

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!

7

July 2017

vol.231

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





助け合い組織「こごの会」

助け合い組織「こごの会」は、5月の長浜市保多町と八幡中山町・十里町の「ふれあいサロン」を皮切りに、平成29年度の活動をスタートしました。

ふれあいサロンでは、健康チェックやレクリエーションゲームや手づくり昼食の他、多数のメニューがあります。その中の一つ紙芝居を今回から一新しました。



▲紙芝居を披露するようす

この紙芝居は、JAグループが平成22年から行っている「食農教育紙芝居コンクール」で、平成28年に最優秀賞に選ばれた滋賀県の岡山さんの作品です。トマトの兄弟愛をテーマに

描かれた内容で「こごの会」のタイトルです。

助け合い組織メンバーの紙芝居を参考に、ご家庭でも、ぜひお子様やお孫さんに読んであげてください。

同作品は、家の光協会ホームページから無料でダウンロードして印刷できます。

※今年度の募集はページに掲載しています

農業組合長会議開催

5月10日(水)～12日(金)

地区別農業組合長会議が米原市と長浜市の関係機関が出席のもと5月10日から三日間、三会場で行われました。各集落の農業組合代表者の方178名に参加いただきました。

同会議では水田のフル活用を推進し、農業経営の安定、食料自給率の向上等を目的とした水田農業等に関する経営所得安定対策の一部見直しや変更点について説明が行われました。



▲会議のようす

JAからは、平成29年産米の出荷契約に基づく確実な集荷数量の積み重ねにより、近江米の市場競

争力・ブランド力の向上と米生産者の皆さまの手取り最大化につなげて行きたいと、JAへの一袋でも多く出荷契約をいただけるよう、各種契約書の説明を行いました。

平成29年度もJAと各機関が連携しながら農業所得向上を目指します。

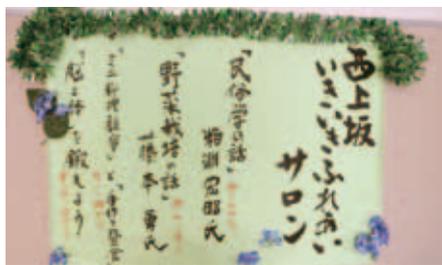
西上坂町

ふれあいサロンへ出前授業

5月14日(日)

長浜市西上坂町では、民生委員児童委員の方々が中心となって、西上坂町にお住いの独居高齢者の方を対象に「いきいきふれあいサロン」を開催されました。

当JAは「家庭菜園ライフを楽しむ」というテーマで、年間4回の四季シリーズの出前授業のお話をいただきました。5月14日は、第1回目「楽しい野菜栽培」と題して、特産振興課の職員による出



前授業を行いました。職員は、畑仕事も人生も大先輩である親世代の方々を前に、野菜の土づくりで苦土石灰と消石灰の成



▲出前授業のようす

分の違いから撒くポイントや障害について説明を行いました。また、夏

野菜の外形から観察した栄養診断と対策の話では、「アブラムシは性別が無く一匹で増殖するため、簡単な退治法は牛乳を霧吹きで掛けて窒息死させる方法が、収穫間際は最適です」など、面白い情報も発信していました。初回を終えて職員は「これからも参加された皆さんに笑って楽しい時間を提供してまいります。」と話していました。

育苗センター

水稻苗の引取り終わる

育苗センターでは、3月14日より稼働し、コシヒカリ・キヌヒカリ・日本晴秋の詩みずかがみ・あきたこま



▲播種装置(床土の上に、催芽した籾種を播種する)



▲ 6/12 の稲のようす

当JAの柏原支店の職員から苗の植え方を教わり、園児らは一人に一つずつ土の入ったバケツにコシヒカリの苗を植えました。今年初めて園児への指導を担当した職

米原市柏原保育園の年長14人らが5月22日、「コシヒカリ」の苗植えを体験しました。

園児らがお米づくりに挑戦

5月22日(月)



ちゅうだい21・滋賀羽二重糯の8品種の播種作業を行い、苗の生産をしました。

4月29日から約1ヶ月間、農家の皆様へ硬化苗の引き渡しを行い、全体で約15万3千箱の提供をしました。

苗づくりの基礎となる種まきから緑化・硬化、そして苗の引き渡しまで無事終えることができました。今後農家の皆様の期待に沿えるよう努めて参ります。



▲園児らと記念写真

員から「一株二本の苗を三カ所に3センチの深さに植えます。苗の植え付け直後は5センチくらいの深水にします」の説明に、園長先生から「両手で三角を作りましょう。お母さん指が隠れるまで。」等のフォローをいただきながら無事に、お米づくりの初日を終わりました。

今後は、園児らで水やりや観察を行って秋の収穫を待ちます。

柏原支店では、毎日、保育園へ向いて苗の生育状況を確認すると共に、子どもたちの心の発達・成長を見守り続けていきます。

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAは何をしている協同組合なの？

A 農業を中心に、地域住民のくらしをより良くするための事業を行っています。

JAは「農業協同組合」なので、地域農業を発展させ、組合員のくらしを守り高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。

JAでは「農業」を農地、食べ物、地域のくらしや環境なども含めて広い意味で捉えます。学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・くらしをつなげています。信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域にくらす人々の生活をより良いものにすることで、地域の活性化に貢献しています。

(監修＝広島大学 助教 小林元)

JAが行っている主な事業

指導事業



農家にアドバイスをする仕事です。職員が農家のもとに出向き、おいしくて安全な農産物の作り方や家畜の育て方、農業の経営などについて相談にのっています。

販売事業



農産物などを販売する仕事です。農家から集めた農産物を共同で市場に出したり、直売所で販売したりしています。農産物を適正な値段で販売することは、農家の経営を支えるためにとても大事なことです。

購買事業



質の良い物をまとめて買って分ける仕事です。共同購入のしくみで、安全で品質の良い肥料や農薬、家畜の餌、農業機械、くらしに必要な物を計画的にまとめて買うことで、組合員は安定的に購入することができます。

信用事業



組合員からお金を預かり(貯金)、それぞれの組合員が必要ときに、借りることができる(貸付)ようにするなどの仕事です。集まったお金は組合員の農業やくらしのために役立てられ、地域の金融機関として大切な役割を果たしています。

共済事業



組合員やその家族、地域の人々が安心してくらすための仕事です。組合員はあらかじめ一定の「共済掛金」を拠出して共同の財産を準備し、火事や病気、自動車事故などが生じた場合に「共済金」を支払います。



耕そう、大地と地域の未来。

レディーススクール

開講式&記念イベント

『イキイキ輝くあなたに
やさしい音色の処方箋』

今年度で20年目となるレディーススクールが、5月28日(日)本店で開講しました。平成10年から続くレディーススクールは、年間を通じ、ニーズに合った趣味や体験学習会、受講者・組合員・家族・地域住民のゆとりと豊かさを高め、安心に暮らせる住みよい地域づくりを目指した生活文化活動です。今年

度、食と農そして暮らしなど生活に役立つ12講座(27回)の開催を予定しています。第20期生の241名が、仲間の輪と女性同志の絆を深め、女子力を高めるべく自分磨きをされます。

開講式終了後、2部構成で記念イベントを開催。第1部では、当JA女性部のなでしこグループがスコップ三味線を披露され、会場がおおいに盛り上がりました。今回、農業を支えていただいている農家の方々への感謝などが込められた曲「お米さんありがとう音頭」など2曲を演奏されました。

第2部では、音楽療法士として、病

院で「音楽療法」をもちいたケアをされるかたわら、執筆活動などを通じ「音楽療法」を広められている、高本恭子氏が登壇され、音楽が脳に刺激を与え、心と身体のバランスを保つために有効であることなどを教えていただきました。参加された98名の受講者は、「話が楽しく、元気になった。」「泣いて、笑って、歌って、スッキリしました。」「などと喜ばれていました。音楽のある生活で、健康寿命を延伸し、JAグループが目指す100歳まで農作業できる心と身体の健康づくりをしていきましょう。



いつも心に音楽を!

初の著作本 「心の扉が開くとき」

B6版 240ページ 1,404円 (税込価格)



泣けて泣けて困るので、人前では読まないでください

音楽療法の本 第3弾 「音楽からの贈りもの」

B6版 240ページ 1,404円 (税込価格)



あなたの心に響く音色、きっとあります。音楽療法士として、多くの人たちと泣き笑いを共にしてきた著者からの感動の処方箋

家の光図書 高本先生の著書

お申し込みは、
最寄りのJAへ

音楽療法の本 第2弾 「やさしい音色の処方箋」

B6版 240ページ 1,404円 (税込価格)



音楽は心の薬。これから先、どんな音楽を聴いて生きるかであなたの人生が変わります……!

長浜農業高校生が先生 『夏の寄せ植え』

滋賀県立長浜農業高等学校で6月3日(土)、園芸科フラワー分野専攻の3年生と2年生が講師となり、145名の受講生に指導をしていただきました。

講師となった高校生は、花の特徴から手入れ方法に至るまで、寄せ植えの方法を手作りのオリジナル資料で説明。受講生は、「指導が丁寧でとてもわかりやすかったです。」「農高生のみなさんが育てられた花を大切に育てます。」「仲間と楽しい時間を過ごせました。」などと好評でした。この寄せ植えは、毎年人気でリピーターも多く、次回は冬の寄せ植えを開催します。



JA女性組織学習実践運動



ふみだす郷土食
学ぼう・伝えよう 地域とともに!!



(JA 女性組織 3 年計画テーマ)

まっちちゃん
JA女性組織3年計画
キャラクター

JA女性組織は、JAをよりどころとして、農家の女性だけでなく地域住民も含めた幅広い仲間づくりに取り組んでいます。料理教室を開催して地域の伝統食を次世代に伝えたり、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環としてJAと共催でウォーキング大会を開催したり、「家の光」の記事活用で手芸や料理、食農教育活動をしたりと、幅広い活動をしています。

グループ登録して
仲間づくりしましょう!

全国のたくさんの仲間が
さまざまな活動をしています!



特集



ニコ・ニコおむすび大作戦

みんなでおむすびを2個作って、だれかに食べてもらうことで、米消費を拡大するだけでなく、仲間を増やしたり、農業や地域を元気にする。それが「ニコ・ニコおむすび大作戦」です。

JA女性組織の仲間約58万人で、2個おむすびを作ると……



1食分に相当するおむすび2個分の精米は約130g。全国のJA女性組織メンバー約58万人全員が、ひとり2個のおむすびを作って食べてもらったり、ほかの人にぎってもらったりすれば、合計116万個、約75tの米消費になります!

さらに、おむすびの数を20個に増やすと



さらに、ひとり20個のおむすびを作れば、合計1160万個、約750tもの米消費に。米の需要量が年間約8万t減るなか、みんなで取り組みれば米消費の減少を止めることができます。

そして…

9月号にはもう1冊、別冊付録付き!

第2別冊付録

まんが10分でわかるJAのなぜ?
「読んでなるほど 事業・活動への理解を広げよう!」編

7月号から続く、JAの事業や活動への理解を深める別冊付録。主人公のみのりはハッピーエンディングを迎えられるのか?

※本誌・別冊付録の企画・タイトルは変更することがあります。



「ニコ・ニコおむすびレシピ大賞」に応募しよう

自由な発想で考えた、2個分のおむすびレシピ(具材や見た目が異なる2種類のレシピ)を募集します。

詳しくは「家の光」9月号をご覧ください。

- 大賞1点 賞状と賞金10万円
- アイデアおむすび賞 賞状と賞金5万円
- 地産地消おむすび賞 賞状と賞金5万円
- ボリュームおむすび賞 賞状と賞金5万円
- 子どもが喜ぶ!おむすび賞 賞状と賞金5万円
- デコレーションおむすび賞 賞状と賞金5万円
- 仲間づくりおむすび賞 賞状と賞金5万円

※各賞は予定です。



「家の光」読者体験手記 おむすびとわたしに応募しよう

おむすびにまつわるあなたの忘れられないエピソードを募集します。

詳しくは「家の光」7月号38ページをご覧ください。

- 最優秀賞1編 賞状と賞金15万円
- 優秀賞5編 賞状と賞金各7万円

お申し込みはお近くのJAへ

家の光

9月号 906円(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



プレミアム88(高品質米)への重要ポイント…『穂肥』

高品質米生産のためには、穂肥の適正な施用が重要で、多施用や実肥は、タンパク含量を増加させ、食味低下になることが知られています。しかし、食味を重視するあまり、穂肥を過度に減量し、登熟期に栄養不足となっているコシヒカリも多く、このことが近年の外観品質低下の原因とも考えられています。

適期に適量の穂肥を散布することで、整粒と食味の向上を両立させ、プレミアム88を目指しましょう。

穂肥の施用時期のポイント(コシヒカリの場合)

穂肥施用目的は、①出来ている籾や枝梗の退化を防ぐための籾数確保。②穂となる茎の割合を高めて穂数を増やし、籾を大きく実入り(登熟歩合)を高めるのが目的です。



穂肥施用は品質に大きく左右される大切な作業です。まず田んぼに入り、穂(幼穂)の出来具合を確認してから!!

農作業時の熱中症に注意!!

天気予報と体調をチェック

- ❗ 急に暑くなる日は要注意です。
- ❗ 体調不良時は無理をしないように。

こまめな水分補給と休憩

- ❗ 喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ❗ こまめに涼しい場所で休憩をしましょう。

涼しい服装・安全な作業環境

- ❗ 帽子で日差しを遮り熱を逃がしやすい服装で。
- ❗ 作業はできる限り2人以上で。暑いハウスの中は風通しよく。

熱中症になってしまったら...

- 1 涼しい場所に避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分を補給する
- 4 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう

万一の時に備えて、携帯電話を持ち歩きましょう!!

水稲リスク情報

水稲カドミウム・リスク対策技術

湛水管理をしましょう

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の「湛水管理」期間です。この技術を実施し、カドミウム吸収を抑制しましょう。

湛水管理の状態



田面が水面から出ると土壌の酸化が進み、カドミウムは水に溶けやすい状態となり、稲への吸収が高まります。



キャベツ栽培について (夏まき冬どり栽培)

●栽培特性

- ① 冷涼な気候を好む
一方で、品種改良
によって栽培適温は
5〜26℃と範囲が
広く、露地条件で
広く栽培すること
が可能な野菜です。
- ② 肥料は、割合多く
必要とする野菜に
なります。
- ③ 土質はあまり選ばず、
砂土から埴土まで
土壌適正は広い。
- ④ 作型により品種が異
なるため、品種選
定は極めて重要なポ
イントになります。
- ⑤ 連作にも耐えてや
すい。

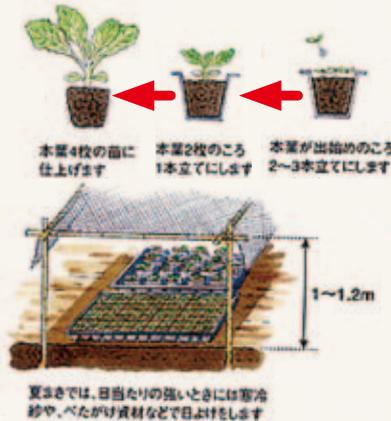
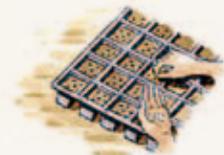
栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
●種まき ○植え付け ●収穫											
夏まき栽培											
秋まき栽培											

●苗作り

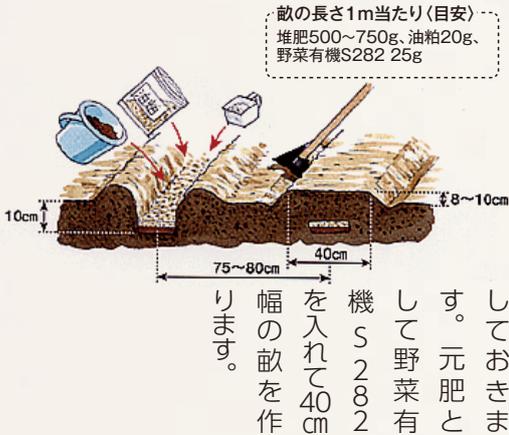
セル成型育苗苗の場合は、128穴のセルトレイに1か所1粒〜2粒まき、5mmの厚さに覆土します。鉢

育苗の場合は、3号ポリ鉢に2粒まきます。いずれも寒冷紗で覆い、発芽したらすぐに取り除きます。セルトレイの場合は周辺の苗が乾きやすいので灌水は朝・昼とし、それでも乾いてあれば夕方にも灌水程度の灌水をしてください。



●畑の準備

全面に苦土消石灰をまいて、深く耕



しておきます。元肥として野菜有機S282を入れて40cm幅の畝を作ります。

●植え付け

根鉢を崩さないように、丁寧に苗を抜き畑に植え付けます。植え付け後、株のまわりにたっぷりと灌水します。

早生品種 30〜40cm
中生・晩生品種 40〜45cm



●追肥

1回目は植え付け20〜25日後の盛んに育ち始めた頃。2回目は1回目の20日後に1回目と反対側の通路に肥料として燐硝酸加里S604をばらまいて土寄せします。3回目は結球し始めた頃に通路にばらまいて軽く土寄せします。

1株当たり(目安) いずれも燐硝酸加里S604 15g



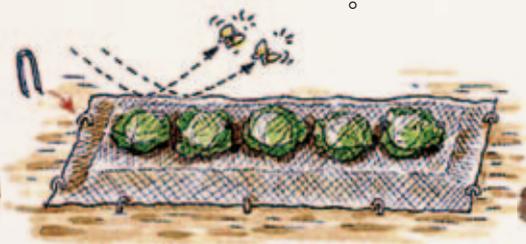
●中耕・土寄せ

追肥のときに硬くなった通路に鋤を入れて中耕します。その後で株元

に土寄せし、風で倒れないようにします。

●害虫防除

べたがけ資材を直接葉上に覆い、害虫を遮断します。また、早めの防除対策に心掛けてください。



●収穫

手で押さえてみて、強く締まってきたら収穫時期です。



第8回 食農教育 紙芝居コンクール 大募集!

子どもたちに「いのち」や「食べ物」の大切さ、「農」のすばらしさを、わかりやすく、楽しく伝えていくため、「食農教育紙芝居」を募集します。食農教育の現場で使える紙芝居を、個人で、グループで創作し、どしどしご応募ください!!



募集期間

平成29年
7月3日月～
10月13日金

※締切日消印有効

■主催と後援／主催:一般社団法人 家の光協会
後援:一般社団法人 日本児童文芸家協会
全国農業協同組合中央会／JA 全国女性組織協議会

最優秀賞 1作品 賞状と賞金 10万円 副賞	優秀賞 2作品 賞状と賞金 5万円 副賞	佳作 5作品 賞状と賞金 3万円
---	---	--------------------------------------

副賞(旬の農畜産物)

お問い合わせ先／生活振興課 TEL.52-6533 までお願いします。

※応募用紙は、各支店にあります。

年に1度の健康診断を受けましょう!!

～来て、診て、測って JA健診!～

JAでは、組合員・地域住民の健康増進を目的に、検診車による健康診断を行っています。健康づくりの第一歩として、お近くのJAで健康診断を受けてみませんか?

■日程・会場

- ・9月26日☽
山東支店 米原市市場435
- ・9月27日☽・28日☽
本店 米原市宇賀野280-1
- ・10月18日☽・19日☽・20日☽
長浜南支店 長浜市勝町527

受付期間は **7月3日月～8月25日金**



レディースドック健診

JAドック健診に乳がん検診をプラスした女性専用コース

24,800円

メンズドック健診

JAドック健診に前立腺がん検診と肺機能検査をプラスした男性専用コース

21,600円

JAドック健診

健康診断の基本コース
どなたでも受診できます

18,600円

各種がん健診やオプション健診もご用意しています

詳細につきましては、別紙チラシをご覧ください。お申込み、お問い合わせは、最寄りの支店へお願いします。



料理楽しくステップアップ

「キッチン晴」のオーナーシェフ 永井智一



トマトたこ酢

材料【4人分】

トマト	1個	合わせ酢	
蒸しタコ足	1本	かつおだし	180ml
生ワカメ	40g	薄口しょうゆ	30ml
白キクラゲ	20g	みりん	30ml
おろししょうが	適量	米酢	75ml
オリーブ油	適量	砂糖	大さじ1〜2

作り方

- ① 合わせ酢の材料を鍋に入れ、沸騰させて冷まし、湯むきしたトマトを一晚漬けておく。
- ② 水で戻した白キクラゲ、ざく切りにした生ワカメ、一口大に切った蒸しタコ足を器に盛り付ける。
- ③ 合わせ酢から出したトマトを4等分に切り分け、合わせ酢を器に流し入れる。
- ④ 上におろししょうがを載せ、オリーブ油を掛けて出上がり。



ワカメの代わりに、モズク・めかぶなどを使ってOK! 彩りにチャービルを載せました。盛り付け例はそれぞれの器にタコの足先を使っています。

トマトオムレツ

材料【4人分】

トマト	2個	ソース	
卵	3個	水	150ml
オリーブ油	大さじ4	鶏がらスープのもと	小さじ2
塩こしょう	適量	オリーブオイル	大さじ1〜2
		料理酒	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1
		砂糖	小さじ1〜2
		水溶き片栗粉	小さじ2

作り方

- ① トマトはざく切りにし、オリーブ油大さじ2と一緒にフライパンで、中火で5分ほど炒める。
- ② ボウルに軽くかき混ぜた卵に、冷ました①を合わせ、塩こしょうで味付けして、軽く混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、②を入れてオムレツを作る。
- ④ ソースの材料を鍋に合わせて沸かし、皿に盛り付けたオムレツの周りに流し掛けて出上がり。



オムレツを作る際は、強火で短時間にかき混ぜながら半熟に仕上げましょう。クレソンなどを添えてみてください。

召ませ

初夏の涼スイーツ

フルーツを使った、目にも涼しげな初夏のスイーツはいかが？
楽しく作って、おいしく味わいましょう。



監修
鈴木麻友子 (すずきまゆこ)
フードコーディネーター、スタイリスト。体に優しい旬の食材を取り入れたレシピを考案。企業、Webサイトなどのレシピ開発、レシピコラム執筆、書籍や雑誌のフードスタイリングなどで活動している。

サクランボムース 調理時間【30分】



サクランボ色が優しいムース。サクランボの甘さを生かして砂糖は控えめに。ふんわりとした滑らかな食感の、ヨーグルトを使った爽やかな軽いムースですから初夏でもさっぱりいただけます。

材料【2人分】

サクランボ	60g	ヨーグルト	100g
砂糖	30g	粉ゼラチン	4g
レモン汁	大さじ1	水	大さじ1
生クリーム	100ml	ミント	2枚

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。
- ② サクランボの種を取り、粗みじん切りにする。鍋に入れ、砂糖を加え、中火で煮詰め、レモン汁を加えて粗熱を取る。
- ③ ボウルに②、ヨーグルトを入れ泡立て器で混ぜる。
- ④ ①を電子レンジ600Wで30秒加熱して溶かし、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生クリームを七分立てに泡立て、トッピング用にティースプーン2杯分を取っておく。
- ⑥ ⑤の生クリームの半量を④に入れて混ぜ、残りの半量を加えてふんわりと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥をグラスに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ ⑦にトッピング用の生クリーム、ミントを飾る。

スイカシャーベット 調理時間【15分】



夏の代名詞のスイカ。スイカのみずみずしい水分を生かして涼やかなシャーベットにしました。ひんやりと冷やしたチョコチップが、カリカリと食感のアクセントになっています。

材料【2人分】

スイカ	150g
砂糖	30g
お湯	大さじ2
レモン汁	大さじ1
チョコチップ	適量

作り方

- ① お湯にレモン汁、砂糖を入れて溶かす。
- ② スイカを角切りにし、種を取る。
- ③ ミキサーに①②を入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- ④ ③を容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。途中で何度かかき混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、チョコチップを飾る。



毎年、研究課題を持って仕事に臨まれていますが、今年の課題をお聞きできますか？

『支店から出向く営農』というタイトルで、普段JAと繋がり少ない農家様にもこちらから出向いて、接点活動することで、たとえ少しでも今後の農家様の所得増大、経営拡大に繋がられるようにと考えています。



山東支店
堀内 幸治
Tel.0749-55-1014
携帯.080-4489-7336

統括支店 営農指導員ご紹介



JAは、農業と地域の核として、指導事業、経済事業、信用事業、共済事業など多岐にわたる事業を「総合事業」として営んでいます。

指導事業の中で営農指導事業を担っているのが経済部職員と統括支店の営農担当者です。

今回は、農家組合員・地域の皆様に、農業全般の相談窓口を担当している統括支店の営農指導員3名をご紹介します。

※統括支店とは、JA管内を三地区に分けてその地区内の支店を統括する支店を統括支店と呼んでいます。

営農担当者になって何年目ですか？

3年目です。

統括地区の営農担当者として、組合員の営農支援のための活動で心掛けていることは？

日常業務のなかで、農家さんから田んぼや畑の相談等受けたときには、可能な限り一緒に現場に出向いて圃場を見るように心掛けています。また、まだまだ農家さんに教えて頂くことが多いので、些細なことでも気軽に話をしてもらえそうな関係をと心掛けています。年配の農家さんが多いので、なるべく、大きな声で聞きやすく、わかりやすい説明をすることを心掛けています。地域農業を支える農家さんが、喜んで農業に励んで頂けるような対応ができるよう、今後も務めて参ります。

■経営体の構造 [単位:戸]

地域	2ha以下	2~5ha	5~10ha	10~20ha	20ha以上	合計
個人農業経営	3,143	122	45	14	12	3,336
団体・法人経営体	5	11	12	16	22	66
合計	3,148	133	57	30	34	3,402
経営面積階層における水田面積の構成	28%	11%	11%	12%	38%	100%

(資料:JALレーク伊吹調査【2016年水田台帳を参考】)

■農業者数と水田面積 [単位:戸/ha]

地域	山東支店 統括地区	米原支店 統括地区	長浜南支店 統括地区	合計
農業者数	1,179	1,002	1,221	3,402
経営所得安定対策加入者	517	396	519	1,432
水田面積	1,148	998	1,463	3,609

(資料:JALレーク伊吹調査【2016年水田台帳を参考】)

長浜東支店・長浜南支店・長浜北支店地区担当

毎年、研究課題を持って仕事に臨まれています。今年の課題をお聞きできますか？

担当地区の集落内外の生産者がお互いに協力し、実効性のある農地利用調整を行うことで、『生産者の所得増大』と『農業生産の拡大』に繋がる“農業生産基盤の再構築を核とした地域農業の活性化”をテーマに取り組んでおります。



JA 長浜南支店
大橋 守
Tel.0749-62-0239
携帯.080-4489-7338

営農担当者になって何年目ですか？

15年です。

統括地区の営農担当者として、組合員の営農支援のための活動で心掛けていることは？

長 浜の地域農業は、地区によって多種多様な特徴があり、砂質土壌から粘土質土壌まで多岐にわたる為、営農指導の場面においてはなるべくその特徴を詳細まで聞き取ることで、生産者に寄り添ったきめ細やかな営農支援ができるように心掛けております。

また、環境こだわり米の確認責任者もさせていただいており、環境にやさしい農業の実践において、生産者の皆様が少しでも取り組みやすいよう、TACや営農経済渉外の担当者と連携して、迅速かつ正確な営農支援を行うことで、生産者の所得増大に繋がるよう努めていきたいと考えております。

米原支店・近江支店地区担当

毎年、研究課題を持って仕事に臨まれています。今年の課題をお聞きできますか？

今年取り組む営農事業活性化チャレンジプランによる一人一課題は、環境こだわり水稻密苗栽培を課題とし現地へ出向き生育調査、農談会による情報提供を行います。



JA 米原支店
北川 豊
Tel.0749-52-1011
携帯.080-4489-7337

営農担当者になって何年目ですか？

3年目になります。

統括地区の営農担当者として、組合員の営農支援のための活動で心掛けていることは？

米 原・近江管内は水稻を中心とした生産者様が多いです。近年、複雑化する農業支援政策、資材の商品紹介や使用方法等の説明など営農相談は分かりやすく丁寧に行っております。

また、水稻栽培における営農相談は経営規模や、圃場事情等様々な疑問質問を持った生産者様からお受け致します。それぞれの方々に応じた営農指導、資材提案を図り高品質米、良食味米の生産へ繋がるよう支援を行います。

■組合員数

地域	山東支店統括地区	米原支店統括地区	長浜南支店統括地区	合計
正組合員	1,642	1,619	2,146	5,407
准組合員	2,652	1,508	2,765	6,925
合計	4,294	3,127	4,911	12,332

(資料:2017年3月末現在JALーク伊吹)

■世帯数と人口

市	米原市	長浜市	合計
世帯数	14,258	24,802	39,060
人口	39,645	61,508	101,153

(資料:2017年4月1日現在「両市人口調査参考」)



無料年金相談会のご案内(予約制)

これから年金をお受け取りになる方、すでに年金を受給されている方も、お気軽にご相談ください。あらかじめご希望の時間を開催店舗にお電話いただくか、ホームページからご予約ください。

開催日、スケジュールは下記の通りです。

平成29年7月26日(水)

伊吹支店(☎58-0008) 午前 9:00 ~ 12:00

平成29年8月22日(火)

長浜北支店(☎62-3374) 午前 9:00 ~ 12:00

長浜東支店(☎62-0677) 午後 1:30 ~ 4:30

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 通帳 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

JA年金
アドバイザー
の声

年金制度は、度重なる制度改正により複雑化しています。

ねんきん定期便(日本年金機構)などにより、ご自身の年金についての情報が増えてはきましたが、人それぞれお顔が違いうように、年金もまた人それぞれ。できるだけ早めに制度を正しくご理解いただき、セカンドライフの選択肢を増やしていただけるよう、年金に精通した社会保険労務士や年金スタッフがご相談を承り、よりわかりやすく丁寧にご案内いたします。

大切な年金のご相談、どうぞお気軽にJAの年金相談会へお越しください。



- お近くのJA窓口へお電話でご予約ください
- 無料年金相談会はホームページからもご予約できます

URL: <http://www.ja-lakeibuki.or.jp>

JA山東支店の玄関を彩る花

山東支店には、長浜養護学校伊吹分教室から寄せられた季節の花が咲いています。太陽の光を浴びて元気に咲く花に「花を置くだけでパッと明るくなる」と職員一同喜んでます。

長浜養護学校伊吹分教室では、毎月、伊吹高校内ハウス横で花苗や野菜苗を販売しています。お近くへお越しの際は、一度、覗いてみてはいかがでしょうか。

JA金融移動店舗車 ふれあい号運行日程のご案内

	午前 9:15 ~ 11:30	午後 1:15 ~ 3:30
月	旧伊吹支所	加田八坂神社
火	旧日撫支所	JA 介護福祉センター(旧息長支所)
水	旧山東支所	元東黒田支所 倉庫
木	ゆめホール	旧磯出張所
金	旧西黒田支所	旧北郷里支所

ご利用いただけるサービス

- 普通貯金の入出金・振込 ※キャッシュカードによる入出金可
- 定期積金の掛け込み、各種税金のお支払、各種公共料金のお支払
- そのほかJA職員がいろいろなお相談に応じます



お知らせ

7月7日(金)は、金融移動店舗車において長浜東支店感謝デーを実施します。日頃の感謝を込めてプレゼントをご用意してお待ちしています。

平成 21 年 2 月より金融移動店舗車両「ふれあい号」を導入しながら、組合員・利用者の皆さまへの金融サービスの提供を通じて地域金融機関としての使命を果たし、地域貢献に取り組んでいます。

野菜づくりに取り組んでみませんか

栽培をお考えの方や興味のある方など多数のご参加をお待ちしています。



■栽培研修会日時(場所:経済センター)

カブ	7月11日(火)	午後 2:00 ~ 4:00
----	----------	----------------

■出荷前研修会日時

まくわ	6月下旬~7月上旬予定	
なすび	6月下旬~7月上旬予定	
かぼちゃ	7月中旬~下旬予定	

※日時が決定次第、ホームページでご案内します

お問合わせ先/特産振興課 ☎63-2108



7月の販売日

7月12日(水)

7月28日(金)

午前10:00~12:00

場所:伊吹高校内
ハウス横

花卉部会 便り

No.22

6月5日、8日の2日間にわたり、滋賀県農産普及課、JA 担当者が出席し、管内の小菊生産者の圃場巡回と研修会を実施し、延べ42名が参加しました。

部会員の方々それぞれの圃場において、滋賀県農産普及課副参事の森氏より、病気・害虫の発生状況と防除の方法、水やりやその他の作業についてご指導いただきました。

部会員の方は、「これからは、梅雨のさび病、高温期のダニ対策をし、定植した小菊を残らず出荷して行きたい」と話されていました。

▶今年初めて栽培に取り組み始めた圃場にて



▲部会員の圃場を巡回する様子



▲森氏より指導を受ける部会員みなさん

Mail from reader



6月号から

米原市 岡さん

今年は少し珍しい金時草の苗を購入し植えました。夏に葉物が無い時におひたしにして食べようと思っています。

●初めて金時草という野菜を知りました。早速インターネットで調べたら緑と紫のお野菜なんですね。

長浜市 岩嶋さん

5月25日の夜ホテルが家の前で光り始めました。

●子どもの頃は夜に外へ出ると沢山とんでいたのに、すっかり見ることが出来なくなって昔が懐かしいです。

米原市 春日さん

やっと田植えが(5/29)終わりホットしていますが、ハウス(シートはずし)・苗箱洗いがありますので、なかなかゆっくりもしてられません。

●農繁期のお疲れがでませんように、くれぐれもお体にお気を付けてください。

長浜市 藤井さん

今年初めて小玉スイカを植えてみました。色々調べながら育てています。実がなるかどうかハラハラドキドキです。

●子供の頃は井戸にスイカを冷やしていたものですが…。最近ではスーパーで買う始末でさみしくなります。夏といえばスイカ!がんばってくださいね!!

米原市 具志さん

子供と手軽に出来る家庭野菜の作り方を教えてください。

●ワイルドストロベリーはいかがですか?一年中いつでも育て始められるのが魅力です。

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29年5月30日

- 第1号議案 平成28年度決算について
- 第2号議案 第6次地域農業振興計画の策定について
- 第3号議案 総代会の招集について
- 第4号議案 地区別懇談会開催について
- 第5号議案 総代会提出議案の承認について

理事会 平成29年5月23日

- 第1号議案 2億円超の信用供与の決定について

平成29年5月30日

- 第1号議案 平成28年度決算について
- 第2号議案 総代会の招集について
- 第3号議案 地区別懇談会開催について
- 第4号議案 第6次地域農業振興計画の策定について
- 第5号議案 総代会提出議案の承認について
- 第6号議案 不良債権の処理方針について
- 第7号議案 個人情報に関する規程の一部変更について
- 第8号議案 農産物検査業務規程の一部変更について

わたしたちのJA【主要概況】

平成29年5月末現在

正組合員数	5,385人	長期共済保有高	3537億8千5百万円
准組合員数	6,946人	年金共済保有高	29億7千1百万円
出資金残高	16億6千4百万円	購買品供給高	2億0千0百万円
貯金残高	1,358億5千9百万円	販売品販売高	1億6千7百万円
貸出金残高	192億1千4百万円		



ジョージと秘密のメリッサ

標題は、最近読んだ米国の児童書のタイトルです。ここで扱われているテーマが、日本の児童書としてはおそろしく取り上げられないであろうと思われるもので、色々と考えさせられる内容でした。

小学4年生のジョージは体は男の子でも、内面は女の子だと感じていました。そして、その女の子にメリッサと名前を付けていました。テレビやインターネットから、自分は体の性別と心の性別が一致しない「トランスジェンダー」と自覚していて、そのことを誰にも話せないことに悩みます。そんなジョージが違和感や悩みを大親友のケリーという女の子に打ち明け、さらに家族に告げ、ジョージも周囲も葛藤しながら、やがてありのままのジョージを受け入れていくあらずじになっていきます。

ジョージにとって学校で一番嫌な場所は男子トイレです。外見上は男性ということを見えさせられるところといった意味なのだと思います。何か悩んでいる様子のジョージを見透かして、あなたは「ママに何でも話してちょうだい。……あなたはいつまでも、わたしのかわいい息子」と声を掛けてくれるのですが、「ちがう」という思いを募らせていきます。

私は最初、ジョージが「男子トイレ」男性「息子」といった言葉にそんなに敏感にならなくてもいいのではと思いい、ジョージのことを女の子になりたい男の子だと勘違いしていたところがありません。それは、当事者がどんな風に

苦しいのかあまり理解できていなかったし、また理解しようとしていなかったからかもしれない。読み進めると、ジョージは「自分が女の子である」と思っているのに、自分自身を偽っていることに、大きなストレスを感じていることが伝わってきました。

トランスジェンダーだけでなく、排除や差別の問題を考える際に重要な視点は何かということ、「当事者差別を受ける者あるいは少数派の側に問題があるのではなく、問題は周りの人差別者・多数派の側にあるということではないでしょうか。」

本の中で、ケリーは「ジョージが自分は女の子だと思っなら……それならわたしもジョージが女の子なんだと思っよ」と伝えていきます。ジョージの女の子宣言を受けて、戸惑うママに向けて、校長先生が「親は子どもの方をコントロールできませんけど、支えることはまわがいでできます」と言ったように、戸惑いながら、迷いながら、みんながありのままのジョージを受け入れようと決めた時、ジョージも周りの人たちも、みんなが幸せになれたように思っています。

「当事者をありのままに受け入れること」とは、どういふことか話し合ってみませんか。

*『ジョージと秘密のメリッサ』

アレックスジーン 作、島村浩子 訳、偕成社発行

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▼ ささいなことでイライラしやすい。一人の時間を大切に。気分のリフレッシュを。深呼吸も開運の鍵に。
健康運▼ ちよつとしたけがに注意。冷静な行動を。
幸運を呼ぶ食べ物▼ オクラ

♉ 牡牛座 4月20日～5月20日

全体運▼ 周囲のサポートに恵まれ、順調に過ごせそう。初対面の相手にも笑顔で話し掛けると良縁を引き寄せられるはず。
健康運▼ 軽い運動がさらなる体調アップを招く時期。
幸運を呼ぶ食べ物▼ エダマメ

♊ 双子座 5月21日～6月21日

全体運▼ 強引に物事を進めず、じっくりと腰を据えて取り組むのに向く期間。リラックスするには紅茶に凝ると効果あり。
健康運▼ 暴飲暴食気味。食事内容の見直しが必要。
幸運を呼ぶ食べ物▼ ピーマン

♋ 蟹座 6月22日～7月22日

全体運▼ 新しいことをスタートさせるのに最適。意欲的にチャレンジしてみよう。過去に駄目だった挑戦にもリベンジ可能。
健康運▼ 疲れを感じやすいかも。休養を忘れず。
幸運を呼ぶ食べ物▼ トウガン

♌ 獅子座 7月23日～8月22日

全体運▼ 地道な作業に力を注げば、少しずつ物事が動き出す予感。何事にもじっくり取り組んで。気分転換には音楽が吉。
健康運▼ 不調を感じがち。生活リズムを整えて。
幸運を呼ぶ食べ物▼ カンパチ

♍ 乙女座 8月23日～9月22日

全体運▼ 対人運良好。人と知り合える場所には積極的な足を運んで。趣味の集まりやオフ会に参加すると新鮮な出会いが。
健康運▼ 順調。血行促進を図るとさらに好転。
幸運を呼ぶ食べ物▼ アンズ

♎ 天秤座 9月23日～10月23日

全体運▼ 思っようにならないことが多く、イライラが募りやすい時期。笑顔と謙虚さが開運の鍵に。盆栽の手入れもグッド。
健康運▼ 気晴らしが大事。自然の中で過ごす。
幸運を呼ぶ食べ物▼ アジ

♏ 蠍座 10月24日～11月22日

全体運▼ アクティブに動き回れそう。迷ったときは、とにかく動いてみるのがベスト。大胆な発想が運気上昇の呼び水に。
健康運▼ 高い安定。体力アップを図るチャンス。
幸運を呼ぶ食べ物▼ ナス

♐ 射手座 11月23日～12月21日

全体運▼ 暗い発想をしやすい暗示。意識的にプラス思考を。香り系ヒーリンググッズを試してみる。と効果を実感できます。
健康運▼ 運動不足気味に。適度に体を動かして。
幸運を呼ぶ食べ物▼ アワビ

♑ 山羊座 12月22日～1月19日

全体運▼ 気分の浮き沈みが激しくなる期間。口ゴロ意見を変えて、周囲を困らせないよう。ご用心。開運には深呼吸を。
健康運▼ 無理なダイエットはNG。ほっとこにツキ。
幸運を呼ぶ食べ物▼ カボチャ

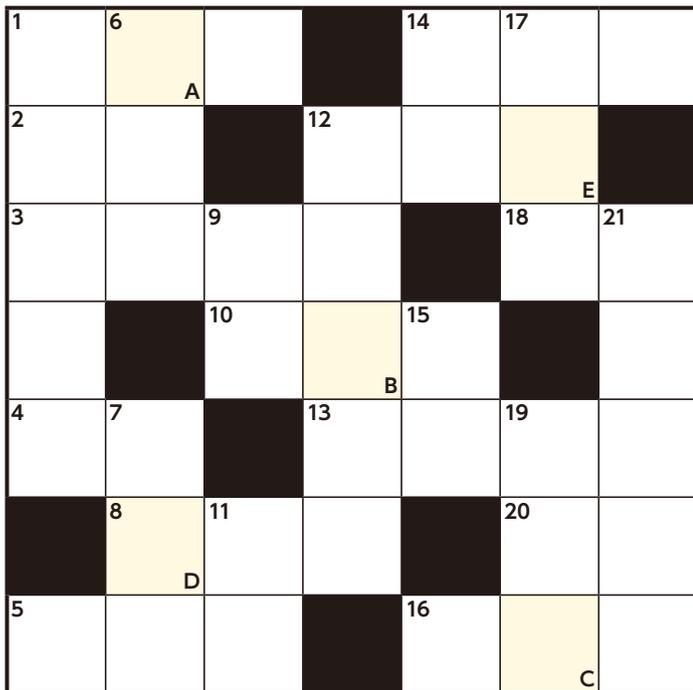
♒ 水瓶座 1月20日～2月18日

全体運▼ 珍しく神経質になりがち。難しく考え過ぎず。気楽に構えて。気持ちを向上させるにはウォーキングが正解。
健康運▼ 健康法に凝り過ぎるかも。自然体が一番。
幸運を呼ぶ食べ物▼ 桃

♓ 魚座 2月19日～3月20日

全体運▼ 楽しいことに縁がある月。友人たちとレジャーに出掛ければ、にぎやかで発見の多いひとときに。観劇もお勧め。
健康運▼ 行動力アップ。スポーツの上達が早そう。
幸運を呼ぶ食べ物▼ シン

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 夕涼みや花火大会に似合う着物
- 2 サナギからチョウにした
- 3 物事を行うのにちょうど良い頃合い
- 4 馬の背に置きます
- 5 絵柄の美しい——切手を買った
- 8 わらなどを編んで作る敷物
- 10 ナタネやゴマなどを搾ると取れます
- 12 原本からコピーした物のこと
- 13 キツツキが木に穴を開けるときに使う物
- 14 世話人に頼む、昔ながらの婚活
- 16 ——キープ。ペット——
- 18 東南アジアの国。首都はバンコク
- 20 革靴や家具を磨いて出すことも

- ↑ タテのカギ
- 21 頭文字のこと。佐藤さんならSです
 - 19 野球の打者が振ります
 - 17 今日が終わるとやってくる
 - 15 電話では——が明かない。会って話そう
 - 14 ハチドリやチョウが吸います
 - 12 泳げない人の強い味方
 - 11 鉛筆を削って出します
 - 9 コンコンとノックする物
 - 7 ビー玉を押し込んでから飲みます
 - 6 チョコレートの原料になる植物
 - 1 晩ご飯のこと

6月号のこたえ

「ラッキョウ」

ラ ッ キ ヨ ウ



5月号の応募総数

94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

切手

521-0062

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 7月18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。

今月もたくさんのお便りありがとうございます



投稿募集

広報誌「ふれあい」は、皆さまからの投稿記事をお待ちしています。お知り合いやご近所に、こだわりの趣味をお持ちの方、我が子(孫)を載せてほしい方、珍しい形の野菜が採れた等、自薦他薦は問いません。身近な話題、出来事など、どしどしお寄せ下さい。

また、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

● 写真データの場合 (PC・スマホから)

下記のメールアドレス、または右記のQRコードを読み取り、写真データ (JPG 形式) を添付し写真の簡単な説明・ご連絡先をご記入のうえ送信してください。

E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp





シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブルライフ

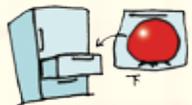
トマト 世界中で愛される見た目もかわいい実力派

トマトのプロフィール

【分類】ナス科
【原産地】アンデス高地
【和名】唐柿
【おいしい時期(旬)】6～8月
【主な栄養成分】リコピン、カロテン、
ビタミンC、カリウム、クエン酸など
解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

保存方法



緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので、室温に置き、追熟させて全体が赤くなるのを待つ。

完熟したトマトは冷蔵庫の野菜室で保存のポリ袋に入れるか、ラップをして、お尻がつぶれないようへたを下にして入れておく。

トマトのチカラ

ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があり、肌細胞の再生にも効果的。

β-カロテン

カリウム

リコピン

トマトの赤い色のもとにはリコピンといわれる色素成分。活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより強力な抗酸化効果があるといわれているよ。

カリウムは、高血圧予防やむくみ改善に♪

トマトのヒミツ

トマト、トマトル

語源はメキシコのアステカ文明が繁栄していた頃にトマトル(膨らむ果実)と名付けられたことから

原産地はアンデス高地の16世紀になってジャガイモと共に欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ観賞用だった。

日本へは江戸時代初期に伝来。明治時代食文化の洋風化とともに急速に消費量が増加

皮に多く含まれている

うま味成分が果肉より種の周りのゼリー質に多く含まれている

春～初夏 秋実

味味が濃厚 高糖度で栄養価が高い

真夏

みずみずしくてさっぱりした味わい

見分け方

お尻の部分に放射状の筋が見える

へたが緑色でみずみずしくピンとしている



全体に色が回っていて張りがある

均等に丸く、重みを感じる

栽培中に与える水分を減らして糖度が上がっている証拠。「スターマーク」(星形)とも呼ばれるのチェックしよう



角張っているものや凹凸があるものは中に空洞ができたり、生育状況が悪くなった可能性があるよ

トマトのいろいろ

世界中には2000種類以上の品種があり、国内で栽培されているだけでも130種類以上!

桃色系トマト



皮が薄くて無色透明なものの甘味があり、酸が少なく、香りが強い。「桃太郎」などがこれに当たり、現在市場に出回っているものはほとんどがこの部類

赤色系トマト



皮にも色が付いていて厚いもの。酸味、香り共に強く、煮崩れしにくいので、主に加工用として缶詰やケチャップ、加熱調理用などに利用される

ミニ系トマト

丸形や長卵形など形や大きさだけでなく、色も赤、黄、オレンジ、黒など多種多様。超小型のマイクロトマトも人気



グリーン系トマト

未熟なグリーン状態で収穫したものと熟しても赤くならない品種(グリーンゼブラ)がある。彩りや食感も個性的

フルーツトマト

高糖度のブランドトマト。与える水分を調整したり、土の塩分を高めたりすることにより、糖度を高めたトマトの総称。品種名ではない

楽しみ方・食べ方のコツ

へたをくり抜いてから♪

生のまま切ってサラダにする場合、皮付きのままの方が栄養価は高いが、皮をむいた方が口当たりが良くなる

湯むき

沸騰した湯の中で10～20秒ほど茹かす

氷水に入ると皮がとろとろむける

トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出され、さっぱりとした味わいになる

煮込み料理などに使う場合は、皮ごと種も一緒にミキサーにかけると、味がうま味を生かせる

湯むきをしてからミキサーにかけ、ピューレ状にして、ソースやドレッシングにフレッシュジュースとしても

