

# ゆいっと

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～



2024  
**10**  
vol.42



## 特集

【草津地区】

## 心を込めた農業で、地域に笑顔を

P4 ● 宮農情報

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

JALレーク滋賀のSNS

P11 ● 輝く！女性部だより／くらしの活動だより

P12 ● 国消国産

P13 ● 農業者年金／マキノ給油所・新旭給油所の定休日変更のお知らせ

びわたんの知恵袋

紙面の中にマークが  
5つ隠れているよ！  
探してみてね！  
ヒントは15ページにあるよ！





特集

米・麦・大豆



心を込めた農業で  
地域に笑顔を

草津地区

田舎のお米屋さん 木下 弥生さん（41歳）

草津市志那中町<sup>しななか</sup>は、近くには琵琶湖があり、四季折々の湖畔の風景が楽しめます。春には桜が咲き誇り、田んぼや畑が緑に染まります。夏には青々とした田んぼが広がり、秋には稲穂が黄金色に輝きます。冬には雪景色が広がり、風情を感じることができます。

今月は、そんな志那中町で農業を営む「田舎のお米屋さん」の木下弥生さんにお話を伺いました。

### 夢を実現

弥生さんは、同じ会社で働いていた木下範明<sup>のりあき</sup>さんと結婚。範明さんが実家の田んぼを継ぎ、兼業農家として夫婦で農業を始めました。当時、迷いや不安はなかったのかを尋ねると「やってみると楽しくて。自分で作ったお米を食べられるって最高だと感じた」と笑顔で話してくれました。

なんと、小学校の卒業文集に「将来の夢は22歳で結婚して旦那さんと田んぼのあぜでおにぎりを食べたい!」と書いていたそうです。夢を実現し、米農家として地域を笑顔にしている弥生さんは6年前、預かる農地が増えてきたことなどがきっかけで、家族で専業農家になることを決意。現在は、米・麦・大豆を中心に農業を営んでいます。志那中町の自然豊かな環境を守るため、減農薬に取り組み、環境にも配慮した「環境こだわり農作物<sup>※</sup>」のお米を作っています。みずかがみ、コシヒカリ、きらみずき、キヌヒカリ、日本晴、秋の詩、滋賀羽二重糯など10品種を約25haで栽培しています。





刈取り適期を迎えたコシヒカリ (9月上旬)



夫婦で力を合わせて頑張っています



今年もおいしいお米をお届けします



直売では手書きのイラストを添えて販売されています！

※環境こだわり農産物は、化学合成農薬および化学肥料の使用量を慣行の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を削減する技術で生産された農産物を県が「環境こだわり農産物」として認証する制度です。

お米の収穫は10月中旬ごろまで続き、JAの農産物直売所や県内の量販店、スーパーなどで販売される他、直売も行っています。

「心を込めて作ったお米を大切な人たちに食べてもらえることがうれしくてやりがいになっている」と弥生さん。また、来年に向けて作業場を新たに建築中で「作業場をもっと広くして、地域の方が集まれる憩いの場になりたい。地域の方たちには本当にお世話になっているので、いつか恩返しをしたい」と話してくれました。

**憩いの場をつくりたい**



# 営農情報



## 次作の雑草対策を今から

### ●ラウンドアップの効果的な使い方

来年の作業をスムーズにこなすためにも、今作の栽培期間中に発生した雑草をこの時期にしっかりと防除しておきましょう。

水稻の刈跡に、ほふく茎をのばして畦畔から侵入するキシウスズメノヒエやアシカキがはびこった時、難防除雑草のクログワイ、ホタルイ、ミズカヤツリなどが20cm程度に再生長した時には、ラウンドアップマックスロード液剤を散布すると雑草防除に効果的です。ただし、ラウンドアップマックスロードは茎葉処理剤であり、雑草がわからに隠れていると効果が薄れますので注意が必要です。また、低温期になり雑草の生育が停滞するようになると防除効果が低下していきますので、晩秋（11月から12月始め）頃までに散布するようにしましょう。

### 適用情報(抜粋) 名称:ラウンドアップマックスロード

| 作物名            | 適用場所 | 適用雑草名 | 使用時期  | 薬量                 | 希釈水量                                     |
|----------------|------|-------|-------|--------------------|------------------------------------------|
| 水田作物<br>(水田刈跡) | 水田刈跡 | 多年生雑草 | 雑草生育期 | 500～<br>1000ml/10a | 通常散布<br>50～100L/10a<br>少量散布<br>5～50L/10a |

2024年9月2日時点での登録内容です。

農薬の使用にあたっては必ず手持ちの農薬の容器ラベルを確認してください。

### ●難防除雑草の例



キシウスズメノヒエ



クログワイ



ホタルイ

### ●トラクター耕起後にほ場を移動するときは

ほ場の耕起時にトラクターについた雑草が、車体に付着したまま別のほ場に移動することで、無意識に雑草を拡散させていることがあります。ほ場間の移動前には土を落とすなどの対策を実施しましょう。

●「環境こだわり米」を作付けされる方は、水田刈跡にラウンドアップマックスロードを使用した場合、次年度の農薬カウントに1成分プラスとなりますのでご注意ください。

## ご注意ください！

8月下旬、当JA管内で個人宅倉庫内に設置された米保冷庫の扉がこじ開けられる盗難未遂事件が発生しました。流通する米の不足から何者かが玄米を狙ったものと思われます。また、各家庭に知らない電話番号から「お米はありませんか」「お米を売ってくれませんか」などの問い合わせがあり、下調べと思われる事案も発生していますので、答えないなどの対応をお願いします。

また、農機具の盗難事件も発生していますのでご注意ください。

### ●盗難防止対策をお願いします

- ・倉庫や農業用ハウス等の出入口の施錠
- ・鍵の設置
- ・防犯カメラやセンサーライト・侵入センサーの設置
- ・農業機械はほ場へ放置せず、不使用時は鍵を抜き取る
- ・トラクタ等の農業機械はハンドルロック等でしっかり固定 など





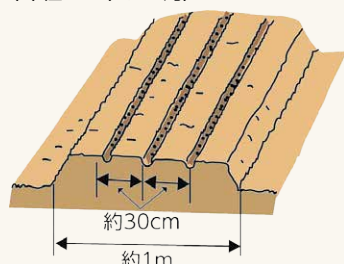
農業に関する質問にお答えします！

# 教えて！JA



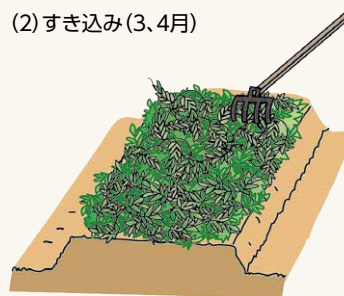
図1 ヘアリーベッチの利用

(1) 種まき(9、10月)



種は薄く筋まき、またはくわ幅まきにする

(2) すき込み(3、4月)



草高約30cmの頃、つるを細断してすき込む

秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ(図1)では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム(図2)、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で、3

【緑肥】 有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。

これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を排除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

【緑肥と対抗植物】 栽培環境を改善

図2 障壁効果のあるソルガム

畑にナス、トマト、サトイモなどを育て、ソルガムは周囲に植える



回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止(隔離)、防風などの障壁効果も期待できます。

【対抗植物】 ネコフセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏・秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜に被害を与えます。マリーゴールドやクロタリリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げるができます。

## ワンポイントアドバイス

ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。



安曇川営農経済センター  
営農購買課

こまい ひろき  
駒井 宏紀

表 主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料:「カバークロップ・草生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議(平成24年3月)、「緑肥利用マニュアル」農研機構(令和2年3月)。

| 種まき期 | 科名      | 品目                  | 主な品種※1                       | センチュウ抑制※2 | 雑草抑制 | 窒素固定 | 障壁 | 景観・美化 |
|------|---------|---------------------|------------------------------|-----------|------|------|----|-------|
| 秋まき  | イネ科     | エン麦野生種              | ハイオーツ、ニューオーツ                 | ○         |      |      |    |       |
|      |         | ライ麦                 | R-007、グリーン                   | ○         |      |      |    |       |
|      | マメ科     | クローバー               | くれない(クリムソングローバー)、フィア(白クローバー) |           |      | ○    |    | ○     |
|      |         | ヘアリーベッチ             | 藤えもん、ナモイ                     |           | ○    | ○    |    |       |
| 春まき  | イネ科     | エン麦野生種              | ハイオーツ、ニューオーツ                 | ○         |      |      |    |       |
|      |         | スーダングラス             | パールスーダン、ねまへらそう               | ○         |      |      | ○  |       |
|      |         | ソルガム(ソルゴー)          | つちたろう、元気ソルゴー                 | ○         |      |      | ○  |       |
|      |         | ギニアグラス              | ナツカゼ、ソイルグリーン                 | ○         |      |      |    |       |
|      | マメ科     | クロタリリア              | コブトリソウ、ネマクリーン                | ○         |      | ○    |    |       |
|      |         | ヘアリーベッチ             | 藤えもん、ナモイ                     |           | ○    | ○    |    |       |
|      |         | セスパニア               | 田助                           |           | ○    | ○    |    |       |
| キク科  | マリーゴールド | アフリカントール、グランドコントロール |                              | ○         |      |      |    | ○     |
|      |         | ヒマワリ                | ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ         |           |      |      |    | ○     |

※1 種苗会社は雪印種苗、カネコ種苗など。

※2 主な寄生性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。





## 鎌を使って稲刈り体験



草津

4 質の高い教育をみんなに



草津市立草津第二小学校の5年生児童130人が9月上旬、5月に田植えをした当JAの子会社(有)アグリ草津が管理する田んぼで稲刈り体験を行いました。

児童は、草津営農経済センター営農購買課の寺田課長補佐から、稲刈り鎌を使った刈り方や注意点などの説明を受けた後、慣れない手つきで15aの田んぼの「コシヒカリ」を1株ずつ次々と刈り取りました。

刈り取った稲は、児童がコンバイン



鎌を使って稲刈り

ンまで運び、同子会社の社員が脱穀。児童らは「刈り取りは大変だったけど楽しかった」と笑顔で話しました。

同校は、JR草津駅の近くであり、周辺は市街化が進み田んぼが無い。琵琶湖畔に程近い同子会社の田んぼで、田植えや稲刈り体験を毎年実施しています。

収穫したお米は後日、同校で開催される「収穫感謝の会」で活用される予定です。



刈り取った稲をコンバインまで運ぶ児童

## 恒例の魚つかみ大会開催

高島

11 住み続けられるまちづくりを



8月17日、安曇川支店ふれあい委員会は、地域の元気づくりを目的に安曇川カントリーエレベーターで「魚つかみ大会」を開催し、地域の児童約140人が参加しました。

同企画は、毎年すぐに応募枠がなくなるほど人気のイベント。開催3年目の今年は、小学1年生から4年生までの児童を対象に参加者を募集しました。

普段、魚に触れることのない児童にも、手軽に魚を捕まえる楽しさを知ってもらうため、廣瀬漁業協同組合の協力のもと開催しています。

児童らは、10cmほど水を張ったプールに放流されたアユなどの川魚を、服をすぶぬれにしながら夢中で追いかけて、見守る保護者から歓声があがるなど盛り上がりを見せました。参加した児童は「楽



魚を追いかける児童

しかった」「素手でつかまえるのが難しかった」と笑顔を見せました。事務局を務めたJA職員は「今後も地域とのつながりを深めるため、支店ふれあい委員会を通じて支店協同活動が続いていく」と話しました。





## 国スポ・障スポに協賛

大津

17 パートナーシップで  
目標を達成しよう



国民スポーツ大会と全国障害者スポーツ大会が2025年、44年ぶりに滋賀県で開催されます。「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」の愛称で、大津市ではカヌーやセーリングを含む19競技、22種目が行われます。当J Aは、同大会に協賛し、大津市と共に大会を盛り上げていきます。

8月21日、大津市役所で協賛にかかる感謝状の贈呈式が行われ、大津市実行委員会の佐藤健司会長（大津市長や当J Aの稲田専務市実行委員会とJ A関係者9人が出席し、佐藤会長から当J Aに感謝状が贈られました。



感謝状を手に佐藤会長㊟と稲田専務㊟

## スポーツの秋 小学生サッカー熱戦

守山野洲

3 すべての人に  
健康と福祉を



9月7日、守山野洲地区は「第3回J Aリーグ滋賀杯小学生サッカー大会」を開きました。守山市・野洲市から集った8チームが頂点を目指して奮闘。大会後は当J Aからメダルや賞状、副賞の「もちむぎ茶」を贈り、選手達の健闘をたたえました。

主な結果は以下のとおりです。

【優勝】 野洲J F C

【準優勝】 小津イレブンフイバーズ

【第3位】 北野サッカークラブ



秋晴れのもと全力プレー！

## 盆花コーナー 来店客で盛況

栗東

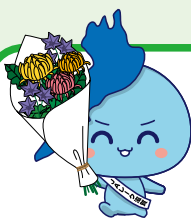
12 つくる責任  
つかう責任



「田舎の元氣や」3号館は、8月9日から15日まで盆花のコーナーを設け、多くの来店客でにぎわいました。

切り花の需要が高まるお盆は、毎年店内にコーナーを設置。スプレー菊やスターチスなど、20種類以上の色とりどりの盆花から、両手いっぱい抱えながらレジに向かう来店客が多く見られました。店の端までレジを待つ列が続くほどのにぎわいを見せた日もありました。来店客は「品質が良く種類も多いのでありがたい」と話しました。

田舎の元氣やでは、お墓や仏様用の花、家庭用にユリやカサブランカなどオリエンタルな花も取り揃えています。



にぎわう店内





## ドローン(スマート農業)研修会で講演



大津

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



大津市役所で8月19日、滋賀県都市農業委員会連絡協議会がドローン(スマート農業)研修会を開き、県内各地から農業委員や関係者らが参加。当JJA大津北宮農経済センターの田中センター長が「ドローンを活用した農業現場の取組みについて」をテーマに講演しました。

滋賀県のスマート農業の状況やドローン稼働状況、当JJAのドローン取組状況などの説明の他、人工衛星や空撮のドローンを活用した農地利用、今後の獣害対策などの情報を提供しました。

当JJA管内の参加者からは、ドローンでの防除や肥料散布の依頼方法や、小麦の品種転換から防除体制などについての質問がありました。

田中センター長は「防除は水稲、麦などの適期防除や適期施肥が重要になっている。



ドローンの活用事例などを説明する田中センター長

機動性の高いドローンなどに対応していけるように現在も取り組んでいる。今後も生産者の要望に応えられるようスピードを上げて体制作りをしていきたい」と伝えました。

## イチジク生産V字回復へ 若手の挑戦、ベテランが支援



守山野洲

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



守山市の特産フルーツ「湖畔のいちじく」の生産量がV字回復の兆しを見せています。

引退した高齢生産者のハウスを若手の生産者が引き継ぎ、さらに新品种作付や販路開拓などに挑戦。4年前に2戸まで減った部会員は6戸に回復し、栽培面積は昨季の1.5倍に伸びるなど、生産が活気づいています。

果皮が白くねっとりした食感のフランス原産品種「バナーネ」の導入もこうした挑戦の1つです。

かつてベテラン生産者も作付けたものの市場需要が伸び悩んで断念した品種でしたが、若手生産者は「インターネットが普及した今なら珍しい品種も需要が伸びる」と考えて作付を再開。期待どおりに消費が増え始め、出荷を待ちわびる電話がくるまでになりました。

さらに「黒いダイヤ」と呼ばれる希少な黒イチジク「ビオレ・ソリエス」の収穫もこの夏から始まり

販売増加に弾みがつきそうです。

他に雑草対策や水管理が難しい露地栽培も始め、出荷を10月半ばまで伸ばしました。こうした挑戦に失敗や苦労は避けて通れませんが、ベテラン生産者の支援が頼もしく、思い切ったアタックできるそうです。

若手生産者の川井玲央さんは「ベテランの皆さんと共に地域を代表する特産にしたい」と力強く話されました。



「バナーネ」を手に微笑む川井さん



## 感謝を込めて

草津

11 住み続けられるまちづくりを



山田支店は8月8日、「納涼祭」を開催しました。来店者に日頃の感謝を伝えながら、熱中症への注意の呼びかけを行い、冷たい飲み物などを手渡しました。

親子で訪れた子どもたちにはヨーヨー釣りやJA職員とのじゃんけん対決などを行いました。

来店者は「子どもたちの歓喜の声に緑日のような懐かしさがあり、夏の風情が感じられ、気持ちしが和んだ。来年も楽しみにしている」と笑顔を見せました。

木下支店長は「たくさんの方に日頃の感謝の気持ちを伝えることができて大変良かった。今後もこのような活動を通じて地域に根差し、ていきたい」と話しました。



JA職員とじゃんけん対決

## 献血に協力

栗東

3 すべての人に健康と福祉を



栗東地区は8月8日、栗東地区統括本部で400名献血を行い、JA職員や地域住民19人が協力しました。

同地区では、夏と冬の2回、地域に根ざした社会貢献の一環として、2005年から献血に協力し、今年で19年目になります。若年層の献血離れが進んでいるため、積極的に献血への協力を呼びかけました。

参加した職員は「輸血を必要としている人たちの役に立てれば嬉しい。今後も献血を続けていきたい」と話しました。

今後も定期的に献血を行い、輸血用血液の安定供給に協力していきます。



献血に協力するJA職員

## JAグループ滋賀の トップを切って新米出荷

高島

2 食料をゼロに



JAグループ滋賀のトップを切って令和6年産「近江米」の新米出荷が8月20日、今津営農経済センターで行われました。

出荷されたのは、早場米で知られる高島市今津産の極早生品種「ハナエチゼン」。検査場でJAの農産物検査員が27t（900袋）を検査し、全量が「1等」に格付けされました。

今年は、4月から例年より気温が高く、5月中旬以降は降水量が多く気温が低い傾向で推移し、生育はやや抑制傾向でしたが、作柄は平年並みに回復しました。

新米の初出荷について経営管理委員会の佐野会長は「高温による品質低下やカラムシ被害を心配したが、生産者の適期防除と適正な栽培管理のおかげで本年産も良い米ができた。消費者に安全・安心な米をお届けするとともに、一袋でも多く集荷し農家所得の向上に努めたい」と話しました。



新米を検査する農産物検査員



直売所の  
イベントなどの  
情報をお届けします！



# レーク滋賀 直売所だより

## グリーンファーム石山店



## 草津あおばな館



## 待ちに待った新米の販売が開始!!

### おうみんち守山店



9月上旬から、直売所各店で令和6年産の新米が入荷し、連日にぎわいを見せています。新米はそのまま炊いても美味しいですが、季節の食材と合わせるのとさらに楽しめますね。お米を買うならお近くのJA直売所へ！

## 10月のイベント予定

※イベント名、内容は変更になる可能性があります。

### グリーンファーム 堅田店

10月 5日(土) **お楽しみ抽選会開催**  
10月 8日(火)・18日(金)・28日(月) **お米量り売りの日**  
10月13日(日) **包丁研ぎイベント開催「スパッと」**  
10月26日(土)・27日(日) **玄米の日** お買い得価格で販売！

店舗横にキッチンカーの「おにぎり亭2号店」が10月17日(木)にオープン！  
詳細は店頭またはホームページ、各種SNSでお知らせします。



### グリーンファーム 石山店

10月1日(火)～31日(木) **ハロウィンかぼちゃ重さ当てクイズ開催！**  
～応募者の中から抽選で5名様に新米2kgプレゼント～  
10月26日(土) **周年祭開催!!**  
詳細は決まり次第、店頭またはホームページ、各種SNSでお知らせします！



### 草津あおばな館

10月7日(月)～31日(木) **チャレンジしよう! 玄米品種当てクイズ**  
あおばな館マイスター賞には3000円分の商品券プレゼント！  
他にも景品を用意しております。当選者多数の場合は抽選とさせていただきます。

### 田舎の元気や

10月5日(土)・6日(日) **包丁研ぎイベント開催「スパッと」**  
10月19日(土) **海のおさかなフェア**  
10月27日(日) **GO TO MARCHÉ** マルシェ キッチンカーや雑貨屋さんが出店！



### おうみんち守山店

10月1日(火)～11月30日(土) **「蔵出し玄米」年間予約を受付開始します。**受付は「お米カウンター」まで。  
10月14日(月・祝) **守山カルタ開催** 10:00～13:00(予定)参加予約は店内「お米カウンター」にて承ります。

イベントの詳細はSNSや店頭POPをご覧ください！

Follow me!

## JALレーク滋賀のSNSで 情報をキャッチ!!

イベントやキャンペーンなど、  
様々な情報を発信中!



グリーンファーム石山



グリーンファーム堅田



草津あおばな館



田舎の元気や



おうみんち

JALレーク滋賀



LINE 公式アカウント  
@ja\_lakeshiga

友だち  
募集中



うれしい情報をLINEでお届け!

# 輝く！女性部だより

JALEX 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！

## 歌で交流楽しむ

### 高島支部

コーラスグループ「ビリーブ」は特別養護老人ホーム近江舞子しょうぶ苑で交流会を開き、デイサービス利用者・施設職員約20人が参加しました。

家の光図書5月号の別冊付録を活用した「椅子に座って踊ってみよう」では「上を向いて歩こう」の音楽に合わせてフラダンスを踊り、体を動かしました。

また、同グループで講師を務める白坂登世美さんの伴奏に合わせて懐メロや童謡、唱歌を歌った他、部員手作りの紙芝居「鶴の恩返し」を発表するなど、内容盛りだくさんの交流会を楽しみました。

コーラスグループ「ビリーブ」の皆さん



## 女性部員募集中 ～お気軽にお電話ください～

【本部】食育直売部 TEL. 077-582-8128  
 【大津支部】大津地区統括本部 TEL. 077-525-8547  
 【草津支部】草津地区統括本部 TEL. 077-562-2391  
 【栗東支部】栗東地区統括本部 TEL. 077-552-0531

【守山・野洲支部】  
 守山野洲地区統括本部 (VIVA! あけとみ) TEL. 077-585-2345  
 【高島支部】高島地区統括本部 TEL. 0740-28-7755

# くらしの活動だより

## 大人気！おかしイベント開催

### 栗東地区

8月5日、栗東地区統括本部で「おかしイベント」を開催し、22人が参加しました。

講師は昨年、カルチャースクールで「おかし教室」を担当していた松川瞳さん。人気の教室で「今年度も受講したかった。教室が無くなって悲しい」との声が多かったため、リクエストに応え、特別イベントとして開催しました。

今回はシャインマスカットやドラゴンフルーツを使ったフルーツタルトに挑戦。

参加者は「初めて作ったので難しかったが、本格的なケーキが完成して嬉しい」と話しました。

フルーツタルトに挑戦



## 薬膳料理教室開催

### 大津地区

「夏バテを予防して元気を秋を迎える」をテーマに8月7日、総務本部調理室で薬膳料理教室を開催し、8人が参加しました。

講師は草津市で薬膳・中国茶・気功の講座やセミナーの企画・運営を行う「華工房」代表の横田佳子さんが務め、パブリカを使ったシウウマイや五行粥、ミョウガの卵焼き、カボチャの八角桂皮煮の4品を調理しました。

参加者は「家で作るシウウマイはいつも硬くなる。今回の教室で柔らかく作る方法が分かったのでまた挑戦します」と笑顔で話しました。

熱心に耳を傾け取り組みました



## JALEX 健康寿命100歳プロジェクト「健康セミナー」開催

### くらしの活動課

8月、組合員・地域利用者を対象に「健康セミナー」を堅田中央支店と草津あおばな館で開き、30人が参加しました。

リボンカフェ代表の田中美さんを講師に招き「2人に1人ががんになる時代、誰もが暮らしやすい社会に」と題した講演が行われ、乳がん経験者の立場から、日常生活のサポートや、正しい知識と検診の大切さを話しました。

また、ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)自己検診で自分の乳房の変化に気づき、早期に見つけることで大切な命が助かると重要さを伝えました。

健康セミナーの様子







10月は国消国産月間、10月16日は国消国産の日です。

子どもたちの未来に  
食の安心をつなぐ



JAグループサポーター  
林修

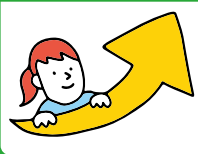
日本は今、食料の  
約6割を輸入に  
頼っています。



もしも輸入が難しくなって、  
必要な食べものが足りなくなっ  
たら…農畜産物は、足りなくなっ  
たからといって、すぐに生産を拡大す  
ることはできません。だから、日ごろから  
「国消国産」を進めることが、とても  
大事。「国産」をもっと食べましょう。

国産を食べると、いいこといっぱい！

自給力アップで、  
いざというとき安心！



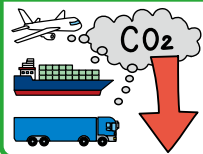
日本の農業を  
食べて応援できる！



おいしくて安全・安心な  
食事を実現！



輸送で出るCO<sub>2</sub>を  
減らし、SDGsに貢献！



が日本の食の未来をつくります。

国産を食べて国消国産を応援！

食べて応援

その1 JA直売所 キャンペーン2024

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つGet！

2つで1口・3つで2口応募できます！

47都道府県とっておきの  
3,000円相当の農畜産物・加工品が  
合計14,100名様に当たります！

期 間 2024年10月1日～11月30日

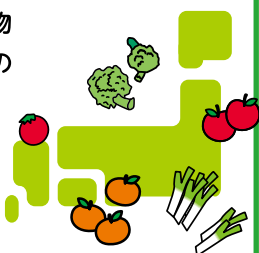
地域の新鮮でおいしい野菜や果物  
などが並ぶ全国約1,700店舗の  
JA直売所に行こう！

※一部実施していないJA直売所もあります。

JA直売所の検索も！  
賞品ラインナップは特設サイトへ



※9月17日からご覧いただけます。



食べて応援

その2 おいしい秋を、味わおう。

今がチャンス！  
送料をJAグループが  
負担します！

お客様の  
送料負担  
なし

期 間 2024年10月1日～11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい



おいしい日本と暮らそう  
JAタウン



ご注文はこちら



※10月1日からご覧いただけます。



# 知って得する！ 農業者年金

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」に加入して安心して豊かな老後を！

- 1 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！
- 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
- 3 保険料は**全額社会保険料控除の対象**など、  
生涯を通じて大きな節税効果！

農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
  - ・国民年金第1号被保険者(60歳未満)又は、国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)
- ※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ！



詳しくは… 農業者年金基金 [検索 https://www.nounen.go.jp](https://www.nounen.go.jp)

## マキノ給油所・新旭給油所の定休日変更のお知らせ

**10月**から毎週**水曜日**と  
**日曜日**が定休日となります。



日頃は給油所をご利用いただきありがとうございます。  
ご利用いただいている組合員・利用者様にはご不便  
をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきます  
ようお願い申し上げます。

レーク滋賀農業協同組合 生活購買部 ガス燃料課

新旭給油所 ☎0740-25-5702

マキノ給油所 ☎0740-27-0913

毎日の生活に  
役立つ  
ライフハックを  
紹介します！



## びゅたんの知恵袋

vol.7

ご飯は氷・ハチミツでいつもより美味しく炊ける



炊いたご飯を時間を置くと、硬くてボソボソとした食感になってしまうことも。そんな時には、氷・ハチミツを使った炊飯方法を取り入れてみましょう。お米を研いだら、氷・水・ハチミツを加えていつも通り炊飯するだけ。

氷は釜に入れた水を冷やし、お米の粒立ちが良くなるとされています。ハチミツには保水効果があるため、冷めてしまってもご飯の水分が外に出にくくなります。ハチミツに含まれる消化酵素によりご飯の甘みをアップさせる効果も期待できます。



## 干し柿（上）

柿の実を目にすると思い出す、夫婦の物語がある。登場人物は、友人宅、隣のおじいちゃんとおばあちゃん。数年前、子供のころ以来十数年ぶりに再会した際、おばあちゃんは相変わらず元気で明るかった。「元気そうでよかった」と私が言うと、「これでも、去年おじいちゃんが亡くなってしばらくは、毎日泣いて暮らしていたんだよ」と、おばあちゃんはおじいちゃんの思い出話を話し始めた。

おじいちゃんは、とにかく働き者だった。田んぼや畑、庭の手入れなどの外の仕事はほとんど一人でこなし、おばあちゃんに手伝わせることがなかった。また几帳面な性格で、日記は五十年間休まず続け、納屋の中はいつもきちんと整頓していた。そんなおじいちゃんが、ある時体調を崩した。検査の結果、咽頭癌だということがわかった。田舎ではいい治療ができないからと、東京の専門医がいる病院を探し、入院した。おばあちゃんは、必死になって付



きっ切りの看病をした。手術が成功し家に帰って来ると、季節は秋だった。庭の木には渋柿がたくさん実っていた。おじいちゃんはさっそく仕事をした。木に実っていたありったけの渋柿を取り、皮を剥ぎ、軒に吊るした。この地方特産の干し柿にしたのだ。そして冬が来たとき、おじいちゃんは静かに息を引き取った。

おばあちゃんは悲しくて寂しくて、おじいちゃんのお墓にも聞こえるくらい的大声で、毎晩泣いた。

JA滋賀中央会の作文集「思わず心があったまる話」より



## 皆さまからの便り

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、今後の事業や広報活動に活かしてまいります。

- 孫とびわたんマーク探しをして楽しんでいます。  
(草津市 S.Nさん)
- 久しぶりに「クロスワードパズル」に挑戦しました。心地よい脳の疲れを感じました。やはり、少しの刺激は必要と思って、これからも、毎月挑戦したいと思います！（守山市 K.Nさん）
- 野菜作りして3年。試行錯誤して作っています。「教えて！JA」を読ませていただいて勉強しています。これからもよろしくお願いします。（高島市 T.Mさん）

- 各地区の活動をいつも楽しく読ませていただいています。季節の移り変わりの様子が見れるので楽しいです。  
(栗東市 E.Sさん)
- びわたんに会ってみたいです。何かイベントとかあったら行って写真とか撮れるかな～（野洲市 T.Yさん）
- 「レーク滋賀 直売所だより」を見て店舗めぐりをしています。びわたんの知恵袋も参考になります。  
(守山市 M.Iさん)



# ゆいっとプレゼント

前回応募総数 195通

クロスワードパズルに答えて景品をGetしよう!!

正解者の中から抽選で**12名様に**

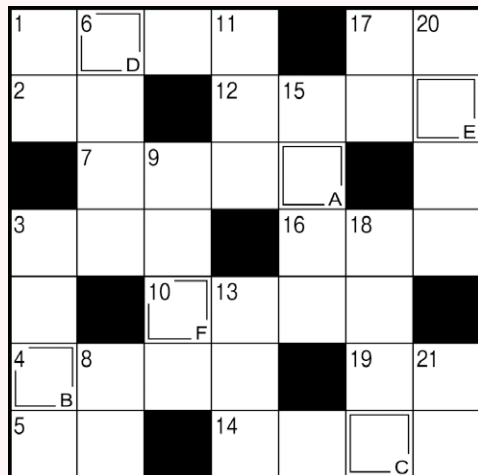
**「びわたん」オリジナルグッズの**

**トートバック (2名様) やハンドタオル (10名様) が当たります!**



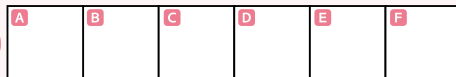
※商品やカラー、デザインはお選びいただけませんのでご理解よろしくお願いします。

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



※答えは次号に掲載します。

答え



## ヨコのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界——で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つもののこと
- 14 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえば
- 19 地震のときに感じるもの

## タテのカギ

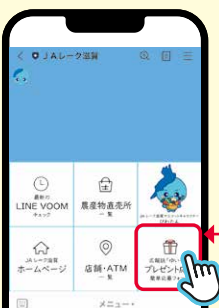
- 1 たき火やかまどにくべるもの
- 3 葛根湯(かっこんとう)は——薬の一つです
- 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 8 土の中で「ジュー」と鳴く虫
- 9 印刷ではなく——のサイン
- 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 13 ——心と秋の空? それとも女心?
- 15 海水と淡水が混じり合っている湖
- 17 アヒルの原種です
- 18 勾玉(まがたま)のような形をした——ナツツ
- 20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

## LINEで簡単応募フォーム

LINEで  
当選確率UP!

公式LINEアカウント

に登録 →



応募方法

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!

応募締切  
10月11日金  
消印有効

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  
JA  
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
- よかったコーナー
- その他感想



※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。 ※当選者の皆さまには、すでにプレゼントを発送させていただいております。

前回答え：ツキアカリ



栗東市Oさん/栗東市Nさん  
愛知県Kさん/大津市Iさん  
野洲市Iさん/草津市Tさん  
高島市Mさん/高島市Kさん  
野洲市Nさん/野洲市Hさん  
栗東市Sさん/草津市Tさん

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。

無料

完全  
予約制



弁護士による

法律相談

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(税務相談除く)・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    | 10/10(木)、12/19(木) |
| 草津地区統括本部   | 草津市上笠4-3-17   | 10/17(木)          |
| 栗東地区統括本部   | 栗東市小野493-1    | 11/14(木)          |
| 守山野洲地区統括本部 | 守山市吉身3-7-6    | 11/21(木)          |
| 高島地区統括本部   | 高島市新旭町旭1-10-5 | 12/12(木)          |

## 連絡先

総務部 077-525-4343

## 開催時間

15時～17時

## 受付人数

各会場4名



「びわたん」シルエットを探そう!

ヒントはこちら

- (1) 2ページ
- (2) 5ページ
- (3) 8ページ
- (4) 9ページ
- (5) 12ページ





# びわたんの らくらく健康レシピ

vol.  
42

★ 調理時間 ①15分 ★



recipe  
1

## きのこのオムレツ

材 料 (直径20cmのフライパン1枚分)

|           |                  |
|-----------|------------------|
| しいたけ (4枚) | にんにくのみじん切り (1片分) |
| エリンギ (2本) | オリーブ油 (大さじ2)     |
| しめじ (50g) | 粉チーズ (適量)        |
| 溶き卵 (3個分) | 粗びき黒こしょう (適量)    |

① [塩 (少々)、こしょう (少々)]

### 作 り 方

- ① しいたけ、エリンギは薄切りにし、しめじはほぐす。
- ② 卵に①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにくを熱し、①を炒めて火が通ったら取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、残りのオリーブ油を熱し、卵を流し入れて大きくかき混ぜる。全体に広げて半熟状になったら、③をのせる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズ、粗びき黒こしょうをふる。

Point

夏に溜まった疲れが出てくる秋口に。疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富なきのこを食事にとり入れましょう。

recipe  
2

## おかず豆乳マフィン

材 料 (8個分)

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| 調整豆乳 (70g)      | 油 (小さじ1)      |
| じゃがいも (1個)      | オリーブ油 (40g)   |
| 玉ねぎ (1/2個)      | 粉チーズ (40g)    |
| アスパラガス (3本)     | 塩 (少々)        |
| ウインナーソーセージ (3本) | 粗びき黒こしょう (少々) |

① [溶き卵 (1個分)、砂糖 (30g)、塩 (小さじ1/3)]

② [薄力粉 (150g)、ベーキングパウダー (小さじ1)]

### 作 り 方

- ① じゃがいもは小さく切って水にくぐらせ、耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ (600W) で約3分加熱する。玉ねぎは薄切り、アスパラガスは小口切り、ウインナーは5mm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めて塩、粗びき黒こしょうで調味する。
- ③ ボウルに②を混ぜ、オリーブ油、豆乳、粉チーズの順に加えて混ぜる。②、ふるった②を入れてゴムべらでさっくりと混ぜ合わせ、マフィンカップに入れる。180℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

★ 調理時間 ①約40分★



Point

簡単なのに美味しくできる！  
具だくさんで、朝食やおやつにもオススメです。

編集後記

10月に入ると、気温が下がり始め、体調管理が一層重要になる季節です。手洗いやうがい、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

そして秋といえば、栗やさつまいも、

きのこなどの旬の食材が楽しめる季節ですね。旬の食材を使った料理は、季節感を感じさせてくれます。私は、栗ご飯やさつまいもご飯、きのこたっぷりの炊き込みご飯など、新米で美味しい秋の味覚を楽しみたいと思います。

JALレーク滋賀  
LINE友だち募集中!  
@ja\_lakeshiga



バイオマス  
使用部位: 印刷インキ  
No.100014



この印刷製品  
は、環境に配慮  
した製法で製造  
されています。

ゆいっと

2024年10月号【発行】JALレーク滋賀【編集】総合企画課／大津市打出浜14番1号  
vol.42 【TEL】077-525-4346【HP】<https://ja-lakeshiga.or.jp/>

●用紙: 適切に管理された森林の木材を使用して作られた紙です。  
●インキ: バイオマスインキ。植物由来の資源を原料の一部に使用して製造したインキです。  
●印刷: 「印刷工場」の環境負荷低減への取組みと、「印刷製品」の認定を受けています。