

# 北びわこ

~ The Public Information of KITABIWAKO ~

2021

3

MARCH  
vol.287

- C  
O  
N  
T  
E  
N  
T  
S
- ② お願いとお知らせ
  - ③ 食農教育
  - ④ 特集
  - ⑥ 営農情報
  - ⑧ JA北びわこホームページリニューアル
  - 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



横山岳

(公社)びわこビジターズビューロー提供



# 食農教育

## 大豆のかたちの変化 ～豆腐作り編～

昨年6月からスタートし、管内の小学校で活動してきた食農教育「大豆のかたちの変化」の授業が今年1月に集大成を迎えました。

JA職員が豆腐作りのデモンストレーションを行い、児童たちは大豆からどのように豆腐に変化していくのか、目で見える変化と香りの変化に集中しながら観察していました。

豆乳が出来あがると、「いい匂いになった!」「豆腐の匂いがする!」と大豆の変化に驚く声も聞こえ、豆腐が完成するまでの過程を楽しそうに観察する児童の姿を見ることができました!

今年度も、児童の皆と楽しく食農について学習することができました!これからも“食べること”、“農業”について興味を持ってもらえれば嬉しいです。



変化① 大豆の種まき(6月) 変化② 枝豆の収穫(9月) 変化③ 大豆の収穫(11月) 変化④ 豆腐作り(1月)



びわ北小学校、虎姫学園、高時小学校へ訪問しました。大豆についての質問に元気に手をあげて答えてくれました!豆腐作りのデモンストレーションでは、じっくり観察しながらメモもぎっしり!絵も描いて分かりやすい大豆ノートが完成しました!JA北びわこのキャラクター“ゆめまる”も可愛く描いてくれました!ありがとう!!



### 寄書きをいただきました!!

食農教育でサツマイモの苗植えと収穫を一緒に行った、富永小学校の1・2年生の皆さんからお礼の寄書きをいただきました。

サツマイモの形をしたメッセージカードに収穫体験の思い出や、職員へのお礼のメッセージがたくさん!!富永小学校1・2年生の皆さん、ありがとうございます!



## 新型コロナウイルス感染拡大防止への対策とお願い

JA北びわこでは、お客様および職員の安全と健康を守るために、以下の対策に取り組んでおります。お客様には当JAを安全な場所として安心してご利用いただけるよう、以下の対策についてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### JA北びわこの感染予防対策



職員のマスク着用



手洗い・うがい  
都度、手指の消毒



職員の体温測定等  
健康管理の徹底



適度な換気



支店内の  
清掃、消毒



支店内各所、ATM  
に消毒液の設置



窓口での飛沫防止  
アクリル板の設置



来客者の名簿記録

その他…

- 各支店へ加湿空気清浄器の設置
- 支店統合による支店の混雑、3密回避のための客溜りの拡張。

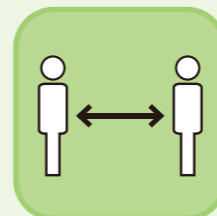
### お客様へご協力とお願い



ご来店時の  
マスク着用



ご来店時の  
手指の消毒



店内で他のお客様と  
適度な距離の確保



ATMやインターネット  
バンキング等のご活用

### お手続きのお控え・延期のお願い

店内の混雑を避けるため、お急ぎでないご用件については、ご来店いただく時期を改めてご検討下さいますようお願いいたします。

JA北びわこホームページでも様々な情報を発信しています。是非、ご活用下さい!

北びわこ農協 [検索](#)

※職員のマスク着用と窓口での飛沫防止アクリル板の設置に伴い、ご対応時に声が聞こえづらい場合がございますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

お客様にはご不便と、ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

### 広報誌「北びわこ」の配布方法変更について

いつも広報誌「北びわこ」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。この度、広報誌4月号より配布方法が変更となりましたのでご案内させていただきます。

今後も、JA北びわこ広報誌をよろしくお願いいたします。

2021年4月号から  
新聞折り込みになります!!  
毎月第2日曜日発行予定!!

B3サイズ両面  
なんと!!フルカラー!!



# 自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起こった出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。経験や知識を家族や友人に伝えるときに、これからの人生をどう生きるか考えてみましょう。

**自分の生きた証しを  
伝えたい人に文字で残す**

古くは「隠居」という慣習がありましたが。先人は隠居することで社会の第一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

生涯現役といわれる現代では、自身の人生の総まとめとして自分史を作るのです。その目的は、これからの人生を、生きがいを持ってより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」と考える人がいるか

もしもありません。実は、自分史というのは、もつと気軽に楽しく作ることができま

**思わぬ感謝に出合える  
「人生の棚卸し」**

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになるのです。

「何か話せば、きついな」と言う人だから」と、近所にいながら最近では付き合いのない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引越してきたときに、真っ先に声を掛けて

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかったら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すことで、感謝あふれる日々を過ごすこともなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といってもいいかもしれません。

**自分のため、家族のため、  
感謝を伝えたい全ての人に**

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組み



(この特集記事は「JA広報通信」に掲載されたものです。)

## 自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

### 1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期(小学校入学前)、少年期(小学校～大学)、青年期(就農後)、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していき、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行していた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくでしょう。

### 2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

### 3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれませんが、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なものはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いてもよいし、「私の人生の〇〇大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

### 注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

#### 年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
〇〇〇〇年 オリンピック開催	〇〇〇〇年 〇〇〇が大流行	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に合格	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇年 〇〇〇事件	〇〇〇〇年 〇〇〇がヒット	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に就職	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
		〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に引越	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

#### ページ構成を考える(例)

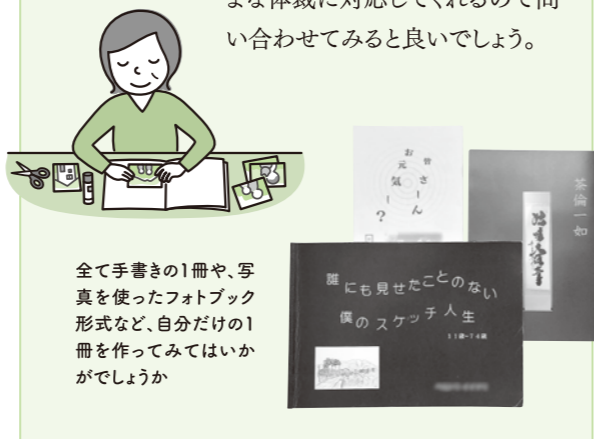
あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

裏表紙 家族写真 P.16	表紙 P.1	自己紹介 P.2	自己紹介 P.3	幼少期 小学校入学前 P.4	少年期 小学校・中学校 P.5	青年期 高校・大学 P.6	青年期 就農後 P.7
結婚後 P.8	定年後 P.9	大変だった 思い出 P.10	大変だった 思い出 P.11	楽しかった 思い出 P.12	楽しかった 思い出 P.13	家族紹介 P.14	家族の メッセージ P.15

### 自分史の印刷・製本

自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいます。判型やページ数など、体裁に違いがあっても当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なものは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざまな体裁に対応してくれるので問い合わせると良いでしょう。



全て手書きの1冊や、写真を使ったフォトブック形式など、自分だけの1冊を作ってみてはいかがでしょうか

微生物農薬(エコホープまたはエコホープDJ)使用時の薬液水温には注意しましょう。

「浸種時処理」では、10℃以下、30℃以上  
「催芽時処理」では、25℃以下、35℃以上 } は避けて下さい。

④浸種作業



- 温湯消毒や微生物農薬消毒後、風乾をせずに直ちに浸種を行います。
- 浸種する水の量は種子1kgに対して水約4リットル(容量比1:2)とします。
- 水温は11℃~12℃で行います。  
 [水温が10℃以下の場合では、種子の発芽率や種子消毒剤の効果が著しく落ちますので、早播き時の低温期に浸種を行う場合は、冷え込み時は保温シート等をかけて浸種水温の低下を避けましょう。]
- 浸種日数の目安は、7~9日間程度です。(積算温度が100℃になるように行います。)
- 種子消毒効果を高めるため浸種開始から3日間は水を取り替えません。その後浸種終了までに酸素補給と発芽抑制物質(茶色の水)の除去のために、2~3回新しい水に更新します。
- 密苗では、出芽勢を揃えることが重要管理点です。積算温度が均一なるよう、水温管理に注意します。

⑤催芽

- 催芽は、播種前に種粉の芽を少し出す作業です。
- 催芽の仕方は、蒸気式催芽機(湿熱)や電気式催芽機(温水)またはお風呂を利用した温湯による方式などがありますが、いずれも設定温度は30~32℃です。
- 日数は1~2日程度を目安に行ってください。

⑥播種作業

品種を間違えないよう、箱に目印をつけたり、箱の色を品種ごとに統一をしたり、播種するときは1日1品種とするなど作業計画を工夫します。

〈播種量の目安〉

	乾もみ(g)/箱	催芽もみ(g)/箱
密苗	300	375
稚苗	160~180	200~225
中苗	100~120	125~150

⑦出芽

- 出芽器による加温出芽は設定温度を30℃にし、こまめに温度確認を行います。
- 苗代への平置きによる無加温出芽は、保温が必要な場合はポリフィルムや被覆資材を使用します。
- 無加温出芽は、密苗には向きません。

土づくりの実践(春施用)

水稻栽培の肥料として窒素は最も重要ですが、リン酸、加里もとても重要な要素です。基肥や穂肥でリン酸や加里も施肥しますが、近年、環境こだわり農産物の作付け拡大、また、一発肥料の利用により、窒素量は足りていても、リン酸、加里の本田施用量が減少しています。

そこで、土づくり肥料として「とれ太郎スーパー」、「けい酸加里プレミアム34」、「新ふりかけ堆肥eco」を施用することにより、不足しているリン酸や加里の補給、同時にケイ酸も補給することで水稻に必要な養分補給を適切に行います。土づくりを実践し、収量の増大、品質の向上を目指しましょう。

※生産基準米作付予定の方で「土力UPチャレンジ」のお申込をされた方は、対象の土づくり肥料を施用していただく事で「土力UP加算金」の対象となります。

〈JA北びわこ推奨土づくり肥料〉

用途	資材名	施用量(10a)	保証成分	含有成分	施用時期
ケイ酸リン酸の補給	とれ太郎スーパー	60kg	ケイ酸.....30% 苦土.....12% リン酸.....6% アルカリ分...45%	鉄分.....3%	収穫後~翌年3月
ケイ酸加里の補給	けい酸加里プレミアム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 40kg 6月追肥 20kg
腐植の補給による地力窒素の向上	新ふりかけ堆肥eco	100kg		窒素.....1.9% リン酸.....2.1% 加里.....1% 苦土.....0.8% ケイ酸...1.02% 鉄.....1%	収穫後~翌年3月

種子の準備から出芽までの管理ポイント(水稻)

①種子量の目安

種子の準備に当って、まず、稚苗を作るのか中苗を作るのかを決めます。

〈苗の種類と主な特徴〉

苗の種類	播種量	葉 齢	草 丈	育苗日数	苗箱数/10a
密 苗	300g	2.0葉苗	13cm前後	14~20日	7~8箱
稚 苗	160~180g	2.5葉苗	13cm前後	15~20日	16~20箱
中 苗	100~120g	4葉苗	20cm前後	25~30日	25~30箱

(注)播種量は乾燥初重量です。



(注)密苗の移植には、密苗対応の田植機が必要です。

※種子を取扱う場合は、袋に品種名を明記した荷札等を付けて取扱います。

②塩水選の実施

塩水選を行い、もみ枯細菌病、ばか苗病などの保菌粉を浮かせて除去することで、種子消毒の効果が上がります。

〈食塩または硫酸の使用量(水10リットル当たりkg)〉

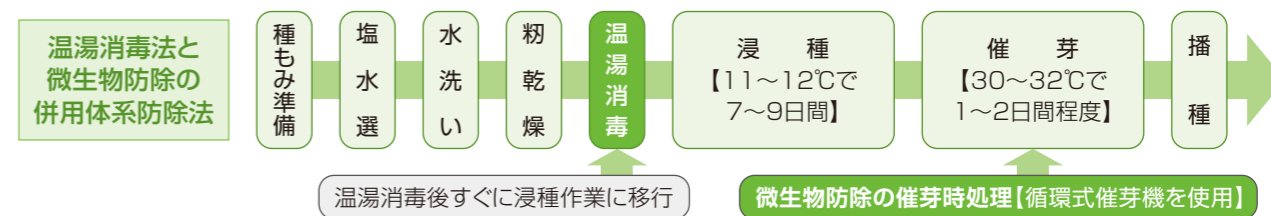
	比 重	食 塩 (kg)	硫 酸 (kg)
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

自家採種粉、購入粉にかかわらず、塩水選を実施しましょう。

塩水選後、塩分を除去しないと発芽障害を起こすので、粉は十分水洗いをして下さい。

③種子消毒

環境こだわり農産物の栽培で広く用いられている「温湯消毒法」・「微生物農薬防除」ですが、化学合成農薬に比べると防除効果がやや不安定となる場合があります。近年、ばか苗病の発生が年々増加傾向にあります。より防除効果を高めるために、それぞれの単独処理を避け、防除効果の向上が期待できる、温湯消毒と微生物農薬の催芽時処理を組み合わせた体系防除を行います。



温湯消毒法

効果

いもち病・ばか苗病・もみ枯細菌病・苗立枯細菌病・褐条病・イネシンガレセンチュウ

手順

- 乾粉を準備します。塩水選した粉を用いる場合は、塩水選後水洗いし、1時間以内に行うか、十分乾燥させた後に行います。
- 乾粉重に対し20倍以上の温湯(60~62℃)と冷却水を準備します。
- 種粉を60~62℃の温湯に10分間浸漬した後、速やかに流水に浸け冷却します。
- 冷却後はそのまま通常の浸種作業を行います。

微生物農薬防除

効果

いもち病・褐条病・苗立枯細菌病・苗立枯病(リゾープス菌)・ばか苗病・もみ枯細菌病

手順

- エコホープまたはエコホープDJを使用します。
- 200倍液に24時間浸漬消毒を行う。
- 反復使用はしないで下さい。
- 種粉10kgの場合、薬剤100ccに水20リットルが目安です。
- 浸漬処理後、風乾せずにそのまま通常の催芽作業または浸種作業を行います。
- 使用後の薬剤は、河川に流れ込むことの無いよう定められた方法で適正に処理します。

# JA北びわこ ホームページ リニューアル

いつもJA北びわこのホームページをご利用いただき誠にありがとうございます。

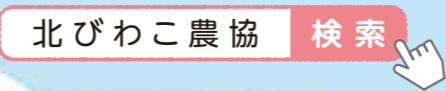
1月15日より、JA北びわこのサービスや活動などをより分かりやすくお伝えできるようにホームページを全面リニューアルいたしました!

また、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し幅広いデバイスから快適にご利用いただけるようになりました。

組合員、利用者の皆様にとって身近なJAとなることを目指して、今後はよりタイムリーに情報を発信していきますので、JA北びわこホームページを引き続きご利用いただきますよう、よろしくお願いたします。



今回のリニューアルでは、皆様により見やすく、情報を分かりやすくお伝えできるようデザインや構成を改善しました。  
掲載している写真は管内の圃場風景や農家組合員の皆さんにご協力いただきました!



▲スマートフォン版  
▼PC版



より安全に当ホームページをご利用いただけるよう、すべてのページを常時SSL化いたしました。常時SSLとは、インターネット上で送受信される情報を暗号化するセキュリティ対策です。それに伴い、ホームページのURLが変更となりました。

(旧) <http://www.jakitabiwako.jp/>  
(新) <https://www.jakitabiwako.jp/>

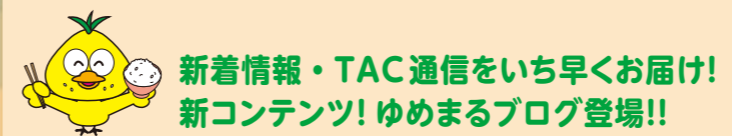


旧URLにアクセスした場合でも新URLへ自動転送されますが、ブックマークやお気に入り登録をされている場合は、お手数ですが新URLを再登録していただきますようお願いいたします。

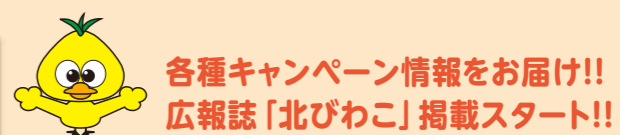


一覧メニューで見たい情報をサッと探せる!!

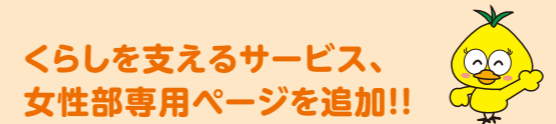
ページ右上にあるメニューボタンをクリック!!  
JA北びわこホームページの全てのページを一覧でご確認いただけます。  
見たいページへスムーズに移動できる便利な機能です!!



ニュース&トピックス、TAC通信の最新情報をいち早くお届けしています。  
また“食農教育”や“支店協同活動”“イベント情報”などJA北びわこが取り組んでいる活動の様子をお届けする『ゆめまるブログ』を随時更新中!!



各種キャンペーン情報を掲載しています。定期貯金から保険、ローン、LPガス商品など様々なキャンペーン情報をお届け!!  
また、毎月管内の皆様にご愛読いただいています広報誌『北びわこ』がホームページでもご覧いただけるようになりました!  
バックナンバーも勢揃い!

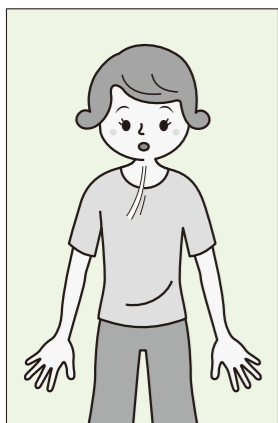


くらしを支えるサービスの情報を掲載! ためる(貯金関係)、そなえる(共済関係)、かりる(ローン関係)の情報をお届けしています。  
また、女性部専用ページを追加しました! 女性部の取り組みや活動を発信しています。  
また、各種学校の開催案内も掲載!

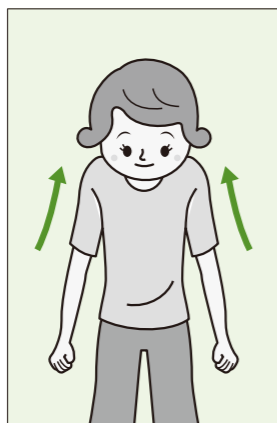




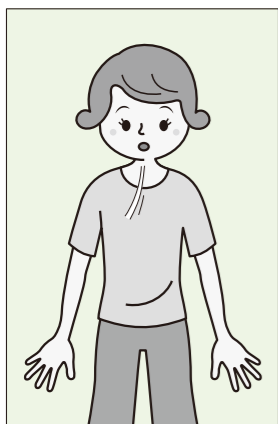
親指の位置を変えて刺激を入れる



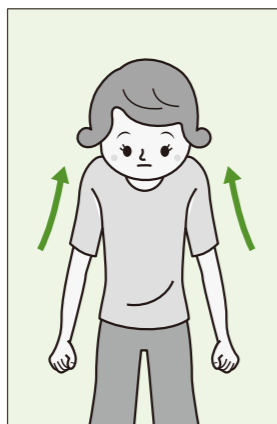
(2)息を口からゆっくり吐きながら両手、首、肩の力を抜いていきます。このとき、姿勢を真っすぐに保ちます。



(1)手を握り、親指は手の中で握る。息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。



(4)(2)と同じ動きをします。(1)から(4)を数回繰り返します。



(3)次に、親指は手の外で握り、(1)と同じように息を鼻から吸いながら両肩を上げていき、疲れている首や背中にも力を込めます。

肩呼吸で指先までリラックス  
少しずつ暖かさが増していきます。寒さで凝り固まった体を温めていく運動をご紹介します。手の親指には、呼吸器系と密接な関係がある経絡(東洋医学でいう気の通り道)が通っています。この経絡は気持ちよく落ち着かせる効果があるとされています。



手軽に健康 手指体操

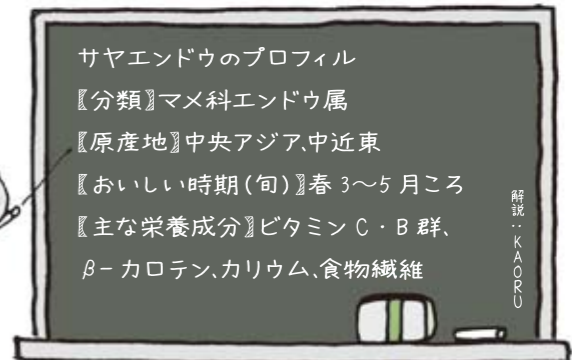
健康生活研究所長 堤喜久雄

す。親指を意識して握り方を変えながら深く呼吸をすることで、全身へエネルギーが流れ、首や肩、腕の疲れを和らげていきます。5〜6秒かけて鼻から息を吸い、同じく5〜6秒かけて口から吐きます。30秒ほどこの運動を繰り返します。



サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～



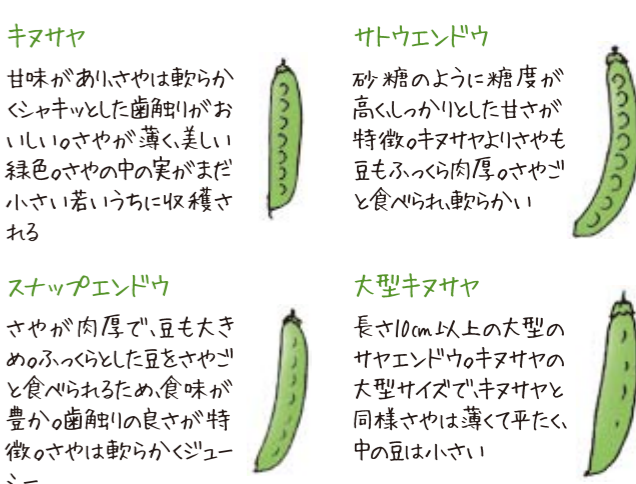
サヤエンドウのプロフィール  
【分類】マメ科エンドウ属  
【原産地】中央アジア、中近東  
【おいしい時期(旬)】春3～5月ころ  
【主な栄養成分】ビタミンC・B群、β-カロテン、カリウム、食物繊維

見分け方



さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない  
みずみずしく、張りつやがある鮮度GOOD!  
先頭の白いひげがピンピンと変色していない  
スナップエンドウは豆が大きすぎて美味の豆の大きさがそろって居るものが◎  
さやの中の豆の膨らみが小さい  
育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

サヤエンドウのいろいろ



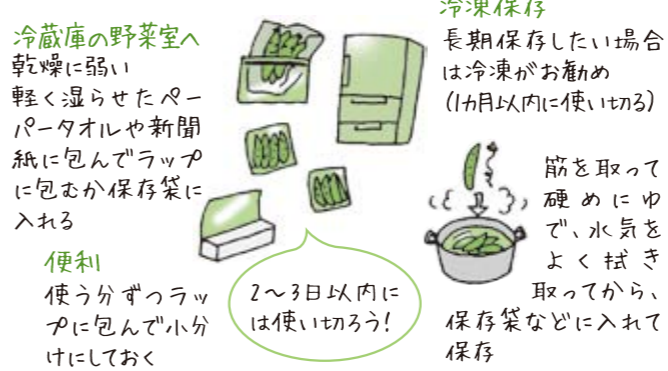
**キマサヤ**  
甘味があり、さやは軟らかくシャキッとした歯触りがある。おいしいさやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される。

**サトウエンドウ**  
砂糖のように糖度が高く、しつかりとした甘さがある。特徴のキマサヤよりさやも豆もふくら肉厚のさやと食べられ、軟らかい。

**スナップエンドウ**  
さやが肉厚で、豆も大きめのふくらとした豆をさやと食べられるため、食味が豊かな歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー。

**大型キマサヤ**  
長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキマサヤの大型サイズで、キマサヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい。

保存方法



冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い軽く湿らせたパーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる  
冷凍保存 長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内には使い切る)  
筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから、保存袋などに入れて保存  
2〜3日以内には使い切ろう!

サヤエンドウのチカラ



**ビタミンC**  
風邪予防、免疫カアップなど

**ビタミンB1・B2**  
代謝促進、疲労回復など

**食物繊維**  
便秘解消、肥満予防など

**カリウム**  
高血圧予防、むくみ解消など

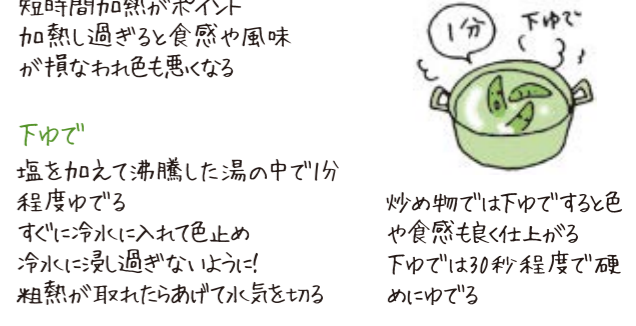
**β-カロテン**  
老化予防、美肌など

楽しみ方・食べ方のコツ



肉料理や魚料理の彩りに  
パスタ 肉じゃが  
ちんすじ  
筋取り  
筋が口に残らず食べやすい。両端を折り筋を引っ張って取る

加熱の注意点



短時間加熱がポイント。加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる  
下ゆで  
塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水に入れて色止め。冷水には浸し過ぎないように! 粗熱が取れたらあげて水気を切る  
炒め物では下ゆで"すると色や食感も良く仕上がる。下ゆでは30秒程度で"硬めにゆでる

非常時に「ご飯を炊く方法



お米で健康

管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美

ガスや電気、水道が使えなくなってしまう非常時に備えて、カセットコンロを準備している家庭も多くなりました。非常時には、ご飯を鍋で炊く方法の中でも、節水を意識した、ポリ袋を使った湯煎での炊飯方法がお勧めです。

(1)用意する物  
無洗米(1人当たり100ml)、水(米の用量の1.2倍。1人分120ml)、耐熱性のポリ袋(耐熱温度110度程度の高密度ポリエチレン製を準備します。厚手で「湯煎調理可」と記されたポリ袋を選び、薄過ぎる物は避けましょう。節水のため米は無洗米がお勧めです。洗った米を使用する場合は、水気を切り、加える水を10mlほど減らします。

(2)下準備  
米と水をポリ袋に入れて、空気をできるだけ押し出すようにして袋の上部を結んで閉じます。このまま30分以上吸水させておきます。

(3)湯を沸かす  
鍋底に一回り小さめのお皿を入れて、湯を沸かします。小皿の下にキッチンペーパーなどを敷いておくと、沸騰時に安定しやすくなります。

(4)加熱する  
袋を鍋に入れ、沸騰状態で15分加熱します。加熱するときは袋が破れてしまわないように、袋が鍋肌に当たらないように気を付けましょう。

(5)蒸らす  
火を消してから、ふたをして15分蒸らし、袋を湯の中から引き上げます。袋の中でご飯をほぐし、蒸気を飛ばして出来上がりです。袋ごとお皿に盛れば、洗い物も減らすことができます。

1枚のポリ袋には1〜2人分が適量です。量を多くする場合は、袋を分け、加熱・蒸らし時間を調節しましょう。

湯煎調理のメリットは、別のポリ袋で複数の調理が同時にできるといったこと。おかずも同時に作れてしまうため、燃料の節約にもなります。普段からポリ袋での炊飯にチャレンジしてみましょう。





# 経済窓口の休日対応について



日頃は、JA事業をご利用いただきありがとうございます。令和3年度の休日対応について、下記のとおり日程をご案内いたします。何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

**日程** (営業時間/8:30~17:00まで)

**春期** (16日間) 4月 24日、25日、29日  
5月 1日、2日、3日、4日、5日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日

**秋期** (9日間) 8月 28日、29日  
9月 4日、5日、11日、12日、18日、19日、20日

場所	地域	場所	住所	電話
	浅井	浅井支店	内保町2818	74-0002
	びわ	びわ支店	川道町2618	72-4482
	虎姫・湖北	営農経済センター	湖北高田町753-2	78-0012
	高月	高月営農経済係(旧北部営農経済センター)	高月町高月1340-1	85-3600
	木之本・余呉・西浅井	木之本営農経済係(木之本支店北側)	木之本町木之本1525	82-3004

## 人権



### 言葉と人権②

昨年12月23日、KBS京都で放映された、『最後の1マイル〜ハンセン病果てなき旅路で〜』。この映画は、日本財団の会長であり、WHOハンセン病制圧大使としても活動する笹川陽平氏の活動をドキュメンタリーにしたものでした。この映画のタイトルは、ハンセン病撲滅に向けて最後の段階にきているという意味で、映画の中で笹川氏は、次のように述べています。「最後の1マイルにきている。ファイナル・プログラムの最後の一步のために、世界の力を結集したい。私はどんな力にでもなる」と・・・。

したが、教皇の下には届きませんでした。そこで、戦略を変えて、教皇庁にハンセン病患者のケアに向けた国際シンポジウムを開催するように持ちかけました。その結果、2016年6月に国際シンポジウムが開催され、2つの基本点と5点の勧告が承認されました。基本点の1つでは、「ステイグマ(負のイメージを連想させること)をより強める差別的な言葉、特に『leper(レパー)』及び多言語における同様の用語の使用をやめるべきである。・・・そして、『leprosy(レプロシー)』という言葉と比較して使用することも避けるべきである。」とされたのです。

聖書に書かれ、またローマ教皇が使われている言葉というところで、意識せずに正しいと思ってしまうのではなく、その言葉が生まれてきた背景や意図するところをよく理解する必要があるのでないでしょうか。言葉自体が問題というよりも、悪いことのとたとえとして使うことが問題であると思います。その言葉によって誰かが傷ついたり不利益を被ることがあってはなりません。不適切と気づいたなら、より適切な

言葉を探すべきです。最後にこの映画の監督である浅野直広さんの言葉を紹介しておきたいと思います。「差別はいけない」という先入観にとらわれず、患者や回復者の方々の顔や表情をしっかり見ていただきたい。そして、少しでも良いのでハンセン病の問題を自分ごとにしていただけたらうれしいですね。」

## 農業者年金で生活の安定を考えませんか?

**若い今こそ年金アクション!**

**若い農業者の皆さん! 自分の老後自分で守れますか?**

若い農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!

- ポイント1** 国庫補助で手厚い支援! 1万円の自己負担で **2万円の積立てが実現!** まだ経営が安定していない若いうちは、月々の負担が少ない特例保険料(国庫補助)を活用して豊かな老後生活に備えましょう。
- ポイント2** 早く加入すれば、**国庫補助が長く受けられる** 国庫補助部分の年金を受給するには、経営継承が必要です。国庫補助分を除いた本人負担分についての年金(農業者老齢年金)は、原則65歳から生涯受け取ることができます(60歳からの繰り上げ受給も可能です)。
- ポイント3** 自ら支払った保険料は、**全額社会保険料控除の対象!** さらに **保険料は自由に選べる!** 国庫補助を受けていても、自ら支払った保険料は、家族の分も含めて全額社会保険料控除の対象です。また、増収したときは節税効果を期待して、いつでも通常加入に変更でき、保険料の額も見直せます。

農業者年金の内容やご相談については、最寄りのJAが農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。  
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>

## 魚座

【全体運】誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触発され力になってくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき 【健康運】準備運動が大切。急な温度変化に気を付けて 【幸運の食べ物】セリ

## 水瓶座

【全体運】調子に乗ってOK。やらないよりやった方がラッキーに出会えます。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう 【健康運】ハードなトレーニングで大躍進。鍛えて◎ 【幸運の食べ物】キウイフルーツ

## パズルの答えと当選者の発表

### 2月号の答え【ユキマツリ】

1	6	9	14	18	21
フ	ユ	ビ	カ	カ	オ
	7	11	19	バ	ツ
2	ア	ン	レ	シ	ト
	10	キ	ン		セ
3	シ	カ	エ	シ	ア
4	マ	メ	ヨ	ナ	カ
5	ツ	ラ	ラ	ミ	リ

1月号の応募総数101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…  
3月20日締切  
(当日消印有効)

図書カード  
プレゼント!

63	5290941	住所 長浜市湖北町速水2721	電話番号 JA北びわこ 企画管理課 広報パズル係
----	---------	--------------------	--------------------------------

◆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			11			B
		9				
3						
	7				16	
4				14		
		10				E

- タテのカギ**
- 速度違反の交通取り締まりをこう  
言うことも
  - 仏様の頭の渦巻き  
名を捨てて—を取る
  - お清めにも使う調味料  
円を描くときに使います
  - 人数確認のために—を取った  
ポピンに巻いてミシンにセットします
  - クロワッサンや「ロネ、マフィンなど  
」コウンやミツマタの繊維をすいて作  
ります
  - 花より団子、色気より—なのです  
三蔵法師の旅物語。堺正章主演の  
テレビドラマもありました
- ヨコのカギ**
- 桃の節句に付きものすし
  - 体温計であるかどうか確かめます
  - 理科で学ぶ動物フランクtonの  
代表格
  - 難関を—して大学に合格した  
恥ずかしいときに赤らめます
  - 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコ  
ンビ、—55号
  - 乳液や化粧水、パックなどを  
使って行います
  - 「元気で留守がいい」と言う人も  
友人と—もない話で盛り上  
がった
  - 円周率を表すギリシャ文字
  - アスパラガスやウドは主にこの  
部分を食えます

## あ と が き

ひな祭りの季節ですね。家ではひな人形を飾り、ちらし寿司と蛤のお吸い物をいただきました。ひな人形を片付けた後は、一緒に飾っていたひなあられを毎日パクパクといただいています。一度食べ始めるとなかなか止まりません。お家時間が増えたことで運動不足が続いているので、お菓子の食べ過ぎには注意したいですね…

## 今月の やさしい 野菜作り

### ミツバ 香りが良く、お吸い物に重宝

園芸研究家 成松次郎

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4~5月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発

芽後は10~20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日でとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきをします。

ミツバは、青ミツバ(または糸ミツバ)、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に出るのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを室(むろ)という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のまま土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

図1 畑の準備

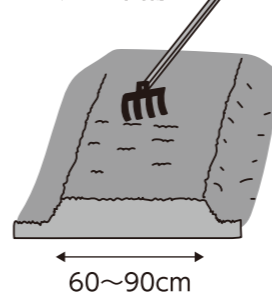


図2 種まき

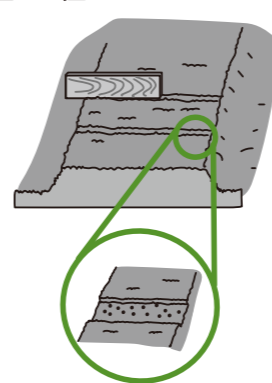


図3 追肥

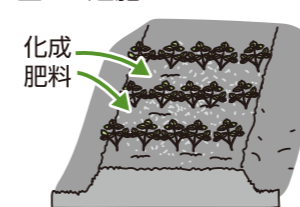
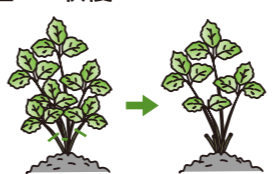


図4 収穫



(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。



○今冬は大雪になるかとも思い、自宅のき先にビニールハウスを作ってもらいました。雪の心配いらずの鉢植えの世話となり、作ってくれた夫に感謝です。 O・Jさん

○毎月楽しみに読んでいます。特に「食農教育」で、湖北地方の主要な米や野菜、豆を小学生が勉強することはとても良いことだと思って読んでいます。小学生の特集は、孫が載っている写真を見つけずごく嬉しかったです。 Y・Tさん





## 新ジャガとアスパラガスの温サラダ

### 材料(4人分)

- 新ジャガ(小芋)ゆでた物 ..... 4個
- アスパラガス ..... 4本
- ベーコン厚切り ..... 120g(8等分)
- 塩 ..... 適宜
- サラダ油 ..... 適宜
- イクラ ..... 大さじ1
- ハーブ ..... 適宜
- ドレッシング  
マヨネーズ ..... 大さじ2
- ポン酢 ..... 大さじ1
- 粒マスタード ..... 大さじ1
- レモン汁 ..... 大さじ1

### 作り方

- (1) ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- (3) アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- (4) (1)のボウルに(2)と(3)を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

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



## マダイの唐揚げ かぶらの和風あん掛け

### 材料(4人分)

- マダイ切り身 ..... 4切れ
- 片栗粉 ..... 適宜
- サラダ油 ..... 適宜
- 塩ゆでしたソラマメ ..... 10粒ほど
- カブ(すりおろした物) ..... 1個分
- イクラ ..... 大さじ1
- 刻みユズ ..... 適宜
- 和風あん  
かつおだし ..... 120ml
- 薄口しょうゆ ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 水溶き片栗粉 ..... 大さじ1

### 作り方

- (1) マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- (2) 180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた(1)を4分ほど揚げる。
- (3) 和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- (4) 器に(2)を盛り、上から(3)を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。



# 農産物直売所 ゆめまる館だより

## 特別栽培米 コシヒカリフレッシュミア米

### 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

## 湖北のいちご

### 好評発売中!!

### 地元産野菜 大根 キャベツ 白菜

### フロッキー 法蓮草

### 小松菜 大豆 黒豆

等たくさん出荷中!!

- 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

北陸自動車道 高月図書館 高月小 高月駅 JA高月支店 高月セルフ給油所 JPN北陸本線 ローソン JA北びわこ北部営農経済センター **ゆめまる館**