

ゆいっと

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～

2022
7
vol.15

特集

【守山・野洲地区】

出荷最盛期!! 2つのメロン部会に聞く

みかちゃんメロン 地域と共に歩む

モリヤマメロン 特産品に丹精込める

- P4 ● 営農情報
- P5 ● 教えて!JA
- P6 ● ゆいっとニュース
- P10 ● レーク滋賀 直売所だより

- P11 ● 輝く! レーク滋賀女性部ニュース
- P12 ● 「T」とことん、「A」会って、「C」コミュニケーション!!
- P13 ● らくらく健康レシピ



出荷最盛期!!2つのメロン部会に聞く

地域と共に歩む

中主メロン部会 会長 吉川五助さん



野洲市の中主地区で「みかちゃんメロン」を作付する「中主メロン部会」会長、吉川五助さんにお話を伺いました。

「昨年は梅雨入りが早く、小ぶりが目立ったが、今年は順調に育っています。出荷は6月20日前後からになりそうです」と吉川さん。

農家4軒が合計約75aで栽培。果実に甘さを凝縮させるため、水はけの良い畑で1株からなる果実を1つに絞って育てます。今年はアムス種とアールス種を合わせて約1万3000玉の収穫を見込んでいます。贈答用としての需要も多く配達先は全国各地で、予約販売はすでに完売。直売分として直売所「おうみんち」3店舗で販売しています。

吉川さんは「地域に育てられた特産品を守り、持続して共に歩んでいきたい」と話します。15年ほど前までは21軒あったメロン農家が現在では4軒になったこともあり、部会では新規就農者を募集中です

皮が薄く、甘みが強いのが特徴の「みかちゃんメロン」(アムス種)



上品な甘みと豊かな香りが特徴の「みかちゃんメロン」(アールス種)これから順調に育ってきれいな網目模様が入ります!



特産品に丹精込める

モリヤマメロン部会 会長 前田仁司さん



守山市今浜町を中心に「モリヤマメロン」を作付する「モリヤマメロン部会」会長、前田仁司さんにお話を伺いました。

約25年前に就農しメロン農家となった前田さん。「守山市の特産品として丹精込めて栽培しています。予約販売が約8割を占め、毎年買ってくださいるお客さんが多く、最近は県外からの注文も増え全国に配送しています」と話します。

6月上旬のアムス種から出荷が始まり、お盆前のアールス種まで出荷が続き、今年は2品種約7万5000玉の収穫を見込んでいます。

また、直売所「おうみんち守山店」で販売される他、守山市のふるさと納税の返礼品として登録されており、大変好評です。

「守山市を代表する特産品として今後も継続して発展していけるように取り組みたい」と話す前田さん。モリヤマメロン部会の歴史は古く約45年前に発足し、現在21軒の農家が合計約330aを栽培しています。



6月上旬から出荷が始まった「モリヤマメロン」(アムス種)



日よけに新聞で包んだ「モリヤマメロン」(アールス種)

贈答品としても人気

営農情報

水稻の生育は順調でしょうか？

令和4年産の水稻栽培はいよいよ後半の管理に入ってきます。これからの管理がコメの収量・品質に大きく影響を与えることとなりますので、ポイントとなる作業をしっかり押さえて作業に取り組みましょう。

水稻の穂肥施用

穂肥は適期施用が重要で、ほ場ごとに必ず幼穂長と生育(草丈・葉色・茎数)を確認してから施用します。施用時期が早いと茎や止葉が伸びやすくなり、倒伏しやすくなります。逆に遅れるともみ数の不足や未熟粒の増加、食味低下につながります。

穂肥施用の目安(「一般高度化成444」使用の場合)

田植え日	品 種	穂肥 1 回目		穂肥 2 回目		穂肥施用の目安	
		時 期	施用量 (kg/10a)	時 期	施用量 (kg/10a)	葉 色	出穂前日数 (幼穂長)
5月5日	コシヒカリ	7/9	15	7/16~19	15	3.5以下	18日前 (5~10mm)
5月5日	キヌヒカリ	7/3	20	7/10~13	20	4.5以下	25日前 (1~2mm)
5月5日	日本晴	7/12~14	30	-	-	4.0以下	25日前 (1~2mm)
5月5日	秋の詩	7/16~18	20	7/23~25	15	4.0以下	21日前 (2~4mm)
5月5日	滋賀羽二重糯	7/25	15	8/1	15	3.5以下	18日前 (5~10mm)

カドミウム吸収抑制対策

カドミウムは、ほ場に水を張り土壌を酸素不足の状態(還元状態)にすることで、土壌中の硫黄と結合し、根から吸収されにくい状態となります。具体的には、出穂前21日から出穂後21日の6週間は、水田に水を張った状態を保つことで、水稻が土壌から吸収するカドミウムの量を減らすことができます。

カメムシ対策

カメムシは、ほ場に侵入する前に畦畔雑草の中に生息し増殖します。耕種的防除には、出穂期(このち出てくるすべての稲穂の約4割が確認できた時期)の3週間前と出穂期の2回の畦畔除草が有効です。

稲を加害するおもなカメムシ (主要3種)



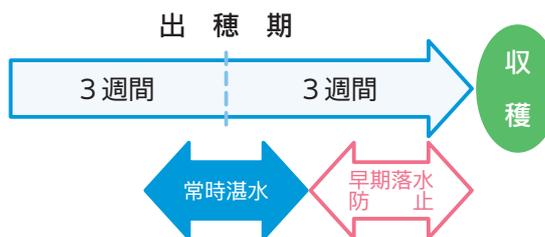
ホソハリカメムシ



クモヘリカメムシ



トゲシラホシカメムシ



★こまめな水管理で胴割れ粒、乳白粒を減らしましょう！



教えて!JA

農業に関する質問にお答えします!



A Q

カリフラワーの栽培法を教えてください。

カリフラワーの生育適温は15℃といわれ、耐暑性、耐寒性のある野菜です。夏まき・秋冬取りが一年で最も作りやすい時期で、温暖

地では7月中旬〜8月下旬が種まき期です。

【苗作り】直径7.5〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり4〜5粒をまき、子葉展開時に密生部を間引き、本葉2〜3枚で1株に間引き、本葉5〜6枚まで育てます。128穴のセルトレイでは1穴2粒まき、間引いて本葉3〜4枚まで育てます(図1)。育苗期間中は、防虫ネットのトンネル被覆で害虫の飛来を防ぎます。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅70〜80cm、深さ15〜20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畝を作ります(図2)。

図1 苗作り



図2 畑の準備

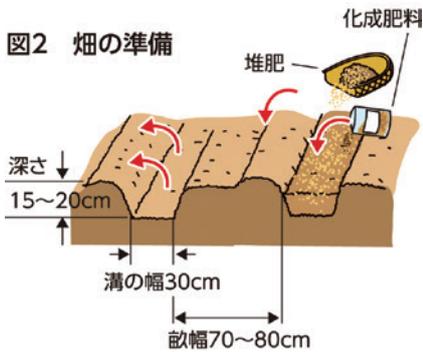


図3 植え付け

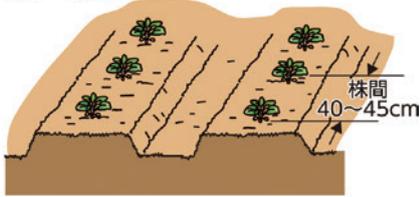


図4 追肥

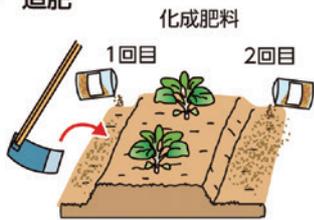


図5 日よけ



図6 収穫



ワンポイントアドバイス

ヨトウムシ、コナガなどが多いので「トアロー水和剤CT」などで病害虫を駆除しましょう。



中主営農経済センター
営農購買課
東郷 政博

【植え付け】本葉5〜6枚の頃、株間40〜45cm程度に植え付けます(図3)。植え傷みが起こらないように、植え穴には十分な水を注いでおきましょう。

【追肥】植え付け20日後ごろに畝の片側に化成肥料を畝1m当たり50gくらいまいて、土寄せします。その20日後ごろに畝の反対側に同量を施用します(図4)。

【収穫】花蕾が見えたら、花蕾に日焼けや汚れが付かないように、外葉の1〜2枚を内側に折って花蕾に載せます(図5)。花蕾が12cm以上の大きさになり、つぼみの表面が緻密なうちに、外葉を6〜7枚付けて切り取ります(図6)。

草津

草津メロン
ミツバチ交配
で受粉

草津メロン部会は4月中旬から5月上旬にかけて、「草津メロン」を栽培するビニールハウス内に、花の開花に合わせてミツバチを放ち交配を行いました。

果実の成長に欠かせない受粉を、ミツバチの習性を活かし助けってもらうことで自然交配させ、品質の安定したメロンを育てます。

3週間かけて、草津メロン農家23戸が100棟余りのビニールハウスに巣箱を順番に設置、交配させました。

当JA草津野菜センターの服部課長補佐は「天候も良好で花の開花も順調です。ミツバチの活動も活発で交配も順調だと思えます。実も良いものができる」と期待しています」と話しました。

6月下旬から約6万玉(約1万8000ケース)の出荷を予定しています。



メロンの花に止まるミツバチ



高島

地元小学校の
児童が
社会科見学会

安曇川営農経済センターは5月17日、地元の高島小学校から依頼を受け、高島カントリーエレベーターで社会科見学会を受け入れました。

当日は、3年生児童38人が参加し、JA職員が低温倉庫などの施設を案内しながら説明しました。

児童は「お米はどこに出荷されるの?」「なぜ倉庫の中がこんなに寒いのか?」など熱心に質問しました。

また、収穫した米が乾燥調整を経て玄米になるまでの説明を受けたのち、実際の粳と玄米を児童は夢中になって見ていました。

普段何気なく食べている米が様々な過程を経て出来上がっていることを、実際に見て・聞いて・知ってもらう良い機会となりました。



社会科見学の様子

4 質の高い教育をみんなに



大津

自身に課題与え
成長を

大津金融センターは5月10日、信用担当者会議を開き、14人が参加。前年度実績を踏まえた事業目標や、活動要項を伝えました。

大津地区統括本部の木村保宏部長は「一人ひとりが自分の目標や目的を達成するための『自己を管理する能力』を高めてほしい。そのためには、計画を立て一つひとつ着実に遂行し、実際にクリアしていく努力が必要。自身の課題として取り組み成長してほしい」と激励しました。

同センターの内田邦彦センター長は「渉外活動による貯金の増強、貸出金の伸長や家計メイン化への活動はもちろん、各種相談活動や情報収集、動向把握を意識し、利用者基盤の維持、拡大に向け、他部門と連携しながら情報共有を実践する中心的存在となしてほしい」と話しました。



会議で激励する木村部長

8 働きがいも経済成長も



守山野洲

「くら寿司」店長が田植え体験

大手回転ずしチェーン「くら寿司」の店長約100人は5月23日、食のありがたみを肌で感じ、食の安全・安心を担う意識を高める研修の一環で、手作業での田植えを体験しました。

野洲営農経済センター近くの水田を使ったこの研修には、当J Aや全農などが協力しています。参加者は、すしづくりに欠かせないお米を自ら植えることで食材や産地への理解を深めました。

「くら寿司」では、年ごとの米質に合わせて酢飯の製法を変えるなど、お米の味を引き出したすし作りを重視しています。この研修もお米を大切に作る同社ならではの取り組みです。

当J Aの木村義典理事長は今回の体験について「現地で学んだ思いを胸に食材を大切に扱い、生産者の熱意をすしに乗せて届けていただきたい」と話しました。

体験を終えた参加者は「田植えな

ど様々な苦労の上にも良いお米ができて

ることを実感しました。お客様にも生産者の方にも喜んでいただけるものを提供したい」とより良い作りへの熱意を見せています。

今後、当J Aは「くら寿司」や全農しが、米穀卸売会社と協力し、良質な酢飯用米の安定供給を進めていく方針です。



丁寧に田植えを進める参加者

12

つくる責任
つかう責任



8

働きがいも
経済成長も



栗東

「びわほなみ」への品種転換 TACが研修

栗東管内のほ場で5月17日、TAC担当者を対象とした「びわほなみ」の現地ほ場研修を実施しました。主催した栗東営農経済センターは当J Aとして初めて、栗東管内すべての小麦を従来の「農林61号」から「びわほなみ」へ品種転換しました。

当J Aでは、他の地区も次年産以降の小麦を、従来の栽培品種から「びわほなみ」へ品種転換を随時進めていく計画です。

研修では、栗東地区のTAC担当者から「びわほなみ」の品種特性や施肥設計、現在までの生育状況などについて説明があり、研修に参加した他地区のTAC担当者は、知識を深めるため熱心にほ場を観察し質問などをしました。

営農戦略部TAC推進課の澤田健課長は「TAC担当者の知識向上を図り、担い手の

新たな取り組みへの支援強化に活かしていきたい」と話しました。

今後、当J Aは「びわほなみ」への品種転換による作付面積拡大を目指し、生産者やJ A職員を対象とした研修会を定期的開催する予定です。



「びわほなみ」のほ場を前に研修の様子

15

陸の豊かさも
守ろう



8

働きがいも
経済成長も



草津 移動図書館車へ
巡回場所を提供

当JAの草津地区は、地域貢献活動の一環で、志津支店、山田支店、常盤支店の3支店の駐車場等の一面を、草津市立図書館が行っている「移動図書館車」の巡回場所として提供しています。

移動図書館車は、図書館から遠い人や高齢者などに本に親しむ機会を提供するため、約2000冊の本を毎回入れ替えて積み込み、市内8コース27ヶ所を月1回巡回しています。

この取組みは、同図書館からの申し入れで2021年から始まり、2年目になります。

利用者は「図書館まで行かなくても、定期的に近くまで来てくれるので楽しみにしています。今後も移動図書館車とJAの協力で定期巡回を無くさないように続けてほしい」と話しました。

草津地区統括の福谷正明部長は「地域の方々が近くて便利に利用できる移動図書館車に、今後も協力

できるように努めた」と話しました。

草津地区が移動図書館車に提供している場所と日時は、次のとおりです。

- ▼志津支店 毎月第4木曜日14時から14時30分。
- ▼山田支店 毎月第2金曜日14時から14時30分。
- ▼常盤支店 毎月第2金曜日16時から16時30分。



移動図書館車で本を選ぶ利用者

17 ハートナッシュで目標を達成しよう

11 住み続けられるまちづくりを

大津 ドローンで水稲直播
地区・生産者に合った
技術提案へ

大津北営農経済センターは5月19日、認定農業者の西村幸雄さんのほ場80aに、ドローンで水稲の直播を行いました。

大津地区では全国でも先駆けて、ドローンでの水稲直播を実施してきました。昨年までの3年間はベながらモリブデンコーティング種子を播種しましたが、ある程度の技術を習得できたことから、今年新たに「リゾケアXL」と「鉄黒コート」の2つの技術での直播を試みました。

ドローンを使った直播栽培は、苗の育成や運搬等かなりの農作業を省力化できるため、担い手生産者の負担軽減につながります。同日も10aあたり7〜8分程度で播種を終えました。

直播は移植に比べて発芽や苗立ちが課題ですが、「リゾケアXL」は従来の直播に比べ、コーティング層に含まれる酵素などの作用で、苗立ちを安定させる特徴があり、

「鉄黒コート」はコーティング時の発熱がなく発芽が早い上、苗立ちが良い特徴を持つことから、課題克服が期待できます。

同営農経済センターの田中センター長は「地区・生産者に合った技術をしっかりと習得し、指導員のスキルアップも重ねていきたい」と話しました。



ちよくは ドローンを使用した直播の様子

15 陸の豊かさも守ろう

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

高島
新たな
ビジネスモデルを

今津宮農経済センターの高島農業経営課の職員は5月16日に、38aのほ場にナスの苗を1m間隔で950本定植しました。

同課では、JA自らが農業経営をすることで多様な販売先の確保や先進事例を取り入れ、新たな営農指導体制の構築やビジネスモデルを農家に提案し、農業生産の増大と農家所得の向上を目指しています。

収穫時期は、6月下旬から9月上旬までを予定しており、契約先の地元加工業者や市場などを中心に出荷する予定です。



定植の様子



栗東
チャレンジ
農業塾
ブドウコース
最終講義

栗東営農経済センターは5月18日、チャレンジ農業塾(ブドウコース)の最終講義を栗東トレーニングハウスで行い、塾生2人が参加しました。

同塾は管内の農業振興を図る一環で立ち上げ、今回は「剪定、誘引、ジベレリン処理等」について実技研修を行いました。

講師は20年以上ブドウを育ててきた市内在住の川崎庄三さん。

研修では、川崎さんが剪定の目的や整枝法の種類、はさみの使い方などを解説しました。また、種なしブドウにするためのジベレリン処理などについて学びました。

塾生は「収穫に向けての大切な作業の一つを、実際に目で見たらよかった」と話しました。



最終講義を受ける塾生



守山野洲
イチジクの
コンテナ栽培
普及へ

野洲営農経済センターは、イチジクのコンテナ栽培普及に向けた実証を始めました。

コンテナ栽培とは、コンテナに定植した果樹を水稻育苗中はハウス外で、育苗が終わったらコンテナごとハウス内に移して育てる手法です。育苗ハウスの遊休期間を活かせるため、野洲市のように米専業農家の比率が高い地域向けの栽培手法として注目を浴びています。

さらにイチジクは、短期間で収穫が見込めることに加えて、当JA管内に先進栽培地があるなどの長所があります。

同営農経済センターは、今回の栽培実証により地域性に合わせたノウハウを確立し、複合経営品目として、地域農家に提案していく方針です。

実証を担当した鳩代英仁課長は「農業所得向上のため実証を成功させ、広く普及させたい」と語りました。



コンテナへ1本ずつ定植



レーク滋賀直売所だより

直売所のイベントなどの情報をお届けします！



あなたが選ぶ！夏の野菜品評会

開催日：7月16日(土)・17日(日)

草津あおばな館で2019年以来となる、待望の「夏の野菜品評会」を7月16日、17日に開催します。開票日の17日には限定プレゼントも！当日は他にも催し物を企画中です。皆さまのお越しをお待ちしています。また投票者の中から抽選であおばな館で使える商品券のプレゼントもあります！

にぎわうあおばな館(2019年)



今年も楽しい催し物を企画中～お楽しみに！

おうみんち守山本店 創業祭大盛況！

おうみんち守山本店は6月4日、5日に14周年の感謝を込めて創業祭を開催しました。ガラポン抽選会やレストランでのフルバイキングなどイベントが盛りだくさんの2日間で、多くの方にご来場いただき大盛況でした。



大盛況の店内



いろんな出店がありました！



圧巻のパフォーマンス！

特産品入荷情報

入荷予定時期	7月上旬	7月中旬	7月下旬	8月上旬
店舗名				
グリーンファーム 堅田店			比良スイカ	
草津あおばな館	草津メロン			
田舎の元気や			栗東イチジク 栗東モモ	
おうみんち守山		守山産ブドウ	守山野洲産イチジク	守山野洲産ナシ

うれしい季節に!!

サマーキャンペーン

募集期間/令和4年6月1日(水)~令和4年8月31日(水)

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1年)お預け入れいただいた方に、特別金利でお預かりします!

店頭でのお預け入れ

期間1年

0.08%

(税引後 年0.063%)

ネットバンクでのお預け入れ

期間1年

0.12%

(税引後 年0.095%)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※キャンペーン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います。※金利は令和4年6月1日現在



輝く! レーク滋賀女性部ニュース vol.6

JAレーク滋賀女性部は、日々、女性部活動を楽しんでいます。その活動の一部をご紹介します!



女性部大津統括支部 役員会

大津統括支部

女性部大津統括支部は5月23日、総務本部で支部役員会を開き、内規の制定と今年度の活動計画を協議しました。

3月に行ったアンケートで、当JAの他地区の女性部や支部との交流の他、実施してみたい活動など、希望を計画に組み込んで実施することを提案。親睦旅行やミニ講座などを計画していきます。



藤ウオーキング 志那三郷の藤満喫

草津支部

女性部草津支部は4月下旬、体力づくりをテーマに「志那三郷の藤めぐりウオーキング大会」を開きました。

28人が参加し、3社を巡る約5kmのコースを、草津市観光ボランティア協会ガイドとして活躍する井上芳夫さん、吉澤謙一さんと共に歩きました。

藤が美しく色づく中、参加者はマスク越しに香りを楽しみました。



旬のソラマメを使った豆板醤づくり挑戦

栗東支部

女性部栗東支部フレッシュミズサークルは5月18日、栗東総合センターで、豆板醤づくりを開き、6人が参加しました。

当日は「食べるラー油」づくりにも挑戦し、調理室には食欲をそそるにおいが漂いました。参加者は「これから暑くなるが、辛いものを食べることで夏バテしない様になりたい」と話しました。

各女性部の部員募集中

お気軽に下記の連絡先にお電話ください

【大津市】大津地区統括本部	TEL. 077-525-8547	【守山市・野洲市】守山野洲地区統括本部(VIVA! あけとみ)	TEL. 077-585-2345
【草津市】草津地区統括本部	TEL. 077-562-2391	【高島市】高島地区統括本部	TEL. 0740-28-7755
【栗東市】栗東地区統括本部	TEL. 077-552-0531		

JALレーク滋賀のSNSで情報をキャッチ!!



近江のもち麦



草津メロン



おうみんち

NEW



グリーンファーム 堅田



おうみんち

イベントやキャンペーンなど、様々な情報を発信中!

FOLLOW ME!
SNS

友だち募集中

@ja_lakeshiga

うれしい情報をLINEでお届け!



各地域に配属をされているTAC担当者をご紹介します。

Tとことん、A会って、Cコミュニケーション!!

地域農業の担い手に出向くJA担当者「TAC(タック)」です。



〈TACの役割〉

- ◆ 地域農業の担い手に訪問してご意見、ご要望をうかがい、誠実にお応えします。
- ◆ 地域農業の担い手に役立つ各種情報をお届けします。
- ◆ 地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、JAの業務改善につなげます。



草津地区

草津市の農作物は米・麦・大豆などの作物の他、市内に西日本最大級の野菜産地があり、現在約2,000棟のビニールハウスが立ち並び、京阪神を中心に出荷されています。また草津市では、魅力的な地域資源を「草津ブランド」として認証することで、市内の地域産業の活性化と市のイメージアップを図ることを目的に、2014年に農水産物や流通関係者らで「草津ブランド推進協議会」を設立。農水産物6品目を「草津ブランド」として認証されています。



私が、草津地区を担当します。

草津営農経済センター
管内担当
やました まさき
山下 真幸

日々の訪問を通じて、生産資材(肥料、農薬等)の受注や配送、行政からの交付金や補助金の申請サポート等を行っています。



草津メロン部会の木村祥悟さんのハウスにて

【草津地区の取組み】

草津市産米の地位向上と栽培技術向上を目指し、市を代表する米の担い手農家有志9人により、食味と外観にこだわった「匠の夢」の栽培が2009年度(平成21年)から始まりました。TAC担当として、日々ほ場を巡回しながら部会活動の支援を行っています。



「草津ブランド」の1つ「匠の夢」のメンバー

「草津ブランド」の1つ「草津メロン」のハウス。ベテラン農家のハウスへ若手農家が訪問し、メロン栽培に関する疑問や自分の持っている課題をベテランへ質問できる環境を作り、意見交換の場を作っています。



草津地区TAC担当者へのお問い合わせは

山下 真幸 草津営農経済センター Tel. 077-562-3199

NOSAIの園芸施設共済



台風への備えは園芸施設共済におまかせ!

1年間の掛金等**3,985円/棟(付保割合80%)**
(事務費込み)

例:設置後10年以上、直径25.4mm以下のパイプハウス100㎡(被覆1年未満)の場合の掛金です。(ハウスの状況により掛金は異なります。)

Point1 1万円特約付き(1万円を超える損害から補償する特約)

Point2 上記の例に「付保割合追加特約(+20%)」付加時の掛金等(事務費込み)は5,815円です。

詳細は、最寄りの支所・出張所まで!

南部支所 ☎0120-031-393
高島出張所 ☎0120-133-951

県内の多くの方が
加入されています!!



安心のネットワーク
NOSAI 滋賀

日本農業新聞 電子版



日本農業新聞は電子版を創刊。新聞本紙を基軸に、デジタルでの情報発信を強化します。農業所得と生産力を高め、地域活性化にも役立つ情報を伝えます。

電子版でできること

- いつでも、どこでも**
スマホやタブレットで、情報収集ができます。
- 過去記事検索が30日分**
見逃した記事もさかのぼって読むことができます。
- クリップ機能で記事を保存**
気になる記事を最大200件まで保存できます。



紙面ビューアーの特徴

- 読みやすさ、そのまま**
いつもの紙面と同じレイアウトです。
- 文字を大きく**
紙面を拡大・縮小できます。
- 紙面丸ごと印刷できる**
大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。

8月から新価格! 月額料金 2,403円 (税込み) ※

●初回登録月は、月末までの料金がかかりません。●電子版のみの料金です。紙版を併せて購読する場合は紙版の購読料が別途、発生します。※7月までは、2,623円(税込み)です。

電子版のお問い合わせやお申し込みは、お近くのJAまでご相談ください。



Let's Cooking!

JAレーク滋賀の

らくらく健康レシピ

vol.15



ねばねばヘルシー丼

手早くできる、ねばねば食材を使ったヘルシーな丼です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

納豆(たれ付き)	…2パック	刻み海苔	…少々
オクラ	…100g	ご飯	…300g
長芋	…65g	A) 醤油	…小さじ2
温泉卵	…2個	みりん	…小さじ1

作 り 方

- ① 納豆はよくかき混ぜ、たれを加えてさらに混ぜる。オクラは硬いところを切り落としてがくをくりとむく。さっとゆでて小口切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② 器にご飯を盛り、上に①を乗せて刻み海苔を散らす。中央に温泉卵をのせてAをかける。

エネルギー
453 kcal
塩分
1.9g
調理時間
20分



お砂糖に比べて上品な甘みをつけます。

新調味みりん風調味料



健康ポイント
納豆は血栓を予防するナットウキナーゼを含みます。オクラの粘りのもとは水溶性食物繊維で、血中コレステロールや血糖値を下げる働きがあります。長芋はでんぷん分解酵素アミラーゼを含み、消化を助けてくれます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

料理レシピ提供: 「ばくばく献立くん」 <https://www.kondatekun.com/>

人権コラム

人と人が

つながり始める時(下)



その言葉に、私は自分でも驚くほど落ち着きをとり戻しました。思いきって前のお宅のドアのチャイムを鳴らし、「子供が熱で、今救急車を呼びました。今から病院へ行きますから留守にします」と言いました。

すると、その奥様は、夜遅いのに嫌な顔をせず、ちよつと待ってとあって、すぐに大きなバスタオルを持ってきて、「これでくるんであげるといいわ。あと、行きはいいけど、帰りはタクシーになるから、おさいふ忘れないで。あと、どこの病院がいいか聞かれたら、〇〇大学病院って言うといいわ。こら辺の人は皆、そこへ行くから」と教えてくださったのです。私は、その指示の適切さに対し

て、今でも感謝の思いが消えませんが。

私は一人じゃない。たとえ昨日まで知らない人でも、今日、私の方から思いきってぶつかってあげれば、必ず反応を示してくれる。声に出してみればいいのだ。黙っていても伝わらない。そんな体験をした一日でした。運ばれた子供は迅速な救急と処置で大事には至らず元気をとり戻しました。

この出来事は、いつか子供が大きくなったら話してやりたいと思っています。あなたはみんなに守られて生命をつないだのです。だからこそ、その人たちへの感謝の意味でも、自分を大切に。いのちを大切に。辺りの人を大切に……と。

J A滋賀中央会思わず心があったまる話より

皆 さま から の お 便 り

たくさんのお便りありがとうございました。
一部ですが掲載させていただきます。
皆さまのご意見・ご要望につきましては、
今後の事業や広報誌作成に活かしてまいります。



- 果樹農家に若い人がチャレンジするのは頼もしい！JAも下支えしていただきたい(大津市K.Yさん)
- 米粉がもっと利用されれば良いのにと感じていました。小麦粉の代わりに米粉まさしく地産地消です。(草津市K.Oさん)
- 各地域の取組みや、季節の旬の物等を知ることができ、毎号楽しみにしています。(栗東市R.Aさん)
- 今月の米粉のマフィンのレシピは良かったです。お野菜も採れて、たくさん作って朝ごはんやおやつ、プレゼントにもピッタリ。挑戦してみます。(栗東市I.Fさん)
- いつも楽しみにしています。LINEでは初めて参加します。個人的に農協牛乳が好きなので毎回スーパーで買っていますが特集してほしいです。(野洲市T.Yさん)
- らくらく健康レシピをありがたく参考にさせていただいています。他にも滋賀で育った果物や野菜の紹介も楽しく拝見させていただいています。写真が美味しそうで紹介されたところを調べ、食べにいくの

が楽しみです。(大津市H.Nさん)

- 家庭菜園をしています。今年初めてサツマイモの苗を購入しました。栽培方法がわからず困っていたところ、タイミングよく掲載されていました。さっそく参考にします。収穫が楽しみです。(草津市H.Nさん)
- 栗東市にも、まだまだ知らない場所があり、新たな発見がありました。栗東市のはなももロード、来年はぜひ見に行きます！まゆり農園の果物もいただいたい！(栗東市K.Nさん)
- ちょっと家に材料があったので、ブルーベリーとヨーグルトの米粉マフィン作りました。ブルーベリーがきいていて美味しかったです。(守山市K.Kさん)
- 女性の就農は最近よく耳にします。体力的には大変な事も多いと思いますが、女性ならではの視点で新しい事に挑戦することは素敵だと思います。(草津市M.Mさん)

無料

弁護士による法律相談

完全予約制

当JAの法律顧問である弁護士法人 淀屋橋法律事務所による組合員向けの無料法律相談会を実施します。法律問題であれば、相談内容は相続・離婚・債務整理・交通事故など種類は問いません。秘密は厳守されます。完全予約制のため、相談希望の方は事前に電話予約をお願いします。

■ 開催日

開催場所		日程
大津地区統括本部	大津市打出浜14-1	9/8(木)
草津地区統括本部	草津市上笠4-3-17	7/14(木)、9/15(木)
栗東地区統括本部	栗東市小野493-1	7/21(木)
守山野洲地区統括本部	守山市吉身3-7-6	8/18(木)
高島地区統括本部	高島市新旭町旭1-10-5	8/25(木)

■ 連絡先

総務部 077-525-4343

■ 開催時間

15時～17時

■ 受付人数

4名



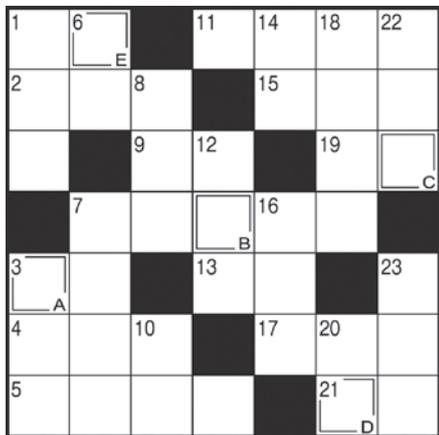
ゆいっとプレゼント

前回応募総数 292枚

正解者の中から抽選で10名様に**農協全国商品券(500円)**が当たります!

クロスワードパズルに答えて景品をGetしよう!!

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?



答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※答えは次号に掲載します。

ヨコのカギ

- 7月の第3月曜日は〇〇の日。国民の祝日です
- お遍路さんが巡ります
- ムチとの使い分けが大切
- 開くと花が咲きます
- そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 泳げない人の強い味方
- 夏の土用の〇〇の日にはウナギを食べると良いといわれます
- 輪島や呼子のものが有名
- 蚕の繭から作る繊維
- 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 京都の夏を彩る〇〇〇祭
- 酔うとこの猛獣になる人も
- 1-1=

タテのカギ

- 前の反対側
- 梅雨が明ければ夏本番。〇〇が増します
- 神社で神事に奉仕する女性
- 土用干しをする漬物
- 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 音を聞き取る器官
- 波〇〇〇を上げて船が進む
- 七夕飾りや短冊をつるします
- カブトムシが集まる木の一つ
- 歌謡曲などの前奏のこと
- 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 継続は〇〇〇なり
- 列車を走らせるために敷きます

応募方法

官製はがきに下記を記入いただき、ご応募ください。下記二次元コードからも応募いただけます。

520-0806
ゆいっとプレゼント係

大津市打出浜14の1

- 郵便番号・住所
- 氏名・年齢
- 電話番号
- パズルの答え
- 好きなコーナー
- その他ご感想

応募締切 7月11日(月) 消印有効

簡単応募フォームができました!

公式LINEアカウントに登録 →

画面右下の**プレゼント応募**をタップ!

簡単応募フォームから応募できます!

当選確率 UP!



前回答え: ラベンダー

毎月の経営管理委員会・理事会の協議事項は、当JAホームページ(ja-lakeshiga.or.jp/)をご覧ください。

JAレーク滋賀 公式マスコットキャラクターの 名前が決定しました!

たくさんのご応募
ありがとうございます!
「びわたん」です!
これからよろしくね



***** プロフィール *****

- 頭に琵琶湖、肩にはたすき、JAレーク滋賀の宣伝部長としてアピールする姿を表現しています。
- 琵琶湖という豊かな水源が農産物を育て、それをJAレーク滋賀が自信をもってお客さんにお届けする様子をイメージしています。
- JAレーク滋賀の名称から連想しやすいように『びわこ』『農産物』をモチーフにしました。
- 8JAの代表である事を意味して、背中のタスキは8色で塗り分けています。

編 集 後 記

今月も「ゆいっと」をお読みいただきありがとうございます! ついにJAレーク滋賀の公式マスコットキャラクターの名前が「びわたん」に決定しました! びわこ田んぼで覚えてくださいね!
毎月たくさんのご意見ご要望をいただきありがとうございます! いただいた内

容は今後の広報誌の誌面作りの課題として取組んでいきます。
これから暑い日が続きます。外出は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲の活動を心掛けましょう。農作業中の熱中症にも十分注意しながらお過ごしください。

JAレーク滋賀
LINE友だち募集中!
@ja_lakeshiga

- 用紙：古紙/パルプ配合率70%の再生紙
- インキ：環境配慮型インキ(植物油インキ or ノンVOCインキ)
- 印刷：有害な廃液を排出しない水なし印刷
- 製造、廃棄に発生するCO₂を滋賀県内の排出削減事業者のクレジットによりカーボンオフセット済
- CO₂排出量：98.2g/部