

くりんぴす

We wish peace & happiness
in your agricultural life

| 特集 |

心も体も超元気!
笑うだけ健康法 大人の笑トレ

2020
No.314

12



 JAグリーン近江

私たちは人と自然とのかかわりを大切に、食を守り、地域に愛されるJAグリーン近江をめざします



もくじ

- 2 ホンネトーク
- 4 ぐりんぴにゆーす
- 7 ザ!!法人
ぐり〜んきっず
- 8 特集
心も体も超元気!
笑うだけ健康法 大人の笑トレ
- 10 アグリレディース
- 12 アグリナビ
- 16 かいごふくしか
きてか〜な通信
- 17 親子で考える協同組合
- 18 JAインフォメーション
- 22 ふれあい広場
- 24 旬の味緑通信



圃場には巻き上がったロールが並ぶ

県農産普及課やJAグリーン近江の子会社、(株)グリーンサポート楽農と連携を取りながら、県内各地の耕種農家から作業を引き受けています。畜産農家からの要望は多く、ロールはまだまだ足りないのが現状です。畜産農家へ年間を通して安定的に供給できるように、稲の刈り取りとロールの巻き上げを同時に行うコンバインをもう1台導入し、作業の効率化と

地域農業を支える 仕組みづくりを

大に伴い正社員を積極的に採用し、作業受託を引き受ける以上は責任を持って人材を育てていきたいと考えています。

この仕事をしていると、牛などの生き物がいる自然や環境

かっこいい農業・ 魅せる農業を

ロールの確保を進め、耕種農家と畜産農家の橋渡しの役割を果たせるよう努めていきたいです。後継者不足や経営の継続に悩む畜産農家の助けになるよう稲WCSを基本に事業を行っています。代かきなど他の作業も積極的に受けたり、圃場を預って自社でも酒米、キャベツ、安土信長葱などの栽培も行い、会社として利益を出しながら地域農業を支える仕組みづくりを目指しています。



ロールを巻上げる武田さん

※コントラクター組織：農作業機械と労働力などを有して、農家等から農作業を請け負う組織。

そのものが財産だと常々感じさせられます。コロナウイルスで先行きが不透明な状況で不安もありますが、1次産業に携わる者として良い方向に向かうことを願って仕事に専念したいです。そして、今後も耕畜連携で自然や人の輪を大切にしながら、子ども達が憧れる「かっこいい農業・魅せる農業」を社員皆で実践し、農業を子どもがなりたいたい職業TOP10に押し上げられるように頑張っていきたいです。

JAグリーン近江管内の農家を取り上げ、
ホンネの話を紹介します。

ホンネ トーク

vol.80



職業TOP10に 押し上げます

農業を子どもがなりたいたい

飼料用稲(稲WCS)受託

(株)ファームサポート 代表取締役社長

大林 浩さん(32歳)

安土支店

稲WCSの安定供給で 耕畜連携サポート

2018年に彦根市出身の武田和樹さん(32)と共に「コントラクター組織、(株)ファームサポート」を近江八幡市安土地区に立ち上げました。主な事業は、飼料用稲(以下「稲WCS」)の受託作業で、初年度は50haを少し上回る程でした。昨年度には70haを越えロールで4千本を、今年度は95haで6千本を超えるまでになりました。関係機関の方々や社員のおかげで、県内トップの規模を誇るまでに成長することができ大変感謝しています。

会社設立にあたっては、東近江市五個荘地区の3人の畜産農家さんに出資をいただき、現在、武田さんと畜産農家の北川稔さん(57)が取締役を務めています。社名にある「TO」は、チーム(TEAM)の頭文字と自然の循環や人との和をイメージし、アルファベット表記にしました。従業員は正社員が2名で、繁忙期にはアルバイトも雇っています。今後も、規模拡



種を播く児童たち

児童が日野菜の播種体験 伝統野菜の魅力にふれる

日野町立桜谷小学校の3年生18人が、9月28日、同校敷地内の畑で地元伝統野菜「日野菜」の播種作業を体験しました。食農教育の一環として、日野菜の栽培、調理実習、加工場見学などを授業に取り入れ、年間を通じて地元の食文化や歴史を学んでもらおうと毎年行うもので、地元農家や当JAも協力しています。

日野菜栽培農家の加納敬一郎さん(68)から、栽培方法や作業に使う道具の説明を聞いた児童たちは、播種機による実演を見学。作業が始まると「種が小さくてかわいい」「何日ぐらいで芽が出るの」などと話しながら、自分達の手で丁寧に種を播き、播種後は、米の籾殻をかぶせて最後にジョウロで水を撒きました。

箕作小1年生がサツマイモ掘り体験

東近江市立箕作小学校の1年生89人が、10月7日、学校近くの松山庄治さん(77)の畑でサツマイモ掘りを楽しみました。食農教育の助けになれたらと、松山さんが2011年から毎年同校1年生をサツマイモ掘りに招待しています。

今年は、コロナ禍で、1組ずつ時間をずらして3回に分けて体験。恒例の畑での焼き芋はできませんでしたが、一生懸命に掘り起こしたサツマイモをお土産に持ち帰りました。児童たちは「深く埋まっているので手とスコップで掘り出すのがしんどかった」「家に帰って皆で食べるのが楽しみ」などと話していました。

松山さんは「今年でちょうど10年目になる。私も喜寿になったが、元気な間は続けたい」と意気込みを語ります。



サツマイモ掘りを楽しむ児童



日野菜の説明をする寺澤さん

日野小児童が日野菜について学ぶ

日野町立日野小学校の3年生77人が、10月12日、同町特産の日野菜について学びました。子ども達に日野菜の魅力を知ってもらおうと、日野菜生産部会の寺澤清穂さんと当JA職員2人が同校を訪れ講師を務めました。

この日は、流通・加工・歴史の3つをテーマに学習。収穫された日野菜が漬物に加工され、直売所やスーパーを経て消費者のもとに届くまでの過程や、日野菜が発見されてから現代まで伝わってきた経緯を学びました。

歴史を担当した寺澤さんは、同町深山地区で500年以上に亘って原種が守られてきたことや、近江商人の手で全国に広まったことなどについて分かりやすく解説。「あかな」や「緋の菜(ひのな)」といった別名も紹介しました。

地元特産の日野菜に興味津々の児童達は「日野菜はどんな場所でも採れるの」「どうしてこんなに有名になったの」などと次々と質問をしていました。

八日市西小児童がJAを訪問

東近江市立八日市西小学校の2年生46人が、10月7日、八日市西支店を訪れJAや農業の仕事を学びました。同校が「まちたんけん」として取り組むもので、地元へ愛着を持ち働く事の大切さを学んでもらおうと毎年行っています。

今年は、新型コロナウイルスの影響で見学できる場所が制限されましたが、児童達は、農業やJAの仕事について熱心に耳を傾けていました。児童たちから「お米はどこで買えるの」「農協で通帳が作れるの」など、次々上がる質問に田中聡同支店長が分かりやすく説明していました。

田中支店長は「このような機会に農業やJAに興味を持ってもらい、少しでも多くの子供たちと将来にわたって関わりが継続できたら嬉しい」と思いを述べました。

この日児童達は、同支店の他、郵便局やコミュニティセンターにも訪れ地域で働く人たちの仕事を学びました。



元気よく手を上げて質問する児童

知事が日野菜の現場を視察

三日月大造滋賀県知事は、10月11日、日野町を訪れ同町特産の日野菜の現場を視察しました。日野菜生産部会の岡保次さんの圃場では、収穫に挑戦。作業中は、今年の出来具合や台風の影響などについて質問をしながら交流を深め「日野町といえば日野菜。独特のきれいな色は皆に喜んでもらえる」と日野菜の魅力に触れ、種を守る深山日野菜原種組合の取り組みや、栽培する上での苦労など、岡さんからの説明にも熱心に耳を傾けていました。

日野農産物加工施設では、日野菜が漬物に加工されていく工程を見学。職員からの説明を聞きながら、日野菜の入荷量や販売先などについて質問し、ドレッシングやキムチなど、様々な商品に展開されていく日野菜の新たな可能性を確認しました。

岡さんは「知事が来られるのを心待ちにしていた。田んぼでも日野菜を栽培できないか研究しているので、県からのお力添えをいただければ」と思いを述べました。



熱心に説明を聞く三日月知事



来場者の前に登場する「あのなひのな」

日野菜の新キャラ「あのなひのな」登場

日野町特産の日野菜をモチーフにした新キャラクター「あのなひのな」が10月11日、近江鉄道日野駅再生プロジェクト完了イベントの中で登場し、同キャラクターの着ぐるみと歌が初披露されました。

キャラクター作成は、㈱まちおこしと日野町が日野菜を通じて同町や滋賀県の魅力を発信していこうと進めてきたもの。式典では、同キャラクターと日野少年少女合唱団が町民や来場者の前で「あのなひのな」の歌を披露しました。駅前広場に出ると訪れていた多くの来場者に囲まれ、写真撮影や握手に応じていました。

この日は、当JAも同プロジェクト完了とキャラクターの完成を祝おうと応援に駆け付け、日野菜や日野菜漬を販売しPRしました。

同キャラクターは、CMも作成されており、びわ湖放送で放送中です。

青年部員が児童の食農教育学習に協力

JAグリーン近江青年部と当JAは、10月2日、彦根市立高宮小学校の食農教育学習に協力し、同校3年生90人を受け入れました。能登川地区を訪れた児童たちは「はたらく人とわたしたちたちの暮らし」をテーマにキャベツや同地区特産の黒枝豆の圃場を見学し農家の仕事や農産物が消費者のもとに届くまでの過程などについて学びました。

当JA能登川支店営農経済店舗の倉庫に集まった児童達は、青年部員やJA職員の説明に熱心に耳を傾けながらメモを取っていました。同地区でキャベツ2.7haを栽培する青年部員の湯ノ口絢也さん(33)の圃場では、普段目にする機会のない、土から直接実ったキャベツを見て回りました。児童達から「育てる時に工夫していることは」「虫に喰われたキャベツはどうするの」などと次々あがる質問に、この日協力した4人の青年部員が一つひとつ分かりやすく答えていました。

湯ノ口さんは「今日学んでもらったことをきっかけに、農業に興味を持ってくれる子ども達が一人でも増えたら嬉しい」と思いを述べました。



キャベツ圃場を見学する児童

農事組合法人 東町営農組合 (八幡西支店管内)

法人設立日 平成28年9月16日
 経営の品目 水稲・麦・大豆・カボチャ
 構成員数 24戸
 (組合員数)
 法人の経営面積 水稲 6.3ha 大豆(白) 8.3ha
 (令和2年度) 小麦 8.6ha カボチャ 0.1ha

経営の特色

- 土地持ち非農家も含め農家の殆どが組合員であり、その内土地持ち非農家が過半数を占める。
- 町内農地の約50%を農地中間管理機構を介して借受している。
- 生産調整(転作)は従来から個人耕作者の方にも協力いただきローテーション方式で営農組合が一元管理している。
- 今年は工事の関係で水稲ができない圃場があり、初めて特産物(カボチャ)に取り組んだ。

今後の経営方針

- 「町内農地は町内で守る」を基本に今後も離農者の受け皿的存在として面積拡大を図る。
- 栽培品目の品質・収量アップを目指し、土壌改良や地力増進に取り組んでいきたい。

ザ!! 法人



ぐりーんきっず

大きくなったら一緒に遊ぼうね!

【勇人くんへの質問】

- ◎今夢中になっていることは何ですか?
トミカとプラレールで遊ぶことです。
- ◎保育園ではやっていることは何ですか?
お水に花びらを入れて色水を作ったり、砂場で線路やトンネルを作ることです。
- ◎将来の夢は何ですか?
おまわりさんになってパトカーに乗りたいです。
- 【知優ちゃんへの質問(回答はご両親)】
- ◎名前由来は何ですか?
優しい子に育ってほしいと名付けました。
- ◎家族が増えて変わったことは?
家では赤ちゃん返りで泣くことが多いお兄ちゃんか、保育園ではお兄ちゃんらしくできることが増えたそうです。
- ◎どんなお子さんに育ってほしいですか?
周りの皆に優しくできる子。困っている人に声を掛けられる子になってほしいです。

西村 勇人くん 3才
知優ちゃん 0才

東近江市 西村 真さんと寿美さんのお子さん



アドバイスを送る齊藤さん

施設園芸農家が環境制御学ぶ

近江次世代施設園芸研究会は、10月5日、6日の2日間にわたり、近江八幡市の浅小井ふれあいセンターで「施設園芸(トマト)における環境制御の取り組み方と活用法」をテーマに研修会を開催し、生産者、県、JAなど合わせて24人が参加しました。

同会会長で浅小井農園(株)代表取締役の松村務さん(現・取締役会長)が「この研修を通じて滋賀県を施設園芸の先進地へとステップアップさせたい」とあいさつ。研修会では(株)デルフィー日本の齊藤章さんを講師に迎え、環境制御の考え方や戦略、実施方法などについて説明があり、参加者からは夏場・冬場における光の取り入れ方や葉の残し方、データの取り扱い方などについて多くの質問が上がっていました。

2日目は、生産者のハウスを訪れ、育成状況や管理方法を視察。齊藤さんは「中玉トマトの大きさをMサイズにそろえるために必ず摘果し、一株に何個着果させるか計画を立てること」などとアドバイスを送り、参加者は熱心にメモを取っていました。

同会では、生産者の技術向上や収量増につなげていくため、今後も研修会や情報交換の場を設けていきたいとしています。

第10期協同組合塾開塾式

当JAが、組合員を対象に行う協同組合塾が今年で10年目を迎えました。同塾は、組合員の学習や情報交換の場を提供することで、協同組合理念の正しい理解を図り、協同組合運動のリーダーとなりえる人材育成を目的に平成23年に開始。今年、29人が入塾し、通算で293人に上ります。来年3月までに計6回開催します。

10月16日に開催した開塾式と第1回講座では、塾長の三井久雄組合長が「多様化する社会の中、協同組合の価値を再認識し、地域での活動に活かしていただきたい」とあいさつ。講座では、JA滋賀中央会総務教育部の白井伸吾教育・人権グループ長を講師に迎え「農業協同組合とは」をテーマに学びました。白井講師は、協同組合の生い立ちや事業内容などについて説明。JA網領の前文と主文を一つ一つ読みとぎ、JAや組合員が果たすべき役割や目的を解説しました。

近江牛の肥育やブドウを栽培する弓削田信基さんは「市や県にも様々な支援があるが、JAが占めるウエイトは大きい。JAには、一般の方と農家の橋渡しをして農業への理解者を増やしてもらいたい」と感想を述べました。



講義をする白井講師

コロナ終息願い支店に千羽鶴贈呈



コロナ終息願う千羽鶴

安土支店では、千羽鶴を支店の天井に吊り下げ来店者を出迎えています。千羽鶴は、組合員で折り紙を趣味にする仙波ハツ子さんが、新型コロナウイルスの終息や地域住民の安全を願い製作し、10月2日に同支店へ2セットを贈呈したものです。

仙波さんは「皆さんが無事健康で、一日も早く元の生活にもどれることを願っている」と思いを述べ、寄本昇支店長は「心のこもった作品なので大切に飾らせていただきたい。日々千羽鶴を目にすることで、職員にもより一層ウイルスに対する意識を高めてもらいたい」と感謝を述べました。

農家がタマネギの共同播種

JAグリーン近江今崎集荷場で9月24日から3日間にわたり、タマネギ生産者による共同播種作業が行われました。

当JAではタマネギの栽培を薦めており、今年は管内の15農家が約5畝に作付けします。共同播種は、栽培農家の播種に掛かる費用負担を減らす目的で8年前から行うもので、栽培農家と特産課職員らが全自動播種機を操作し、3日間で約2400枚のセルトレイ(育苗パネル)に播種しました。内訳は、中生種「ターザン」30%と晩生種「もみじ3号」70%。1枚のトレイに288の穴があり、それぞれ1粒の種が埋まっています。

栽培農家が事前に用意したトレイに播種しハウスで育て、11月に定植。収穫は来年6月ごろから。特産課の松林祐司職員は「10畝当たり5トンの収量を目指してほしい」と話します。



JA職員と農家の共同播種作業

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。

笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング＝「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

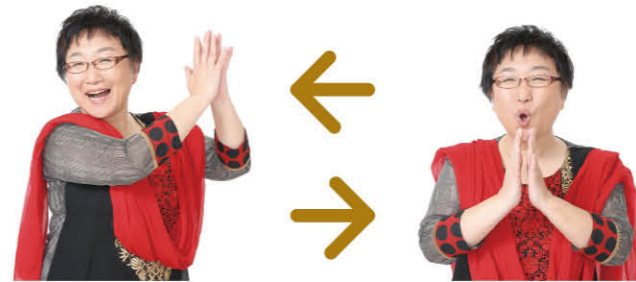
日常生活の中での自然な笑いには、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかりと動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクスサイズなので、幼い子どもが二日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として①〜③の基本動作を順番にやってみてください。左ページのそれぞれの体操の最後には④と⑤を行っていきましょう。

① 手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハ」と4〜5回繰り返す。



② 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



③ 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イェーイ！と両手を伸ばす。



笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。高田佳子著『笑いヨガで超健康になる！』(マキノ出版)の解説動画をご覧ください。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで横隔膜や腹筋、胸筋がしっかりと動きまわります。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出さず、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。



動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチ

チすることが出来ます。ハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってみてください。



「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張っただけで、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いがあります。



いすに座って背筋を伸ばし、頭を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってOK。

ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

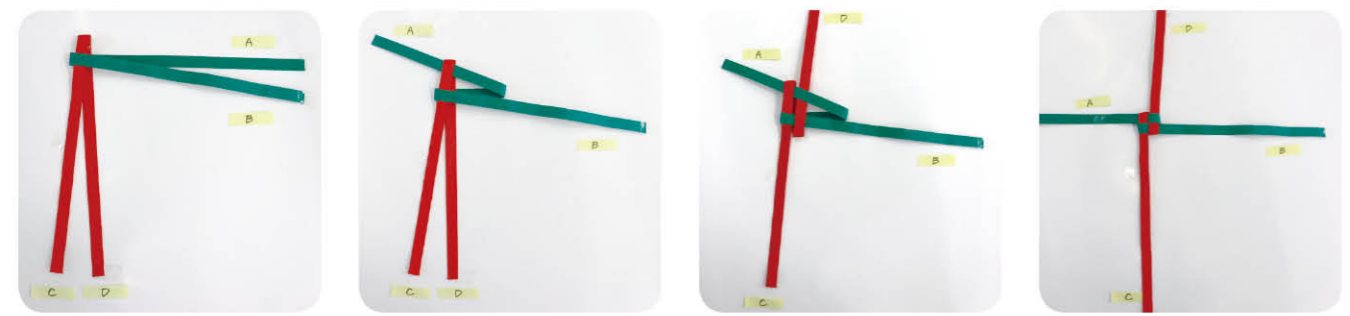
腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血糖値が上がったり、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまう、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っている状態になり、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。



①テープをそれぞれ3mぐらいの長さに切って、真ん中で2つ折りにし写真のように重ねる。
②Aを輪の中に通す。
③DをBの上に通しAでできた輪の中に通す。
④すべてを均等に引っ張る。



⑤ひっくり返す。
⑥左のテープを右へ折る。
⑦下のテープを上へ折る。
⑧右の上のテープを左へ折る。
⑨上の左のテープを輪にくぐらせて下に折る。

⑩テープを上下左右4方向にギュッと引っ張る。(きつく締めた方が完成後に形が崩れにくい)



⑪上のテープを下に折る。
⑫右のテープを左へ折る。
⑬下の左のテープを上へ折る。
⑭左の上のテープを輪にくぐらせながら右へ折る。

⑮テープを上下左右4方向にギュッと引っ張る。
※⑥～⑮をリースの形になるまで繰り返す。
※中断する時は、次に折るテープを洗濯ばさみで留めておくとうかりやすいです。



⑯リースになるぐらいの長さになったら1～2回ねじって、編み始めと編み終わりが同じ色になるように輪に通して留めていく。
⑰はみ出した4カ所のテープを短く切りボンドを付けて折り込む(短く切り過ぎるとやりにくいです)
⑱残ったテープで輪をつくりボンドを付けて差し込む。



完成!

⑲好きな飾りを付けて完成!



※テープの色や飾りを変えると様々な季節に合うリースが作れます。

作ってみたい方は本店総務課または基幹支店教育文化担当者までお問い合わせください。

●準備するもの

- ①クラフトテープ
・赤 10m×2本
・緑 10m×2本
- ②クリスマスに合う飾りをお好みで
(写真は100均で購入)
- ③ボンド(速乾性のもの)
- ④洗濯ばさみ(2～3個)
- ⑤はさみ



女性部担当職員による作品(人形等は100均で購入)

手づくりリースでクリスマスを楽しもう!

もうすぐクリスマス。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、お家で美味しい料理やケーキを食べながら過ごされる方も多いのではないのでしょうか。せっかくお家にいるのなら、玄関や部屋をクリスマスの雰囲気いっぱいにして飾り付けてみるのはいかがでしょうか。今回は、クラフトテープで簡単にできるクリスマスリースの作り方を紹介します。

チョコレートタルトの作り方

- 材料(セルクル型 約10個分)
 - *チョコレート・・・200g
 - *生クリーム・・・200cc
 - *全卵・・・1個分
 - *卵黄・・・1個分
 - *バター(無塩)・・・50g
 - *マリービスケット
 - *チョコビスケット
 - *ハードビスケット
- 計100g

●下準備

- ・材料は常温に出しておく。
- ・オーブン180度に予熱しておく。

●作り方

- ①クッキーを砕いたものにバターを加えて、型に敷き詰める。
- ②チョコレートを刻む。
- ③鍋で生クリームを沸騰直前まで温めて②を入れ、なめらかにする。
- ④溶きほぐした卵を数回に分けて③に入れ、そのつど混ぜる。
- ⑤型に流して、オーブンで10分焼く。



皆様からのご意見をどんどんお聞かせください。お待ちしております。

JAグリーン近江 女性部事務局(JAグリーン近江 総務課)
TEL.0748-25-5127 FAX.0748-25-5111



ホームページでも
ご覧いただけます

水稲

●来年の稲作に向けての対応

JAGグリーン近江では、新型コロナウイルス感染症の影響などによる米の需要減少などの情勢変化をふまえ、今年の稲作を反省しながら令和3年産米に向けた栽培ガイドライン・生産資材申込書を作成しました。主な要点は次のとおりです。

秋期農談会にて、令和3年産米の販売戦略や農業所得増大に向けた生産資材の対応などについてご説明いたしますのでぜひご参加ください。

●需要に応じた契約生産販売

～求められる特別栽培米

●令和3年産「みずかがみ」生産計画 1,300 ha 滋賀のブランド米として需要・要望が多く安定供給を求められています。

●「コシヒカリ」～主要銘柄として結びつき、安定した需要があります。

●「キヌヒカリ」～主食・業務用等、多くの用途に需要があり、安定供給が必要です。

●「秋の詩」～量販店や生協との結びつき商品として要望があります。

●「日本晴」～業務用や酒造用かけ米等の安定需要があります。

●選べる精算・見える販売の提案

特別栽培米「みずかがみ」のスクラム契約、複数年契約、結びつき販売、JA買取・早期精算・共同計算など、様々な精算方式を提案致します。

元肥一発肥料で穂肥前に大幅な肥切れの兆候が見られるときは「滋賀こだわり855」など、窒素成分が有機100%の肥料を追加してしてください。

野菜や大豆などと、特に肥沃な土壌では元肥を減量するなどの方法も記載しておりますので参考にしてください。

病害虫防除は苗箱施用剤と出穂期頃のカメムシ防除剤を記載していますが病害虫の発生状況に応じて散布するようにしなす。

雑草防除は、一発剤「キマリテ」を提案しています。ノビエが多発した場合にはクリンチャー、その他雑草が多発した場合にはバサグランを追加散布してください。両方とも使用することも可能です。

●安定多収栽培を目指す

一般栽培ガイドライン

ガイドラインに記載している施肥量は標準量です。気象条件・土質等によつては肥効の発現が早くなり生育中期に肥切れれる場合があります。この場合にはつなぎ肥などが必要となります。また、施肥田植機で元肥を基準どおり施用できなかつた場合には、その分は追肥として施用してください。

また、令和3年産米用のガイドライ

●育苗センター

農家所得向上のためにも、発芽苗にてご注文をご検討ください。

育苗施設の取り扱い扱いは1月頃にご案内します。

令和3年産水稲育苗取扱一覧(案)

| 品種名 | 田植予定日 | 苗種 | | |
|-------|----------|--------|-----|--------|
| | | 発芽苗 | 硬化苗 | 密苗(発芽) |
| みずかがみ | 4月末～5月上旬 | ● | ● | ●(指定日) |
| コシヒカリ | 5月中旬～ | ● | ● | × |
| キヌヒカリ | 5月中旬～ | ● | ● | ●(指定日) |
| 秋の詩 | 4月末～ | ● | ● | × |
| 日本晴 | 4月末～ | ● | ● | × |
| ゆめおうみ | 4月末～ | ●(指定日) | × | × |
| 麦跡水稲 | 麦跡対応 | ●(指定日) | ● | × |

※ 田植予定日は、硬化苗の引渡開始予定日(除:発芽苗のみ対応品種)を示しております。
 ※ 密苗については、引取日を指定させていただきます。
 ※ ゆめおうみは、上限枚数があります。
 ※ 麦跡水稲の硬化苗は、上限枚数があります。

●安全安心の米づくりは土づくりから

近年の地球温暖化現象など、夏期の高温化により作物の生育が旺盛になり、地力の消耗と合わせて肥効不足の傾向が見られるようになってきました。水稲は土壌中の地力窒素の役目が非常に重要です。「けい酸加里プレミアム34」や「とれ太郎」など、ケイ酸やりん酸を含む土づくり肥料に加えて有機物を施用して深耕し、地力向上を図りましょう。硫黄欠乏による稲の生育障害(俗称「病み田」)には「畑のカルシウム」が有効です。優良な堆肥を散布できない場合には、堆肥の有効成分である腐植酸を濃縮した「新ふりかけ堆肥eco」を散布し、稲わらとともに深耕することも一つの方策です。

●JAGグリーン近江統一版

特別栽培米の栽培ガイドライン

みずかがみ、コシヒカリ、秋の詩について、「元肥一発施肥」体系、「元肥」穂肥の分施肥系について統一施肥基準を提案しました。この栽培基準は、滋賀県の環境こだわり米の認証と国が定めた特別栽培農作物の栽培基準に適合しています。

密苗がおすすめ! 10a当たり10枚

JAGグリーン近江の密苗は、乾約250g撒きとされており、一般的な田植機でも掻き取り量の調整で使用可能な機種もあります。

枚数を減らしながら植えられますので、大変省力的です。また、収量の差は見られません。注:育苗期間が気候により短くなったり長くなったりします。

注:一般苗よりも播種量が多いため、育苗期間が長くなると、いもち病が発生する可能性があります。

ンには、目標反収10俵以上を目指す多収栽培推奨ガイドラインを追加しました。農家の生産コスト削減のために低価格の化成肥料や大型規格の農薬なども記載していますので、ご活用ください。

●除草剤の上手な使い方

除草剤は使い方が悪いと十分な効果が出ないばかりか作物に薬害を起こす場合があります。必ず包装容器に記載された使用上の注意をよく読んで正しくご使用ください。除草剤を効果的に使うには、対象雑草によく効く薬剤を使用することは言うまでもありませんが、散布時期と散布後の水管理が特に重要です。

除草剤を撒く前には5cm以上の深水を張り、田面の土が見えない状態で均一に散布します。水口、尻水戸は水が漏れないようにしっかり閉じて7日程度湿水状態を保ってください。水もちの悪い田でチョロチョロ水を毎日入れ続けるとその周辺は除草剤の効果がほとんど期待できなくなります。また、田面が不均一で土が見えたところがあると雑草が発生してきます。田面を均一にし、水もちをよくすることが非常に重要です。田面が不均一な田や畦からの水漏れの多い田は冬の間に整地し、畦塗りなどで水漏れ対策しておき

ましよう。

前の年に雑草が多かった田や麦あと放置した田などは、冬にプラウ耕などで田面を反転すると表面の雑草種子が減るので翌年の雑草を多少抑えることができます。土づくりとかねて実施しましょう。

* 除草剤の散布は藻や水草が発生するまでに散布することが重要です。

* 栽培ガイドラインについて、詳しくは秋の農談会や支店担当者、TAC等から直接ご説明いたします。また、詳しい内容について個別相談も可能です。気軽に声かけください。

* 土づくり肥料の申し込み、令和3年産米予約肥料・農薬の申込み期日は令和2年12月末日です。
 * 詳しくは農談会または最寄りの支店、TACにご相談ください。

大豆

令和2年産は梅雨が長引いた影響で適期播種ができず8月に入ってから播種作業をされていた圃場が見られました。

令和2年産施設 荷受計画

| | | |
|----------|-------|------|
| ことゆたかA1号 | タマホマレ | 早生黒 |
| 小田大豆乾燥施設 | 長田CE | 日野CE |

※従来の「ことゆたか」は、施設荷受できませんので地場出荷をお願い致します。

麦

品質のよい麦作のきめ手は排水対策です

麦類の品質向上と増収のきめ手は、これからの排水対策です。降雨後に表面水が完全に排除できているか、もう一度、圃場を確認しましょう。

今年は、9月中旬頃から雨が少なかったため田面がよく乾いていたと思われませんが、圃場の表面が湿っているところや雨水がたまるようなところには小溝をつけるなど、表面水をできるだけ早く排出できるように工夫してください(表面水は、降雨後1昼夜以内に排出することが理想です)。

また、圃場内の排水溝は、すべて圃場外の排水路に接続できてあるか再度確認してください。

●追肥

分げつを促進し、丈夫な茎を確保するために12月中旬から1月下旬にかけ

令和2年産水稻の
地帯別・都道府県別作況指数

詳しい解説は下記をご確認ください
https://www.maff.go.jp/j/tokei/kouhyou/sakuyou/sakkyou_kome/attach/pdf/index-3.pdf

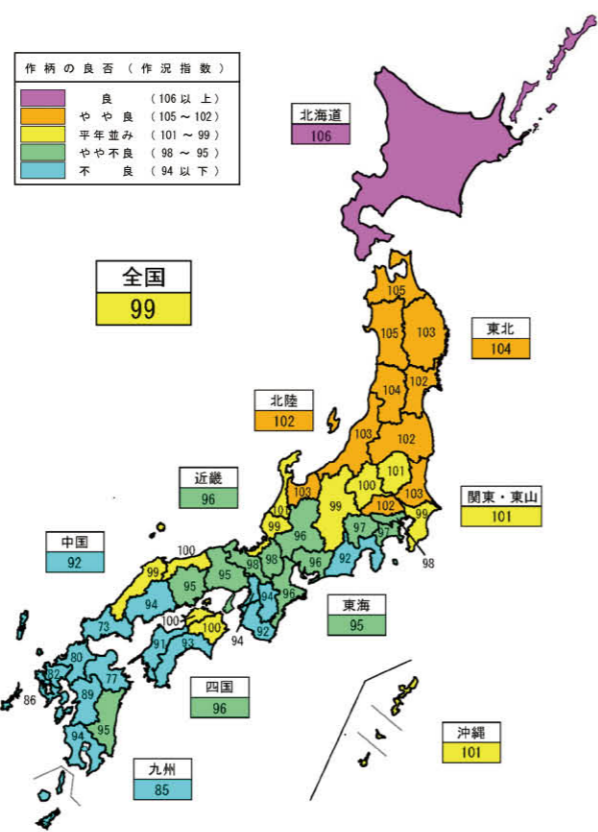
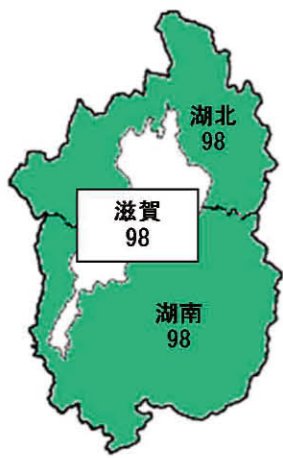


図3 作況指数



滋賀県の水稲作付面積・作柄概況

(1)作付面積

令和2年産水稻の作付面積(子実用)は3万1,100haで、このうち、主食用作付面積は2万9,700haとなった。

(2)作柄概況

ア 全もみ数は、穂数が日照不足の影響により平年を下回ったこと等から、湖南、湖北ともに「やや少ない」となり、滋賀県では「やや少ない」となった。

イ 登熟は、8月以降高温・多照傾向で経過したこと、もみ数の減少による補償作用等により、湖南が「やや良」、湖北が「平年並み」と見込まれ、滋賀県では「平年並み」が見込まれる。

ウ 被害は、いもち病、紋枯病、トビイロウンカによる坪枯れ、倒伏等が散見される。

エ 以上のことから、10月15日現在の10a当たり予想収量は509kg(前年産並み)が見込まれる。作柄表示地帯別では、湖南517kg(前年産並み)、湖北492kg(前年産に比べ1kg増加)が見込まれる。

オ 農家等が使用しているふるい目幅ベース(1.90mm)の作況指数は98(やや不良)が見込まれる。作柄表示地帯別では、湖南、湖北ともに98(やや不良)が見込まれる。

(3)予想収穫量

予想収穫量(子実用)は15万8,300t(前年産に比べ3,100t減少)が見込まれる。このうち、主食用作付面積に10a当たり予想収量を乗じた予想収穫量(主食用)は15万1,200tが見込まれる。

表5 令和2年産水稻の作付面積及び10月15日現在における予想収穫量

| 区分 | 作付面積(子実用) | | | 10a当たり予想収量 | | 予想収穫量(子実用) | | | 参考 | |
|----|--------------|-------------|---------|------------|---------|--------------|--------------|---------|------------------|-------------------------|
| | 実数 ① | 前年産との比較 | | 実数 ② | 前年産との比較 | 実数 ③=①×② | 前年産との比較 | | 主食用 作付面積 ④ | 予想収穫量 (主食用) ⑤=④×② |
| | | 対差 | 対比 | | | | 対差 | 対比 | | |
| 滋賀 | ha 31,100 | ha △ 600 | % 98 | kg 509 | kg 0 | t 158,300 | t △ 3,100 | % 98 | ha 29,700 | t 151,200 |

表6 水稻の作柄表示地帯別10a当たり予想収量及び作柄概況(10月15日現在)

| 区分 | 10a当たり 予想収量 ① | 作柄概況(平年比較) | | | | | | | | |
|----|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----|---------------|------------|----------------------|--------------|-------|
| | | (参考)農家等が使用しているふるい目幅で選別 | | | | 作況指数 ⑤=③/④ | 穂数の 多 少 | 一穂当たり もみ数の 多 少 | 全もみ数の 多 少 | 登熟の良否 |
| | | 最も大きい 割合の目幅 ② | 10a当たり 予想収量 ③ | 10a当たり 平年収量 ④ | 対差 | | | | | |
| 滋賀 | kg 509 | mm 1.90 | kg 475 | kg 483 | 98 | 少ない | やや多い | やや少ない | 平年並み | |
| 湖南 | 517 | ... | 485 | 493 | 98 | やや少ない | 平年並み | やや少ない | やや良 | |
| 湖北 | 492 | ... | 455 | 463 | 98 | 少ない | やや多い | やや少ない | 平年並み | |

注②最も大きい割合の目幅の作柄表示地帯については取りまとめていないため「...」で示している(以下同じ)。

詳しくは農林水産省近畿農政局ホームページをご確認ください。 <https://www.maff.go.jp/kinki/toukei/index.html>

麦の追肥施用量

(化成肥料201 追肥・穂肥用 10a当りkg)

| | 12月下旬の 1平方メートル当り目標茎数 (条播では1m当り本数) | 標準 | 12月中旬の茎数は別表を参考にし、 それより少ない場合には、なるべく早 めに追肥を施用してください。茎数が 適当であれば、1月上旬頃までに、多 い場合には1月中下旬頃に施用して | |
|-----------------|---|--------------------|--|-----------------|
| | | | 標準 | 標準 |
| 小麦 びわほなみ | 300~400本 (75~100本) | 12月下旬 10kg | 12月中旬~下旬 10kg | 1月上旬 17kg |
| 小麦 農林61号 | 300~400本 (75~100本) | 12月下旬~1月上旬 15kg | 12月中旬~下旬 20kg | 1月中旬~下旬 10kg |
| 大麦 ファイバースノウ | 300~400本 (75~100本) | 12月下旬 20kg | 12月中旬~下旬 20kg | 1月中旬~下旬 20kg |
| ビール麦 サチホゴールド | 500本 (120~130本) | 12月下旬~1月上旬 15kg | 12月中旬~下旬 15kg | 1月中旬~下旬 10kg |

<参考>

秋季農談会等でご承知いただいているとおり、JAグリーン近江では小麦の新品種への転換を計画的に進めています。麦作後は高度利用(大豆作付)を行いましょ。

小麦:農林61号 → びわほなみへ転換

| びわほなみ 作付計画 | 令和2年播き (令和3年産) | 令和3年播き (令和4年産) |
|---------------|--------------------------------|-------------------|
| 栽培地域 | 安土・大中の湖・五箇荘・能登川 八幡東・八幡北・八幡西 | 全 域 |
| 荷受施設 | 長田CE・安土CE・大中CE | 管内全施設を基本 |

て追肥を施用します。「麦パンチ」や「麦將軍」および「麦用セラコートR 2500」を規定どおり施用された方は「12月~1月の追肥」は不要です。12月中旬の茎数は別表を参考にし、それより少ない場合には、なるべく早めに追肥を施用してください。茎数が適当であれば、1月上旬頃までに、多い場合には1月中下旬頃に施用して

- 排水対策に心がけてください。
- 極端な早播きは避けてください。(びわほなみは11月10日以降の播種をお願いします)
- JAグリーン近江では収量、品質が向上するソータタッチ施肥をおすすめいたします。

知って得する 農業者年金

終身年金で安心! 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 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

ポイント2 一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助

ポイント3 加入で大きな節税効果! 保険料は全額社会保険料控除の対象

詳しくは... 農業者年金基金 検索 <https://www.nounen.go.jp>



親子で考える協同組合

協同組合には、農業協同組合(JA)、生活協同組合(生協)、漁業協同組合(JF)、中小企業等協同組合(中小企協)などがあり、様々な分野で幅広く組織されています。私達の身近にある協同組合ですが、いったいどんなことをしているのでしょうか。今回は協同組合の仕事や活動、役割について考えてみたいと思います。

協同組合とは、相互扶助の精神のもと、生産・生活資材の共同購入や生産物の共同販売などのさまざまな事業・活動を通じて、組合員の生活や仕事の向上を促し、豊かで暮らしやすい社会づくりに貢献していくことを目的に活動しています。

JAでは、これらの目的を実現するために、営農・生活指導、生産・生活資材の共同購入、農畜産物の共同販売、貯金の受け入れ、営農・生活資金の貸し付け、万が一に備える共済、営農や生活に必要な共同利用施設の設置など、多岐にわたり事業を展開しています。職員は、これらの事業を通じて専門知識や技術を身に付け、組合員の営農や生活を守り発展させていくお手伝いをしています。

他にも、食農教育、農業体験、地域や学校行事への参加・協力などを通じて、地域と絆を深める活動も行っています。



「協同組合」早わかり Q&A



Q. 協同組合って何をしているの？



A. みんなの願いをかなえるために、さまざまな事業に取り組んでいるのよ。

協同組合は、組合員の思いや願いを、具体的に実現していくためのものなの。JAは、「農業協同組合」だから、「農業」を中心に、私たちみんなの暮らしをよりよいものにするため、さまざまな事業を行っているのよ。

農畜産物をまとめて出荷したり(販売事業)、農業資材や日用品をまとめて買ったり(購買事業)、お金を預かり、資金として貸し出したり(信用事業)、掛金として集めたお金を、万が一のときに支払ったり(共済事業)。みんなが集まって行動することで、一人では難しい思いや願いを実現できるのね。その他にも、農業に関する相談に乗ったり(営農指導事業)、みんなの暮らしを応援したり(生活指導事業)など、地域に合わせて、組合員の願いにこたえる事業を、幅広く行っているのよ。

入浴に「要介護」を防ぐ効果が **かいごふくしか** - ただし冬の入浴にはご注意を! -

入浴は、体を清潔に保つだけでなく高齢者の健康維持にも役立ちます。実際、入浴頻度の高い高齢者ほど要介護リスクが下がるといわれています。

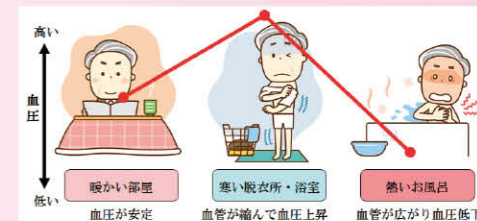
浴槽に浸かることで血流が促進され、脳への血流が良くなり認知症の予防が期待できます。また入浴によるリラックス効果で副交感神経が優位となり、質のよい睡眠が得られ、うつ病の抑制にもなるといわれています。

一方で、残念なことに高齢者の入浴中の事故が増加傾向にあることもわかっています。特に冬場に多く、**ヒートショック**(暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして体に負担がかかる現象)による事故が増加しています。

高齢者が安全・快適に入浴するための対策を行い、安心して入浴を楽しんでもらいたいですね。

■■■■■■入浴中の事故を防止するための対策■■■■■■

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
(部屋間の温度差をなくすことでヒートショックを防ぎます)
- ②お湯に入る前には、かけ湯をしてから入りましょう。
(心臓から遠い部分から順にかけ湯をしましょう)
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
(体にかかっていた水圧が一気になくなり、血管が一気に広がることで脳へ循環する血液量も少なくなり、脳が貧血状態を起こす場合があります)
- ④食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態での入浴は控えましょう。
(食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるので避けましょう)
- ⑤入浴前に体調を確認し、いつもと違うようなら入浴は控えましょう。
肩まで浸かる全身浴や熱い温浴は心臓への負担が大きくなるため、ぬるめのお湯で5分~10分の半身浴がおすすめです。また、家族に一声かけてから入浴すると安心ですね。



参考文献:糖尿病ネットワーク

はなれですごそう ~お買い物は代表者で~



好評の冷凍近江牛コロッケ

※「みにきッチン」の再開は、現在未定となっております。

近江牛コロッケの冷凍食品が人気!

新型コロナウイルスの影響による「みにきッチン」の休止に伴って、揚げたて熱々の近江牛コロッケの提供ができなくなる中、近江牛コロッケの冷凍(5個入り)が販売数を伸ばしています。今年度の売り上げは、前年の約2.3倍です。特に10月は好調でした。ご家庭でも同じ味を再現できるので、夕飯のおかずやお弁当にピッタリです。値段は、486円(税込)で、「きてか」の冷凍コーナーもしくは、インターネット「JAタウン」でお買い求めいただけます。



JAタウンはこちら

<https://www.ja-town.com/shop/c/c3Q023x/>

12月の定休日

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)

※年末は30日(水) [臨時営業] まで、年始は4日(月) から営業します。
※新型コロナウイルスの影響で営業時間の変更や臨時休業する場合がございます。

ファーム プレス

Farming Press

農業所得 申告支援資料 提供のお知らせ

農業所得申告をするための支援資料として、当JAをご利用いただいた購買・販売などの取引内容を、下記のとおり提供いたしますので、お申込みください。

インターネットからご自分で利用の場合は、無料です。申込締切は下記のとおりです。最初の申込は本人様にご来店いただき、**本人確認書類（運転免許証または、健康保険証など）**が必要となります。

農協からの交付をご希望の場合は、代金は農協口座からの自動振替（引落）でお願いしたいので、**口座届印**をご持参ください。現金支払の場合は、支店営農窓口でお支払いをよろしくお願ひします。

申込締切／令和2年12月25日（金）まで各支店営農経済課窓口にて受付

| 申告支援資料 | 提供時期 | 代 金 |
|--|--|---|
| ①JA取引明細 紙（PDF） 購買・販売と貯金を掲載 仮に付けた勘定科目毎に仮集計済 インターネットからは、仮の科目順または取引日 順を選んで利用 | 令和2年分データは 令和3年1月中旬に ネットで閲覧・ダウ ンロードできます。 （無料） | ネットから自分で取出され る場合は、支店でID・仮パ スワードを交付します。（無 料） 農協から送付の場合は、代 金1,000円（消費税込）を令 和3年3月5日に口座振替に より徴収させていただきます。 自動口座振替の届けが 無い場合は、支店営農経済 課窓口で現金でお支払い くださいよう、よろしくお 願ひします。 申込締切は、令和2年12月 25日 |
| ②取引データ（収支形式） 購買・販売と貯金の内容を、エクセルで編集して 集計できる | 農協からのお届を ご希望の場合は、令 和3年1月下旬に① は紙に印刷して、② ③④はCDにデータ を入れてお届けし ます。 （1,000円消費税込） 令和3年3月5日に振 替 | |
| ③仕訳データ（ソリマチ形式） 県統一の勘定科目にすれば、ソリマチ農業簿記V 11に取り込める | | |
| ④仕訳データ（複式簿記形式） ①の購買・販売と貯金の複式簿記形式 エクセルで編集して集計できる | | |

※例えば①と②をネットから利用される場合は、1件は無料ですが、もう1件分は1,000円（消費税込）の利用料をいただきます。

※③ソリマチ簿記仕訳形式を初めて申し込まれる場合は、ソリマチ農業簿記の勘定科目を県下農協統一の科目にしてから、③のデータをソリマチ農業簿記に取込む必要があります。詳しくは、八幡駅前事業所 営農振興課 TEL33-8453 まで。

※ファームプレスのサイトから、農業所得申告支援デモデータを見ることができます。

<https://farmingpress.jas.or.jp> または、「ファームプレス」と入力して検索。

※令和元年5月末日で、入出金における通帳コメント（カナ摘要）入力サービスを終了させていただいてます。申告支援資料のデータも、通帳データを利用していますので、通帳どおりの表示となっています。

みんなの
人権教育
JA滋賀中央会発行
「みのりより」

「極端な人」に
ならないために



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。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、気になるようになります。

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て、「男性」「年収が高い」「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く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。

「極端な人」になるのか、ということ。この本では、肩書や属性とその人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、と語っています。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、正義感からやっとならと考えていたとしても、心の奥底には様々な問題を抱えており、無自覚なまま問題解消のために攻撃的な投稿を繰り返すとも、指摘しています。このことは、私たちが条件さえそろえば、「極端な人」になる可能性があるということではないでしょうか。

最後に著者の言う「「極端な人」にならないための5箇条」を紹介します。

- ①情報の偏りかたよりを知る。
- ②自分の「正義感」に敏感になる。
- ③自分を客観的に見る。
- ④情報から一度距離をとってみる。
- ⑤他者を尊重する。

この5箇条の内容を掘り下げて、具体的にどうすればよいか、話し合ってみませんか。

家光

特集1 コツコツ長く続けるコツ

特集2 魅惑の手作りプリン

第1別冊付録 カラダにうれしい 症状別・養生レシピ

第2別冊付録 四季の気配をたのしむ 二十四節気手帖 etc.

1 家の光協会発行図書
月号の読みどころ

地上

特集 提言!
2021年“ニュー・ノーマル”を
どう生きる etc.

ちやぐりん

食&農企画 体が元気になる
スタミナおかゆ etc.

※表紙デザインや内容は変更になる場合がございます。

詳しい内容は、
ホームページで
ご覧いただけます

家の光協会
発行図書のお
申し込みは
各支店まで

得する! 役だつ! 今月のおすすめ本

朝 10 分で作れる薬膳スープジャー弁当

●植木もも子 著 ●定価：1,430 円（税込） ●A5・128 頁

薬膳を取り入れた初めてのスープジャー弁当の本。調理時間はたった 10 分で、使う主材料は食べ合わせ効果のある3つだけ! 和洋中の幅広いジャンルの味で毎回飽きずに楽しめる。症状別の薬膳アドバイスつき。

朝 10 分で作れる
薬膳
スープジャー
弁当

ダイアリー 2020.12

理事会だより

- 第7回
- 日時/令和2年10月30日(金)
- 会場/本店

【協議事項】

- 令和2年度下期固定化債権対処方針について
- 職制規程の一部改正について
- 利益相反取引について
- 令和3年播用麦類種子採種契約の締結に伴う利益相反取引について
- 令和2年播用水稲種子採種契約の締結に伴う利益相反取引について

【報告事項】

- 令和2年度 第2・四半期随時監査報告及び令和2年度第2・四半期末定期監査報告について
- 企画総務委員会の報告について
- 金融委員会の報告について
- 営農経済委員会の報告について
- 共同乾燥施設改善検討委員会の報告について
- 令和2年度 第2・四半期内部監査報告について
- コンプライアンス・プログラムの取組状況の報告
- 反社会的勢力に伴うモニタリング結果について
- 利益相反取引に伴うモニタリング結果について
- 令和2年度上半期に発生した苦情等の報告について
- 第2・四半期末リスク管理情報の報告について
- JAグリーン近江不祥事再発防止策取組状況報告(9月分)について
- 令和元年度連続職場離脱実施結果について

- 令和2年度上半期(仮決算)の状況について
- 子会社の経営状況について
- 令和2年度事業行動計画第2・四半期進捗状況について
- 令和2年度支店行動計画第2・四半期進捗状況について
- 店舗再編計画検討委員会の検討状況について
- 人事について
- 理事との利益相反取引に関する包括承認の報告について
- 組合員の状況報告について
- 事業本部別総代懇談会開催日程について
- 第2・四半期余剰金運用実績について
- 即時の判断を伴う信用の供与等の取引状況について
- 第3・四半期余剰金運用方針について
- 利益相反取引に係る取引後の事後報告について
- 令和2年度産米集荷状況について
- 令和2年度産米施設稼働実績について
- 令和2年度産米契約数量積上げと概算金単価について
- 令和2年度産白大豆施設利用申込について
- 令和2年度秋期農談会開催について
- 令和3年度水稲ガイドラインについて
- 日野第二CE粗選機オーバーホールに伴う施設建設契約の締結について
- 永源寺給油所の経営受委託の解約の申し出について
- その他

監事会だより

- 第11回
- 日時/令和2年10月20日(火)
- 会場/本店

【協議事項】

- 令和2年度 第2・四半期末定期監査 仮決算棚卸監査報告書(案)について
- 令和2年度 第2・四半期随時監査 検査・監査指摘事項改善近況確認監査報告書(案)について
- 令和2年度 第2・四半期随時監査 報告書(案)について(常勤理事と監事との意見交換会)
- その他

○第12回

- 日時/令和2年10月30日(金)
- 会場/本店

【協議事項】

- 令和2年度 第3・四半期随時監査について 事業部往査 12月10日(木)
- 令和2年度 第2・四半期随時監査 内部監査報告について(監査室)
- その他

○監事監査

- 令和2年度 第2・四半期末定期監査 仮決算棚卸監査 令和2年度 第2・四半期随時監査 検査・監査指摘事項改善確認監査
- 日時/令和2年10月1日(木)
- 会場/各事業所・支店
- 令和2年度 第3・四半期随時監査 子会社管理状況監査
- 日時/令和2年10月20日(火)
- 会場/本店
- その他
- 県常例2次検査立会い 10月26日~11月5日

協同のちから 令和2年10月末日現在

| | |
|-----------------|------------|
| 正組合員 | 8,465人 |
| 准組合員 | 15,346人 |
| 貯金 | 3,152億3千万円 |
| 貸出金 | 475億8千万円 |
| 共済保有高(長期) | 6,777億7千万円 |
| 共済保有高(年金) | 72億9千万円 |
| 購買品供給高(令和元年度実績) | 45億1千万円 |
| 販売品販売高(令和元年度実績) | 100億5千万円 |

税金相談日のお知らせ

税の相談室(日野町農業青色申告会)

近畿税理士の税理士が、組合員の立場で直接税務相談に応じます。
2020年12月21日(月)午前9時30分~午後4時
JAグリーン近江日野東支店(日野町河原2丁目55)
 お問い合わせは、日野東支店まで。☎0748-52-2212
 無料でご相談いただけます。お気軽にお越し下さい。

地域に
応援!

ATM・個人向け
JAネットバンクでも
お預け入れできます!



募集期間
2020年11月2日(月)~2021年1月29日(金)

JAグリーン近江
冬期・特別金利優遇定期貯金募集!

期間中、新規定期貯金10万円以上(期間1年)お預け入れの個人の方に、特別金利でお預かりいたします。

期間
1年

0.08%

(税引後年0.063%)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※特別金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続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。
 ※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。
 ※店頭にて説明書をご用意しています。
 ※金利は2020年11月2日現在
 くわしくは、お近くのJA窓口にお気軽にお問い合わせください。



地域に応援!

JAバンク JAグリーン近江
<https://www.jagreenohmi.jas.or.jp/>

灯油大感謝祭!!

12月7日(月)~11日(金) 9時~16時

支払方法/現金もしくはクレジットカード(価格は、当日の店頭にて発表します!!)

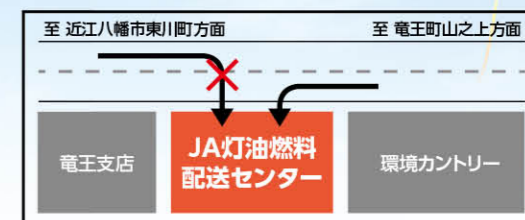
地域
最安値
かも?

灯油大特価販売!

(店頭引き取り)

灯油50ℓ以上のお買い上げで
ティッシュ3箱
プレゼント!!

※品切れの際はご容赦願います。

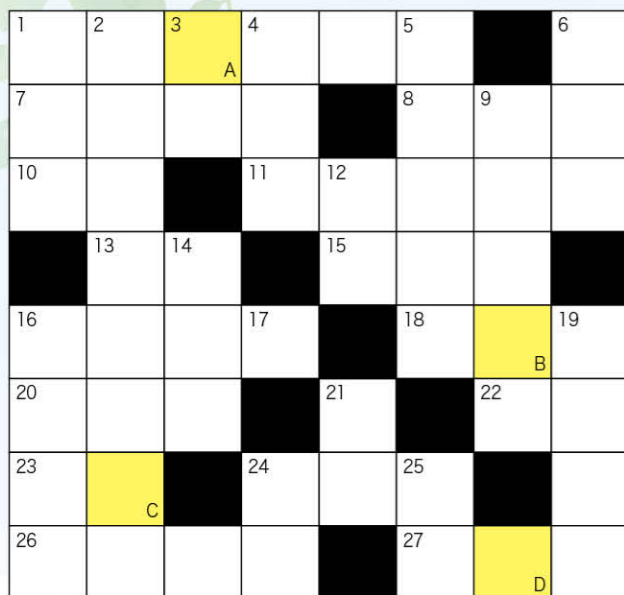


期間中は混雑が予想されますので、危険回避のため左折で進入いただきますようご協力を宜しくお願い致します。

JAグリーン近江 燃料配送センター 竜王町弓削1670-1(竜王支店隣り) TEL58-3655

クロスワードパズル

ぐりんぴーす オリジナル

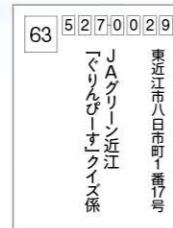


- たてのカギ
- ① 今年12月21日。カボチャを食べる日。
 - ② 唐辛子、黒胡椒、山椒など7種類を混ぜた香辛料。
 - ③ 立身出世することのたとえ。「—」の漢字。
 - ④ 中東・西アジアの共和制国家。「—」のラフ共和国。
 - ⑤ 結婚の仲立ちをすること。
 - ⑥ 異常に高くなった体温を下げること。
 - ⑦ ついさき。たつた今。
 - ⑧ 病気で寝込む。「—」に就く。
 - ⑨ 争いをやめて仲直りすること。和解。
 - ⑩ 醤油などの味や色が濃いこと。またそのもの。濃厚。
 - ⑪ 「—」の虫にも五分の魂。
 - ⑫ 全国いたるところ。「—」浦浦。
 - ⑬ ささめがあらわれる。「—」を奏する。
 - ⑭ スワイ、タラバ。冬の王様はこれだ!

よこのカギ

- ① 年越しの夜に食べるそば。
- ② 12月14日 赤穂浪士47人が思いを成し遂げた。
- ③ 売り手のつけたおりの値段。
- ④ 形や模様などにはなやかさがなく、目立たないこと。
- ⑤ 物事の済んだあとを片付けること。
- ⑥ いつまでも ずっと。
- ⑦ 作物がそだつのを助けるために土にまくもの。
- ⑧ 「—」にも筆の誤り。
- ⑨ (仏教で) 苦しみのたえない、人間の世界。
- ⑩ 病気の予防・治療を行い、健康を維持するための学問。
- ⑪ たいそうな金持ちになることのたとえ。「蔵が—」。
- ⑫ たいそうな金持ちになることのたとえ。「—」が建つ。
- ⑬ その国を代表する花。日本ではサクラ。
- ⑭ 知恵があり、はかりごとの上質な武将。
- ⑮ イワシ科の魚。居場所はカモメに問えばいいらしい。

10月号の答えは「ジュウゴヤ」でした。クロスワードは左記の通り。今回は163通の応募があり、161名の方が正解でした。抽選により次の20名の方が当選されました。(敬称略)



- ◎クイズの答え
- ◎郵便番号
 - ◎住所
 - ◎氏名
 - ◎年令
 - ◎電話番号
 - ◎おたより

応募方法

クイズの答えが解かった方はハガキに左記の要領に基づき、お便りをお書き添えの上、クイズ係まで送付下さい。正解者の中から抽選により、20名の方にJAグリーン近江オリジナル図書カードを、進呈致します。クイズの締め切りは12月20日(当日消印有効)です。当選者の発表は2月号に掲載致します。

JAグリーン近江オリジナル図書カード当選者(敬称略)

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 山本 明子 | 木俣 一美 | 和田 孝子 | 上田喜久子 | 澤 清広 |
| 岡田 喬春 | 松本 浩 | 高嶋 悦子 | 馬場 恵子 | 武倉 隆子 |
| 山田美由紀 | 井上 文子 | 富永 文子 | 松村 功一 | 石田とし子 |
| 藤岡 助治 | 関司 浩次 | 松原 信子 | 亀井喜美恵 | 小森みづ子 |

クイズ・プレゼントのご応募、おたよりの投稿に際しまして取得した個人情報はこのたびの景品プレゼントの抽選・発送以外には一切使用しません。また、承諾なく第三者に提供しません。いただいたご意見については今後の本誌の編集企画の参考以外の目的には使用しません。



ふれあい広場

今月もたくさんのおたよりありがとうございます。

おたよりの欄は、読者のページです。皆さんからのおたよりについては、そのまま掲載をさせていただくことがありますのでご了承をお願い致します。なお、お名前の掲載に支障のある方は、あらかじめペンネームを書き添えていただくか、もしくは匿名希望と明記下さい。皆さんからの楽しい話題やためになるお話、イラストなどもお待ち申し上げます。

●コロナですべての行事が中止、外食の機会がゼロになり、毎日の食事のレパートリーがいやがうえにも増えました。

近江八幡市 小西妙子さん

コロナのせいで生活様式がガラッと変わりましたね。この先どうなるのでしょうか。GO TO イートで外食も結構ですが、ここは台所を預かっておられる奥様方の腕の見せ所ですよ。一味違った料理をご家族に振る舞っていただきたいと思います。(s)

●夏の花を片付けたり、切り戻したりしていると、ほのかにいい香りがして、見上げるとキンモクセイが咲き始めました。夏には虫にすっかり葉をかじられてあきらめていたのに…

今年も秋のやさしい香りがしばらく楽しめます。

東近江市 P. N. あきさん

植物の生命力はすごいですよね! 我が家の金柑は残念ながらきれいな蝶の栄養になってしまいましたが…(泣)。秋の夜道にふと甘い香りを感じて見渡すと、近くの庭木に小さな橙の花がたくさん咲いていました。帰り道の小さな楽しみです。日本の季節は味覚だけでなく匂いや音など五感で楽しめますね!(の)

●自粛生活が続く日々。湖岸までの遊歩道を夫とテケテ散歩しています。夫はダイエット。私は筋力UP(アップ) 目標達成できます様に!

近江八幡市 久田博子さん

一人でならくじけそうな目標も、ご夫婦一緒なら達成できそうですね。これから寒さが一段と厳しくなります。温かい服装と楽しい会話で乗り切ってくださいね。目標達成報告、楽しみに待っています。(あ)

●今年の夏は短く感じられ又急に寒くなり四季を感じられなくなったように思うのは、私だけでしょうか?

日野町 藤崎せつ子さん

私もです!(笑) 朝から晩まで快適に過ごせる期間が昔と比べて短くなっているような…? ついこの間まで半袖パジャマで扇風機をつけて寝ていたのに、今は長袖パジャマを着て布団の中で丸まっています。早くも春の訪れが待ち遠しいです。(レ)

●いつも、クロスワードを使って娘のお勉強として使っています。二人で楽しくさせて頂いています。これからも続けて下さい!

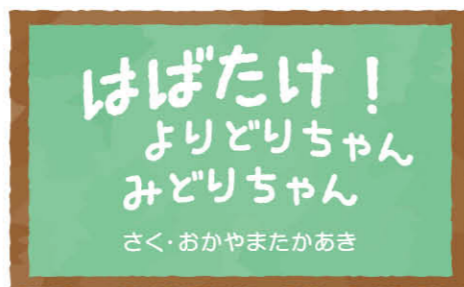
東近江市 村井咲衣香さん

クロスワードパズルでのお勉強は楽しいかな? それとも大変な勉強になっちゃってるかな? 可愛いイラストもありがとうございます。今日は大きなキノコを使つての、お鍋かなあ…ホクホク美味しいネ!(熊)

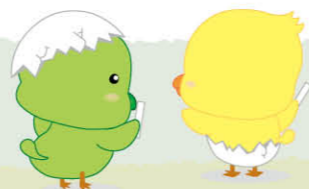
●すっかり秋らしくなってきました。季節の移り変わりを感じるのはコーヒーです。そろそろホットコーヒーが飲みたいと思ったら秋ですね〜(笑) 朝飲むホットコーヒーが、一番美味しいと思う私です(笑)

近江八幡市 江南須美枝さん

分かります! 私も朝に飲むコーヒーが好きで毎日飲んでます。自動販売機でホットを見つけると秋が来たなあと思います。普段飲んでいるのは、ほとんどインスタントか缶コーヒーですが、たまに喫茶店で飲むとやっぱり美味しいなあと感じます。(た)



集会演説





写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の
野菜

ヤマノイモ(山芋)

美味しい時期：11～1月
産地：八日市地区 ほか
分類：ヤマノイモ科ヤマノイモ属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



特徴

すりおろすと粘性が非常に高い芋。種類はジネンジョ(自然薯)、ヤマノイモ(山芋)、ダイジョ(大薯)があり、ナガイモ、ヤマトイモなどさらに細かい分類があります。地域によって呼び名が変わるものもあります。



栄養成分

消化酵素のアミラーゼや、ディオスコリンというタンパク質成分が多いとされます。イモに触れてかゆみが出るのは、イモに含まれるシュウ酸カルシウムの結晶が針状のため、直接皮膚を刺激して起きるものとされます。

よいもの見分け方

土付きのままのものが長持ちします。傷やひび割れが

無く、なるべく凹凸が少ないもの、持った時にずしりと重みを感じるものを選びましょう。ナガイモなどで見られるカット販売のものは、その断面があまり変色していないものを選びましょう。

長持ちさせるには

新聞でくるんで常温で保存します。カットしたものはラップにくるんで冷蔵庫へ入れましょう。冷凍する際は皮をむき、せん切り、輪切りなどを使いやすい大きさに切り、変色を避けるためうす酢水につけてから水気をふき取り、薄く広げて冷凍保存袋に入れて保存します。

食べ方

味にクセはなく、すり鉢ですりおろすとより強い粘りが楽しめます。すりおろしたものを汁で合わせたり、海苔で巻いて揚げる料理が定番です。焼いたり揚げたりと加熱調理すると優しい香りとホクホクした食感が楽しめます。



味緑の
レシピ

ふわふわ山芋だんご汁

材料(4杯分)

- 山芋…………… 200g (小さめ1個くらい)
- 舞茸…………… 50g
- 人参…………… 50g
- 大根…………… 50g
- 白菜…………… 2枚
- みそ…………… お好みで
- だし素…………… お好みで
- 片栗粉…………… 少々

手順

- ① 人参はいちょう切り、大根・白菜は1センチ幅に切り、舞茸も同じくらいの大きさに分けます。
- ② 鍋におわん4杯分の水、①の材料とだしの素を入れて中火で煮ます。
- ③ 煮ている間に山芋を洗い、皮をピーラーでむいてからすりおろします。
- ④③に片栗粉を少し混ぜて、だんごにしたときに崩れにくくします。
- ⑤②の人参などに火が通ったら火を弱め④をスプーンにすくって入れます。
- ⑥⑤の山芋だんごが浮いてきたら味噌を入れ、味を整えてできあがり。



山芋だんごを入れてから
煮立たせると
だんごがばらけやすくなります

