



北びわこ

2023 DECEMBER vol.320

The Public Information of KITABIWAKO

北びわこ農業協同組合

●編集・発行
〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721番地
北びわこ農業協同組合 企画管理課 TEL.0749-78-2403
URL https://www.jakitabiwako.jp/
E-mail soumu@kitabiwako.jas.or.jp
●印刷 谷口印刷株式会社
右の二次元コードからホームページをご覧いただけます



肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようになります。

お料理
レシピ付!



「ゆめまるカレンダー 2024」につきましては、各窓口にてお渡ししております。ご希望の方は、お気軽に声掛けください。

毎日
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に楽しめる「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士館大学教授 須藤明治(すどうあきはる) 参考文献:『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社) イラスト:出口由加子

腰

腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿(だいたい)骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

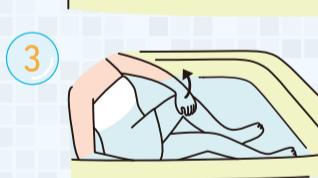
むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまつた水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前後には
しっかり水分補給を!



「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール入賞者決定しました。

北びわこ管内の各部門
入賞者(特選・入選)は次の通りです。

作文部門

△特選 坂本 英海莉さん(田根小1年)
鹿取 倭汰さん(湯田小4年)

図画部門

△入選 吉田 麗央さん(塩津小3年)
伊藤 悠叶さん(びわ南小4年)

入選

北村 陽平さん(湯田小6年)

★12月のあなたの運勢★



双子座

【全体運】対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考え予定を調整。体調とも相談して無理なく【健康運】慌てて開かないように。呼吸を整えて【幸運の食べ物】キャベツ



牡牛座

4/20～5/20

【全体運】予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう【健康運】食べ過ぎに気を付けて。よくかんで食べると◎【幸運の食べ物】野沢菜



牡羊座

3/21～4/19

【全体運】視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ【健康運】とてもパワフル。力仕事を積極的に引き受けて【幸運の食べ物】カボチャ



水稻

生産基準に基づく栽培について

1、令和6年産北びわこ生産基準米

- (1) 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。
(2) 「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稻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6年産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)を営農経済センターまたは各支店営農経済係までご提出下さい。

※申込式は、令和6年産水稻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「みずかがみ遵守事項確認書」を提出する必要があります。営農経済センターまたは各支店営農経済係で確認書を配布しておりますのでご利用下さい。

◎生産基準米栽培申込書、水稻資材予約注文書のご提出期限: 令和6年1月19日(金)まで

北びわこ生産基準米の生産基準

生産基準	プレミア米	JА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	
農業資材	指定成分7成分以内 ネオニコチノイド系農薬の不使用		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	●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。 ●生産履歴の記載と収穫前提出、適正農業規範(GAP)を実践する。●1.85ml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。		

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	JА推奨農薬名	使用回数
種子消毒剤	0		温湯消毒、エコホープDJ	1回
箱施用剤	2	シアントラニリプロール インチアニル	スタウトパディート箱粒剤	1回
除草剤1	3	ピラクロニル プロピリスルフロン プロモブチド	アッパレZ(粒剤・ジャンボ・フロアブル・400FG)	1回
除草剤2	1	シハロホップチル	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	エチプロール	キラップ(粉剤DL・粒剤・フロアブル)	1回

※令和6年産よりJA米においてもネオニコチノイド系農薬の殺虫剤(箱施用材、本田防除剤)の不使用での栽培が要件となります。国のみどりの食料システム戦略では、2050年までにネオニコチノイド系農薬を含む從来の化学農業使用量(リスク換算)を50%低減の目標が掲げられています。JA北びわこでは、先進的な取り組みとして令和5年産よりネオニコチノイド系農薬の不使用を米の生産基準に設けており、更なる食の安全・安心を消費者へお届けできる道筋を目指します。

●密苗で使用する場合には、使用量が1kg/10aとなるよう、育苗箱(30×60×3cm、使用土壤約5リットル)1箱当たり使用量を50~100gの範囲で調整してください。

●アッパレZのジャンボ、フロアブル、400FG剤は移植後3日からの使用ですので、移植直後は使えない。

やさしさ・ふれあい

10月定例理事会

人権感覚を研ぎ澄まし、差別や偏見をなくしましょう

JA北びわこ 公式LINEアカウント「JA北びわこ 営農情報」の開設のお知らせ

JA北びわこでは、栽培管理情報など農業に関する情報をタイムリーにお届けするため、「JA北びわこ 営農情報」LINE公式アカウントを開設いたしました。ぜひ、LINEから「友だち追加」してください。

1.QRコードで追加する方法

LINEアプリを起動し、メニューの「友だち追加」を選択



QRコードを選択し、右のQRコードを読み取ってください。

2.検索で追加する方法

LINEアプリを起動し、メニューの「友だち追加」を選択



「@977svkrw」で検索

「友だち追加」してください。

◇差別や偏見をなくすために

私たちの周りには、さまざまなお情報を学んでいます。一部の情報に影響されて、根拠のない理由や固定観念で物事を判断し、差別や偏見につながる行動やものの考え方をしているのではないでしょうか。日々の生活中で、一人ひとりがしっかりとと考え、情報を正しく判断することが大切です。

○ステレオタイプ

「滋賀県の人は〇〇」「血液型が〇〇の人は△△」などとある一定のグループについて描く際には、必ず差別的なイメージのことを「ステレオタイプ」といいます。また、根拠のないやさやある一部の人を見て、「この地域(の人は)〇〇、□□の人は△△などと勝手に良いイメージで決めつけて判断することは、差別や偏見につながることになります。ステレオタイプで判断することなく、一人の人間として尊重する態度が大切です。

○風習・迷信

「昔からそうだから」「みんながそう言う(している)から」という理由だけで私たちの行動を制限している風習や迷信は、今も残っています。例えば、結婚式は大安に、葬式は友引きを避けて、〇〇は縁起が悪いなどというようなことを何の疑いも持たずに行じて、知らず知らずに制約を受けたり、特定のものや人を遠ざげたりしてしまったりしていません。心の狭い心で見切っちゃうのは、私たちは決して受け入れていません。でも、自分たちは自分たちの文化を守ります。

今日は大ちゃんは、私と手つなぎ、行きたい方向へと引っ張っています。でも、私は大ちゃんにとってお母さんです。

私は、大ちゃんと他の親友の中でも思いました。どんな人も、一人では生き残れない。助け合ひながら生き残ります。

私は、大ちゃんの心を理解しようと試みます。心の狭い心で見切っちゃうのは、私たちは決して受け入れていません。

私は、大ちゃんを直接支えるのは私たち家族です。

私は、この夏、貴重な体験をしました。

私は、この夏、貴重な体



農業者年金

6つのメリット

- 農業者は広く加入できる
- 終身年金。
- 老後を最後までサポート
- 全額社会保険料控除で大きな節税効果
- 保険料が自分で選べて、いつでも見直せる
- 少子高齢時代に強い積立方式



長生きをマイナスにしたくない。
農業者のための年金があるなら入りたいと思う。

年末年始の営業のお知らせ

店舗	令和5年						令和6年							
	店舗窓口	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	休業	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)
A T M														
店舗ATM・キャッシュコーナー	令和5年							令和6年						
浅井支店・虎姫支店・びわ支店	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	休業	9:00～17:00			8:45～19:00			
湖北支店・朝日キャッシュコーナー														
高月支店・木之本支店・永原支店														
フレンドマート浅井店 キャッシュコーナー	9:00～21:00							9:00～21:00						
ザ・ビッグ高月店 キャッシュコーナー														
ネットバンクサービス														
JAネット銀行	令和5年							令和6年						
個人	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	休業	通常通り	8:00～19:00		通常通り			
法人	通常通り							ご利用できません			通常通り			

資材配送および燃料油配送の年末年始休業日について(お知らせ)

【資材配送センター】 12月29日(金)～1月3日(水)の6日間は「休業」させて頂きます

12月27日午前中までのご注文は年内配達(注:12月28日まで)させて頂きます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配達とさせていただきます。また、お取り寄せ商品や在庫のないものなど、商品によっては1月4日以降入荷次第の配達となりますのでご了承ください。

【燃料油配送センター】 12月30日(土)～1月3日(水)の5日間は「休業」させて頂きます

12月28日午前中までのご注文は年内配達(注:12月29日まで)させて頂きます。それ以降のご注文につきましては、年明け1月4日以降の配達とさせていただきます。

J A 全農しが長浜農機センター 休業日のお知らせ

臨時休業日:令和5年12月28日(木)・令和6年1月4日(木)

※年末年始及び臨時休業日を含め、

令和5年12月28日(木)～令和6年1月4日(木)まで

休業日とさせていただきます。

J A 全農しが長浜農機センター
住所:長浜市小谷丁野町360 ☎0749-78-1008

お急ぎの際の連絡先 (12月28日(木)・1月4日(木)のみ)

J A 全農しが 農業機械課

住所:野洲市小篠原大岩山5-2

☎077-586-7014

2023 J A 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・3年)

お預け入れいただいた方に、特別金利を適用いたします。

ATM・ネットバンクでお預け入れの方

年0.15%

(税引き後 年0.119%)

窓口でお預け入れの方

年0.12%

(税引き後 年0.095%)

ATM・ネットバンクでお預け入れの方

年0.17%

(税引き後 年0.135%)

窓口でお預け入れの方

年0.14%

(税引き後 年0.111%)

募集期間/令和5年11月1日(水)～令和6年1月31日(水)

*お取扱いは新たな資金でお預け頂ける個人の方のみとさせて頂きます。
*当JA定期貯金の満期資金または中途解約資金等による本定期貯金へのお振り替えはできません。
*金利優遇の適用は初回満期日までとし、満期日以降は継続日における店頭金利を適用致します。
*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致します。
*税引き後の金利は小数点4位以下を切り捨てて表示しています。
*お利回り:3.15% (国税15.315%+地方税5%) の分離課税がかかります。
*本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。
*店頭に説明書をご用意しております。
*金利は令和5年1月1日現在

*お問い合わせは、お近くのJA北びわこ各店窓口または渉外担当まで★

浅井支店 ☎0749-74-3101 湖北支店 ☎0749-78-1237 余呂支店 ☎0749-86-3025
虎姫支店 ☎0749-73-3333 高月支店 ☎0749-85-2266 永原支店 ☎0749-89-1131
びわ支店 ☎0749-72-3261 木之本支店 ☎0749-82-3001 本店信用課 ☎0749-78-2407

農産物直売所 ゆめまる館だより

令和5年産
新米

特別栽培米コシヒカリプレミア米

1袋 30kg 9,450円 1kgから量り売り販売もしています

お正月用

滋賀羽二重糀
(精米済)

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

好評
販売中!!

今の時期が
一番美味しい!!

地元産
冬野菜

大根 キャベツ 白菜
ブロッコリー

法蓮草 小松菜 等たくさん出荷中!!

LINE公式アカウント ゆめまる館の
友だち募集中!

ゆめまる館の最新情報を
お知らせします!

- 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

手作り弁当・お惣菜
販売しています!

GREEN PRINTING JAPAN
P-B10168

魚座 【全体運】問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復 【健康運】カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に 【幸運の食べ物】セロリ

水瓶座 【全体運】良い話が舞い込みますが、勘違いの話をよく聞き、落ち着いて動いて 【健康運】友人たちとのおしゃべりで気分が上向きに 【幸運の食べ物】長ネギ

山羊座 【全体運】上昇運。足の引っ張り合いがあらうですが、不毛なので関わらないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ) 【健康運】心和む音楽と香りの良いお茶でリラックス 【幸運の食べ物】ミカン