

北びわこ

~ The Public Information of KITABIWAKO ~

2020
12
DECEMBER
vol.284

- C
O
N
T
E
N
T
S
- ② お知らせ
 - ④ 特集
 - ⑥ 営農情報
 - ⑧ 北びわこニュース
 - 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



2020 JA北びわこ 冬の金利優遇定期貯金

新規のご資金で10万円以上（期間1年）お預け入れの方に、優遇金利を適用させていただきます。


ATMでお預け入れの方	年 0.12% (税引後 年0.095%)
窓口でお預け入れの組合員 または 組合員にご加入いただける方	年 0.11% (税引後 年0.087%)
組合員以外の方	年 0.10% (税引後 年0.079%)

募集期間：令和2年11月2日（月）～令和3年1月29日（金）

- お取扱いは新たな資金でお預け入れいただける個人の方に限ります。
- 当JA普通貯金、定期積金以外の資金（定期貯金の満期または中途解約資金等）による本定期貯金へのお振替はできません。ただし、定期貯金の満期資金については、その資金の10%かつ10万円以上の新たな資金を追加でお預け入れいただく場合に限り、金利優遇を適用させていただきます。
- 金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は繰上り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。

★お問い合わせは、お近くのJA北びわこ各支店窓口または渉外担当（LA）まで★

遠井東支店 ☎0749-74-1007 びわ支店 ☎0749-72-3261 吉保利支店 ☎0749-85-2023 永原支店 ☎0749-89-1131
遠井西支店 ☎0749-74-3101 湖北支店 ☎0749-78-1237 木之本支店 ☎0749-82-3001 本店信用課 ☎0749-78-2407
虎姫支店 ☎0749-73-3333 高月支店 ☎0749-85-2266 余呉支店 ☎0749-86-3025



農業者年金で生活の安定を考えませんか？

老後生活への備えは十分ですか？

女性農業者のみなさんへ

農業者年金は国民年金に上乗せできるあなた自身の積立年金です。

ポイント1 農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後を **しっかりサポート**します。

現在65歳の日本人の平均余命は、男性が19年（84歳）、女性が24年（89歳）で、女性は男性より5年長生きです。農業者年金への加入により、自分自身の年金を終身年金で準備することが可能です。


ポイント2 家族経営協定を結べば **保険料の国庫補助** も受けられます。女性の **農業経営への参画** を **しっかり応援**します！

農業者年金の加入には農地の権利名義は不要です。

ポイント3 **保険料が全額社会保険料控除の対象で、高い節税効果！**

農業者年金の保険料は、全額社会保険料控除の対象ですので、高い節税効果があります。

農業者年金基金
▶相談員TEL：03-3502-3199
▶企画調整室TEL：03-3502-3942
詳しくは <https://www.nounen.go.jp>



令和2年12月

組合員・ご利用者のみなさまへ

北びわこ農業協同組合
代表理事 田中 洋輝

不祥事のお詫びと報告について

日頃から、JA事業につきまして格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。
さて、本年7月に当JAの共済代理店であった大浦オート商会において不祥事が発覚し、これまで調査をすすめてまいりました。
調査結果に基づき不祥事件の概要につきまして下記のとおりご報告いたします。
JAならびに他の共済代理店の信頼を失墜する行為であり、組合員・ご利用者のみなさまには多大なるご迷惑とご心配をおかけしましたこと衷心よりお詫び申し上げます。

記

- 不祥事件の概要
当JAの共済代理店であった大浦オート商会は、車検時にお客さまから自賠責共済掛金を含む車検代金を受け取りながら、JAの自賠責共済を契約せず掛金を横領し、自賠責共済の未加入自動車を生産させるという不正行為を行いました。
また、当該代理店は、一部のお客さまには偽造したJA自賠責共済の書類や中途加入（期間相違）した自賠責証明書を配布していました。
被害件数は60件、被害金額は1,332,270円であり、すでにJA自賠責共済は全件復元（正常化）を完了し、被害金額については全額当該代理店より弁済を受けています。
- その他
当該代理店については、規定に基づき代理店契約を解除いたしました。
この度の不祥事件発生を厳粛に受け止め、再発防止に向けさらなる内部管理態勢の一層の強化を図り、信頼回復のため役職員一同、コンプライアンス意識の向上に誠心誠意取り組んでまいります。

以上

JA全農しが長浜農機センターから臨時休業のお知らせ

農機センターの臨時休業日・年末年始の休業日についてお知らせします。
今後とも満足いただけるサービスを提供できるよう努めて参りますので、何卒ご了承いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。


臨時休業日 令和2年12月28日（月）
令和3年 1月 4日（月）

※年末年始の休業日を含めて、令和2年12月26日（土）～令和3年1月4日（月）まで休業日とさせていただきます。

お急ぎの際の連絡先（12月28日（月）、1月4日（月）のみ）
JA全農しが 農業機械課
住 所 野洲市小篠原大岩山5-2
TEL 077-586-7014
※12月29日（火）から1月3日（日）までは休業いたします。

軽装勤務の通年実施のお知らせ

当組合では、省エネルギー推進および環境問題への配慮から、毎年5月から10月にかけて「クールビズ」、11月から3月にかけて「ウォームビズ」に取り組んでまいりました。
さらにその意識を高めるとともに、環境省の呼びかけに応じ、年間を通じて役職員一人ひとりが気温に応じた服装とし、事務効率を改善することを目的に、令和2年11月2日（月）より、軽装勤務（ノーネクタイ）の通年実施を導入いたします。
これにより、組合員および利用者・関係者の皆様と接する当組合役職員の服装が一部略式となることを何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。



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（けんたい）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。

＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

！ 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

あなたの「冷え」はどのタイプ？

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。

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。

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。

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。



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。

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食をしっかりと取る

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することは自律神経の安定につながります。南方産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、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

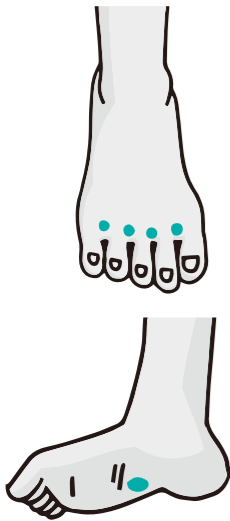
体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっているから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをすることでより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。



つま先押し

自分でも手軽にできるつま先押し 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カ所のつま先「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすくに押しまします。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。

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けて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。



(この特集記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

4. 環境こだわり農産物認証制度

- 「環境こだわり農産物認証制度」とは化学合成農薬及び化学肥料の使用量を慣行の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産された農産物を滋賀県が「環境こだわり農産物」と認証する制度です。
- 「環境こだわり農産物認証制度」に取り組む生産者は、あらかじめ滋賀県に生産計画を提出し確認を受け、計画に基づいた栽培を実施したことを証明するために生産記録の提出が必要です。また、遅くとも水稲の場合は4月中旬にこだわり立て看板の設置が必要です。
- 北びわこ生産基準米で、環境こだわり農産物認証制度に取り組まれる圃場については、「北びわこ生産基準米生産者グループ」にて環境こだわり農産物認証制度にグループ申請を行います。
※「北びわこ生産基準米」以外での環境こだわり農産物認証申請については、北部/南部営農経済センター営農経済課までご相談ください。

5. 環境保全型農業直接支払交付金制度

令和3年度の環境保全型農業直接支払交付金制度について取組内容等の変更予定は現在ございません。詳細な内容については、3月にお知らせする予定です。

環境保全型農業直接支払交付金取組要件

- 1つのほ場で1つの取組みに対して支援
- 国際水準GAPに取り組むことが要件
 - 国際水準GAPに関する研修会への参加
 - GAPの実践
 - GAP理解度・実施内容確認書の提出

6. 「土力UPチャレンジ」ご提案について

近年、異常気象や地力の低下により米の品質・収量に影響が出てきております。JA北びわこでは、土づくりの実践による米の収量・品質向上を応援するため、新たな取組みとして“土力UPチャレンジ”をご提案します。
お申込については、令和3年度水稲資材予約申込書内、生産基準米用の圃場明細、生産計画書にそれぞれ記入欄があります。ご記入の上お申込下さい。詳しくは北部・南部営農経済センター、または支店営農経済係までお問い合わせ下さい。

取組要件 ①北びわこ生産基準米であり、栽培の開始前までに参加申込を提出され、JAへ出荷された米であること。
②JAが定義する土づくりの要件を満たす土づくり資材を基準量以上で施用したことが確認できること。
“土力UP加算金”(300円/俵)としてJA出荷米の買取価格に加算します。
※JA以外で肥料を購入した場合も対象としますが、①、②の条件を満たす必要があります。

年末年始における燃料油受注・資材配送センターの稼働について(お知らせ)

年 月 日	曜日	燃料油受注センター	資材配送センター
令和2年12月27日	日	休み	休み
令和2年12月28日	月	平常勤務	平常勤務
令和2年12月29日	火	平常勤務	休み
令和2年12月30日	水	平常勤務	休み
令和2年12月31日	木	休み	休み
令和3年 1月 1日	金	休み	休み
令和3年 1月 2日	土	休み	休み
令和3年 1月 3日	日	休み	休み
令和3年 1月 4日	月	平常勤務	平常勤務
令和3年 1月 5日	火	平常勤務	平常勤務

* 燃料油は29日午前中の受注分まで年内配送とさせていただきます。それ以降は年明け4日の配送とさせていただきます。
* 一般資材は、26日13時受注分まで年内配送とさせていただきます。それ以降は、4日の配送とさせていただきますが、商品によっては5日以降の配送となります。

集合農談会の開催について

令和3年度作付けに向けた秋季農談会を下記日程にて開催します。
新型コロナウイルス感染防止対策として、事前に出席確認をさせていただきますので、参加される方は参加申込書のご提出をお願いします。

	開催日	時間	地域	開催場所
北部管内	12月 9日(水)	午後7時~	高 月	サンレイバー高月
	12月10日(木)	午後7時~	木之本	木之本支店
	12月11日(金)	午後7時~	余 呉	余呉まちづくりセンター
	12月15日(火)	午後7時~	西浅井	西浅井まちづくりセンター
南部管内	12月15日(火)	午後7時30分~	浅 井	浅井西支店 (旧瀬田、旧田原、旧上野地区)
	12月16日(水)	午後7時30分~	浅 井	浅井西支店 (旧下草野、旧七尾地区)
	12月17日(木)	午後7時30分~	虎 姫	虎姫支店
	12月18日(金)	午後7時30分~	湖 北	本店別館
	12月21日(月)	午後7時30分~	び わ	びわ支店

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用でお越し下さい。

生産基準に基づく栽培について

1. 令和3年度北びわこ生産基準米

- JA北びわこが推進する「北びわこ生産基準米」は、肥料や農薬の使用について明確に規定された栽培方法に基づいて生産されるお米です。
- 「北びわこ生産基準米」は、販売戦略に基づき流通企業と連携し消費者ニーズを満たすこと、および組合員の再生産が可能となる稲作農業経営を実現するための米づくりを目指しています。

2. 令和3年度北びわこ生産基準米取組申込について

栽培誓約書、栽培圃場明細、生産計画(複数の生産基準に取り組まれる場合は基準ごと)を北部/南部営農経済センター営農経済課または支店営農経済係までご提出ください。
※申込様式は、令和3年度水稲資材予約申込書とあわせて配布します。
※「みずかがみ」にお取り組みの場合、JAから県へ「みずかがみ栽培申込書」を提出する必要があります。北部/南部営農経済センター営農経済課または支店営農経済係に様式を配備しておりますのでご利用ください。

北びわこ生産基準米の生産基準

生産基準	プレミアム米		JA米	スタンダード米
対象品種	コシヒカリ	みずかがみ	コシヒカリ	あきたこまち
種子更新	100%種子更新			
農薬資材	指定成分7成分以内		指定なし	指定成分7成分以内
肥料資材	化成由来窒素成分量が10aあたり4kg以下		指定なし	指定なし
滋賀県環境こだわり農産物認証	認証を受ける			
その他	<ul style="list-style-type: none"> 作付け前に生産計画(栽培誓約書、取組みほ場明細等含む)の承認を受ける。 生産履歴の記帳と収穫前提出、適正農業規範(GAP)を実践する。 1.85ミリ以上の選別網を使用する。 生産基準別に指定ラベルの貼付(施設利用者不要)。 みずかがみは地場出荷限定の取組み。 			

令和3年度生産基準米取組基準の一部変更について

3. 北びわこ生産基準米の農薬の指定成分と使用基準

プレミアム米・スタンダード米生産基準の指定成分(7成分以内)

項目	成分数	指定成分	JA推奨農薬名	使用回数
種子消毒剤	0		温湯消毒、エコホープ、エコホープDJ	1回
箱施用剤	2	クロチアジニン イソチアニル	スタウトダントツ箱粒剤	1回
除草剤1	3	ピラクロニル プロピスルフロ プロモブチド	アッパレZ (粒剤・ジャンボ・フロアブル) NEW	1回
除草剤2	1	シハロホップブチル	クリンチャー(1キロ粒剤・ジャンボ・EW)	1回
本田防除剤1	1	ジノテフラン	スタークル(粉剤DL・粒剤・液剤10)	1回

※北びわこ生産基準米推奨農薬のひとつで、除草剤1(初中期一発剤)がキマリテよりアッパレZへ変更になります。指定成分3成分の除草剤になりますので、指定成分名、成分数が変わります。
滋賀県環境こだわり農産物認証制度において定められている、水稲栽培における化学合成農薬成分7成分を満たすため、ベンタゾンナトリウム塩(商品名:パサグラン)が指定成分より削除されますので、生産計画時にはご注意ください。

JA米生産基準においては、農薬成分の指定はありませんので、圃場条件にあった水稲除草剤および本田防除剤をご使用下さい。



秋の味覚「さつまいも」収穫体験

10月に入り、秋の作物が収穫時期をむかえました。よご認定こども園と富永小学校では5月に植えた「さつまいも」が大きく成長し、園児、児童たちが収穫体験を行いました。

よご認定こども園

10月13日に芋掘りを行いました。土を一生懸命掘り、大きく立派に成長したサツマイモをたくさん収穫！両手いっぱいサツマイモを持って収穫を喜ぶ園児の姿をたくさん見ることができました。掘り起こしたサツマイモは焼き芋にしてみんなで美味しくいただきました！！



「お芋さんどこかな〜？」と土を掘りながら、さつまいもが見つかる「あった!!」と元気いっぱいに教えてくれました(๑_๑)

余呉支店職員も園児のお手伝いに参加！一緒にお芋さんを収穫しました！

畑の管理をいただいたボランティアの方々のおかげで、立派なさつまいもに成長しました。今年も大収穫!!



焼き芋作りスタート！まずは煙突の回りに籾殻を運びます！

収穫したさつまいもに新聞紙とアルミホイルをクルクル巻いて準備OK！籾殻の中にお芋を投入！美味しく出来上がるのを楽しみに待ちます。早く食べたいなあ〜(^^)

焼き芋完成！ホクホク出来立ての焼き芋を口いっぱい頬張り、秋の味覚を堪能してくれました。

富永小学校

10月16日に芋掘りを行いました。畑からは今年も沢山のさつまいもが収穫でき、一緒に収穫を手伝った高月・古保利支店、くらしの活動課の職員たちと一緒に秋の収穫を喜び合いました!!



大収穫！水やりを頑張った成果ができました。立派に成長していて大きなさつまいもがたくさん！

一気にふたつのさつまいもを収穫。傷つけないように丁寧に土を掘ってくれました。(^^)

みんなで協力して収穫したさつまいもと一緒に記念写真！たくさん採れたよ〜!!

JAくらしの活動

ふれあい活性化委員会の開催



10/21 余呉支店ふれあい活性化委員会立ち上げ

JA北びわこ余呉支店で、第1回余呉支店ふれあい活性化委員会を開催しました。組合員・地域住民が安心して暮らせる地域づくりと豊かなくらしの実現に向けて、支店を核とした「JAくらしの活動」を実践するため、支店ふれあい活性化委員会を設置。当日は、管内の組織の代表の方に出席いただき、今後の支店協同活動について協議しました。余呉支店では、毎年12月に支店感謝祭を開催し、豚汁とおにぎりの振る舞いや花のプレゼントをしていましたが、新型コロナウイルス感染防止の観点から、今年度は内容を見直しコロナ渦でも出来るイベントについて協議しました。今後は、ふれあい活性化委員会を中心にさまざまな活動をしていくことで、JA余呉支店と組合員や地域の皆様とのきずなづくりをしていきたいと考えています。

10/22 第3回永原支店ふれあい活性化委員会

JA北びわこ永原支店で、第3回永原支店ふれあい活性化委員会を開催し、本年度の活動について協議しました。本年度は8月の地蔵盆法要に合わせて支店まつりを計画していましたが、新型コロナウイルス感染防止のため中止となり、法要は地域の方とJA職員で執り行われました。また、今年度計画されていた漬物講習会についても、感染防止に注意しながら活動ができるよう協議しました。今後の活動については、管内の小学校と活性化委員会で花づくりなど、地域の子どもたちと一緒にできる活動もしていきたいと様々な意見が出され、次年度に向けて協議が進められました。

JA北びわこ女性部活動だより

JA女性部とは、JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。イベントの参加や食農教育、料理、手芸教室など、ふれあい活動を通じて自らのいきがいや家族のしあわせを願って、助け合いながら明るく豊かな地域社会を築くことを目的として活動しています。



↑あざい夢クラブ「軽トラ市」
←家の光(7月号掲載)のプレスレット作り

支部活動情報

あざい夢クラブ	11/1 12/10 1/28~31	ミニミニ軽トラ市(部員のみ) 寄せ植え教室 みそ作り
虎姫女性部	10/30	グラウンドゴルフ教室
虎姫マミー	11/21	バドミントン教室
びわアミーゴ	12/19	寄せ植え教室
高月女性部	11/12 12/17 12/28	バランスボール教室 正月用寄せ植え教室 フラワーアレンジ講習
伊香女性部	11/20	バランスボール教室

入部について

JA北びわこ管内の女性の方どなたでも加入いただけます。最寄りのJA北びわこ支店窓口、各営農経済センター窓口またはJA北びわこくらしの活動課にてお申込みください。いつでも大歓迎です(^^)

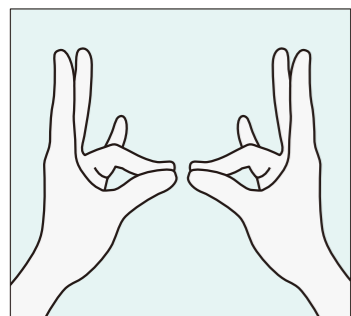
お問合せ

JA北びわこ くらしの活動課
長浜市湖北町速水2721
TEL.0749-78-8777

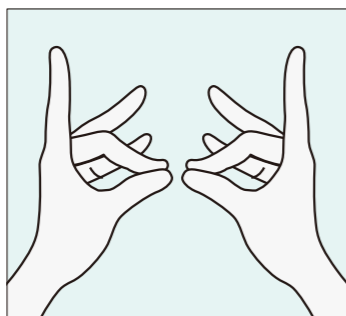




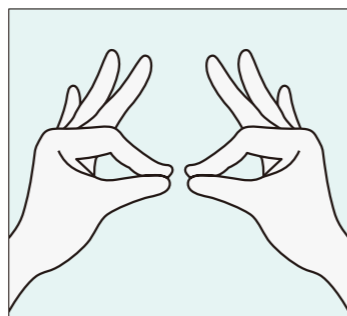
親指と他の指を順に合わせる



(3) 順番に、親指と薬指の指先を合わせ、親指と小指も合わせていきます。(1)~(3)を何度か繰り返します。



(2) 親指と中指の指先を合わせます。



(1) 左右の親指と人さし指の指先を合わせます。

師走の忙しい時期にお勧めなのが、この指先合わせです。指先体操の中でも最も小さな動きをする体操で、気持ちにも負担をかけません。ごく簡単な動きですが、指先合わせをするだけで自然に意識が指先に向けられ、それだけでも十分に脳に刺激を与えられることなのです。



手軽に健康 手指体操

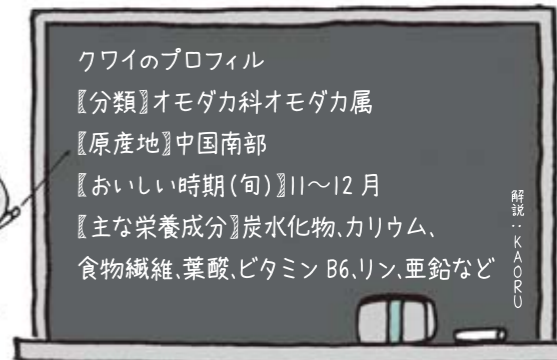
指先合わせは脳の老化防止の第一歩

健康生活研究所所長 堤喜久雄



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

見分け方



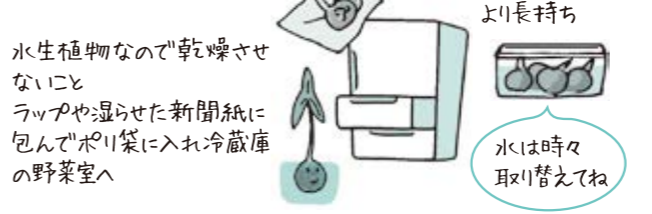
クワイのいろいろ

- 青クワイ(アオクワイ)**
主に正月のおせちにご利用される扁(へん)球形で「青藍(せいらん)色」の皮が特徴の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の口当たりが良い緻密な肉質が魅力
- 白クワイ**
青クワイより大きい楕円(だえん)形で淡青(たんせい)色。食感は硬めで、食味も青クワイより劣るといわれていた。中国の品種
- 大黒クワイ**
カヤツリガサ科ハクハク属で「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ざわり」

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「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、上品な味に仕上がります」
- 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」むき、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「素焼き」
・小ぶりのものは丸ごと「素揚げ」
・薄くスライスして「チップス」

保存方法



クワイのチカラ

- 期待される効果: 高血圧予防、脳梗塞予防、重篤硬化予防、カリウム(血圧上昇の抑制作用に期待)、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」

日本酒とお米の関係



お米で健康

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

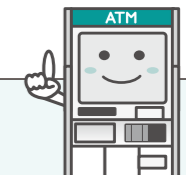
日本酒は、お米を米こうじと酵母の力を借りて発酵させ、アルコールに変化させて造られます。日本酒のルーツは、稲作が伝わった頃までさかのぼるといわれ、お米で造られる日本酒は古くから日本の食文化でも欠かせない存在とされてきました。お米だけで造った「純米酒」、お米と少量の醸造アルコールを用いて造る「吟醸酒」や「本醸造酒」など、風味やこくなどにも違いがあります。

酒造りには、「酒米(酒造好適米)」と呼ばれる、酒造りに適した専用のお米が多く使われ、品種によって香りや切れなどにも違いが出るといわれます。酒米には、柔らかくてこうじ菌を増やしやすく、発酵時に米粒の中心まで溶けやすい、「心白(米の中心部にある不透明部分)」が大きい、精米時に砕けにくい、雑味の原因となるタンパク質が少なくアルコール発酵が順調に進みやすい、吸水性や保水性が高い、といった醸造適性が求められます。





年末年始ATM稼働のご案内



いつも当JAキャッシュコーナーをご利用いただきありがとうございます。
年末年始の管内キャッシュコーナーの稼働は、下記の通りとさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

店舗名	令和3年					
	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)
各支店ATM	9:00~17:00			9:00~19:00		
竹生キャッシュコーナー 朝日キャッシュコーナー 高時キャッシュコーナー	9:00~17:00			9:00~19:00		
フレンドマート浅井店 ザ・ビッグ高月店	9:00~21:00					

※12月31日は土曜・日曜・祝日と同様の時間帯に稼働します。

「極端な人」にならないために



権



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です。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、気になる場所です。

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出ました。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(そねみ)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、「男性」「年収が

相談苦情窓口のお知らせ

当組合では、ご利用のお客様により一層ご満足いただけるサービスを提供できるよう、相談・苦情等を受け付けております。各支店、営繕センター又は下記の部署へお気軽にお申し出ください。

信用事業に関する窓口	信用共済部	信用課	TEL.0749-78-2407
共済事業に関する窓口	信用共済部	共済課	TEL.0749-78-2409
その他全般に関する窓口	総務部	総務人事課	TEL.0749-78-2400
住所 / 〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721 北びわこ農業協同組合 本店			



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、「許せなかったから」「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、あくまでも個人が持っている価値観に基づく正義感であるということです。

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、ということですが。この本では、肩書や属性とその他の内面上満たされているかどう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ったり、能動的・主体的に物事に取り組んでいなかったりする(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

理事会だより
10月定例理事会
令和2年10月29日(木)午後1時30分
「協議事項」
第1号議案 令和2年度上半期決算について
第2号議案 高月支店新店舗基本設計(案)について
第3号議案 固定資産(旧大浦支店)の売却(案)について

経営管理委員会だより
第25回経営管理委員会
令和2年10月30日(金)午後1時30分
「協議事項」
第1号議案 高月支店新店舗基本設計(案)について
第2号議案 役員推薦会議運営要領等の一部変更(案)について
第3号議案 令和2年度第1四半期監事監査の回答(案)について
第4号議案 経営管理委員及び理事と組合間の利益相反契約の承認について
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10月末現在
貯金 1,303億53百万円
貸出金 881億27百万円
長期共済保有高 3,702億75百万円
販売品販売高 13億69百万円
うち米 12億49百万円
購買品供給高 9億14百万円

メータ直結型LTE-M端末
ガスキャッチM
「あんしんキャッチ24」のオール無線化が可能に～

従来のガスキャッチでは結線が難しかったお客様点在エリアへはガスキャッチMの導入をおすすめします。

システム構成
お客様環境 (メータ、ガスキャッチM) → LTE-Mネットワーク → PC管理環境 (LTE-M専用機、PC) → JA-LPガス情報センター (クラウドクラウド集約管理センター) → ガス販売店舗 (集約システム)

外観および設置例
お客様承諾がしやすい
お客様の回線を利用しないため、お客様宅内に入らず設置が可能になります。
小型ですっきりした印象で美観を損ないません。
ガス配管に結線/バンドでも設置可能なため、承諾が得やすくなります。

主な仕様

名称	ガスキャッチM
用途	お客様点在エリア
通信方式	NTTドコモ 4G LTE-M
無線周波数	20MHz帯域および800MHz帯域
電源	リチウム電池5～8本 (約10年間※利用可能)
仕様	使用環境 温度：-10～+60℃
防水性	JIS保護等級4等級「防滴型」
接続端子	SMT/AJCS×1、センサ×1
外形寸法 (mm)	133 (H) × 68 (W) × 46.5 (D) (突起物を除く)
対応	・U/Iメータ対応 ・キャッチくん@メール対応 ・配線設置対応

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

パズルの答えと当選者の発表

11月号の答え【ウィングラス】

1	ス	6	イ	11	ト	15	テ	19	ト
2	ナ	ン	ン	ン	ン	16	ッ	ラ	エ
3	シ	ン	グ	マ	ボ	13	コ	ベ	
4	ワ	カ	ケ	ケ	ケ	18	カ	ネ	
5	セ	キ	セ	イ	イ	ン	コ		

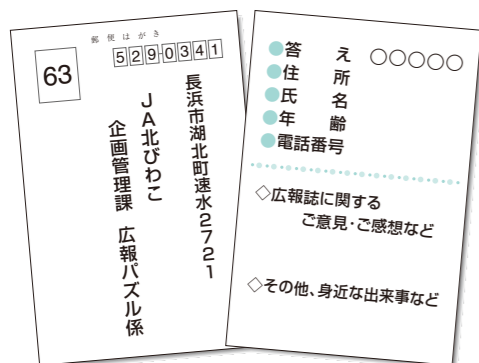
10月号の応募総数61通 全通正解!!
当選された方については粗品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
たくさんのご応募ありがとうございました。

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

- タテのカギ**
- はたきやモップで取り除きます
 - ボクシングはムエタイを参考に
して作られました
 - アルファベットの3番目
 - 素材の色が生きたよつに、しよ
うゆを使ってお煮しめを作った
時刻を知りたいときに見ます
 - 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連
想される魚介類といえは
三十一文字(みそひともじ)とも呼
ばれます
 - 大きな石のこと
 - 茶室に敷かれている物
初心者を表す片仮名言葉
に交われば赤くなる
神社を示す地図記号はこの形
カメラや双眼鏡にはめられています
- ヨコのカギ**
- クリスマスツリーのてっぺんに飾
ります
 - 冬に着る厚手の上着
 - 魚偏に喜と書く魚
 - 受験生はこの前に座っていること
が多そう
 - がカサカサ。リップクリーム
を塗らなくちゃ
 - 夏がサマーなら冬は
1億は9の数字です
 - 松任谷由実のヒット曲「」が
サンタクロース
 - 凝りやすい体の部位
 - ダイコンを「」しておでんに入れた
カタカタと布を縫う機械
 - 外(がい)の反対語
 - 冬至の日に浴槽に浮かべます

あ と が き

気がつけば今年もあと1ヶ月となりました。12月に入りグツと冬が深まりましたね。買物に出かけるとスーパーではクリスマスソングが流れていて、少しわくわくします! 今年のクリスマスケーキは何にしようか…。ケーキ特集と書いてある雑誌とにらめっこです。

今月のやさしい野菜作り

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

園芸研究家 成松次郎

「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。(4) 1カ月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(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。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。

「生ごみ堆肥の作り方」

(1) 釣り鐘形のプラスチック容器(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。

図1 落ち葉堆肥の作り方

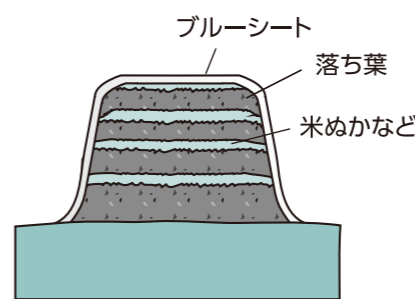
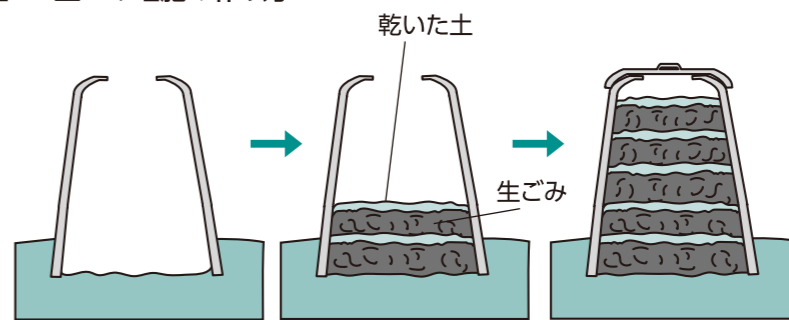


図2 生ごみ堆肥の作り方



(この記事は「JA広報通信」に掲載されたものです)



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。

○今月(10月号)の水耕栽培に挑戦の企画、とっても役に立ちました(^◇^*)今育てようと思ひ準備中です! 簡単に育てられそうなので失敗もしなさそうです! 楽しみです(^O^)

A・Hさん

○「食事バランスガイド」を手本に家族の食生活を改めて考えてみようと思ひます。手軽に健康、手指体操と新しい健康づくりを参考に日々に取り入れたいと思ひます。

O・Tさん



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 大さじ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
 - おろしショウガ 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 大さじ1と1/2
 - 薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 水溶き片栗粉 大さじ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、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

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 大さじ1
- みりん 大さじ1
- おろしショウガ 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 大さじ2
- オリーブ油 大さじ2
- ダイコンおろし 大さじ1

若鶏とマイタケの カレーフリット



作り方

- (1) 鶏もも肉は細く切り、ボ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。

シェフ永井の
おすすめ

永井智一(なかいともかず)
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



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

新米

好評発売中!!

1袋30kg 9,600円 1kgから量り売り販売もしています

お正月用 滋賀羽二重糯 (精米済) 1kg510円 販売中

好評発売中 農家直送!!

和歌山下津みかん 青森りんご

今この時期が一番美味しい!!

地元産冬野菜 大根 キャベツ 白菜 フロッコリー 法蓮草 小松菜 等たくさん出荷中!!

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

- 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