

北びわこ

~ The Public Information of KITABIWAKO ~

2020

7

JULY
vol.279

- C
O
N
T
E
N
T
S
- ② 北びわこニュース
 - ④ 特集
 - ⑥ 営農情報
 - ⑧ 小学校で農業体験!!
 - 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

小谷山(小谷城跡)と虎御前山

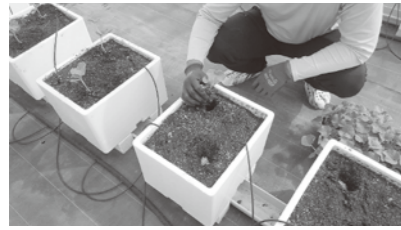
(公社)びわこビジターズビューロー提供



ういずOneシステムでのメロン栽培

小谷城スマートIC栽培実験農場内にある実習用ビニールハウスで、「ながはまスマート園芸チャレンジ事業」の実習生2名が、「ういずOneシステム*」を利用したメロン栽培を行っています。

*「ういずOneシステム」は、JA全農が開発した、発泡スチロール箱の栽培槽を用いた隔離床養液栽培です。



4月中旬にアールスメロンを定植して、栽培をスタート。
ハウス内の温度・湿度管理は、専用機器を用いることにより24時間モニタリング。
養液や水分の調整は、「ういずOneシステム」を利用することによりきめ細かく調整。

2年目の栽培になる「ういずOneメロン」

今年是非破碎糖度計を導入、1品ごとに糖度を計測しておいしいメロンをお届けします。

収穫は7月中旬に開始予定! 販売はJA直売所「ゆめまる館」で販売!



CO2削減・環境保全のためレジ袋の取扱いを廃止します

7月1日(水)から 全国一律にレジ袋の有料化に伴い各支店・営農経済センターでのレジ袋取扱いを廃止、ゆめまる館では有料となります。ご理解とご協力をお願いいたします。



ゆめまる館
大・小とも¥5



各支店・営農経済センター
レジ袋取扱い廃止



お子さんや、お孫さんと一緒に! 手作り漬物をつくらう!



きゅうり漬の素
(ごましょうゆ味)
きゅうり3本×6回分

ごまと醤油が香る、中華風のきゅうりの浅漬けができあがります!
刻み漬がオススメ!



きゅうり漬の素
(さっぱり塩味)
きゅうり3本×5回分

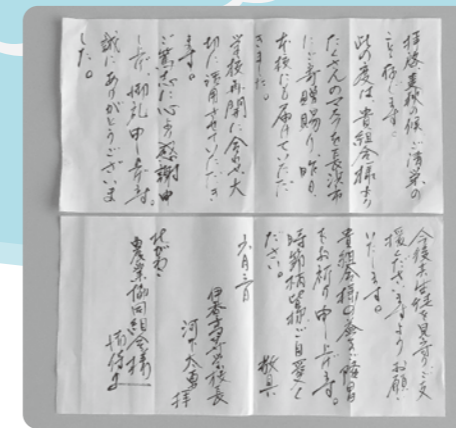
さっぱり旨塩味のきゅうりの浅漬けができあがります。
一本漬がオススメ!

お求めは、
農産物直売所まで

5/27 長浜市へ 50,000枚マスク寄付



医療施設や教育現場で役立ててもらおうと、不織布マスク5万枚を長浜市へ寄付をさせていただきました。
長浜市で行われた贈呈式では、田中理事長が藤井市長へ目録を渡され、「コロナウイルスとは共存していく必要があると言われています。今後長浜市と協力して地域社会、農業を支えていきたい。」と挨拶しました。
寄付したマスクは、管内の医療施設や学校へ贈られ、後日、寄付させていただいた管内の学校等より「大切に活用させていただきます」とお礼状をいただきました。
北びわこでは、「明るい地域社会づくり」のために地域に密着した貢献活動に取り組んでいます。新型コロナウイルスで影響を受けた地域の活力を取り戻すため、これからも活動に取り組んでいきます。



北びわこ 夏の特産品



さわやかな
甘さと香りが自慢の
たかつきメロン

北びわこ夏の特産品が、今年も農産物直売所「ゆめまる館」に入荷します。
7月中旬より
「たかつきメロン」
が入荷予定。
7月下旬より
「たかつき西瓜」
「南浜ぶどう」
が入荷予定です。



優しい甘さと
シャリシャリ食感
復刻!!富研号
たかつき西瓜



ジュワっと甘い
果汁あふれる
南浜ぶどう

虫眼鏡と糸を使って、アリの目になって探検しよう！



ポイント

同じ場所でも、落ち葉のある地面、草むら、石のある地面など、さまざまな地面で行うことで違う発見が楽しめます。また、地面だけでなく木の幹や枝などやってみるのもお勧めです！ただし、真夏の炎天下での活動は避けてください。

マイクロハイク

楽しみ方

人数 1~30人
用意する物 虫眼鏡、1mほどの糸(なくても可)

- 1 1人ずつ虫眼鏡を持ち、糸を探検してみたい地面の上に置きます。
- 2 腹ばいになって地面に顔を近づけ、虫眼鏡で糸の端を見ます。
- 3 糸の周りで動く物や面白い物を探しながらゆっくり糸に沿って進みます。
- 4 集まって気付いたことを話し合います。

フィールドビンゴ



見る・聞く・触る……自然の自然物を使って発見しよう！

ポイント

ビンゴがいくつできたか競うのも楽しいですが、まずは自然の中で見つけた宝物の話をたくさん聞き合ってみてください。それぞれに違う感性や感覚を「いいね」と認め合うことで、発見がより楽しいものになります。カードを自作する場合は、感覚を使って探すという視点を忘れずに。一緒に項目を考えるとところから行っていいでしょう。

楽しみ方

人数 3人以上
用意する物
・フィールドビンゴカード人数分
(自作の場合は、紙などに3×3マスでビンゴ項目を書き入れた物を用意します)
・筆記具

- 1 1人に1枚または親子に1枚フィールドビンゴカードを準備します。
- 2 マスに書かれた自然の物を、触ったりにおいをかいだり感覚を使って探します。
- 3 見つけたら、グループまたは親子全員で確認し印を付けます。
- 4 集まって発見した物について話し合い、ビンゴの数など楽しくシェアします。

《ビンゴの項目例》

ちくちく、ふわふわ、冷たい、きのこ、木の实、夏らしい物、いい匂い、鳥の声、抜け殻、食べ跡、クモの巣、黄色い花、卵、チョウチョ、動物の落とし物、足跡など

楽しみ方

人数 リーダー1人/プレーヤー2~5人くらい(一つの芋虫)
用意する物 バンダナ(人数分)

- 1 全員で背の順に列を作り、リーダー役以外はバンダナで目隠しをし、前の人の肩に手を掛けてつながります。
- 2 リーダー役は先頭の人の両手を持ち誘導しながら、自然の中を散策します。
- 3 最後に全員でゆっくりと目隠しを取ります。
- 4 歩いてきた道を、目を開けてもう1度歩き、感じたことを話し合います。

目かくしイモ虫



ポイント

リーダー役はなるべくゆっくりとしたペースで誘導し、つまづくことがないように注意しながら進みます。地面の凹凸や感触の違う場所を歩いたり、木の幹や根元を触ってみたり、周囲から聞こえる音を聞いたり、太陽の方向、落ち葉の匂いなど、感覚を使いながら散策してみましょう。

音いくつ



耳を澄まして、周囲から聞こえてくる音をじっくりと聞き取ろう！

楽しみ方

人数 何人でも可

- 1 両手を肩の高さに上げ、静かに耳を澄まします。
- 2 音が聞こえてくるたびに指を1本ずつ折って数えます。
- 3 どんな音が聞こえたかお互いに紹介し合います。

ポイント

聴覚に集中することで、わずかな音の違いや周りの静けさに気付くことができます。小さな子どもの場合は静かに30秒数えて、聞こえてきた音を話し合うだけでもいいでしょう。場所や時間帯を変えて何度かやってみるのもお勧めです。

楽しみ方

人数 リーダー1人/プレーヤー1~15人
用意する物 バンダナやハンカチ(1枚+無地1枚)

- 1 リーダー役は、自然の中で拾える自然物を5~10種類集め、無地のバンダナの上に並べ、上からもう1枚のバンダナをかぶせておきます。
- 2 リーダー役は、かぶせてあるバンダナを15秒間だけ取り、下のバンダナの上に置いてある自然物をプレーヤーに見せて覚えてもらいます。
- 3 プレーヤーは置いてあった物と同じ自然物を探して集めます(落ちていない物のみ)。
- 4 集合して、バンダナに並べていた自然物と見比べてみましょう。同じ種類でも一つ一つ個性があることや、自然物の役割など気付いたことを話し合います。
- 5 拾った物を自然に戻します。

ネイチャーゲームって何？

ネイチャーゲームとは「見る・聞く・かぐ・触る」といった感覚を使って身近な自然と仲良くなる活動で、約180種類のアクティビティーがあります。遊びの中で、自然の面白さや不思議さとの出会い、自然への興味や愛着が生まれます。

参考図書

ネイチャーゲーム紹介書籍『シェアリングネイチャー 自然のよろこびをわかちあおう』ジョセフ・コーネル著(日本シェアリングネイチャー協会発行)



自然物をもっと見て、同じ物を探してみよう！



同じものを見つけよう

ポイント

自然物は、葉っぱ、石、枝、木の实、食べ跡など種類の違う物を集めると、その場の自然全体を見るきっかけになります。また、逆に1種類の木の落ち葉、木の实、樹皮などを入れると、その木への興味や関心を深めることもできます。

●ネイチャーゲームに関する問い合わせ

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会
電話 03-5363-6010 メール jimukyoku@naturegame.or.jp
ネイチャーゲームが体験できる各地のイベント情報 URL:https://www.naturegame.or.jp/



(この特集記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

大豆編

雑草防除

播種後から開花期までの雑草は除草剤散布と中耕・培土で早めに抑えます。雑草が多いと大豆の生育が阻害され、コンバイン収穫の際に汚損粒の割合が高くなるので注意が必要です。

| 生育期 茎葉処理剤 (10aあたり) | 使用時期 | 薬剤名 | 薬液量 | 希釈水量 |
|--|------|---------------|-----------|------|
| 雑草生育期 (イネ科雑草の3~10葉期、但し収穫30日前まで) | | ポルトフロアブル | 200~300ml | 100ℓ |
| 大豆の2葉期~開花前 (雑草の生育初期~6葉期、但し収穫45日前まで) | | 大豆バサグラン液剤 ※1 | 100~150ml | 100ℓ |
| 大豆の2葉期~開花前まで(雑草生育期、但し収穫45日前まで) | | アタックショット乳剤 ※2 | 30~50ml | 100ℓ |

※1(注)「大豆バサグラン液剤」は、大豆圃場の一年生広葉雑草に効果がありますが、大豆に若干の葉害を生じることがあります。また、著しい高温が続く時や日射が強く蒸散が盛んな場合、あるいは大豆生育不良の場合は葉害が助長されるので使用を避けてください。

※2(注)「アタックショット乳剤」は一年生広葉雑草に効果があり、シロザ、アオゲイトウ等のヒユ科、ヒロハフウリンホウズキ等のナス科雑草、帰化アサガオ類などの難防除雑草に対して有望な対策剤であります。大豆に葉害が生じることがあります。また、購入の際には購買窓口に置いてあります使用確認書の提出が必要となります。

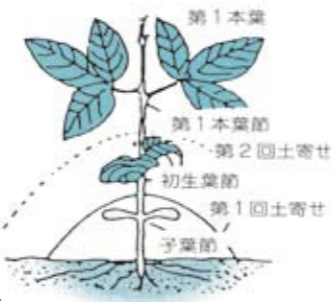
| 非選択性 茎葉処理剤の うね間処理 (10aあたり) | 使用時期 | 薬剤名 | 薬液量 | 希釈水量 |
|-------------------------------------|------|-----------------|-----------|-----------|
| 播種後出芽前(雑草生育期)、収穫28日前まで(うね間処理) | | バスタ液剤 | 300~500ml | 100ℓ~150ℓ |
| 雑草生育期:うね間処理(収穫前日まで) | | ラウンドアップ、マックスロード | 200~500ml | 50ℓ~100ℓ |

中耕培土

中耕・培土は雑草防除や倒伏防止だけでなく、大豆の生育を促進させる重要な作業です。作業が遅れると根を傷めるため、開花始めまでに必ず2回行います。

- 【効果】
- ① 土壌の通気性が良くなり、根粒菌や根の活性が高まります。
 - ② 新しい根の発生が促され、生育後期の養分吸収が高まります。
 - ③ 土壌の保水力が高まり、干ばつに強くなります。
 - ④ 雑草の発生を抑えます。
 - ⑤ 根張りを良くし、倒伏を防ぎます。
 - ⑥ 排水・灌水がスムーズに行えます。

- 【方法】
- ① 第1回目/本葉が2~3枚の頃に子葉が隠れる程度の位置まで行います。
 - ② 第2回目/本葉が4~5枚の頃に初生葉が隠れる程度の位置まで行います。



お知らせ

【経営所得安定対策のナラシ対策生産者拠出金の払い込みについて】

令和2年度の経営所得安定対策でナラシ対策(収入減少影響緩和対策)にご加入の認定農業者、法人、特定農業団体、集落営農組織には、国より生産者拠出金の払い込み案内があります。7月末までに拠出金の払い込みが必要となります。なお、拠出金の払い込み猶予はありませんのでご注意ください。

【環境こだわり農産物および環境保全型農業直接支援対策の現地確認について】

現在、環境こだわり看板設置、環境保全型支援対策の「溝切り本数」等の現地確認が行われています。申請場には全筆においてこだわり看板を設置し、また、環境保全型支援対策「⑧IPMの実践、畦畔の人出除草および長期中干し」、「⑩緩効性肥料の利用および長期中干し」、「⑬水田ビオトープ」、「⑭水田の生態系に配慮した雑草管理」の取組を選択されている場合は、取組要件に沿った作業の実施をお願いします。

水稻編

水稻の穂肥施用

《コシヒカリ 穂肥施用のポイント》

- 「コシヒカリ」・「秋の詩」・「滋賀羽二重糯」などの倒伏しやすい品種の穂肥施用は、1回目を幼穂長10mm(出穂18日前)の時、2回目を出穂4日前(走り穂が出たとき)とします。
- 有機質肥料は効きは遅いので3日早く施用します。

| 出穂前日数と 幼穂長 | 出穂前日数 | 幼穂長(mm) | 品 種 | 備 考 |
|---------------|-------|---------|------------------|----------------|
| | 18日 | 5~10 | コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯 | 倒伏しやすい品種の穂肥1回目 |
| | 4日 | | コシヒカリ、秋の詩、滋賀羽二重糯 | 倒伏しやすい品種の穂肥2回目 |

【参考】
コシヒカリ(5/上旬移植)の出穂期は、平年では7/25前後です。穂肥施用(1回目)は7/8前後です。



| 品 種 | 1回目 | | 2回目 | |
|-------|---------|-------|---------|-------|
| | 葉色(葉色板) | 施用量※1 | 葉色(葉色板) | 施用量※1 |
| コシヒカリ | 濃い | 2 | 濃い | 2 |
| | 標準 | 1~2 | 標準 | 1~2 |
| | 薄い | 2 ※1 | 薄い | 1 |

注1.葉色が濃い場合は、出穂前日数14日に施肥します。

※1.穂肥施用量の数値は10aあたりの窒素数量(kg)です。

● 窒素成分1kg/10aを施用するのに「化成肥料201」では約5kg、「滋賀こだわり穂肥ハーフコート344」で、約8kgです。

● 葉色(葉色板) コシヒカリ、「濃い」:3.5以下 「標準」:3.5 「薄い」:3.5以上

● プレミア米(北びわこ生産基準米)や環境こだわり農産物認証制度で栽培されている場合、穂肥施用については、基肥と併せて化学由来窒素を10aあたり4kg以下になるような施肥設計をお願いします。

● 環境保全型農業直接支払交付金にて緩効性肥料の利用による環境こだわり農産物の栽培を選択されている方については、本対策に合致する穂肥資材を利用して下さい。(詳細は北部・南部営農経済センター営農課または各支店営農経済係にご相談下さい。)

《基肥一発肥料の対応》

原則、穂肥の必要はありません。しかし一発肥料でも前年が転作などの理由で基肥を減らしている場合などでは、穂肥窒素量が不足するので、不足分に換算した穂肥を施用して下さい。

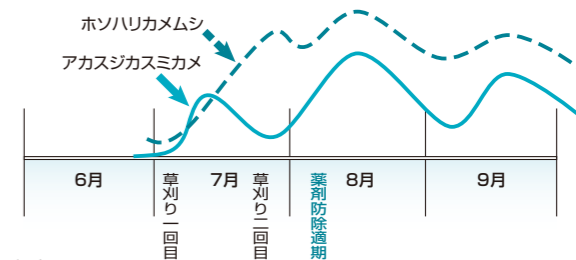
水管理

幼穂形成期~出穂期~開花期

出穂、開花期前後は水稻の生育期間中で最も水が必要な時期です。また、カドミウム吸収抑制対策のためにも出穂前3週間~出穂後3週間の6週間は常時湛水管理とします。(5月10日移植のコシヒカリの場合7月10日~8月20日頃までの期間になります。)

斑点米カメムシ類の最も効果的な防除体系

- 畦畔等のイネ科雑草を除去することが薬剤防除以外に有効な手段となります。
- コシヒカリの最も効果的なカメムシ類の防除方法は、
 - ① 出穂3週間前(7月初旬)に圃場周辺の草刈を地域で一斉に行います。(1回目)
 - ② 水田内のイネ科雑草(ヒエ等)は雑草が出穂するまでに除去します。
 - ③ 出穂期(7月末)に圃場周辺の草刈りを地域で一斉に行います。(2回目)
 - ④ 薬剤防除を出穂10日後(8月上旬)に地域で一斉に行います。
- みずかがみ、あきたこまち等の極早生品種の場合は、地域で一斉の薬剤防除を待たずに、7月末に薬剤防除を行います。



JA北びわこでは、5月下旬より管内の小学校でコシヒカリの田植え、サツマイモの苗植え体験を行いました。新型コロナウイルス感染症の影響で小学校が臨時休校になるなど不安もありましたが、地元農家の方々や小学校の先生の協力を得て農業体験を行うことができました。

児童の皆さんにこの体験を通じて「いのち・食べ物・農業の大切さ」を知ってもらいたい、そんな思いからJA北びわこでは食農教育活動を毎年行っています。今年も元気いっぱい農業とふれあってくれました!!



小学校で

農業体験!!

一苗一苗丁寧に!!

高時小学校



営農振興課職員から苗の植え方を教わり、さっそく水田へ!!



慣れない水田に足を沈ませながらも、地元農家の方が事前に準備して下さったポールにより、一苗一苗丁寧に苗を植えていくことができました。作業をしながら「田植え楽しい!!」と児童たちの笑顔が溢れる時間となりました!! 秋の収穫まで苗の成長を見守ります。

綺麗にまっすぐ苗を植えられました!!

阿辻農園の阿辻康博さん、地域ボランティアの方々と協力してコシヒカリの苗を手植えし、さらに機械での田植え作業も間近で見学しました。児童たちは秋の収穫を楽しみに苗の成長や田んぼに棲む生き物の観察を行って行きます!



一列に並んで田植えスタート!!



植え忘れがないようにみんなで協力して植えていきました!



塩津小学校



植え方は3種類!!
どんなお芋を収穫したいか
想像しながら植えてね!!



富永小学校



1・2年生でサツマイモの苗植えに挑戦!! JA職員や先生たちと協力しながら、秋に大きなサツマイモが収穫できるように一生懸命頑張りました!!

お友達と協力して水やり
お~きくな~れ!



じっくり観察中!!

どこから苗と肥料が出てくるのかな?



地元農家の方の田植え作業を見学。間近で田植え機を観察して、気付いたところや不思議に思った疑問など、ノートにぎっしりメモを取りました! お米や農業についてたくさん学んで、秋の収穫を頑張ります!!



お米について
どんどん質問!!
目指せ!!お米博士



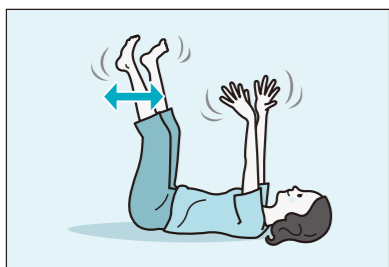


健康特集

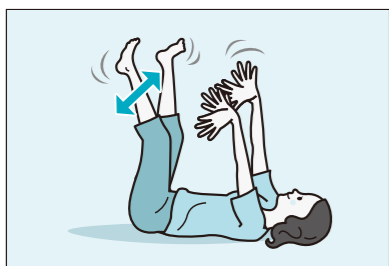
手首、足首をリズムよく振る



(1) あおむけに寝転がり、両手を上げて手首を上下にぶらぶら振ります。リズムカルに20回を目安に行います。こつは手首の力を抜くこと。



(2) その体勢のまま両足も上げ、手首と一緒に足首も上下にぶらぶらさせます。20回程度行います。足は膝を緩く曲げて、左右交互に振るとやりやすいでしょう。



(3) (1)(2)の動きを、今度は左右に振ってみましょう。20回が目安ですが、無理せず気持ち良いと思う回数で構いません。毎日、続けることがポイントです。

手首ぶらぶらで心も体もスツキリ!
梅雨が明けたかと思ったら厳しい暑さが始まります。湿気も多いため、心も体もスツキリせず、一日中だるさを感じる季節です。暑さのあまり家にこもる時間が増え、ストレスもたまりがち。そんな季節を乗り切るために、お勧めの体操をご紹介します。今回は手と足を使った簡単な体操です。手首足首をぶらぶらと振ること

で全身の血行を促進し、むくみなどの解消に効果的です。手首、足首の周りにはツボが刺激され、気の巡りも良くなります。この体操は、できるだけ朝起きるときと夜寝る前の、1日2回行ってください。気持ち良い程度の回数で構いません。続けるうちに体が軽くなり頭もスツキリして、心穏やかに過ごせるようになるでしょう。



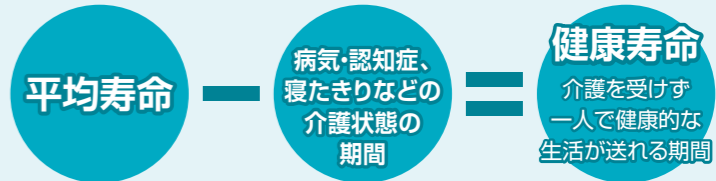
手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 堤喜久雄

いきいきだより ~健康寿命を延ばそう!~

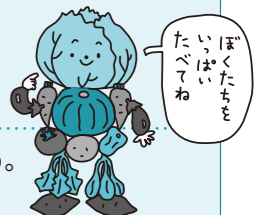
健康寿命とは…

WHOが提唱した指標で、平均寿命から病気や認知症などで介護を受けている期間を差し引いた、介護を受けず一人で自立した健康的な生活が送れる期間のことです。



いつまでも楽しく元気に過ごすためには健康なカラダを維持していくことが大切です。まずは、適切な「食事」「運動」「休息」のリズムを作っていきましょう!!

健康寿命
介護を受けず
一人で健康的な
生活を送れる期間



食事

主食・主菜・副菜をバランスよく、さらに野菜を多めに摂取することを心がけましょう。また、よく噛んで食べることも大切です。

運動

適度な運動を心がけましょう。生活習慣病予防には、一日の平均歩数を男性は約9000歩、女性は約8000歩が目安とされています。いつもの散歩コースを長めにしたりなど、歩くことを意識してみましょう。また、P.11に掲載している「いつでもどこでも手軽に体操」も実践してみてください。運動をする際は、気温の高い日中は避け、こまめに水分補給するのを忘れず!熱中症にならないよう気を付けましょう。

休息

健康を維持するには、カラダを休ませてあげることも大切です。しっかり睡眠をとって、規則正しい生活を心がけましょう!



介護についてのお問い合わせ JA北びわこ 本店別館2F(湖北町速水2721番地) 居宅介護支援事業所 TEL:0749-78-2000

(公財)日本体操協会

「The Taiso」

腰部をねじる

- 1 足を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組みます。
- 2 頭を前に引くようにして、両肘を顔の前で合わせ、戻します。
- 3 右手を手の甲を上にして前に伸ばします。
- 4 左手も伸ばし、両手が前に伸びます。
- 5 左手は伸ばしたまま右手で左手の肘を上からつかみます。
- 6 左手で右手の肘をつかみ、腕組みをします。
- 7 腕を組んだまま右に上体を2回ひねります。
- 8 前に上体を戻したら、左手を前に伸ばします。
- 9 次に右手も前に出し、(4)の形に戻ります。
- 10 左手で右肘をつかみ、(5)~(7)の動きを左右反対で行い、(9)の形に戻ります。

「The Taiso」の動画はこちら



※「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。



いつでもどこでも手軽に体操

日本体育大学教授 荒木達雄

楽しい健康づくり

第8回 「健康づくりの具体策—スポーツ・運動を楽しむ」

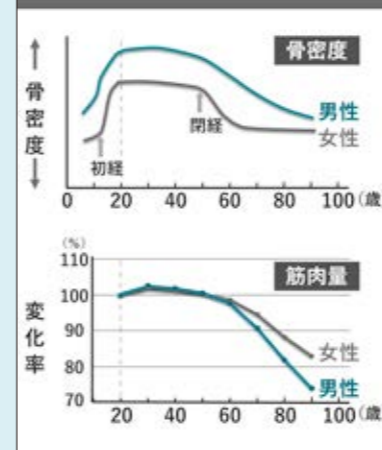
このシリーズは明るく楽しく健康を創ることを目標にしています。今回は具体的な健康づくりを考えてみましょう。



笹田 昌孝 氏

私たちのからだを形づくる骨と筋肉は、30歳代をピークにして加齢とともに骨密度は低下し、筋肉量は減少していきます。この変化はゆっくり進みますので、少々のか

骨密度と筋肉量の年齢変化



の不自由や痛みは「年のせい」と考えて放置しがちです。しかし、からだは健康な状態からフレイル(虚弱)やサルコペニア(筋肉減少)と呼ばれる状態へと変化し、やがて骨折や認知症をはじめとするいろいろな病気へ進んでしまいます。このような大変な事態が起こる前に元の健康を回復し維持することが大切です、スポーツ・運動はきわめて効果的です。

スポーツ・運動を行いますと骨が強くなり、筋肉量が増し、意欲が高まります。一番手軽な運動は正しい姿勢で1日5000歩を目安に楽しく歩くことです。併せてバランスのとれた食事、入浴そして快適な睡眠を心がけます。

これらを楽しく継続して、心身ともに日々健康的な生活を送りたいと思います。



天秤座

9/23~10/23

【全体運】考え過ぎは失敗のもと。感じるままにシンプルに動いた方が、スムーズに進みます。おしゃれに時間をかけて 【健康運】運動前には準備運動をしっかりと 【幸運の食べ物】メロン



蠍座

10/24~11/22

【全体運】勢いのある好調運。いろいろなところから声が掛かりそう。経験したことのないものに挑戦した方が楽しめます 【健康運】弱い部分はサポーターなどでガードを 【幸運の食べ物】葉ショウガ



「日常には支障のないレベルだが、著者にとって手話は特に必要としていないが、なんだか面白そうという単純な理由で、ごくごく入門編の手話講座に参加しました。講座の申込み時に提出した書類に

この本の中で、特に関心を持ったのが、もしかしたら誰にでも少なからずあるのではと思いつつ、とても口にしにくいような差別意識の

「他人事」から「当事者」に移動することであり、そうすることによって世界の見え方が随分変わってくることを言っています。

著者にとっても手話は特に必要としていないが、なんだか面白そうという単純な理由で、ごくごく入門編の手話講座に参加しました。講座の申込み時に提出した書類に

当事者の目線に アクトアップか？



人権担当者として研修会に参加し、本を読み啓発資料を作っている中で考えさせられた本がありましたのでご紹介させていただきます。

その本は、青山ゆみこさんのエッセイ集「ほんのちよつと当事者」です。

タイトルの「ほんのちよつと当事者」というのは、物事を見る目を「他人事」から「当事者」に移動することであり、そうすることによって世界の見え方が随分変わってくることを言っています。

著者にとっても手話は特に必要としていないが、なんだか面白そうという単純な理由で、ごくごく入門編の手話講座に参加しました。講座の申込み時に提出した書類に

この本の中で、特に関心を持ったのが、もしかしたら誰にでも少なからずあるのではと思いつつ、とても口にしにくいような差別意識の

「他人事」から「当事者」に移動することであり、そうすることによって世界の見え方が随分変わってくることを言っています。

「常に当事者の目線に立てているか」を意識してみたいものです。

「注」ほんのちよつと当事者」
〔著〕青山ゆみこ、出版・ミシマ社

J/A滋賀中央会・J/A滋賀同和对策本部発行
「みのり No.295」より

「注」ほんのちよつと当事者」
〔著〕青山ゆみこ、出版・ミシマ社

J/A滋賀中央会・J/A滋賀同和对策本部発行
「みのり No.295」より

「注」ほんのちよつと当事者」
〔著〕青山ゆみこ、出版・ミシマ社



もやし ~節約野菜の王様~

現在、日本では、リョクトウやブラックマツペ、大豆を種子とするもやしが生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。

もやしのプロフィール

- 【分類】マメ科
- 【原産地】インド(リョクトウ)
- 【おいしい時期(旬)】通年
- 【主な栄養成分】アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄、ビタミンB群・C、タンパク質など

解説: KAORU

見分け方

適度に太さがあって全体的に白い

全体に張りつやがある

透明感がある

袋を持ってしっかりと堅さを感じる

NG

- 全体的に褐色になっている
- 水っぽくしんなりしている
- 変色している折れている

保存方法

基本的には使う日に買ってきてなるべく早く食べ切る

冷蔵保存
野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

冷凍保存
袋のまままたは保存容器に入れ全体が浸るくらいの水を入れてふたをして保存の水はできるだけ毎日交換の水に浸すと約1週間日持ちする

お薦め
生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きおかずに

急げ急げ
鮮度劣化とともにビタミンなどの栄養や食感が落ちてしまう

上手に冷凍保存すれば1か月日持ちする炒め物や汁物などに利用

購入した袋のまままたは洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

楽しみ方・食べ方のコツ

注意
水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出てしまうので水洗いはざるにあげて早く!

ひげ根
そのままでもOK
食感や見た目が気になる場合は、つまんで取り除く

加熱調理が基本
ゆでた後は水にさらさない
パットやざるに広げるとして冷ます

おいしいゆで方
歯応えを保つため短時間でゆでる
※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要

リョクトウもやし
ブラックマツペ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10~15秒ほどゆでる

大豆もやし
水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1~5分ゆでる

大豆もやし
スープやあえ物に

ブラックマツペ
鉄板焼きやお好み焼きに

おひたし
蒸し物
鍋物
あえ物

もやしの力

主な栄養成分と期待される効果

カルシウム: 高血圧予防
葉酸・鉄分: 貧血予防
ビタミンB群: 代謝促進
ビタミンC: 免疫力向上

発芽野菜の特徴
発芽によってビタミンの含有量が増加
発芽部分は消化酵素・シヤスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる

ダイエット
約95%が水分の低カロリーヘルシーな食物繊維も豊富

注目成分
アスパラギン酸
新陳代謝を促して疲労回復に作用!

もやしのヒミツ

「スプラウト」の一種の豆類の種子を軟自栽培(日光を当てずに栽培)して発芽させた若芽の総称

名の由来
萌(も)ゆ → 萌やす → 萌やし

歴史
平安時代には「もやし」という名前は存在していたと考えられる

江戸時代には食べる習慣があった?

緑豆をもやしにして味甚(はなはだ)よし

光を遮断した施設内(室内)で水耕栽培の袋詰めまで1週間のスプラウト栽培

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午後1時30分、令和元年度決算について

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午前10時、令和元年度決算について

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午後1時30分、令和元年度決算について

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午前10時、令和元年度決算について

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午後1時30分、令和元年度決算について

「協議事項」
令和2年5月28日(木)午前10時、令和元年度決算について

ゆかまろ宇宙フリースペース

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

パズルの答えと当選者の発表

6月号の答え【イチジク】

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ア | ジ | サ | イ | | シ | バ |
| 2 | サ | サ | | イ | カ | ロ | ス |
| | メ | | カ | ン | タ | ク | |
| 3 | シ | コ | ナ | | ミ | マ | イ |
| | | イ | リ | グ | チ | | ザ |
| 4 | ツ | ブ | ア | ン | | ツ | カ |
| 5 | ユ | ミ | | マ | ツ | チ | ヤ |

5月号の応募総数65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...
7月20日締切
(当日消印有効)

図書カード
プレゼント!

5290341
63

長浜市湖北町速水272-1
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は、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。

- #### タテのカギ
- 1 セーフではなくて
 - 4 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
 - 7 漂白や殺菌に用いる白い粉
 - 9 タコやイカが吐きます
 - 10 銃のこと。モデル
 - 11 土用の丑(うし)の日によく食べられます
 - 13 冷やし中華に添える黄色い薬味
 - 15 水稲が育つ場所
 - 16 雨や日光を遮るために差します
 - 17 眼鏡、巻き
 - 18 寺社を巡って集まっている人もいます
 - 20 畳表にも使われる植物
 - 21 目からぼろりと落ちることも

- #### ヨコのカギ
- 1 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
 - 2 元素記号はU。「鉄腕アトム」ではアトムの妹の名前になっています
 - 3 誕生日が来ると二つ取ります
 - 5 この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→脱水と進みます
 - 6 カメが日当たりのいい場所に出ています
 - 8 起業して巨万の——を得た
 - 10 スチールやアルミに分けてリサイクル
 - 12 「有りの実」と呼ばれることもあります
 - 13 スチールやアルミに分けてリサイクル
 - 14 北海道和種という馬の俗称
 - 15 障子やふすまなどのこと
 - 16 エジプトの首都
 - 17 自動車を数えるときに使う言葉
 - 19 義を見てせざるは——無きなり

あ と が き

7月に入り夏の暑さを感じる季節となりました。今年も熱中症に気を付けていきたいと思えます。最近見たネットの記事で7月の記念日特集というものがありました。穴子の日やカルピスの日、冷やし中華の日、幽霊の日などいろいろ記念日があるそうです。ちなみに穴子の日は「あな(7)ご(5)」の語呂合わせで、穴子が一番美味しい時季だからだそうです!

ガス炊飯器

Rinnai 炊飯器
65,500円

Rinnai 炊飯器
22,800円

Rinnai 炊飯器
20,800円

Rinnai 炊飯器
17,800円

Paloma

炊飯器
49,500円

炊飯器
48,200円

炊飯器
25,600円

ガス湯沸器

湯沸器
25,300円

湯沸器
25,600円

2020年夏クマアフロパン

セット特価 目玉商品

レンジフード+ビルトインコンロ

Rinnai DELICIA

レンジフード
165,800円

レンジフード
162,800円

NORITZ

レンジフード
134,400円

レンジフード
131,800円

Paloma

レンジフード
152,800円

レンジフード
152,800円

Rinnai Lisse

レンジフード
138,400円

レンジフード
131,600円

NORITZ

レンジフード
83,400円

レンジフード
77,000円

Paloma

レンジフード
89,800円

レンジフード
87,800円

今月のやさしい野菜作り

レタス サラダ野菜の王様

園芸研究家 成松次郎

レタスの生育適温は、15〜20度と涼やかな気候が良く、日が長くなる季節(春夏)に立ち立ちます。一般地では栽培しやすい作型は、8月中旬下旬まで、11〜12月取ります。栄養成分には、カロチン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。

【品種】早生系では「三つ葉」(横浜植木)、「ユートラス」(みかど協和)、中生系では「スノ」(タキイ種苗)などがあります。

【準備】「植え付け」栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り(図3)、本葉4〜5枚の苗を、条間30cmの3条、株間30cmに植え付けます(図4)。

【追肥】追肥は、結球し始めた頃に、株間のマルチに指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

【病害虫防除】植え付け後に地際で葉が切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ムトウムシには、BT剤(トアロー)水和剤CTなどで防除します。

【収穫】葉が巻き、球を押しみてるとやや弾力がある頃がおいしい。切り口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。

(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。

○主人が定年退職後、畑をはじめました。仕事一筋だった人がこの広報誌や農協の方に教えていただいて、本当に上手に美味しい野菜を作ってくれます。感謝です。K・Tさん

○パプリカはまだ植えたところですが「パプリカのマリネ」とても美味しそうで作ってみたいになりました。楽しい健康づくり「足は第2の心臓」仕組みがとても理解しやすくて良かったです。足の衰えを感じるこの頃、頑張って足を使いたいです。T・Aさん



「ホタルイカと花ワサビのチャーハン」



材料(2人分)

- ご飯 200g
- 鶏卵 1個
- ホタルイカ (ゆでて目と口を取っておく) ... 50g
- 花ワサビ 1わ
- 漬けだれ
 - 煮切り酒 1/2カップ
 - 煮切りみりん 1/2カップ
 - しょうゆ 1/4カップ
- 塩・こしょう 適宜
- サラダ油 適宜

- (1) 花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬けて密封し一晩置く。
- (2) ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく。
- (3) 熱したフライパンにサラダ油をひき、(2)をパラパラになるまで炒める。
- (4) 漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大さじ1の水(材料外)を(3)に入れ、強火でサッと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

材料(2人分)

- ジャガイモ 中3個
- ゆで卵(細かくほぐしておく) ... 1個
- ポテトサラダ調味料
 - マヨネーズ 大さじ4
 - 塩・こしょう 適宜
 - 酢 小さじ1/2
- ウドきんぴら
 - ウド 1/2本
 - 酒 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - いりごま 大さじ1
- 温泉卵 1個
- トマト 1/2個
- 粉さんしょう 適宜
- アサツキ 適宜

「和風ポテトサラダ」



- (1) 鍋に水、塩少々(共に材料外)を入れ、ジャガイモをゆでる。ゆでたジャガイモをボウルに入れてつぶし、熱いうちにポテトサラダ調味料とゆで卵を混ぜ合わせる。
- (2) ウドのきんぴらを作る。フライパンにごま油をひき、千切りしたウドを炒め、酒、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、仕上げにいりごまを振る。
- (3) 器に(1)、温泉卵、(2)、小口切りにしたアサツキの順に盛り付け、トマトを添え、粉さんしょうを振って出来上がり。

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

今年も7月中旬よりたかつきメロンの販売が始まります!!

7月下旬にたかつき西瓜も入荷予定です!!

地元産 夏野菜 なす・トマト・キュウリetcが
沢山出店される時期になりました!

お花・柿・仏花等も品揃え豊富でお待ちしております。

特別栽培米コシヒカリフレミア米

30kg 9,600円 好評発売中!!!
1kgから量り売りいたします

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
- 営業時間 / 9:30~16:00

- 定休日 / 毎週木曜日
- 電話番号 / 0749-85-6033