

ふれあい Fureai

12

December 2020
vol.272

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
ふれあいタイムス
- 9 1支店1協同活動
- 12 JAからのお知らせ
- 14 パズル?頭の体操



P1 特集

寒い季節もぽっかぽか
新習慣で冷え症対策

寒い季節もぽっかぽか

新習慣

で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター センター長 鈴木邦彦 イラスト／服部新一郎

冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！

放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)基礎代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホ

こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

ルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかり確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラクセスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのをお勧めです。

あなたの「冷え」はどのタイプ？

● 下半身タイプ ●

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



● 内臓タイプ ●

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



● 四肢末梢タイプ ●

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



冷えを解消するには日々の生活習慣が大切!

食習慣

タンパク質を意識しながら1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取りか、加熱調理をお勧めします。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす40~42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40~42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



運動

日々の意識的な運動が代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ!

同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し
足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押しと痛気持ちいい点を見つけ、真っすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



グループ活動再開!!
 今、私たちにできること

コロナ禍により3月から活動自粛をしていたJA女性部ですが、感染症対策に気を付けながら、7月より順次活動を再開しました。



エスディーズ
JA女性組織とSDGs
世界を変えるための17の目標

JA女性組織の活動は、SDGsそのもの！
 私たちの活動は、世界の課題解決につながっています

● **なでしこグループ**

3月以降の公演はすべてキャンセルになりましたが、みなさんに会える日を楽しみに、月2回のスコップ三味線月の練習をがんばっています。



LOVE

早く新曲を披露した〜い



衣裳あわせ

● **いちじくの会**

これまでは料理を中心に活動してきましたが、JAレーク伊吹女性部活動『愛のマスクDEつながるプロジェクト』のマスク作りやウォーキングなどで健康づくりをしています。

愛のマスクDEつながるプロジェクト



GOOD!



新しい活動にもチャレンジしています



余呉湖畔をウォーキング

● **ひまわりグループ**

9月まで活動を中止していましたが、不安ながら時間短縮をしての活動。見守り活動や地域のバス停の清掃など地域貢献活動のほか、おしゃれな腕カバも作りました。

腕カバ完成!!



仲間と活動できる喜びを味わいました。

● **すみれグループ**

家の光2020年3月号に掲載の『フラスナーで作るバラのブローチ』と、カードが17枚も入る『ジャバラカードケース』を作りました。

カードケースもすてき☆



フラスナーがおしゃれなバラに!

オリジナルの手芸作品が完成しました。



楽しい♪うれしい♪
脳と心の栄養素!

9月18日(金)、第2回目となる講座を34名が受講されました。コロナ対策として、受付での検温の実施や一人一机、基本的な三密を避ける対応のほか、初めてJA会場、自宅会場、WEB開催と3会場同時刻の分散開催を行い、JAだけでなく自宅などでも安心して参加できる活動をしました。

今回は、見るだけで元気になれる大輪のひまわりや、富士山と桜のコントラストが美しい絵柄がモチーフになっている教材(キット)を使い、色付きのシールをちぎって貼るだけで完成できる『シールちぎりあ〜』の作品づくり。作品はA5サイズで、ハサミやノリといった道具も使わずに、ティッシュペーパーをちぎる程度の手でシールをちぎり貼り重ねるだけ。貼り直しができるため失敗もありません。指先を使うことで、脳トレにもつながります。ちぎる大きさや貼り方などによって、

個性豊かなオリジナルのあ〜と作品が仕上がりました。参加者は、初めてオンライン受講で戸惑うこともありましたが、完成できてよかった「私もスマートフォンを使って受講してみたい」などとコロナ禍の今だからこそ新たな活動方法にも関心が集まりました。



JALレーク伊吹

ハッピーマイライフセミナー

家活

これからの人生がより輝くために「わたしノート」のすすめ

～元気な今だからこそ家族のため自分のためにエンディングノートを書こう～



人生を振り返り、家族や親友、仲間との絆を改めて感謝し、これからの人生より輝くために、みんなで「家の光」2020年12月号第2別冊付録「未来にのこす わたしノート」を書いてみよう!



「家の光」12月号【家計簿】「わたしノート」の2冊の付録つき 1,027円(税込)

日時 12月18日(金) 9:30～11:30

会場 JALレーク伊吹 本店(米原市宇賀野280-1)

持ち物 『家の光』2020年12月号(本誌・付録2冊) 筆記用具 ※『家の光』は、最寄りのJA支店で購入ください。

締切 12月10日(木)

申込方法 最寄りのJAもしくは下記まで。

①「ハッピーマイライフセミナー」 ②住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥携帯番号

※参加いただく際は、マスクの着用・手洗い・うがいの励行等、感染予防にご協力をお願いいたします。※発熱など、体調に不安のある場合は、参加をお控えください。※開催当日受付にて、検温および消毒薬の利用についてご協力ください。※発熱等の症状が確認された際は、参加をお断りする場合がございます。※状況に応じて、対応ならびに予定を変更する場合があります。※個人情報は、当JAが適切に管理し、各種サービスの提供・充実を行うためのみ利用させていただきます。

参加費 無料 (記念品つき)

わたしノート 作成者の声

夫が突然亡くなり、慌てて葬儀をおこなった後、夫が用意していた遺影用の写真や、葬儀に呼ぶべき親戚・友人の連絡先のメモが思わぬところから見つかり、泣く泣くありませんでした。そのこともあり、わたしは家族に自分の思いをきちんと伝えるために「わたしノート」を書いています。(70代)

新聞のお悔やみ欄に同年代の人の記事を目にするようになり、元気なうちに書いておこうと「わたしノート」を書きました。夫婦で1冊ずつ用意し、いままでのこと、これからのことを話しながら書いたことで、改めて夫婦のきずなが深まりました。(60代)

「わたしノート」を書いたことを娘たちに伝えました。亡き夫がたいせつにしていたものを話したいと伝えたと、娘がたいせつに受け継ぐと言ってくれました。「わたしノート」のおかげで心配ごとがいつづつなくなっていくます。(70代)

お申し込み・お問い合わせ

JALレーク伊吹総務部生活振興課

TEL.0749-52-6533

MAIL.shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp

メールでもお申し込みできますよ





冬場の栽培管理【追肥・排水対策】

追肥

麦栽培では、収量と施肥はとても深い関係にあります。施肥設計で分施肥体系を選択されている場合には、追肥を12月中旬から下旬にかけて「化成肥料201」を10aあたり10kg施用してください。茎数が多くて葉色が濃い場合は、窒素分が穂肥施用前に切れる恐れがあるため遅らせて施用し、逆に茎数が少ない場合は追肥を早めてください。

一発体系(省力型)の肥料をお使いの場合は、追肥の必要はありません。

排水

圃場状況を確認し、中央部分の葉色が黄色化しているような場合は、湿害が起きていることが考えられます。分けつ期に湿害を受けると収量が低下するだけでなく、根の伸長も不十分となり、品質低下に著しく影響します。

今一度、明きょ(排水路)が外部の排水路と連結しているかどうか確認してください。作業等で埋もれていたら、補修、管理を行ってください。湿害は影響が大きいので、必ず対策を講じましょう。

① 排水路の奥に停滞水がある状態



ポイント 排水路の確認

①②の状態
停滞水がある場合は、
溝さらえ作業を
実施してください。

② 排水路に停滞水が常にある状態



令和3年度 水稻用 生産資材申込開始

JAでは、「農家組合員の所得増大」を図るため、省力施肥肥料や大型規格農薬のラインナップの充実により、省力・低コスト資材の普及推進を図っております。

つきましては、「令和3年産米用水稻生産資材注文書」をお届けしておりますのでご利用下さい。



令和3年産 水稻・麦・大豆栽培の手引き



令和3年産 水稻用 生産資材注文書
申込期限 令和3年1月15日(金)まで



あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

【落ち葉堆肥とは】

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

【落ち葉堆肥の作り方】

①壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。②落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど落ち葉の重さの1〜2%程度をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。③これを繰り返して1mくらいに積み上げる。④1カ月に1回程度切り返し、落ち葉が

図1 落ち葉堆肥の作り方

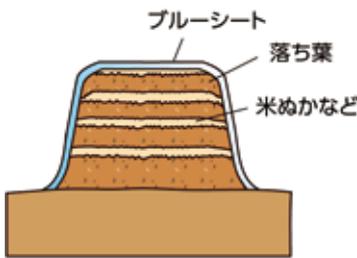
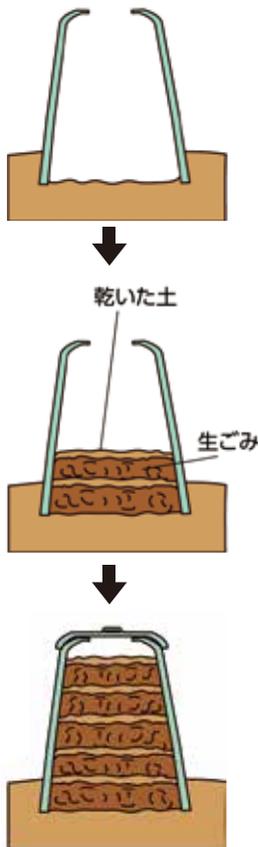


図2 生ごみ堆肥の作り方



ポロポロに崩れてきたら(1年程度完成です(図1))。

【生ごみ堆肥とは】

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

【生ごみ堆肥の作り方】

①釣り鐘形のプラスチック容器

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になりますが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

(コンポスターなどの名称で販売やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。

②水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるために、米ぬかをまぶしておくが良い。

③満杯になった後、1カ月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目にごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3〜4kgにします。

※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。



ベランダでできるキッチンガーデン

ミヨウガ

(シヨウガ科シヨウガ属)

土壌医 ● 藤巻久志

ミヨウガは日本特有の香味野菜で、香り成分には食欲増進の効果があります。夏場でも、ミヨウガを薬味にしたそうめんならスルスル食べられます。また、血行促進の効果もあります。ミヨウガは半日陰を好みます。ベランダのプランターでも栽培できます。

ミヨウガには花蕾(からい)を7〜8月に収穫する夏ミヨウガと、9月に収穫する秋ミヨウガがあります。ミヨウガは種茎を植えて育てます。種茎は春先にホームセンターなどに並びますが、通信販売や栽培している知人から分けてもらうのも良いでしょう。

植え付けは種茎の芽が動きだす前の1〜3月が適期です。深さ20cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、深さ5cmほどの溝を作り種茎を横にして20cm間隔に植え付け、軽く覆土します。乾燥を嫌うので敷きわらをし、土の表面が乾かないように十分水やりします。追肥は1週間に1度、10000倍の液肥を施します。

花蕾が地上に半分くらい出てきたところを収穫します。取り遅れると花が咲いて品質が落ちます。

株が充実してくる2年目以降は、春先に芽が出る前に黒ビニールやバケツをかぶせて遮光し、ミヨウガタケを作ることもできます。

毎年収穫できますが、4〜5年たつと根茎が込み合っており、花蕾の出が悪くなります。活力を取り戻すために、6月上旬に15cm間隔に間引きします。思い切って冬の間に植え替えるのも良いです。



地域の農業者を紹介しします



色鮮やかな完熟トマトは甘くておいしいです！

農業に込めた想い

長浜市下之郷町 宮川 忠幸さん(44歳)



完熟トマトの美味しさを多くの人に伝えるために、これからも新たな挑戦を続けられます。

「トマトが苦手な人に、完熟トマトを食べてもらって本当の美味しさを伝えたいんです」と野菜づくりへの熱い想いを語る『みやこファーム』の宮川忠幸さん。宮川さんは、42歳の時に脱サラして一念発起し、専業農家を目指し滋賀県立農業大学校に入学。食べるのが苦手だったトマトを授業で栽培して、食べてみると「美味しいっ！」と感激。この感動を多くの人に伝えたくて、トマトを中心に栽培することに決定。現在は、実家の農業を継いで9.5haの農地に水稲と、3棟のハウスで2,700本

のトマトを少量土壌培地耕技術で栽培しています。

トマトは、水稲との作業が重ならないよう時期をずらし、3月上旬に定植して5月下旬から収穫する半促成栽培と、8月中旬に定植して11月上旬から収穫

する抑制栽培をされています。種類は大玉・中玉・ミニトマトで、様々なトマトを楽しんでもらおうと、品種は9種類を栽培。自宅での庭先販売のほか、道の駅や直売所を通して地元スーパーでも販売されています。

で大変。でも、収穫時期の庭先販売では、消費者の「声」がとても励みになり、自信につながります」と話されます。

今年9月から、受粉作業の間を緩和させるため、ホルモン剤と併用して受粉用の蜂(マルハナバチ)を導入されました。自然に近い受粉ができることや、奇形果を軽減できると期待されています。宮川さんは、「植物は生きていくから振り回されることが多く、常に観察が必要

なだけに挑戦したいことが頭に浮かぶそう。しかし「まずは、信頼してもらえぬ商品をしつかり作ることを目標にがんばっていきたい」と熱意が伝わります。

※少量土壌培地耕技術とは、プラントナーのような木箱を使用し、少ない土壌を培地として養液栽培する滋賀県が開発したシステム。



1個1個丁寧に収穫する宮川さん。



『直売所』の旗が庭先販売中の目印！

みやこファーム

〒526-0005
長浜市下之郷町260
TEL/080-3117-7342
庭先販売営業時間/水・土
14:00~なくなり次第終了
(5月下旬~7月中旬・
11月上旬~1月末の収穫時期のみ)



ふれあいプラザ

Fureai Plaza

米原市春照 塚本 亜美さん

いくつになっても
憧れる！
バービー人形

ずっと好きな
ものがあるって
すごいことですよ、
羨ましいです。

わたしが
紹介します!!

伊吹支店
信用共済渉外
藤田 和彦



塚本さんとバービー人形の出会い

は、小学6年生の時で、友だちが持っていたバービー人形に一目惚れしたのをきっかけに両親に購入してもらいました。夏休みには、バービー人形用の手縫いのワンピースを作り、友だちと見せ合いしてよく遊んだそうです。大人になるにつれ「遊ぶもの」から「飾って楽しむもの」に変わり、今では40体以上の大切なコレクションへ。自宅玄関を入ると、自らのオーダー家具に飾られたバービー人形たちが迎えてくれます。

バービー人形は、1959年に子ども用のおもちゃとして、1980年代には大人のコレクター向け商品が発売され、有名ブランドとのコラボレーション



ママのコレクションと一緒に♡
笑顔の杏ちゃんと類くん

コレクションの一部を紹介!
1体1体、表情もドレスも
とってもキレイ!



ンモデルや映画を題材としたモデルなど、いくつになっても楽しめる人形です。華やかなドレスはもちろんのこと、表情が1シリーズずつ違うところも魅力だそうで、現在では家事が一息ついた時にバービー人形を眺めることが塚本さんの至福の時間だそうです。

塚本さんは「幼い頃はバービーのようになりたいと願い、母親となった今でもその華やかさに惹かれ続けています。私にとって憧れの人です」と話されました。

ふれあいタイムス



FUREAI TIMES

2020年
12月号

◎10月13日※

第2回「集落営農を次世代へつなぐ研修会」を開催

米原市伊吹地域の14集落ある営農組織を対象に、米原市伊吹葉草の里文化センターで「集落営農を次世代へつなぐ研修会」が開催されました。この研修会は、米原市と滋賀県湖北農業農村振興事務所、当JAの共催で実施。集落営農組織が将来にわたり継続して活動するために、現状や課題を把握して解決に向けた具体策を話し合うことを目的として全3回で行われています。

研修会は、参加集落と主催者側を含めたグループワークで行われました。8月に行われた第1回では、「現状と課題」に

ついて問題提起し、2回目となる今回は、「集落営農を支える人材の見通しや、地域連携など」について話し合いを進めました。最終回では「具体的な計画書」を作成します。

当JAでは、これからも行政と連携した対話活動を通じて、ともに地域農業を守っていきます。



▲意見を出し合う参加者ら

◎10月29日※

令和3年度加工業務用タマネギの定植始まる

当JAでは、加工業務用タマネギの産地形成に向けて取り組みを進めています。9月10日に、JA北びわこことJA間連携で受託した数量を含めて約6,700トンを播種し、長浜カントリーエレベーターの育苗ハウスを有効活用し「ターザン」と「もみじ3号」の約4,500トンを育苗しました。令和3年度は、22haの作付けで約1,000tの荷受けを予定しています。



▲機械で業務用タマネギを定植する生産者

当JAでは、主食用米の需要量が減少する中で、麦・大豆に続く土地利用型作物として加工業務用タマネギや秋冬野菜を中心に生産振興を今後も図っていきます。

1支店 1協同活動

各支店で取り組んでいる活動を紹介します

授業の最後にお米の
プレゼントをしました！

10月26日に、長浜市立長浜南小学校の5年生を対象に長浜南支店の営農指導員がお米の出前授業を行いました。当JAが制作したオリジナル冊子「お米を収穫する」タネからごはんになるまで」を活用し、種籾の選別から精米してお米になるまでの説明をクイズを交えて行いました。さらにJAの取り組みや、同小学校から直線距離約300mのところにある当JA施設「長浜カントリーエレベーター」の役割や作業内容などを紹介しました。

長浜南支店と長浜南小学校

10月26日に、長浜市立長浜南小学校の5年生を対象に長浜南支店の営農指導員がお米の出前授業を行いました。当JAが制作したオリジナル冊子「お米を収穫する」タネからごはんになるまで」を活用し、種籾の選別から精米してお米になるまでの説明をクイズを交えて行いました。さらにJAの取り組みや、同小学校から直線距離約300mのところにある当JA施設「長浜カントリーエレベーター」の役割や作業内容などを紹介しました。また、児童らの稲刈りを指導された長浜市常喜町の「農事組合法人GF常喜理事の宮部進さんより、農業の魅力や農家の思いなどを動画メッセージで学びました。

お米づくりについて
たくさん学んでくれて
ありがとう！



稲刈り体験とお米の授業の感想を いただきました

- 私の家でも田んぼをやっていますが、くわしくは知らなかったので良い経験になりました。これからは家族の手伝いができます。
- 農業の大変さがわかりました。農業についてもっと知りたいです。
- お米のことを楽しく勉強することが出来ました。

農薬・化学肥料の使用を半分にして栽培する「環境こだわり農産物」を消費者が選んで食べることが、びわ湖を守る「eat eco」につながることも学びました。



稲刈り体験



（米原市伊吹地区放課後児童クラブ）
6月上旬から取り組んだ「バケツ稲づくり」が収穫を迎えました。児童らは、鎌を使って刈り取りし、紐で束ねてはさ掛けを行いました。後日、稲穂を手で押さえながら脱穀し、すり鉢とすりこぎ棒を使って粳摺りを行いました。力加減に気を付け、少しずつもみ殻が取れていくのを観察しながら1週間ほど作業を行いました。10月下旬に、児童らが作ったお米も使用した「サツマイモごはんのおにぎり」が振舞われました。児童は「お米づくりが大変だった分おいしい。来年も取り組みたい」と話しました。

1粒1粒
大切に
作業しました！



こほくいちご

12月上旬から6月中旬まで、地元スーパーの売り場で『こほくいちご』の赤が彩ります。

『こほくいちご』は、J Aレーク伊吹とJ A北びわこの共通ブランドで、当J Aの昨シーズンの出荷量は約63,000パックでした。日本では、生食での消費量が世界一で、農林水産省に登録されているイチゴの品種は約300種もあります。『こほくいちご』は、章姫、やよい姫をはじめ8品種が出荷されています。子どもから高齢者まで幅広い年齢層に人気があり、これからも需要の拡大が見込める品目です。

今年、湖北苺出荷協議会会長の磯谷専一郎さんは、出荷者の中で栽培歴が20年と一番長く、妻の玲子さんと1500㎡(ハウス3棟)で栽培されています。丁寧な管理作業で、品質のよさと安定的な出荷量から、バイヤーさんからの出荷者指名があるほど。磯谷さんは、「若い世代の栽培者が増え喜んでいきます。地元の『こほ



▲『こほくいちご』を栽培する磯谷さんご夫婦



こほくいちご』のラベルを見つけたら、ぜひ買って食べてみてくださいね。」と話されました。



冬至

和文化講師 ● 滝井ひかる

毎年12月22日前後は冬至。1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。冬至からだんだん日が長くなるので「陽来復」といって、新しい年の節目と考えられてきました。

冬至にカボチャ(南瓜・南京)をいただく、風邪をひかないといわれています。保存が良くカボチャは、昔から冬の重要なビタミン源でした。魔よけの意味を持つ赤い小豆がゆをいただく風習もあります。カボチャと小豆を「めいめい、おいおい」一緒に炊いた「いとこ煮」も冬至の行事食です。

ゆず湯は、こどもの日のしょうぶ湯と同じく香り高い湯につき、季節の変わり目に邪気をはらう風習です。

小さい子どものいる家庭では、この時期クリスマスツリーやアドベントカレンダーを飾

ることが多いと思います。25日を過ぎると街は一晚でお正月のディスプレイに切り替わります。お正月飾りは28日までに、または30日に飾りましょう。29日に飾るのは「苦飾り」といって縁起が悪いとされています。31日に慌てて飾るのも「一夜飾り」といって神様に失礼です。

今年の冬至は12月21日を前に、形の良いカボチャとユズを飾りましょう。クリスマスが終わりに、モダンな飾りのリースと来年の干支(えと)を飾れば、もうすぐお正月です。





レンコン餅、栗ときのこのあん掛け

●材料(2人分)

レンコン	300g
片栗粉	大きじ2
栗(蒸した物)	6個
シイタケ	2個
マッシュルーム	2個
ミツバ	適宜
おろしシヨウガ	小さじ1
サラダ油	適宜
あん掛け	
かつおだし	3-4カップ
みりん	大きじ1-2
薄口しょうゆ	大きじ1-2
水溶き片栗粉	大きじ1

●作り方

- ①レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ②鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- ③器に①と栗を盛り付け、②を上から回し掛け、おろしシヨウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。



若鶏とマイタケのカレーフリット

●材料(2人分)

鶏もも肉	1-2枚
マイタケ	50g
サラダ油	適宜
塩	適宜
(A) 鶏肉の漬け地	
料理酒	大きじ1
みりん	大きじ1
おろしシヨウガ	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1
カレー粉	小さじ1
(B) フリット衣	
小麦粉	100g
ビール	120g
(C) ポン酢だれ	
ポン酢	大きじ2
オリーブ油	大きじ2
ダイコンおろし	大きじ1

●作り方

- ①鶏もも肉は細く切り、ビールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- ②フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、①を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- ③器に②を盛り付け、合わせたポン酢だれ(C)を回し掛け、お好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。

未来を拓く協同組合

教えて! 日本農業

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



加工・業務用需要

農畜産物の需要は、以前は家計消費が主体でしたが、社会構造・消費構造の変化に伴って、昭和50年代以降に食品メーカー等向けの加工用、外食・中食企業等向けの業務用が増えてきました。今では加工・業務用の需要が、野菜で全体の6割、米で3割を占めています。こうした変化に対応してJAグループはマーケットインに基づく生産や販売を徹底しており、2019年度には全国のJAの56.6%が加工・業務用需要に応じた契約販売に、52.8%が実需者のニーズに応じた出荷規格・数量設定に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、加工・業務用野菜の多くを輸入に頼っていることの課題が浮き彫りになりました。食料安全保障の強化のため政府は、加工・業務用野菜の国産への切り替えを推し進める方針を打ち出しています。

野菜

加工・業務用および家計消費の国内仕向け量(主要品目)



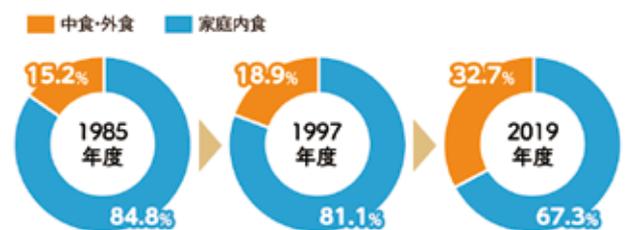
加工・業務用野菜の国産割合(主要品目)



注:主要品目として指定野菜(13品目)を用いて試算(キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、ほうれんそう(ばれいしょを除く))

米

米の消費における家庭内および中食・外食の占める割合(全国)



農水省資料をもとに作成

耕そう、大地と地域のみらい。



2020年 年末・2021年 年始のお取り引きについて

窓口の営業▶ 当JA各支店および経済センター・資材センターの営業は、2020年12月31日(木)から2021年1月3日(日)の間は休業させていただきます。

ATMサービスコーナーについて▶ 年末年始の当JA設置のATMは以下のとおりご利用いただけます。



	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)祝	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)
各支店・ 長岡キャッシュコーナー ふれあい窓口	平常 どおり	9:00~ 17:00	9:00~18:00			平常 どおり
イオン長浜店		10:00~21:00				

※ JF マリンバンクのATMについては、1月1日~3日はご利用いただけません。

※ 他JAおよび他金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等によりご利用いただけない場合があります。

ネットバンクについて▶ ●個人JAネットバンクは、1月1日~3日の利用時間帯は8:00~19:00となります。
●法人JAネットバンクは、1月1日~3日は利用できません。



JA全農しが長浜農機センターの営業



JA全農しが長浜農機センターは、

2020年12月26日(土)~2021年1月4日(月)の間は休業させていただきます。

●お急ぎの際の連絡先は(12月28日(月)、1月4日(月)のみ) JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014

組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」を出し合い、その皆さんの「声」で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAでは多種多様な事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

組合員の特典

1 JAや地域の出来事など身近な情報をお届けします!

組合員になると、地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けします。このほか、毎年カレンダーが配布されます。

2 配当金を受けられます。

年度末の決算状況に基づき、配当金を受けられます。

3 JAローンがご利用いただけます!

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

4 JA貯金での金利優遇が受けられます!

キャンペーン期間は組合員向け金利でお預かりします。

など

組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用していただけの方等。なお准組合員総代制度も設けています。

住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)
・運転免許書等ご本人が確認できる公的書類

JA組合員加入・脱退のお手続き

加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。(2)加入が承諾されたら、定められた日までに出資金を払い込むと組合員となります。(3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円で1,000口までです。

任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

●お問い合わせ▶最寄りの支店 もしくは、総務部 総務課 TEL 52-6520 まで

みんなで人権

J A滋賀同和对策本部
「みのり」より

「極端な人」にならないために

インターネット上に誹謗中傷や批判が
あふれる現象を「ネット炎上」といい、年間
1,200件程度発生しているということだ
す。その影響は甚大で、進学・結婚が取り消
しになった人、倒産してしまった企業、中には、
誹謗中傷を苦にして亡くなってしまった方も
あります。

このようなことを聞くにつれ、ネット上に
攻撃的で極端な投稿をする人は、どのような
人たちで、どうして極端な態度をとるのか、
気になるところです。

その「極端な人」の正体について、事例とデー
タの分析から解き明かしてくれる本が生まれ
ました。それが『正義を振りかざす「極端な人」の
正体』著：山口真一、出版：光文社新書です。

「極端な人」のイメージは、年中ネットをし
ていて、社会に対する不満を抱え、他者に対
する妬み(ねたみ・嫉みぞねみ)の感情を抱
いている人あたりではないかと、思っていた
のですが、著者によるとそうではなくて、「男
性」「年収が高い」「主任・係長クラス以上」と
いう、分析結果を示しています。そして、ネッ
ト炎上に参加する人の動機として、「許せなかつ

たから」「失望したから」といった、正義感か
ら書き込んでいることが明らかにされていま
す。ただ、ここでいう正義感とは、社会の誰
もが認める正義感ではなく、あくまでも個々
人が持っている価値観に基づく正義感である
と指摘しています。

ここで疑問に思うのは、経済的に安定して
いて、職場でもそれなりの地位を得ているよ

うなある意味恵まれた人が、なぜ「極端な人」
になるのか、ということですね。この本では、
肩書や属性とその人の内面上を満たされている
かどっかは関係ないとしています。「極端な人」
とは、一見すると幸せそうに見えても、実は
全く満たされていない人たちなのである、と
言っています。人間関係がうまくいかなか
り、能動的・主体的に物事に取り組んでい
なかつたりする(いやいやながら、仕方なく
受動的に取り組んでいる)人は、生活や社会
に対する「不安」や「不満」を抱えており、他人
を攻撃したり、制裁を加えることにより、そ
の「不安」「不満」を解消し、満足感を得ようと
している、と書いています。「極端な人」たち
は自分が正しいと思って、正義感からやっ
たと考えていたとしても、心の奥底には様々な
問題を抱えており、無自覚なまま問題解消の
ために攻撃的な投稿を繰り返すとも、指摘し
ています。このことは、私たちが条件さえそ
ろえば、「極端な人」になる可能性があるとい
うことではないでしょうか。

最後に著者の言う「極端な人」にならない
ための5箇条を紹介いたします。

- ①情報の偏り(かたより)を知る。
- ②自分の「正義感」に敏感になる。
- ③自分を客観的に見る。
- ④情報から一度距離をとってみる。
- ⑤他者を尊重する。

この5箇条の内容を掘り下げて、具体的に
どうすればよいのか、話し合ってみませんか。

Mail from reader お便りコーナー

11月号から

米原市 堤さん

先月号の広報誌に載っていた「消毒方法」と「コロナとインフルエンザの違い」は家族全員が認識出来るように、この冬はクリアファイルに入れて保管し、目の付きやすい場所に置きます。

●家庭内では、さらにマイタオル制にするなどして、家族みんなで感染予防することが大事です。さらに『よい食』と睡眠時間を確保して免疫力アップで元気に過ごしてくださいね。

米原市 戸田さん

だんだん冬野菜がおいしくなる時期ですね。あたたかい鍋が食べたいなあ・・・。

●冬の野菜が甘いのは、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増していくからだそうです。ダイコンの上部が甘くなるのも同じ理由で、

地表近くは外気温の影響を受けやすいので甘く、地中深くある先端が辛いのは虫から身を守るためだと・・・。糖度の高まった冬野菜で冷えた体をしっかり温めたいですね。

米原市 福井さん

今年もたくさんの里芋を収穫することが出来ました。里芋のみそ汁は最高です。83歳の母は里芋を剥くのが得意です。手も全然かゆくならないそうです、ありがたい。

●里芋は、皮と皮の下のかゆみの原因成分であるシウ酸カルシウムが多く含まれる部分だけにサツと火を通し、粗熱を取ってから剥くか、里芋と手指を酢水(水200ccに酢大さじ1)に浸してから剥くとかゆくならないそうです。里芋のみそ汁、美味しいですよ!

伊吹支店が地域の「映えスポット」に!

米原市杉澤の榎野泉二さんに「JAレーク伊吹」の文字を型取った「文字アート」を展示していただきました。



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10月29日

- 第1号議案 就業規則および嘱託・臨時職員就業規則の一部変更について
- 第2号議案 職員給与規程の一部変更について
- 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

わたしたちのJA【主要概況】

令和2年10月末現在

正組合員数	4,932人	長期共済保有高	3,059億0千2百万円
准組合員数	7,423人	年金共済保有高	31億6千9百万円
出資金残高	17億8千7百万円	購買品供給高	6億1千8百万円
貯金残高	1,494億0千9百万円	販売品販売高	2億6千1百万円
貸出金残高	184億8千1百万円		



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？

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

🔒 ココのワザ

- 1 クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座っていることが多そう
- 5 ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 7 夏がサマーなら冬は
- 9 1億は9——の数字です
- 11 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- 13 凝りやすい体の部位
- 15 ダイコンを——にしておでんに入れた
- 17 カタカタと布を縫う機械
- 19 外の反対語
- 21 冬至の日に浴槽に浮かべます

- 🔒 エーのワザ
- 1 はたきやモップで取り除きます
 - 3 ボクシングはムエタイを参考に作られました
 - 6 アルファベットの3番目
 - 7 素材の色が生きるように、
 - 8 時刻を知りたいときに見ます
 - 10 伊勢、車、牡丹から連想される魚介類といえば
 - 12 三十一文字とも呼ばれます
 - 14 大きな石のこと
 - 16 茶室に敷かれている物
 - 18 初心者を表す片仮名言葉
 - 20 ——に交われれば赤くなる
 - 22 神社を示す地図記号はこの形
 - 23 カメラや双眼鏡にはめられています

11月号のこたえ

A	B	C	D	E	F
ワ	イ	ン	グ	ラ	ス

1	6	11	15	19
ス	イ	ン	グ	ラ
2		7	12	16
ナ		マ	ボ	ツ
		8	13	17
		カ	コ	ベ
3		9	14	18
シ		マ	ボ	コ
4		10	15	20
ア		チ	リ	リ
5		11	16	21
ワ		カ	ケ	カ
		12	17	22
セ		キ	セ	イ
		13	18	23
		イ	ン	コ

10月号の応募総数

124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への意見・ご要望
身近な話題など

63 5211-0062
JA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 12月20日

※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

クワイ ~「芽が出る」縁起物~

クワイのプロフィール

【分類】オモダカ科オモダカ属
 【原産地】中国南部
 【おいしい時期(旬)】11~12月
 【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説:KAORU

見分け方

芽に張りがあり、ピンと伸びている

皮が乾燥しておらずつやがある

丸く膨らんだ部分が堅く張りがある

色は青みがあり、きれい

サイズは直径4cm以下を目安に。重箱などには詰めにくい。下処理する際は大きい方が使いやすい。

要注意!
折れているしおれて柔らかい→鮮度が落ちている

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと。ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。

水に浸しておく方がより長持ち

水は時々取り替えてね

クワイのチカラ

期待される効能

- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 動脈硬化予防
- 貧血予防
- 心筋梗塞予防
- 便秘予防
- 食物繊維 整腸作用
- ミネラル類 骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む
- ビタミン類 増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

主成分は芋などと同じ炭水化物で栄養価が高い。タンパク質も豊富

クワイのいろいろ

青クワイ(マオクワイ)
主にお正月のおせちに利用される扁(へん)球形で青藍(せいらん)色の皮が特徴。肉質が軟らかくホクホクとした食感がある。国内で出回るほとんどのクワイがこちら

吹田(ふいた)クワイ
古くから栽培されてきた品種で『万葉集』にも記されている。大阪府吹田市近郊で誕生した。小ぶりで赤紫色を帯びた皮が特徴。口当たりの良い緻密な肉質が魅力

白クワイ
青クワイより大きく楕円(だえん)形で淡青(たんせい)色の食感は硬めで、食味も青クワイより劣るといわれている。中国の品種

大黒クワイ
カヤツリガヤ科ハクイ属でオモダカ科オモダカ属の青クワイや吹田クワイとは別種の黒い皮、白い果肉が特徴でシャキシャキとした歯触り

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで
あくが強いので、煮物などにする場合は下ゆでして皮をむいたら水にさらし、お湯(あれば米のとぎ汁)で1~2度ゆでこぼすと、えぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる

主にお正月に縁起物として登場

揚げたり、丸ごと焼く場合は下ゆで不要

芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、少し残しておく。芽も食べられる縁起物!

塊茎の丸い部分の皮は底から上に向かって六方から八方むきに見た目もきれいで、煮崩れにくい

底の部分は平らに切り落とすお皿の上で転がらないよ

さまざまな料理

- 丸ごと炭火などで焼き、
- 小ぶりのものは丸ごと蒸揚げに
- 薄くスライスしてチップスに

クワイのヒミツ

全国の生産量の約90%を占める広島県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史 平安時代……鳥芋(クワイ)として伝来か 『本草和名』

日本 於毛多加(オモダカ) 久呂久和為(クワクワイ) 『和名抄(わみょうしょう)』 鳥芋

江戸時代……広く食べられるように 貝原益軒『菜譜』
栽培方法や食べ方を紹介。吹田クワイも登場

縁起物
「めでたい」「芽が出る」
日本では古くから縁起物

発行/ローワ伊吹農業協同組合 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/