

ふれあい

Fureai

2

February 2022
vol.286

P1 特集

ストレスと向き合う マインドフルネス入門

Contents

- 3 女性部
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 7 地域貢献活動
- 9 JA共済書道コンクール
- 10 「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール
- 12 JAからのお知らせ

NEW!



Instagram
はじめました!



Follow
me!

地域の「食」と「農」に関することや
各種イベント情報などをお届けします

@ ja_lakeibuki



Instagram

ストレスと
向き合う

マインドフルネス

入門

不安やイライラ、心の疲れなどの
ストレスを自分で和らげる方法として、
近年注目されている「マインドフルネス」。
いったいどんなやり方なのでしょう？
初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情

に引っぱられると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付かなくなってしまうのです。
マインドフルネスは「今のこの瞬間」に心を向ける瞑想法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

「マインドフルネス瞑想」

ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、
じっくり行うのがお勧め。

1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。



2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み
体を穏やかに覚醒させる瞑想法。
不安や緊張を感じる時にも。

1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。



2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りをゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

奥田弘美

精神科医・
日本マインドフルネス普及協会
代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

心のトレーニング

効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦様が生み出した、全ての人が苦しみを減して幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく

忙しい人にお勧めの

ストレッチ瞑想（肩回し）

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。

- 1 背筋を伸ばしていすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。
- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。
- 3 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。



POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

イラスト：出口由加子

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも洗顔ついでにできる瞑想方法。

- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。



- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。

いざという時のために…知っておきたい

「防災の知識」「防災クッキング」 10/6



防災に関する知識を深めてもらおうと、防災教材『考える防災教室』を使った防災対策と調理を通じて災害への準備や対策について考えてもらう『防災クッキング』講習会を行いました。



乾物や缶詰といった長期保存が可能な食料、ビニール袋や新聞紙などを使って、もしもの時をたくましく乗り切るための調理レシピ、方法を学びました



水筒にお湯を入れパスタをゆでる。残ったお湯で乾物をもどす等、お湯の再利用も!!

かんたん押絵干支飾り作り in 山東支店・本店・長浜北支店 12/2・3・6



毎年恒例となり大人気の、「かんたん押絵・おめでた福寅」を制作しました。今年は「喧嘩、病気、事故を跳ね除ける」といった縁起の良い白虎の押絵が出来上がりました。



各会場では女性部部長の手作りクリスマスリースが抽選で2名の方にプレゼントされました

今後の予定

令和4年3月4日(金) さわやかウオーキング

参加費無料

城下町散策コース(徒歩3時間)

- ①長浜城(豊公園) → ②長浜鉄道スクエア → ③慶雲館
- ④北国街道・黒壁スクエア → ⑤札の辻・大手門通り → ⑥表参道・大通寺

長浜盆梅展
たのしみね!



樹齢100年の
白梅「群雀」
見てみたいわ

長浜は、豊臣秀吉が基盤を整備した、城下町としては現存する最古のまちです。
城下町として繁栄した時代から現代に至るまでの、長浜の変遷と発展を巡る歴史散策に出かけましょう。

JA女性部会員の皆様には、後日あらためて案内状をお送りさせていただきます。
女性部の活動に興味のある方は、生活振興課 ☎0749-52-6533 までお問い合わせください

農業が持つ 多面的機能という価値 次の世代につなげていくために



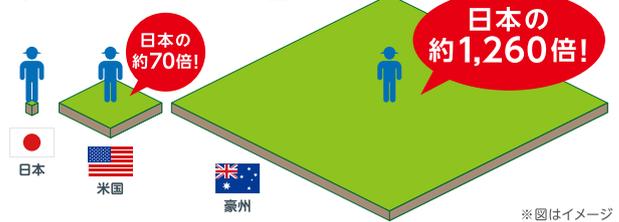
JAグループサポーター・林修

なぜ今?
国消国産

中山間地域の自然も生かした農業や食が、日本の特色

日本は食料の約6割を輸入に頼っています。米国や豪州などは、広大な農地でその規模に合った大型機械を使って農業をしていますが、なぜ、日本では同じ方法で自給率を上げることができないのでしょうか。それは、日本は起伏の激しい中山間地が多く、広大で平坦な土地が少ないためです。国土面積の約7割を中山間地域が占めている日本では、標高差や豊富で良質な水資源などの自然を生かした農業を展開しています。

農家1戸あたりの平均農地面積



出典：日本は「平成29年農業構造動態調査」、米国は「Farms and Land in Farms 2016 Summary」（米国農務省）、豪州は「Agricultural Commodity Statistics 2016」（豪州農漁業省）

農業が持つ食料生産以外の 重要な役割「農業の多面的機能」

農業は、食料を生産するだけでなく、「農業の多面的機能」という重要な役割も果たしています。中山間地域など斜面に畑や水田があることで、川の洪水や土砂崩れを防ぎ、また、市街地や都市の農地は気温上昇を抑えたり、災害時の防災空間になるなど、多くの機能を発揮しています。さらに、多くの生き物のすみかになり、美しい景観を生み出しています。

農業の多面的機能



農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo_kinou/img/zentai02.jpg)の図を加工して作成

だから今!
国消国産

「国消国産」で 「農業の多面的機能」 の持続を

普段は気づきにくい「農業の多面的機能」ですが、中山間地や都市部を問わずに、私たちの生活や自然環境をしっかりと守ってくれています。「国民が必要とし「消費する食料は、できるだけその「国」で生産するという「国消国産」の大切さを、私たち一人ひとりが意識して、「農業の多面的機能」を次の世代につなげていくことが重要です。

ここがポイント!

- ① 日本の国土の約7割は中山間地域、その地形に適した農業を展開
- ② 農業は国土の保全、多様な生態系維持など「多面的機能」を発揮
- ③ 「国消国産」で、「農業の多面的機能」を持続可能なものに



耕そう、大地と地域の未来。



まもなく令和4年産米春作業の開始です。 作業計画に基づき健苗育成に努めましょう!

水稲栽培にとって良い苗を作ることは収量を確保するうえで大変重要です。近年の天候不順等により収量の確保が不安定な傾向にあります。天候に左右されない稲を作るため、積極的な土づくり資材の投入と、より良い種子を準備することにより、移植後の初期生育の確保に繋がります。

種子の準備

汚染率の高い種もみは使用せず、種子更新をしましょう。



塩水選処理

塩水選で比重の大きい中身の詰まったより良い種子を準備しましょう。

●濃度の目安(水10ℓあたりkg)

	比重	食塩	硫酸
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

●新鮮な生卵による塩水比重の調整法



比重1.13は水面上に卵が10円玉位の大きさに出る程度

※塩水選後は、おの塩分を除かないと発芽障害を起こしますので、必ず水洗い作業を丁寧に行いましょう。

種子消毒処理

温湯消毒	種粒を60～62℃の温湯に10分間浸漬した後、直ちに流水中で冷却する。 ※安定した効果を得るために浴比は種粒1：お湯20以上で行う。			
薬剤防除	品名	病虫害	濃度	時間
	テクリードCフロアブル	ばか苗病・いもち病 籾枯細菌病・苗立枯細菌病	200倍(水10ℓに50ml)	24時間 浸漬
微生物防除 (環境こだわり農産物)	品名	病虫害	濃度	時間
	エコホープDJ	ばか苗病・いもち病 籾枯細菌病・苗立枯細菌病	200倍(水10ℓに50g)	24時間 浸漬

イネシンガレ センチュウ対策

エコホープDJおよびテクリードCフロアブルはイネシンガレセンチュウに効果がないので防除を行う場合は「スミチオン乳剤(1000倍)」を混用使用します。

※複数品種を扱う場合は、網袋に印をつけるなど
品種が混合しないようにしておきましょう。



玄米への被害と葉の病徴

各支店にある
農業電子図書館を
使ってみよう!!



画面拡大



タッチ
すると

知りたい項目に
ポインとタッチ
してください

JAでは、病虫害や雑草、農薬などの情報が簡単に検索できる情報端末「農業電子図書館」を各支店、経済センターに設置し、窓口相談等、組合員サービスの向上を図っております。病虫害、雑草農薬の検索はもちろん、その他、様々な情報をタッチパネル方式により検索できますのでご活用下さい!!





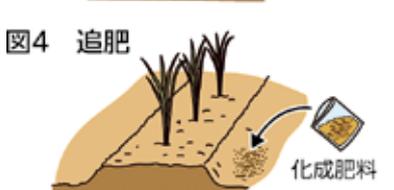
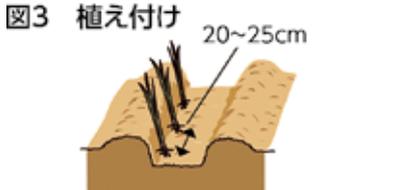
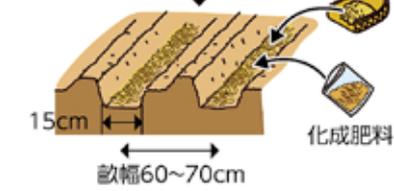
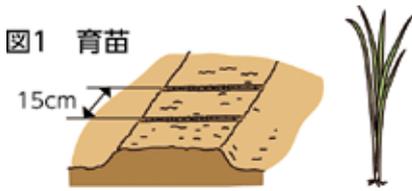
あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

ニラ 長い期間収穫を楽しむ



【育苗】
1平方m当たり化成肥料(NPK各成分14%程度)100gと堆肥1kgを施し、土をよく混ぜておきます。幅70cm程度の苗床を作り、条間15cm、1cm間隔にすじまきします(図1)。発芽後、密生した所を間引き、草丈25cm程度まで育てます。

【畑の準備】
植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを全面にまいて、よく耕しておきます。植え付け溝は畝幅60~70cmとし、深さ20cm、幅15cmに掘り下げます。元肥は植え溝1m当たり化成肥料50g程度、堆肥1kgを施し、土を掛けておきます(図2)。

【追肥・中耕・とう摘み】
苗は根を傷めずに掘り取り、株間20~25cm間隔で1カ所3、4本をまとめて植え付けます(図3)。

【追肥】
追肥の年は9、10月に月1回追肥をします。1回の追肥量は畝1m当たり化成肥料30g程度とし、この際に中耕を行います(図4)。2年目以降は春先と、収穫後に同量を

【追肥】
3、4年は同じ畑で栽培できますが、密生し葉幅が狭くなってきたら、春に株を更新します。株を掘り取り、分割して3芽ずつまとめて植え直します(図6)。

【株の更新】
翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします(図5)。1年に3、4回収穫できます。

【病害虫防除】
新芽に付きやすいアブラムシには「エコピタ液剤」「スタークル顆粒水和剤」などの登録農薬で防除します。

【収穫】
与えます。なお、植え付けの2年目以降は夏になると、とう立ちするため早めに蕾(つぼみ)を摘み取ります。

【病害虫防除】
新芽に付きやすいアブラムシには「エコピタ液剤」「スタークル顆粒水和剤」などの登録農薬で防除します。

【収穫】
翌年4月から10月にかけて収穫できます。草丈35cm程度に伸びた頃、地上5cm程度の部分で刈り取り収穫をします(図5)。1年に3、4回収穫できます。

アブラムシにもよく効く! 絡めてふさいでピッタリ防除、環境にやさしい農薬(殺虫剤)

エコピタ液剤

種類名:還元澱粉糖化物液剤
性状:無色透明水溶性液体
毒物:普通物

※普通物とは毒物及び劇物に該当しないものを指していう通称です。

使用前には登録内容などラベルをよく読んでご使用ください

1ℓ入 2,024円(税込)

かんきつを含む果樹類、
野菜類、花卉類・観葉植物等、
広範囲な作物に使用できます!

- 還元水あめ(還元澱粉糖化物)を有効成分とする人畜に安全性の高い薬剤。また、日本農林規格(有機JAS)適合資材。
- 有機農産物や特別栽培農産物にも使える。
- 本剤の殺虫効果は、薬剤が害虫の気門を塞ぐことによって効果を発現するため、薬剤抵抗性を発達させるおそれはほとんどない。
- ミツバチ等の訪花昆虫に対する安全性が高く、天敵類の活動にも影響が少ない。

ご注文・お問い合わせは 各支店 または 購買課(☎63-2102)へ

好評発売中!



JA 共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

ひらたねなし柿出前授業 11/4

JAの伊吹資材センター内にある脱渋・選果施設で、米原市立春照小学校の3年生27人を対象に「ひらたねなし柿」の出前授業を行いました。授業では、伊吹果樹組合の宮川英雄さんが栽培時の摘果のポイントや収穫期以外の作業内容などを説明。炭酸ガスを用いて脱渋する施設や選果の様子などの見学を行いました。



★ 大きな柿！
食べるのが楽しみ！

♪ 炊き立てのごはん！
いっぱい食べてね！



夢プロごはん 10/27,11/6,10

長浜市立北中学校の保護者OBでつくる「夢プロジェクト委員会」が実施する第12回夢プロごはんが行われました。この取り組みは、地元の安全安心なお米を食べて子どもたちに豊かな心を育んでほしいと願い、学校区内ボランティアメンバーとともに新米の炊き出しを同中学校区の長浜北・神照小学校を含む3校で実施しています。

交通安全教室 11/22

米原市立米原中学校の体育館で、JA共済が同校生徒を対象に自転車交通安全教室を行いました。自転車同士の事故や、スマホの操作などをしながら運転すると起こる恐れのある危険をスタントマンが再現して伝え、生徒は改めて交通事故の恐ろしさを知ることができました。



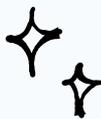
追力のある実演で、
身が引き締まりました！

JAが理念とする「相互扶助」を原点として、組合員や利用者に最良の保障・価格・サービスによる「ひと・いえ・くるまの総合保障」で「安心」と「満足」を提供するJA共済。みなさまの共済掛金を活用して、JA共済事業の使命の一つである「豊かで安心して暮らすことのできる地域社会づくり」に貢献するために、JAレーク伊吹では、健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりや地域に実情に応じた「くらしや営農」に関する地域貢献活動も行っています。

この地域貢献活動を通じて子どもたちが地域の農業に親しんだり、安全な学生生活が過ごせるようさまざまな活動を行いました。

カブの収穫体験 11/11

米原市中多良の成宮賢司さんにご協力いただき、米原市西部給食センターと合同で米原市立米原小学校の2年生79人を対象に、カブの収穫体験を行いました。児童は、大きなカブを探して広がる葉っぱの根本を両手で持ち収穫。目の疲れを防ぐなどの効果があるアントシアニンが入った赤カブと、白カブを持ち帰りました。



児童からの質問を受けて、本杓をその場でバクッ! 収穫直後の味の感想を伝えました。



たいのや長いのが収穫できて楽しかった!



白ネギの収穫体験 11/30

米原市高番の農事組合法人エコファーム高番にご協力いただき、米原市東部給食センターと合同で米原市立山東小学校の3年生41人と米原市春照小学校の3年生27人を対象に白ネギの収穫体験を行いました。児童は、白く太いところを持って丁寧に抜いて収穫し、包丁を使って規定の長さに葉を切ったり重さを量るなどの出荷作業も学びました。



新米パーティー 12/1

長浜市立神照幼稚園で第11回新米パーティーが行われ、給食で新米の炊き出しを行いました。子どもたちとふれあいを持ってよう、長浜北支店職員とみのりちゃんも参加しました。園児は、炊けたお米の美味しい香りで給食の時間が楽しみなワクワクな気持ちと、みのりちゃんに会えて嬉しい気持ちがいっぱいの様子。ラップを使って好きな形のおむすびを作り、おともだちと楽しく新米を味わいました。

炊き立てごはん、いいにおい!



滋賀県の小・中学校から9,151点の応募があり、
当JA管内から12作品が入賞されました。
入選者の皆さん、おめでとうございます。

金賞



滋賀県
書道協会賞

あさひ
左近 旭さん
春照小学校3年



▲11月13日に大津で開催された表彰式に参加した左近旭さん

銀賞



だいすけ
鈴木 大介さん
大原小学校1年



たつげ さら
田附 咲良さん
双葉中学校 2年



りお
木谷 莉緒さん
双葉中学校1年

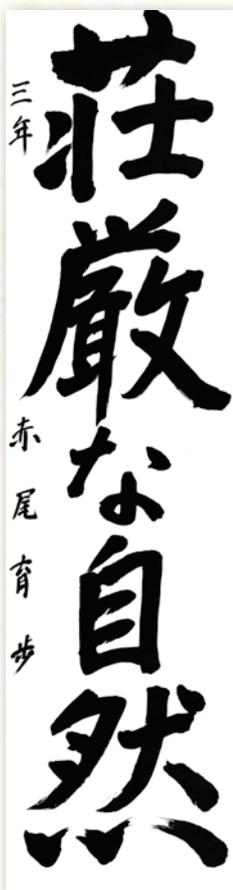
入選



あかい ほだか
赤井 穂高さん
長浜養護学校 中学部 1年



うえだ れな
植田 玲風さん
長浜養護学校 中学部 2年



あかお なるほ
赤尾 育歩さん
大東中学校 3年

佳作

【半紙の部】

たかやま
高山イチカさん 神照小学校 4年

【条幅の部】

ことのお
矢島 心暖さん 長浜小学校 1年
やじま
たなか
田中 友都さん 長浜南小学校 5年
ごとう
後藤 凜さん 大東中学校 2年
みや
宮津 舞さん 大東中学校 3年





令和3年度「ごはん・お米とわたし」

入賞作品集が
各支店に置いてあるよ。
見に来てね。

作文・図画コンクール

JAレーク伊吹
管内入選者



JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、主食であるお米の大切さを認識し、お米やごはん食の重要性への理解を深めることを目的として開催しています。

県内の小・中学校から、作文部門1,165点、図画部門1,152点と数多くのご応募をいただきました。その中から当JA管内の入選と佳作の作品をご紹介します。

作文の部

入選

かなだ ゆうせい

金田 悠誠さん(長浜小学校4年)

題名"おじいちゃんのお米が一番"

内容: 大好きなお米を育てる手伝いをしたり、おじいちゃんに話を聞いたことで、ますますお米が好きになったお話です。

入選

いまなか すずね

今中 寿音さん(春照小学校6年)

題名"めぐみの水で育まれる"

内容: 春に、広い田んぼをいっぱいにする水がどこから来るのかたどってみると、「めぐみの水」だったことがわかりました。

佳作

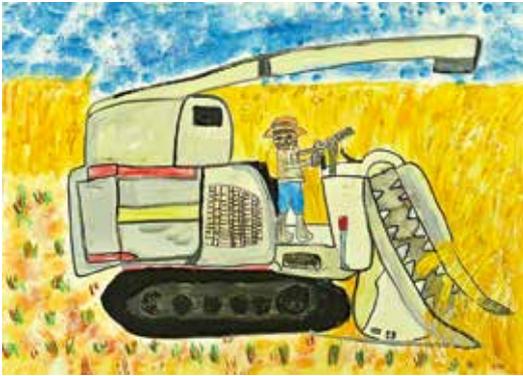
つちだ しゅうじろう

土田 将治郎さん(山東小学校1年)

題名"ぼくのかからだをつくるたべもの"

内容: スポーツに力を入れるにあたって、主食をパンからお米へ変えたことで知ったお米の魅力を教えてくれました。

図画の部



入選

よしおか はると

吉岡 暖徒さん(坂田小学校3年)

題名"かっこいいコンバイン"



入選

ふくなが ゆい

福永 結衣さん(長浜南小学校3年)

題名"おじいちゃんといっしょ"

もちがいさがし

出題・イラスト: 酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を右上の枠内の数字で探しましょう。



「もちがいさがし」の答えは13ページ下に掲載しています。

花卉部会便り

No. 56



花の栽培・出荷していただける方を大募集しています。

JAレーク伊吹花卉部会は、30歳代から80歳代までの32名で構成され、昨年は2人の仲間が増えました。

小菊・ハボタン・中輪キク・リンドウなどを、なにわ花いちば(大阪)や大原総合花き市場(京都)に出荷しています。

昨年は、お盆・お彼岸用の小菊(長さ45cm)約20万本を出荷しました。

今始めても、お盆用小菊の出荷が間に合います！一緒にお花を育ててみませんか？

花の作業スケジュール

品目	1a当たり定植本数	3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月					
		上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
小菊	お盆				挿し芽		定植									収穫	市場の最需期です。栽培・出荷していただける方を大募集しています。																	
	お彼岸							挿し芽		定植											収穫													
	10月咲										挿し芽		定植													収穫								
	11月咲													挿し芽		定植																収穫		
リンドウ	600本	中山間地で保湿度の高い酸性土壌が向いています。定植後、5年間収穫できます。								定植							収穫																	
ハボタン	露地															播種		定植																
	ハウス																播種		定植													収穫		

●お問い合わせ先/特産振興課 ☎ 63-2108

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

- 作り方
- ①直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
 - ②ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
 - ③上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
 - ④8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

- 材料(4人分)
- 卵 6個
 - ミツバ 1把
 - 根が付いているものは落としよく切りにしておく
 - パルメザンチーズ 1把
 - 生クリーム 40g
 - 塩 1g
 - こしょう 適宜
 - オリーブ油 適宜



- 作り方
- ①米をこぎ、ざるにあげて20分置く。
 - ②炊飯器にかつおだしと塩を入れ、①の米を入れ20分浸す。
 - ③トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさつと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
 - ④炊き上がったご飯にさく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。

- 材料(4人分)
- 米 2合
 - かつおだし 400ml
 - 塩 適宜
 - ミツバ 1把
 - 根が付いているものは落としよく切りにしておく
 - トマト 2個





コンビニ、ゆうちょ銀行 ATM利用時の入出金手数料変更のお知らせ

JAレーク伊吹では、令和4年4月1日より当JAのキャッシュカードを用いてコンビニ（セブン銀行、ローソン銀行、イーネット）、ゆうちょ銀行のATMを利用いただいた場合の入出金手数料について、下表のとおり変更いたしました。組合員利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

令和4年3月31日(木)まで		令和4年4月1日(金)以降	
セブン銀行・ローソン銀行・イーネット		セブン銀行・ローソン銀行・イーネット	
7:00※ 8:45 9:00 14:00 18:00 23:00		7:00※ 8:45 18:00 23:00	
平日	入金 110円、出金 110円、無料	平日	入金 220円、出金 110円、220円
土曜日	入金 110円、出金 110円、無料	土日・祝日	220円
日・祝日	110円		
※ローソン銀行・イーネットは平日6:30		※ローソン銀行・イーネットは平日6:30	
ゆうちょ銀行		ゆうちょ銀行	
8:00 21:00		8:00 8:45 18:00 21:00	
平日	入金 110円、出金 110円	平日	入金 220円、出金 110円、220円
土日・祝日	110円	土日・祝日	220円

※金額はすべて税込みです

農協・漁協・森林組合・ 厚生連病院・経済連等にお勤め だった方※1は 「特例一時金」を受けとれます!

令和2年6月15日から令和3年3月15日までに
54万3千人の方に2,339億円の一時金※2をお支払いしました!

しかし、住所が未登録の方は一時金を受け取るための
お手続き書類をお送りすることができていません!



※1 平成14年3月31日までに1年以上の農林年金の組合員期間がある方
※2 対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など
※2 厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金

お問い合わせください

フリーダイヤル
0120-199-155

受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）



農林年金
農林漁業団体職員共済組合

農林漁業団体職員共済組合
(農林年金)住所登録センター
東京都台東区秋葉原2-3

詳しくは「農林年金」で検索!

農林年金



✉ kanrichoshu@norin-nenkin.or.jp

みんなで人権

JA滋賀同和対策本部
「みのり」より

平等って何でしょう？

「平等って大切だよね」ということは、当然のことと誰しもが認識していると思いますが、改めて「平等って何？」と問われると返答しにくいものです。人それぞれ個性も違えば、能力も違います。また、価値観も違いますから、人と人との関係において完全に一致することは不可能です。ですから、「平等」というときは、ある一面を捉えて同じであることを示しているわけです。

平等とは逆に「不平等」と感じる時はどのような時でしょうか。この時期、受験シーズンですので、入試に関わる「平等」について考えてみたいと思います。

同じ学校の入学試験なのに、自分と隣の受験者で採点基準が違っているとすれば問題です。以前、某医科大学で10年以上にもわたって不正な点数の操作が行われていたというニュースがありました。男子の受験者に10点から20点も加算し、女子には一切加算しないという女子に不利な扱いをしたというものです。入学するにふさわしい知識・能力と関係ない「女性である」ということだけをもって差別したわけですから、許されることではありません。

また「採点・評価基準が正しく適用されていれば入試が平等なものであった」と言えるかどうかという問題があります。家庭が貧しくて入学金や学費が払えないため、進学をあきらめざるを得ない状況があります。東京大学の「学生生活実態

調査(2018年)によれば、東大生の親の6割以上が年収950万円以上あるそうです。また、高学歴の親を持つ子どもほど勉強意欲が高いという別の調査結果もあります。

こうした現実を見聞すると、はたして「入試の平等が問題なく実現できている」と言い切れるのか、疑問に思います。

入試だけでなく、不平等な扱いを減らし平等な社会を築くためにはまずは「これって、おかしいよね」というモヤモヤとした違和感を言葉にすることから始まるのではないのでしょうか。このことにより、これまで当たりまえとして見過ごしていた問題に気づかされ、制度や規範を変えていくきっかけになります。

違和感から発した課題提起を基に「なぜ、それは問題なしとしてきたのか」「どうしてみんなは受け入れていくのか」といった問いにつながっていきます。課題解決は、一朝一夕にできるものではありません。そのため地道な議論の積み重ねが必要となってきます。

社会を徐々に変えていくことがよりよい社会の実現に向けた一歩となるのではないのでしょうか。

身の回りにモヤモヤした違和感がないか、あるとすればそれは何によって生じるのか、一度言葉に出して話し合ってみませんか。

参考図書:『平等ってなんだろう?』(著:齋藤純一、発行:平凡社)

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

12月の開催はありません。

理事会

令和3年12月28日

第1号議案 「内部統制システム基本方針」に基づく

内部統制システムの運用状況について

わたしたちのJA【主要概況】

令和3年12月末現在

正組合員数	4,777人
准組合員数	7,433人
出資金残高	17億9千7百万円
貯金残高	1,452億1千3百万円
貸出金残高	193億6千5百万円
長期共済保有高	2,887億0千5百万円
年金共済保有高	31億7千6百万円
購買品供給高	7億4千1百万円
販売品販売高	5億0千7百万円

Mail from reader お便りコーナー

1月号から

長浜市 野上さん

大晦日の夜にも元旦の朝にも、宅配業者さんが荷物を届けてくれました。急ぎでもなかったのですが、雪で遅れたのをとり戻そうとされたのか、大雪の中、大変なお仕事だと感謝です。

●大切な荷物を届けてくださる宅配業者さんや、夜中に道路の除雪を行ってくださる業者さんなど、様々な人に助けていただいで毎日生活していることに改めて感謝の気持ちを伝えたいですね。

米原市 中川さん

イチゴの直売所情報ありがとうございます。湖北地域にはたくさんイチゴ生産者さんがおられるんですね。イチゴ大好きなので、早速直売所に行ってみようと思います。たくさんイチゴを食べたいと思います!!

●ぜひ、存分に味わってくださいね🍓

米原市 吉田さん

先日、JAのATMコーナーで現金封筒の廃止を目にしました。少し不自由を感じるかもしれませんが、環境問題の取り組み、素晴らしいと思いました。これからもう少しずつ出来ることから進めたいと思います。(でも、かわいい封筒だったのでチョットさみしい思いもあります。)

●ご理解いただき、ありがとうございます。

米原市 七枝さん

今冬のように大雪が融け出したとき、薄く地面からふきのとうを見つけた時の感動は格別です。採りにいくのが不便になり、自宅まわりにはいっぱい植えて収穫。天ぷら、ふきみそ、軸になりきゃらぶき、年中重宝しています。

●フキは1つの株から花(ふきのとう)と葉柄(フキ)が別々の時期に地下から出てきて育つ面白い植物。雪解けの春先が楽しみです。

10ページの

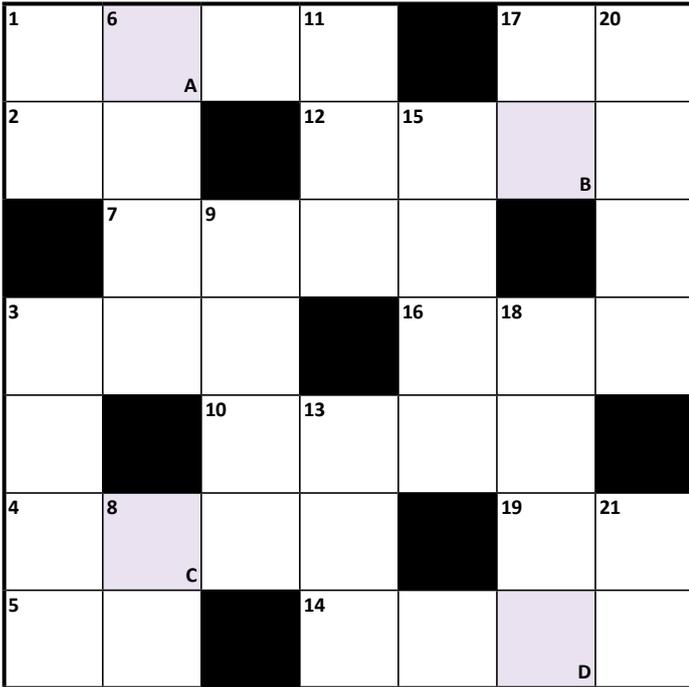
「まちがいさがし」

答え

- ① 豆の量が違う ④ イチゴがレモンに変わっている ⑤ しゃもじに付いた米粒の数が違う
⑦ 恵方巻きがかじられている ⑩ ごまの入れ物の大きさが違う



色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

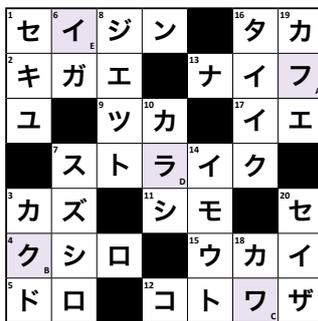


🔒 ココの手が

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので ——を読んで答えちゃった
- 19 愛を英語でいうと

1月号のこたえ

A B C D E
フクワライ



12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への意見・ご要望
身近な話題など

63 521-0062
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 2月21日

※クイズにご応募いただきました記載の個人情報、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。

- 21 魚へんに師と書く出世魚
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 17 ——かまぼこ、——団子、——笛
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 11 宍道湖の名産である二枚貝
- 9 青↓黄↓赤と変わるものをよく見掛けます
- 8 父は口バ、母はウマ
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 3 ベッドルームともいいます
- 1 カ士が頭のとっぺんに結います

🔒 クロワ

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 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



JA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

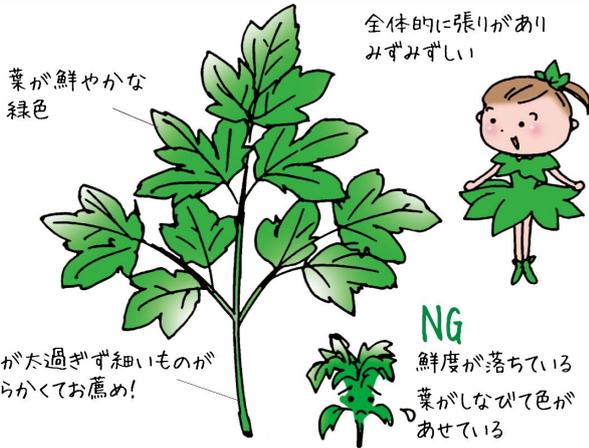
アシタバ ～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

アシタバのプロフィール

- 【分類】セリ科シシウド属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】春(2～5月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

解説:KAORU

選び方



保存方法

冷蔵保存

軽く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



長持ちさせるには立てて保存の横にすると曲がりやすく劣化しやすいよ

アシタバのヒミツ

名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!!



別名 アシタガサ

日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

葉効

青汁やサプリメントの原料に近年の健康ゲームでも知名度が高まっている



『大和本草』(1709年)アシタガサの名で葉の特徴などを紹介。八丈島で栽培されてきた記録もあり

アシタバのいろいろ



青茎系(緑茎系)

一般的に流通しているの茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない



赤茎系

青茎系よりやや苦味があるの主に伊豆大島で栽培の茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴



ポイント

- ① 塩を少し加えたお湯でゆでて冷水中に取り、あく抜きをして食べる
- ② 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ③ ゆで上がったらすぐに冷水中に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおひたしやあえ物、含め煮に

注意! 加熱し過ぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくとも苦味が和らいて食べやすいよ



油との相性が良い天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK



アシタバの子カラ

β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

カルコン

色素成分:カルコン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の茎を切ったときに出る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

7-MARI

強い抗菌作用のアルツハイマーの予防にも効果的

食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に

葉酸

造血作用があり、貧血予防に

カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的

ビタミンK

骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

