

JA滋賀蒲生町職員紹介

- ・調味料・飲料水特別キャンペーン
- ・営農情報
- ・家庭菜園を楽しもう
- ・私の食育日記等
- ・かわらばん
- ・あたまの体操等
- ・人権について考えてみましょう
- ・各種お知らせ
- ・アンパンマン交通安全キャラバン
- ・年金相談会
- ・フルーツパラダイス
- ・シェフ永井のおすすめ



シェフ永井のおすすめ

永井 智一
茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ



新ジャガイモとホタルイカのサラダ

材料 (2人分)

- ポイルホタルイカ 8杯
- 新ジャガイモ 1個
- ブロッコリーのナバナ (他のナバナでも可) 6本
- ニンニク 1片
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 適宜
- マヨネーズ 大さじ2
- A レモン汁 小さじ1
- マスタード 小さじ1/2

作り方

- ホタルイカは目とくちばしを取り除きサッとゆでてざるにあげ、ナバナもサッと塩ゆでする。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
- フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香りに移し(2~3分ほど)、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしソースと炒める。
- 器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。



新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ

材料 (2人分)

- 新タマネギ 中1個
- 新ジャガイモ 2個
- ソラマメ 8粒
- 薄力粉 適宜
- 水溶性天ぷら粉 100ml
- サラダ油 適宜
- 塩 少々

作り方

- 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶性天ぷら粉を入れざっくりと混ぜる。
- 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、②のかき揚げの材料を入れ2~3分ほど揚げ裏返して、さらに2~3分ほど揚げる。
- ③を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。

JA広報通信 2023年5月号より

6月号の読みどころ

家の光

6月号定価
629円(税込)
お申込はJA窓口へ
お越し下さい。



表紙の人 鈴木 亮平さん

日本の俳優、鈴木 亮平(すずき りょうへい)さん。2006年、俳優デビュー。NHK連続テレビ小説「花子とアン」、大河ドラマ「西郷どん」、日曜劇場「TOKYO MER～走る緊急救命室～」(TBS系)など多くの話題作に出演。21年の「孤狼の血 LEVEL2」で第45回日本アカデミー賞最優秀助演男優賞を受賞するなど数多くの賞に輝く。

特集1 失敗知らずでアレンジ自在! 横山タカ子さんの梅の「さしす漬け」

砂糖(さ)、塩(し)、酢(す)で漬ける梅干しを紹介。できあがった「さしす梅干し」と「さしす液」の活用法もご紹介。

特集2 老いを前向きに 高齢者でなく幸齢者をめざそう

好きなことを楽しみ、充実した日々を過ごす「幸齢者」としての生き方を提唱する精神科医の和田秀樹さんのお話と、生き生きと暮らす高齢のお二人の姿を紹介します。

その心身の不調はスマホ脳のせい!?

新たな生活習慣病ともいわれている「スマホ脳」。スマホ依存度をチェックして、上手な付き合い方を確認しましょう。

農ライフの おすすめ かわいい!おいしい!鉢植えで楽しむ 完熟ブルーベリー

管理しやすい鉢植えで、ブルーベリーを育ててみませんか。

6月号定価 629円(税込) ※企画・タイトルは変更することがあります



令和5年度 JA滋賀蒲生町職員紹介

1F



共済課

- 尾関 政宏
- 吉川 滋
- 伊藤 啓祐
- 山口 恵美
- 林田 垂海
- 川口 紗季
- 竹田 結美
- 林 憲寿
- 共済課 課長 安井 義剛
- 廣瀬 信太郎



営農販売課

- 谷口 裕紀
- 村井 宏彰
- 森 祥策
- 川西 雄太
- 川村 明日香
- 西澤 潤子
- 西田 恵子
- 岡 優志
- 小林 裕幸
- 小森 巧
- 野邑 信也
- 河合 峻
- 営農販売課 販売担当課長 藤澤 和宏
- 営農販売課 営農担当課長 松村 保孝

購買課



- 狩野 祐真
- 北川 清治
- 里本 容子
- 安田 文男
- 岡田 康平
- 久田 梓
- 高岡 容子
- 赤崎 彩花
- ふれあい対策室 室長(購買課) 森島 章信
- 購買課 課長 兼 給油所 所長 山田 富章
- 大田 晴生

1F



- 門谷 幸男
- 谷口 亜壽美
- 中森 明美
- 村田 かおり

2F



管理課

- 井田 定嗣 (アグリ蒲生へ出向)
- 西川 雄希
- 管理課 課長 森田 喜隆
- 管理・経済担当理事 参事 塩田 育弘
- 古株 里依子
- 西村 多美子

企画審査室 監査室



- 企画審査室 室長 深田 千尋
- 村田 礎規
- 山田 裕子
- 監査室 室長 三輪 静香

信用課

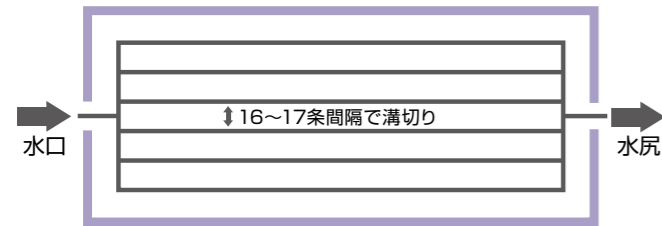


- 高橋 仁美
- 梅本 美幸
- 川西 治彦
- 川那邊 一
- 中川 愛菜
- 門木 まき
- 金澤 志乃
- 上田 涼子
- 小林 大輔
- 信用課 業務担当課長 徳田 敏宏
- 金融担当理事 信用課 資金運用担当課長 森 昌也
- 山田 耕平

【図1】中干し時期

品 種	中干し開始の莖数と時期の目安
みずかがみ	6月上旬 20本/株
コシヒカリ	6月中旬 18本/株
キヌヒカリ	6月中旬 20本/株
日本晴	6月中旬～下旬 20本/株
レーク65	6月上旬～中旬 20本/株
滋賀羽二重糯	6月中旬～7月上旬 18本/株

【図2】溝切りの施工例



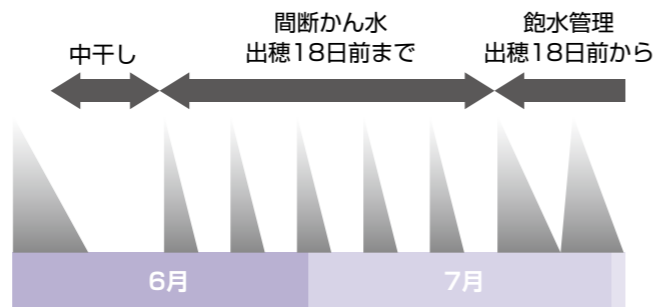
中干し後の水管理
 水管理は今後の作業や、お米の品質などに大きく影響する重要な工程です。
中干しの目的
 中干しをすることで稲の過剰な分けつを抑える事ができ、養分の無駄遣いを抑える事ができます。土壌中に酸素を供給し根を健全に保ったり、根の性質を変えたりする事が出来ます。また、中干しをすることで土壌中の窒素が溶け出していきます。また、収穫作業をしやすくするというメリットもあります。
中干しの方法
 中干しは莖数が目標の穂数の8割程度になった時に行います。圃場の水をなくし表面が軽くひび割れるぐらいに干します。



水田の水管理

中干し後の水管理

中干し終了後、出穂前後3週間前までは間断灌漑を行います。
 出穂期の前後は、水稲の一生の中で最も多くの水を必要とする時期です。水が不足すると稲が十分に光合成を行うことが出来ず、白未熟粒や籾の充実不足が助長されます。そのため、出穂の前後3週間は常時湛水管理をするようにしましょう。また、カドミウムの吸収を抑制する効果もあります。



【図3】中干し以降の水管理のイメージ



小麦の刈取り

刈取り時の穀粒水分は30%以下で収穫するようにしてください。小麦に緑色がなくなってきた頃が概ね30%以下です。麦の収穫適期は短く、適期を外れると著しく品質が低下します。圃場の観察を十分に行い、こまめに水分を測定し、天候に合わせて適期収穫を行いましょう。
 農産物検査法において赤カビ病には非常に厳しい基準があります。また、カラスノエンドウ等の雑草の種子が混入すると調整等での除去が困難です。赤カビ病罹病粒・雑草種子の混入防止を徹底しましょう。

令和5年度



調味料・飲料水特別キャンペーン

キャンペーン期間 3月23日(木)～9月22日(金)

- | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|--|
| ①
くみあい醤油 寿濃口
(1ℓ×8本)
3,600円 | ②
近江の茶
(500ml×24本)
3,000円 | ③
健康ミネラル麦茶
(600ml×24本)
2,800円 | ④
綾鷹
(525ml×24本)
2,800円 | ⑤
紅茶花伝
ミルクティー
(440ml×24本)
2,800円 | ⑥
紅茶花伝
贅沢しほりピーチティー
(440ml×24本)
2,800円 | ⑦
ニッポンエール
和歌山県産みかんゼリー
(280g×24本)
2,800円 | ⑧
ニッポンエール
国産かんきつ
三種ブレンド
(400g×24本)
2,800円 |
| ⑨
C1000
ビタミンレモン
(140ml×30本)
2,600円 | ⑩
C1000
レモンウォーター
(500ml×24本)
2,800円 | ⑪
C1000
ビタミンレモンゼリー
(180g×24袋)
3,600円 | ⑫
1日分のビタミンゼリー
マスクット味
(180g×24袋)
3,600円 | ⑬
アクエリアス
(500ml×24本)
2,800円 | ⑭
アクエリアス
マルチビタミン
(500ml×24本)
2,800円 | ⑮
コカコーラ
(500ml×24本)
2,800円 | ⑯
コカコーラ ゼロ
(500ml×24本)
2,800円 |
| ⑰
カナダドライ
ジンジャーエール
(500ml×24本)
2,800円 | ⑱
ファンタグレープ
(500ml×24本)
2,800円 | ⑲
ミツ矢サイダー
(500ml×24本)
2,800円 | ⑳
シヨ-シア
ザ・ブラック
(500ml×24本)
2,800円 | ㉑
シヨ-シア
ザ・ラテ
(500ml×24本)
2,800円 | ㉒
綾鷹カフェ
抹茶ラテ
(440ml×24本)
2,800円 | ㉓
いろはす
(555ml×24本)
2,600円 | ㉔
ミネラルストロング
強炭酸(シリカ含有)
(500ml×24本)
2,000円 |

●価格は全て税込価格
 ●商品番号⑱⑲のゼリーは昨年キャンペーンから内容量が18本→24本に増量されております。

3ケース(1セット)
ご購入の方の中から
こめ油(1,500g)
プレゼント!!



抽選で
30名様に
当たる!

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

●チラシ掲載商品以外にも選択可能です。
 ご注文・詳細は購買課 (TEL: 55-1316) まで

ニンジン 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジンの発芽適温は15〜25度で、7〜10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の涼やかな気候です。

「品種」耐病性、耐暑性に優れた品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」(タキイ種苗)、「ベーターリッチ」(サカタのタネ)、「ひとみ五寸」(カネコ種苗)などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

「畑の準備」種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平方m当たり化

成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70〜80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、2cm程度のまき溝を2条作りまします(図1)。

「種まき」畑が乾いているときは、まき溝に灌水(かんすい)をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ベレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押さえ付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

「灌水」種まき前に土にしっかりと水を含

ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

「間引きと追肥、土寄せ」1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きまします(図2-1)。2回目には本葉5、6枚のときに行い、株間を6〜10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかりと固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎ

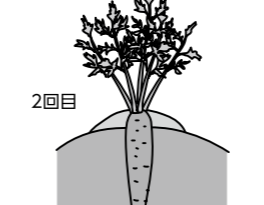
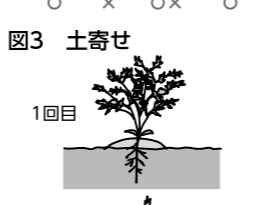
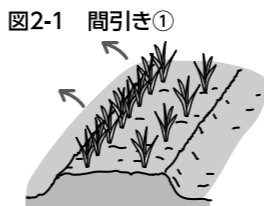
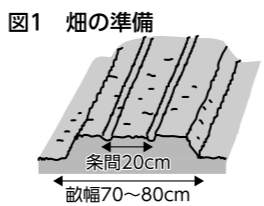


図1 畑の準備
図2-1 間引き①
図2-2 間引き②
図3 土寄せ
図4 収穫

栽培カレンダー(ニンジン)

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地		●	●	●	●	■					
中間地			●	●	●	●	■				
暖地				●	●	●	●	■			

● 種まき — 生育 ■ 収穫

出典:「JA広報通信」5月号「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」(成松次郎 著)より

「病害虫の防除」葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコノセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えます。

「収穫」根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図4)。8月まきではさらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

私の食育日記

食育インストラクター
岡村麻純

骨に良い食事を目指そう

冬には家族でスキーやスノーボードに夢中になっていますが、今年も夫がまさかのけが。腕の骨にひびが入ってしまった。それからはわが家の食事は骨に良いものというテーマになっています。骨に良い食事は、けがだけでなく、成長期の子どもや高齢者にとっても大切です。

骨といえばカルシウム。カルシウムは体内の約99%が骨と歯に含まれていますが、残りの1%は血液中に含まれ、とても重要な役割をしています。この血液中のカルシウムが不足してくると骨にあるカルシウムを使うため、骨が弱くなったり、成長に影響を及ぼしたりすることもあるのです。

厚生労働省が出している「日本人の



食事摂取基準(2020年版)によると、カルシウムを食事から取る1日の推奨量は12〜14歳の成長期に最も多く、男子では約1000mgです。牛乳1杯に含まれるカルシウムが約230mgですので、成長期には1日牛乳4杯分ほどのカルシウムの摂取が望ましいことが分かります。そして30代男性で約740mg、65〜74歳の男性では約770mgとなっています。糖質など多くの栄養は高齢になるにつれ摂取目標が少なくなっていますが、カルシウムは加齢とともに吸収率が下がるため、高齢の方により多い摂取目標となっています。

カルシウムの吸収率が良い食品といえば牛乳です。他にも小魚や小松菜、チンゲンサイなどの野菜にも多く含まれます。さらにカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと一緒に摂取することを勧めます。ビタミンDは干しシイタケやキノコ、イワシやサケに多く含まれます。一方、リンはカルシウムの吸収を妨げてしまうので、リンが多く含まれるインスタント食品や加工品の摂取は控えるようにしましょう。

骨に良い食事を目指して、毎食カルシウムを多く含む食品を一つでも加えられるように意識していこうと思います。

JA広報通信 2023年5月号より

野菜もの知り百科

セロリ(セリ科オランダミツバ属)

土壌医●藤巻久志

celeryの日本語表記は、新聞や雑誌はほとんどが「セロリ」、農林統計や産地では「セルリー」が多く使われています。「ひ」と「し」、「he」と「she」の区別が付かない江戸っ子・横浜っ子にとっては、「L」と「R」の発音も難しいかもしれません。

セロリの原産地は地中海沿岸地域といわれ、その後各地に伝わり品種分化しました。古代エジプトではミイラの葬礼に首飾りとして用いられ、ギリシャでは薬や香料として使われました。17世紀になって南欧では食用とされるようになりました。

日本には16世紀末、朝鮮出兵した加藤清正が東洋種を持ち帰り、「清正人參(にんじん)」という名が付きました。西洋種が渡来したのは江戸時代で、オランダ人によって長崎に持ち込まれた



のでオランダミツバと呼ばれました。開港した横浜では外国人向けに栽培されました。明治後期に長野県でも栽培が始まりましたが、香りが強いいため普及しませんでした。広く流通するようになったのは1970年の大阪万博以降です。主な産地は長野県と静岡県です。

黄色種と株全体が緑色をした緑色種、莖葉が淡緑色の中間種があります。日本では黄色種を軟白栽培したもののが主流でしたが、現在は中間種が広く流通しています。米国では緑色種が好まれています。中国野菜のスープセロリはセロリの原種に近いとされ、キンサイ(芹菜)の名でも売られています。肥大したカブ状の根を食べるセロリアックもセロリの仲間、根セロリともいいます。

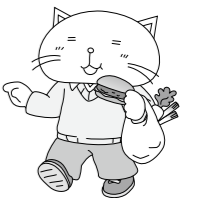
セロリはスティック状に切って、塩やマヨネーズなどを付けて簡単に食べられます。炒め物やスープなどにも利用でき、浅漬にしてもおいしいです。

セロリをはじめ、ニンジンやパクチーなどセリ科野菜は、独特の香りがあり子どもに嫌われがちな食べ物です。しかし、大人になると好きになるから不思議です。

JA広報通信 2023年5月号より

かたはらぼん

滋賀蒲生町



旬菜館さくら さくらフェア開催

4月14日、JA直売所「旬菜館さくら」では「さくらフェア」を開催し、約250名の方にご来店頂きました。お天気にも恵まれ、春のおだやかな日和の中、店外のブースにもたくさんの方が並ばれていました。この日はお買い上げいただいた方に、



レジにて蒲生地区の特産品のミニトマト「あかねちゃんガーネット」等をプレゼントいたしました。また、キャベツの詰め放題やフェア限定のうどん100円でのご提供もあり大盛況でした。直売所さくらは早いもので、移動して5年になります。今後も地域の皆さまに愛される場所を提供してまいります。

さて次回は、6月16日(金)に「あじさいフェア」を予定しております。皆様のご来店心よりお待ちしております。



スシロー田植え体験イベント開催

4月29日、スシロー、JA全農しが、JA滋賀蒲生町による田植え体験イベント「ゴーゴーキッズプロジェクト」を開催し、15組の親子53人が参加しました。本イベントは、滋賀県では初の取り組みで、子どもたちに食の大切さや感謝の心を育んでもらうことを目的としています。参加した小学2年生の男子は、泥だらけになりながら「初めての経験だったのでとても楽しかった。」と話していました。



JA滋賀蒲生町ではレーク65を約900トン、スシロー向けに栽培しており、谷口信樹組合長は「こうした体験でJAグループが提起している『国産国産』を理解し、応援してほしい。今後も徹底した品質にこだわり続ける。」と、契約栽培の拡大に意欲を示しました。また、今回手植えた苗は、稲穂となって8月末の収穫イベントで刈取予定です。

(有)アグリ蒲生 春の野菜苗販売

(有)アグリ蒲生では、蒲生寺町のアグリ蒲生農場・直売所にて4月20日から夏秋用の野菜苗の販売を始めました。トマト・ナス・キュウリ等18品目約130種類の野菜苗が販売されており、連休後半からサツマイモ苗も販売されています。販売初日には蒲生地区内外問わずたくさんのお客様が品質のよい野菜苗を求めてご来店されました。



味しい野菜をたくさん食べてほしい」と話していました。また、あかねちゃんガーネットミニトマトも直売しており、連休中はほぼ予約販売で売り切れる盛況ぶりでした。ミニトマト(品種:フラガール)は、毎年9月後半から翌年6月下旬頃まで販売しています。なお、苗の販売時間は午前9時から午後5時までです。予約の注文・お問い合わせは、(有)アグリ蒲生の蒲生寺農場事務所(0748-5513325)までお願いします。また、秋の野菜苗の販売は9月中旬から予定しています。

選ばれる小麦生産を目指して

蒲生地区では、令和5年産小麦が約250ha作付けされています。令和5年産小麦は、播種日以降から天候等に恵まれ順調に生育が進み、4月中旬(開花始め〜開花期)には、赤カビ病(注1)の防除時期となりました。防除については、生産者の労働力の低減を図るため、(有)アグリ蒲生がへりによる委託防除を21集落に行いました。



小麦は、輸入小麦の価格が高騰し、国産小麦の需要(国産国産)が高まっています。蒲生地区で栽培されている「小麦(ふくさやか)」は、県内の量販店で「どら焼き」として販売されるなど実需者からのニーズが高まっています。また、収穫量については肥培管理の向上や暗渠の設置などにより、令和4年産小麦では、反収が385kg/10aとなり、品質は「検査結果1等」「品質ランクA」となっています。

JAでは、反収と品質向上を目指すと共に、国内小麦の需要拡大と国産国産・地産地消に取り組みます。(注1)赤カビ病は、人畜に有害なカビ毒を生成するため、基準値を超える値が検出されると食用として販売できなくなります。



あたまの体操

クロスワード

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？

1	7		12	14	17	21
2				15		B
3			13			
	8	10			18	
4		11			19	22
5	9			16		
6					20	

出題●ニコリ

タテのカギ

- 1 招く側がホストなら、招かれる側はタマネギを切ると出ることも
- 4 建てたばかりの建物のこと
- 7 数字のゼロを日本語でいうと
- 9 サープー→トス→アタック
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 18 コシヨウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21 プールの授業のときに着ます
- 22 領収書に収入——を貼った

ヨコのカギ

- 1 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ——コート、——ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネタとシヤリで作ります

答えが解ったら
ご応募ください!

毎月抽選で
ステキなプレゼント

応募方法は12ページを
ご覧ください。

JA広報通信 2023年5月号より

障がい者にとっての自立生活

人権について
考えてみましょう

「自立」という言葉からイメージすることは、他からの援助を受けずに自分の力で身を立てる、といったことではないでしょうか。

障害のある方であれば、誰かの介助がなければ生活ができませんし、障害の程度によっては、生命を維持することもできません。そのような状況においても「自立」ということが可能なのでしょうか。

障がい者にとっての自立生活とは、援助を受けながら主体的に生きる権利が認められ、「自己決定」が最大限尊重されることを意味します。自分で選択し、自分で決定し、そして自分の行為に自分で責任を取るという行為の主体になることです。自己決定権を有すると、主体性が尊重されることは、基本的な人権の一つと言えます。

ここで、主体性について、高齢者介護におけるヘルパー（介助者）の関わり方と、障がい者に対する関わり方の違いを示せば、次のようなこととなります。

それは、「障がい者のヘルパーは、気を利かせたりしないということ。言われたことだけをする。主体は当事

者にある。だから、日常の些細な例として、月が替わってもめくられていないカレンダーは、めくつてと言わなければそのままにする。決して先回りしない。当事者は失敗する自由もあるということ。健康者にとって普通のこと、普通の生活を障がい者もすることでもありません。』*注1

障がい者の自立生活で思い出したのが、映画「こんな夜更けにバナナかよ」（2018年公開）です。この作品は、実話に基づくもので、札幌で暮らす鹿野靖明さんは幼少から難病の筋ジストロフィーを患い、車いす生活。体で動かせるのは首と手だけで、介助なしでは生きられないのに病院を飛び出し、ボランティアのヘルパーたちと自立生活を送っていました。タイトルはあるエピソードからつけられています。それは、鹿野さんが真夜中に突然「バナナ食べたい」と言い出し、ボランティアがそれに応えて、皮をむいてバナナを口に運びます。そして、食べ終わると「もう一本、食べたい」と言い出し、ボランティアが街中のコンビニを探し回る、といったシーンからです。この

シーンでは、介助される立場の障がい者が、ボランティアのヘルパーに対してもう少し、遠慮した、優しい物言いができないのか、と思いましたが、別の視点から言うと、障がい者だから文句を言うな、ボランティアでしてあげているんだから」という上から目線ではないかと、反省もしています。

「介助者と障がい者」の関係は、一方的なものでなく、介助者も障がい者に支えられている双方向的なもので、現実とどう向き合うべきなのか、共に悩み葛藤する、時にはエゴのぶつかり合いもあるでしょうが、お互いが納得できる結論を導き出す、このことが大切だと思います。障がい者やマイノリティ（社会的少数派）と、対等な関係を築くとはどういうことか考えてみましょう。

※参考図書注1）当事者に聞く 自立生活 という暮らしのかたち（著／河本のぞみ、出版／三輪書店）から抜粋

JA滋賀中央会 JA滋賀同和対策本部「みのり No.001」より



今月のあなたの運勢

6月 June

占い師：モナカサドヲ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好
健康運 体力アップの好機。ハードなトレーニングもOK
幸運を呼ぶ食べ物 オクラ

牡牛座 4/20~5/20
全体運 スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しくおきましょ。新しい流れを運んできてくれます。外出にツキ
健康運 慌ててけがなどしないように。安全第一で
幸運を呼ぶ食べ物 ミョウガタケ

双子座 5/21~6/21
全体運 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょ。新しい事にツキがあります
健康運 運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます
幸運を呼ぶ食べ物 ソラマメ

蟹座 6/22~7/22
全体運 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょ
健康運 つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く
幸運を呼ぶ食べ物 シソ

獅子座 7/23~8/22
全体運 少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
健康運 歯科検診など口腔（こうくう）ケアに力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 サクランボ

乙女座 8/23~9/22
全体運 なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
健康運 リラックスタイムを確保。足のつば押しも◎
幸運を呼ぶ食べ物 カレイ

天秤座 9/23~10/23
全体運 遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ
健康運 血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防
幸運を呼ぶ食べ物 葉ショウガ

蠍座 10/24~11/22
全体運 やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。1人で無理せず協力者を探さ姿勢も大事です
健康運 カルシウムをしっかり取って骨の強化を
幸運を呼ぶ食べ物 メロン

射手座 11/23~12/21
全体運 運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず
健康運 外出の機会を増やして。体を動かすほど元気に
幸運を呼ぶ食べ物 アナゴ

山羊座 12/22~1/19
全体運 良好ですがベースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に
健康運 古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 シロウリ

水瓶座 1/20~2/18
全体運 ハッピーの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を
健康運 うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に
幸運を呼ぶ食べ物 トウモロコシ

魚座 2/19~3/20
全体運 計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょ。下旬にはうまく整います
健康運 薬膳など健康にいいメニューを取り入れて
幸運を呼ぶ食べ物 ラッキョウ

JA広報通信 2023年5月号より

* 連休に夏野菜の苗を、きらめきの家庭菜園を参考にしてお楽しみしました。夏の収穫が楽しみです。畑が忙しくなりそうです。

(川合町 Fさん)

* 今年はずいぶん早くに夏野菜の苗を植えました。つまみ育ちますように楽しみにしています。

(葛巻町 Yさん)

今年のゴールデンウィークは良い天気の日が多かったため、夏野菜の苗を植えられたご報告のハガキをたくさんいただきました。皆さんおいしい野菜がとれるようにですね。

* 毎月届くきらめきを楽しみにしています。パズルを主人と解いて、頭の体操をして楽しんでおります。

(葛巻町 Nさん)

いつも楽しみにしていただきありがとうございます。パズルは挑戦してみるとなかなか言葉が出てなくて難しいですね。これからも夫婦でチャレンジしてください。

おたよりをお寄せ下さいました皆様、ありがとうございます。メッセージやご意見、お待ちしております。



Information JAの概要

6
2023 June

2日(金)	外務日
5日(月)	外務日
6日(火)	外務日
9日(金)	外務日
16日(金)	年金友の会 花苗プレゼント
17日(土)	年金友の会 花苗プレゼント
23日(金)	組合員訪問日
24日(土)	第58回 通常総代会
26日(月)	組合員訪問日

給油所だより

● SoSeil 6月23日(金)
● 農業用軽油割引セール 4月3日～5月31日まで
電話 0748-55-1170

JAホールがもう

電話 0748-55-5969
旬菜館さくらだより
あじさいフェア 6月16日(金)
電話 0748-55-8317



5月号 パズル・頭の体操答え

● Q1. クロスワード

アマリリス

プレゼント応募者数!

● 応募16通 ● 正解15通

※ 賞品の当選は発送をもってかえさせていただきます。

— たくさんのご応募ありがとうございました —

宛先

529-1537 JA滋賀蒲生町 広報誌きらめき 係	東近江市市子殿町240 JA滋賀蒲生町 240	クイズの答え おたより
		・お名前 ・お住い ・お電話

〒529-1537 東近江市市子殿町240番地
JA滋賀蒲生町 広報誌きらめき係

※ お名前・お住いを必ずお書き添えください

FAX 0748(55)2869
Eメール message@gamou.jas.or.jp
HP http://ja-shigagamou.jp/

PRESENT
毎月抽選でステキなプレゼント!

500円分の
ふれあい商品券
プレゼント

全国のJA、給油所でお使いいただけるふれあい商品券500円分を、パズル正解者の中から抽選でプレゼントいたします。どしどしご応募下さい。

今月号の
応募締切は 6月5日(月)必着

理事会だより

と き 令和5年4月28日(金) 13時30分より
と ころ JA滋賀蒲生町本店2階 理事会室

協議事項

- 第1号議案 令和4年度 決算処理方針の一部変更について
- 第2号議案 令和4年度 決算結果について
- 第3号議案 令和4年度 出資配当利用分置留について
- 第4号議案 借入金金の最高限度の決定について
- 第5号議案 貸付金利率の最高限度の決定について
- 第6号議案 余剰金運用等に係る信用の供与等に関する理事會付議の取扱いについて
- 第7号議案 信用の供与等の最高限度の設定について
- 第8号議案 令和4年度 コンプライアンスプログラム進捗管理について
- 第9号議案 令和4年度 不祥事未然防止行動実施状況について
- 第10号議案 (有)アグリ蒲生 経営支援助成金について
- 第11号議案 固定化債権の処理方針について
- 第12号議案 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 第13号議案 子会社管理規程の一部変更について

報告事項

- (1) 内部監査年間業務活動報告について
- (2) 令和4年度 資産自己査定結果発表について
- (3) 令和4年度 第4四半期余剰金運用結果及び令和5年度 第1四半期 信用金運用計画について
- (4) 信用金運用におけるリスク管理報告について
- (5) 各種ローン金利変更について
- (6) 組合員の異動について
- (7) コンプライアンス委員会報告について
- (8) 固定資産の取得について
- (9) 業務分掌表について

監事会だより

と き 令和5年4月28日(金) 10時00分より
と ころ JA滋賀蒲生町本店2階 監事室

協議事項

- 令和4年度期末監事監査の重点について
- 代表理事等との協議内容について
- みのり監査法人との協議内容について
- 第4号議案 監事(仮)の引継ぎについて

報告事項

- 内部監査の実施状況について
- (令和4年度内部監査業務の概況)
- 令和4年度期末監事監査をoncloud10月18日(金)実施しました。
- みのり監査法人の令和4年度期末監査報告書5月20日(火)及び18日(日)に受けました。

令和5年
4月30日現在

■ 正組合員	764人
■ 准組合員	1,826人
■ 貯金高	40,760,289千円
■ 貸出金高	4,145,389千円
■ 購買品供給高	49,309千円
■ 販売品販売高	1,890千円

JA共済

アンパンマン ANPANMAN CARAVAN

交通安全 キャラバン

アンパンマンと交通ルールを学ぼう!

キャラバントラックは 緑・青・黄・赤 どの色に会えるかは、お楽しみ!

おれいおれい アンパンマン

日時 2023年7月9日(日) 1回目 11:00~ 2回目 14:00~

場所 近江八幡市文化会館 大ホール

参加無料 チケット制

主催: JA滋賀蒲生町 (問合せ: 共済課 0748-55-1173) JA東能登川 (問合せ: 共済課 0748-42-1345)

☆ 状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ 参加ご希望の方は、所定の応募用紙でお申し込みください。応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※ 所定の場所以外でのカメラやビデオでの撮影はご遠慮願います。※ 個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。※ 交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
**フルーツ
パラダイス**

イラスト：小林純美子

梅

～疲労回復や食中毒予防に～

梅のいろいろ

		
南高	白加賀	吉城(ごじろ)
和歌山県の代表的な品種。大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南高の高田梅」を略して「南高」とも呼ばれる。	関東地方で多く栽培されている青梅。果肉は堅く、カリカリしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干し、梅酒、梅シロップにも。	和歌山県で多く栽培されている青梅。果肉は堅く、カリカリしている。青梅の一種品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに。

	
小梅	夏宿(おうれしく)
59前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜崎小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に。	果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも。

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！
青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起す可能性がある。

用途によって利用
未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
熟した梅→梅ジャム、梅煮、軟らかい梅干しに

生食NG

あく抜き
青梅は3時間、葉色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする。空熟しているものは洗った後程度で、苦味やえぐみが出るので注意！



梅のナカク

梅のパワーで健康維持をサポート

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に

ビタミンC
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

β-カロテン
免疫向上、老化予防、生活習慣病予防に

※平安時代の医学書『医心方』より水毒・食毒・血毒

梅のプロフィール

【分類】バラ科サクランボ属
【原産地】中国南西部
【おいしい時期(旬)】5～6月ころ
【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、β-カロテンなど

選び方

ふっくらとして、果皮に張りがあり、色鮮やか

NG
柔らか過ぎる場合は傷んでいるかも……
果皮に傷や斑点がある変色している

保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので早めに加工してね

NG
高温・直射日光、他温・冷蔵

数日中に加工できない場合、冷凍保存
水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を切り除いて保存袋に入れ、冷蔵庫へ。使うときは自然解凍する

箱買した場合、段ボールのふたを開けて換気の傷んでいたら取り除く

梅のじみっ

原産地の中国から奈良時代に日本へ伝来。当時は観賞用。鎌倉時代には薬として重宝。



令和5年度 年金相談会のご案内

年金について、どのようなご相談でも結構です。お気軽にご相談ください。

場所 JA 滋賀蒲生町 本店1階 相談室

時間 午前の相談時間 9時00分～12時00分
午後の相談時間 13時30分～16時30分

開催日	時間	開催日	時間
4/14 (金)	開催済	10/18 (水)	午後
7/5 (水)	午前	1/20 (土)	午後

必ずお持ち下さい 年金定期便 基礎年金番号 印鑑

★人数に限りがありますので、お早めにご連絡下さい。
※お時間が取れない方、相談日以外にもご自宅にお伺いします。お気軽にご連絡下さい。

年金専用フリーダイヤル
0120-86-2858 JA 滋賀蒲生町 信用課 ☎0748-55-2858

年金のお受取りは JAにおまかせ!!

すでに年金をお受取りの方、または年金お受取り予約された方限定 おトクな定期貯金 をご案内!	すでに年金をお受取りの方にはお友達をご紹介いただくと 薬用ハソトソープ をプレゼント!	年に2回 花苗 をプレゼント!
年金友の会 お誕生日プレゼント あります!	JAホールがもう 50,000円割引 させていただきます! <small>※ホール利用時の割引になります。</small>	JAを新たに ご指定いただいた方には カタログギフト をプレゼント!

年金の受取口座指定替えは手続き**簡単!** 用紙は**1枚!** 電話1本でご説明にお伺いします。
5分で終わります! 年金専用ダイヤル **0120-86-2858**

JA 滋賀蒲生町 | JA 滋賀蒲生町 | 検索 | ◎くわしくは本店窓口、または渉外担当者へお気軽にお問い合わせください。