

北びわこ

～ The Public Information of KITABIWAKO ～

2020

10

OCTOBER

vol.282

- C
O
N
T
E
N
T
S
- ② 北びわこニュース
 - ④ 「食事バランスガイド」とは?
 - ⑥ 営農情報
 - ⑧ 特集
 - ⑩ 北びわこインフォメーション
 - ⑭ ゆめまるフリースペース

雨森芳洲庵

(公社)びわこビスタースビューロー提供



JA北びわこ代理店会 自賠責共済

特別キャンペーン実施中

期間 令和2年10月1日～令和2年12月末日

自賠責共済代理店会店舗一覧 順不同 (下記代理店にてJA自賠責共済にご加入された方にはもれなく粗品を贈呈します)

代理店会 会員名	住 所	電話番号	代理店会 会員名	住 所	電話番号
1 ダーウィンモーターズ	佐野町489-1	74-4190	22 (有)高月自工	高月町高月1332-1	85-4192
2 合同会社 安美車's	高山町60-1	56-2379	23 HondaCars高月	高月町柏原388-1	85-2211
3 オートサイクルしみず	大谷町584	74-0301	24 ヴェルティエ	高月町高月1187-3	85-8070
4 近藤モーターズ	内保町2669-1	74-2399	25 (株)山岡自工	高月町渡岸寺103-1	85-3019
5 (有)ミヤザキオート	湯次町367-1	74-3622	26 中谷自動車工業(株)	高月町柏原20	85-2316
6 ミヤモトマイカーセンター	内保町2441	74-2396	27 (有)藤田自動車販売	高月町柏原326-1	85-2359
7 (株)伊吹モーターズ	野村町323	74-1792	28 カーハンター	高月町高月911-1	85-5011
8 カーサポートミヤゲン(株)	宮部町1264-7	73-2029	29 (有)山口モーターズ	木之本町千田116-4	82-3337
9 (株)小嶋商会	唐国町728	73-3339	30 木之本自動車整備工場	木之本町木之本1943-5	82-3097
10 (有)丸岡自動車	益田町1134	72-2361	31 (有)小川自動車整備工場	木之本町木之本1729	82-5008
11 (有)杉江自動車	安養寺町495	72-3350	32 (有)カープラザ フジ	木之本町木之本1591	82-3541
12 (有)ナカリンオートサービス	曾根町1184-10	72-2403	33 小森自動車工作所	余呉町東野587	86-2102
13 (有)昭和モーターズ	曾根町1323-2	72-2383	34 久保自動車	余呉町東野551-33	86-2841
14 大谷自工	落合町632	72-3451	35 フタヤマモーターズ	余呉町東野609	86-2812
15 (有)山内自工	湖北町速水19-1	78-0146	36 (株)松井自動車工業	余呉町中之郷975	86-2225
16 (有)朝日松田自動車	湖北町山本689	79-1018	37 (有)雨森自動車	西浅井町祝山211	88-0754
17 エムガレージ	湖北町伊部856-1	78-8088	38 (有)湖北モーターズ	西浅井町塩津浜1188-3	88-0005
18 (株)アルファオート	湖北町青名1-1	78-0110	39 沢田自動車販売	西浅井町塩津浜194-3	88-0223
19 横関自動車有限会社	高月町高月1620	85-2215	40 小笠原車輜商会	西浅井町大浦593	89-0023
20 山下自動車	高月町落川184-3	85-4119	41 永原モーターズ	西浅井町大浦271	89-0319
21 (有)竹中モーターズ	高月町高月1165-4	85-2219			

花と笑顔

くらしの活動 咲かそう

くらしの活動課では、支店を彩る花を種から育てる活動をスタートさせました。5月に種を採取し、8月の終わりに種まきを実施。大きくなった花は各支店の花壇や店内に飾られる予定です。

ビオラ Viola



収穫した種

今回育てている花はビオラです。ビオラは秋から春にかけて花壇を彩る主役級のお花で、別名「花壇の女王」と呼ばれています。

また、栽培も簡単でガーデニング初心者の方でも気軽にはじめられます。

～花言葉～

黄色のビオラには「田園の喜び」という花言葉があります。秋の実りを思い浮かべる色だそうです。

第4回女性フェスタ・家の光大会 開催中止のお知らせ

日頃よりJA北びわこをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、11月に開催を予定しておりました「女性フェスタ・家の光大会」につきまして、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、来場者、関係者の健康・安全面を最優先に考慮し、開催を中止させていただくこととなりました。

ご来場を予定されていた組合員、地域の皆様におかれましては、深くお詫びを申し上げますとともに、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



年金・相続セミナーの中止のお知らせ

JA北びわこでは、例年11月に年金や資産運用、相続について、皆様の生活設計の一助になればと『年金・相続セミナー』を開催致しておりますが、コロナ禍において新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点より、参加者の皆様の健康と安全を最優先に考慮し、やむなく本年の開催を中止とさせていただきます。

受講を予定されておられた組合員・地域の皆様には誠に申し訳ございませんが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

「JAグループ滋賀 農業機械大展示会」中止のお知らせ

組合員の皆様へ

平素はJAグループの農機事業に格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

例年11月に「長浜バイオ大学ドーム」にて開催しておりました、「JAグループ滋賀 農業機械大展示会」につきまして、昨今の新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け開催について検討いたしました。ご来場の皆様の安全面を考慮し、本年の開催は見送ることとさせていただきます。

大展示会へのご来場を楽しみにいただいていた組合員の皆様には大変申し訳ありませんが、今後、最新農業機械のラインナップを掲載した「農業機械紙面展示会冊子」の作成や農機センターにおける小規模な展示会を開催し、最適な農業機械導入の提案活動を実施してまいりますので、今後ともご高配賜りますようお願い申し上げます。なお、「農業機械紙面展示会冊子」は、10月以降に作成いたしますので、農機センターまでお問い合わせください。

●お問い合わせ先/ JA全農しが 長浜農機センター TEL.0749-78-1008



灯油切れ... お湯が急に
出なくなりました!

臭い... 音が
気になる...

雨の日、雪の日は
給油が大変...

灯油ポイラーをお使いの皆さま
こんなお悩み
ありませんか?

灯油タンクの
残量チェック...
いちいち面倒...

設置場所が
2階以上は、
配達料金割増し...

設置スペースを
とる
じゃま...

ガス給湯器でお悩み解決!

- 給油なし!
- 燃料切れ、燃料残量チェックがありません!
- 臭い、音も少ないので、ご近所付き合いも安心!
- 省スペースで設置可能!

電気温水器をお使いのお客様へ Rinnai

電気温水器のお悩み、
ガス給湯器が解決します!

電気温水器	お悩み	お悩み	お悩み	お悩み
	貯湯式だからお湯切れが心配...	お湯が冷たくなって不便...	電気代が高くて...	シャワーが寒い!
	湯切れの心配なし!	冷めたらいつでもポカポカ!	高効率だから電気代も割安に!	水圧調整でパワフルシャワー!

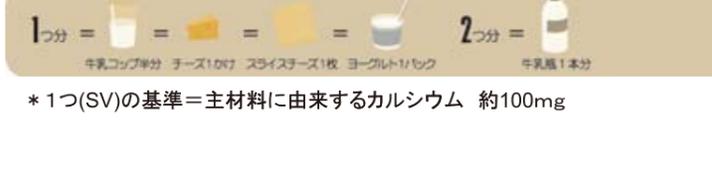
台数限定のお得な特典! お早めに!

- 使用中の灯油ポイラーと灯油タンクを無料引き取り!
- 省エネガス給湯器+取り換え工事を特別価格で!

■お問い合わせ JA北びわこ ガス販売店 東浅井ガスセンター ☎74-3103 伊香ガスセンター ☎82-2385

「食事バランスガイド」の料理グループ

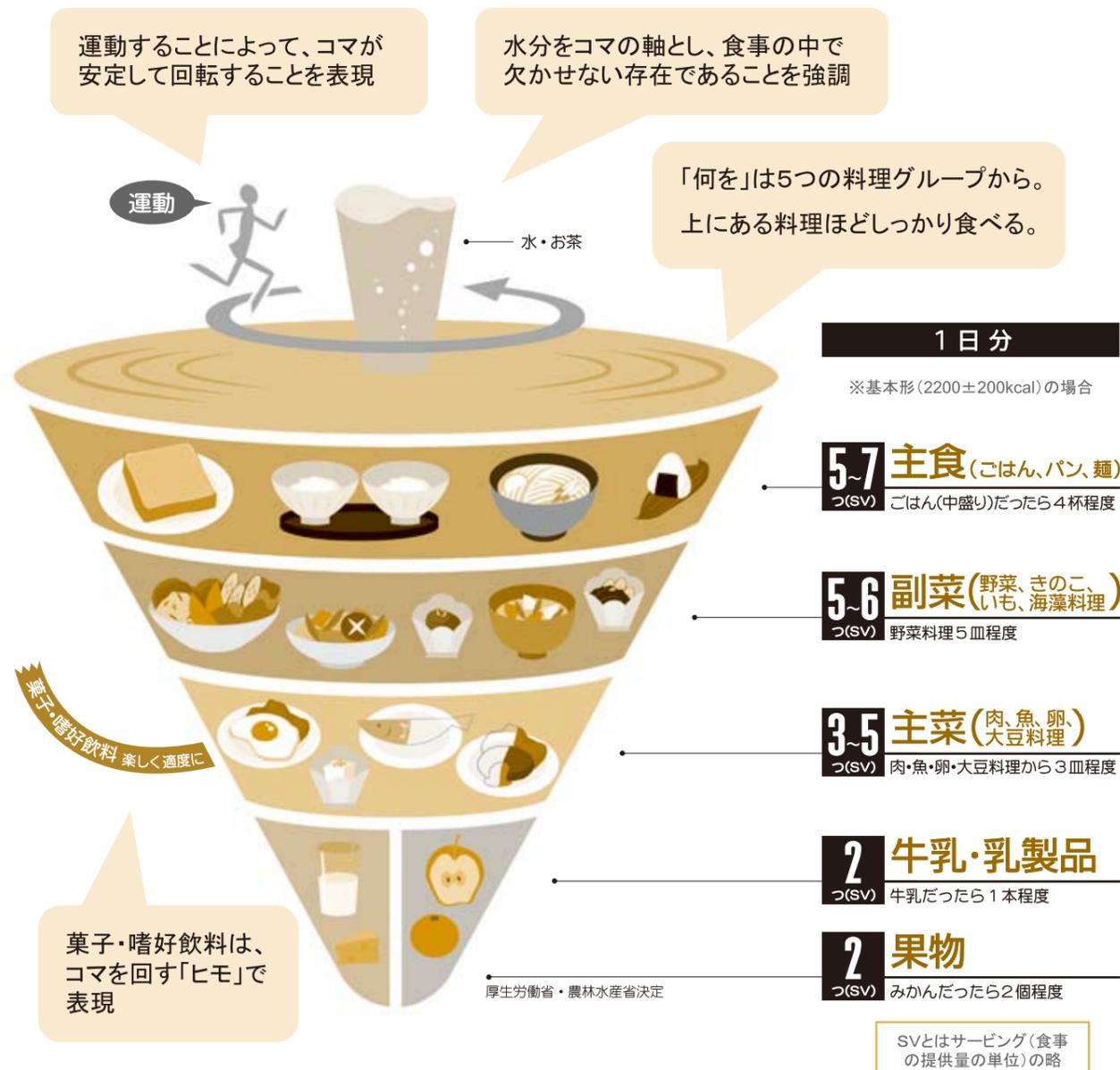
「どれだけ」食べるかは「つ(SV)」で数えます。

料理グループ	料理例と「つ(SV)」の数え方
主食  ごはん、パン、麺・パスタ などを主材料とする料理 (主に炭水化物の供給源)	おにぎり1個、ごはん小盛り1杯、食パン1枚が「1つ」。ごはん中盛り1杯は「1.5つ」。麺類・パスタ類1人前は「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来する炭水化物 約40g
副菜  野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻 などを主材料とする料理 (主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)	小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダはこの量で「1つ」)。  * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約70g
主菜  肉、魚、卵、大豆及び大豆製品 などを主材料とする料理 (主にたんぱく質の供給源)	卵1個の料理が「1つ」くらい。魚料理1人前は「2つ」くらい。肉料理1人前は「3つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するたんぱく質 約6g
牛乳・乳製品  牛乳、ヨーグルト、チーズ など (主にカルシウムの供給源)	プロセスチーズ1枚、ヨーグルト1パックが「1つ」くらい。牛乳1本は「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料に由来するカルシウム 約100mg
果物  りんご、みかん、すいか、いちご など (主にビタミンC、カリウムの供給源)	みかん、バナナなど小さい果物1個が「1つ」。りんごなど大きい果物1個が「2つ」くらい。  * 1つ(SV)の基準=主材料の重量 約100g

「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか？



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

(この記事は「農林水産省ホームページ」に掲載されているものです。)

お知らせ

北びわこ地域農業用使用済みプラスチックの回収について

- 回収対象となるものは、肥料袋、畦畔シート、ハウスビニール、育苗箱等の事業ゴミです。泥汚れのひどいものは回収できない場合があります。ご注意ください。なお、家庭ゴミや粗大ゴミ、農業空容器は回収できません。
- 回収時に委任状が必要となります。事前にご記入の上、当日ご持参下さい。なお、用紙の無い方は最寄りのJA(北部・南部)営農経済センターまたは、浅井西支店、虎姫支店、びわ支店、木之本支店の営農経済係にございますのでご利用下さい。
- 負担金(処理費)は、JA購買請求書に計上させていただきます。JAと購買取引の無い方については、恐れ入りますが所定の口座振替依頼書をご提出下さい。

■日程及び回収場所 (回収受付時間は下記の通りです。厳守して下さい。)

地区名	回収日	時間	場所
高月地域	10月24日(土)	9:00~11:00	高月カントリーエレベーター 高月ライスセンター
木之本地域	10月24日(土)	8:30~10:30	木之本ライスセンター
余呉地域	10月24日(土)	8:30~10:30	余呉ライスセンター
西浅井地域	10月24日(土)	8:30~10:30	永原カントリーエレベーター 塩津ライスセンター
浅井地域	11月14日(土)	9:00~11:00	浅井ライスセンター 浅井カントリーエレベーター
虎姫地域	11月14日(土)	9:00~11:00	虎姫大井倉庫
びわ地域	11月14日(土)	9:00~11:00	びわカントリーエレベーター
湖北地域	11月14日(土)	9:00~11:00	湖北西部ライスセンター

廃棄農薬の回収について

- 今年度も年1回の廃棄農薬回収を行ないますので、時間指定にてお願いします。
- 印鑑をご持参下さい。(廃棄物処理委任状に押印が必要となります)
- 農薬の空容器は農業用使用済みプラスチック回収ではなく、廃棄農薬回収にてお引き受けいたします。
- 処理料は、JA購買請求書に計上させていただきます。JAと購買取引の無い方については、恐れ入りますが所定の口座振替依頼書をご提出下さい。

回収日：令和2年
11月12日(木)



■各回収場所の時間

地区名	時間	場所
浅井・虎姫地区	8:30~10:00	浅井西支店
びわ地区	10:30~12:00	びわ支店
湖北地区	10:30~12:00	南部営農経済センター
高月地区	14:00~15:30	北部営農経済センター
木之本・余呉・西浅井地区	14:00~15:30	木之本支店

農地中間管理機構 第2回目の受付について

農地中間管理機構より、今年度第2回目の受付が9月25日(金)から行われています。業務委託を受けているJAでは、農用地の貸付希望者の受付を11月10日(火)まで行っています。(※借受希望者については通年で受付を行っています。)

受付に関する事務窓口は、JA(北部・南部)営農経済センターまたは、浅井西支店、虎姫支店、びわ支店、木之本支店の営農経済係にて承りますので、お気軽にご相談下さい。

大麦編

《大麦 播種適期は10月15日~10月25日頃》

播種量の目安

遅れても10月中には播種を終われるように計画的に作業を進めましょう。

品種別	ファイバースノウ		播種深度
条播 (機械は種)	10/15~10/25播種 8kg/10a (条間20~25cm)	10/25以降播種 9~10kg/10a (条間20~25cm)	3cm程度

《石灰質資材を施用しましょう! 収量性を大幅に向上させます!!》

大麦は小麦に比べ酸性に弱いため石灰質資材を施用し、好適な土壌pH(土壌pHの目標値は6.5)にすることで安定的に収量、品質を得ることができます。積極的に施用し品質向上、収量増を目指しましょう。

【施用量の目安：粒状苦土石灰 100kg/10a】

施肥設計

区分	資材名	窒素量
基肥	粒状苦土石灰 100kg	-
	大麦専用一発肥料MFS(35-6-4) 50kg	17.5
総窒素量		17.5

麦茶用大麦栽培のためにJAが開発設計した15kg袋規格専用肥料です。

※「大麦専用一発肥料MFS」は、タンパク値が上がるよう開花期頃に溶出する遅効性窒素の配合量を増やすことで実肥施用を省力化しました。

大麦
雑草防除

散布時期	薬剤名	10アール当り散布量
は種後発芽前または麦1~2葉期(雑草発生前~発生始期)	ガレスG	4~5kg
は種後出芽前(雑草発生前)	ガレス乳剤	200ml~250ml(希釈水量100ℓ)
は種後~麦3葉期(雑草発生前~発生始期)	ハーモニ細粒剤F	4~5kg
は種後~*節間伸長前(但し、スズメノテッポウ5葉期まで)	ハーモニ75DF水和剤	5~10g(希釈水量100ℓ)
幼穂形成期(但し、収穫45日まで)	MCPソーダ塩	200~300g(希釈水量70~100ℓ)

※節間伸長期は平年2月上旬頃からです。1月末までの散布時期となります。

大豆編

適正な収穫・乾燥調製

1、成熟期と
収穫適期

- 刈り遅れによる品質低下を防ぐために、適期収穫は非常に重要です。
- 大豆の成熟期は葉が完全に落葉し、莢を振ればカラカラと音がする時期です。収穫適期は成熟期より4~14日後になります。
- コンバイン収穫前には、必ず青立ち株や大型雑草を除去し、汚損粒の発生防止に努めます。
- 子実水分18%以下、茎水分55%以下(茎がポキッと折れる状態)になる日中に作業を行います。
- 汚損粒の発生を防ぐため、地際部の刈り取り(土噛み)に注意します。

2、乾燥

- 常温乾燥を原則とし、火力乾燥する場合は常温+5℃以下の送風で乾燥を行います。
- 出来る限り、ほ場・品質ごとに区分けして調製し選粒の歩合を上げ品位を高めます。
- 急激な高温乾燥は裂皮・しわ粒の発生原因となるので避けます。
- 製品大豆の裂皮が実需者により指摘されています。穀粒水分は14.0%に仕上げます。

水稻編

土づくりの実施(収穫後~翌年3月ごろ)

稲に吸収される肥料成分のうち最も吸収量が多いのがケイ酸で、次に多いのがカリですが、北びわこ管内の土壌分析結果をみると、結果全体で74%がケイ酸不足、85%がカリ不足、41%がリン酸不足との結果が出ており、多くのほ場で不足傾向となっています。今後の品質向上・収量確保のため、土づくり資材を投入し、土壌のバランスを改善しましょう。

用途	資材名	施用量(10a)	成分	施用時期
土づくり肥料	とれ太郎スーパー	60~80kg	ケイ酸30% 苦土12% リン酸6% 鉄分3% アルカリ分45%	収穫後~ 翌年3月
ケイ酸の補給 カリの補給	けい酸加里 プレミア34	20~40kg	ケイ酸34% 加里20% 苦土4% ほう素0.1% 石灰7~12% 鉄2~5%	春施用は (40kg) 6月追肥は (20kg)

稲がたくさん吸収する「ケイ酸」と「カリ」を補給することで

- ①高温障害対策 ②乳白粒発生軽減 ③根張り向上 ④倒伏軽減
- ⑤日照不足・低温時の登熟不良対策 ⑥増収・等級アップ などの効果が期待できます。



手順(バジルの場合)



1 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらよじで離し、ふたを載せます



2 直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたは外す)



3 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます



4 毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

好光性種子の育て方

品種 レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



！ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

手順(芽ネギの場合)



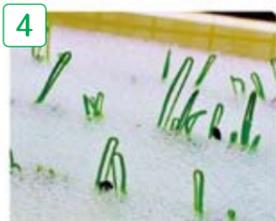
1 スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます



2 スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



3 切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます



4 葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

嫌光性種子の育て方

品種 芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



！ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

特集



講師 深町貴子(ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。

水耕栽培に挑戦

食べておいしく見て楽しい!

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに



おうちの中に小さな畑を作ろう！ 水耕栽培の魅力

水耕栽培とは、簡単にいえば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしやすい、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所で何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

水耕栽培の準備



ステップ①
容器に合わせてスポンジをカット



ステップ②
水道水をたっぷり入れる



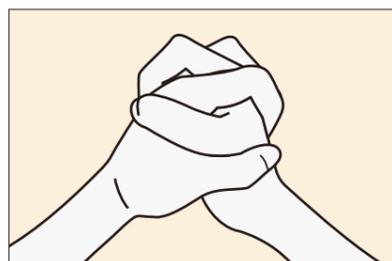
ステップ③
何度も押し、水を吸わせる

容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。

(この特集記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

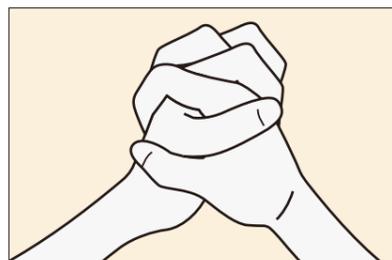


手指の触れ合う感触も味わう



(1) 左手の親指が手前に来るように握ります。指先に力を入れると手の甲のつぼ刺激になります。5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れます。

(2) 手の力を抜いて指を伸ばし、手のひら、指先を合わせます。このとき触れ合う手指の感触も味わってみましょう。これも5秒ほど。



(3) 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。(1)と同様に5秒ほどかけて息を吐きながら、じんわりと力を入れて。(1)~(3)の体操を繰り返します。

10月になれば朝晩は涼しく過ごしやすくなります。頭もさえ、まさに「灯火親しむべし」季節。頭も体もすっきりとさせる体操をご紹介します。

指の曲げ伸ばしで頭も体もすっきり



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所長 堤喜久雄

普段、意識を向けられないような皮膚の感触を味わってみることもお勧めします。実は、この動作は安心感や心身を整える働きがあるともいわれます。

自分の内面のケアも行える、シンプルですが奥の深い体操でもあるのです。秋の夜長、手指体操で頭すっきり、心身穏やかなひとときを。

楽しい健康づくり

第11回 「今後の新型コロナウイルスに対処する方法」

新型コロナウイルス(以下「コロナ」に略)に対処する基本的な心がけは、①「コロナ」に近づかない、②「コロナをからだに侵入させない」、③「からだところの健康を護り向上させる」の3点です。長期化すると予測される現在、今後とも①、②の具体的対策を厳守しながら、コロナに負けないために重要な ③の具体策をまとめました。

～からだところの力を維持・増強する具体策～

- (1) 適度な運動...健康づくりには毎日外出して足を使った体の活動と、目、耳、口、鼻、肌を使った五感刺激による脳の活性化が必要です。自宅の庭や近くの閑静な場で、適度な時間に家から外に出て朝夕20分程度の散策、運動をしましょう。
(2) 良い食事...五感を使って楽しく、おいしい食事を、良質タンパク質、糖質、ビタミン、ミネラル等のバランスのとれた食事を摂りましょう。
(3) 快適な入浴、良質な睡眠をとりましょう。
(4) 会話と楽しい交流...遠方の家族や友人などと電話で話したり、メールで楽しい交流をしましょう。顔を見ながら話す方法があり、これを検討するのもいいでしょう。
(5) 必要な情報の入手...コロナ対策に必要な有用な情報が入手できる知人や情報源を探し、準備しましょう。
(6) 酒量や喫煙量に要注意...不安や手持ち無沙汰でお酒や喫煙の量が増えないようにしましょう。
以上を心に留めて頂き、日々健康的な生活を送って頂きますように。

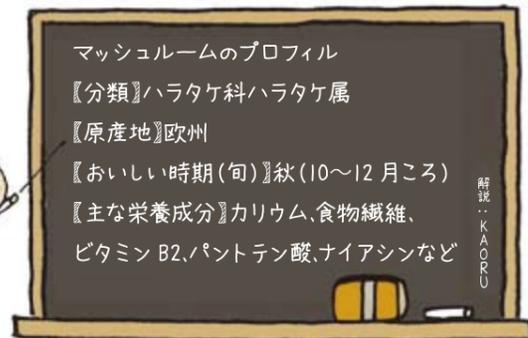


菅田 昌孝 氏



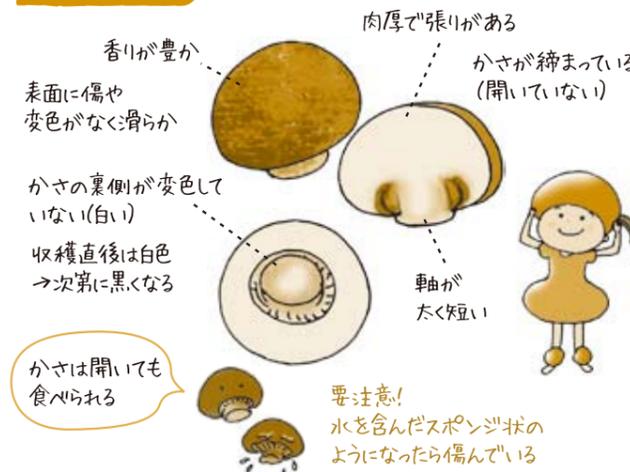
マッシュルーム

~世界中で愛されるきのこ~



マッシュルームのプロフィール
【分類】ハラタケ科ハラタケ属
【原産地】欧州
【おいしい時期(旬)】秋(10~12月ごろ)
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

見分け方



マッシュルームのいろいろ

ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種の全体が白く小型のかさの表面が滑らかで、見た目にも上品のブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい

ブラウン種 (ブラウンマッシュルーム)

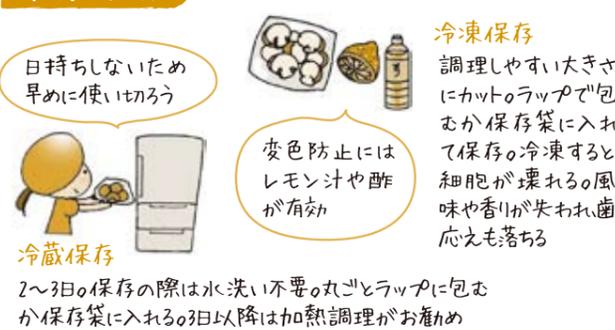
かさは茶色で、軸は白色の小型のホワイト種に比べてやや日持ちする。原種に近いため、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長



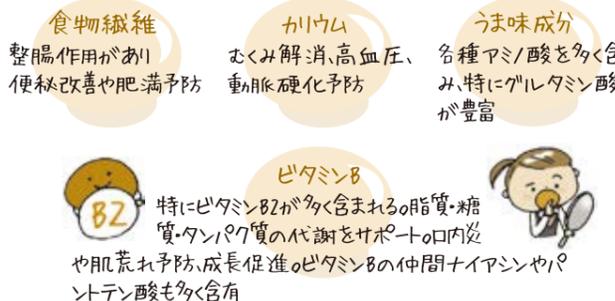
ジャンボマッシュルーム

品種ではなく栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物の直径10cm、重さ100g以上にもなるそのままグリステークや肉詰めにもカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる

保存方法

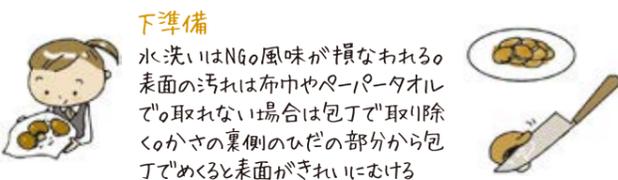


マッシュルームのチカラ



楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダマリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ



下準備
水洗いはNGの風味が損なわれる。表面の汚れは布巾やペーパータオルで取り除く。かきの裏側のひだの部分から包丁でめくると表面がきれいになる。
生食
サラダ
鮮度が大切な風味や食感が引き立つよ

薄くスライス
レモン汁や酢を掛けて変色防止
短時間加熱がお勧めのマッシュルーム自体もおいしい味おえるよ



購買未収金の取扱について

日頃は、JAの購買事業をご利用いただきありがとうございます。
 現在JAでは、経営基盤強化のため経営改善計画に取り組み経済事業の赤字解消を目標に事業の見直しに取り組んでいます。利用者の皆様には深いご理解のもとご協力いただき誠にありがとうございます。
 そこでこの度、購買未収金の取扱について次のとおりお知らせしますのでご確認ください。今後とも、変わらずご利用いただきますようお願いいたします。

1. 決裁期限

- ①購買未収金のお支払は今までとおおり毎月末締め翌月25日支払といたします。
- ②営農未収金(営農資材の予約注文)については、ご希望に応じて次のいずれかの決済期日をお選びいただけます。

(1) 決済月指定未収金(年2回決済)

対象作物	品目・供給期間	決済月	締日	決済期限
米	土づくり肥料、種子、資材等	5月	5月31日	6月25日
	肥料、農薬等	8月	8月31日	9月25日
麦	追肥、農薬等	8月	8月31日	9月25日
	基肥、農薬、種子等	11月	11月30日	12月25日
大豆	肥料、農薬、種子等	11月	11月30日	12月25日
野菜他	12月～翌年5月	5月	5月31日	6月25日
	6月～11月	11月	11月30日	12月25日

(2) 決済月指定未収金(年1回決済)

対象作物	供給期間	決済月	締日	決済期限
米	12月～翌年11月	11月	11月30日	12月25日
麦	12月～翌年11月	11月	11月30日	12月25日
大豆	12月～翌年11月	11月	11月30日	12月25日
ぶどう	10月～翌年9月	9月	9月30日	10月25日

2. 延滞

- ①決済期限を3カ月経過してもお支払いただけない場合は、未収金取引を直ちに停止する場合がございます。
- ②営農未収金の場合は、決済期限から30日を経過しても決済いただけない場合に遅延損害金をご請求する場合がございます。

ご不明な点は、本店購買課(78-2413)または各営農経済センター(南部78-0012、北部85-3600)までご連絡下さい。



権



「無条件」で生きる

今年7月、全身の筋肉が徐々に動かなくなる難病ALS(筋萎縮性側索硬化症)の女性患者の依頼を受けて、薬を投与した医師二人が囑託殺人の容疑で逮捕されました。

逮捕の翌日、インターネット上で次の詩が注目を集めました。

「貧しい発想」

管をつけてまで
 寝たきりになつてまで
 そこまでして生きていても
 しかたがないだろ？
 という貧しい発想を押しつける
 のは
 やめてくれないか
 管をつけると
 寝たきりになると
 生きているのがすまないような
 世の中こそが
 重い病に罹っている
 詩集『点滴ボール
 生き抜くという旗印』より

投稿したのは、詩人・岩崎航(いわさきわたる)さんで、全身の筋力が衰えていく進行性の筋ジストロフィーを患い、24時間ベッドの上で過ごしています。上記の「貧しい発想」は岩崎さんが2013年に出版した詩集に収められています。この事件を機に難病などに苦しむ人々への支えについて広く社会で考えてほしいとの思いから投稿されたそうです。

岩崎さんは3歳の時にこの病を発症しました。根本的な治療がない病に何度も絶望し、17歳の時には、自殺を考えたこともあったといいます。その場合は何とか踏みとどまりましたが、病状は進行し、20歳をすぎたからは寝たきりの状態となり、鼻から管を入れて経管栄養と人工呼吸器の使用を始めてからは、激しい吐き気に悩まされる日々が4年も続きました。そのような地獄のような苦しみの中で、生きていく意思を見いだせたのは、そばで支えてくれる人の存在でした。

岩崎さんは詩集の中で「母は、黙って僕の背中をさすり続けた。あるとき、その地獄のまっただ中で、

僕の中にバチンと何かが弾けるような一つの感情が生まれた。…僕の苦しみを自分の苦しみとして、そこにいてくれる人の存在。…この母のためにも、ボクは絶対に負けない！心の中で、そう誓った。」と書かれています。

「貧しい発想」には、絶望の淵にあつて「死にたい」と思っている人も、時間はかかるかもしれないが人との関わりの中で、「生きたい」という気持ちに変わることができるとを示し、死にたいという気持ちを生きる方向へと導き、支えることができる社会であつてほしいとの岩崎さんの思いが込められています。

最近では、役に立つとか、何がでさるかできないかとか、経済の効率性や生産性などというところで、人の価値を決める風潮が強まっているのを感じます。そうではなくて、「無条件」で生きていいんだよ」という価値観をいかに作り出すかが、問われているように思います。

JA滋賀中央会・JA滋賀同和対策本部発行
 「みのりNo.298」より

理事 理事会だより

8月定例理事会

令和2年8月27日(木)午後1時30分
 「協議事項」

第1号議案 購買未収金取扱要領の制定(案)について

第2号議案 営農未収金取扱要領の制定(案)及び購買未収金決済予定日取扱実施要領の廃止について

第3号議案 浅井東部・古保利支店統合説明会の開催(案)について

新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じた上で、どのように支店統合説明会を開催し、参加できない組合員からどのように意見を頂戴するかを協議しました。

各議案が原案どおり可決承認されました。

主な事業量

(令和2年8月末現在)

- 貯金 1,289億16百万円
- 貸出金 89億46百万円
- 長期共済保有高 3,732億88百万円
- 販売品販売高 7億96百万円
- 購買品供給高 (うち米 7億31百万円) 6億86百万円



パズルの答えと当選者の発表

9月号の答え【メイゲツ】

1	ク	5	ツ	8	ワ	ム	14	シ	21	ス
		6	ガ	リ		15	キ	18	ッ	テ
2	ア	ル	バ	12	ム		19	メ	ン	レ
	キ		9	シ	ス	ウ				
3	ア	7	ゲ		13	コ	ス	20	モ	ス
4	カ	ン	ワ		17	カ	ケ			
	ネ		11	シ	ロ	ワ	イ	ン		

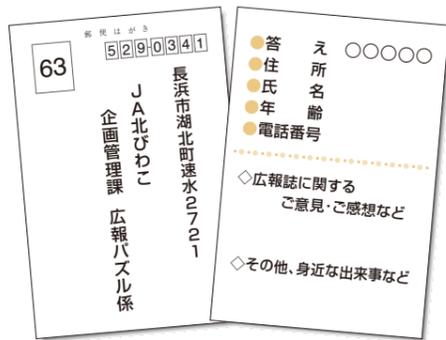
8月号の応募総数62通 全通正解!!
 当選された方については粗品の発送を
 もって発表にかえさせていただきます。
 たくさんのご応募ありがとうございました。

【パズル応募方法】

下記の要領で、ご応募下さい。正解者の中
 から毎月抽選で5名の方に、図書カードを
 お送り致します。

●締切...
10月20日締切
 (当日消印有効)

**図書カード
 プレゼント!**



※ご応募に際して取得した個人情報、このたびの
 パズル正解者へのプレゼント発送とお便り紹介コ
 ーナーへの掲載、また今後JAからのお知らせを
 送付させて頂く以外には使用致しません。

チャレンジ! クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Eの順に並べて、できる言葉は何でしょうか?

出題・ニコリ

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

- タテのカギ**
- 1 本のこと。電子——
 - 4 釣った魚を入れておく籠
 - 6 今日のこと。—— デイッシュはステーキです
 - 7 漢字では秋刀魚と書く青魚
 - 8 ここからばた餅が落ちてきたらラッキー?
 - 10 牛の頭に生えています
 - 11 この下駄箱は—— だから動かせません
 - 13 ドリルで開けるもの
 - 14 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
 - 16 うわさが広まる時に付きやすい
 - 17 10月10日は目の—— デーです
 - 19 やほではありません
 - 20 腰をひねるようにして踊るダンス
- ヨコのカギ**
- 1 匂いマツタケ、味——。おいしい
 - 2 日が暮れてすぐの頃
 - 3 晴れた日にはかどりやすい家事
 - 4 —— 油を付けて日本髪を整えた
 - 5 世界遺産の一つ、—— 古道
 - 9 千葉県にある市。大きな国際空港があります
 - 11 運動会の競技の一つ
 - 12 配偶者のこと
 - 13 徳川家の家紋に使われている植物
 - 15 眠ったまま話します
 - 18 ベンチもこれの一種

あ と が き 夏が終わりあつという間に10月を迎えました。過ごしやすい季節となり朝や夕方のお散歩は肌寒いくらいです。この時期は旅行に出かけることが多いのですが、今年はなかなか行けそうにありませんね。最近はお家時間を過ごすのも少し退屈してきたので、新しい散歩コースを探したり、カメラを片手に地元の町並や風景の写真を撮ったりしています。

今月のやさしい野菜作り

コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

園芸研究家 成松次郎

では「いなむら」(サカタのタネ)、「菜々音」(タキイ種苗)などが良いです。

【栽培期間】一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫します。冬まき(12~2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60~90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いです。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%・100gと堆肥2~3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15~20cmの種まき溝を切ります。このとき、まき溝は

図1 畑の準備

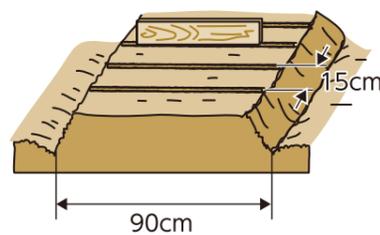


図2 種まき

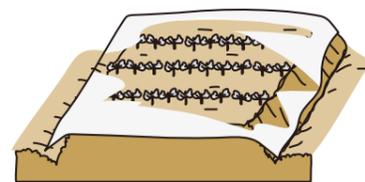
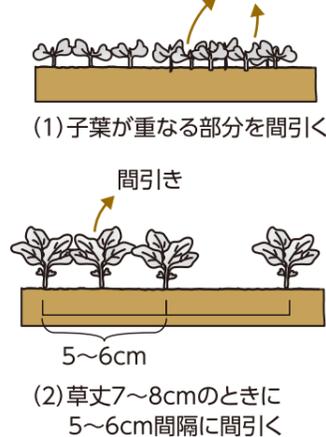


図3 間引き



(この記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、春夏まき「菜々音」(タキイ種苗)などが良いです。

【間引き】初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5~6cm程度の間隔にします。間引き後は株がぐらぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします(図3)。

支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図1)。

【種まき】種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収穫の5~7日前に取り除きます(図2)。

【病害虫の防除】生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎます。

【収穫】草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ちてしまいます。



おたより紹介

今月もたくさんのお便りをいただきました。

○ 昨年はたくさんとれたカボチャが今年は長雨の為に1つもできませんでした。野菜作りは、天候に左右されるのを実感しています。

○ 4・5年前に植えたブルーベリーが今年も沢山実を付けました。ヨーグルトに入れたり、ジャムを作ったりして楽しんでいます。

M・Yさん

M・Kさん



野菜のチーズ焼き

作り方

- (1) シイタケは石突きを落とし縦に2つに切る。他の野菜は厚めの輪切りにして、塩少々を振っておく。
- (2) シイタケ以外の野菜にオリーブ油を掛けパルメザンチーズを振る。シイタケにはカマンベールチーズをのせる。
- (3) 180度に熱したオーブンで(2)を6~8分焼き上げ、皿に削り節を敷きその上に盛り付ける。シイタケにしょうゆをひと垂らして出来上がり。

アドバイス アルミホイルを敷いたトースターでもOK

材料(2人分)

- シイタケ 大2個
- ナス 1本
- ズッキーニ 1/2本
- ミニトマト 2個
- カマンベールチーズ 1/4缶
- パルメザンチーズ 大さじ1
- オリーブ油 適宜
- 塩 少々
- 削り節 適宜
- しょうゆ 適宜

シェフ永井のおすすめ

永井智一(ながいともかず)
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



ツナとゴーヤーのサラダ

材料(2人分)

- ツナ缶 2缶
- ゴーヤー 1/2本
- レモン 1/4個
- トマト 1個
- ナンプラー 大さじ1
- シュンギク、トレビス(赤チコリ) 適宜
- 塩 適宜

作り方

- (1) ゴーヤーは半分に切って種を取り、薄切りにして塩を振って5分ほど置き、熱湯でサッとゆで、冷水に落とし水気を切っておく。
- (2) ツナ缶はざるにあげ、油を切っておく(軽く絞ったような状態)。
- (3) ボウルに(1)と(2)、ナンプラーを入れ混ぜ合わせ、皿に盛る。食べやすい大きさに切ったシュンギク、トレビス、トマトを盛り付け、レモンを搾って出来上がり。



農産物直売所 ゆめまる館だより

令和2年産 特別栽培米コシヒカリフレスミア米 好評発売中!!

新米

1袋30kg 9,600円 1kgから量り売り販売もしています

10月下旬より **農家直送**
“和歌山みかん”“青森りんご”の
販売が始まります!!

**和歌山
みかん**

**青森
りんご**

●住所 / 高月町高月1340-1 ●定休日 / 毎週木曜日
●営業時間 / 9:30~16:00 ●電話番号 / 0749-85-6033

地元産秋野菜
たくさん出荷される季節になりました!!

大根

キャベツ

白菜

ブロッコリー

JA高月支店
高月セルフ給油所
JA北びわこ北部営農経済センター
ゆめまる館