

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!

1

January 2017

vol.225

- 1 新年のご挨拶
- 3 ふれあいタイムス
- 5 レディーススクール
- 7 営農情報
- 9 ふれあいプラザ
- 11 JAからのお知らせ
- 12 お便りのコーナー
- 13 みんなで人権教育・今月のあなたの運勢
- 14 パズル?頭の体操



新年のご挨拶



経営管理委員会会長
中川 清之



代表理事理事長
常喜 兼雄

新年明けましておめでとうございます。平成29年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様におかれましては、ご家族ともどもご健気で新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、J Aレーク伊吹の事業各般にわたり格別のご理解、ご協力を賜り心から厚くお礼申し上げます。

まず、昨年は地震・台風・噴火・数多くの自然災害に見舞われました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げますと共に一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

さて、農業・J Aをとりまく情勢はかつてない大きな変化がありました。昨年4月に改正農協法が施行され「創造的自己改革への挑戦」の内容を実践に移す初年度であり、「自己改革の徹底が内外に問われる」重要な年となりました。

こうした中、第18回総代会において平成28年度から3年間の「第6次中期経営計画」をご承認いただきました。「農家組

合員の所得増大と農業生産の拡大」・「総合事業による地域の活性化とくらしの支援」・「自己改革を支えるJ A経営基盤の確立」を基本目標とし、3年後には「うちのJ Aはよくやっている」と多くの組合員、地域の皆様から言ってもらえる様、取り組んでまいります。

次に、TPP（環太平洋経済連携協定）ですが米国次期大統領にドナルド・トランプ氏が当選しました。そのような中、11月10日衆議院本会議、12月9日には参議院本会議でTPP承認案・関連法案が賛成多数で可決されました。しかしながら、トランプ氏はTPPからの脱退を表明されており、2国間通商交渉に意欲を示されていないことから先行は不透明であります。「国益を損なうような協定の再交渉には応じない」とした政府答弁を堅持するよう今後も求めてまいります。

又、11月11日政府の規制改革会議・農業ワーキンググループは、4月より施行された改正農協法から大幅に逸脱した「農協改革に関する意見」を提出しまし

た。その内容は農業者の所得が減少する恐れがあり農業者を守る組織としてしましては、到底受け入れられるものではありません。25日与党の取りまとめが行われ、今回は「民間への不当介入」との声が高く押し返した形となりました。

このような中、11月17日長浜北支店西側に、多目的施設みのりハウスが竣工いたしました。基本方針の1つ「総合事業による地域の活性化とくらしの支援」において、当施設を建築いたしました。

このような厳しい年こそ組合員・地域の皆様とJ Aがより「絆」を深め連携を図りながら乗り越えていくことが重要であると考えております。

迎えました平成29年も組合員、地域社会に貢献するJ Aを目指し役員一丸となつて取り組んでまいります。

本年も旧に倍してかわらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、地域の発展と皆様のご健勝ご多幸をご祈念申し上げます、年頭の挨拶いたします。

謹賀新年

経営管理委員会会長
中川 清之

代表理事理事長
常喜 兼雄

代表監事
森川 雅昭



多目的施設 「みのりハウス」ご利用案内



この施設は、教育文化活動を通じた学習活動を展開し、食と農を基軸に組合員・地域の方々が交流を図ることを目的に設置しました。調理実習室、多目的室を設けています。組合員・地域の方々や役職員が情報発信と交流の場としてご利用いただけます。

施設

JAレーク伊吹 多目的施設「みのりハウス」
〒526-0021 長浜市八幡中山町1182番2
(長浜北支店西側)

利用時間

9:00 ~ 16:00

*利用時間には、準備・後片付け・清掃等にかかる時間が含まれます。

休日

土・日曜日、祝日、及び年末年始。

*JAの行事等によりご利用をお断りする場合があります。

利用料金

・調理実習室 350円(税込)

・多目的室 200円(税込)

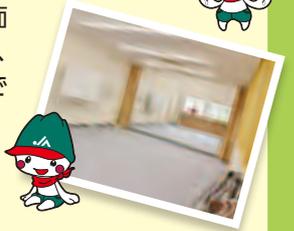
・調理実習室 + 多目的室 500円(税込)

*利用料金は1時間当たりの料金です。原則1時間未満は切り上げます。

施設のご案内

調理実習室：調理台7台(内、講師用1台)
25~30名程度同時に調理できます。
大鍋等での調理が可能な業務用ガスコンロも設置しています。

多目的室：各種講座や会議・研修室として多目的に利用できます。壁面に大鏡を設置していますので、様々な用途に使えるスペースです。47.5㎡(約14畳)です。



お申し込み

ご使用の前日までに、「施設利用申込書」と「利用料」を、JAレーク伊吹各支店又は、JAレーク伊吹本店総務部生活振興課まで提出下さい。(平日9時~16時)

お問い合わせ

(9時~17時 土・日・祝日・年末年始除く)

多目的施設「みのりハウス」に関するお問い合わせは下記にお願いします。

〒521-0062 米原市宇賀野 280-1

レーク伊吹農協 本店 総務部生活振興課 (Tel.0749-52-6533)



農事組合法人たんこんたん組合が 全国担い手育成総合支援協議会 会長賞を受賞!

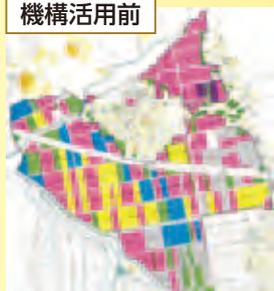


▲代表理事の石川秀隆氏(右)。

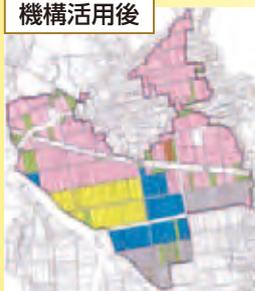
平成28年度全国優良経営体表彰式が11月10日(木)に「ぎふ清流文化プラザ・長良川ホール」において開催されました。その中で、米原市大野木集落の集落営農法人である農事組合法人たんこんたん組合が、全国担い手育成総合支援協議会会長賞を受賞されました。この賞は、農林水産功績者等表彰規定に基づき、農業経営の改善や地域農業の振興・活性化に関して優れた功績をあげた者に対して授与されるものです。米原市大野木集落では、たんこんたん組合が中心となり、平成26年度から2か年に亘り、農地中間管理機構を活用した地域農地の集積と集約を行い、

集約の状況

機構活用前



機構活用後



これまで点在していた耕作農地について、地域内での協議を重ね、団地化が行われたことにより、耕作者の経営コストの削減や健全経営に寄与されたことが大きく評価されました。代表理事の石川秀隆氏は、「今後は集積した農地の区画整理等をし、作業効率の向上に努めたい」とのことです。



新伊吹ひらたねなし柿

「霊峰」の発表会

11月10日

伊吹ひらたねなし柿の高級ブランド「霊峰」の発表会をシヨイ伊吹(米原市春照)において行いました。新ブランド柿は、当JAと伊吹果樹組合が協力して開発したものです。平成29年からの発売に向け、行政機関、報道関係者を招き、今年栽培された柿を紹介しました。

樹上で渋を抜く方法で栽培される「霊峰」は未熟の実に一つひとつ固形アル



▲命名された瀧澤均伊吹果樹組合長



▲実際に歯応えと甘さを確認してもらいました

▶この模様が特徴です

コールの入ったポリ袋をかけて育てます。手間を惜しむことなく栽培・収穫される柿は、今までより食感(歯応え)が良く十分な甘さもあり、試食された方より高い評価を得ました。予約の開始は来春以降を予定しており、八月末まで受け付けします。

農業機械大展示会

11月11日(金)～13日(日)

JAグループ滋賀による、第28回農業機械大展示会が、長浜バイオ大学ドーム(長浜市田村町)において開催されました。農業用小物資材から大型トラクター、環境にやさしい農業機械等が展示されました。営農・担い手支援相談コーナーなどの農業者を支援するいくつかのコーナーが設けられ、たくさんの方が訪れました。今回は、滋賀県のアイドルグルー



▲さまざまな機械が展示されました

地産地消 炊き出し事業

11月15日(日)・12月2日(金)

プによるステージイベントもあり、会場はにぎわいを見せていました。

「長浜で収穫されたお米を、地域の子どもたちに！」

未来を担う子どもたちを地域で守り育てる取り組みとして、「夢プロジェクト委員会」の呼びかけで、保護者やボランティアと当JAが協力し、炊き出し事業を行いました。11月15日は長浜市立北中学校、12月2日は長浜市立神



▲長浜北中学校のようす



▲長浜北中学校のようす



▲「いただきます!」神照幼稚園の園児

照幼稚園で実施しました。

「いつもはあまりご飯を食べないけれど、今日のご飯はおかわりするくらい特別においしかったです。できれば毎日食べたいなあ。来年もおいしいご飯を作ってください」「地元で収穫したお米を地元の人が作ってくれているご飯なので、とても温かみを感じました。

私は小学生の時、田んぼに入って苗を植えました。とても大変な作業で、農家の方が苦労して作業されている事を知りました。「地産地消」とは、とても良いものだと思いました」などと、感謝の気持ちがかもった多くの手紙をいただきました。

七年目の実施となり、この取り組みは子どもたちをはじめ、地域に定着したものと なりつつあります。今後「地産地消」を重視し、子どもたちが「食」と「農」の結びつきを身近に感じるための取り組みを支援していきます。

「みのりハウス」が

完成しました

11月17日(木)・19日(土)

11月17日、長浜北支店西側に建築した多目的施設「みのりハウス」の竣工式を行いました。「総合事業による地域の活性化とくらしの支援」を目的とした施設が完成しました。

調理実習室、多目的室を設けており、組合員・地域の皆さまと役員が情報発信・交流の場となるように活用していく予定です。

続く19日には竣工記念イベントとして、施設を開放し皆さまにお披露目しました。当日は、地元野菜の販売や、来場いただいた方へおにぎりに豚汁やポップコーンなどを振る舞いました。

これからも組合員・地域の皆さまと「JA」が、より「絆」を深めることが重要であると考えています。多くの皆さま



▶命名くださった方へ感謝の気持ちを伝えました
▲ご協力いただいた方に出席いただきました

が自由に利用でき、親しまれる施設となるように開放する予定です。ご利用の申込みを心よりお待ちしております。



▲雨もやみ、多くの方にお越しいただきました

廃プラスチック回収

11月26日(土)・12月3日(土)

現代の農業ではプラスチック類やビニールは欠かせません。しかしこれらの石油由来製品を廃棄すると、環境に悪影響を及ぼします。JAでは、環境保全型農業の推進と、安全安心な農産物を皆さまへお届けするために農業用廃棄プラスチック類の回収を継続して実施しています。



▲伊吹カントリーエレベーター

年金友の会

親睦旅行を開催

11月4日(金)・11月14日(月)～15日(火)

JAレーク伊吹年金友の会米原近江支部では11月4日、親睦旅行「三河武士の館と西浦温泉」を開催されました。「三河武士の館」を見学した後、かまぼこなど海産物の買い物など楽しめました。



▲米原近江支部のようす

同じく年金友の会長浜支部では11月14と15日、「瑞龍寺拝観と金太郎温泉」一泊の旅を開催されました。「古都金沢」の情緒、風情を感じられ、街歩きが堪能できる「ひがし茶屋街」を散策。前田利長の菩提寺「国宝「瑞龍寺」」を観光されました。

今回も見どころのある観光地を訪れ、美味しい食事等で会員相互間の親睦を深めることのできる旅行となりました。



▲長浜支部参加者の皆さん

レディーススクール

長浜農業高校生が先生

『冬花の寄せ植え』

11月23日(祝)、滋賀県立長浜農業高等学校において、園芸科フラワー分野3年生と2年生が講師となり、レディーススクールの人気ランキングで毎年上位となる寄せ植えを3回開催。述べ133名の受講者に、参加いただきました。



高校生が教壇に立ち、寄せ植えの仕方や管理方法などを丁寧に説明。受講者は、苗の配置場所や花色など、個別にアドバイスをもらうなどしながら、素敵な寄せ植えを完成されました。

想いが伝わる

『あったか〜い手紙』

11月29日(火)の午前と午後の2回、述べ40名が家の光を記事活用した絵手紙教室を受講いただきました。

今回の講座では、2枚の絵手紙を書いていただきました。1枚は熊本地震復興応援で、もう1枚は年賀状。絵手紙初心者でも想いが届くよう、(社)家の光協会と(社)日本絵手紙協会が認定している小島喜美子氏に指導いただきました。

家の光協会では、記事活用による様々な復興支援も提案しています。8月のレディーススクール近場で満喫『フラックと旅気分』で作られた「ちぎり和紙のくまモンつちわ」や、絵手紙もその一つで、



温かみのある
素敵なものが
できましたね。



▲小島講師(右)より講評の様子

熊本地震で被災された方々に、絵手紙でエールを送る活動に賛同し絵手紙に心を込めました。この絵手紙は、平成29年2月15日(水)に開催される第59回『全国家の光大会』や、被災地のJAグループのイベントでの展示などを通じ、受講者の想いを伝えます。

絵手紙には、決まった書き方や形式はなく、感じたことを感じたままに自由に書くことで、味わいのある絵と短い言葉が心を届けてくれます。そんなあったか〜い手紙を受け取ると心がホクホクします。みなさんも、絵手紙に挑戦してみてください。



熊本へ想いよ届け!

**女性部「なでしこ」・
助け合い組織「にじの会」
第28回 農業機械大展示会の
ステージイベントに出演！**

11月11日(金)から13日(日)の3日間、長浜バイオ大学ドームにて開催された「農業機械大展示会」に、当JAの2組織(女性部「なでしこ」・助け合い組織「にじの会」)がステージイベントに出演されました。

「なでしこ」は、結成まだ浅く、平成28年9月末に新たに誕生した組織で、曲に合わせて「スコップ三味線」の音色を響かせてくださいます。今回、初日のオープニングを飾るといふ大役でしたが、「スコップ三味線」の練習の成果を十分に披露されました。演奏されたのは、「きよしのズンドコ節」「恋するフォーチュンクッキー」「じゅんから女節」のお米さんありがとう「音頭」の計4曲。今後は、さらにレベルアップされる



▲ JA 女性部「なでしこ」による「スコップ三味線」



▲ JA 助け合い組織「にじの会」による「レインボー体操」

がら、楽しい活動をさせていただきます。

「にじの会」には、3日間出演いただき、東日本復興支援ソング「花は咲くと」に合わせて、JA 共済のレインボー体操を指導いただきました。レインボー体操は、いつでもどこでもどこでも出来る体操で、簡単な動きで、全身の血行が良くなりポカポカしてきます。今の寒い季節には、ぜひレインボー体操をやってみてください。通常、「にじの会」では、主に各地域に出向きふれあいサロンを開催され、レインボー体操や、家の光を活用した紙芝居、昼食づくりのお手伝いなどをされています。

「スコップ三味線の演奏を聴いてみたい」「ふれあいサロンを開催してほしい」「一緒に活動してみたい」などのご相談は、「なでしこ」「にじの会」事務局(総務部 生活振興課 ☎52-6533)までお願いします。

女性部

愛の米ひとにぎり運動 贈呈式

贈呈式

12月1日(木)当JA女性部部長の國友氏が、社会福祉協議会(米原市・長浜市)を訪れ、女性部員から拠出いただいたお米などを贈呈されました。この運動は、秋の収穫に感謝するとともに、新米のおいしさを地域のひとたちと分かち合うため、JA女性部員のささやかな気持ちを新米ひとにぎりに託し



▲米原市社会福祉協議会にて



▲長浜市社会福祉協議会にて

贈るために長年実施されています。この日、贈呈されたのは、
・白米 252kg
・もち米 9kg
・寄付金 6,100円
・エコキャップ 128,888kg
でした。ご協力いただいたみなさまありがとうございました。

緑の eco カーテン コンテスト

最優秀賞贈呈

12月14日(水)、最優秀賞の古池眞人氏へ賞の贈呈を行いました。

受賞された古池氏は、暑い夏の朝、西洋朝顔の満開の花を見て「今日も一日頑張ろう!!」と活力をもらえると言われていました。また、ecoカーテンは、西日を和らげてくれるので涼しく、エアコンいらずのようす。環

境に優しく、心の活力にもなる「緑の eco カーテン」の輪を広げましょう!



代理 古池文字氏

平成28年産米 高品質米コンテスト結果

ふれあい4月号で、平成28年産米高品質米コンテストの募集をしていましたが、その結果を報告いたします。審査基準により、平成28年産米の高品質なお米として表彰いたしました。

【審査基準】

- ◆応募頂いたサンプルから、食味計を使用し、タンパク含量・水分含量・アミロース含量等の食味値を分析
- ◆穀粒判別機による整粒歩合・品質を測定し、農産物検査官による外観審査を行い、食味と外観品質を総合的に審査。



水稲

最優秀賞

部門	支店	地域	品種
JA 米コシヒカリの部	山東	天満	コシヒカリ
特裁コシヒカリの部	長浜北	新庄寺町	コシヒカリ
その他品種の部	近江	新庄	秋の詩

優秀賞

部門	支店	地域
JA 米コシヒカリの部	山東	間田
	米原	梅ヶ原
	長浜南	勝町

※特裁コシヒカリの部・その他品種の部の優秀賞につきましては、応募点数・分析結果の関係上、該当なしとさせていただきます。

高品質米生産に向けて

平成28年産米より整粒80%以上、食味値80点以上のコシヒカリをプレミアム88として、区分して集荷・販売を行っています。プレミアム88の生産には、整粒向上と食味向上を両立させることが重要となります。食味計スコアが高くても穀粒計の整粒が低下しているサンプルがあり、整粒と食味の両立を図ることが重要です。高品質・良食味米の生産については、平成29年産 水稲・麦・大豆 栽培手引きに掲載しておりますのでご覧いただき、高品質米生産に向けお取り組み下さい。



整粒・食味の両立

● 整粒を向上させる

+

● 食味を向上させる

低減しましょう

JA 米 コシヒカリの部	食味計分析値				穀粒計分析値								
	水分	タンパク	アミロース	スコア	整粒	胴割	乳白	基部未熟	腹白未熟	青未熟	他未熟	その他	
最優秀賞	14.1	7.2	18.2	83.0	78.3	5.0	1.6	2.5	0.4	0.4	11.3	0.5	
優秀賞平均	14.6	7.1	17.6	83.7	75.9	6.7	2.2	3.2	0.6	0.4	9.5	1.6	
平均値	山東統括管内	13.6	7.5	18.4	80.1	71.1	7.3	2.7	3.6	0.7	1.6	11.4	1.7
	米原統括管内	14.2	7.1	17.7	86.4	57.7	12.1	4.5	10.1	1.5	0.3	11.2	2.7
	長浜統括管内	14.6	7.0	17.8	85.6	65.7	9.1	3.0	8.0	1.2	0.4	11.2	1.4

受賞者の声

受賞者の栽培ポイント	高品質米への効果
圃場の土質に合った窒素量の肥料を入れている。(肥料をやりすぎない)	タンパク含量の低減による食味向上。
除草剤散布後は、草を生やさないように、こまめに水管理をした。	雑草が多発すると稲の生育を抑制した、ノビエなどの雑草が多発すると斑点米の発生が多くなる。
中干しを早めにし出穂期前後3週間は、湛水管理を行った。	適期中干しにより、過剰分げつが抑制され、適正籾数となることから、整粒歩合が向上する。 出穂前後の常時湛水により心白・腹白粒・除青未熟粒・胴割粒が低減する。
出穂期前に葉色を確認し、葉色が落ちていたら肥料を散布。	登熟期の栄養状態を維持し、未熟粒の発生を抑制し整粒歩合が向上する。
乾燥を15%で一旦とめ、仕上げ乾燥を行う。	2段階乾燥により、胴割れ防止と水分ムラを是正する。



作付けの年間計画について

限られた面積の中で栽培する種類が多くなり、どの野菜をどの場所で栽培するか、また、どう組み合わせるか、栽培計画に留意しなければなりません。時期、季節ごとに種類を決め、連作にならないよう一定の年限を置いた後、再度栽培するように輪作等を行うに行いましょう。

●品種選び

病気に強い品種、暑さ寒さに強い品種は家庭菜園に取り入れやすいと思いますが、栽培時期にあった品種を選ぶことが特に大切です。

●種まきの時期

J Aの各店舗に置いている種の袋には「どの時期」「どの地域」で、「どんな品種」を、「どのよう」に「栽培するか等が詳しく書かれていますので、よく読んでから品種を選びましょう。

ダイコンを作る場合でも、収穫の時期に春・夏・秋・冬の四つがあり、地域・用途・技術によって選り出す品種が異なりますので注意してください。

シーズン	種をまく月	品 種
早春	3~4月	キュウリ
		トマト
		ピーマン
		ナス
		ダイコン(夏ダイコン)
		コカブ(初夏までにまけるものを選ぶ)
		ホウレンソウ
春	4~5月	エタマメ
		レタス
		地ばいキュウリ
		サラダナ
		カボチャ
初夏	5~6月	トウモロコシ
		キャベツ(品種に注意)
		セロリ
夏	6~7月	オクラ
		ニンジン
		キャベツ(品種に注意)
		メキャベツ
		レタス(品種に注意)
		ダイコン
		ブロッコリー
盛夏 初秋	7~8月	コカブ(品種に注意)
		ホウレンソウ
	8~9月	サラダナ
		ダイコン(秋ダイコン)
		ハツカダイコン
初秋 晩秋	9月	タマネギ
		ハクサイ(品種に注意)
		ホウレンソウ(品種に注意)
	10月	レタス
		セロリ
		コカブ
	10月~ 11月	ホウレンソウ
		レタス(品種に注意)
	周年	
エンドウ		
ソラマメ		
みず菜		
小松菜		
		シュンギク
		かい割れダイコン

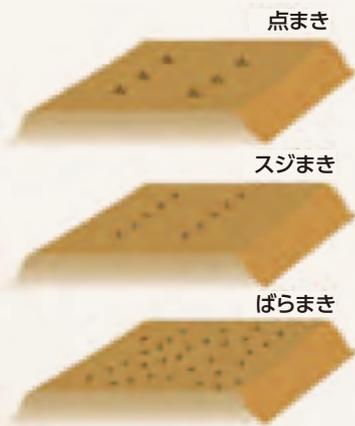
●基本的な種まきの方法

畑に種を直まきする場合、「点まき」、「スジ(条)まき」、「ばらまき」という方法があります(図1)。

◎「点まき」は、うね幅と株間を決め、一か所に2~3粒または4~5粒の種をまく方法で、ダイコン、ハクサイ、マメ類等で行います。

◎「スジまき」は、うね幅、条間を決めて一直線あるいは細い帯状に種をまく方法で、ニンジン、ホウレンソウ等で行います。

◎「ばらまき」は、土の表面にばらばらとまんべんなく種をまく方法で、細かい砂と混ぜ合わせて行います。



(図1)

●覆土

種まきのあとに、種の大きさの2~5倍くらいの土をかけます。しかし、種によっては発芽に光が必要なものもありますので、種袋の裏に書いてある説明に従いましょう。

覆土は、点まきやスジまきの場合、すぐわきの土をかけて手で押さえたりにして、ある程度土を鎮圧しておき

●発芽

種をまいてもなかなか芽が出ず、土をほじくってみたら、やっと種が殻を破って芽を出し始めたところということがあります。種をまいて3~4日で生えそろうもの(コカブ・ハツカダイコンなど)や、二週間近くかかるもの(パセリ、アスパラガス、ミツバなど)もあります。

これは、品種固有の性質によるもので仕方のないことですが、早くまきすぎたり、土をかけすぎたり、またいたあと強い雨にうたれたりすると、発芽が遅れたり不ぞろいになったりします。

ふれあいプラザ



菊を作って40年!

長浜市新庄中町 竹村 作蔵さん

愛情をかけて育てた人に応えてくれるところが、菊作りの魅力的な部分のひとつです。品種の素材を活かし、出来上がりをイメージして作っており、2年がかりになるものもあります。手を加えるほど美しい花を咲かせることは、菊ならではの醍醐味です。

菊作りを始めたきっかけは、護国神



▲竹村さんと、妻の由美子さん



▲玄関にも綺麗にディスプレイされています

▶長浜北支店へも展示させていただきました



花をたくさん咲かせることが出来ればと思っています。

社に展示してある菊を見て、その美しさに魅了されたことからです。菊の種類は豊富にあり、その品種ごとに肥料の種類や量を変えるなど、試行錯誤を重ねています。近くで栽培している人も少ないことから、きれいに咲いた花は、お寺などへお分けしています。

これからも、見る人の心を和ませる

お天気カレンダー

一般財団法人日本気象協会 ● 楡山靖洋

スノーアップル

冬の日本海側は、世界の中でも雪の量が多い地域です。冬の間、農作業ができない地域もあります。でも、雪がたくさん積もっていることを逆手に取った農産物もあります。

リンゴの生産が盛んな長野県の菅平では、11月から4月にかけて雪が降りやすく、1m以上の雪が積もることもあります。その菅平では、秋に収穫したリンゴを雪の中で保存し、春に販売するものがあります。その名もスノー

アップルです。雪の中は温度が0度から1度くらい、湿度は90%に保たれます。温度の度くらいでもリンゴは凍ることはありません。冷蔵庫に保存するよりも、みずみずしさが保たれ、甘味も濃くなるというのです。

「雪下じんじん」など、雪の下で甘味を増す農作物は他にもあります。電気も使わず、エコな保存方法で、春にもおいしい果物や野菜が食べられたらいいですね。



新春

お年玉プレゼント



クロスワードパズルの応募をはじめ、お便りをいただいた方の中から、抽選で10名の方に1,000円相当のQUOカードをプレゼントします。

当JAおよび「ふれあい」へのご意見ご要望を記入して、ご応募ください。趣味やご家族、ペットなどをご紹介いただける方は、連絡先もお知らせください。

締切 平成29年1月17日火

当日消印有効

宛先／〒521-0062 米原市宇賀野280-1

JALレーク伊吹「ふれあい」係まで
注意事項で、はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・広報誌及び当JAへご意見ご要望を必ず記入しご応募ください。

※お便りに記載いただいた個人情報は、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。

新鮮食材で楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

柿とキュウリのサラダ

■材料(2人分) 1食あたり約98kcal

柿	1個
キュウリ	1本
塩昆布	少々
塩	小さじ1/2
ごま油	適量
ごま油	小さじ2

作り方

- ①キュウリのへたを取り、まな板の上ですりこぎなどを使い、回しながら5〜6回、キュウリがつぶれるくらい力で叩き、手で割る。
- ②柿は皮をむき、口大に切る。
- ③ボウルに塩・ごま油・ごま油を合わせ、キュウリ・柿・塩昆布を加えて混ぜる。



フルーツの中でも栄養価が高い柿には、ビタミンCとβ-カロテンが多く、疲労回復・美肌・アンチエイジングなどに効果的です。味が染み込みやすいように軽くたたいて割ったキュウリと合わせれば、食感も抜群! 塩昆布の量により、塩加減は調整しましょう。

マグロのすき焼き

■材料(3人分) 1食あたり約328kcal

マグロ: 約150g(1人分)	焼き豆腐	1丁
シユンギク	1束	白たぎ
ネギ	2本	すき焼きのたれ
シイタケ	3枚	ごま油
マイタケ	100g	卵
レンコン	60g	3個

作り方

- ①マグロのさくは厚さ5mm程度の斜め薄切りにする。
- ②シユンギクは根元の堅い部分を切る。ネギは斜め切り。シイタケは石突きを取り、十文字の切り込みを入れる。マイタケは食べやすい大きさに手で分ける。
- ③レンコンは薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。焼き豆腐は10等分に切る。白たぎは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ④熱したすき焼き鍋にごま油を薄く敷き、マグロとシユンギク以外の材料を並べてすき焼きのたれを加える。
- ⑤全体に火が通ったらマグロとシユンギクを加え、あまり煮過ぎないうちに卵を付けていただく。



マグロの赤身と季節の野菜で作る、おいしくてリーズナブルなすき焼きです。旬のレンコン・ネギ・きのこ・シユンギクなどをたっぷり入れましょう。マグロはサッと火を通せば完成。熱々を卵にくぐらせていただきます。

切り取ってお使いください

混植

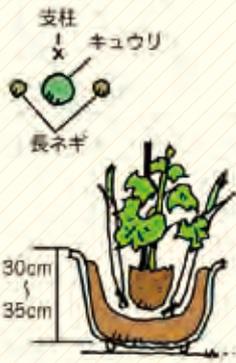


手軽にできる

有機ベランダ栽培

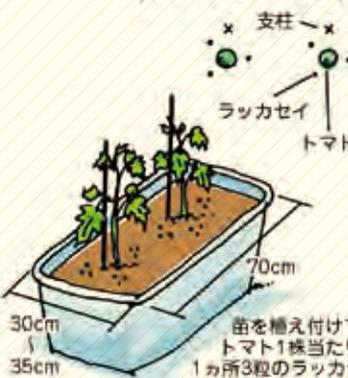
明治大学特任教授 佐倉朗夫

〔キュウリと長ネギ〕



ベランダ栽培では一つのコンテナに1種類の野菜を栽培することが多いのですが、自然界では、1種類の植物だけで生育していることはまれです。本来はいろいろな植物が混ざり合って存在し、互いが生存できる安定した生態系を作り出しています(食ったり食われたり、栄養分を与えたりもらったり、あまたの競争、寄生、共生の中でバランスが取れている)。それに対してコンテナ栽培は多様性が著しく低いため、バランスが崩れやすく不安定な系になります。そこで、同じコンテナに異なる作物を同時に作付ける(混植)と、土壌微生物も多様になり、天敵も増え、病害虫が抑えられて安定性が増します。

〔トマトとラッカセイ〕



限られた狭い空間なので、栄養分や日照の競合がなるべく起こらない組み合わせが大切です。草丈の高低、吸収する養分の多少、養分の好み、発生する病害虫の種類などを考慮します。さらに天敵を増やす作物(オクラや麦など)、植物や微生物が特殊な物質を放出し周辺の生物に影響を与える現象(アレロパシー)などの利用も有効です。

トマトとミョウガ、キュウリと長ネギの混植では、それぞれの根が絡むように近くに植えると、トマト(萎凋病)、キュウリ(つる割病)の土壌病害を防ぐ効果があります。この他にも、葉ネギがハウレンソウの萎凋病、長ネギがイチゴの萎黄病を抑制することも知られています。さらに、根粒菌が根に共生するマメ科の野菜との混植は、窒素が供給されて生育を助けてくれます。例えば、トマト、ナスにはラッカセイ、ニンジンにはエダマメなどがよく利用されます。

混植では相性の悪い組み合わせもあります。「ダイコンとレタスとイチゴはミョウガと駄目」、「トマトとナスはジャガイモやトウモロコシと駄目」、「キュウリとスイカはインゲンマメと駄目」と覚えておきましょう。



Q&A

組合員を脱退した場合による 出資金の払戻し時期は？

組合員の脱退による出資金の払戻しについては、6月末総代会終了後に支払いすることとなっていますが、脱退の理由により払い戻し時期が異なります。

任意での脱退

当年6月末に支払できる場合は、前年度末の60日以上前までの受付済分(今年度は1月27日)が対象となります。

法定(死亡・地区外転出)脱退

当年6月末に支払できる場合は、前年度末までの受付済分が対象となります。

上記の受付期日を経過しますと翌年の6月末の支払いとなりますのでご注意ください。詳細については最寄りの窓口にお尋ねいただけますようお願いいたします。

年金相談会開催のお知らせ

年金を受取る際の煩雑で面倒な受給手続きや意外に多い勘違いと請求漏れ・受取ることができる金額など、年金についてサポートさせていただく他、社会保険労務士の先生に、調査から手続きまでを無料でご相談いただけます。

平成29年1月19日(木)

長浜北支店 ☎ 62-3374 午前 9:00 ~ 午前 12:00
長浜東支店 ☎ 62-0677 午後 1:30 ~ 午後 4:30

ご持参していただくもの

年金手帳、または基礎年金番号、通帳、ご印鑑、年金加入記録のお知らせ。
お勤めの方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しいご説明が出来ます。

年金相談会は予約制です。
ご相談いただく前営業日までに支店へご連絡ください。

年金友の会会員募集中!

ご近所さんや、お友達、親類の方など、ぜひJAへご紹介ください。ご紹介していただくと、紹介された方にすてきなプレゼントを差し上げます。一緒に楽しく活動しましょう!

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!



クルマやバイクの購入・ローンの借り換えは、今がチャンス!

JAマイカーローン キャンペーン

最大引き下げ後金利

基準金利(固定金利)
年3.00%

適用金利
年1.00%

適用
金利
年

0.80% (保証料別)

お取り引きにより、金利を引き下げ!

適用金利の要件

- JAで下記項目の中から2項目以上のご利用中、またはご利用いただける方。
 - JAで給与振込または公的年金受給をご指定、または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で自動車共済にご加入中、または新たにご加入いただける方
 - JA所定のお取り引きをしていただける方

最大引き下げ後金利の要件

- 適用金利の要件のうち下記項目を両方満たされている方
- JAで自動車共済にご加入中、または新たにご加入いただける方
 - JAでワイドカードローンをご契約中、または新たにご契約いただける方(JA所定のお取り引きに該当します。)
- ※ただし、適用金利の要件の項目を満たしている方で上記項目のうち1項目を満たされている方は適用金利は0.90%(保証料別)となります。

- (お使いみち)
- クルマ・バイクの購入資金(中古車も含む)、他社自動車ローンの借換資金。免許取得、車検・定期点検などに必要な資金、カーナビ等のカー用品の購入資金、車庫建設費(100万円以内)。*ただし、営業用車向は除く。
 - (ご融資金額)
 - 1,000万円以内(保証機関により異なります)
 - (ご融資期間)
 - 10年以内(保証機関により異なります)
 - (ご融資金利)
 - JA指定の保証機関(滋賀県農業信用基金協会、滋賀コープサービス株式会社、三菱UFJニコス株式会社)の保証が必要です。
 - (返済方法)
 - 毎月返済、あるいは毎月返済とボーナス(年2回)との併用返済
 - (保証)
 - JA指定の保証機関(滋賀県農業信用基金協会、滋賀コープサービス株式会社、三菱UFJニコス株式会社)の保証が必要。
 - (保証料)
 - 5年間お借入いただいた場合の概算保証料

- (担保)
- 原則不要です。(手数料)
 - 融資取扱に関する事務取扱手数料は原則いただきません。
 - 全額繰上返済、一部繰上返済、その他返済条件の変更には手数料がかかる場合があります。金額2,500円~5,000円(消費税別)
 - (ご用意いただく書類)
 - 見積書または売買契約書、所得証明資料、本人確認資料、住民票または運転免許証、健康保険証(写し)等(説明書の入手方法)
 - 店頭にて説明書をご用意しています。
 - *店頭にて返済額の試算を承っております。
 - *ご返済の滞りなどが発生した場合には、金利軽減を中止させていただきます。
 - *お申し込みいただいても、審査結果によってはお客様の希望に添えない場合がございます。また、審査結果の内容につきましては、お答えいたしかねますのであらかじめご了承ください。

お借入金額	100万円	150万円	200万円
保証料	13,902円	20,868円	27,837円

*ニコス保証の場合、0.85%の保証料がお借入いただく金利に上乗せされますので、保証料をお借入時にお支払いいただく必要はありません。

JAマイカーローンなら インターネットで簡単審査!

ネットからJAマイカーローンの仮審査のお申し込みをご希望される方は「JAネットマイカーローン」で検索!

JAネットマイカーローン | 検索

*審査結果については、後日JAより郵送、お電話などで御案内いたします。

*インターネット上の申込み画面では、保証料(0.85%)を含んだ金利が表示されます。

基準金利年3.85%/適用金利年1.85%(平成28年11月1日現在)

募集期間 平成29年4月28日(金)まで

花卉部会 便り

No.16

切り花葉ボタンが色づきました

平成 26 年から、切り花葉ボタンの栽培・出荷がはじまりました。27 年は約 4,000 本を花市場等に出荷しました。28 年は、出荷量が増える見込みです。12 月中旬に最盛期を迎えます。

栽培歴 3 年の野本様は「試行錯誤し、やっと栽培のコツがわかりかけてきました。今年は市場の評価が楽しみです」とおっしゃっていました。



▲市場の担当者と県農産普及課の職員が生産者のほ場を巡回し、生育状況を確認しました。



Mail from reader

お便り
コーナー

12月号から

米原市 坂東さん

今年、初めてわが家の畑でラズベリーが実りました!甘くておいしかったです。もっとたくさん増やしたいです。

↑初めて挑戦されたにもかかわらず、おいしいラズベリーができて良かったですね。たくさん採れたら「ふれあい」にご紹介ください。

米原市 北川さん

一度に大掃除をしようと思っても出来ないので、気になる所から少しずつ、時間のある時に掃除や片付けを始めています。

高島のメタセコイヤ並木に行ってきました。圧巻でした。雪景色の雰囲気もよさそうなので、行きたいと思っています。

↑「日頃からこまめに掃除にしようと思っているけれど、実行するのはなかなか…」と、大掃除についてのお便りを他にもいただきました。日頃からきれいにしておきたいものです。

長浜市 北川さん

表紙の絵が変わりましたが、編集者の方がその季節にあったさまざまな絵を苦心されているのがよくわかります。楽しみにしていますからよろしく。

↑最近、どこをテーマにしようか迷うことが多くあります。「ここがいいよ!」というお便りやご連絡を心よりお待ちしております。

長浜市 近藤さん

加納町では赤そばを作られたようですね。赤いそばの花は見たこともなく、赤そばがあることすら知りませんでした。来年も作られるようでしたら見に行かせてもらいたいです。

↑「赤そばの存在を初めて知った」というお便りを多くいただきました。

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。

■経営管理委員会 平成28年12月2日

第1号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

■理事会 平成28年11月29日

第1号議案 平成28年9月期ディスクロージャー誌について

第2号議案 個人情報取扱規程および情報セキュリティ基本規程の一部変更について

第3号議案 特定個人情報取扱規程の一部変更について

第4号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

平成28年11月末現在

正組合員数	5,466人
准組合員数	6,882人
出資金残高	16億6千0百万円
貯金残高	1,349億2千4百万円
貸出金残高	202億5千3百万円
長期共済保有高	3,580億5千4百万円
年金共済保有高	29億8千8百万円
購買品供給高	7億1千4百万円
販売品販売高	4億7千1百万円



ユマニチュード

ユマニチュードとは、フランス生まれの新しい認知症ケアのことです。このケアによって、これまでコミュニケーションが上手く取れなかった患者さんと、うそのように円滑にコミュニケーションが取れるようになることから「魔法の認知症ケア」と呼ばれています。ユマニチュードを紹介した番組NHKクローズアップ現代 2014年2月5日放送の部がインターネット上で見ることができます。

ユマニチュードには、「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱がありますが、その内容をかいつまんで見ていくと、次のような説明になるかと思えます。

①「見る」…ただなんとなく患者さんの顔を見るのではなく、きちんと視線をつかんで正面から近づくことにより、「あなたを一人の人間として見ています」というメッセージを発することになります。そして、同じ視線の高さで行うことで、対等な人間関係であることを認識してもらいます。ベッドの脇から見下ろす姿勢ですと、支配されているという感情を患者に引き起こすことになりません。

②「話す」…最初に声を掛けただけで、あとは黙々とケアをする、患者さんが自分の存在を否定されていると、感じ取ってしまいます。相手が心地よく感じる言葉を穏やかな声で話し続けられることがポイントになります。反応のない人に対しても例えば「左手も上げますよ。足、曲げていきますね。」というように実況中継をしているかのようケアの内容を説明しながら行うと、認知機能が低下している人でも、安心してケアを受け入れてくれるようになります。

③「触れる」…体を起こすとき、つい手首をつかんでしまいがちですが、つかむ行為は誰かにごかへ連れていかれるという恐怖感を与え、自分で動くこととする気持ちを妨げてしまいます。手のひらでゆっくりやさしく包み込むように触れることが大事です。体を起こすときは、本人の動くことすの意思を活かして、腕を下から支えることが大切です。

④「立つ」…立つことで、筋力の維持向上や骨粗しょう症の防止など、身体機能を保つ効果があるのと、他の人と同じ空間にいることを認識することで、「自分は人間なのだ」という実感にもつながります。ユマニチュード考案者のジネストさんは「自分の足で立つことで人としての尊厳を自覚する」と語っています。

4本柱を見ていくと「人としての存在を認める」「人としての尊厳」「平等(対等性)」「自由と自立の確保」「意思の尊重」などがキーワードとして浮かんできます。これらを言っていえば、「基本的人権の尊重」と言えるのではないのでしょうか。ユマニチュードが単なる認知症ケアの技法でなく、それを支える理念という思想も含めてとらえることが重要に思えます。

ケアの現場だけでなく、その他多くの仕事において、その土台に「基本的人権」というものが位置付けられているかどうか、常に意識しておくことが大事ではないでしょうか。

※ユマニチュード(Humanitudo)：フランス語で「人間らしさ」を意味する。新しい造語。
英語で、「人間性」を意味するヒューマニティ(Humanity)に近い言葉。

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▼ちよとしたことで、やる気がダウンしやすい月。気分が流されず、計画性を大事にして。気分転換には散歩
健康運▼不規則な生活の改善を。体調に好影響大
幸運を呼ぶ食べ物▼伊予カシ

♋ 蟹座
6月22日～7月22日

全体運▼勢いのあるときと落ち込んだときの差があり過ぎ。素早い気持ちの切り替えが運氣回復の鍵。芸術鑑賞で気晴らしを
健康運▼スポーツにつき。腕が上達しやすい
幸運を呼ぶ食べ物▼あんこ

♌ 天秤座
9月23日～10月23日

全体運▼思い込みが激しくなる暗示。独断で動くこと失敗するので、周囲の意見には謙虚に耳を傾けて。おせっかいてもNG
健康運▼暴飲暴食は控えて。胃腸を休めると好転
幸運を呼ぶ食べ物▼水菜

♍ 山羊座
12月22日～1月19日

全体運▼自分に自信が持てるまわりでどんどんアクションを起こして。過去にうまくいかなかったことにもチャレンジ可能
健康運▼ますます。軽い運動が健康キープの秘訣(ひけつ)
幸運を呼ぶ食べ物▼おから

♎ 牡牛座
4月20日～5月20日

全体運▼行動力が高まり、未体験ジャンルにも果敢に取り組みそう。思い切った行動と幸運を呼び込めるので、積極的に
健康運▼同じ姿勢を続けず、血行促進を図って
幸運を呼ぶ食べ物▼セリ

♏ 獅子座
7月23日～8月22日

全体運▼物事を深刻に受け止め過ぎてしまう時期。お気楽に構えるのがベスト。玄関に白い花を飾ると運を呼び込みます
健康運▼まめに動くことで、健康体になつて
幸運を呼ぶ食べ物▼ナバナ

♐ 蠍座
10月24日～11月22日

全体運▼スムーズに人脈を広げられる予感。初対面の相手にも気軽に声を掛けてみて。新しい習い事を始めるのも◎
健康運▼良好。特に問題なく、元気に過ごせます
幸運を呼ぶ食べ物▼ハクサイ

♑ 水瓶座
1月20日～2月18日

全体運▼ケアレスミスが増えそうなので、慎重に。慣れた作業ほど確認が必須。気力アップにはフットマッサージが有効
健康運▼うがい励行を。積み重ねが好運の呼び水
幸運を呼ぶ食べ物▼アンコウ

♒ 双子座
5月21日～6月21日

全体運▼信ぴょう性の低い情報に惑わされがち。コミュニケーションには安易に飛び付かないこと。開運にはヒーリング音楽を
健康運▼ストレッチを感じやすい月。笑いで発散を
幸運を呼ぶ食べ物▼芽キャベツ

♓ 乙女座
8月23日～9月22日

全体運▼レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、英気を養えるはず。ドライブや旅行も良い刺激に
健康運▼日々の疲労をためず、笑顔を保つ
幸運を呼ぶ食べ物▼タラ

♈ 射手座
11月23日～12月21日

全体運▼プライベートの充実を図りたい期間。趣味や得意なこと意識を向け、楽しむとグッド。読書からも発見あり
健康運▼うっかりしがち。小さなけがに注意して
幸運を呼ぶ食べ物▼ワカサギ

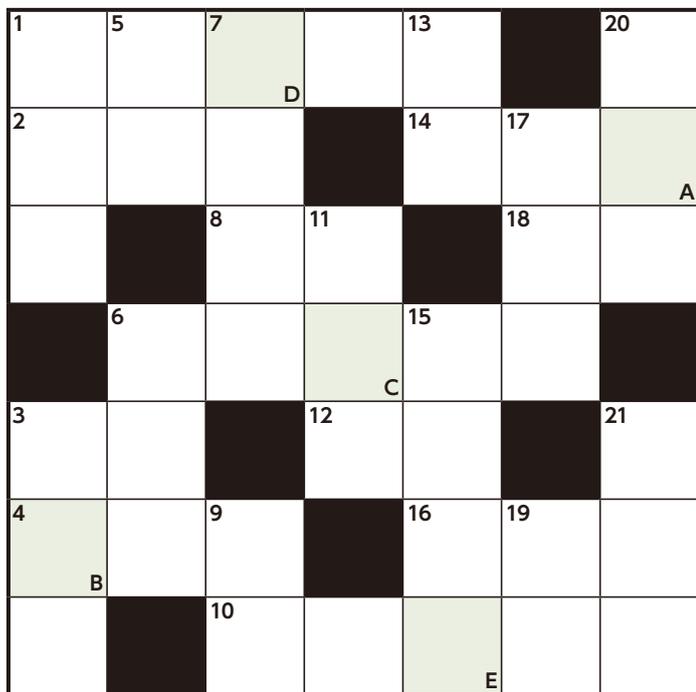
♉ 魚座
2月19日～3月20日

全体運▼知的好奇心が高まる兆し。カルチャーセンターに通ったり、講演会を聴いたりするのに最適です。映画観賞も吉
健康運▼過労は×。心身の十分な休息を忘れず
幸運を呼ぶ食べ物▼長ネギ

パズル 頭の体操

出題/ニコリ

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 子どもが楽しみにしている正月の臨時収入
- 2 昆布と——節でだしを取った
- 3 親子や兄弟でそっくりな人も
- 4 正月に付きものの汁物
- 6 笑うと負けよ、あつぷっぷ
- 8 がっかりしたときに落とします
- 10 タイヤにつないでシュッシュ
- 12 ボーダーやストライプ
- 14 落ち葉をかき集める道具
- 16 ノルウェーの画家、ムンクの代表的作品
- 18 忍者が指を組んで結ぶもの

12月号のこたえ

「すす払い」

ス ス ハ ラ イ

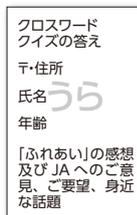


11月号の応募総数

111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。



- ↑ タテのカギ
- 1 ひよつとことよく対にされます
 - 3 英語でいうとファミリ—
 - 5 凹がオウなら凸は
 - 6 金剛力士のこと。あうんで—対
 - 7 このわたや酒盗もこの一種
 - 9 大豆は畑の—といわれます
 - 11 物は—と新製品を買ってみた
 - 13 牛乳を温めると表面にできます
 - 15 足の末端のこと
 - 17 京都・祇園の宴席に花を添えます
 - 19 一年の—は元旦にあり
 - 20 ダイコンや練り物、ゆで卵などを
 - 21 だしで煮込んだ料理
- 正座をしていて切れることも

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 1月17日(日) 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。



投稿募集

当JA発行の広報誌「ふれあい」につきましては読者皆さまからの投稿記事をお待ちしています。ご近所、こだわりの趣味をお持ちだとか、我が子を見せて欲しいとか、形の珍しい野菜が取れた等、自薦他薦は問いません。どしどしお便り下さい。また、当JAに対するご意見・ご感想についてもお待ちしております。

■あて先

〒521-0062 米原市宇賀野280番地 1
JAレーク伊吹「ふれあい」係 まで
☎ 0749-52-6533
E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

経済センター・資材センターよりお知らせ

11月1日より2月末日までの期間について、土曜の窓口を閉店とさせていただきますので、ご理解をお願いいたします。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

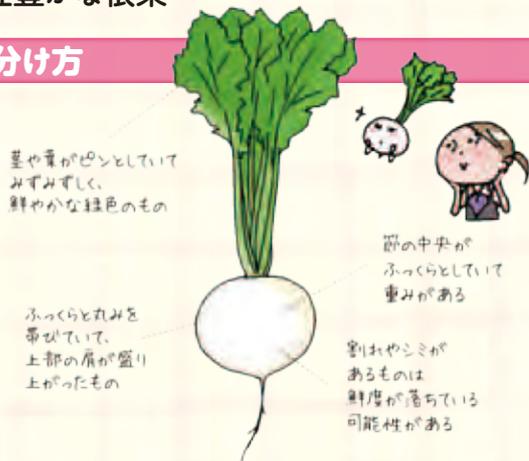
カブ 春の七草のひとつとして今も昔も愛される個性豊かな根菜

カブのプロフィール

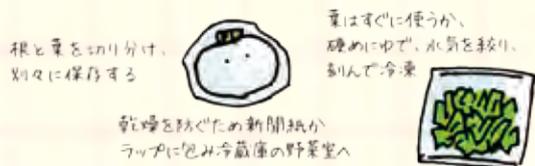
【分類】アブラナ科
【原産地】中央アジア、地中海沿岸
【和名】かぶら、すずな
【おいしい時期(旬)】10～1月、3～5月
【主な栄養成分】
(根) ジアスターゼ、ビタミンC、葉酸、カリウムなど
(葉) カロテン、ビタミンB1・B2・C、カルシウムなど
解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

見分け方



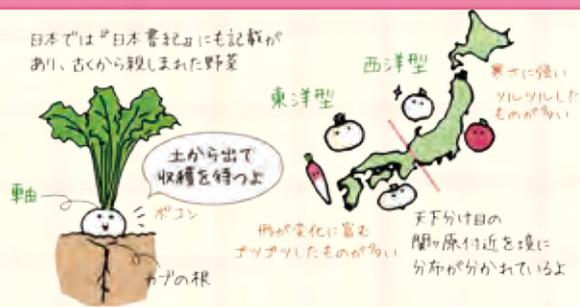
保存方法



楽しみ方



カブのヒミツ



カブのチカラ



カブのいろいろ



ふれあい

January 2017
vol.225

発行/レーク伊吹農業協同組合 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:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp URL:http://www.lakeibuki.jas.or.jp

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。

