

# ふれあい

Fureai

11

November 2020  
vol.271

## Contents

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 地域の農業者を紹介します
- 8 ふれあいプラザ
- 9 稲刈り体験
- 10 ふれあいタイムス
- 11 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操

P1 特集

私たちが日々の暮らしでできること  
**おさらいしよう! 感染症対策**

# 〈私たちが日々の暮らしでできること〉 おさらいしよう!感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子



世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

## 感染症を予防するための四つの対策

### 1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



### 2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



### 3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んでも、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



### 4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



## 感染症対策 豆知識① マスクの使い方



### マスクの正しい着用方法

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

#### ここがポイント

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
  - (1)鼻と口をしっかりと覆えるように
  - (2)できるだけ顔に密着させられるように
  - (3)使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物にも飛沫を防ぐ効果があります。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

## 感染症対策 豆知識② 手指・身の回りの消毒



### 手指用消毒薬の選び方

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がおすすめです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの保湿剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

### 手指消毒

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



1 消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)



2 両手の指先、爪の間にも消毒薬を擦り込みます



3 手のひらを合わせてよく擦り込みます



4 手の甲にそれぞれ擦り込んでください



5 左右の指を挟みながら擦り込みます



6 親指をねじり合わせて擦り込みます



7 手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

### 身の回りの消毒

#### 熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

#### 塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

#### 家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト※で製品リストを公開しています)。

#### 【使用上の注意】

- 換気を行う ●家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

※独立行政法人 製品評価技術基盤機構(NITE) <https://www.nite.go.jp/>

## 新型コロナウイルスとインフルエンザとの違い



	新型コロナウイルス(COVID-19)	インフルエンザ
主な感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触
潜伏期間	1~14日(平均5~6日)	1~2日
症状	軽症~重症まで幅広い・季節性は不明 発熱・せき・のどの痛み・倦怠感・息切れ・味覚、臭覚の異常 など	突然の発症・季節を問わず発症するが冬に多い 発熱・せき・のどの痛み・倦怠感・筋肉痛 など
感染可能期間	発症2日前~発症後の10日間 無症状で感染拡大させる可能性が高い	発症2~7日間 すぐに発症を自覚し、感染拡大させないための行動ができる
無症状で感染	数%~60%程度 無症状患者でも、ウイルス量は多く感染力が強い	10%程度 無症状患者では、ウイルス量は少ない
ワクチン	開発中であるものの、現在有効なワクチンはない	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる
検査	時間がかかる(1~5日程度)	すぐに判明
症状消失	長くつらい 回復しても後遺症が残る人がある	急激に発症するが4日~6日で消失

厚生労働省ガイドライン・日本感染症学会提言より抜粋作成

# いえなか 家中活動

## 第1弾



当JA管内から  
みごと  
2名が入賞!!

小学1年生から92歳までの方々にご応募いただき、「健康づくりエッセイ」30点、「免疫力アップ料理レシピ」41点、「ハンドメイド作品」113点の3部門を合わせ、総計184点となりました。9月17日(木)、家中活動審査会で受賞者が決定し、当JAで2名がみごと入賞されました。多数のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

### 免疫力アップ料理レシピ部門

優秀賞 坂 昌美 さん

#### 作品名 長芋の豚巻き

##### 作品づくりのきっかけとなった想い

豚肉に含まれている栄養価の中で、特に優れているビタミンB1は、疲労回復や免疫力アップに優れた食材で、女性のお肌にもgood!  
畑で収穫したインゲンと、美肌効果もバツグンの長芋を使って免疫力アップ♪

##### 材料(6人分)

- ・豚もも肉(滋賀県産) 500g
- ・インゲン(自家栽培) 200g
- ・人参 1本
- ・長芋 中1本
- ・小麦粉 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・油 適量
- [タレ] ・醤油 大さじ2
- ・料理酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

##### 作り方

- ① 豚もも肉を広げ、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② インゲンと人参を、長さ5cmくらいの棒状に切り湯がく。
- ③ 長芋も長さ5cmくらいの棒状に切る。
- ④ ①の豚肉に、②と③の野菜を置き、しっかりと巻いてから、小麦粉をつける。
- ⑤ フライパンに油をひき、コロコロと焼く。
- ⑥ 焼けたら肉を取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーで軽く拭く。
- ⑦ フライパンに肉を戻し、火をつけタレを一気に絡める。
- ⑧ 完成!!



##### ポイント

野菜は、あるものでOK!  
タレはあらかじめ、合わせておくことがポイントです。

色彩バランス  
栄養バランス  
ともに◎



### ハンドメイド作品部門

ちゃぐりん賞 中川 天寧さん(小学2年生)

#### 作品名 すててしまう前ののりのようきが大へんしん!!

##### 作品づくりのきっかけとなった想い

ずっと前から紙ねん土をつかって、せかいに1つだけのたからばこを作ってみたかった。

##### 材料

- ・空になったあじつけのりのようき
- ・紙ねん土 ・絵のぐ
- ・デコレーションパーツ

##### 作り方

- ① 紙ねん土をめっちゃこねる。
- ② ①にすきな色の絵のぐをまぜてこねる。
- ③ 色をつけた紙ねん土をのりのようきにはりつける。
- ④ ③にすきなデコレーションパーツをくっつける。
- ⑤ かわかす。
- ⑥ 「かわいくなあ〜れ」と心をこめる。
- ⑦ わたしのお気に入りの☆たからばこ☆の出し上がり。



##### ポイント

色のバランスをかんがえて、「かわいくなあ〜れ」とねがいをこめながら作る。



不用品をリメイクして  
素敵な宝箱にした  
活用方法が◎



いなか  
家中活動

第2弾



えみ  
美味ちゃん

近江米が  
すすむ

コロナ禍を乗り越えるため、今だからやってみよう!

おかずレシピ

募集

滋賀県産の農畜産物を使った、ご飯がすすむ簡単・家庭料理を募集します!

賞品  
最優秀賞  
1点  
20,000円相当の  
近江牛

近江米  
振興協会賞  
5点  
近江米特Aセット  
10キロ

優秀賞  
2点  
10,000円相当の  
近江牛

JALが  
女性協議会賞  
抽選で50名  
美味ちゃん  
手ぬぐい



- 応募内容 滋賀県産の農畜産物を必ず1点以上使った、近江米が進む簡単なおかず料理
- 応募資格 近江米を応援していただける滋賀県内在住者
- 応募方法 Eメール または 郵送 で 応募

応募用紙(チラシ裏面または下記のJA滋賀中央会のホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、写真等を添付の上、お送りください。

【送付先】

〒520-0044 滋賀県大津市京町4-3-38 JALしが女性協議会事務局 E-mail:ienaka@kencyu.jas.or.jp

- 応募締切 令和2年12月31日(木) (郵送の場合は当日消印有効)

\*詳細は、JA滋賀中央会のホームページへ (<https://www.jas.or.jp>)



【主催】 JALしが女性協議会/JA滋賀中央会

【協賛】 JAバンク滋賀信連/JA全農しが/JA共済連滋賀/近江米振興協会/  
滋賀県米消費拡大推進連絡協議会/(一社)家の光協会

いなか  
家中活動

第2弾

雑誌

コロナ禍を乗り越えるために、今だからやってみよう!!

『家の光』『ちゃぐりん』を  
使った家中活動  
大募集!



コロナ禍の状況を乗り越えるために、  
今だからやってみた『家の光』や『ちゃぐりん』を使った  
活用事例を募集します。

応募内容

【雑誌『家の光』『ちゃぐりん』を使った家中活動】  
『家の光』令和2年12月号等の記事や『ちゃぐりん』を活用した事例。例)料理、手芸、工作、家庭菜園、童話などの記事活用、読み聞かせ、付録、記事のファイリングなどの活用をエッセイでお送りください(できれば写真を添付ください)。

『家の光』令和2年12月号、『ちゃぐりん』は、各JAにお申込みください。

『家の光』12月号

『2021年家計簿』『未来にのこすわたしノート』の付録つき…1,027円(税込)

『ちゃぐりん』

普通月号…492円(税込)

付録月号(1・4・8月号)…576円(税込)

応募資格

滋賀県内在住者

賞と賞品

最優秀賞(1点) 近江牛 2万円相当

優秀賞(2点) 近江牛 1万円相当

家の光賞(5点) 書籍『決定版 野菜づくり大百科』

ちゃぐりん賞(5点) LEDランタン

JALしが女性協賞 抽選で50名様に美味ちゃん手ぬぐい

応募締切

令和2年12月31日(木) (郵送は当日消印有効)

\*詳細は、JA滋賀中央会のホームページへ (<https://www.jas.or.jp>)



暮らしを豊かにし、協同の心を育む『家の光』は、今年創刊95周年を迎えました

『ちゃぐりん』は農業・食べ物・いのちの大切さを伝える小学生向けの雑誌です



主催: JALしが女性協議会/JA滋賀中央会/(一社)家の光協会

協賛: JAバンク滋賀信連/JA全農しが/JA共済連滋賀

応募用紙と詳細については、別紙チラシをご確認ください。



牡牛座

4月20日~5月20日

全体運/身辺がにぎやかに。頼まれ事が手に余りそうなら一緒にやってくれる人を探しましょう。ペアの物がハッピー健康運/気持ちいいくらいの強さで足のつぼ押しを 幸運の食べ物/カボチャ



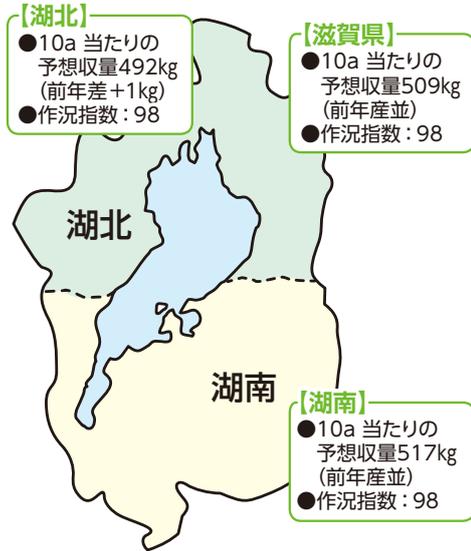
# 令和2年産米の作柄と品質の概況

令和2年産水稻の予想収量と作況指数が9月30日に公表されました。滋賀県の予想収量は10aあたり509kgで前年並みとなり、作況指数は98で「やや不良」となる見込みです。

## 滋賀県の作況指数

(9月15日現在)

[9月30日 近畿農政局公表]※( )内は前年差



## 近年の湖北地域の作況指数

平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年
99	102	102	97	100	104	100	99	98

## 全国の作況指数は101で「平年並み」

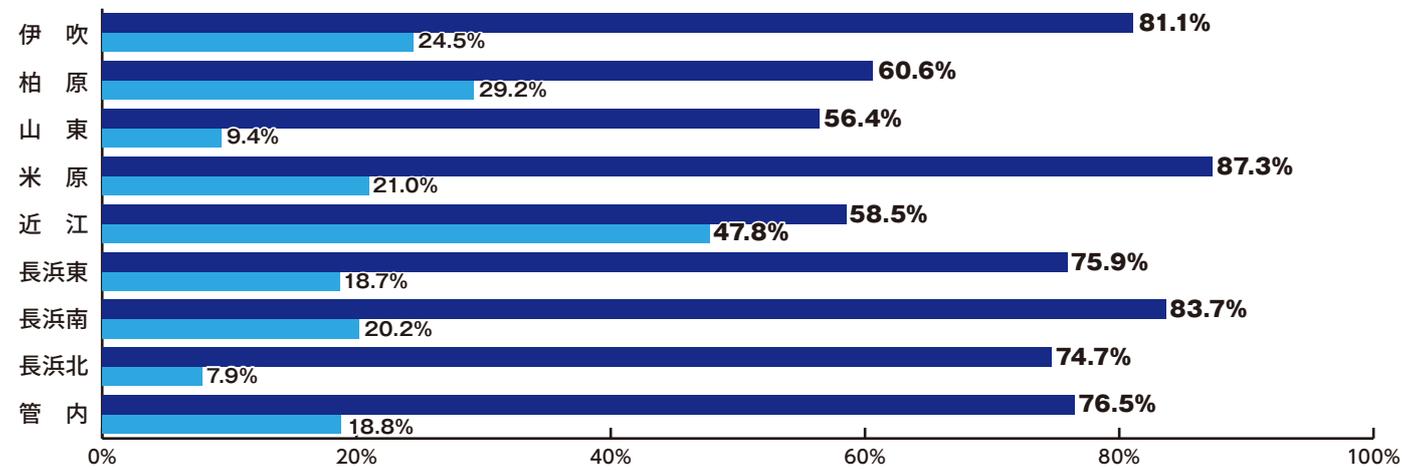
北海道と東北、北陸は天候に恵まれて全もみ数が平年以上に確保され、登熟も順調で「やや良」。

## 作柄概要

- 移植後、寒暖差が大きく活着遅れと5月中下旬の低温・日照不足により莖数が少なく経過した。
- 生育期前半は、莖数不足の影響により穂数が少なかった。
- 8月の気温は、平年よりも高く推移し登熟は良好であった。品質については、早生品種は、昨年ほどの異常高温ではなかったため良好であった。中生品種は、高温で経過し未熟粒・乳白粒・カメムシ等による着色粒など品質が低下した。
- 病害虫では、7月の梅雨の影響により、いもち病の発生が見られた。害虫では、10月に収穫を迎えた水稻では、トビイロウンカの発生が多かった。

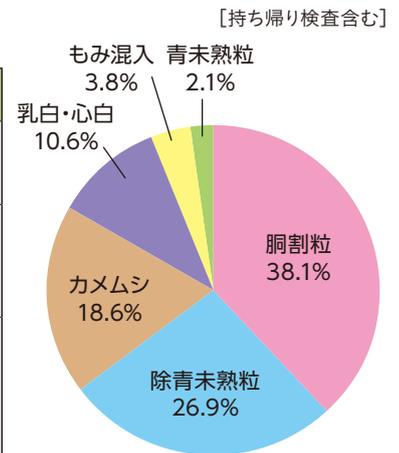
## 米検査状況

令和2年地域別地場コシヒカリ1等比率 (9月30日現在)



## 2等以下の格付と主な要因(上位)

格付種類	種類解説	要因
胴割粒	米粒に亀裂がある	●出穂後10日間の高温 ●早期落水・刈遅れ
除青未熟粒	充実の不十分な粒で、玄米の厚みが薄く、縦溝が深い 歪みや変形したものもある	●籾数過多 ●登熟期の稲体の活力低下
カメムシ着色粒	カメムシによる吸汁被害 イネシガラセンチュウによる被害粒	●畦畔雑草でのカメムシ類の増殖・適期防除の未実施 ●種子消毒(イネシガラセンチュウ)の未実施





あなたも  
チャレンジ

# 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## 野菜の保存・貯蔵 温度・湿度に配慮して

図1 冷蔵庫での保存

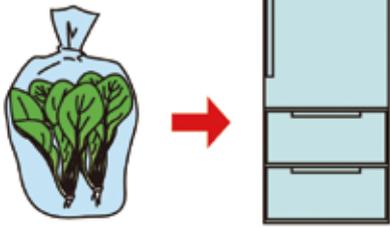


図2 畑や庭での保存

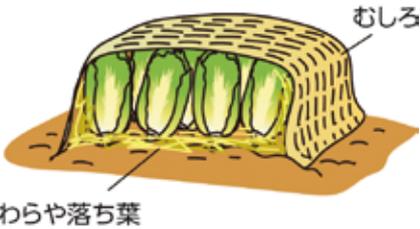


図3 土中貯蔵1

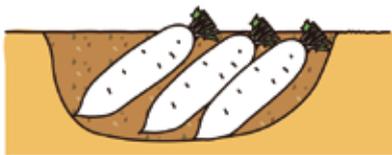
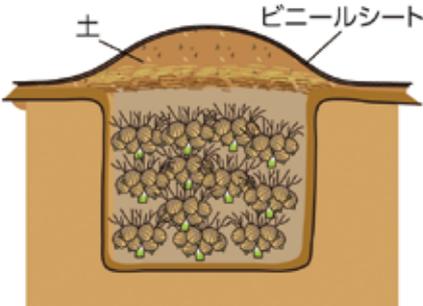


図4 土中貯蔵2



家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに一手間かけた保存をしましょう。

### 「屋内での保存」

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンなどは穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

### 「畑や庭での保存」

キャベツ、ハクサイは、株をびつたり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします(図2)。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールの土箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0〜5度で保存するのが良いでしょう(図1)。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

### 「土中貯蔵」

ダイコン、ニンジンは土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20〜30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます(図3)。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけます(図4)。ショウガの貯蔵温度は13〜15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

※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。

10月12日

5月12日

## みのりちゃん菜園

プランターで落花生を育ててみたよ!

①落ちた(花)から②生まれるから落花生という名前なんだよ!



落花生は、花の根元からつる(子房柄)が下へ伸び、地中に刺さって土の中で実が大きくなるんだよ!面白い育ち方だね!



さやごと50分ぐらい塩ゆでしたら収穫したてが食べられるよ!



いつも食べるピーナッツと違ってねっとりとした歯ごたえと甘みが格別!ぜひ育てて味わってみてね!



ズボツと土から引っ張り抜いて収穫!たくさん出来て嬉しかったよ!数えてみたら70粒くらいあったんだ!

落花生の苗を2株植えたよ!生長が楽しみ!



6月1日



葉っぱにアブラムシが!このままじゃ枯れちゃう!牛乳を霧吹きで散布したよ。乳脂肪分が乾くと縮んで窒息させてくれるんだって!

# 地域の農業者を紹介しします



全国各地から予約注文が入る「甲津原味噌」が一番人気！昨年度は4t以上を販売。学校給食でも使用されています。

今年の3月から新メニュー「サラダそば」が登場！



棚田が広がる景色はとてもキレイです。

## 農業に込めた想い

### 農事組合法人甲津原営農組合

米原市甲津原地区は姉川の源流にあり、棚田広がる里山に、90人ほどが暮らされています。

住民のほとんどが所属する農事組合法人甲津原営農組合には、営農部と漬物加工部があります。

営農部は、寒暖差や朝霧を利用して米やソバを栽培しています。漬物加工部では、昔から伝統として受け継がれる保存方法や発酵技術で加工し、甲津原交流センターで販売をされています。

組合では、甲津原の農地21.4haのうち約80%を集積して米・ソバ・ミョウガ・ヨモギの農産物を栽培しています。米は、いもち病が発生しやすく収量が1反につき6〜6.5俵と少ないのですが、米糠やバーク堆肥などで土壌改良をして、食味にこだわったコシヒカリを栽培。その成果が認められ、平成28年には米・食味鑑定士協会が主催する国際大会の「米・食味鑑定制分析コンクール」で特別優秀賞を受賞しました。

またソバは、昨年に地理的表示(GI)に登録された在来種「伊吹そば」の生産をされています。栽培した農産物や採取したフキやワラビなどの加工を行うのは、平成29年に同法人と組織を統合した漬物加工部の女性たちです。昭和58年に米の生産調整を行うための減反政策でミョウガ栽培を開始。JAを通じて出荷する中で、小ぶりで商品価値の低いミョウガを、粕漬やシバ漬として加工することで商品価値を高めようと、女性8人で甲津原漬物加工部を発足。販売にも取り組み、「6次産業化」で農村の活性化をはかります。この取り組みは、農山漁村の女性グループなどが地域の特産物を活用した『食』に関する起業など



「ミョウガの粕漬」用として、洗浄し塩漬にします。今年は約300kgのミョウガを漬け込みされました。

を通じて地域に貢献している優秀な活動について表彰される「食アメニティコンテスト」で農林水産大臣賞を受賞するなど数々の功績が称えられています。山菜弁当の予約販売のほか、地域食材にこだわった漬物や味噌・とち餅などの加工品を、甲津原交流センター内にある売店喫茶「麻心magokoro」で販売しています。「麻心magokoro」では、在来種「伊吹そば」の「ざるそば」や「そばプリン」、食味にこだわったお米を使用した「汁一菜のおうちご飯」などを食べることができ、ゆつくりとした空間で甲津原を楽しめるようお出迎えしていただけます。

漬物加工部の山崎トミ子さんは、「ここではみんなが大将。仕事を分担して、みんなが知恵を出しあって進めてきたから長く続けることができた」と話されます。今後、食味にこだわった米づくりを追求し続け、毎年完売

#### 農事組合法人甲津原営農組合 漬物加工部 (売店喫茶麻心magokoro)

〒521-0301 米原市甲津原1753  
(甲津原交流センター内)  
TEL / 59-0225  
売店喫茶麻心magokoro 営業時間 / 10:00~16:00(土日祝のみ)  
HP / <http://www.zb.ztv.ne.jp/magokorokyo/sub1.htm>



甲津原漬物加工部

加工の様子を発信!

売店喫茶麻心magokoro

営業案内や  
奥伊吹の風景も発信!



漬物加工部のみなさん。とても明るい人たちで、甲津原に行くといつも元気をもらいます。



在来種「伊吹そば」を使用し、そばの香りとそばの実の食感が楽しい「そばプリン」。

する味噌や梅ぼしなどの加工量を増やして経営を安定させて、元気な地域づくりに取り組まれます。

ふれあい  
プラザ

Fureai Plaza

米原市夫馬  
大山 陽菜乃さん(9歳)

ホッケー大好き！  
目標は大会出場！！

★  
夢は大きく！  
めざせ さくらジャパン！  
応援しています！

わたしが  
紹介します！！

山東支店  
金融アドバイザー  
堀江 由紀



ホッケーは、スティックの平らな面を使用し、ボールがゴールに入れば得点となる競技です。

陽菜乃さんは、ホッケーをしている友だちから誘われて、今年の4月に「春照ホッケースポーツ少年団」に入団されました。休日の3時間と平日の夜1時間30分の練習では、基礎体力づくりをするほか、スティックを使った技術練習などを行っています。自宅でもスティックさばきをYouTube、動画サイトで視聴し、毎日30分を目標に

自主トレーニング。庭の人工芝やリビングのカーペットの上をフィールドにみたてドリブルの練習をしています。

ホッケーを始めたことで、生活にメリハリがつき、学区の違う新しい友だちが出来たり楽しい様子。ご家族は「練習を重ねるごとに上手くなってきている。団体スポーツをすることで協調性を学んでほしい」と話され、陽菜乃さんは「練習でシュートが入った時がとても嬉しい。もっとスティックの扱いが上手くなるようにドリブルの練習をして大会に出られるようにがんばりたいです！」と笑顔で話してくれました。



毎日が  
忙しいけれど  
楽しい！です😊

体勢を変えながら  
パス練習する陽菜乃さんの  
がんばってね！



# ふれあいタイムス



FUREAI  
TIMES

2020年  
11月号

◎ 9月19日(土)・20日(日)・22日(火)

## 長浜南中学校が2年連続優勝!

「第10回支部長杯JAリーグ伊吹・JA北びわこ協賛少年軟式野球大会」が滋賀県軟式野球連盟長浜支部主催で開催されました。大会は9月19日から3日間の日程で、長浜球場(宮司町)などで行われ、全11チームによるトーナメント戦が繰り広げられました。

長浜南中学校と北滋賀BBCによる決勝戦では、長浜南中学校が1回に先制し、さらに3回にも1点を追加しました。6回裏に北滋賀BBCがチャンスをつかみ2対2の同点となり、タイブレークに突入。緊張感あふれる接戦の中、長浜南中学校が1点を追加し、2年連続優勝を勝ち取りました。

本大会は、長浜市・米原市の中学生チームを対象にした大会で「野球を通じて立派な人間に成長してほしい」と願いを込

長浜南中学校	7	長浜南中学校
高月中学校	1	
湖北中学校	16	
浅井中クラブ	0	
西浅井中学校	10	
双葉クラブ	2	
長浜北中クラブ	0	
北滋賀BBC	12	
長浜BBC	4	
伊吹山中学校	0	
長浜西中クラブ	0	



## 今川町の「コスモス園」

◎ 10月12日(日)

長浜市今川町の「やすらぎの里を守る会」は、次世代へ農村集落を美しい状態で繋ぐことを目的に、農地や水路などに景観植物を植えて農村景観を創出する活動をされています。「コスモス園」は、その中の取り組みの1つで20年以上前から続けられています。今年は1haほどの農地にコスモスが広がり、行き交う人々の目を楽しませています。



▲表彰式の様子

## 特産物便り

JAリーグ伊吹管内のミヨウガの産地は、甲津原・曲谷・吉槻です。

今年は、8月から9月にかけての降水量が少なかったため、実は小ぶりとなりましたが、生産者が増えたため、昨年に比べて2倍の800kgを市場に出荷できました。

当JAは、伝統農産物であるミヨウガの産地の維持・復活・活性化を応援しています。今年は、根茎腐敗病が毎年発生して収穫ができない圃場に薬剤の散布をすることで、病気を防ぐことができました。また、初めて出荷された方は、「美しいミヨウガが出荷でき、よかった。ミヨウガの木が生長できるよう間隔を広げて定植したので来年にはもっと出荷が期待できる」と話されました。

当JAでは、耕作放棄地等を活用してミヨウガを栽培・出荷していただける方を募集しています。ミヨウガは、半日陰地で風通しが良い圃場が栽培に適しており、定植時期は11月または3月で、来年の出荷にむけての定植に間に合います。栽培方法や出荷までの流れなどのご説明をさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

## ミヨウガの出荷が無事終了しました

「色が鮮やかでみずみずしい」とリピーター客が多く大人気でした!



▲出荷時期には地元スーパーで「伊吹ミヨウガ」として販売されています

一緒に伝統農産物のミヨウガを出荷してみませんか? ご連絡、お待ちしております!



●お問い合わせ先  
経済部 特産振興課  
☎63-2108



# JAの子ども共済が ママたちに選ばれました!!

生まれる  
140日前から  
加入でき、  
返戻率も良いと  
思います!

2人目が  
生まれても、  
加入しようと  
思っています。

**ママリロコミ大賞  
4期連続で大賞を受賞!!**

**2017年 第9回  
マザーズセレクション大賞受賞!!**

加入のタイミングや、  
年払いなど自分に  
あったプランで  
無理のないように  
決められました!



〈ママリロコミ大賞とは〉

ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に使ってよかった」と思う商品・サービスについて、アプリ内でロコミ募集を実施し、ロコミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。



〈マザーズセレクション大賞とは〉

子育てママたちが自分で使ってみて、便利で役立つと感じた商品に投票し、得票数の多いものを選ばれる賞です。  
※主催：日本マザーズ協会

説明も丁寧で、  
JAという  
安心感が  
ありました。

## 「子ども共済」資料請求キャンペーン

応募締切 2021年3月26日(金)まで

Web限定  
先着  
60,000  
名様

「JAのはじめて共済」サイトから「子ども共済」の資料をご請求いただいた方に

「JAのはじめて共済」サイト



はじめて共済 検索

**JA共済オリジナルグッズプレゼント!!**

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1枚となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取の権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※パッケージ通債料等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

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**

### 手羽元と秋ナスのみそ煮



#### ●材料(2人分)

ナス 2本  
パプリカ(3色) 各1個  
おろしシヨウガ 大さじ1-2  
いりごま 大さじ2  
鶏スープ 出来上がり200ml  
水 1L  
手羽元 6本  
野菜(ネギの青い部分・ニンシンの皮など) 適宜  
合わせ調味料  
みそ 大さじ1-2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1

#### ●作り方

①鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。  
②ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする揚げ油は材料外。  
③①をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、②を入れ強火で煮詰めていく。  
④煮汁が絡んできたら、おろしシヨウガ、いりごまを入れサツと混ぜ合わせ出来上がり。

### 秋サケの小松菜クリームソース煮



#### ●材料(2人分)

秋サケ切り身 2切れ  
タマネギ(みじん切り) 1-2個  
ジャガイモ中(スライスした物) 1個  
シタケ(みじん切り) 2個  
小松菜(ざく切り) 1-2わ  
白ワイン 大さじ1  
塩・こしょう・薄力粉 適宜  
オリーブ油 大さじ1  
バター 大さじ1  
ソース  
水 大さじ1  
生クリーム 1カップ  
ブイヨンキューブ 1-2カップ  
砂糖 1個  
小松菜 1-2

#### ●作り方

①秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。  
②①のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れて中火で煮詰めていく。  
③ソースにとろみがついてきたら、①の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサツと煮て、器に盛り付け出来上がり。

窓口でなくても、お得な定期貯金にお預け入れできます。

# ATM定期貯金

土・日・祝日も  
ご利用いただけます！



期間中、総合口座通帳または定期貯金通帳に

ATMでスーパー定期貯金を10万円以上  
お預け入れいただくと、

期間  
1年

0.10%

税引後  
年0.079%  
※金利は令和2年  
11月1日現在

募集期間／令和2年11月1日(日)～令和2年12月31日(木)

取扱時間／ATM稼働時間内(詳しくは窓口までお尋ねください。)

取扱ATM／JAレーク伊吹のATM含め県内JAのATM

※取扱時間帯や取引限度額は設置する管理JA等の設定により異なります。※一部取扱のできないATMがあります。※ご解約については取引媒体により手続き方法が異なります。

※ATMによるお預け入れが対象です。

# 特別金利定期貯金募集!

期間中、新規のご資金で定期貯金を

10万円以上

お預け入れの個人の方に、  
特別金利でお預かりします!

期間  
1年

0.08%

税引後 年0.063%

※金利は令和2年11月2日現在



©よりぞう

募集期間／令和2年11月2日(月)～令和2年12月30日(水)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。

※金利の適用は初回満期日までとし、満期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。

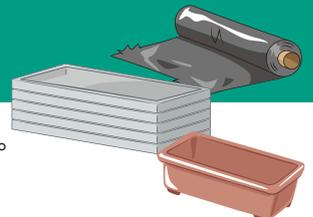
※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。

※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。

お問い合わせは、お近くの各支店窓口まで

## 農業用廃プラスチックの回収を行います



農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。  
今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。

11月28日(土)午前9:00～午前11:30

近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

12月5日(土)午前9:00～午前11:30

伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

対象となるプラスチック

○農業用ポリ ○育苗箱 ○畔波シート ○肥料袋 など

※廃タイヤ・農薬のガラス瓶・中身が残っている肥料袋などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意ください。  
書類については各支店窓口にございます。

※今年度は廃農薬の回収はありません。

# みんなで人権

J A滋賀同和対策本部  
「みのり」より

## マスクに込めたメッセージ

大坂なおみ選手が全米オープンテニス女子シングルスで、2度目の優勝を果たしました。

この大会期間中、彼女が訴えていたことがあります。それは、黒人差別への抗議です。ブラックライブズ・マター／黒人の命は大事だ。彼女は、黒人に対する人種差別や警察等による暴力の犠牲者の名前を書いたマスクをつけて出場し、世界に訴えてきました。そして、優勝後のインタビュアーでは、7種類のマスクの着用について聞かれると彼女は、『あなたが受け取ったメッセージは何でしたか？メッセージをあなたの方がどのように受け取ったかに興味があります。全米オープン会場の外で起きていることについては詳しくないですが、より多くの人がこのことを語る（きっかけになる）と思うと思います』と逆にわたしたちに問いかけるように答え、私たちに、『ブラック・ライブズ・マター』について、どう思っているかという自問自答を促すものでした。

どうすれば、もっと多くの人が差別の実態を知り、差別をなくすために声を上げ、行動するか。彼女はそのため、テニス選手である自分ができる方法を考え、コロナウィルス感染拡大という状況下ならではのマスクを使った行動を起こしたと思われる。

また、彼女は全米オープンの前哨戦で準決勝に欠場する意思を表明した際のメッセージでは、『私はアスリートである前に、黒人女性です。そして、黒人女性としては、私がテニスをするのを見てもらうより、もっと大事な

なことがあると思っています。』私がプレーをしないことで何かが起きるとは思いませんが、大多数の白人スポーツの中で会話を始めることができれば、正しい方向へ進む一歩になるのではないかと思っています。』と述べています。

こうした発言や行動に対して、多くの賛辞が投稿される一方で、『スポーツに政治を持ち込むな』という投稿もありました。これに対して彼女は、『アスリートは政治に口出しすべきじゃない、ただみんなを楽しませてほしい、と多くの人が口々に言うのが大っ嫌いです。まず第1に、これは人間の権利の問題です。それに、なぜ私はダメであなたには発言する権利があるんですか？』と応えています。

このメッセージからは、人種差別とは政治的立場を超えた人権問題であり、人類共通の課題である、ということを感じてくれます。

一方、日本からの投稿の中には、大坂選手が人種差別について抗議することやこの問題について発言することに對して、『所詮（しょせん）、日本人じゃない』とか『日本人らしくない』と非難する人たちが見受けられました。

あなたは、大坂選手の『7種類のマスクの着用』のメッセージについて、どのように受けとめましたか、話し合ってみてください。

## ユニークな形の野菜を紹介!

長浜市新庄寺町 澤村 由隆さん



## 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2年9月29日

- 第1号議案 経理規程の一部変更について
- 第2号議案 令和2年度仮決算処理方針について
- 第3号議案 レーク伊吹農業協同組合企業年金規約の一部変更について
- 第4号議案 2億円超の信用の供与等の決定について

## わたしたちのJA【主要概況】

令和2年9月末現在

正組合員数	4,947人	長期共済保有高	3,014億9千5百万円
准組合員数	7,410人	年金共済保有高	31億3千8百万円
出資金残高	17億8千5百万円	購買品供給高	4億9千3百万円
貯金残高	1,480億3千5百万円	販売品販売高	1億5千0百万円
貸出金残高	180億3千3百万円		

## Mail from reader お便りコーナー

10月号から

### 長浜市 西堀さん

キュウリ・ナス・トマト・オクラ等、やっぱり自分で育てた野菜は特別です。特にオクラは次々と採れる! ダイコン・キャベツ・ハクサイ・・・と主人と一緒にする楽しさが嬉しいです。

●野菜作りのメリットは、「日光を浴びながら自然に触れることで、リフレッシュにつながる」「作物を育てる喜びを感じる」「旬で新鮮な野菜を食べられる」などたくさんあります。これらのメリットをご夫婦で共感できることは幸せですね。

### 長浜市 川村さん

リンゴの美味しい季節になりました。毎年、青森のJAへ「こみつちゃん」を注文しています!今から楽しみです!

●季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみです。「こみつちゃん」は、果肉全体に蜜がたっぷり入ったリンゴですね!

### 米原市 小川さん

栗をたくさん頂きまして、栗ご飯にしようと皮を剥きかけたのですが、堅くて堅くて。調べたら冷凍してからお湯でわかして蒸してからと書いてありました。なかなか美味しいものを食べるには手間がかかりますね。まだ冷凍しています!取りかかれるかしら!?

●栗の剥き方はいろいろあるようで、「ぬるま湯又は水に一晩つけてから剥く」「一晩冷凍して熱湯に浸してから剥く」「圧力鍋で30秒間加圧してから剥く」「栗専用の皮むきハサミを使って剥く」などさまざま。1粒1粒をひたすら剥いて・・・栗料理ってほんとにお手間入りですね。その分さらに美味しく感じられるので、がんばってください!





色マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		11		15	19
	B					
2					16	E
	7	9		13		
3				14	17	
			D		F	
		10	12			
4	8				18	20
	A					
5						C

🔒 ココのワザ

- 1 サツマイモで作る洋風の焼き菓子
- 2 東がトン、北がペイなら南は
- 3 布団や枕などのこと
- 4 『万葉集』にはたくさん収められています
- 5 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。  
ペットとしてよく飼われている小鳥です
- 7 板を用いることが多い練り製品
- 10 箒ほうきと一緒に働きます
- 14 おうし座のプレアデス星団の和名。  
『枕草子』にも出てきます
- 16 いかつい——構えをした刑事
- 18 天下の回り物です

- 🔒 ココのワザ
- 1 さらにさらに落ち続ける時計もあります
  - 2 新婚家庭には満ちあふれていそづ。
  - 3 太りしちやう人もいるかな
  - 4 朱肉がセットされたケースに入れることも
  - 5 「Rの付かない月(5~8月)に食べるな」と
  - 6 言われる貝
  - 7 京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
  - 8 グラウンドをならす道具です
  - 9 文系とよく対比されます
  - 10 この商品は——パフォーマンズがいいね
  - 11 鍛えて日本刀などを作ります
  - 12 髪を刈り込むときに使います
  - 13 旅行のこと。——シューズ
  - 14 こたつで丸くなりたいニヤ
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20

10月号のこたえ

A	B	C	D	E
ヒ	メ	リ	ン	ゴ

シ	メ	ジ		ア	オ	イ
ヨ	イ		ツ	ナ	ヒ	キ
セ	ン	タ	ク		レ	
キ		ナ	リ	タ		ツ
	サ		ツ	レ	ア	イ
ビ	ン	ツ	ケ		イ	ス
ク	マ	ノ		ネ	ゴ	ト

9月号の応募総数

128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 11月20日金

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、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」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 ..... LPガス保安センター ☎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



シニア野菜ソムリエKAORUの

# ベジタブルライフ

イラスト:小林裕美子

November 2020  
vol.271

## ルッコラ ~イタリア料理で定番のハーブ~

**ルッコラのプロフィール**

【分類】アブラナ科キバナズシロ属  
 【原産地】地中海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】10~12月ころ、4~6月ころ

【主な栄養成分】β-カロテン、  
 ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、  
 アリルイソチオシアネートなど

解説:KAORU

### 見分け方

香りが良く、茎や葉がピンとして張りがある葉の色が鮮やかで、みずみずしい



#### お好みで選ぼう



**水耕栽培**  
葉が軟らかく香りや風味が穏やか

#### 露地物

野性的な風味で成長に促って香りが強くなる



#### NG

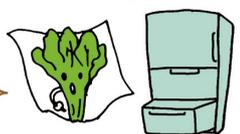
鮮度が落ちている葉が黄色っぽい切り口が変色している

### 保存方法

#### 冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止  
少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋も保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに取り扱う



根元を下に! 立てて鮮度を維持

### ルッコラのいろいろ



#### ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される。葉は生食可能



#### セルパチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草。イタリア料理で重宝される。ルッコラに似た味だが、より野性的な風味が特徴。強い辛味、苦味があり香り高い

### ルッコラのチカラ

#### β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え肌や血管の老化予防、免疫向上に効果的

#### ビタミン

葉の部分に多い  
ビタミンKは、ホウレンソウの2倍!



風邪予防、疲労回復、美肌に効果的

#### ビタミンK

骨の形成に関わりカルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる

#### アリルイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴でがん予防や血栓予防に効果的



#### ミネラル

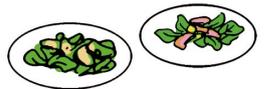
鉄分はプルーンの1.5倍! 貧血気味の方にお勧め

### 楽しみ方・食べ方のコツ

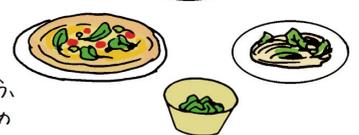
グマのような風味が特徴。他の食材と調理することで風味が引き立つ

#### 生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる  
サラダ・カルパッチョなど



炒め物、おひたし、パスタ、ピザなど、加熱調理もOK  
風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め



#### 好相性

チーズ、生ハム、トマト、オリーブ油



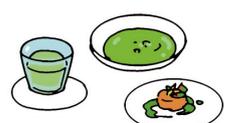
#### 味も色合いも引き立て役

卵料理、肉料理



#### ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



### ルッコラのヒミツ

#### 歴史

ローマ帝国時代  
地中海沿岸原産で栽培



#### 日本

1990年代ごろ  
イタリア料理チームで急速に浸透



#### 正式名称

ルッコラ・コレティヴァータ(Rucola coltivata)

英名:ロケット(rocket)、アルギュラ(arugula)  
ロケットに似ている姿から(葉が直立している姿)

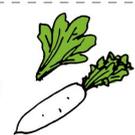


イタリア名:ルッコラ(rucola)、ルーコラ、ルケッタ(ruchetta)

フランス名:ロケット(roquette)、エルーカ(eruca)

#### 和名:キバナズシロ

葉がダイコンの葉と似ている(ダイコンの古名はズシロ)



花  
クリーム色に近い白色

発行/ルーヴイ農業協同組合 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:kounhou@lakeibukijias.or.jp  
URL:http://www.ja-lakeibuki.or.jp/

