

ふれあい

Fureai

3

March 2022
vol.287

P1 特集

春満開お花見がもっと楽しくなる
桜の魅力、味わい方

Contents

- 3 #スマイル
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 ふれあいプラザ
- 8 ふれあいタイムス
- 9 なるほど!体操講座
- 12 JAからのお知らせ

NEW!



インスタグラム
はじめました!



Follow
me!

地域の「食」と「農」に関することや
各種イベント情報などをお届けします

@ ja_lakeibuki



Instagram



十月桜 (ジュウガツザクラ)
4月上旬と秋の二期咲き



舞姫 (マイヒメ)
桜見本園で作出された新品種



紅枝垂 (ベニダレ)
一重咲きのシダレザクラ



園里黄桜 (ソノサトキザクラ)
黄緑色の花が特徴的



オカメ
英国で作出された桜



染井吉野 (ソメイヨシノ)
最も知られている代表的な品種



深山桜 (ミヤマザクラ)
白い花の咲く野生種



鶯桜 (ヒヨドリザクラ)
大輪で花弁が600枚ほどある



寒緋桜 (カンヒザクラ)
半野生。沖縄県では1月から咲く

桜 春満開 お花見がもっと楽しくなる の魅力、味わい方

季節が巡り、いよいよ春の到来です。春の楽しみといえば、桜です。
桜の開花情報がメディアでも流れる中、この春はどんなふうにお花見を楽しみましょうか。
あらためて桜の魅力と、味わい方をご紹介します。

桜の語源

「やぐら」という言葉の語源をさかのぼると「や」は穀霊(田んぼの神様)を、「ぐら」は神様や霊などが宿る場を指し、「やぐら」はその両方を合わせたものといわれています。

お花見の歴史

お花見が始まったのは平安時代からです。お花見の記述として最も古いのは『日本後紀』(840年完成)です。嵯峨天皇が南殿内に植えた桜をめでうたげを繰り広げたもので、その後、貴族の間に広まったとされています。

桜の品種はどれくらいあるの？

分類方法の違いもあり正確には数え切れませんが、日本には野生種・栽培品種を合わせて現在約600種類の桜があるといわれています。古くから園芸品種の育成も盛んですが、元をたどれば10、11種の基本野生種から生まれています。

桜の開花宣言とは？

各地に気象庁が観測する標本木があり、気象庁の観測基準では、標本木に5、6輪以上の花が咲いた状態となった最初の

日が開花日です。満開日は標本木のつぼみの80%以上が開いた最初の日を指します。

桜前線を確認しましょう

「桜前線」は桜の開花日と同じ地域・地点を地図上で結んだ線のことです。天気図の前線と似ていることから、「桜前線」といわれるようになりました。メディアが使い始めた言葉です。

各地の桜開花の観測対象になっている品種は主に「ソメイヨシノ」で、沖縄県と鹿児島県奄美地方は「カンヒザクラ」、北海道では「ソメイヨシノ」と「エゾヤマザクラ」「チシマザクラ」です。

以前は気象庁が毎年「桜の開花予想」を発表していましたが、最近では民間の気

象事業者が情報を提供しています。ウェザーマップでは、1月下旬から2022年の桜開花予想を掲載予定です(図は2021年のもの)。

夜桜を楽しむようになったのは、いつごろから？

平安時代の中ごろからです。当時権勢を誇っていた藤原良房(804~872年)は無類の桜好きで、日が暮れてもかがり火をたきながら桜を楽しんだといわれています。

庶民の間に夜桜観賞が広がったのは江戸時代になってから。流行の背景には、ろうそくの普及が大きかったようです。ろうそくは奈良時代に中国から伝わっていましたが、非常に高価でした。やがて江戸時代に入るとろうそくの大量生産が可能になり、夜になっても大勢の人が桜を楽しむことができるようになりました。

お花見の楽しみ方

お花見には人それぞれの楽しみ方があります。桜も咲き方や散り方の違いなど、いろいろな形で私たちを楽しませてくれます。川や池の水面に浮かぶ花びら、地面を埋める花びら、花が散った後の桜の木も風情があります。

今年も引き続き新型コロナウイルスの

影響を考慮して、感染対策を取って少人数で静かに楽しむことが望ましいでしょう。

お花見シーズンに人混みを避けて楽しむアイデア

世間でよく知られた桜の名所にわざわざ行かずとも、山の中を1人で歩き、偶然出会った桜を楽しむのも風流です。

お花見シーズンから外れても、場所や品種によっては咲いている桜もあります。それらを調べて見に行くことで、お花見の楽しみが深まるかもしれません。

今回教えてもらったのは……

監修 公益財団法人日本花の会

<https://www.hananokai.or.jp/>

美しい地域環境づくりや豊かな生活環境づくりのためのさまざまな活動を展開。「桜の名所づくり」も積極的に推進。写真は同会が運営する桜見本園(茨城県結城市)。



桜見本園



クラフトバンドで かごを作りますよ!

◎7月15日(木)

J A 助け合い組織「にじの会」会長の清水京子さんを講師に迎え、牛乳パックや古紙を再生した紙バンドで、かごづくりに挑戦しました。色とりどりのクラフトバンドの中からお好みの色を選んで、講師のユニークな話とサポートのもと、2時間ギリギリまで頑張って可愛いかごを編み上げました。

後日、もっと大きな靴の講習を希望する声やもう一つ作ったよ!!と喜びの声が寄せられました。



J A ぐらしの活動ニュース

令和元年度に若者男女どなたも集える場づくりとしてスタートした「#スマイル講座」は、この2年間コロナ禍での開催となり制約のある中で体験いただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございます。

大人からはじめる リズムダンス

◎10月26日(金)

伊吹葉草の里文化センターの全身が映る片面鏡張りのホールで、R&Bの曲に合わせて踊るヒップホップダンスに挑戦しました。ダンス歴16年のインストラクター松居梨枝さんに簡単な振り付けとボックスステップ等を丁寧に楽しく教えていただき、皆さん終わる頃にはステップしながら手を意識して動かせるようになり、ワンコーラスをノリノリで踊りました。



石鹸がバラの花に?! ソープカービング

◎11月18日(木)

講師に曾我恵美子さんをお迎えし、世界的にも有名なタイの伝統文化の一つの野菜

や果物などに装飾的な彫刻を施していく「カービング」を、洋菓子マカロンのような石鹸で体験しました。専用ナイフで一輪の薔薇の模様を彫るのは大変でしたが仕上がりは上々♡

壊れないように専用ケースに入れて一点ものが完成しました。



特別企画 長浜農業高校生に学ぶ 冬の寄せ植え

◎12月11日(土)

滋賀県立長浜農業高等学校のビニールハウスにて冬の寄せ植え講習会を開催しました。

同校の園芸科草花分野で学ぶ3年生の皆様が講師となり、寄せ植えだけでなく植物の育て方や楽しみ方についてのお話もあり、皆さんとても楽しまれました。



JA 全国女性協創立70周年記念

第67回 JA全国女性大会収録映像をYouTubeで公開します

アドレス <https://youtu.be/UcyXEIGhQsY>
公開期間 令和4年3月31日(木)17時10分まで(公開中)
主な内容 JA女性組織活動体験発表

- ・「フレミズ活動“わたしの一步”作文コンクール」最優秀賞作品発表
- ・第25回JA女性組織フレッシュミズ全国交流集会開催報告
- ・記念公演「地球のステージ」代表理事 桑山紀彦氏
- ・30秒間スピーチ「10年後、20年後も元気に輝くJA女性組織であるために」

視聴の場合は、高額な通信料金が発生する可能性があります。Wi-Fi環境など通信環境をよくご確認ください。期間内にご覧ください。録画行為は著作権法に違反する場合があります。



第67回 JA全国女性大会収録映像QRコード



JAグループサポーター・林修

命を育むために最も大事な「食」 SDGsの観点でも、自分事として捉えていきたい

なぜ今?
国消国産

世界の平和にも大切な「食」の安定

世界の紛争地域や自然災害の被災地で食料支援を行う「WFP」という国連機関が、2020年のノーベル平和賞を受賞しました。あらためて、食料の安定供給が、その国の安定や世界の平和にとつていかに大事であるかが示されました。受賞を報じるこちらの新聞記事にもあるように、世界の9人に1人が十分な食料を得られないといわれています。私たちは飢餓の実態を他人事のように捉えがちですが、自然災害や人口増加などによって、世界における食料の安定供給のリスクは、確実に高まっています。

世界食糧計画に平和賞

ノーベル賞「飢餓と闘う努力」

ノルウェーのノーベル賞委員会が10月10日、2020年のノーベル平和賞を食糧支援機関の国連世界食糧計画（WFP）に授与した。WFPは紛争や自然災害に加え、新型コロナウイルスの感染拡大で、世界の状況がさらに悪化するなかで、食料の安定供給に努力を続けている。WFPは、国連の食料支援機関として、1961年に設立された。緊急時に命を救い、暮らしを守ることや、その後の暮らしの再建、慢性的な飢餓や栄養不足を減らすことなどを目標とする。世界の9人に1人が十分な食料を得られないといわれるなか、2019年には88の国・地域で約9700万人に支援を実施。1万7千人以上の飢餓の多くは産土産の現場で直接、支援に当たる。外務省などによると188の国への食料の提供額は約1億3千万円。民間からの寄付は約1300万円。だった。4人の日本人職員（専門職以上）が助成。

国連機関

国連世界食糧計画（WFP）

飢餓のない世界を目指す。1961年に設立された。緊急時に命を救い、暮らしを守ることや、その後の暮らしの再建、慢性的な飢餓や栄養不足を減らすことなどを目標とする。世界の9人に1人が十分な食料を得られないといわれるなか、2019年には88の国・地域で約9700万人に支援を実施。1万7千人以上の飢餓の多くは産土産の現場で直接、支援に当たる。外務省などによると188の国への食料の提供額は約1億3千万円。民間からの寄付は約1300万円。だった。4人の日本人職員（専門職以上）が助成。

出典：朝日新聞(2020年10月10日付) 朝日新聞社に無断で転載することを禁じます(承諾番号21-0896)

食料を輸入することについて、環境面からも考える意識

例えば、同じ100円のレモンでも、米国産と国産では何が違うのでしょうか？もちろん、味や品質も違いますが、米国産は1万キロ以上を大型船舶で、国産は数百キロをトラックで運んでおり、輸送にかかるエネルギーや環境負荷が大きく異なります。食料を輸入するとはどういうことか、食料の安定という面だけではなく、環境面からも考える必要があります。

だから今!
国消国産

SDGsの達成にもつながる「国消国産」

「国民が必要とし「消費する食料は、できるだけその「国」で生「産」していくという「国消国産」をすすめることは、食料を輸入に依存しないということにつながり、ひいては、食料の安全保障と持続可能な農業の促進を目標とするSDGsのゴール2「飢餓をゼロに」や、ゴール12「つくる責任 つかう責任」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも通じるものです。



ここがポイント!

- ① 食料の安定は、世界の平和にもつながっていく
- ② 食料の輸入について、食料の安定という面だけでなく環境面も意識が必要
- ③ 「国消国産」で、SDGsの達成にも貢献



耕そう、大地と地域の未来。

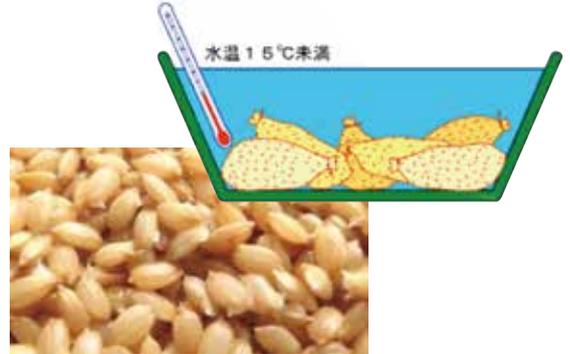


健苗づくりに向けて

育苗期間は気温が大きく変化することもあり、ハウスの温度管理と水管理が大切となります。昼間の高温や夜間の低温に気を付けましょう。基本技術を守り、根張りのある良い苗で米作りをスタートしましょう。

浸種・催芽

- ①浸種は屋内または日陰でおこない、直射日光等による急激な水温の上昇がおきないように注意しましょう。また、外部からの異物混入を防ぐため容器には蓋(ふた)をします。
- ②浸種水温は10℃～15℃未満で行いましょう。低水温(5℃以下)は発芽率の低下を招き、高水温(15℃以上)は、ばか苗病の発生リスクを高めます。
- ③催芽温度は30℃～32℃とし、温度計を必ず設置し確認をしましょう。



育苗管理

- ①育苗期間中ハウス等の温度は、出芽時(30℃～32℃)、緑化期(昼:20～25℃、夜:10℃以上)、硬化期(昼:15℃～20℃、夜:5℃以上)を目安とします。温度が高いと「ばか苗病、もみ枯細菌病、苗いもち病」の発生リスクが高くなるので、温度管理を徹底しましょう。
- ②温度計は、苗箱付近の高さに合わせて設置し測定しましょう。



育苗中のかん水

- ①緑化以降は、根の呼吸も活発になります。この時期にかん水量が多いと、床土が過湿となり根の呼吸が妨げられ、マット形成が不良になります。育苗初期は、午前中に1回充分にかん水します。
- ②育苗後期には、1日1～2回を目安にかん水を行います。夕方のかん水は、温度低下や徒長苗となるため避けましょう。風等で育苗箱の隅が白く乾いてしまう場所は、その部分だけかん水することがポイントです。



排水溝の点検と 生育の状況を確認しましょう!

①気象および麦の生育状況

12月下旬からの降雪により積雪がありましたが、草丈は平年より短いものの、莖数・葉数については、平年並みで推移しています。ほ場の溝について、融雪後に排水ができていないか点検や補修をし、湿害の発生を防ぎましょう。また播種時期により生育に差があるため、各ほ場に応じた管理をしましょう。

②収量確保に向けた管理

①排水対策

排水不良による湿害は、収量・品質の低下を招きます。明渠に滞水している場合は溝さらえ等を行い、速やかに排水しましょう。



排水溝がふさがっており、溝さらえが必要

②施肥(大麦・小麦共通)

●分施肥系の場合

2月下旬～3月上旬に窒素成分で3～4kg/10a程度実施しましょう。

●全量基肥施用の場合

莖数が十分確保できているほ場(莖数400本/m²以上)では、追肥の必要はありません。

ただし、分げつ不足(莖数400本/m²未満)の場合は、2月中旬～下旬に窒素成分で1.5～2kg/10a程度追肥してください。

莖数 400本/m²以上の
大麦ほ場(例)



追肥不要

莖数400本/m²未満の目安



2月中旬～下旬に1.5～2kgN/10a追肥

ルバーブ 香気と酸味のあるジャムを楽しむ

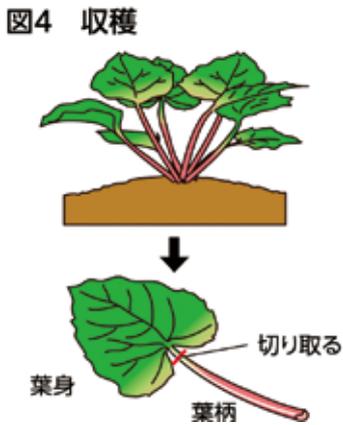
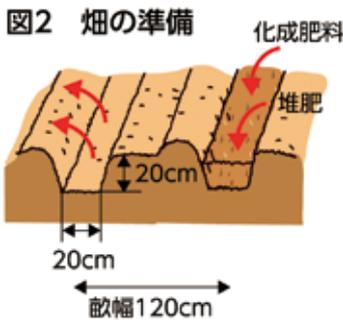
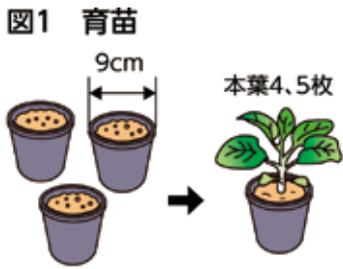


あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎



【品種】世界的には数十品種ほど栽培されていますが、「ピクトリア」(藤田種子など)は草勢が強く収量の多い品種。JAで購入できます。(お取り寄せ商品となりますので、播種時期に合うようにお早めに注文ください)
【育苗】幼苗期の除草作業などを考慮して育苗するとよく、ハウスを利用して

し、2、3月に3寸ポットに4、5粒の種をまきます。その後間引きをして1本立ちにし、5月ごろまでに本葉4、5枚の苗に仕上げます(図1)。
【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅120cmとし、幅20cm、深さ20cmに掘り下げます。元肥は溝1m当たり堆肥を2kg、化成肥料(NPK各成分14%程度)100g程度を施し、土を戻します(図2)。

【植え付け・追肥】 大型野菜のため、株間を60cm程度に取り、苗を植え付けます(図3)。植え付けの年は、夏の初めと終わりに、溝を切って畝1m当たり化成肥料50gを与えます。
【収穫】 初年度は収穫しないで、2年目から収穫を始めます。収穫法は30~50cmに伸びた葉柄を基部より手でかき取り、葉身は切り捨てます(図4)。一度に採葉し過ぎないように、次回は1、2週間後に収穫します。収穫期は5、6月で、収穫期間は2カ月程度にとどめておきます。

原産地はロシア南東部からシベリア南部とされ、冷涼な気候を好みます。

【その他の管理】 越冬した株が早春に萌芽し、その後、花茎の伸長と立ち上がり(花)が始まりますが、開花・結実するとその後の生育が悪いため、花茎は早めに手で除去します。敷きわらは、泥はねを防ぎ、盛夏の干ばつ対策になります。なお、5、6年たつと草勢が衰えてくるので、植え替えをします。萌芽前の冬に掘り上げ、切り離す株に芽が付くように縦に切断し、株分けをします。

ます。翌年からは、冬(萌芽前に畝1m当たり堆肥1kgと化成肥料100gを施用し、その後は初年度と同様に追肥をします)。

爽やかに甘酸っぱくておいしい!食物繊維たっぷりの

ルバーブジャムを作ってみよう!

葉柄の赤色はアントシアニンで、眼精疲労の回復やがんを防ぐ効果などが注目される機能性成分。皮の部分に多く含まれているので、皮つきのままジャムにするのがおすすめです!



- 材料**
- ルバーブ500グラム
 - 砂糖250グラム(ルバーブの半量)
※お好みで調節してください
 - レモン汁 大さじ1

- 作り方**
- ①葉がついている場合は切り落として葉柄の部分のみ使用します。
 - ②ざく切り(2cm程度)にしたルバーブに砂糖を混ぜ合わせてラップをかけ、しばらく置きます。
 - ③水分が出てきたらレモン汁を加えて火にかけます。
 - ④アクを取りながら弱火でなめらかになるまで15~20分ほど混ぜ合わせ、お好みのとろみ加減になったら冷まして完成。



ルバーブには、
高血圧や動脈硬化予防に
効果が期待される
カリウムも含まれてるよ!



ふれあいプラザ

Fureai Plaza

長浜市榎木町

堀内 善行さん(72歳)

自宅で開催される盆梅展。美しい盆梅と梅の香りが最高です！



榎木町の盆梅の先駆者として活躍する素晴らしい行動力、見習ってみたいです！

わたしが紹介します!!

長浜東支店
信用共済渉外
藤原 良輔



盆梅の魅力は、香りと花の様子。咲き始めると嬉しいですよ

盆梅を丹精込めて育てられている堀内さんは、見頃を迎えると自宅でミニ盆梅展を開催、友人や町内のサロンに参加する人たちが訪れ、たくさんの人を楽しませています。

堀内さんは、知人からの勧めで盆梅の栽培を開始、多い時には100鉢もの数を育てられてきました。盆梅は3年に1度の植え替え作業や剪定、施肥や病害虫対策など、手間と愛情をかけることで美しい姿を見せてくれます。

この魅力を多くの人に知ってもらおうと、町内行事の景品として、小ぶりの盆梅を提供。ご自身でお世話をして長く楽しんでもらえるようにと愛好会を結成し、講習会や鑑賞会を開催されています。堀内さんは、会員25人分の盆



自宅で開催される盆梅展。美しい盆梅と梅の香りが最高です！

梅カルテを作成し、植え替えの時期などを把握。コロナ禍で講習会が開催出来ない今も、カルテを確認して会員宅を巡回し、植え替え作業の手伝いなどをされています。

盆梅の楽しみは、人が集まって鑑賞しながら趣味の作品を披露したり、お酒を楽しんだりする時間を共に過ごすことだそう。堀内さんは「盆梅の魅力は、香り、蕾や咲きかけの花が美しいところ。早くコロナが収束し、みんなが自由に集まれる時間が戻ってくると嬉しい」と話されました。

米原市朝日

森 雅朝さん(69歳)

見る人を魅了する美しい写実画で地域を明るく！



色彩豊かで、とても綺麗です！

わたしが紹介します!!

山東支店
信用共済渉外
中村 光希



マキノ高原のメタセコイア並木の額も手作りってステキです！

高校時代美術部だった森さんは5年ほど前、押入れから20歳のころに描いた水彩画を発見。さらに、美大に通っていた娘さんからアクリル絵の具を譲り受けたことから、画を描くことを再開されました。現在描かれるのは、物体の見えたさまを、そのまま画として表現する写実画。まるで写真のように美しい画を自由なサイズで描き、手作りの額に入れて完成されます。また、動画サイトを参考に、道具の使用方法を工夫したり、身近にある物を活用するなどして、自由に、よりリアルに描けるよう日々腕を磨かれています。

森さんの画は、地域のコミュニティ



伊吹山を描いた作品を手にする森さんのスケッチ場所へは、バイクに乗って出かけられますよ

の場となる開業医の待合室などに展示され、たくさんの人を楽しませています。また、三島池などで画を描いていると、美しい画に魅了された人から、描いている姿をSNSに投稿したいと声をかけられたり、画を譲ってほしいと依頼されたこともあるそう。森さんは「様々な目的をもって同じ場所出会った人と知り合い、話ができることがうれしい」と話されます。

今後は、高所から眺めた春の田園風景が美しい朝日区を、大きなキャンバスに描いて郷土愛を伝えることや、手作りの額に彫刻を施して、展示する画と額の両方を楽しんでもらうなど、これからも地域のの人に喜んでもらえるような挑戦に力を注がれます。



◎12月29日〜開催中 伊吹支店で地域ボランティアの 絵手紙展示

伊吹支店では、地域ボランティアが描いた絵手紙を展示しています。この取り組みは、同支店管内で高齢者向け施設に出向き、絵手紙の指導をするなどの活動を行う、おたよりボランティア『つぐいす』の作品を来店者知ってもらうことを目的に展示しています。来店者は、季節に合わせて飾られた作品に関心を寄せて見



▲絵手紙に興味深く鑑賞する来店者



▲季節に合わせて作品が入れ替えられます

◎2月13日◎

長浜市へ米7,400キロ寄贈

JALEEク伊吹は、コロナ禍で子育てに奮闘する家庭への支援や地産地消の地域貢献活動、米の消費拡大などを目的として、長浜市へ令和3年長浜市産米コシヒカリ7,400キロを寄贈しました。

2月13日から18日にかけて、さざなみタウン(長浜市)などで、伊吹山や琵琶湖の豊かな自然で大切に育てられた長浜産

入っていました。『つぐいす』代表の森幾久子さんは「絵手紙は、絵が下手でも差し出す相手に思いが伝わるように感じて感じたまま表現することができ、そのやりとりがとても楽しい。もっと若い人たちにも活動を知ってもらえたら」と話されました。

米をPRした『子育て応援スマイル米』専用袋に入ったお米(5kg×2袋)が対象者に配布されました。



▲配布された『子育て応援スマイル米』

和牛甲子園への出場! 滋賀県立長浜農業高等学校 農業科動物科学分野

A5・A4ランク格付け、枝肉単価も平均を大きく上回り高評価!

和牛生産に情熱を注ぐ全国の農高生“高校牛児”が集う『令和3年度第5回和牛甲子園』が新型コロナウイルスの影響もあり、1月21日(金)にオンラインで開催、滋賀県立長浜農業高等学校から3年生9名が出場されました。日ごろの取り組み発表や肉質評価などレベルの高いものとなった和牛甲子園。活躍の報告をいただきましたのでご紹介します。

今年度はエサの改良や給餌方法についての研究発表を行いました。具体的には、イーサックという生きた酵母菌が含まれる飼料を昨年の3月から給餌してきたことや、粗飼料と濃厚飼料の給餌する量やタイミングなどを工夫して出荷まで食い込みが落ちないように日々の活動を行ってきました。

実際に出荷したメスの2頭はしっかり最後まで食い込み、体重もそこそ良いものとなってよかったです。大会当日はオンラインでセリを見ることができ、値段が上がっていく間はドキドキしたけど、自分が管理した牛のセリも実際に見ることができて、良かったなと思いました。値段も高かったので嬉しかったです。

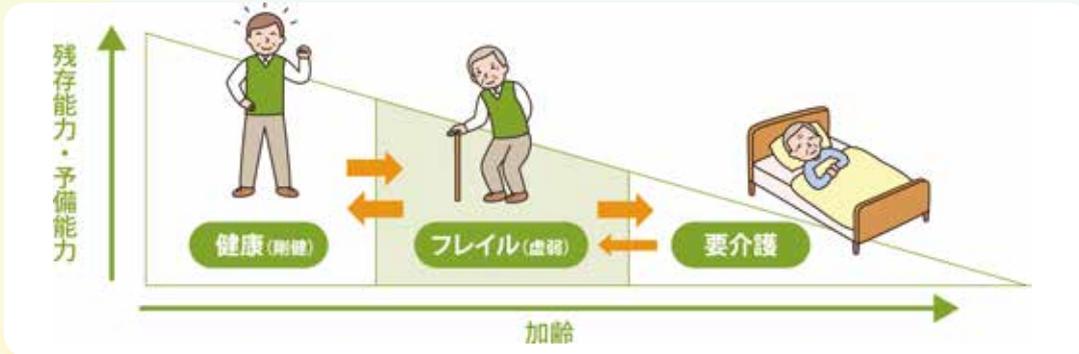
今回も奨励賞をいただきましたが、後輩たちにはこの結果を受け継いで、来年はさらに良くなるように頑張してほしいと思います。



▲和牛甲子園に出場した生徒たち

体操とフレイルとの関係

近年、「フレイル対策」という言葉をよく耳や目にするのではないのでしょうか。「フレイル対策」とは、高齢者の身体活動の低下を防ぐ対策です。フレイルの意味は「虚弱」です。これが進行すると「要介護」につながります。これは高齢者だけの問題ではありません。高齢者になる前の段階で防がなければならない必須条件でもあります。読者の皆さんの誰もが考えなければならぬことだと思えます。それは、三つの条件が重要視されます。「運動習慣」「精神・心理」「社会的側面」の問題点を解決しながら日常生活を活発化することです。コロナ禍による生活状況の変化で、運動様式も激変しました。身体活動の急激な減少です。そこで注目されているのが体操です。体操は体の各部位を動かすことによって、血行や代謝を活発化させる身体運動です。



口・舌・顔の体操



入浴中、湯船につかっているときや、寝る前、布団の上で、1、2分ほど、口・舌・顔の運動を実施しましょう。

体の全部位を動かすことも重要ですが、顔面の筋肉を動かすことも大切です。加齢に伴い「誤嚥」による事故が頻発しています。誤嚥とは水や食べ物が入ってしまいうことです。食べ物をのみ込むときには、できるだけゆっくりの

み込むよう心掛けましょう。また、唾液の量が少なくなることが、食べ物に詰まりやすくなる原因となっています。普段から舌や頬の筋肉を動かし、口腔機能を向上させる運動を行うことが重要です。

なるほど！

体操講座

日本体育大学名誉教授 ● 荒木達雄



運動習慣を身に付ける簡単な体操「The Taiso」

ご家族一緒に体を動かして「フレイル対策」の一要素の運動習慣を見直しましょう。



動画はこちら



パソコンでは、The Taiso(ザ・タイソウ)で検索してください

第8回 営農事業活性化チャレンジプラン

成果発表大会

営農事業活性化チャレンジプランでは、営農担当職員がテーマや課題を明確化して、取り組んだ成果を発表し、職員の資質向上と情報・課題を共有化する事で、営農指導の活性化を図っています。



▶受賞した職員
(左から山中修治、谷城敏生、千田祥平)



最優秀賞
経済部営農企画課
米原地域TAC担い手農家担当
谷城 敏生

営農組合としての機能維持のため不安要素の解消と課題解決に向けたサポート

今後の営農組合組織存続のため不安要素解消と課題解決に向け、関係機関と一体となり全面的なサポートを行いました。



優秀賞
山東支店
経済・営農指導兼務
山中 修治

やみ田対策による生育改善

やみ田の実態を調査し、初期成育の改善、収量増を目指しました。様々な資材を施用し、4ほ場で生育調査を行い、収量改善が見込めるか確認しました。



優秀賞
長浜南支店
経済・営農指導兼務
千田 祥平

土を診る、作物を見る

〜土壌診断に基づく省力施肥〜

土壌診断から、必要成分が不足している田んぼが多いことがわかりました。高齢化による労力軽減を考え、適切な土づくりが行えるようケイ酸資材の春散布を行い効果の検証をしました。

日本の「農」と「食」を学ぶ

世界に誇れる発酵食品

日本の食卓を見ると「発酵食品」の多いことがあらためて気付かされます。「発酵」とは、カビや細菌、酵母などを使って人間に有益なものを造るということです。日本列島は、高温多湿でカビが発生しやすいアジアモンスーン地帯に属しており、その気候特性を生かして、日本は世界でも有数の発酵食品大国となっています。



● 日本農業検定事務局

問題

発酵食品についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- ① 日本は世界でも有数の発酵食品で、みそ、しょうゆ、酒など独自の発酵食品があり、みそやしょうゆの製造に用いられるこうじ菌は、こうじ菌とも呼ばれている。
- ② こうじ菌はでんぷんを糖に、さらに糖をアルコールと二酸化炭素に変えるとともに、タンパク質をアミノ酸に分解する働きもある。
- ③ 滋賀県の郷土料理のみなずしは、乳酸菌がタンパク質を分解して乳酸を生ずる働きを利用したものである。
- ④ 納豆は稲わらなどに存在する枯草菌の一種の納豆菌を利用した発酵食品で、ポリグルタミン酸など納豆ならではの成分を作り出す。

解答

正解は④です。

解説：納豆は枯草菌の一種で稲わらなどに存在し、熱に強くビタミンやアミノ酸、ポリグルタミン酸など納豆ならではの成分を作り出します。

- ① みそやしょうゆのもととなるこうじ菌は蒸した米や麦にこうじ菌を繁殖させたものです。
- ② こうじ菌はでんぷんを糖に、タンパク質をアミノ酸に分解する働きをします。
- ③ みなずしは糖を分解して乳酸を産生する働きを利用したものです。

『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』(56ページ)より

花卉部会便り

No. 57



花の栽培・出荷していただける方を大募集しています。

JAレーク伊吹花卉部会は、30歳代から80歳代までの33名で構成され、今年は1人の仲間が増えました。小菊・ハボタン・中輪キク・リンドウなどを、なにわ花いちば(大阪)や大原総合花き市場(京都)に出荷しています。昨年は、お盆・お彼岸用の小菊(長さ45cm)約20万本を出荷しました。今始めても、お盆用小菊の出荷が間に合います！一緒にお花を育ててみませんか？

花の作業スケジュール

品目	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	上	中	下		
小菊	お盆				挿し芽		定植									収穫	市場の最需要期です。栽培・出荷していただける方を大募集しています。																
	お彼岸							挿し芽		定植										収穫													
	10月咲											挿し芽		定植													収穫						
	11月咲														挿し芽		定植														収穫		
リンドウ	600本	中山間地で保湿度の高い酸性土壌が向いています。定植後、5年間収穫できます。								定植																							
ハボタン	露地															播種		定植															
	ハウス																播種		定植												収穫		

●お問い合わせ先/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

カキの酒煮

●材料(2人分)

- カキ 200g
- 日本酒 200ml
- 塩 2g
- しょうゆ 小さじ1-2
- シウガ皮付きのまま薄切りにしたもの 1枚
- 長ネギ(小口切りにする) 1本
- 七味唐辛子 適宜

●作り方

- 鍋に日本酒を入れアルコールを飛ばし、塩、しょうゆ、シウガを入れる。
- カキを水洗いし、しっかりと水気をふき取り①の鍋に入れ、中火にかける。
- 鍋を揺すりながらカキがふっくらするまで火を通す(3〜5分程度)。
- ③を器に盛り付け、長ネギと七味唐辛子をあしらひ出来上がり。



サワラとカブのちり蒸し風

●材料(2人分)

- サワラ切り身 50g
- カブ(半分)に割って下ゆでする 1個
- マイタケ 2房
- ナバナ(下ゆでする) 2本
- スタチ 1-2個
- もみじおろし 適宜
- ポン酢 適宜
- だし汁A 300ml
- かつおだし 大さじ2
- 料理酒 小さじ2
- 塩 小さじ1-2
- しょうゆ 小さじ1-2

●作り方

- サワラは塩を振って1時間ほど置いた後、さっと湯通しする。
- 鍋にだし汁Aを沸かしサワラ、カブを入れ中火で3、4分ほど煮て弱火にし、ナバナとマイタケを入れさっと火を通す。
- ②を器に盛り付け、ポン酢ともみじおろし、スタチを添えて出来上がり。





組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方に

JAレーク伊吹

組合員限定 特別金利定期貯金

期間中、組合員およびその同居のご家族の方、
または新たに組合員にご加入いただける方を対象に、
他金融機関等からのご資金で定期貯金 **10万円以上500万円以内** (期間1年)
お預け入れの個人の方は特別金利でお預かりします。

期間 **1年**
(単利型)

年 0.10%

(税引後 年0.079%)

募集期間 / 令和4年2月1日(火)~令和4年3月31日(木)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
※特別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。
※金利は令和4年2月1日現在

★「組合員限定特別金利定期貯金」のお問い合わせは、お近くの支店窓口まで★



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、「こめ油」を
申込締切 令和4年4月12日(火)

全員に
プレゼント!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



あなたも
家の光 購読 しませんか?

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。



ひとつのテーマを
掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます



人気商品

お得!
今なら

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) 2022年6月号~2023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	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちゃぐりん	6,156円	492円	5,664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。
※お申し込みはお近くのJA本店・支店へ。

家活
しませんか

家活とは・・・
家の光記事
活用のごと

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!



みんなで人権

JA滋賀同和对策本部
「みのり」より

悩んでいる人の話を傾聴する

「ひきこもり」と聞くと、不登校の生徒などの若年層を思い浮かべますが、今、日本には推計61万人もの「中高年ひきこもり」の人たちがいるとされ、大きな社会問題となっています。

「ひきこもり」については私は、精神科医や支援者からの情報は多く見聞していましたが、当事者が発する言葉をあまり聞いたことがありませんでした。そんな中、「ひきこもり経験者」である林恭子さんの書籍*を見つけ手にしました。

著者である林さんは、高校2年生で不登校になり、以来30代までずっと「ひきこもり」で過ごされてきました。この「ひきこもり」状態から抜け出すまで20年という年月がかかったということ。現在は、不登校や「ひきこもり」に関わり、自分と同じような経験をした人が少しでも生きやすく、呼吸が楽にできる場や人との出会いを作りたいと思って活動をされています。

林さんは著書の中で、「ひきこもり」から抜け出して、もう一度この社会で生きてみようと思えるようになった2つの転機を紹介しています。

一つは、「ひきこもり」について考える会への参加を通じて、自分と同じような経験をした当事者・経験者に出会えたことにより、『ひとりじゃなかったんだ』と思えたこと、そして、何よりこの会が自分が否定されず安心して居られる場所であったこと。

もう一つは、信頼できる医師との出会い、つまり、初めて自分が本心に思っていることを話すことができ、それを否定されずにそのまま受け止めてもらえる人に出会ったことでした。

林さんはこの転機を通じて、「もしかしら私でもこの社会の隙間でなら生きていくことができるかもしれない」と思えるようになったと語っています。

この本を読んで、私が重要なポイントと思ったことは、「居場所づくり」「信頼できる人間関係づくり」です。この二つのポイントは、単なる「ひきこもり」に限らず、『生きづらさ』を抱え、悩んでいる多くの人たちへの支援や解決に繋がるのではないかと思います。

「居場所づくり」「信頼できる人間関係づくり」のためには、まずは悩んでいる人の「話を聴くこと」が大事となってきます。生きることをめぐる葛藤し、他者との関係に絶望している人たちの声を聴くことは、まさに支援そのものといえるのではないのでしょうか。

皆さんの職場や周りに悩んでいる人はいませんか？少しでも『悩んでいるのは？』と感じたら、その人の話を傾聴してみてはどうでしょうか。

※参考図書
・ひきこもりの真実―就労より自立より大切なこと
*「著：林恭子、発行：ちくま新書」
※「傾聴」とは
相手の話したことにに対して深く丁寧に耳を傾け相手に肯定的な関心を寄せ、内容の真意をはっきりさせながら共感的に理解を示すことをいいます。

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

1月の開催はありません。

理事会

令和4年1月31日

- 第1号議案 「コンプライアンス基本方針」および「コンプライアンス態勢運営要領」の一部変更について
- 第2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3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4年1月末現在

正組合員数	4,764人
准組合員数	7,426人
出資金残高	17億9千8百万円
貯金残高	1,441億4千4百万円
貸出金残高	194億2千8百万円
長期共済保有高	2,883億6千4百万円
年金共済保有高	31億7千6百万円
購買品供給高	7億9千2百万円
販売品販売高	5億7千8百万円

Mail from reader お便りコーナー

2月号から

米原市 中森さん

今年は雪が多く、野菜がなかなか顔を出してくれません。玉ネギ・キヌサヤ、元氣が心配です。早く追肥をあげたい!
●今年は、野菜たちが雪を被り様子を伺えない期間が長くて心配ですね。春になって野菜が顔を出してくれるのが楽しみです。

長浜市 伊藤さん

何度も何度も雪かき。今年の冬は大変でした。でも春がそこまでやって来ています。やがてコロナも収束し、出掛けられる日を楽しみにしています。
●行きたかったところに、片っ端から出かかっていますね!

米原市 増田さん

今年の冬は寒さきびしく、自家製の大根で切り干し大根を作っています。それにはいい気候です。煮物でいただい

ていますが、甘味があり、おいしいです。友達にあげたいです。
●寒い冬だからこそ美味しくなる食材もありますね。お友達も喜ばれると思いますよ!

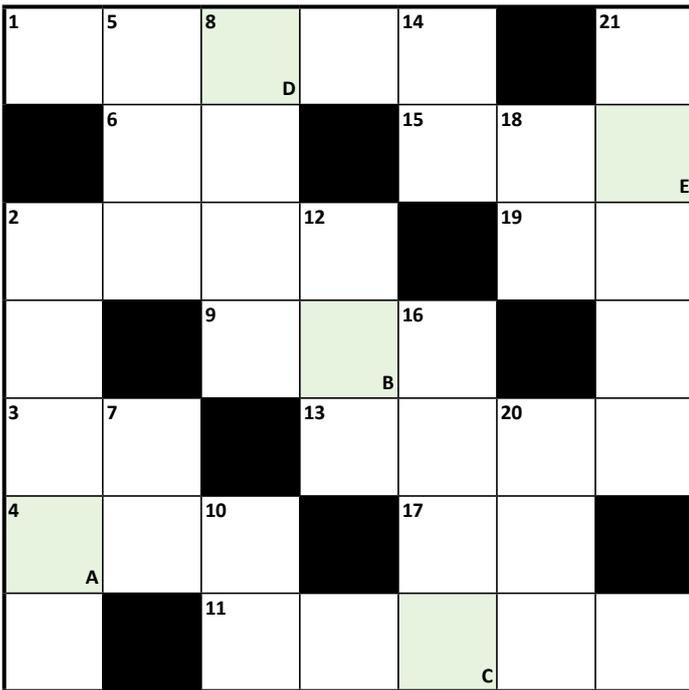
長浜市 西村さん

昨年春より年金を受け取っています。自分一人では、何をどう申請すればよいのかわからなかったのですが、JAの担当者の方がたいへん親切に手続きをすすめてくれました。本当に感謝しています。ありがとうございました。
●ご利用いただきましてありがとうございます。これからもお気軽にご相談ください◎





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？



🔒 ヨコの打ギ

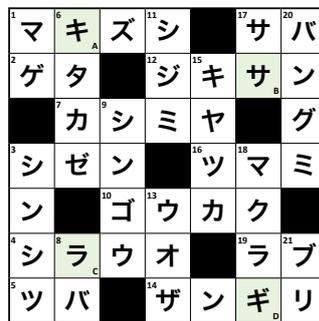
- 1 桃の節句に行う行事
- 2 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 3 唱歌『春の小川』でスマレヤレンゲが咲いている場所
- 4 イチゴ畑に防鳥——を張った
- 6 腰を掛ける家具
- 9 アラジンがこすると精霊が出てきました
- 11 木枯し紋次郎がかぶっています
- 13 甘い物よりお酒が好きです
- 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 17 忍者が指を組んで結ぶもの
- 19 金づちで打ちます

- 21 母校から巣立ちます。——式、——アルバム
- 20 ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 18 競馬場ではラチともいいます
- 16 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 14 地球表面のおよそ3割
- 12 エチルアルコールの——点は13度です
- 10 坂本龍馬の出身藩
- 8 まつげに塗る化粧品
- 7 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- 5 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- 2 千客万来を願って飾る、動物の置物

🔒 コロの打ギ

2月号のこたえ

A B C D
キサラギ



1月号の応募総数

136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

63 521-0062
J A 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 3月22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 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



JAL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

クレソン ~肉料理に適したアブラナ科のハーブ~

3 March 2022 vol.1287

クレソンのプロフィール
【分類】アブラナ科オランダガラシ属
【原産地】欧州中部、中央アジア
【おいしい時期(旬)】春(4~6月)
【主な栄養成分】β-カロテン、カルシウム、カリウム、ビタミンC・E・K、葉酸、アリルイソチオシアネート
解説:KAORU

選び方

葉が濃緑色で密に生えていて、葉先までみずみずしく張りがある
よく枝分かれている(節の間隔が狭い)
香りが強い
茎は余分なひげ根がなく締まっている
茎はあまり太くない方が口当たりは良い
NG 切り口が黒ずんだものは鮮度が落ちている

クレソンのヒミツ

ハウス栽培 露地物は3~5月が色鮮やかで柔らかい生でサラダや付け合わせに最適!
ハーブの仲間 ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴
欧州原産の水生物種 非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生
欧州 古くから薬用として健康効果が期待されていた
日本 明治時代初期に伝来の当初は日本人向けに洋食文化の広がりとともに普及
清流のある場所に自生することから欧州では「ウォータークレス」と呼ばれる
和名:オランダガラシ
オランダミズガラシ
西洋ゼリなど
若いうちに収穫した「サラダクレソン」茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい

保存方法

冷蔵保存
グラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存
水辺育ちの野菜 水は毎日取り替えてね
時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ
元気がないときは使う前に水に浸しておく

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合わせ レフォール(西洋ワサビ)のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良いの脂っぽさを緩和
定番 ステーキなど肉料理
サラダ 葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用
他の野菜と組み合わせても彩り豊かに
揚げ物 粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに
スープ ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに
刻んでスープの浮き実にも
オリーブ油やドレッシングと合わせると美味!
オリーブ油、カレーと炒めてソテーに
魚料理の臭い消しにも!

この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。

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:kounou@akeibukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakebuki.or.jp/

