

# ふれあい

Fureai

9

September 2019

vol.257

P1  
特集

今すぐ備えよう  
防災のアイデア  
前編

Contents >

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 7 年金友の会
- 9 ふれあいプラザ  
特産物の紹介
- 10 1支店1協同活動
- 12 JAからのお知らせ
- 13 みんなで人権教育  
お便りのコーナー
- 14 パズル?頭の体操



# 女性部

JOSEI BU



## 女性仲間づくり旅行 〜秋田・青森・星野リゾートで 癒される3日間〜

6月24日から3日間、JAしが女性協議会主催の旅行に、当JAからも14名が参加しました。白神山地・青池などの観光のほか、2018年にユネスコの無形文化遺産登録となった『男鹿ナマハゲ』の実演観賞や、りんご草木染め体験、地元のJA津軽みらい女性部とのスコップ三味線交流などを行いました。交流会では、スコップ三味



プロの指導をうける参加者



スコップ三味線でつながる青森県と滋賀県の女性部員



りんごの葉や枝をじっくり煮込んだ染料で染め上げた自然のやさしい色合いのバッグが完成

線の生みの親である『館岡屏風』こと高橋弘之氏の演奏や指導もあり、ほかでは経験できないJA女性部ならではの仲間との絆を深める旅行となりました。参加したスコップ三味線で活躍する当JA女性部『なでしこ』グループは、「交流がもてたことは、これからの活動の糧になる。プロのあざやかなバチさばきに感動し、『スコップ三味線奏者認定書』もいただけ、賑やかな旅となり楽しかった」と



## 近畿地区

### JA女性リーダー研修会

7月10日近畿地区JA女性協議会 はリーガロイヤル京都で、JA女性組織3カ年計画『JA女性 地域で輝け50万パワー★』の実践に向けた研修会を開催しました。開催地のJA京都中央会の中川泰宏会長からは、「人と人が会話し、あらゆる年齢が寄り添って活動することで、地域がよくなる。JA女性部の活動は『SDGs』そのものであり、JA女性部がすでに実践していること。これからも、仲間同士が楽しく、幅広い活動を展開していただきたい」とあいさつがありました。

研修会では、近畿地区各府県からの代表1名の組織活動発表やワールドカフェ方式での活発な話し合いから、組織運動の意義や成果を学び合うとともに、JA女性組織の新たな飛躍につなげる方策や可能性について認識を深めました。参加者は、「各組織の特色ある取り組みを知る機会となった。今後の活動のヒントにしたい」と発表しました。

## 地域を担う

※SDGs・・・10ページ参照



# 滋賀県JA女性部・家の光・JAくらしの活動大会

— JAしが女性協議会70周年記念大会 —

仲間と  
歩んで  
70年

演題「やりたい事」と「できる事」～地域・女性・JAがさらに輝くために～

東進ハイスクール 東進衛星予備校 現代文講師 **林 修氏**

令和元年10月15日(火) 午後1時から午後4時まで  
(受付開始 午後12時から)

会場／大津市民会館大ホール

参加費／JA女性部員・家の光愛読者2,000円 一般3,000円

定員  
1,200名  
(先着順)

申込締切  
令和元年  
9月10日(火)

主催  
JAしが女性協議会・滋賀県農業協同組合中央会

お申込み・お問い合わせは、お近くのJAへ



©Takuya Igarashi

## 第2回 JA健康寿命

### 100歳プロジェクト

#### 『熊野古道要衝の地散策と和歌山桃狩り』

地域コミュニティの中で、みんなと一緒に明るく楽しく、豊かな人生をおくるためのJA健康寿命100歳プロジェクトは、2010年からJAグループが取り組んでいる活動で10年目を迎えました。健康寿命とは、自立して健康に暮らせる期間のことです。平均寿命が延びるにつれ、平均寿命と健康寿命の差が拡大すれば、健康上の問題だけでなく、医療費や介護費の増加につながります。

JAグループでは「運動」分野、「食事」分野、「健診・介護・医療」分野を3つの柱として取り組んでいます。



7月18日(木)は「運動編」を開催し、受講生57名が熊野古道要衝の地「紀州漆器のまち黒江」を現地ガイドの案内で散策されました。今回は、JAグループの(株)農協観光の30周年特別企画で、関西2府4県の約800名の仲間が集い、JAグループ直売所等が勢ぞろいした「まるごと関西in和歌山」でのお買い物や、和歌山マリーナシティ内での「生まぐろづくしバイキング」、旬の味覚「桃狩り」体験もある日帰り旅行となりました。

## 愛称が『#スマイル』に決定!

「笑顔を拡散する」  
「笑顔でつながる」「笑顔を共有する」etc.  
地域が笑顔であふれるように

当JAの新たな取り組みで、老若男女がどなたでも集える場『JAくらしの活動』の愛称が、『#スマイル』に決定しました。スマイル(えがお)に、#(ハッシュタグ)をつけることで、地域のだれもがJAに集い、地域が笑顔であふれるという意味合いが込められています。『#スマイル』から、笑顔の輪が拡散されますように…。



## 仕込み味噌・糀の予約が始まりました!!

- 昔ながらの風味豊かな寒仕込み味噌!
- 地場産の原材料(白米・大豆)を100%使用!
- 安心安全にこだわった着色料と保存料不使用の無添加味噌!

～料金～

仕込み味噌 (5kg)	2,700円
仕込み味噌 (10kg)	4,500円
仕込み味噌 (15kg)	6,100円
糀 (1kg)	500円



お申込みは  
9月30日(月)までに  
お願いします。

【お知らせ】この度、諸般の事情により、料金改定をし、原材料(白米・大豆)の持込による申込みを休止させていただきます。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

一緒に味噌づくりしませんか? **お手伝いいただける**

**短期アルバイトさん募集中!** ※性別・経験は問いません。

詳細は、別紙の案内をご確認ください。



をご紹介します!

『家の光』は、JA組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報誌です。



デザインを一新して、さらに読みやすく使いやすくなりました



食と農から始める。JAグループのファミリー・マガジン



誌代(税込)	2019年11月号まで	2019年12号より
普通月号	617円	629円
付録月号(1・4・5・7・9月号)	906円	922円
家計簿付き12月号	1,008円	1,027円

※消費税率変更にとまない、2019年12月号より定価を改定します。

お申込みは、お近くのJAへ

## 刈り取り後の雑草対策

### ● 多年生雑草の防除

#### 防除対策のポイント

近年、圃場に多発している多年生雑草のオモダカ、クログワイですが、本田で散布した除草剤の効果が薄れる頃に塊茎を形成させ、肥大させ翌年の発生源を作ることが多い。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、翌年に発生する塊茎を減らす対策をします。



オモダカ

クログワイ

#### 対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いため、秋耕しをし、地中にあった塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

#### 対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根までの浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤（ラウンドアップ）の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができれば、翌年の発生量を減らすことができます。

#### 除草剤ラウンドアップの水稲刈跡散布のポイント



### ● 石灰窒素の休眠覚醒効果を利用した「ノビエ」防除

- 石灰窒素の主成分シアナミドには種子の休眠を覚醒させる効果があり、種子がシアナミドに接触すると呼吸阻害を起こし、発芽を誘発するとされています。最近ではカラスムギ、ネズミムギ、漏生イネにも効果が明らかになっています。
- ノビエの種子は稔実したときは休眠しており、自然条件では冬を経過しなければ発芽しません。翌年になると多発するため、その間にノビエの種子数を削減させる必要があり、対策として石灰窒素の休眠覚醒効果が注目されています。稲刈り後できるだけ早く(9月中)石灰窒素40~50kg/10aを全面散布すると、地表に落ちているノビエの種子は休眠が覚醒して発芽し、冬の寒さで枯死します。
- 発芽には18℃前後の平均気温が約15日続き、且つ土壤中に発芽できる水分が必要です。秋に発芽しなかった場合は、春先の田植え前に発芽します。このときにすき込めば楽に防除できます。



**ポイント** ● 収穫後、9月中に作業を行います。気温が下がらず、降雨後又は降雨が見込める2~3日前に散布します。石灰窒素を10a当たり40kg~50kg散布し耕耘します。



# ダイコン 畑は小石を除き、よく耕す

ダイコンのピリツとした辛味はイソチオシアネートで食欲を増進します。消化酵素のジアスターゼは胸焼け、胃もたれを解消してくれます。葉にはビタミンC、葉酸、カルシウムと食物繊維が豊富。家庭菜園では新鮮な葉も利用しましょう。

## 品種

青首ダイコンが全盛で、「耐病総太り」(タキイ種苗)、「冬自慢」(サカタのタネ)は若取りから利用でき、太くなくてもスリしにくい品種です。煮物用には「大蔵大根」(サカタのタネ他)などもお勧めです。また、地方固有の品種を作るのも家庭菜園ならではの楽しみです。

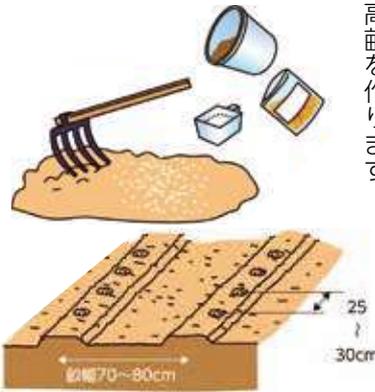
## 栽培時期

生育適温が20度前後なので、一般地での種まきの適期は9月、収穫期は11~12月となります。

## 畑の準備

畑を深く耕して、土を細かく砕き、1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜ、その後、化成肥料(N-P-K11-10-10%)100gを施用します。根の下に障害物があると枝根や曲根のもとになるので堆肥は与えません。畝幅は70~80cmで、

畝は排水が良く耕土の深い畑では平らにしますが、耕土の浅い畑は高畝を作ります。

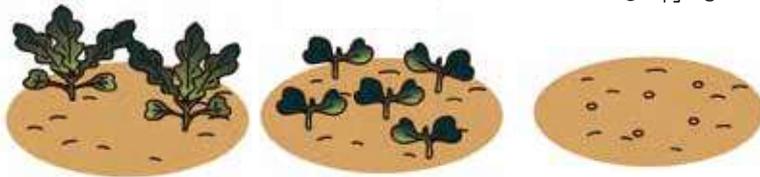


## 種まき

株間25~30cm、まき床にくぼみをつけ、1カ所5~6粒まきます。

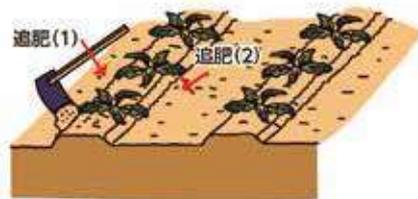
## 間引き

1回目は本葉1~2枚のときに子葉が不整形な株、葉が重なる株を抜いて土寄せします。2回目は本葉4~5枚の頃しっかりした株を1本残します(株定め)。



## 追肥・土寄せ

1回目は株定めの後に土寄せし、2回目は本葉10枚ぐらいのときにそれぞれ1平方m当たり化成肥料50gを畝の片側に施して土寄せします。



## 病害虫の防除

小さいときの害虫の被害は甚大なので、初期防除に重点を置きます。アブラムシ、コナガなどには虫よけネットを被覆したり、土壌施用農薬「GFオルトラン粒剤」を種まき前に使用して予防します。

## 収穫

青首ダイコンは首の太さが8cm、重さ1kg程度が適期です。若取りして、若い葉も利用しましょう。



※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。

## ダイコンの

## 野菜づくり



**Q** 黒いすが中心から放射線状にはいります。



**A** 土壌水分が多く、排水不良により根の活力が弱くなると被害が拡大するので、排水対策を十分に行い、葉や根部に傷をつける害虫の防除に努めましょう。生育中期以降の肥料不足で生育が衰えた時にも発生しやすいので、肥料切れにならないよう注意し、密植を避けて過繁茂にならないようにし、アブラナ科野菜の連作に気をつけましょう。

**Q** 黒い斑点ができません。



**A** 秋冬野菜は、ホウ素の吸収が著しく低下するため、基肥にB入り(ホウ素入り)肥料を使用することで症状の軽減が出来ます。



# 年金友の会

会員数8,584人  
(令和元年7月末現在)

おかげさまで、今年度も年金友の会イベントを盛大に開催しています。  
今回はグラウンド・ゴルフ大会とゲートボール大会の結果と親睦旅行を紹介します。

## 伊吹支部

### 6/20 ① グラウンド・ゴルフ大会

晴天に恵まれた暑い日でしたが、参加いただいた方々は暑さも忘れる程の熱戦を繰り広げていただき、暑く、熱く・盛り上がりました。



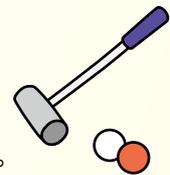
#### ■結果

優勝	中嶋 弘行さん(夫馬)
準優勝	川本 幸人さん(池下)
3位	澤頭 敏恵さん(夫馬)
4位	鹿取 謙吉さん(長岡)
5位	宮部 柁子さん(朝日)
6位	松井 照子さん(上野)
7位	川村 敏朗さん(池下)
8位	山本 静子さん(伊吹)
9位	相馬 貞利さん(清滝)
10位	藤田 ノブさん(夫馬)



### 7/1 ② ゲートボール大会

全24チームの参加で6チームごとのリーグ戦。  
1日ばかりで勝利を争いました。



優勝 村居田チーム



準優勝 井之口チーム



3位 大堂チーム

## 米原近江支部

### 6/12 **グラウンドゴルフ大会**

(水)

JA助け合いの組織「にじの会」の協力でレインボー体操。しっかり体をほぐしてから、上位を目指して好ゲームを繰り広げました。



#### ■結果

優勝	竹中 文子さん(筑摩)
準優勝	須戸 進さん(顔戸)
3位	樋口 輝夫さん(下多良)
4位	清水 武芳さん(上丹生)
5位	廣田 安子さん(寺倉)
6位	西山 敦子さん(梅ヶ原)
7位	田邊 長七さん(筑摩)
8位	日比 たいさん(飯)
9位	四谷 國江さん(枝折)
10位	川口 幸雄さん(枝折)



7/3

(水)

### ゲートボール大会



全4チーム総当たり戦で大会直前まで熱心に練習し、熱戦を繰り広げられました。



優勝 霊仙チーム



準優勝 岩脇チーム



3位 箕浦チーム

## 長浜支部

6/25

(火)

### 日帰りの親睦旅行



会員の親睦を目的に「三谷温泉で豪華昼食の旅」と題して日帰り旅行を行い、74名が参加されました。テレビや雑誌で多く取り上げられている愛知県碧南市の「ありがとうの里」七福醸造(株)で白だしなどの製造工程を見学し、三谷温泉の「ホテル名山荘」で普段より豪華な昼食と、人気の炭酸風呂などの天然温泉で疲れを癒し、久しぶりに顔をあわせた会員同士の会話で親睦を深められました。参加者は「日頃の疲れが取れ、とてもリラックス出来た時間だった。」と好評でした。

取材に行ってきました

ホッケー応援！田宴アート

米原市高番  
農事組合法人エコファーム高番さん

2階建てくらいの  
高さがあるよ

高さ7mの檜が設置され、登ってみると水田約30アールに躍動感のある田宴アートが見渡すことができ、とても見ごたえがあります！

農事組合法人エコ

ファーム高番は11年前から地域活性化の一環として、稲で巨大絵画を描く「田宴アート」に取り組まれています。今年2020年東京オリンピックとパラリンピックに向けて、米原市がホッケー強豪国のニュージーランドのホストタウンとして取り組んでいることから、米原市ホッケーから、米原市ホッケー少年団、伊吹山中学校ホッケー部、伊吹高校ホッケー部の部員が協力して5月に手植えをされました。黒、赤、オレンジ、紫、白、黄色の6

色「古代米」と「日本晴」を使い、日本チームとニュージーランドの選手がプレーしている様子と歓迎の意味を込めて「WELCOME」の文字を入れて見事に表現されています。

収穫は、10月10日頃の予定で、色々な品種があり収穫時期が異なるので、順次刈り取られます。

代表理事の北川恵三さんは「田宴アートをしていると、遠方から見に来ていただける。たくさんの人に高番の景観を楽しんでもらいたい。来年もホッケーに関連する田宴アートを予定している。みんなが楽しみに期待に応えられる地域となるよう田宴アートを続けていきたい」と熱意があふれていました。



特産物の紹介

山東地区の山東金太郎まくわ

橙黄色の皮で、さくっとした食感でありながら、ジューシーで素朴な甘味の果肉が特徴な金太郎まくわ。カリウムやビタミンCなどが豊富に含まれる低カロリーの野菜です。今年も7月19日から金太郎まくわの出荷がはじまりました。地蔵盆の頃まで需要があり、去年は、約9,000個の出荷がありました。現在、金太郎まくわの生産者は5名。栽培

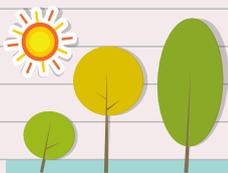


培歴30年の中川薫さんは、「葉を大きく成長させ、葉に沢山の太陽を当てることで甘味が増す。つるの整枝や、梅雨明けの頃はうどんこ病などの発生が多く、日々の手入れには気を配っている。栽培は大変なことも多いが、出荷時は今までの苦労が報われる。若い人がまくわを知らないことが多いので、これからも美味しい金太郎まくわを作って広めていきたい」と意欲的。細やかな世話の一つひとつに「おいしいものを食べてもらいたい」という気持ちが込められています。

市場からの高い需要があるので、興味のある方は下記までご連絡をお待ちしております。



特産振興課 ☎63-2108 山東支店 ☎55-1014



各支店で取組んでいる活動を紹介します

# 1支店1協同活動



## 〔長浜南支店〕

7月7日に長浜新川の環境美化を目的とする「長浜新川クリーンアップ作戦」のボランティア活動をしました。支店職員は、地域住民と企業、行政が一体となったこの活動に毎年参加し、今年も川沿いを往復してゴミ拾いを行いました。

長浜新川は、市街地を洪水から守る重要な役割を担っています。同支店は、地域の皆さんの憩いの場となっている長浜新川の環境美化や農業生産に欠かせない自然環境の保全活動にこれからも積極的に参加していきます。



## 1000を拓く協同組合

## JJAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

### 世界とともに目指す「SDGs」

国連が定めた「持続可能な開発目標(SDGs)」という言葉が、世界中で注目を集めています。「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」など17の目標が掲げられており、この目標を達成するために各国政府はもちろん、民間の企業や団体の参加と貢献が期待されています。協同組合も達成に当たり役割を果たすべき民間セクターの一つとして明記されており、国際協同組合同盟(ICA)は目標達成に向けた貢献を約束しています。

日本の協同組合でも、例えば日本生協連が「コープSDGs行動宣言」を採択し行動をすすめるなど、SDGsへの取り組みが動き出しています。JA全国女性協も「第65回通常総会の特別決議」の中でSDGsに取り組むことを決定しています。持続可能な社会の実現に当たっては、食料輸入による環境負荷や食品ロスなど、食や農に関連する課題も多く残されています。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。



#### 【持続可能な開発目標(SDGs)】(エスディージーズ)

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されており、人間、地球及び繁栄のための行動計画として、17の目標と関連する169の具体的なターゲットが定められています。発展途上国を対象としたミレニアム開発目標(MDGs)を引き継ぐもので、先進国も含め取り組むこととされています。

### SDGsの17の目標

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



耕そう、大地と地域のみらい。





# シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にあるキッチン職人ハレシンのオーナーシェフ 永井智一 ながいともかず

## 丸ごとマーボーナス



### ●材料 (1人分)

- 米ナス……………1-2本 合わせ調味料
  - 豚ひき肉……………50g タカノツメ……………1本
  - ゆでたサヤインゲン 3本 トウバンシソ……………小さじ1-2
  - サラダ油……………適宜 テンメンシソ……………小さじ1-2
  - 花さんしょう……………少々 トウチジャン……………小さじ1-2
- 【A】
- みじん切りのニンニク……………少々 料理酒……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1-2
  - シヨウガ……………各小さじ1-2 砂糖……………小さじ1
  - ごま油……………少々

### ●作り方

- ①米ナスは縦半分に切り、皮に沿って包丁を入れスライムで果肉をくり抜き、サラダ油で蒸揚げにする。
- ②フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉と【A】を入れ弱火で炒める。
- ③①でくり抜いた果肉とサヤインゲン、合わせ調味料を入れ、さらに炒める。
- ④蒸揚げの米ナスを器に見立て皿に置き、③の具材を盛り付け、花さんしょうを振る。好みでリーフ(材料外)を散らす。

## ズッキーニのチーズ焼き



### ●材料 (1人分)

- ズッキーニ……………1-2本
- ベーコン(厚さ1cm)……………3枚
- カボチャ(くし形薄切り)……………3枚
- ゆでたジャガイモ……………1-2個
- ニンニク……………1片
- チエターチーズ……………1枚
- パプリカパウダー……………適宜
- 塩……………適宜
- オリーブ油……………適宜
- 大さじ1

### ●作り方

- ①フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクとズッキーニを入れ、ふたをして弱火で片面じっくりと焼く。
- ②①にベーコン、カボチャ、ジャガイモを入れ、塩・こしょうを振り、ふたをして両面をじっくりと焼く。
- ③焼き上げたズッキーニの上に他の材料をのせ、チエターチーズを置く。ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら皿に盛り付ける。パプリカパウダーを振り掛ける。リーフ(材料外)を飾る。

# 香西かおりさん、長山洋子さん お2人のサイン色紙を15名様にプレゼント!



7月13日(土)、滋賀県立米原文化産業交流会館において、「第29回湖北地区JA利用者のつどい」を開催しました。このJA利用者のつどいは、JAの生活用品愛用運動の一環で、日頃のご利用に感謝し、くみあい醤油・飲料水の購入者を「香西かおり・長山洋子スペシャルコンサート」に招待したものです。今回お招きした香西かおりさん、長山洋子さんのサイン色紙を15名の方にプレゼント致します。官製ハガキに「色紙希望」と明記のうえ、右記の宛先までご応募ください。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

**応募締切 9月30日(日) 当日消印有効**

色紙希望

●住所氏各年齢

●「ふれあい」への感想及びJAへの意見

〒521-0062 米原市手賀野 2000番地1

JAレック伊吹

「JAの色紙プレゼント」係



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

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」  
という方もお気軽にどうぞ!

基準金利(固定金利) 年3.00%  
お取り引きにより、金利を引き下げ!

適用金利 年1.00% → 年0.80%  
(保証料別)

最大引き下げ後金利 (保証料別)

**適用金利の要件**

- ①、②どちらかの要件を満たされる方
- ①JAで給与振込または公的年金をご指定、またはご指定いただける方。
- ②JAで下記項目の中から2項目以上のご利用、またはご利用いただける方。
  - JAカード(クレジットカード)をご契約中、または新たに契約いただける方
  - JAでクレジットカードをご契約中、または新たに契約いただける方
  - JAでネットバンクにご契約中、または新たに契約いただける方
  - JA所定のお取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でネットバンクにご契約中、または新たに契約いただける方
- JAでワイドカードローンをご契約中、または新たに契約いただける方(JA所定のお取引きに該当します。)

※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。

※お申し込みいただいても、審査結果によってはお客様のご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。

くわしくは、お近くの支店窓口にお気軽にお問い合わせください。

募集期間 **7月1日(月)～9月30日(月)**

住宅ローンの新規、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金などのご相談を受付中!

# JAのローン相談会

日時 **10月26日(土)** 9:00▶16:00

場所 **山東支店** 米原市場435 TEL.0749-55-1014

ご相談に来られた先着5名様に素敵なプレゼント!

住宅ローンの借り換え相談受付中!

ご相談に来られた先着10名様にクオカード(500円分)プレゼント!

**当日はご予約のない方でもお気軽にご来場ください。**  
(お待ちいただくこともございますのでなるべく事前にお問い合わせの上ご来場ください)

JAファーマーズ・マーケット スタンプカード付

# 定期貯金 SEED

販売期間 **9/2月 ▶ 10/31木**

抽選で 2500名様に

**滋賀の美味しいが当たる!!**

新規定期貯金ご契約20万円(期間1年)ごとにスタンプカードをプレゼント!  
JA直売所等をご利用いただきスタンプカードで抽選に参加!

滋賀県産 近江牛 (切り落とし 350g)

滋賀県産 コンヒカリ (2kg×2)

近江牛と黒豚のハンバーグ (ハンバーグ 150g×3、和風ソース100g×1)

ゆば八生 ゆばセット (とろゆば 180g×4、本さしみゆば 180g×1)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。\*ATMではお預け入れできません。  
※原則として満期日前に中途解約はできません。満期日前に中途解約するときはJA所定の中途解約利率を適用いたします。  
※お利息には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。  
※店頭に説明書をご用意しています。\*スタンプカードのプレゼントは、予定数量に達し次第、終了いたします。

お問い合わせはお近くのJA窓口まで

## 年金相談会のご案内

9月16日(月)

米原支店	☎52-1011	午前9:00～午後4:30
------	----------	---------------

10月7日(月)

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

社会保険労務士がご相談に無料で応じます。

事前予約制になります。各支店窓口へお電話いただくか、ホームページからお申込みください。

詳しくは

## 組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

**【役員の法令違反など情報窓口】**

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があれば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先・・・〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1  
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛  
☎0749-52-6524

▶受付監事・・・レーク伊吹農業協同組合 監事会  
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在になることがありますので、予めご了承ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

# みんなで人権



JA滋賀同和対策本部  
「みのり」より

## ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー

何度か涙を流し、笑いながら読み進めた本があります。それは、標題に書いたタイトルの本で、著者のブレイディみかこ(以下ブレイディ)さんの「息子」が中学生(10歳)になってからの一年半を描いた本です。

ブレイディさんは、イギリスのブライトンという街に住んでおり、「息子」は、公立のカトリックの小学校から中学校へ入学しますが、「息子」が選んだのは英国社会の厳しい現実を反映したような「三元底辺中学校」でした。この中学校に通っているのは、白人の労働者階級の子どもたちが大半をしめていますが、その中には、貧困層の子もいますし、移民の子や非白人の子も少数ながらいます。このような状況の中、いろいろな出来事が紹介されていきます。その中で、気がなったのが、次のようなエピソードです。

ある日、校内で、チーム(白人労働者階級で貧困層の子)のリュックの底が破れて本やノートが飛び出しているのを見たダニエル(ハンガリー移民の子、両親はレストランを経営し、割と裕福)が、「貧乏人」と笑ったので、チームが「ファッキン・ハンキー(中欧・東欧出身者への蔑称)」と言い返し、取っ組み合いの喧嘩になりました。すぐに教員が飛んできて、2人とも生徒指導室に連れていかれ、そして、ダニエルは居残りだけで済んだけれど、チームは一日中、自習室に隔離されました。

「息子」は、「チームのほうが悪い罰を受けた」と学校の処遇に対して不公平を感じ、その不満

を母に伝えます。それを聞いたブレイディさんは、「チームが人種差別的なことを言ったからでしょ」と応え、「息子」は「けど、ダニエルはチームに『貧乏人』って言ったから、どっちも悪いと思うんだけど」と、「貧乏人」より「人種差別的」な発言のほうがより問題があると捉えるところが納得できないようなので、ブレイディさんは「息子」と同じく同じ学校のときの学校の体験を語ります。

「母ちゃんの学校の近くにもいわれなき差別をされてきたコミュニティがあったね。ある日、教室で喧嘩が起きたんだ。ある生徒が、別の生徒のことを『ボロい借家の子』ってバカにしたんだ。バカにした方の子はお金持ちで、バカにされた子は自分の家のことを恥に思っていて、そのことを言われてくやしいうから、『おまえだっただの地区の住人のくせに』って言い返したんだ。そのお金持ちの子は、差別されている『コミュニティ』に住んでいたから、激怒して喧嘩になったんだ。それから先生が2人を止めに入ると、『暴力は言葉でもふるえるんです。2人とも、殴られるよりそっちのほうが痛かったでしょう』って、2人を平等に叱ったのよ。ブレイディさんがそういうと「息子」が聞きます。「なんでその先生は喧嘩面成敗にしたらんだろうね」と。

ブレイディさんは、「差別はいけないと教えることが大事なのはもちろんだけど、あの先生はちょっと違ってた。どの差別がいけない、っていう前に人を傷つけることはどんなことでもよくないっていうも言っていた。だから……」。それは、真理だよねと「息子」がしみじみ言った。その後「息子」がとった行動は、「ダニエルと2人でランチをとったとき、母ちゃんから聞いた話をしたんだ。ダニエル、黙ってじっと聞いていた。ブレイディさんに報告したところで、この話は終わっていますが、ダニエルには「息子」の思いが、しっかりと伝わっていると思います。

親子の成長を感じる場面だったので、長い引用をしました。問題から目を逸らさず、真摯に向き合い、自分の意見を相手に押し付けるのではなく、お互いが納得できるまで対話を重ねるといった姿勢は、日常生活で起る様々な課題をもとに考え悩み乗り越えていくための大変重要なポイントではないかと思えます。

## 経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会  
開催しておりません

理事会 令和元年7月29日

協議された議案は以下の通りです。

- 第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について
- 第2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
- 株式会社グリーンパワー長浜の賃貸料の変更について
- 第3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
- 農事組合法人たんこたん組合に対する資金の貸付について
- 第4号議案 令和元年度余裕金運用計画額及び運用方針の変更について
- 第5号議案 ガイドラインに基づくギャップ分析等の実施について
- 第6号議案 定款変更に係る一部修正について
- 第7号議案 出資減口の承認について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和元年7月末現在

正組合員数	5,088人
准組合員数	7,363人
出資金残高	17億5千9百万円
貯金残高	1,443億7千7百万円
貸出金残高	187億8千8百万円
長期共済保有高	3,135億4千0百万円
年金共済保有高	29億0千4百万円
購買品供給高	3億4千0百万円
販売品販売高	1千5百万円

Mail from reader

## お便りコーナー

8月号から

### 米原市 黒田さん

敷地内南の空地にレモンとカボスの苗木を植えました。毎日朝夕と水やりをしています。何年後かに、焼酎に使うのを楽しみにしています。が、果たしてうまくいくかどうか。

●なんと味わい深い焼酎!とても楽しみです!レモンとカボスは寒さに弱いとのことですが、しっかり冬を越して育てた木から収穫できる実をおいしく味わってください。

### 長浜市 中川さん

表紙のミョウガの写真がとてもきれいですね。薬味として入っていると、とても香りがよく美味しいです。

●8月号の表紙についてお褒めのお便りを沢山いただきました。ありがとうございます!今後も思わず手に取ってしまうような表紙、地域の話やJAの取り組みの紹介、情報など盛り沢山で作成してまいりますのでお楽しみに!

### 長浜市 渡邊さん

8月8日は早く立秋なのですが、この暑さは身を焼くばかり。お仕事大変な事だと思います。充分にお身体に気おつけてお楽しみください。

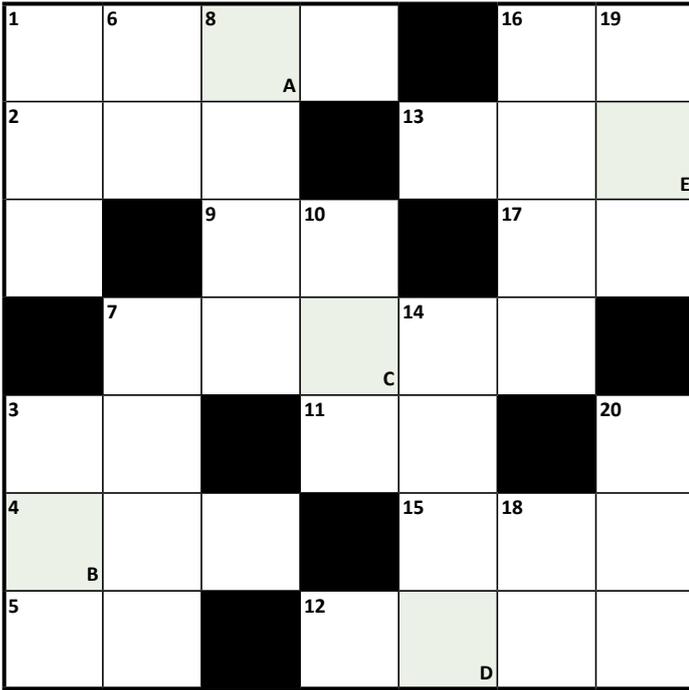
●お心遣いいただき、ありがとうございます。

### 米原市 北村さん

JAのふれあいサロンに参加。楽しい一時を過ごさせていただきました。

●ご参加いただき、誠にありがとうございます。JA助け合い組織「にじの会」によるふれあいサロンは今年度30集落からの予約がすでにあり、大人気となっております。地域の方々と一緒にJA健康寿命100歳プロジェクトでも推奨する「乳和食」を活用した手作りの昼食や、JA共済の笑いと健康教室やレインボー体操、家の光協会の食農教育紙芝居などで仲間づくりの輪を広げております。集落単位でのお申し込みをお待ちしておりますので是非ご予約ください。

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？



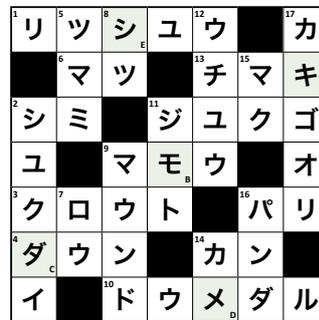
## 🔒 ココのワザ

- 9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
- 高知の名物料理、カツオの——
- 皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- 食器を拭く布です
- いがに守られた実がなります
- 晴れた十五夜にはとても明るい
- 矢を射る道具
- 陽の反対語
- 国や地方自治体に納めます
- 首都はモスクワ。大きな国です
- 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- 傘にもたこ傘にもあります
- バラの茎にある突起

- 🔒 ココのワザ
- テレビのリモコンにはたくさん付いています
  - なだらかな——が続く丘陵地
  - 合唱部が練習するもの
  - 耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
  - 今からこれじゃ、——が心配だなあ
  - 仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
  - 宴会でグラスをみんなで掲げて……
  - 相撲の勝敗を記録した——表
  - ゴホゴホゴホ
  - 価格が高くなること
  - 煮物などに使う、アルコールを含む調味料

## 8月号のこたえ

A B C D E  
キ モ ダ メ シ



## 7月号の応募総数

125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

62 52110062  
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 9月20日(金) 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。

## 金融移動店舗車の運行表



### ■ご利用できるお取引

- ①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能
- ②通帳の記帳・繰越
- ③公共料金・税金の納付
- ④相談業務など

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

## JALレーク伊吹 電話番号一覧

役員の法令違反など情報受付 介護福祉センター ☎54-2112  
 ..... ☎52-6524 伊吹資材センター ☎55-4080  
 本店 ..... ☎52-6520 米原資材センター ☎52-1014

経済センター ..... ☎63-2101 ふれあい窓口 ..... ☎54-1077  
 伊吹支店 ..... ☎58-0008 近江支店 ..... ☎52-2460  
 柏原支店 ..... ☎57-1010 長浜東支店 ..... ☎62-0677  
 山東支店 ..... ☎55-1014 長浜南支店 ..... ☎62-0239  
 米原支店 ..... ☎52-1011 長浜北支店 ..... ☎62-3374

# チンゲンサイ ~日本で人気の中国野菜~

### チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属  
【原産地】中国  
【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)  
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、イソチオシアネート、カリウム、ビタミンKなど

解説:KAORU

## チンゲンサイのチカラ

**β-カロテン**  
体内で必要な量だけ  
ビタミンAに変換されるの  
β-カロテンが豊富

**カリウム  
カルシウム  
ビタミンK**  
血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つカリウム、骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンKなども含有

**ビタミンC**  
β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる

**イソチオシアネート**  
アブラナ科の野菜が持つ成分の抗がん作用があるとされる

## 見分け方

**上部**  
葉は美しい淡緑色で肉厚の葉の幅が広く、密に付いている葉脈がはっきりしている

**下部**  
ふっくら丸みを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い

**NG**  
鮮度が落ちて黄色く変色する

全体的に張りがありません

## 楽しみ方・食べ方のコツ

**中華料理**  
中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番

和洋中、癖がなく幅広いメニューに! 優しい甘味とシャキシャキの食感

炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど

栄養成分が流れ出るのを防げるよ

**色鮮やかに仕上げるコツ**  
塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切るが良い

**ゆで方**  
沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意

ゆで上がったらすぐに冷水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる

## 保存方法

**冷蔵保存**  
湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるからラップして、冷蔵庫の野菜室で保存

葉野菜の中では日持ちしやすけれど、できるだけ新鮮なうちに食べよう

**長期保存する場合**  
**冷凍保存**  
軽くゆでて、しっかり水を切り、小分けにする

## チンゲンサイのいろいろ

**ミニチンゲンサイ**  
10~15cmほどと短いミニサイズ。形や味は一般的なチンゲンサイと同じ。柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる

**チンゲンサイ**  
20~25cmほどの一般的な長さの葉は丸みがあり茎は肉厚で幅広い。シャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴の中華料理では欠かせない食材

**パクチョイ**  
チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い。癖がなく食べやすくシャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える

## チンゲンサイのヒミツ

「青梗菜」(チンゲンサイ)中国から伝わった野菜。中国では古くから食べられていた

**日本への伝来**  
1972年の日中国交回復以降の食感が良く優しい味わいのチンゲンサイは、日本人の食文化になじみやすく好まれた。おなじみに和名はタイサイ(体菜)

以前は「青梗(青軸)」「パクチョイ」「白梗(白軸)」「パクチョイ」と呼んでいたが、現在は青軸をチンゲンサイ(青梗菜)、白軸をパクチョイ(白菜)と呼び名が統一されている

発行/ルーシー伊吹農業協同組合 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@lakebukijias.or.jp URL:http://www.ja-lakebuki.or.jp/