

# 北びわこ

2020

5

MAY

vol.277

~ The Public Information of KITABIWAKO ~

- C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S
- ② JA北びわこ 組織機構図
  - ③ 北びわこニュース
  - ④ 特集
  - ⑥ 営農情報
  - ⑧ 職員募集のお知らせ
  - 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

営浦の四足門

(公社)びわこビジターズビューロー提供



3/31

### 令和元年度退職者辞令交付式



令和元年度退職者辞令交付式が本店にて行われました。福島経営委員会会長から、「この度退職される皆様には、的確な判断と豊富な経験のもと労を惜しまず貢献していただき、皆様のおかげで今のJA北びわこの礎を築かれたことに改めて感謝を申し上げます。」と挨拶し、田中理事長より退職者に辞令を交付し、感謝状と記念品を贈り長年の労をねぎらいました。退職者らは職員たちに拍手で見送られながら、長年共に汗を流してきた仲間たちとの別れを惜しみながらも、笑顔で会場を後にしました。

3/3

### ひなまつりイベント開催



余呉支店と永原支店で、来店された利用者の皆様になあられや昆布茶、しょうが湯、コーヒーなどをふるまう「支店ひなまつり」が開催されました。支店には職員手作りのポスターや可愛いひな人形が飾られ華やかな雰囲気の中、「いつもありがとうございます」と来店された一人一人に日頃の感謝を伝え、ひなあられや昆布茶を手渡ししました。支店協同活動は、地域の方々との親睦を深め、気軽に来店していただける支店づくりを目標に取り組んでいます。今後も地域の皆様との交流の場を企画し、さらなる支店協同活動の開催を目指します。

4/2

### 管内小学校へ食農教育本贈呈



長浜市教育委員会を訪問し、食農教育教材「農業とわたしたちの暮らし」の贈呈式を行いました。5年生児童を対象に管内20の小学校へ580冊を寄贈しました。この活動は、JAバンクによる食農教育応援事業の一環として取組んでおり、子どもたちが食と農業への理解を深めることを目的に制作しています。JA北びわこでは、その他に食農教育の一環として田植え・稲刈り体験、サツマイモ・枝豆栽培体験などを行い、児童たちに農業の楽しさや魅力を伝える活動を取組んでいます。

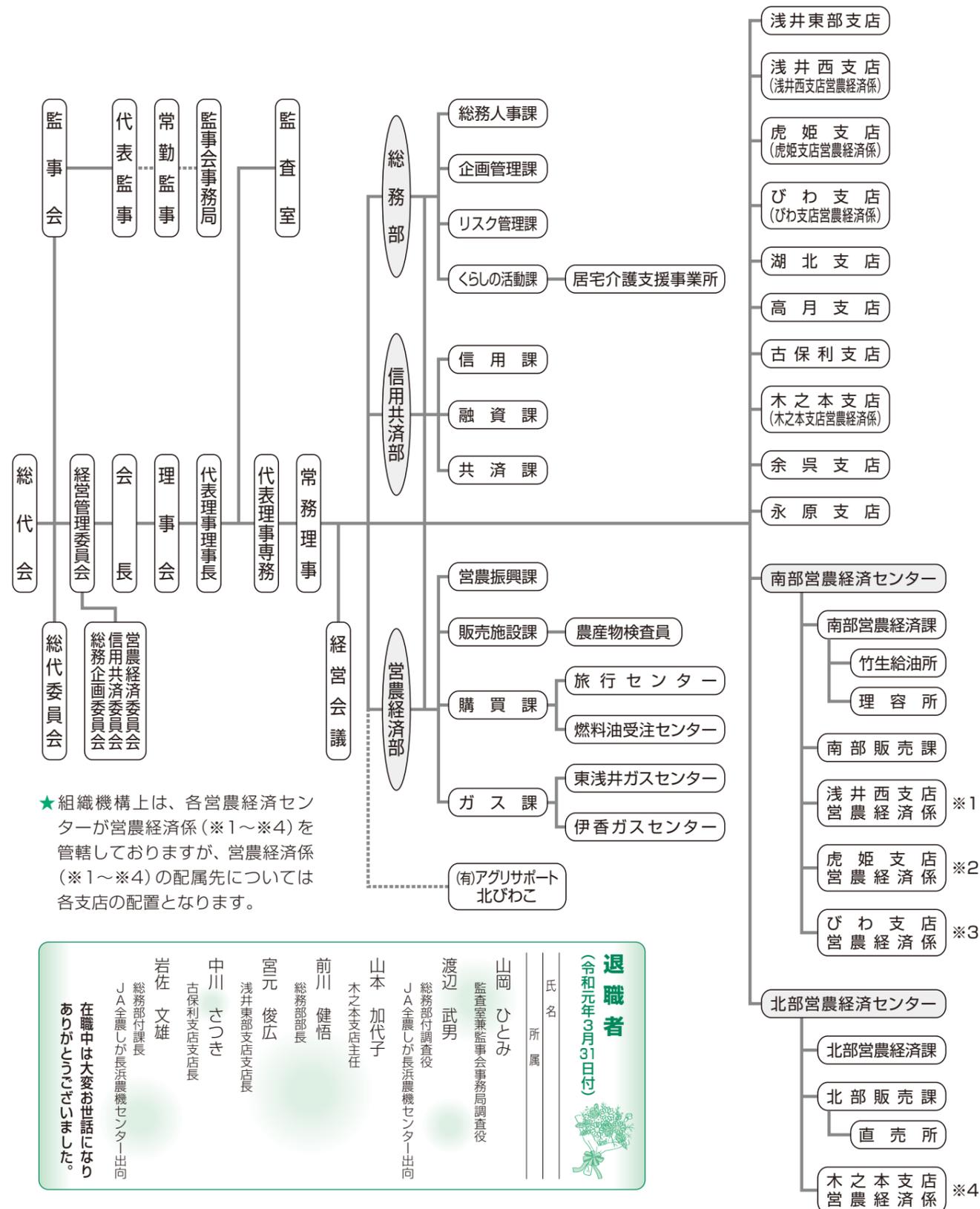
4/1

### 令和2年度新規採用職員入組式



新年度がスタートし、本店にて令和2年度新規採用職員入組式が行われました。新入職員は少し緊張した表情を浮かべながら、役員や先輩職員が見守るなか、田中洋輝理事長より辞令交付を受けました。理事長より、「JA北びわこの未来をつくるのは皆さんです。期待される人材になって下さい。」と激励の言葉が贈られ、夢と希望を胸に抱き、社会人として新しいスタートを踏み出しました。また、同日に永年勤続者の表彰も行われました。

## JA北びわこ組織機構図【令和2年度】



※例年、掲載してありました「職員配置表」ですが、職員を騙る特殊詐欺が発生しており、詐欺防止のため今年度より掲載を見合わせております。

# トマトの 白だし漬け 〜蜂蜜酢風味〜

【材料】2〜3人分  
トマト…2個  
※ミニトマトの場合は  
10〜15個程度  
白だし…60ml  
水…60ml  
米酢…大さじ1  
蜂蜜…小さじ1  
オリーブ油…小さじ2



## 【作り方】

- トマトはへたを取り、皮をむく。
- ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。
- 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

# レタスの 塩レモン漬け

【材料】2〜3人分  
レタス…1個  
レモン…1/2個  
昆布…3cm角1枚  
塩…小さじ1  
砂糖…小さじ2  
オリーブ油…小さじ1



## 【作り方】

- レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分する。
- ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

# ナスの塩昆布漬け 〜青ジソを添えて〜

【材料】2〜3人分  
ナス…1本  
塩昆布…10g  
白すりごま…大さじ1  
ごま油…大さじ1  
青ジソ…1枚



## 【作り方】

- ナスは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。
- 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなどの野菜でも代用可能。ミョウガやショウウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

## 特集

旬の野菜で楽しむ

# 初夏の さっぱり漬物

季節の野菜を使って  
手軽にできる漬物をご紹介します。  
野菜のおいしさを凝縮した、  
さっぱり食べやすい漬物で  
暑い夏を乗り切りましょう！

監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU  
イラスト 小林裕美子

# パプリカのマリネ

【材料】2〜3人分  
パプリカ(赤・黄)…各1個  
米酢…60ml  
砂糖…大さじ2  
塩…小さじ1  
黒こしょう…少々  
ローリエ…1枚



## 【作り方】

- パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しい、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

# キュウリの ビール漬け

【材料】2〜3人分  
キュウリ…2〜3本  
ビール…100ml  
塩…小さじ2  
砂糖…大さじ3



## 【作り方】

- ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- キュウリは両端を切って(1)に入れる。
- 冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

# 季節野菜の ヨーグルト みそ漬け

【材料】2〜3人分  
みそ…100g  
ヨーグルト…200g  
お好みの野菜…適量



## 【作り方】

- ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。
- お好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深い味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

(この特集記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)



蟹座

6/22~7/22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています 【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも 【幸運の食べ物】ソラマメ



双子座

5/21~6/21

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ 【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して 【幸運の食べ物】ラッキョウ

大麦編

適期収穫

大麦の収穫時期は 5月下旬～6月上旬頃です。  
 収穫適期は小麦より短いので、刈り遅れに注意しましょう。

- 暖冬で生育が平年より早く進んだため、収穫適期が早まることも予想されます。早めからの収穫作業準備をお願いします。
- 成熟を確認し、穀粒水分が30%以下になってから刈取りを行います。(大麦が指で潰れず爪で潰れる程度)
- 雑草種子(カラスノエンドウ等)の混入に注意します。

お知らせ

令和2年度農地中間管理事業のご案内

農地中間管理機構より、今年度第1回目の受付が行われます。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令和2年5月7日(木)から6月30日(火)まで行います。  
 (※借受希望者については通年で受付を行っています。)

なお、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、お気軽にご相談ください。

- 令和2年度経営所得安定対策交付申請書(裏面：収入減少影響緩和対策(ナラシ)積立申出)は5月25日(月)までに長浜市農業振興課、またはJA北びわこ(北部・南部)営農経済センター、もしくは浅井西支店、虎姫支店、びわ支店、木之本支店の営農経済係まで提出して下さい。

TAC担当者紹介

 営農振興課 浅井 地区担当 植谷 泰行	 営農振興課 虎姫・びわ 地区担当 秋野 裕之	 営農振興課 湖北 地区担当 丸岡 貴志	 営農振興課 高月・伊香 地区担当 谷口 靖昭	 営農振興課 園芸担当 細川 貴紘
---	--	---	---	---

「営農関係を含め、身近な話し手となれるよう頑張ります」  
 「組合員さんの身近な存在として役立つ情報をお届けします」  
 「組合員さんに満足して頂けるサービスを提供できるように頑張ります」  
 「時季毎に必要な情報を組合員さんにお伝えします」  
 「農業経営に役立つ各種情報をお届けします」

営農指導員紹介

 南部営農経済センター 浅井・虎姫 地区担当 小倉 晋哉	 南部営農経済センター びわ・湖北 地区担当 石川 博之	 北部営農経済センター 高月・伊香 地区担当 山本 克行
---	---	---

「組合員さんのニーズに応えられるように頑張ります」  
 「組合員さんから信頼を得られる営農指導員を目指します」  
 「お困りの際はお気軽にご相談下さい」

営農指導員とは?

私たちが地区ごとの出向く営農指導を担当します。水稻の生育情報の提供や、生産基準や環境こだわり農産物の手続きなど、営農活動を幅広く支援致します。中・小規模農家の皆様もお気軽に南部または北部営農経済センターまでお問い合わせ下さい。

水稻編

水稻除草剤の効果安定させる水管理

～7日間の止水管理を行うための技術～

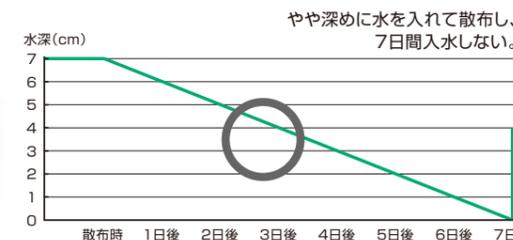
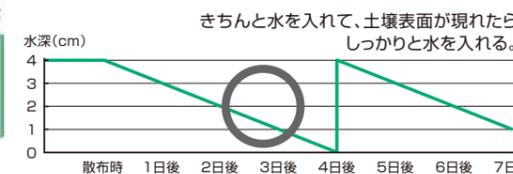
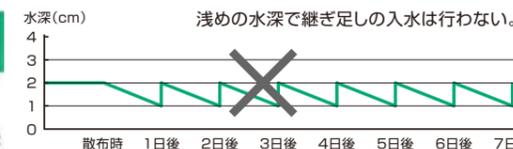
農薬処理後の水管理 7日間の止水管理

除草剤処理後、水田水がなくなるまで給水しない止水管理

除草剤を処理した後、水田水が水田外に出ないように排水口を止め、さらに水田水がなくなるまでの期間は、給水も止める方法です。水田外への薬剤成分の流出防止を徹底できます。

水田水がなくなるまで給水しない止水管理の模式図

出典：公益財団法人 日本植物保護研究協会  
 水稻用除草剤適正使用キャンペーン



水管理のイメージ図(減水深 1cm/日の場合)

7日間の止水管理を行うための3つのポイント

- 浅めの水深で、継ぎ足しの入水を行いません。
- 土壌表面が現れたら、オーバーフローさせないように静かに入水します。その際に、しっかり水を入れます。
- 処理時の水深をやや深めにすると最初の入水までの期間を長くすることができます。

中・後期水稻除草剤

多年生雑草のホタルイ・オモダカ・クログワイ等は、前年発生したところでは多く発生することが予想されます。これらの雑草が出ている場合には体系的な防除をお願いします。

区分	薬剤名	使用時期	1年生雑草			多年性雑草
			ノビエ	ノビエ葉期	広葉	
中期剤	ハイカット1キロ粒剤	移植後15日～収穫60日前	○	3.5葉期	○	○
後期剤	クリンチャー1キロ粒剤	移植後7日～収穫30日前	○	4.0葉期	×	×
	バサグラン粒剤	移植後15日～55日 但し、収穫60日前まで	×	—	○	○
	クリンチャーバスME液剤	移植後15日～収穫50日前	○	5.0葉期	○	○

# 新入職員紹介

2020年4月から新たにJA北びわこに入組した職員を紹介します。組合員・利用者の皆様に信頼される職員を目指します。どうぞ、よろしくお願いします!

好きな言葉

継続は  
力なり

おがわ さき  
小河 咲葵



趣味・特技

趣味は、美味しいご飯屋さんを探して食べに行くこと!  
特技は、フルートです♪♪♪

## 魅惑のバター



## 私の食育日記

食育インストラクター 岡村麻純



2歳の娘が先日、バターをパンに塗って食べることを知りました。まだ油脂の取り過ぎには注意したい幼児期なので、調理に使うだけだったバター。初めて焼きたてパンにバターを塗って食べたときは2歳児なりの衝撃があったようです。バターは牛乳に含まれる乳脂肪を凝集して固めた物です。一般的には、重量の1〜2%の食塩を添加する有塩バターと、無塩バターがあります。さらにバターを作る工程途中で乳酸菌を添加し発酵させた発酵バターもあります。発酵バターは焼くことで独特のこくと香りを引き出せます。バターも油の一つですが、常温で液体の「油」とは違い、動物性の油脂で、常温で固体の物が多い「脂」に当たります。

牛の脂の牛脂や、豚の脂のラードなどがバターと同じ「脂」です。この飽和脂肪酸を多く含む脂は、酸化しにくいという特徴を持っていますが、多量摂取は病気のリスクを高めることが分かっています。しかし、約80%が乳脂肪分のバターは、脂の中では消化も良く、幼児にも安心です。粘膜を守るビタミンAが豊富で、ビタミンDやカルシウムなど乳製品ならではの栄養も魅力です。

過去には国民生活を表現するのにも、「バターが大砲」という言葉が生まれるほど、人々にとって欠かせない存在のバター。この言葉が生まれた頃、バター不足に困り果てたナポレオン3世がバターの代用品を発明した者に懸賞金を出し開発されたのが、今のマーガリンの起源です。マーガリンはさまざまな油を原料にして製造された加工品で、原料の脂肪酸を変化させてバターそっくりの食べ物として作られています。

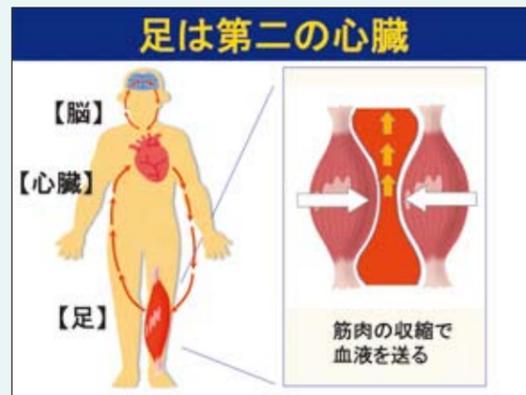
歴史を振り返っても分かるように、バターには皆が追い求める魅力があります。そこで、今までよりパンを焼くときに使うバターを控えめに、たまには、トーストしたパンにバターを塗って食べる幸せな時間を、娘にも味わってもらいたいと思います。

## 楽しい健康づくり

### 第6回 足は第2の心臓 —健康づくりに足が大切です—

足は単に歩くためだけでなく、心臓に協力して大事な仕事をしています。こぶし位の大きさの心臓がたゆみなく収縮を繰り返して、からだ全体に血液を送り出す重要な働きをしますが、足がこの大事な働きを助けていますので「足は第2の心臓」と呼ばれる所以です。

この足の働きの仕組みを図で説明します。足の真ん中を太い血管が走り、その周りを筋肉が取り巻いています。私たちが歩くと血管を取り巻く筋肉が収縮運動を繰り返し起こして血管の中の血液を前方へと押し流します。こうして足は心臓の働きを助けてからだの隅々まで酸素や栄養を届けて脳やいろいろな臓器の働きを高めるなど大事な仕事に協力しているのです。足は実に大事な役割を果たしていることが頷かれます。



人生100年時代を迎えた今、私たちは血管病(脳梗塞や心筋梗塞)や認知症などやっかいな病気にならないで毎日健康的な日々を送ることが大切です。このためには「足を使って毎日出かけること」を一番に挙げてよいと思います。昔から【足の達人な人はボケない】との言い伝えは正しいようですね。

みなさんは今後とも一層足をしっかりと使って望ましい健康を創りましょう!



笹田 昌孝 氏

# 2021年度 正職員募集のご案内



## 1 応募資格

- ◎大学・短期大学・専門学校を2021年3月に卒業見込みの方、もしくは大学・短期大学・専門学校を卒業された方で、満25歳未満(2021年3月31日現在)の方。
- ◎普通自動車免許保有の方、もしくは2021年3月までに普通自動車免許を取得する方。(普通自動車免許はMTが望ましい。)

## 2 採用する職種及び採用予定人数

- ◎農協業務全般 … 5名

## 3 申込方法・受付期限

- ◎職員採用試験申込書・自筆の履歴書(写真貼付)・成績証明書・卒業見込証明書(卒業証明書)を2020年5月8日(金)～2020年6月5日(金)午後5時までに当JA総務部総務人事課に提出してください。  
《郵送の場合も上記期限必着です。》
- ※職員採用試験申込書はホームページ、当JA本店・各支店に設置。
- ※応募者には、受付期限終了後に採用選考試験の案内を送付します。

## 4 選考について

- ア. 第1次採用選考試験【筆記試験(一般教養・適性検査)】  
日 時：2020年6月12日(金)午前9時より  
場 所：JA北びわこ本店 別館(滋賀県長浜市湖北町速水2721番地)
- イ. 第2次採用選考試験【面接試験】  
日時・場所は第1次採用選考試験合格の方へ通知します。
- ウ. 採用内定通知  
第2次採用選考試験終了後(1週間前後)に、本人宛に通知します。

【お問い合わせ・書類提出先】北びわこ農業協同組合 総務部 総務人事課  
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721番地  
TEL.0749-78-2400 FAX.0749-78-2420

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況によっては、日程を変更する場合がございます。  
※当募集に基づく提出書類等の個人情報については、当JAの採用手続以外の目的で使用いたしません。





イラスト：小林裕美子

# ラッキョウ

～初夏が旬の薬効野菜～



ラッキョウのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】初夏(5~7月ごろ)

【主な栄養成分】  
カリウム、食物繊維、アリシンなど

## 見分け方

**NG**

- 芽が伸びている
- 収穫から時間が経過している
- 緑がかっている
- 硬いコシがある

**お薦め**

- 泥付き
- 新鮮で風味や歯触りが良い

葉が枯れていない

白い鱗茎(りんけい)がみずみずしくつやがある

粒が大きめでそろっている

白くふっくらとしていて、傷などがない

## 保存方法

芽が出るのが早いので、購入後はすぐの下処理して保存

すぐ下処理できない場合は、新聞紙などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存できるだけ翌日には下処理を



## ラッキョウの力

**食物繊維**

便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い生活習慣病の予防効果が期待できる

**カリウム**

高血圧予防、むくみ改善

利尿作用があり余分な塩分を体外に排出する

**アリシン**

疲労回復、血行促進、免疫カアップなど

特有の香りのもと、タマネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種

## 楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、みそ漬け、砂糖漬けなど

おつまみ

スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる

調味料

みじん切りにして、いろいろな料理に使える

カレーに添える

水洗った後、芽と根をカットして皮をむき、お好みの漬け方で漬ける

生のままどうぞ!

エシャロット、島ラッキョウは、みそ、マヨネーズを付けてお手軽に

天ぷらなどの揚げ物、炒め物

意外な食べ方

焼きラッキョウ

しょうゆを垂らすと美味!

シンプルに串に刺して網で焼くだけ

洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある

おつまみ

スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる

調味料

みじん切りにして、いろいろな料理に使える

カレーに添える

洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているもの。そのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある

## ラッキョウのヒミツ

**歴史**

原産地はヒマラヤ地方(中国)の紀元前から栽培が行われ、当初は薬用だった

**平安時代**

日本への伝来は、9世紀ごろ当初は薬用『新撰字鏡(しんせんじきょう)』『本草和名(ほんかうわみょう)』は「薤」、『延喜式(えんぎしき)』では「薤白」の名で登場

**江戸時代以降**

食用としても広く栽培される。現在の主な産地は、鳥取県、鹿児島県、宮崎県、徳島県など

生命力旺盛! 精力が付くため、修行僧は食べてはいけないものとされていたとか!

# 石川さゆり

## コンサート

●ご招待日 2021年 **3月14日** 日

●開催会場 **県立文化産業交流会館(米原)**

1部 2部公演

【1部】 18:00開演

【2部】 19:00開演

第30回記念 湖北地区JA利用者のつどい

●ご招待日 2021年 3月14日 日

●開催会場 県立文化産業交流会館(米原)

1部 2部公演

【1部】 18:00開演

【2部】 19:00開演

新型コロナウイルス感染症を受け、今年度の歌謡ショーは例年より遅らせていただきます。ご来場者の方々の安全優先にご理解とご協力をお願いします。

主催：北びわこ農業協同組合 | レーク伊吹農業協同組合

## 近江の麦茶

新パッケージになってリニューアル!!

麦茶専用焙煎した北びわこ産大麦100%使用

1ケース(500ml×24本) **2,880円(税込)**

無香料・無着色・ノンカフェインで妊産婦や子どもにやさしい麦茶です。

例えは

青汁油(8本入り) + 飲料水3ケース = つどい特別価格 **12,500円(税込)**

飲料水4ケース = つどい特別価格 **12,500円(税込)**

※1セット購入者にはもれなく、招待券1枚を進呈します。

※利用者のつどいの推進品目に含まれます。

## 春の石材展示会

手を合わせる心を大切に... 先祖をうやまいましょう。

ご来場の方にちれなくお見送りをさせていただきます。

5月22日(金) 5月23日(土)

午前10時～午後4時

石積100万円以上ご成約・ご購入の方に

①の 5万円相当の商品をサービス

②の 記念品をプレゼント!

2020年6月30日までに成約の方に限ります。

お問い合わせ/ 営農経済部 購買課 TEL.0749-78-2413

新型コロナウイルス感染予防のため、密閉・密集・密接とならないよう配慮して開催いたします。

ご来場の皆様には、マスク着用や手指の消毒液の利用などご協力をお願いいたします。

## JA住宅ローン

### JAリフォームローン

農業者以外の方もご利用いただけます。

「JAとの取り引きはこれから」というお客様もお気軽にどうぞ!

基本保障付住宅ローンの場合(死亡・後遺障害の保障)

変動金利 年0.775%

特約固定金利 年0.80%

10年固定金利 年0.90%

プラス年0.10%でサポート3に加入できます!

3つのリスク保障!

がん 心臓病 脳卒中

JAの住宅ローン・リフォームローンは...

返済期間 4年18ヵ月 6年30ヵ月



# 新型コロナウイルス感染予防・拡大防止の取り組み状況

新型コロナウイルスの感染拡大により影響を受けられた皆様に、心からお見舞い申し上げます。当組合では、組合員・利用者の皆様の健康・安全を最優先に考え、新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組むとともに、以下の内容により安心してご利用いただけるよう最善を尽くして参ります。

## JA北びわこでの取り組み 感染拡大を踏まえた組織体制

### ●JA北びわこ「災害対策本部」を設置

当JAの事業継続計画(BCP)を策定し、JA役職員・家族・関係者等に感染者が発生した場合の事業実施体制(信用共済事業・営農経済事業)の対応について定めています。

### ●お客様対応・各種会議・研修会・レディーススクール等の対応

お客様対応：マスクを着用のうえ、手洗いうがいを徹底し、訪問する場合は、事前にお電話により目的をお伝えし、訪問致します。

各種会議・研修会・レディーススクール等：開催を延期、または中止の対応を致します。

## 組合員・利用者の皆様へご協力をお願い

組合員・利用者の皆様へ、感染防止の観点から窓口にご来店される際に以下の点について、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

- お待ちいただく際、他のお客様との間隔をお取りいただく、また混雑状況に応じて店舗外でお待ちいただく等のご協力をお願いすることもございます。
- 現金の入出金・お振込は、JAのATMにてお取扱いが可能です。また、JAネットバンクでは、お振込や税金・各種料金のお支払いが可能ですので、ご利用をご検討下さい。
- 感染拡大を防止し業務を継続していく観点から、職員の交代での勤務、窓口業務の一部縮小等を行う場合があります。その場合、窓口でのお取引は通常以上にお待ちいただくこともありますので、何卒ご了承ください。また、休日明け、年金受給日等、店頭が混雑し通常以上にお待ちいただくこともあります。

JA北びわこでは、新型コロナウイルス感染予防・拡大防止に向け役職員ともに取り組む所存でございますので、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

主な事業量 (令和2年3月末現在)	
貯金	1,263億47百万円
貸出金	83億33百万円
長期共済保有高	3,827億1368万円
販売品販売高	21億77百万円
購買品供給高	17億5百万円
	14億27百万円

理事会だより	経営管理委員会だより
<b>3月定例理事会</b> ● 令和2年3月27日(金)午前9時 「協議事項」 第1号議案 令和元年度決算処理方針(案)について 第2号議案 「経営改善計画」に基づく第7次中期経営計画の変更(案)について 第3号議案 経営改善計画(案)について 第4号議案 令和2年度事業計画の策定(案)について 第5号議案 令和元年度第3四半期監事監査の回答(案)について 第6号議案 令和2年度余剰金運用(案)について 第7号議案 有価証券運用のロスカットに係る基準(案)について 第8号議案 信用供与等の限度額の決定(案)について 第9号議案 借入金の最高限度額の決定(案)について 第10号議案 貸出金利率の最高限度額の決定(案)について 第11号議案 即時の判断が伴う信用の供与等の決定に関する理事会附議の取扱い(案)について 第12号議案 即時の判断が伴う信用の供与等の決定に関する経営管理委員会	<b>第20回経営管理委員会</b> ● 令和2年3月30日(月)午後1時30分 「協議事項」 第1号議案 「経営改善計画」に基づく第7次中期経営計画の変更(案)について 第2号議案 経営改善計画(案)について 第3号議案 令和2年度事業計画の策定(案)について 第4号議案 令和元年度第3四半期監事監査の回答(案)について 第5号議案 借入金の最高限度額の決定(案)について 第6号議案 貸出金利率の最高限度額の決定(案)について 第7号議案 即時の判断が伴う信用の供与等の決定に関する経営管理委員会附議の取扱い(案)について 第8号議案 附議の取扱い(案)について 第9号議案 会計監査人報酬額の決定(案)について 第10号議案 農地所有者代理事業規程の制定(案)について 第11号議案 (南)アグリサポート北びわこの出向契約について 第12号議案 国際通商交渉および農業振興に関する決議(案)について 各議案が原案どおり可決承認されました。



## お問い合わせ先 変更のお知らせ

部署名および電話番号が変更となります。下記の部署、電話番号にご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。

変更前	変更後
総合企画課 (旅行センター) 0749-78-8777	くらしの活動課 0749-78-8777
営農企画課 特産振興課 0749-78-2415 0749-78-2414	営農振興課 0749-78-2415
購買課 0749-78-2413	購買課 (旅行センター) 0749-78-2413
ゆめまるくらぶ 0749-78-2435	ゆめまるくらぶ 0749-78-8777

## 第23回 通常総代会の開催予定について

JA北びわこ第23回通常総代会は、令和2年6月20日(土)に開催を予定しております。なお、現在流行中の新型コロナウイルス感染拡大防止のため正式な日程等につきましては、6月号広報誌にてご案内いたします。

## 令和2年度 「JA北びわこ年金相談会」開催中止のお知らせ

5月以降、開催を予定しておりました「JA北びわこ年金相談会」につきまして、現在流行中の新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない現状であることから、組合員・利用者の皆様の健康と安全確保を最優先に考え、当面の間中止させていただくこととなりました。

誠に恐縮ですが、趣旨をご理解いただくとともに、引き続きJA信用事業への格段のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## JA北びわこ 助け合い組織 ゆめまるくらぶ

JA北びわこ管内の元気高齢者を対象としたふれあいサロンのお手伝い(ボランティア)をいたします!



- ★地域でサロンを開催される時など、お気軽にゆめまるくらぶまでお声かけください。活動を通じて多くの方とお会いできることを楽しみにしています。
- ★活動時間：1時間程度(希望日をお知らせください) 懐かしの歌、ミュージカル、ゲーム、紙芝居など

お問い合わせ・お申込み先 ☆JA北びわこ 本店 くらしの活動課 (湖北町速水2721番地) TEL.0749-78-8777

## パズルの答えと当選者の発表

### 4月号の答え【ホタルイカ】

1	ハ	ル	オ	カ	リ	ナ
2	ウ	ール	メ	カ	タ	
3	ス	ジ	ゴ	ム	ネ	
4	ユ	ウ	カ	シ	キ	
5	ホ	ウ	キ	タ	ス	キ
6	ウ	リ	キ	レ	イ	シ

3月号の応募総数85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...  
5月20日締切  
(当日消印有効)

図書カード  
プレゼント!

63

長浜市湖北町速水2721  
JA北びわこ  
企画管理課 広報パズル係

● 住所  
● 氏名  
● 年齢  
● 電話番号

◇ 広報誌に関する  
ご意見・ご感想など

◇ その他、身近な出来事など

※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	5	8		12		17
		A				
	6			13	15	
2						C
			11			
		9				
3	7					16
4				14		
						E
		10				

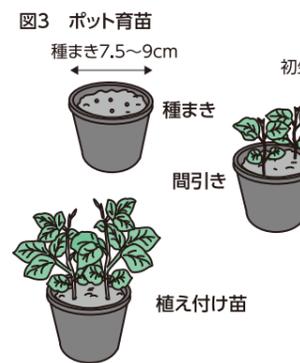
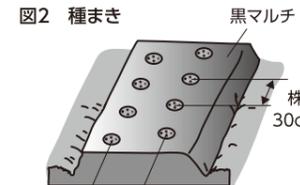
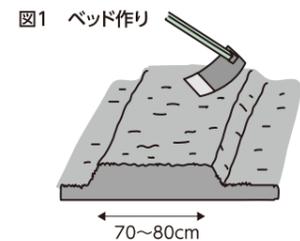
- ### タテのカギ
- 知事選の期日前——に行ってきた
  - 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
  - ソウヤライオンを数えるときに使う言葉
  - 大きな口を持つ爬虫(はちゆう)類
  - 往年のヒット曲「——のハワイ航路」
  - 武者人形はかぶっていることが多い
  - 茶畑で行う収穫作業
  - 数え年70歳のお祝いです
  - アシカやオットセイより大きな海獣
  - 飛行機で物を運ぶこと
  - 田畑を耕す農耕機械



- ### ヨコのカギ
- 端午の節句に食べる和菓子
  - 損の反対語
  - あの人、いい人なんだけど、——多んだよなあ
  - 邦画ではありません
  - シオマネキやガザミはこの仲間
  - 馬具の一つ。足を掛けます
  - 春の大型——をゴールデンウィークといいます
  - クラブ——、救援——、——写真
  - 与党と対立することが多い
  - たくと良い香りがします
  - アスパラガスは主にこの部分を食べます

### あ と が き

桜が散り新緑の季節となりました。気温も温かくなり愛犬も庭で日向ぼっこを楽しんでいます。最近では家で過ごすことが多くなり、気分転換に部屋の模様替えをしました。部屋の雰囲気もガラッと変わり気分もリフレッシュできました!!



(この記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

### やさしい野菜作り

#### エダマメ 肥料は控えめに

園芸研究家 成松次郎

大豆を未熟のうち収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA・Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。

【品種】一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サッポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1~2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70~80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

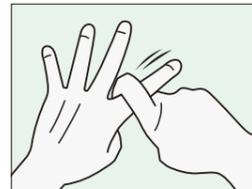
【種まき】地温が15度以上になった頃から種まきの適期で、一般地では遅霜の恐れがなくなる4月下旬~5月となり、6月以降では害虫の被害を受けやすくなります。条間45cm2条、株間30cm、1カ所に3~4粒まきます(図2)。鳥害を防ぎ発芽を良くするために、不織布のベタ掛けが有効です。本葉2枚の頃、生育の劣る株を根元から切り取り、2本立にします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7.5~9cmのポットに3~4粒まき、初生葉がそろった頃に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

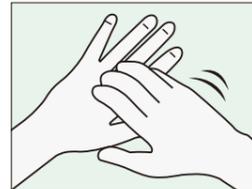
【病害虫の防除】高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレホン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30~35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3~5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2~3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

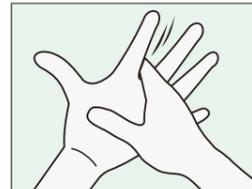
### 指先から温めて刺激する



(1) 左手の指を右手の親指と人さし指で包み込み、指先から指の付け根までこすります。親指から1本ずつ順に、全ての指を10往復こすります。指が温まってくるのを感じましょう。



(2) 次に手の甲に人さし指から小指をそろえて当てて、甲の骨の間を10往復こすります。手の甲側にも大切なつぼがたくさんあります。



(3) 手を組んで、親指をくるくると回して手のひらのつぼをこすります。手のひら全体をこするように大きく回します。右回り、左回り各10回。終わったら、反対の手でも行います。



## 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所長 堤喜久雄

### 指先のつぼ刺激でデトックス!

春はデトックスの季節といわれます。なぜなら、冬の間たため込んだ毒素や老廃物を外に出し、体の巡りを整えるのに最適な時期だからです。

手には足の裏同様につぼがたくさんあることをご存じだと思います。つぼの刺激は、東洋医学で「気と血液の流れ道」である「経絡」を通り、全身を巡って内臓諸器官や骨格へ流れていきます。つぼや経絡を刺激する手指体操で血液やリンパの流れを良くして、老廃物が排出されやすくなります。

今回は、デトックスにお勧めの体操をご紹介します。冷えの改善やむくみの解消にも役立ちます。

体操では、押したりこすったりする動きのときに息をし、吐きながら行うのが効果を高めるコツです。力の入れ具合は、少し痛いけど気持ちいい程度です。空いたときにいつでも何回でもやってみましょう。

つぼ刺激でデトックスして、心身共に軽やかに過ごしてください。



### 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。

○ グリンピースのおいしいゆで方や冷まし方のポイント、とても為になりました。もう少ししたら色んなお豆の旬がやって来ますね。今から楽しみです。家族が喜んでくれるおかず作りに、色鮮やかな緑のお豆さん達を使って美味しいお料理をたくさん作ろうと思います。 **T・Mさん**

○ 昨年からの雪が降らなかった為か畑の草が青々としており、暖かくなったら草むしりに勤まなければと思っていた矢先! そんな草のなかに落のとうを発見しました。早速落のとうみそで大根をいただきました。早目の春も良いものです! **S・Jさん**



# ゆばと温卵の冷やし椀



## 材料(2人分)

- ゆば ..... 30g
- 温卵 ..... 2個
- シュンギク ..... 1/4束
- ナメコ ..... 少々
- 小口切りミョウガ ..... 適宜
- おろしショウガ ..... 少々
- 合わせだし
- かつおだし ..... 1カップ
- みりん ..... 大さじ2
- 薄口しょうゆ ..... 大さじ2

- (1) 合わせだしを鍋で沸かす。
- (2) だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。シュンギクはサッとゆでる。
- (3) 残りのだしは冷たく冷ましておく。
- (4) お椀(わん)にゆば、温卵、シュンギクを盛り付け、(3)を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらい出来上がり。

## 材料(2人分)

- ブリ ..... 2切れ(30g)
- タマネギ ..... 1/4個
- 赤・黄パプリカ ..... 各1/4個
- セリ ..... 適宜
- サラダ油 ..... 適宜
- 小麦粉 ..... 適宜
- 合わせだれ
- みそ ..... 大さじ1
- かつおだし ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- いりごま ..... 大さじ2
- おろしショウガ ..... 小さじ2

# ブリのごまみそしょうが焼き



- (1) タマネギ、パプリカは串形に切る。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはたいたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
- (3) 合わせだれをボウルに入れて混ぜ、(2)に絡める。
- (4) (3)にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。

**アドバイス** アルコールの苦手な人は、煮切って加える。

# 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



## 農産物直売所 ゆめまる館だより

昨年も大人気!! 地元産 **たけのこ・ふき・粒山椒** 入荷予定です!

他にも... 地元産 **キャベツ・法蓮草・小松菜・エンドウ・山菜** 入荷されます!

### 特別栽培米コシヒカリプレミアム米

30kg 9,600円 店頭精米・量り売りも致します

お花・神・仏花等も 品揃え豊富でお待ちしております

- 住所 / 高月町高月1340-1
- 営業時間 / 9:30~16:00

- 定休日 / 毎週木曜日
- 電話番号 / 0749-85-6033

北陸自動車道 高月小 高月駅 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**