

ゆいっど

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～

2021

7

vol.3

特集

JAレーク滋賀の5つの地区

②草津地区

太陽と水の おくりもの 草津メロン



みんなの
よい食
プロジェクト

 JAレーク滋賀

<https://ja-lakeshiga.or.jp/>

JAレーク滋賀

検索



02 草津地区

JAレイク滋賀の5つの地区

草津市役所から望む市街地

草津地区管内店舗・事業所

金融本部

信用部・共済部・草津地区統括本部(金融センター)が入っています。



山田支店

2020年(令和2年)に新築した山田支店は、資材倉庫を併設しており、管内エリアの施設園芸農家の資材拠点となっています。



草津地区管内特産物・オリジナル商品

●草津メロン

1982年(昭和57年)から栽培が始まり、美味しさにこだわり続けてきました。糖分をたっぷり蓄えた甘くて美味しいメロンを育てるのに最高の条件のもとで育っています。



●あおばな緑茶

400年にわたり栽培されている草津市の「あおばな」に、約1200年の歴史を誇る日本の緑茶のふるさと信楽・朝宮の緑茶とほうじ茶をブレンドし、後味のすっきり感とおいしさにこだわりました。



●琵琶湖元気アスパラ

2015年(平成27年)から栽培され、琵琶湖のもつ豊かな水と肥沃な土壌が生み出すアスパラの品質は高い評価を受けています。



●琵琶湖からすま蓮根

草津市の北西部の烏丸半島は、蓮の花で有名ですが、観賞用の蓮があるなら食用の蓮があっても良いのではとの発想から栽培が始まりました。もっちりとした肉質と蓮根の持つ甘みが特徴です。



●あいさいな愛彩菜

草津で採れたわさび菜を「愛彩菜」と呼びます。2006年(平成18年)から栽培されており、おいしく栄養価も高いことで知られ、ビタミンB₂、カロテン、ビタミンC等が豊富でカルシウムはホウレン草の2~3倍あります。



JAレイク滋賀の草津地区は、県の南部に位置し、南北13km・東西11kmとやや南北に広がった草津市を管内としており、JR琵琶湖線や東海道新幹線、名神高速道路、国道1号の主要幹線が通る南東部から北東部の市街化地域と、水稲や野菜など農業が盛んな南西部から北西部の農業振興地域が共存する地区です。草津市の人口は約

13万6000人(6万700世帯)を有しており、正組合員2679人、准組合員7443人(令和3年3月末現在)および地域の皆さまに利用いただいております。当管内には、金融本部・8支店・1営農経済センター・2共同利用施設・1農産物直売所・2子会社があり様々なくらしの活動に応援する体制となっています。

【今月の表紙】



草津メロン出荷前の生育状況を確認

ゆいっと

vol.3

2021年7月発行

contents

- 2 <特集>
JAレーク滋賀の5つの地区
②草津地区
**太陽と水のおくりもの
草津メロン**
- 4 ゆいっとニュース
- 9 突撃！直売所訪問
vol.2 田舎の元氣や
- 10 女性部紹介
- 12 ベジタブルライフ
- 13 あなたもチャレンジ！
家庭菜園
- 14 人権コラム
みんなのひろば
- 15 ゆいっとプレゼント

ゆいっと 結っ人

フランス語で「8」を意味する「huit（ユイト）」から連想。「8」は末広がりのイメージもあることから、8つのJAが合併することで人と人、地域のつながりをより広く結びつけることをイメージ。



太陽と水のおくりもの「草津メロン」

滋賀県の南東部に位置する草津市は、琵琶湖にそそぐ河川によって形成された扇状地に開けており、東部地域は、なだらかで緑豊かな丘陵が広がり、西部地域は琵琶湖に面して田園風景が広がり、豊穡な自然環境を活かして、古くから農業が栄えていました。

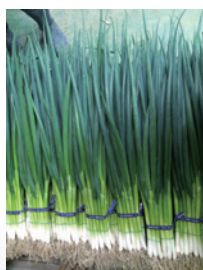
特に、市内を流れる草津川は、琵琶湖に面した北山田地区周辺で幾度の洪水に悩まされてきましたが、その堆積した土こそが野菜の栽培に適した肥沃な土壌となり、この地域を中心に、いくつもの野菜栽培組合や個人の生産者が集まり、1970年（昭和45年）頃からビニールハウスが

建ち始め、近年では近畿最大級の施設野菜の一大産地として、約2000棟のビニールハウスが立ち並んでいます。

1982年（昭和57年）から始まった草津メロンの栽培は、JAが栽培、検査、出荷、販売にわたり一貫管理し、30年を超える栽培技術の蓄積により、草津を代表する果物（出荷量約2万ケース／年）となっています。草津市の公立小学校では、学校給食にも提供されており、子どもたちにも大変人気があります。

草津メロンは、6月下旬から7月中旬まで販売予定。
お問い合わせは、野菜センター
（☎077-564-5415）まで

その他の主な草津地区の農産物



青ねぎ
葉味やなべ料理に



山田ねぎ大根
北山田発祥の伝統野菜



日野菜
漬物で有名な滋賀の伝統野菜



かぶら
葉先までおいしい



近畿最大級の ビニールハウス群

大津

ドローンで水稲直播に挑戦、 「べんモリ」播種で 省力・低コスト化へ

大津北宮農経済センターは5月14日、大津市北部の和邇南浜20アールと南小松40アールの田んぼで、べんがらモリブデンコーティング水稲直播技術(以下、べんモリ)を、ドローンを用いて行いました。

べんモリ技術での直播は、ここ数年で全国的に行われていますが、ドローンでの直播は全国でも先駆けて当JAの大津地区で行っており、3年目を迎えます。

これまでは倒伏に強い日本晴などの遅植品種で行ってきましたが、今年度は初めて、良食味米で消費者からニーズが高いコシヒカリを10アール直播。ドローンでの播種作業は7〜8分ほど。倒伏の程度等を試験したいと考えています。

ドローンのオペレーターである同宮農経済センターの田中章吾センター長は「直播は、苗の育成や運搬等かなりの省力化になり、担い手生産者の負担軽減にもつながる。また大津管内は中山間地もあり田



ドローンでの「べんモリ」播種は3年目

植え機が入りづらい場所もあるため、生育状態を含めてしっかりと検証し、ドローンの有効性も確立していきたい」と話し、スマート農業の実践と挑戦に意欲を見せました。



大津

人気の仰木棚田オーナー制度 農の楽しさを体験で知る

大津市上仰木地区の棚田で5月23日、オーナー会員とその家族118人、地元大学生28人が田植えをしました。仰木自然文化庭園構想八王寺組が棚田オーナー制度を設け、主催しています。

同組は、上仰木農業組合と組合長OBが集まり、上仰木と辻ヶ下の地域住民からなる農村活性化委員会のもとで2007年に発足。地域農業の後継者対策や農地保全、地域活性化に向け、自治会や農業組合と連携を図りながら、八王寺をはじめとした農山村の自然文化の魅力を掘り起こし、魅力ある地域の創造を目標としています。荒れた田んぼを公園にしたり、集落を巡るハイキングコースの整備を行うなどの構想を練り、地域活性化に取り組んできました。

棚田オーナー制度は13年目を迎える人気の取組みで、今年度は8区画を増設し、計32区画で募集し、すべて予約で埋まりました。



田植えを楽しむアンソニー・ラビンさんご家族

友人の紹介で初めて棚田オーナー制度に参加したアンソニー・ラビンさんは「稲刈りにも参加するのが楽しみ。来年もぜひ参加したい」と早くも継続利用の意思をうかがわれました。



草津 秋の収穫が待ち遠しい

(有)アグリ草津が管理する畑

で、社会福祉法人千草会草津大谷保育園の5歳児クラスの園児ら30人が、5月26日に草津営農経済センターの寺田指導員から、サツマイモ苗の植え方を教わり、「紅あずま」の苗約100本を定植しました。

園児たちは使い慣れないシャベルを片手に丁寧に芋苗を定植し、同保育園の勝島裕美主任は、「今年の秋の収穫が待ち遠しい。収穫した芋は焼き芋にして食べる予定。園児たちが楽しみにしています」と話しました。



サツマイモの苗を植える園児たち



栗東 チャレンジ 農業塾開講 7人が入塾

栗東市チャレンジ農業塾協議

会は6月10日にブドウコース、11日にカーネーションコース、18日ミニマトコースの開講式を栗東総合センターで行い、7人が入塾しました。

同協議会は、直売所や市場への出荷希望者、農地の有効活用希望者を対象に、作付けから出荷の方法までを指導・支援する目的で2019年度に発足しています。

6月1日に入塾希望者の選考会を行って開講式をし、山本隆詞協議会会長は「農業塾を通して、生産から販売・加工品までの知識を塾生の皆さんが習得され、成長されることを願うとともに、バックアップをしていきます」と挨拶しました。

開講式後は、大津・南部農業農村振興事務所の職員から栽培について講義を受けました。



トレーニングハウスで現地研修をするブドウコース

栗東 出庭支店 駐車場を拡充

出庭支店は利用しやすい店舗づくりのための駐車場の増設を、5月18日に完了。これまでは駐車スペースが狭く混雑し、組合員から増設の要望が寄せられていました。そこで約15台分の駐車場を拡充。来店者は「広くなり安心して駐車することができると喜ばれました。

また、3月にはLED時計を設置し、交通安全を呼び掛けるメッセージを流すことで交通啓発に取り組みとともに、外気温の表示により、地域の皆さまへ熱中症などの健康管理を啓発。

島田充郎出庭支店長は「今後も、お客さまが来店しやすい店舗づくりやに努めていきたい。また支店が、お客さまにとって憩いの場となるように努力したい」と話しました。



LED時計設置



拡充した駐車場



守山野洲

環境学習事業へ 参加

17 パートナシップで
目標を達成しよう



営農経済戦略部は5月24日、もりやまエコパーク交流拠点施設で「畑がつなぐネットワーキング」に参加。これは子育て世代を対象に、野菜栽培を通じたコミュニティ形成や環境学習の輪を広げることを目的に、NPO法人「碧いびわ湖」の協力を受け守山市が主催しています。

参加者は、JA職員から植え付けのコツや成長段階ごとの栽培方法を学び、トマトなど10種類の夏野菜苗を大型プランター40個へ定植。親子連れは「子どもたちとともに育てる楽しさ、食べる楽しさを感じたい」と話しました。

川島崇部長は「今後も地域と連携し、多くの事業へ参加して農業振興に努める」と意気込みました。

今回定植した野菜は8月頃に収穫し、調理実習や食育体験に使う予定です。



定植のコツを学ぶ参加者

守山野洲

便利な機能に 驚き 女性部 スマホ教室

11 住み続けられる
まちづくりを



女性部守山野洲支部は、5月15日にVIVA!あけとみで「スマホ教室」を開催。同女性部は、昨年度から部内の連絡ツールとして「LINE」を取り入れており、スマートフォン（以下、スマホ）のより良い使い方を学ぶことを目的にした初の試みです。

この日は女性部役員が対象で、5人が参加。当JA公式アカウントでの「LINE」の機能や、スマホの音声操作、アプリの使い方を学びました。明富支店の共済専任職員から「JA共済アプリ」の説明を受けた参加者は、その機能の数々と内容の見やすさに興味を示していました。

通話など最低限の使用だった参加者は「スマホに話しかけるだけで色々してくれるのが楽しい」と驚いた様子でした。



スマホの新しい使い方を知り笑顔

守山野洲

苔玉で癒しを 飾って応援 プチ教室

11 住み続けられる
まちづくりを



くらしの支援課は5月24日～28日に、直売所出荷者でありJAカルチャー教室講師の小松清子先生によるプチ教室「苔玉作り教室」を開きました。JA全国女性組織協議会と全国農協青年組織協議会が取り組む「たべる!のむ!かざる!産地応援プロジェクト」から「かざる」をテーマに設定。「外出自粛が続くので、花や植物を飾って癒されて」と参加者に呼び掛け、管内の5会場で7回行い70人が参加。講座の内容は事前に録画したものを用意し、スクリーンに投影して指導しました。

同教室は、「家の光図書」などを教本に学びの場を設け、誰でも気軽にJAに集い楽しく学ぶことで、JAとの良好な関係を築き、協同活動への理解や参画を促すことを目的としています。



好みの形に整える参加者

高島

地元産品で学生応援 「たかしま学生エール便」に協力

高島地区統括本部は、高島市が
取り組む地元出身の学生を支援す
る「たかしま学生エール便」に協力。

新型コロナウイルスの影響で、学
生生活やアルバイトなど、日々の
生活に困難を抱える学生を励ます
ため、高島市出身で市外に1人暮
らしをする学生へ地元特産品を無
償で届けます。

エール便は、地元産品の米「み
ずかがみ」や近江牛の加工品、高
島ちぢみで作ったマスクなどが詰
め合わされており、Aコープパネ

スの物流を生かし集
約、梱包、発送して
います。

JAで発送を担当
する職員は、「この取
組みに協力することができてうれ
しい。地元産品が故郷を離れて暮
らす学生の癒しに少しでもなっ
てほしい」と話しました。

この取組みは、事業費の一部に
ついてクラウドファンディングを
実施し、運営の応援を募りました。



エール便事務局のメンバー

高島

店舗遠隔地へ対応強化 金融移動店舗を導入

高島地区では店舗遠隔地の組合
員・利用者の利便性確保のため、6
月1日から金融移動店舗の運行を
開始しました。当JAは、基本理念
に「地域社会に貢献し続けるJA」
を掲げており、今回の移動店舗導
入は、その取組みの一環です。

移動店舗は、トラックの荷台部
分に金融端末機と接客カウンター
などを備えており、入出金や記帳
などの貯金業務や相談業務を行
います。

また、同地区は積雪が多いため
階段にヒーターを設置し、利用者
の転倒防止に配慮。その他、災害
時の非常用電源としての活用も可
能となっています。

運行は火・金曜日の
週4日を予定しており、
同地区の支店からの遠隔
地を中心に7か所を巡回。
同日開催した出発式で
は、経営管理委員会の
佐野宗二会長らがテー

カットし、運行開始を祝いました。

初運行は今津町の角川地区に出
向き、10時から営業を開始。利用
した女性は「支店まで遠く大変だっ
た。金融移動店舗が近くまで来て
くれて助かる」と喜びの笑顔でした。



テープカットで運行を祝う佐野会長(中央)とJA関係者

11

住み続けられるまちづくりを



今月号から「ゆいっとニュース」の中でSDGsの取り組みにアイコンを表示します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 目標1【貧困】** あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2【飢餓】** 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3【保健】** あらゆる年齢の全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4【教育】** 全ての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5【ジェンダー】** ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワーメントを行う。
- 目標6【水・衛生】** 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7【エネルギー】** 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8【経済成長と雇用】** 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセントワーク）を促進する。
- 目標9【インフラ、産業化、イノベーション】** 強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10【不平等】** 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11【持続可能な都市】** 包摂的で安全かつ強くしなやか（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12【持続可能な消費と生産】** 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13【気候変動】** 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14【海洋資源】** 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15【陸上資源】** 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16【平和】** 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17【実施手段】** 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

より良い社会の実現を目指して……
考えよう! JAと私たちにできること

SDGs

持続可能な開発目標

監修= JCA(日本協同組合連携機構)

JAグループは「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、組合員の皆さんの声に応えながら、不断の自己改革への取り組みを通じて、持続可能な地域農業・地域社会づくりに取り組んできました。

今後はさらに、JAの事業や活動が与える多面的な影響にも配慮しながら、地球的視野に立ち、地域社会を構成する一員として、組織・事業・経営の革新をはかり、社会的役割を誠実に果たします。

JAグループは、各々の置かれた環境を踏まえて、SDGsの達成に向けて取り組んでいきます。

そこで、当JA広報誌「ゆいっと」でもSDGsに関連した取り組みをわかりやすくご紹介するため、「ゆいっとニュース」などに該当するアイコンを表示してまいります。

台風シーズン到来!

農業用ハウスの台風や豪雨への備えはできていますか?

令和3年4月から園芸施設共済の標準価額が見直され、補償が拡充しました!!

一般的なパイプハウス (300㎡) の場合の最大補償額

(見直し前)

858,861円

【試算例: 築1年目 パイプの太さ: 25.4mm 被覆材の種類: 一般農PO 0.1mm(押え材: スプリング)】

大幅増↑

(見直し後)

1,428,558円

ますます補償が拡充したよ!

パイプハウスのほか、ガラス室や鉄骨ハウス、被覆材の価額も見直されました。

万が一に備えて、農業用ハウスの保険(園芸施設共済)に加入しましょう!

【お問い合わせ】 園芸施設共済のパンフレットのご希望や詳しい補償内容はNOSAIまで

NOSAI滋賀 南部支所 ☎077-582-3006 高島出張所 ☎0740-22-3951

突撃!



Vol.2

直売所訪問

皆様のお越しを
お待ちしております



田舎の元気や 井上店長

1号館(農産物販売所)

新鮮・安全・安心な地元農産物を販売しております。地産地消の拠点づくり、生産者と消費者のふれあいの場を提供します。

レストラン

地元農産物を中心とした食材を調理・加工し、定食・麺類・丼物など多くのメニューをご用意しております。
(お弁当・オードブルご予約承ります)

田舎の元気や

「新鮮・安全・安心」をモットーに食と農、人と人が交流できる店舗を目指します。

* 営業時間 *

1号館	9:00~18:00	おにぎり亭	7:00~15:00
資材センター	9:00~18:00	レストラン	10:00~18:00
3号館	9:00~18:00		(ラストオーダー17:30)

* 休業日 * 年中無休(年始除く)



7月下旬から旬を迎える
栗東産いちじく

新鮮な夏野菜、
豊富に取り揃えています



レストラン夏メニュー
「天ざるそば(うどん)」

3号館(加工品・菓子・切花販売所)

田舎の元気やレストランや地域の方の、手づくりの惣菜・お弁当・お菓子を販売し、切花も種類豊富に扱っております。

1・3号館・レストランスタッフ



資材センターオススメは「ベニカXネクストスプレー」!
そのまま使える殺虫剤です!

田舎の元気やオリジナル商品
・おにぎり亭「おにぎり」
・純米酒「金勝」
栗東米で作った米キューブ(300g)

資材センター

肥料、農薬をはじめ、花苗、野菜苗など様々な生産資材を取り揃えております。



おにぎり亭スタッフ
おにぎりポーズでハイチーズ!

おにぎり亭

県下初のドライブスルー方式で、栗東産米コシヒカリを使用した、握りたてのおにぎりを販売しております。

田舎の元気や
〒520-3016 滋賀県栗東市小野547-3
▶ 1号館、3号館、レストラン、おにぎり亭
TEL:077-552-8318 / FAX:077-552-8319
▶ 資材センター
TEL:077-552-7531



1番人気は鮭おにぎり120円
2番はちりめん山椒160円

新型コロナウイルス感染症対策を行い、皆様のご来店をお待ちしております。(撮影時のみマスクを外しております)

輝く! JAレーク滋賀女性部 誕生

JAレーク滋賀女性部は大津統括支部、草津支部、栗東支部、守山野洲支部、高島支部
が一つになり、部員たちが様々な活動を楽しんでいます。

結成大会ならびに令和3年度総会開催

6月8日(火)、JAレーク滋賀女性部は結成大会ならびに令和3年度総会を栗東芸術文化会館さきらで開きました。
今回は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、受付での検温や座席の間隔の確保など、感染防止対策を徹底
した中での開催となりました。

議事では守山野洲支部の田中ひとみさんを議長に選出し、今年度の活動計画および収支予算や役員の承認、規約
についてなど全3議案が原案どおり可決されました。

令和3年度はJA女性組織3カ年計画「JA女性 地域で輝け 50万パワー☆」を基本方針に掲げること、国連が採択
した持続可能な社会を築く開発目標(SDGs)を理解、意識して活動することを確認しました。

また、京都大学名誉教授でJAグループ滋賀顧問の笹田昌孝さんを講師に招き、「人生100年時代の滋賀版健康づ
くり」と題して、記念講演を行いました。



※「50万パワー☆」とは約54万人(2018年12月時点)のJA女性組
織メンバーが5つの具体的活動(食を守る、農業を支える、地
域を担う、仲間をつくる、JA運営に参画する)において力(パ
ワー)を発揮し、地域を輝かせてもらいたいとの願いを込めた
ものです。

令和3年度役員紹介

部 長：杉田 英子(守山野洲支部長)
副部長：正田 富美子(大津統括支部長)
副部長：松浦 マキ江(草津支部長)
監 事：原田 真子(栗東支部長)
監 事：白井 啓子(高島支部長)

(敬称略)



JAレーク滋賀女性部 部長からのごあいさつ

JAレーク滋賀女性部が誕生しました。

5地区の統括本部に支部がおかれ、各々の代表者により本部役員が構成され、その
中で部長という重責をお預かりすることになりました。

大きな組織、不測の事態の中で不安ですが、本部役員心寄せ合い、力を合わせ新し
い出発をしていきます。また、少しでも早く大勢で集える日が来ることを夢見て、気
を引き締めながら元気で楽しく活動していきたいと思いますので、ご指導、ご鞭撻の
程よろしくお願い申し上げます。



女性部部长 杉田英子

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

【草津市】草津地区統括本部

TEL. 077-562-2391

【栗東市】栗東地区統括本部

TEL. 077-552-0531

【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

【高島市】高島地区統括本部

TEL. 0740-28-7755

支部紹介

●●大津統括支部●●



支部長 まさだ とも子
正田 富美子

私たちは、約600名の部員で活動しています。コロナ禍で今までのようには集まらない日々が続きますが、これからの交流を楽しみにしています♪

★カルチャースクール★

新講座を含めた13講座で活動しています。女性部員、地域の方の生きがいづくりや仲間づくりの一助となっています。

★たすけあい組織 げんきの会★

ふれあいサロンの開催を通じて、大津管内の高齢者や家族が安心し、心豊かに暮らせる地域づくりをめざし、10名の会員でにぎやかに活動しています。

★大津特産づくり実行委員会★

地元産にこだわった加工品を10グループが心をこめて作っています。年末には各グループの自慢の一品を詰合せにした贈答品セットを販売しています！知恵と技を生かした「おふくろの味」、「ふるさとの味」をぜひ味わってください！

●●草津支部●●



支部長 まつうら まき江
松浦 マキ江

JAを拠点として、食・農・くらしを軸にして地域の絆、仲間の輪を広げ女性部に入部して良かったと想っていただけの活動を目指しております。

★カルチャー教室部会★

12教室がさまざまな内容で年間10回の教室を開催しています。仲間とともに「学び」を楽しむ活動をしています。

★ふれあい市部会★

毎週3回、支店などで朝市を開催しています。出荷から販売まで部会員が協力して元気にいい、採れたての新鮮野菜や花・手作り加工品を販売しています。ぜひ、お越しください。

★生活グループ部会★

仲間がグループを作り、お互いの趣味を広げる活動をしています。家の光記事活用にも積極的に取り組んでいます。

●●栗東支部●●



支部長 はらだ まこと
原田 真子

「もっと美味しく」「もっと楽しく」「もっと笑顔に」をモットーに地域の皆様との交流の場を発信していきます。

★笑味ちゃんクラブ★

料理、手芸、健康教室などにチャレンジ。女性の仲間づくりや交流を目的に活動しています。

★助けあい組織 みどりの会★

ふれあいサロン活動をととして地域の方々と交流しています。コロナ禍でも地域に元気をお届けします。

★加工部会ベジまま工房★

地元野菜を中心に、安全・安心なお母さんの手づくり料理を作っています。毎週月曜日、金曜日にJA直売所「田舎の元気や3号館」にて販売中！！お近くに来られた際にはぜひお立ち寄りください。

●●守山野洲支部●●



支部長 すぎた ひでこ
杉田 英子

私たちは、守山市、野洲市で目的別グループ毎に活動しています。コロナ禍においても出来る事を模索し、ピンチをチャンスに変え、仲間とともに苦難を乗り越える活気ある活動を目指しています。

令和3年度 女性部活動3つの柱

- 免疫力向上を目指して、女性部員の健康づくりを推進し、地域医療の負担軽減に努めます。《女性部農園、ラジオ体操、ウォーキングなど》
- 身近に出来る事からコツコツと、住みよい地域社会を目指して「SDGs」に取り組みます。《資源ごみ回収、マイ箸・マイボトル・マイバッグ・マイマスク運動、清掃活動など》
- 「ファーマーズマーケットおうみんち」と連携してイベント強化に取り組み、女性部組織と地元地域を盛り上げます。《手づくり品の店、屋台村、フリーマーケットなど》

●●高島支部●●



支部長 しらい けいこ
白井 啓子

高島市内4JAが合併によって、1つになり、今年度より新たに活動を行います。コロナ禍であるため色々な制限がありますが、新しい仲間とともに、朗らかに活動ができるように努めていきます。

令和3年度の活動

- ★ 地区別や目的別のグループによって、10個のグループで活動します。コロナ禍の状況ではありますが、地域の仲間と趣味の知識を広げ、仲間との絆を深められるように、活動を行っていきます。
- ★ 通年活動として、エコ活動や福祉・募金活動にも取り組み、女性部全体での学びや交流ができる行事も行います。

ベジタブル
ライフ

イラスト：小林裕美子

クウシンサイ (ヨウサイ)

～アジア料理で定番の夏野菜～

クウシンサイのプロフィール

【分類】ヒルガオ科サツマイモ属

【原産地】熱帯アジア

【おいしい時期(旬)】夏(6～9月)

【主な栄養成分】β-カロテン、
ビタミンB₁・B₂・C・K、葉酸、鉄、
カリウム、カルシウム、マグネシウム、
食物繊維など

見分け方

全体的に張
りがある鮮やかで
濃い緑色葉先までピンと
している切れ口がみずみ
ずしい

クウシンサイのヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して
古くから食べられていた
タイ、フィリピン、中国、マレーシア、
インドネシアなど

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

沖縄の呼び名
ウンチー
ウンチエーバー

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
2～3日で
使い切ろう立てて保存するのが
理想だよ湿らせたペーパータオルか新
聞紙で包みビニール袋などに
入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れない
ときの保存術硬めにさっとゆで、小分けにして
ラップに包み、保存用袋に入
れて冷凍庫へ
冷凍後の利用はおひたし、あ
え物、スープ、印どいなどがお
薦め

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、
免疫カッパ!

β-カロテン

風邪や肌荒れの予防、
生活習慣病の予防にも
効果を期待
油と摂取することで吸
収率が高まる

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果
で力を発揮
抗酸化作用があり、夏の
紫外線による肌の老化防
止にも効果的骨や歯の強化
骨粗しょう症予防に

カルシウム

骨や歯の強化に効果的

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる働き

夏バテ予防に!
カリウム夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出の血
圧を安定させ、高血圧予防にも効果的ビタミンB₁エネルギー代謝を高め、
疲労回復に効果的

貧血予防に!

鉄

全身の組織に酸素
を運搬する赤血球中
のヘモグロビン生成に
関わる

葉酸

造血作用があり
体の発育にも重要

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で
さまざまな料理にスープ、おひたし、あえ物、天ぷ
ら、印どい、カレー(グリーンカレー
など)
中華料理やタイ料理などの炒
め物によく利用される炒め物は定番料理
油との相性が良い豚肉も味や
栄養価の面から相性の良い食材シンプルな味付けでも美味
ニンニクで風味付けをして、塩を振るだけ!
短時間でサッと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触
りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と
葉を分けてと食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に生食OK
あくが少ないため、
茎や葉の細く柔らかい
部分は生で食べられる

家庭菜園

あなたもチャレンジ!

ミズナ(キョウナ)

小株から大株まで楽しむ

園芸研究家 成松 次郎



図1 種まき

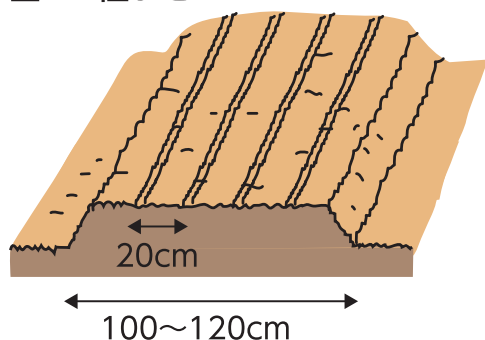


図2 苗作り

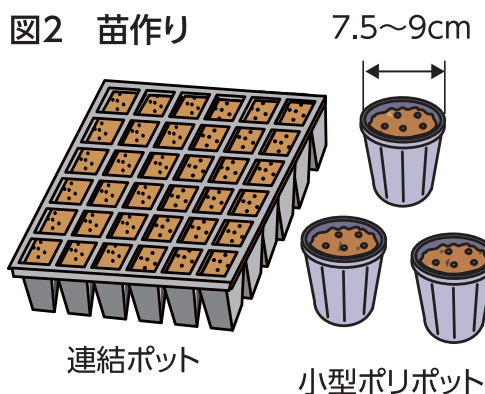


図3 間引き

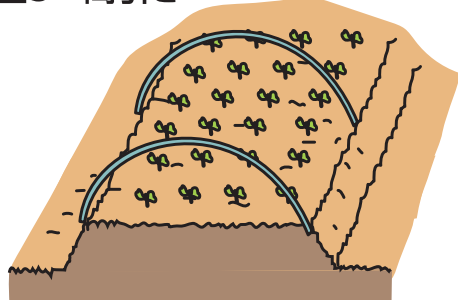
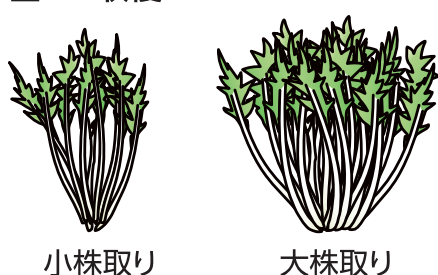


図4 収穫



ミズナ(水菜)は古くから京都で栽培されていたツケナの一つで、キョウナ(京菜)とも呼ばれます。葉の形が細く、切れ込みの多い菜類ですが、柳の葉のような丸葉に分化したのが壬生菜です。本来は、大株にして水炊き、すき焼き、漬物に利用しますが、最近は小株取りして、サラダとして人気の高い野菜となっています。

【栽培時期】小株取りでは、冬を除き種まきができ、夏まきは30日程度、春秋まきは40~60日で収穫になります。大株取りでは8月下旬~9月中旬に種まきし、12~3月に収穫します。

【品種】葉の幅が狭く葉数の多いサラダ用の「京みぞれ」(タキイ種苗)、「京すだれ」(丸種)は茎が白く、シャ

キシャキした食感の品種です。大株取りでは「晩生白茎千筋京水菜」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

【土作り】幅100~120cmのベッドを作り、1㎡当たり堆肥1kg、苦土石灰100gと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。

【種まき】小株取りではじかまきとし、ベッドに幅20cm間隔の種まき溝を作り、およそ1cm間隔に筋まきします(図1)。種まき後は防虫ネットなどでトンネルを作り、害虫から保護すると良いでしょう。大株取りでは移植栽培とし、セルトレイや小型ポットに4~5粒まき(図2)、間引きして本葉5~6枚の苗を作り、条

間30cm、株間30cmに植え付けます。

【管理】小株取りでは本葉が出て込み合ってきたら、適宜間引きを行い、最終的には5cmくらいにします(図3)。大株取りでは、種まきの1ヵ月後と2ヵ月後に化成肥料で、それぞれ1株5g程度の追肥をします。

【病害虫の防除】アブラムシは、サンクリスタル乳剤など、アオムシ、コナガにはトアロー水和剤CTなど環境に優しい農薬で防除します。

【収穫】小株取りでは葉の長さが25~30cmくらいが収穫適期です。一部を収穫し、株間15~30cmとなるように株を残し、中~大株取りにしても良いでしょう。大株取りでは、1kgくらいから収穫を始めます(図4)。

人権コラム

かっちゃんのみまわり（上）

今年ものびっこ学級の畑にたくさんのみまわりが咲きました。でっかい、でっかい、かっちゃんのみまわりです。

かっちゃんのはのびっこ学級の六年生。畑仕事の大好きな男の子です。

「のびっこの畑にどんな種をまころかな」先生が言いました。

「ひまわりです」と、かっちゃんが答えました。

「のびっこできつたんです」

「のびっこで、ひまわりを切ったの」先生が不思議そうに聞きました。

かっちゃんたちは、毎年、ひまわりを咲かせています。でっかい、でっかい、ひまわりを咲かせているのです。昨年、ひまわりの種取りをする時に、太くてかたいくきをのびっこでゴシゴシ切ったらしいのです。

「大きなひまわりだったのね」

先生はびっくりしました。それと

同時に昨年は大きなひまわりを咲かせたのだなあと、感心してしまいました。

先生はのびっこ学級の子どもたちと四月から勉強をはじめたばかりです。そして、今年もひまわりをいっぱい咲かせようと、かっちゃんに相談したのです。

かっちゃんは、朝から大はりきりです。一輪車にスコップやくわを積んで畑まで、やってきました。いつもより、ごきげんな顔つきです。

ここと決めたところをスコップで掘りおこします。すっかり掘りおこすと、まん中あたりに「牛ちゃんパワ」をまきます。袋をスコップの先でつついて上手に穴をあけ、まんべんなくまきます。そして、くわを使ってはしっこから、ていねいに耕し始めるのです。二時間もかかって、立派な畑ができました。

J A滋賀中央会「思わず心があつたまる話」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。

一部ですが掲載を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。

応募総数 360通

- 野菜についていろいろ知ることができ、調理法など参考になります。楽しんで読んでいます。(守山市Y・Kさん)
- 身近な職員さんたちで、安全で何でも相談ができて、いつもうれしく利用させていただいております。(高島市T・Tさん)
- 各地区の特色ある行事などのニュースが載せられており、楽しいです。(栗東市S・Yさん)
- 先般、高島市マキノの郷里へ墓参りを兼ね一泊旅行を家族・娘家族と楽しみました。JAの広域合併で草津と郷里の情報が近くなって喜んでいました。(草津市Y・Tさん)
- JAレーク滋賀になり他の地域の情報が掲載されることで滋賀がより好きになると思います。(栗東市N・Eさん)

- 特集で掲載されていたオリジナル商品が近くのお店で売っていたら買いたいなと思いました。(守山市K・Hさん)
- 勤めながら家庭菜園をしていますが、天候との戦い。毎年1年生ですが、楽しく畑仕事をしています。「ゆいっと」楽しみです^_^ (高島市O・Tさん)
- 私の子どものころも紙芝居のおじさんが来ました。ねり飴などを5円で買って月光仮面や猿飛佐助など、楽しかったです。(草津市O・Yさん)
- いろんなことに皆さんが協力され、読んでいて楽しくなります。コロナに負けず頑張ってください。(大津市O・Sさん)
- 毎月届けてくださる「ゆいっと」を楽しみにしております。小さな畑ですが、参考にして野菜作りを楽しんでいます。(野洲市T・H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	8/19(木)
草津地区統括本部	草津市上笠4-3-17	9/9(木)
栗東地区統括本部	栗東市小野493-1	7/8(木)、9/14(火)
守山野洲地区統括本部	守山市吉身3-7-6	7/13(火)
高島地区統括本部	高島市新旭町旭1-10-5	8/10(火)

連絡先

総務部 077-525-4343

開催時間

15時～17時

受付人数

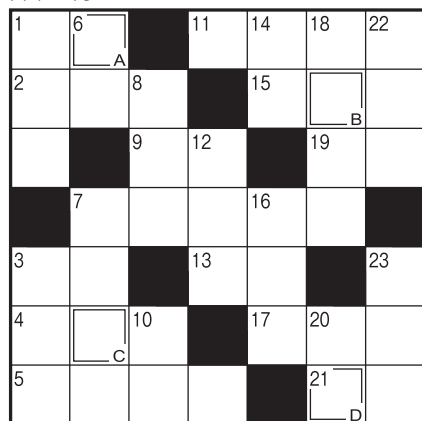
4名



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～Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか?



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

※答えは次号に掲載します。

ヨコのカギ

- 雨や日光を避けるために差します
- 緑に黒のしまがある果実
- 増(ぞう)の反対語
- ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- 片目をパチンとつぶります
- キャッツアイとも呼ばれる宝石
- 木材を薄く加工した物
- 一つ目小僧とか小豆洗いとか。〇〇〇〇変化
- 量より重視されることもあります
- 爽やかな香りのするハーブ。ペパー〇〇〇
- つぼ焼きにするとおいしい貝
- 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- みんな出掛けている状態

タテのカギ

- 仙人が食べているというもの
- 学校を出て家まで帰ること
- 年齢を数えるときに使う言葉
- ラジオから1970〇〇〇〇の曲が流れてきた
- この虫が作る繭から絹が取れます
- 下から5桁目です
- ものは〇〇〇だ、まずやってみよう
- サーフィンやヨットを楽しめる場所
- 「やれ打つな蠅(はえ)が手をすり足をする」は小林〇〇〇の句です
- 日本髪に挿す飾り
- ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- 親同士が兄弟姉妹です
- 将棋に似た西洋のゲーム

応募方法

官製はがきに右記を記入いただき、ご応募ください。こちらからも応募いただけます。

※皆さまからいただいた個人情報は、クイズ当選者発送の目的以外では使用いたしません。

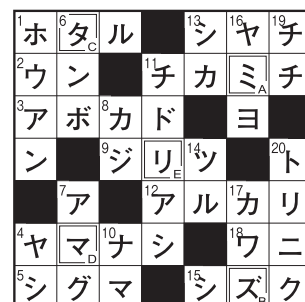
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



応募締切
7月12日(月)
消印有効

520-0806
J A レイク滋賀
ゆいっとプレゼント係

- 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



前回答え: ミズタマリ

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。



Let's
Cooking!

JAレーク滋賀の

vol.3

らくらく健康レシピ



涼風梅うどん

梅の酸味がさわやかな味わいの冷たいうどんです。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

ゆで細うどん	…2玉	A)かつお出し汁	…1カップ
かにかまぼこ	…40g	うすくち醤油	…大さじ1+1/2
オクラ	…45g	みりん	…大さじ2
長いも	…100g		
みょうが	…20g		
大葉	…5枚		
梅干(塩分10%)	…1個		

作 り 方

- ①Aを煮立て冷ます。梅干は種を除き、たたいてAに混ぜる。
- ②かにかまぼこはほぐす。オクラはゆでて小口切りにする。長いもは長さ3cmの細切りにする。みょうがは小口切りに、大葉はせん切りにする。
- ③細うどんは熱湯に通して、冷水で洗い、水気をきり器に盛り、②を彩りよくのせる。食べる直前に①をかける。

エネルギー
329 kcal
塩分
3.8g
調理時間
◎20分



健康
ポイント

オクラ、長いもに含まれるネバネバ成分は、胃の粘膜を保護するといわれています。又、水溶性食物繊維のペクチンを含んでいるので、生活習慣病の予防に役立ちます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

+1
idea



エコープの
純正菜種サラダ油は
油の不純物はお酢と
お湯で洗い、物理的に
取り除いています。



エネルギー
157 kcal
塩分
0.9g
調理時間
◎20分

健康
ポイント

えびは高たんぱく、低脂質のダイエットに適した食材です。赤色素のアスタキサンチンは抗酸化作用があり、疲労回復や滋養強壮に効果が期待されます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です



えびとゴーヤの炒め物

暑さから体を守ってくれるビタミンC
たっぷりの、ゴーヤの炒め物です。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

えび(ブラックタイガー)	…160g	A)酒	…小さじ1
ゴーヤ	…100g	胡椒	…少々
塩	…少々	片栗粉	…小さじ1弱
卵	…1個	B)酒	…小さじ2
サラダ油	…小さじ2	塩	…小さじ1/5

作 り 方

- ①えびは背ワタと殻を取り、Aをまぶす。
- ②ゴーヤは縦半分に切ってワタと種をスプーンで削り取る。うす切りにしてボウルに入れ、塩をもみこんでしばらくおいてから熱湯をかけて洗い流す。卵は割りほぐす。
- ③フライパンに油を熱し、えびの両面を焼いて取り出す。ゴーヤを入れて焼きつけるように炒め、しんなりしたら卵を回し入れて、大きく混ぜ合わせる。えびをもどしてBで調味し、器に盛る。

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

編 集 後 記

広報誌「ゆいっと」を編集する度、初めて
知ること初めて見るものがたくさんあ
って、広報担当自身、楽しみながら作業し
ています。まだしばらくは外出しにくい状況
が続きますが、組合員・利用者の皆さんが

おうちの中にいても、その場所の雰囲気
を感じてもらえるような、また楽しい時間
を過ごしてもらえるような誌面づくりを
していきます！たまの息抜きで外出される際
にはぜひJA直売所へお立ち寄りください😊

JAレーク滋賀
LINE友だち募集中!
@ja_lakeshiga



R70



●用 紙: 古紙/バブル配合率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: 95.6g/部

ゆいっと

2021年7月号 vol.3 【発行】JAレーク滋賀 【編集】総合企画課/大津市打出浜14番1号
【TEL】077-525-4343 【HP】<https://ja-lakeshiga.or.jp/>