日は素敵な演出をお楽しみください。



笑顔いっぱい家族の似顔絵



▲自分の絵を見つけて喜んでいる様子

柏原支店では、平成26年から柏原保育園と共催して、園児の描いた絵を支店に展示しています。今年度は、年長園児16名に「家族の似顔絵」を作成してもらい、11月中旬から約1ヶ月間展示しました。画用紙いっぱいに家族を描いた似顔絵が多く寄せられ、来店者からは「うちの孫が描いた似顔絵、うまく特徴をつかんでいる。子どもは親のことをよく見ている」と声をかけてくださり、住民の皆さまとのコミュニケーションを豊かにしてくれました。同支店管内は、少子高齢化の影響で年長園児は16名と少なく、65歳以上の高齢者の割合が高まっていますが、柏原地区や地域団体と連携して、地域の皆さまの生

活を豊かにし、笑顔を増やすことを目指して今後も柏原地区を盛り上げていきます。

年に一度の「健康チェック！」は健康人への第一歩

JAでは組合員および地域住民の方々が、日々健やかに生活できるように、検診車による巡回健診活動を毎年9月と10月に行っています。今年度もJAの3支店を会場に6日間実施し、232名の方が受診されました。11月にはJA滋賀厚生連の保健師による、健診結果に基づいて個別指導を受けていただきました。生活習慣病は気付かないうちにしび寄ってきます。健康な生活を心がけ、まずは定期的な検診を受けることから始めましょう。JAの平成30年の巡回健診は9月26日（水）～28日（金）、10月17日（水）～19日（金）の6日間で、7月から受付を開始いたします。お申込書は広報誌7月号に折り込んでご案内いたします。詳しくは、本店生活振興課 526533までお問合せください。



生産者「比叡ゆば本舗ゆば八」視察！

12月21日 ㊦



長浜管内の農業組合長で組織する「長浜地域農業組合長会」は、農産物の流通・販売・加工等の現場視察を通じて地元での農業振興を図ることを目的として、年一回日帰りの現地研修を行っています。今年度は滋賀県産大豆に注目し、滋賀県産大豆だけを使用するゆばメーカーで、平成26年にゆば業界初のFSSC22000（食品安全管理システム）認証を取得した比叡ゆば本舗ゆば八の守山工場を訪れました。研修会では、ゆば八の八木幸子社長（72才）から滋賀県産大豆の評価と実需要者（飲食店・量販店・小売事業者）の求める大豆について質疑応答を交わし、ゆば製品の製造

状況等を視聴しました。当JA管内で生産する大豆(ことゆたか)のうち42トンは、ゆば八と取引をしていることもあり八木社長からお話が伺えたことは、取引要望に対応した生産(マーケッ ト・イン)型農業を実現させる上で、貴重な機会となりました。



▶八木社長から説明を聞いている様子
▶ホテルニューオウミで昼食

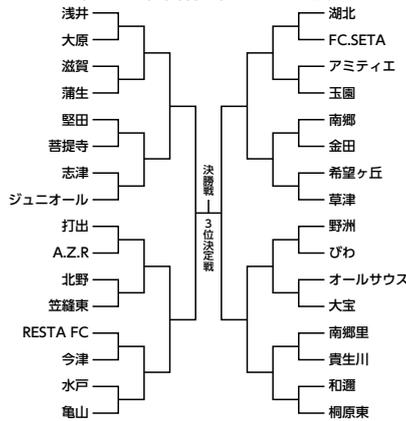
JAバンク協賛 新人戦少年サッカー大会開催

1月21日◎

1月21日、JAバンク滋賀が協賛する「第2回 JAバンク滋賀杯新人戦少年サッカー大会 第41回木下杯少年サッカー大会」の開会式が栗東市の栗東芸術文化会館 SAKURA で盛大に開催されました。本大会は、小学校5年生以下の小学生を対象にした大会であり、県内を5地区に分けそれぞれの予選を勝ち抜いた32チームがこの大会に駒を進めてきました。湖北地区4チームのうち当JA管内からは南郷里FVが

今大会に出場しています。開会式では、チーム監督・コーチ等の関係者および保護者が見守るなか、約640名の選手が出席し、前回優勝チーム主将による力強い選手宣誓の後、組み合わせ抽選会が行われました。2月4日、守山市の野洲川歴史公園サッカー場での一回戦を皮切りに熱戦の火蓋が切つて落とされました。

第2回 JAバンク滋賀杯 新人戦少年サッカー大会 第41回 木下杯少年サッカー大会



▶前回優勝チーム選手宣誓

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAグループが広報活動をしているのはなぜ?

A JAの事業や活動を紹介し仲間の輪を広げるためです。

JAグループの広報活動には二つの目的があります。一つはJAの組合員の皆さんに、JAの事業や活動を知らせること。もう一つは、地域の皆さんにJAの取り組みを知らせることです。

JAではさまざまな事業や活動を行っており、JAの広報誌や支店だよりなどを通じて地域の皆さんにお知らせしています。また、日本農業新聞や、家の光協会の定期刊行物などを通じて、全国のJAの仲間の取り組みも伝えていきます。

そして、JAの事業や活動は、地域の皆さんも幅広く利用・参加することができます。地域を支えるJAの取り組みをより広く知ってもらい、地域に仲間の輪を広げる。これもJAグループの大事な広報活動の目的です。

(監修=広島大学 助教 小林元)

組合員が活動する姿で “協同組合”を伝えよう



耕そう、大地と地域の未来。

家の光記事活用グループ

『つながるって楽しい！』
仲間って頼もしい！』

『ひまわり采原市村木の活動事例』
JA家の光記事活用グループで、女性部としても活動する『ひまわり』は、7年前から月1回、一人暮らしの方や、昼間だけ一人になられる方を対象に、ボランティアで高齢者の見守り活動をされています。

高齢化がすすみ、集落でだんだんつながりやがかわりが薄らいでいくことが気になり、なかでも一人暮らしの高齢の方々がどう過ごされているのか、とても心配で活動を開始。見守り活動といっても、何をどうすればいいのか、地域でお世話になった先輩方に喜んでいただけることは何なのかなどを考え、「安否確認で訪問するならば、ただ訪問するだけでなく、何か持っ



▲配食のお弁当作りの様子



こんにちは。
調子はどうですか？

て行った方が訪問しやすいね」と、お弁当の配食や手作り品をプレゼントされるようになりました。これは、『ひまわり』が行う自主的な活動のため、お弁当の配食なども負担金は徴収せず、10人の仲間が毎月500円ずつ出し合い活動資金にされています。その日の朝に収穫した旬の野菜などをを使い調理を開始。この日の配食弁当は、家の光図書の「野菜のおかず決定版」が大変役立つたよつです。千切り人参を砂糖でもみ、レーズンを和えるだけで簡単にできる「にんじんとレーズンのサラダ」や、「ピーマンとこんにゃくのこしよ煮」など、計10品のお弁当が完成。早速、お弁当と新聞の折り込みチラシで作った肩たたき棒を持ち配食開始。訪問時には、体調のことを聞き、地域の情報を伝えるな

どされていますが、逆に畑のイロハなどを教えていただくことも多くあり、顔を見て話をするので、とても安心された様子のみなさん。

また、活動をする時には、バス停の掃除もされます。地域のみなさんが喜んで下さることや、笑顔になっていただけることがうれしく、何より同じ思いの仲間が集い、楽しく取り組めることが生きがいになると話されま



▲チラシで作った肩たたき棒



▲地産地消の五色弁当

とても
ありがとうございます!!



す。『ひまわり』のみなさんは、手芸も大好きで、配食日と別に、月1回集まり、「家の光」に載っているハンドメイドなどを、ワイワイとおしゃべりをし、教え合いながら作られています。一人で作るより、仲間と作ると、色んなアイデアがうまれ、より素敵な作品に仕上がります。

「家の光」は、活動のヒントにもなり、月2回の活動の記録は、家の光記事活用グループの証「ふれあいノート」に残されています。そして、家の光記事活用グループの合言葉「つながるって楽しい！」を、活動を通じて実感されています。一人ではなかなかできないことも、仲間や家族、地域の協力があれば、成し遂げることが出来ます。これからも、仲間と無理をすることなく、地域に『ひまわり』のような笑顔の花を咲かし、輝き続けていただけるようJAは応援していきます。

▼みんなが気持ちよく
利用できるようにバス停の
掃除をされています。





JAレーク伊吹 限定

家の光

地上

ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか
年間予約申込みの方に、新商品「ほめられ酢」が
申込締切 平成30年4月10日(火)

当たります!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



新商品



家の光

ご購読を
おすすめします



さまざまなテーマを
掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます



『家の光』は魅力ある生活をお手伝いする雑誌です。

お得!

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります
■前納購読誌代(税込) 2018年6月号～2019年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	617円	8,623円
地上	7,396円	606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	483円	5,559円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。

家活
しませんか

家活とは・・・
家の光記事
活用のごこと

グループ登録すると
うれしい特典
ありますよ

このゆび
とーまれ!



「地上」は青年農業者の“声”をたいせつにします。

別冊付録
年2回(4・11月号)、
1つのテーマを掘り下げて解説。
理解を深めます。
JA青年組織の
学習会テキストに最適。

農業・地域・JAを想う
リーダーの雑誌

定価(税込)
●普通月号606円
●付録月号(4・11月号)668円

JA自己改革に
役立つ情報満載!

「家の光」5月号第1別冊付録

料理をおいしくするコツがよくわかる

ほんとうは秘密にしたい、「ここを押さえるだけで料理の出来が違ってくる」というポイントを料理研究家の石原洋子さんが指南。つい、自己流で料理を作ってしまうがちなベテラン主婦も、すぐに取り入れたいくなるコツが満載です。

野菜、乾物・豆腐、肉、魚介の下ごしらえもおさらい

調理法別に押さえておきたい

ベテラン主婦もすぐ取り入れたいくなる!

おさらい料理教室

おなじみの家庭料理を調理法ごとに6章に分けて、紹介。64のレシピすべてにおいて、おいしく仕上げるのに欠かせないひと手間を赤字で解説しました。

おさらい料理教室

作業の意味が書かれているので、理解しやすい!

人・JA・地域が元氣

5月号 906円 (本誌とも・税込)

定価(税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円 ●家計簿付き12月号 1,008円

「ちゃぐりん」4・5月号は 入学・進級お祝い号

4月号
食&農企画
キャロットくんのニンジン栄養満点レシピ
ハレの日はお赤飯

特別企画
のうぎょうきょうどうくみあいつてなあに?

小学生向けにマンガを使ってわかりやすく解説。

5月号
食&農企画
はじめてのパケツ稲づくり

お料理はじめてさんの卵クッキング

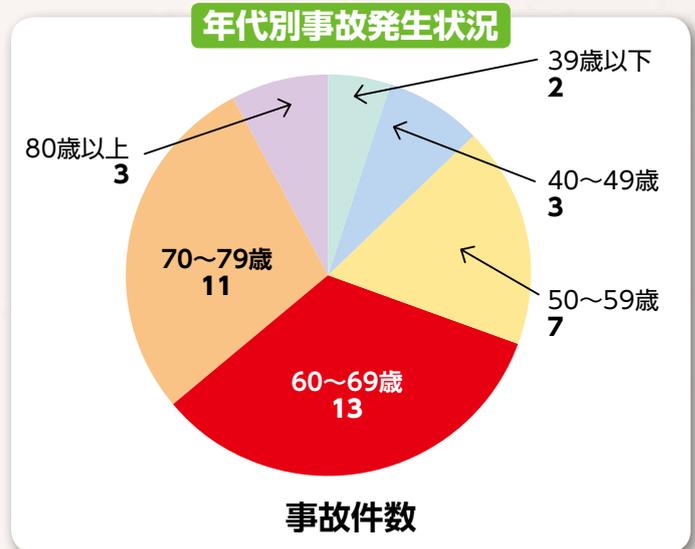
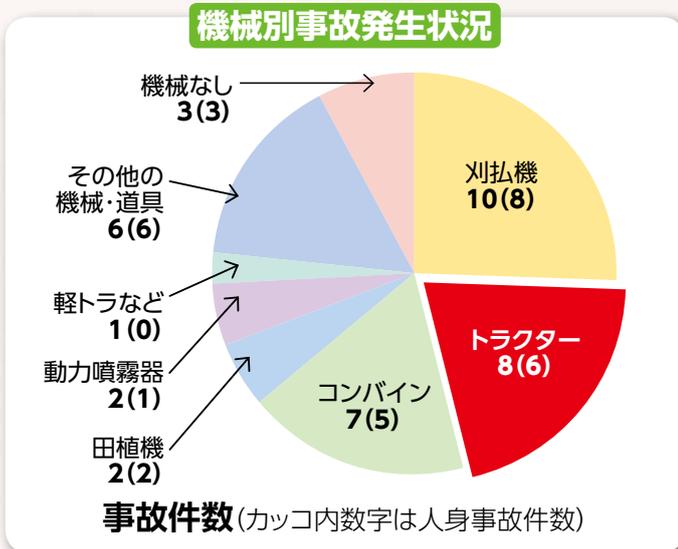
定価(税込) ●普通月号483円 ●付録月号(1・4・8月号)565円

お申し込みは、最寄りのJAへお願いします。

3月より農作業が本格的に始まりますので、農作業事故に注意しましょう!!

滋賀県の農作業事故発生状況・・・

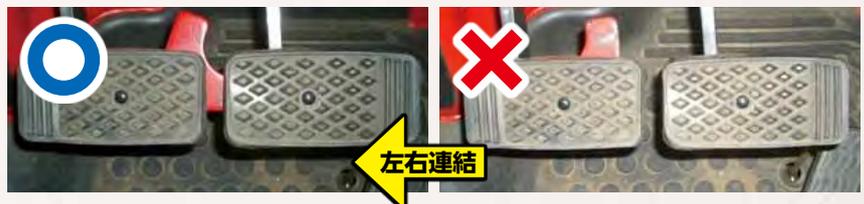
機械別事故発生状況を見ると、28年は刈払機の事故が一番多かったが、依然としてトラクターでの事故が多く、死亡事故に発展する可能性があるため、これからの春の農作業に向けて注意が必要です。



滋賀県の農作業事故発生状況(農作業事故調査の結果より)

特にトラクターの死亡事故に繋がりにくい「左右ブレーキペダルの連結忘れ」に注意して下さい!!

一般的な車輪式の乗用トラクターでは、ブレーキペダルが左右輪で独立しています。これは旋回時に内側の後車輪のみにブレーキをかけて小回りを効かせるためのものですが、一方で、路上など比較的高速で走行している時にブレーキを片側だけ踏んでしまうと、急旋回を引起こして衝突や転倒、転落の原因となり大変危険です。よって作業上必要な時以外は、常に左右のブレーキペダルを確実に連結し、左右同時にブレーキが作動するように左右の連結を心掛けて下さい!!



万一の事故に備え労災保険に加入しましょう!

農業者の方でも一定の条件を満たせば、労災保険(特別加入制度)に加入できます。
 ※ただし、加入には条件がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

【JALレーク伊吹での取り扱い】

- 特定農作業従事者**……………年間の農業生産物の総販売額が300万円以上または経営耕地面積が2ha以上。
- 指定農業機械作業従事者**……………特定の機械を使用し、土地の耕作等を行う人。

お問い合わせ先/JALレーク伊吹 経済部 営農企画課 ☎0749-63-2101

野菜



三つ葉栽培



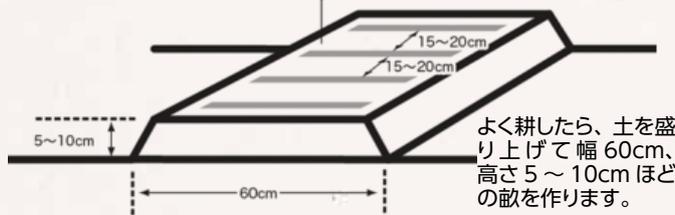
三つ葉は、セリ科の野菜で数少ない日本古来の野菜の一つです。旬は、春から初夏ですが通年栽培できる葉野菜です。暑さには強いですが乾燥には弱い野菜です。もともと山野の半日蔭で比較的湿度の高い場所に自生しており、一本の茎に葉が3枚ずつつくことから「三つ葉」と呼ばれています。独特のさわやかな香りと歯ざわりが特徴で、お吸い物や蒸し物、和え物などに利用され、日本料理には欠かせない物です。

栽培ごよみ

栽培型	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
西日本標準			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 品種
白茎青三つ葉など

● 栽培のポイント
種子は小さく、発芽に時間がかかります。酸性土壌を嫌うので、圃場準備には石灰肥料を施します。土の乾燥を嫌うので、土が乾いたら適宜かん水を行います。生育温度は、15〜22℃と、比較的涼しい場所を好みます。



畑の準備(10m)
● 天気の良い日
畑を耕起します。
● 播種する15日前
苦土消石灰2kg、完熟たい

● 播種する5日前
野菜有機S282を1〜1.5kgをまき、できるだけ深く混ぜ込む。

● タネまき
発芽率を良くするため、一昼夜水につけたタネをまきます。支柱などを使って溝を作り、タネをまきます。発芽に光が必要なため(光好性種子)、土を薄めにかぶせるのがコツです。

● 追肥とかん水
本葉2〜3枚のときと4〜5枚のときに追肥をおこないます。燐硝安加里S604を10㎡あたり300g、条間にすじ状にまき、土と良く混ぜて中耕します。

● 主な病害虫
● 害虫
ヒメフタテンヨコバイ・アブラムシ



● 病気
立枯病・菌核病など



● 収穫
草丈が25cm以上になったら収穫のタイミングです。地際から3cm程度残して株元をハサミなどで切り取って収穫します。外葉から必要な分を収穫しても長く収穫を楽しむことができます。

株元から収穫した場合、収穫後に株元近くへ燐硝安加里S604を20〜30g/㎡を施して追肥すると再度収穫を楽しめます。



次世代に、食と農、地産地消の 大切さがわかる心を育てたい

—そんな熱い思いで取り組む「体験活動」—

農業体験

食育 + 農業 = 食農教育



茎も食べられるよ!



▲栄養教諭の岸先生に出荷用の長さに揃えてもらっているところ

▲家族と自分に1つずつ収穫しているところ



▲北川恵三さんの説明を聞く児童

11月30日、米原市立山東小学校と春照小学校の農業体験が、米原市の大規模農家を受入先に行われ、3年生56人がブロッコリーの収穫体験をしました。この体験活動は平成22年から「子どもたちの心に届く食育を、教育の中で生かせる地産地消を」との思いから米原市東部給食センターと栄養教諭、J Aと農家が連携を取りつつ継続してきた取り組みです。昨年に続きご協力くださった農事組合法人エコファーム高番代表の北川恵三さんは、農産物や生産のことを直接見る「聞く」そして寒い時期に「旬」の野菜を自ら収穫して「食べた」と

いう体験は言葉では伝えきれない大事なものだと言われます。ブロッコリーの栄養や選び方等を教わった児童からは活発な質問が多くありました。質問の中から一部紹介します。

Q. ブロッコリーはどこから来たのですか？
A. イタリアが原産です。キャベツは葉が巻いていくように改良された野菜ですが、ブロッコリーは葉よりもつぼみを増やす方向で改良された野菜です。

Q. 何分くらい茹でて食べますか？
A. 長く茹でるとビタミンAが出てしまうからサツと茹でる。硬さは好みがあるけど3分は長すぎるとよ。

Q. 一日何回水をしますか？
A. 野菜は田んぼに植えているから水はやりません。苗を植えた時に水をやっただけです。

また、栽培について「全く肥料農業なしでの栽培は難しい。アオムシが芯を食べると花蕾(かいかい)つぼみが出来ないのでこれだけは消毒をします。皆さんは虫食いの野菜を食べてくれますか？食べないでしよう」と生産者の立場でコメントされました。この体験を通じて、児童が食や農業に興味をもって家族と会話が生れることでより充実した学校給食や農業の理解に繋がればと思います。

平成29年度
(第45回)

JA共済
滋賀県小・中学生

書道コンクール

JAレーク伊吹管内入賞者

滋賀県の小・中学校から9,507点もの応募があり、当JA管内から13作品が入賞しました。入選者の皆さん、おめでとうございます。



▲授賞式の様子

六年
ゆめ
すざのげん

すざの げんと
杉野 元飛
長浜北小学校 2年



六年
丹治 ゆめ
大地の

たんじ ゆめ
丹治 ゆめ
神照小学校 6年



三年
清水 柚希
らたあ

しみず ゆづき
清水 柚希
長浜小学校 2年



二年
横井川 陸人
体職
験場

よこいがわ りくと
横井川 陸人
双葉中学校 2年



三年
林 浩平
雨晴
読耕

はやし こうへい
林 浩平
長浜東中学校 3年



四年
黒田 ちひろ
流れる雲

くろだ ちひろ
黒田 ちひろ
南郷里小学校 4年



三年
朽木 彩迦
花ごよみ

くつき あやか
朽木 彩迦
長浜北小学校 3年



六年
松井 心優
大緑
地の

まつい みゆ
松井 心優
長浜小学校 6年



六年
矢森 美帆
大緑
地の

やもり みほ
矢森 美帆
春照小学校 6年



五年
赤尾 育歩
大
夢

あかお なるほ
赤尾 育歩
山東小学校 5年



三年
山岡 琉空
星夜の
空

やまおか りく
山岡 琉空
長浜養護 中学部 3年



二年
森 大喜
体職
験場

もり たいき
森 大喜
双葉中学校 2年



利たまはな
はな

こだま はるか
児玉 陽佳
春照小学校 1年



総会を開催しました

部会員募集

花に囲まれた
仕事をしませんか

未経験者でも大丈夫!
始めやすさが魅力の花弁農家!

花苗は部会員の皆さんから株分け
をしていただけます!

この春から始めると、8月咲き・9
月咲きを市場に出荷できます。自
分が育てた花が全国に流通するの
は誇りでもあり幸せです。



詳しくは下記まで
お問い合わせください

特産振興課
TEL 63-2108 (担当:加納)

JAはいつも応援しています!

2月8日(木)に、花卉部会総会を開催しました。
2017年は、新たにリンドウとお正月用の
中輪菊の出荷がはじまり、またお盆用の中輪菊や
ハボタンの出荷本数が増えました。しかし小菊に
おいては、お盆用は高温による生育の遅れと台
風による湿害、お彼岸用は台風や豪雨による湿害
で思うように市場に出荷することができませんで
した。2017年の小菊栽培を振り返り、時期に
出荷することと台風や湿害対策でこれをやってよ
かったことや失敗したことを部会員の方々に発表
していただき、また県農産普及課の副参事森氏に
2018年の小菊栽培についてご指導いただきま
した。2018年は、定植した小菊をできるだけ
多く、時期に出荷することが目標です。
そこで今回は、2017年のお盆とお彼岸の時
期の小菊出荷本数が最も多く、努力賞を受賞され
ました金澤愛子さんにお話を伺いました。



▲ 2018年の小菊栽培の説明を熱心に聞いている部会員の皆さん



▲努力賞を受賞される
金澤愛子さん

小菊を栽培して何年ですか。
レディーススクールでの浜寄様の話に惚れ
込み、花が好きなので栽培をはじめました。
小菊の成長が楽しみとなり、もう少し頑張ら
うと思っているうちに、10年目になりました。

小菊栽培は?
小菊栽培をはじめた頃には、お盆過ぎに出
荷のピークが来てしまったことがあり、定植
時期が一番大事だと思っております。畝立て・
防除などの機械作業や収穫作業を家族の協力
を得て、小菊栽培ができることが私の生きが
いです。重いものを持つなどの重労働がなく
作業が楽なので、ずっと小菊栽培を続けたい
です。農作業の本格的な季節の到来が楽しみ
です。

料理 楽しくステップアップ

「キッチン晴人」のオーナシエフ 永井智一



キャベツとツナのサラダ 〜アンチヨビ風味

■材料(2人分)

キャベツ……………1/4個
ツナ缶……………1缶
アンチヨビソース……………3枚
ニンニブ(みじん切り)……………小さじ1
トマト……………1/2個
塩こしょう……………適宜
オリーブ油……………大さじ1

■作り方

①フライパンにオリーブ油とニンニブ、アンチヨビソースを入れ、弱火で香りを出し、軽く油を切ったツナ缶を入れ、火を止める。
②鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、ざく切りにしたキャベツをこしゆでるにあげる。
③ボウルにキャベツを入れ、①をあえて皿に盛り付け、トマトを飾り、こしゆを掛け出来上がり。



キャベツが温かいうちにあえると味がよくなじみます。

キャベツステーキ 〜しらすあん掛け

■材料(2人分)

キャベツ……………1/4個
おろしシヨウガ 小さじ1
しらす干し……………(18個×2) 50g
水溶き片栗粉……………大さじ1
かつおだし……………1と1/2カップ
削り節……………お好みで
塩……………1つまみ
しょうゆ……………小さじ1

■作り方

①フライパンにオリーブ油を熱し、キャベツを並べ強火で両面に焼き色をつける。
②塩、だしの半量を入れ、ふたをして強火で2分蒸し焼きにする。
③を皿に盛り付け、残りのだし・しょうゆ・しらす干し・おろしシヨウガをフライパンに入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、キャベツの上から回し掛け出来上がり。削り節を掛ける。



しらす干しから塩分が出るので塩加減に注意を。

訪問購入にご注意!!

国民生活センター相談情報部 吉松恵子

●訪問購入にご注意!!

高齢者の訪問購入トラブルが増えています。

【事例】「不要な着物を買い取る」との電話で来てもらった事業者に着物を見せたが興味を示さず「宝飾品があれば売ってほしい」と言われて、指輪やネックレス、ブレスレットなど数点を2万5000円で買い取ってもらった。業者は名刺をくれたが契約書は渡されなかった。その後、形見の指輪を売ったことを後悔する一方、買い取り価格が安過ぎると思ひ、翌日、電話で買い戻しを求めたが、「物品は別の業者に渡してしまった」と言われた。

事例のようなトラブルが多発したため、2013年2月以降の契約について、自宅に來訪した事業者に物品を売却する際の消費者保護制度が設けられました。しかし、その後も相談が増えており、この制度が十分に活用されていないことがうかがえます。

この制度では、訪問購入業者が飛び込み勧誘をすることが禁止され、あらかじめ電話などで「着物を売りたいので話を聞きたい」など、要請を受けた上で消費者宅に向くこととされました。突然訪問してきた購入業者は家に入れないようにしましょう。着物などの買い取りに來訪した業者か

ら貴金属の売却を迫られる、事例のようなトラブルも多発しています。この制度では、來訪後に、買い取りを要請されていない物品の売却を勧めてはならないとしています。売却する気がない貴金属などの売却はきっぱり断りましょう。

訪問購入契約は契約書面を受け取った日から起算して8日間はクーリング・オフができるようになります。クーリング・オフ期間内は、売却した物品を事業者に渡さず、手元に置いておくこともできます。まず、クーリング・オフ手続きとして契約を解除する旨の通知を出しましょう。困ったときには、消費者ホットライン188番に電話してください。





アグリマイティー資金

JA農業資金 応援キャンペーン

キャンペーン期間：平成30年2月1日～平成30年12月28日

さまざまな資金ニーズにお応えします！先ずはご相談ください！



- トラクター コンバイン ビニールハウス 農地
- 農業用トラック 乾燥機 農業用倉庫 太陽光システム
- 農機具ローンの借換資金 運転資金 その他

応援
その① **基準金利が1.1%に!**
キャンペーンにより基準金利最大2.175%が1.1%に!

応援
その② **最大年1%、最長10年間
のJAバンク利子補給!**

応援
その③ **保証料も全額助成!**
最大年0.25%を実質保証料負担なしで利用

0.1%

最大軽減・補給後の適用金利(固定金利型)

適用金利の要件

- 農業生産に直結するお借入が対象となります。
- キャンペーン金利はキャンペーン期間内にお借入れいただく場合に適用となります。
- 当初のお借入金額が100万円以上の場合
当初10年目：年0.1%、11年目以降：年1.1%
- 当初のお借入金額が100万円未満の場合
全期間：年1.1%
- 飼料用米にかかる運転資金は100万円未満についてもJAバンク利子補給が適用となります。
- 金利は平成30年2月1日現在

JAバンクなら給与振込がおトク!

いま、JAバンクを給与受取口座として新たにご指定いただくと
松下奈緒のJAバンクオリジナルQUOカード
5,000円分プレゼント!

応募者全員に!



※QUOカードのデザインにつきましては、実際のものとは異なる場合がございます。

お申込期間：平成30年2月1日～5月末日まで(当日消印有効)

※対象：平成30年2月から6月に新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できた方。

お申込みは2ステップでかんたん!

ステップ1 **給与受取口座のご指定**
(給与振込依頼書のご提出)

お勤め先で「給与振込依頼書」をお手続きください。

ステップ2 **QUOカードプレゼントのお申込み**

「JAバンクオリジナルQUOカード」申込書または、JAバンクのホームページからお申込みください。
インターネットでのお申込みの方はこちら
<http://www.jabank.org/>

QUOカードが
お手元に届く

景品は、平成30年9月頃までに、宅配会社もしくはJAを通じてお届けさせていただきます。



給与受取日にパソコンやスマホですぐに入金確認できます!

ご自宅や外出先でも、パソコンやスマートフォンから振込や照会等のサービスをご利用できます。

- 残高照会
- 入出金明細照会
- 振込・振替
- 公共料金等の支払

インターネットでお申込み可能!
<http://www.jabank.jp>



*1 口座開設後、ネットバンク開始まで一定の期間が必要な場合がございます。





農作業でお困りの方へ



農作業や農地で困っていることはありませんか？ 作業料金表

単位:10アール

- 農作業ができなくなったが田畑を荒らしたくない
- 新品の大型農機を購入するのは負担が大きい
- 急遽、機械作業が出来なくなった場合など

農作業でお困りの方は、最寄りの支店または営農企画課までご相談ください。

※各種作業引受け条件

- 委託申込されても、機械作業が困難な場合は作業をお断りする場合があります。
- 圃場条件や作業効率(倒伏等)の事由により割増料金を頂く場合があります。
- 面積は水稻共済引受面積とし、作業面積が10a以下の圃場においても、作業効率上の事由により10a当たりの作業料金となります。

各種作業項目		圃場整備田	未整備田
水稻	耕起作業	8,000円	9,600円
	砕土代かき作業	12,000円	14,400円
	田植え作業	12,000円	14,400円
	収穫作業(運搬含む)	24,000円	28,800円
小麦・大豆	収穫作業(運搬含む)	9,000円	
大麦	収穫作業(運搬含む)	12,000円	
共通	資材散布作業	600円/本	
圃場改良	畦塗り作業	60円/m	
	レーザーレベラ均平作業	25,000円	

各種作業の申し込み JA各支店または営農企画課 63-2101

平成30年 農繁期中の土曜・日曜営業のご案内

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
経済センター TEL 63-2102	●	●	●	●	●	●	●	●
伊吹資材センター TEL 55-4080		●	●	●	●			
米原資材センター TEL 52-1014		●	●	●	●		●	●

●印は土曜・日曜の営業月 ●印は土曜の営業月 営業時間は8時30分~12時

Mail from reader



2月号から

米原市 田中さん

ホウレンソウ、赤い茎の多い(赤い軸・甘い)品種を知りたい。
● 近年の品種改良された西洋種では根が赤くならない傾向があります。東洋種で葉のキザミがあるものの方が根元は赤くなります。

長浜市 川瀬さん

エコキャップはJAさんの窓口を持って行く所はありますか。あったらJAさんに行く時に持って行けるといいのになぁと思います。

● JA女性部では地球温暖化等環境問題の取組みの一環としてペットボトルのキャップの分別回収運動を行っています。JAへお越しの際はご協力をお願いします。

長浜市 矢野さん

折込の「みんなの人権」の星さんの文章はさすが文部科学大臣賞受賞作品で感動しました。

● JA滋賀同和対策本部では年間4回、全国中学生人権作文コンテスト受賞作品を発行しています。何も考えずに言った言葉であっても人を傷つけるものばかりではなく、喜びや幸せを与えるものもありますね。



JAの年金相談会

平成30年3月18日(日) 予約制



山東支店 ☎55-1014 午前9:00~午後4:30

社会保険労務士がご相談に無料で応じます。

ご相談をご希望される場合は、事前予約制になります。各支店窓口、またはホームページからお申込ください。

経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

- 理事会** 平成30年1月31日
- 第1号議案 中央会期中監査に対する改善状況報告について
 - 第2号議案 FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の決定について
 - 第3号議案 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
 - 第4号議案 神照CE操作盤等更新工事について
- ※経営管理委員会は開催されておりません。

わたしたちのJA【主要概況】

平成30年1月末現在

正組合員数	5,287人	長期共済保有高	3,412億9千2百万円
准組合員数	7,152人	年金共済保有高	29億3千7百万円
出資金残高	17億3千9百万円	購買品供給高	8億5千2百万円
貯金残高	1,319億4千4百万円	販売品販売高	3億2千9百万円
貸出金残高	193億2千1百万円		



居場所を求めて

昨年、12月10日に県立文化産業交流会館で開催された「人権尊重と部落解放をめざす県民のつどい」の記念講演では、タレントのはるな愛さんが「ありのままの私がいい!!」と生きづらさを乗り越えるヒントに「〜と題して講演をされました。その中で、印象に残ったのが、女の子として生きていきたいと思っただけでも学校でいじめられるので、学生服を着て不良っぽいカッコをするなど、自分の思いと真逆の態度をとっていた。それでもいじめの対象となっていた。ある人との出会いによって、自分の居場所が見つかり「ありのままの私」である「おんな」として生きていくことを決断した」とのことでした。そして、「覚悟を決めた時から、こちらから何も言わなくても、いじめの対象ではなくなった」との話には、居場所を見つけないと、ありのままの自分を生きるということが大事かということを教えてもらったような気がします。

「ところで、はるな愛さんのように居場所が見つければいいのですが、そうでない人はどうするのでしょうか。」

日本で居場所が見つけれない人の一部がタイの首都バンコクで、コールセンターのオペレーターとして働いています。その人たちが取材した『だから、居場所が欲しかった』(著:水谷竹秀、出版:集英社)があります。日本で派遣切りにあつた人、借金苦によって夜逃げしてきた家族、LGBT(性的少数者を限定的に指す言葉)の男女など、稼げない、先行きが見えない、認められない、家族や地域になじめない、経歴に負い目を感じる、といった宙ぶらりんな感覚の中で居場所を探し回

り、たどり着いた先がタイ・バンコクのコールセンターというところです。

水谷さんの定義する居場所とは、自分の存在意義を実感することができ、「承認欲求」を満たせる空間のことです。LGBTの男性3人がインタビューを受けていますが、この3人が共通して発した言葉が「自分の話を聞いてくれてありがとうございます」だそうです。自分のことを話しても耳を傾けてもらえない、日陰者として生きているという思いや社会からの疎外感を持つ者にとって、自分の話をうなずきながらじっと耳を傾けてもらうだけで、喜びを感じるのではないのでしょうか。他者に認められ、あるいは他者から自分を肯定される時、人は自分の存在意義を実感することができます。誰かに認めてもらいたいという「承認欲求」の願望を持つのは、自然なことではないのでしょうか。この本に登場する人たちは、それが日本では満たされず、タイに行くことによって、居場所が見つかりました。そして彼らは皆「日本に帰る気はしない」と口にするとのこと。この言葉を聞くと、日本という国が愛想を尽かされているようで、なんと淋しい気持ちになります。

「ありのままの私でいいんだ」と思える心の余裕がある社会、多様性を受け入れる包容力のある社会を日本は目指していくべきではないでしょうか。

※コールセンター:通信販売の受注やフレーム処理への対応等、電話対応業務を専門に行う事業所。部門で、日本の一部の企業では管理経費が安価な海外にコールセンターの拠点を置いて事業展開している。

J A滋賀同和対策本部「みのり」より

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3月21日〜4月19日

全体運 優しい雰囲気になり、人気が高まる予感。誰にでも親切にすることで、ますます運氣アップへ。温泉にツキ。
健康運 体力を付ける好機。手軽な運動を始め。
幸運を呼ぶ食べ物 ひじき

♉ 牡牛座 4月20日〜5月20日

全体運 好奇心を刺激されやすい期間です。興味を引かれることがあるなら、情報収集を。無料体験はチャレンジが正解。
健康運 冷え対策を徹底すると体調が上向きそう。
幸運を呼ぶ食べ物 アシタバ

♊ 双子座 5月21日〜6月21日

全体運 できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ち大切に。気分転換には植物に触れると効果できめんど。
健康運 食事の栄養バランスが好転のポイントに。
幸運を呼ぶ食べ物 サヨリ

♋ 蟹座 6月22日〜7月22日

全体運 積極性が増す時期。やってみよう。と、どんどんトライしてみてください。周りのサポートにも恵まれるはず。
健康運 無理は禁物です。のんびりが健康の秘訣(ひけつ)
幸運を呼ぶ食べ物 夏ミカン

♌ 獅子座 7月23日〜8月22日

全体運 ささいなことが気になつてしまふ傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して。
健康運 安泰ムード。スポーツを楽しむとグッド。
幸運を呼ぶ食べ物 ニラ

♍ 乙女座 8月23日〜9月22日

全体運 何かと迷ってしまうそう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になつていないことを片付けると開運に。
健康運 うっかりしやすいため小さなけがに注意。
幸運を呼ぶ食べ物 ウド

♎ 天秤座 9月23日〜10月23日

全体運 心理的に不安定になりやすい。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です。
健康運 軽く体を動かせば、最適な気分転換に。
幸運を呼ぶ食べ物 ワカサギ

♏ 蠍座 10月24日〜11月22日

全体運 楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみてください。創作活動も吉。
健康運 運動不足になりやすいかも。散歩が有効。
幸運を呼ぶ食べ物 タマネギ

♐ 射手座 11月23日〜12月21日

全体運 注意力が散漫になり、思わぬミスや連発しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運氣回復には掃除が効果的。
健康運 のんびり過ごすことで、体調に好変化が。
幸運を呼ぶ食べ物 カラシナ

♑ 山羊座 12月22日〜1月19日

全体運 コミュニケーション運が華やかなり。初対面の相手とも気軽に話が弾みます。人気スポットに出かけるのも◎。
健康運 不規則な生活を改善すれば、運氣上昇へ。
幸運を呼ぶ食べ物 アサリ

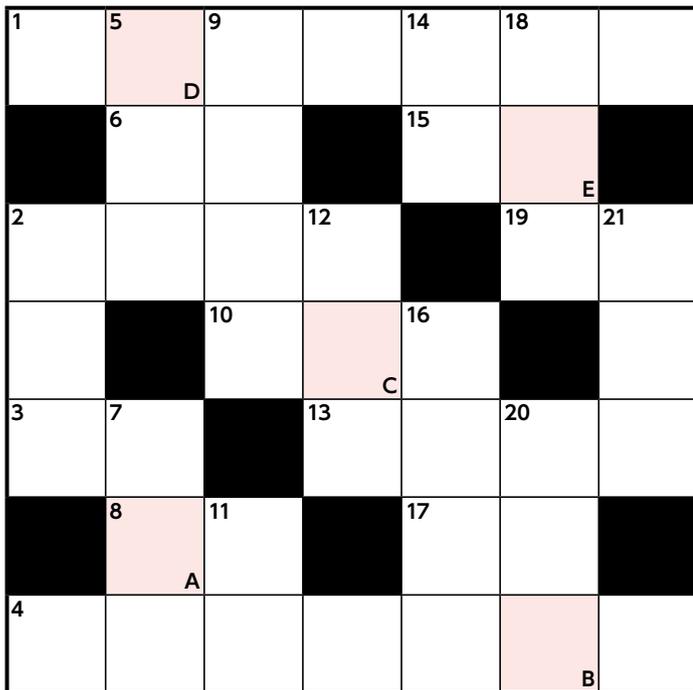
♒ 水瓶座 1月20日〜2月18日

全体運 ゆったり構えることで、保留になつた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要。
健康運 姿勢を正してみて。体に良い影響あり。
幸運を呼ぶ食べ物 ミツバ

♓ 魚座 2月19日〜3月20日

全体運 やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみよう。過去に駄目だったことでもハンジ可能。
健康運 食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を。
幸運を呼ぶ食べ物 イイダコ

Q 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?

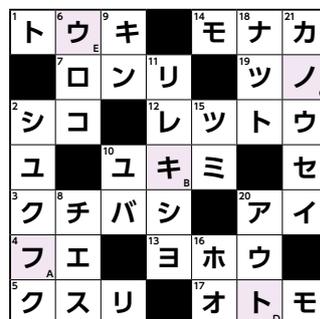


← ヨコのカギ

- 1 お内裏さま、五人ばやしといえ
- 2 胸びれを広げて滑空します
- 3 ——学生、修道——
- 4 ラディッシュとも呼ばれます
- 6 水を多めに入れて炊いた米
- 8 ドライバーで締め付けます
- 10 とっくりを持ってお——した
- 13 円を描くときに使う文房具
- 15 大、小、裸から連想される穀物は
- 17 定規を使うとききれいに引けます
- 19 クルミやドングリが似合う小動物

2月号のこたえ

A B C D E
フ キ ノ ト ウ



1月号の応募総数

124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すございました。

クロスワード
クイズの答え

〒住所

氏名 うら

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

62 5211-0062

J A レーク伊吹

「ふれあい」係

米原市宇賀野280番地1

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 3月20日(火) 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、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」のみに使用させていただきます。

- ↑ タテのカギ
- 21 豚カツの衣の一番外側
 - 20 永世中立国として有名。首都はベルン
 - 18 『よ今夜も有難う』
 - 16 石原裕次郎のヒット曲
 - 14 食材をいぶして作ります
 - 12 国民の三大——は教育・勤労・納税です
 - 11 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
 - 9 メニューにはこう書かれます
 - 7 日によって値段が変わる
 - 5 大学——に向けて受験勉強しています
 - 2 ケーキを焼く前にオーブンを——した



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。ご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…
- 家の畑で変わった形の大根が採れた…などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真

応募方法

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

- 写真の場合は説明文
- 応募者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等のご連絡ください



62 5211-0062

J A レーク伊吹

「ふれあい」係

米原市宇賀野280番地1



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

キャベツ 世界中で愛される定番の万能野菜

イラスト:小林裕美子

キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科
【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州
【和名】甘藍、玉菜
【おいしい時期(旬)】春キャベツ3~5月ころ、
夏キャベツ7~8月ころ、冬キャベツ1~3月ころ
【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、
カリウム、ジアスターゼ、インチオシアネート、
食物繊維など
解説:KAORU

保存方法

寒い時期は丸ごとであれば冷暗所での保存もOK
(乾燥しないように必ず新聞紙に包むこと)

丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい。

キャベツのチカラ

期待される効能
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

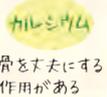
ビタミンC

風邪予防や肌荒れの改善に



ビタミンK

血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き



ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃痛や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある。



楽しみ方・食べ方のコツ

周年さまざまな料理に幅広く使える



煮崩れに怯い、アツくないため、下ごしらえなども必要がなくて便利

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは加熱すると溶け出してしまうため、ゆでで食べる際には短時間で仕上げること



春キャベツは生食向きの加熱する場合は菌触りが根なれない程度に短時間でさっと仕上げると、甘味や食感が残りおいしい



冬キャベツは加熱調理向きのロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に

切り方によってさまざまな味わいや食感が楽しめるよ



お薦め! みじん切り
ゼューザや肉団子、チャーハンに加えても美味。菌触りも良く、食後の胃もたれも解消される。じっくり炒めてスープや煮込み料理に使うと、甘味とコクが増す

見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある



乾燥によるおれやむび割れなどがなければもチェック

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口は白く変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大きすぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



冬キャベツはしっかりと葉が巻かれてずっしりと重みがあるものが良い

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや漬物、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる



サボイキャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボイ地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込むと甘味が出て風味豊か



冬キャベツ(寒玉)

冬に収穫する品種で冬(寒玉)ともいわれ、1~3月に収穫される。形はへんべい。色が薄く葉がずっしりと詰まっていたり重みがある。葉はやや堅めの糖度が高く日持ちが良く、加熱しても形崩れにくい



芽キャベツ

茎に付く脇芽が丸くなったもの。サイズは2~4cm程度。少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特有の甘味もあり加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出荷時期は12~3月ころ



夏キャベツ(高原キャベツ)

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏~秋に収穫される品種の高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる



パチザール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いてくならない。ケールと芽キャベツを交配して育成。大きさは5cm前後で、ほんのり甘く、味ははかない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる



キャベツのヒミツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている



紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていたキャベツの元祖は、ケールのような葉キャベツだった



結球したキャベツの登場は12~13世紀ころ

日本への伝来は江戸時代
徳川幕府時代結球していない



『大和本草』(1709年)に「紅夷菘(おらんだな)」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」シュークリームはフランスで「シュー・ア・ラ・クレーム(chou a la creme)」といい、直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になる

