

## 田んぼの学校開講！

- ・ サマーキャンペーン2023
- ・ 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
- ・ 年金相談会
- ・ 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



ガパオ風そうめん

### 材料 (2人分)

- そうめん 2把
- 麺つゆ(そうめん用ストレート) 200ml
- 豚ひき肉 100g
- ナス 2本
- 赤ピーマン 2個
- バジル 12枚
- サラダ油 大さじ1
- ニンニク 小さじ1/2
- ショウガ 小さじ1/2
- 甜麺醬(てんめんじやん) 小さじ2
- 豆板醬(とうばんじやん) 小さじ1と1/2
- 豆鼓醬(とうちじやん) 小さじ1
- ナンブラー 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- レモン汁 1個分

### 作り方

- ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
- ②にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンブラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に③を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。



アユとスイカのハーブ焼き

### 材料 (2人分)

- アユ 2尾
- 小玉スイカ 1/6個
- キュウリ 1/2本
- ミョウガ 1個
- パクチー 適宜
- トウモロコシ 1/2本
- オリーブ油 適宜
- ハーブソルト 適宜
- すりおろしたマネギ 1/2個分
- 粉からし 小さじ1/2
- 酢 大さじ1
- オリーブ油 大さじ1
- 塩・こしょう 少々

### 作り方

- 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあけておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10~12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- 器に②を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

JA広報通信 2023年6月号より

## 7月号の読みどころ

# 家の光

7月号定価  
922円(税込)  
お申込はJA窓口へ  
お越し下さい。

### 表紙の人 山内 恵介さん

日本の演歌歌手、山内 恵介(やまうち けいすけ)さん。2001年、17歳のときにシングル『霧情』でデビュー。15年、第57回日本レコード大賞で日本作曲家協会選奨を受賞。同年、第66回NHK紅白歌合戦に初めて出場し、以後連続8回出場。20年、日本武道館などでデビュー 20周年記念リサイタルを開催。現在、「山内恵介コンサート2023」にて全国ツアー中。

### 特集1 暑さをのりきる 熱中症ゼロ習慣

対応を怠ると命を落とす危険もある“熱中症”。「熱中症ゼロ習慣」を心がけ、暑い夏を安全に過ごしましょう。

### 別冊付録 冷凍して 干して シンプルに漬けて 夏野菜をまるごと使いきる

たくさんの野菜が旬を迎える夏。夏野菜を余すところなく、最後までおいしく食べきる知恵をご紹介します。手軽にできるものばかりです。ぜひお試しください。

### 特集2 じつはすごい！ ラジオ体操の底力

ラジオ体操第一は全身の筋肉をまんべんなく動かせる優れた体操。効果がアップするちょっとしたコツを身につけましょう。

### 手作りフルーツシロップで至福のとき ひんやりかき氷

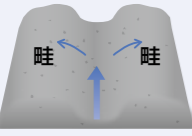
旬のフルーツをふんだんに使った手作りシロップでかき氷を楽しみましょう。

7月号定価 922円(税込) ※企画・タイトルは変更することがあります



### 【中耕・培土(ひょうち)】

中耕…うねの間に機械(ロータリー等)を入れて、土を耕すこと  
 培土…畝間の土を浅く掘り起こし大豆の下部ぎわいに土を寄せる作業。



第一回 本葉3枚の時期に中耕・土寄せする  
 第二回 本葉5枚の時期に初生葉の上まで土寄せする  
※作業時期が遅れてしまうと、逆に根を傷め、機械駆動の原因となります。中耕・培土は開花1週間前までには終了するようにしましょう。

### 【中耕・培土を行う時期】

タンパクや容積重などの品質評価基準クリアのための大切な技術です。

- 錦大豆
  - 7月上旬と中旬に中耕・培土を行います。
- 丹波黒
  - 7月中旬(本葉が5〜6枚頃)に中耕・培土を行います。
  - 7月下旬に中耕・培土(追肥)を行います。
- フジクロ
  - 7月中旬(本葉3枚展開時)に中耕・培土を作業の下まで(行いしよ)。
  - 7月下旬(本葉が5〜6枚の頃)に中耕・培土(追肥)を行います。

肥料名	使用量
大豆有機化成 S4号	20〜40kg/10a

※施肥基準は、一般田・転作跡とも同じ

### 大豆 令和5年度

中耕・培土の実施  
 安定多収を行うために

本来は別々の作業である中耕と培土ですが、作業時期や効果の点で同時に行うことが多いです。条件によっては、効果は異なり、雑草防止のほか、例えば通気性の悪い土壌では、通気性を高める効果があり、耐倒伏性の弱い品種では、倒伏防止の効果があります。7月は、錦大豆と丹波黒とフジクロが花芽分化期を迎えます。中耕・培土を行うはこの時期が効果があります。

### 水稲 令和5年度

高品質の近江米をつくりましょう  
 湛水管理と土づくりで安心安全

食品衛生法における玄米中のカドミウム基準値は0.4ppmです。  
 0.4ppmを超える米は、食用としての販売が禁止され、生産者などによる廃棄処分が必要になります。  
 カドミウムは、天然に存在する物質であるため、場所により差はありますが、この土にも存在します。

★対策 出穂前後は湛水管理  
 しましよ!

出穂前3週間〜出穂後3週間の計6週間(コシヒカリの場合、7月中旬〜8月中旬)に、湛水管理を行う(土面が露出しないように管理すること)によって、稲のカドミウムの吸収を大幅に減少させることができます。  
 また、この時期の湛水管理は、胴割粒や白米熟粒などの発生を抑え、粒の充実を高めるなど、米の品質を向上させる効果があります。

### 重要

湛水管理前の確認事項!

- 畦周りを点検し、亀裂やモグラの穴などを塞ぐ!
- 止水板の高さを高くし、上部からの水漏れを防ぐ!
- 止水板の周りは土を寄せ、隙間からの水漏れを防ぐ!
- 掛け流しなどは行わず、計画的な湛水管理をする!

### 【お知らせ】 農業用使用済み廃プラスチック・廃農薬回収

● 日程 / 令和5年7月1日(土)  
 ● 時間 / 午前9時30分〜11時30分  
 ● 場所 / JA滋賀蒲生町カントリーエレベーター前  
 ● 処理費用 / すべての重量にて算出し、90円/kg(税込)とします。  
 ■ 委任状に必要事項を記入し、当日ご提出下さい。

※必ず種類ごとに分別してお持込頂きますようご協力をよろしくお願い致します。

※一般ゴミ、廃タイヤ、農業のガラス瓶、中身が残っている肥料袋は回収できませんので、ご注意ください。  
 ※回収した廃プラスチックはリサイクル処理いたしますので、土や石・砂などの汚れは落としていただきますようお願い致します。  
 ※分別の判断が難しい物につきましては、前もってご連絡頂くか、回収日にお持込下さい。

【回収対象となるプラスチック類】 農業用ビニール、農業用ポリ(PO系フィルム含む)、育苗箱、畦畔シート、肥料袋など農業からでるプラスチック類。

分別表	
硬い物	柔らかい物
<ul style="list-style-type: none"> <li>育苗ケースやコンテナ類</li> <li>塩ビ管等パイプ類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>色付きのビニールシート類</li> <li>透明なビニールシート類</li> <li>ハウスのビニール等塩ビ製品</li> <li>PO(ポリシート)製品</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>同じ種類がある場合は、できる限り種類ごとに分けましょう。</li> <li>ペットボトル類もここに分類されます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>管の中も異物がないか確認しましょう。</li> <li>切断できるものは1m以下に切断しましょう。</li> <li>肥料袋、紙製以外の農業袋、ブルーシート、黒のマルチシート等はここに分類されます。</li> <li>手で持ち運びできるように適度に束ねましょう。</li> <li>肥料袋等の中身は空の状態にしましょう。</li> </ul>

東近江地域農業用使用済みプラスチック適正処理協議会

お問合せ JA滋賀蒲生町 営農販売課 TEL.0748-55-1317

# 2023 サマーカーンペーン

新規のご資金で定期貯金を10万円以上(期間1年)お預入れいただいた方に、キャンペーン金利でお預かりします!

期間1年 年 **0.07%** (税引後年0.055%)  
 期間1年 年 **0.06%** (税引後年0.047%)  
 期間1年 年 **0.05%** (税引後年0.039%)

JA ネットバンクでお預入れの方には  
 ATMでお預入れの方には  
 窓口でお預入れの方には

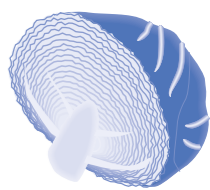
募集期間 令和5年6月1日(木) ~ 令和5年8月31日(木)

※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。  
 ※店頭説明書をご用意しています。  
 ※金利は令和5年6月1日現在

信用課 (TEL: 0748-55-2858)  
 ©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。

JA 滋賀蒲生町  
 イメージキャラクター  
 あかねっ娘

# トレビス 苗作りは十分な灌水を



赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

「品種」「ヴェネチア」(トキタ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

「苗作り」小型ポットかセルトレーに1穴当たり4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差し

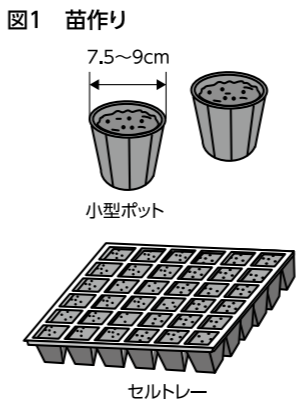


図1 苗作り

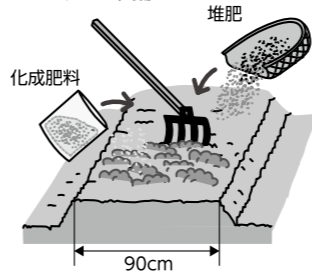


図2 畑の準備

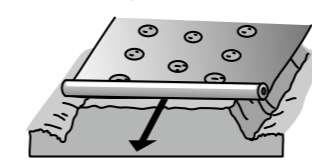


図3 マルチ張り

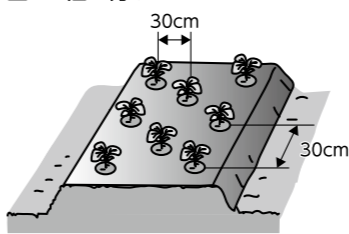


図4 植え付け



図5 収穫

を避けるようにします(図1)。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるように間引きします。本葉3、4枚までしっかりとした苗を作ります。

育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)。

「植え付け」栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります(図3)。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)。

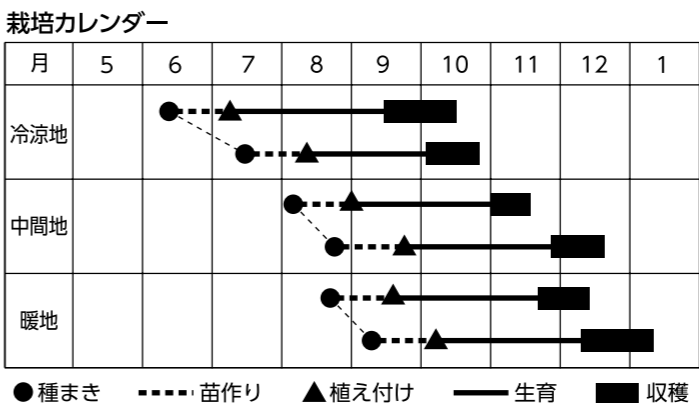
「追肥」1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

「病害虫の防除」高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は

少ない野菜です。発生の多いときはモスリン顆粒水溶剤を用います。

「収穫」秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調整します(図5)。

※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。



出典:「JA広報通信」6月号「あなたもチャレンジ! 家庭菜園」(成松次郎 著)より

## 私の食育日記

### 元気な子どもにタンパク質をしっかりと

食育インストラクター 岡村麻純

わが家の子どもたちも小学生になりました。毎日走り回り元気いっぱいな小学生は、食べる量も大人顔負けです。実は、そんな運動大好きな小学生が不足しがちな栄養素として、一番に挙げられるのはタンパク質です。タンパク質は運動量によって摂取の推奨量が大きく変わる栄養素の一つで、スポーツをする子どもは意識的に摂取しなければ不足気味になってしまいます。

タンパク質はアミノ酸が集まってできた化合物ですが、このアミノ酸の中で、体内では生成できず食事から摂取しなければならぬものを必須アミノ酸と呼びます。よく良質なタンパク質という言葉を目にしますが、この良質とは必須アミノ酸がバランス良く含まれていることを表しています。必須ア

ミノ酸が多く含まれる食品には卵、肉、魚が挙げられます。これらは動物性タンパク質ですが、同様に取りたいのが植物性タンパク質です。

植物性タンパク質は主に大豆製品に含まれますが、中でもわが家で大活躍しているのが、高野豆腐です。高野豆腐は必須アミノ酸をバランス良く含む上に、鉄分もカルシウムも多く子どもにぴったり。しかし、私は大好きですが、子どもたちは高野豆腐の煮物はあまり食べてくれません。そこで利用しているのが高野豆腐の粉末タイプです。この粉末タイプ、ハンバーグやつくねに混ぜたり、小麦粉の代わりに衣に使ったり、子どもたちが気付かないところにもたくさん利用できます。わが子のアレルギーがひどく、小麦粉を控えた際に使い始めた高野豆腐の粉末ですが、今では大切なタンパク質源として活躍してくれています。

子どもが必要なエネルギーのうち、おおよそ58%は糖質から、17%はタンパク質、残りを脂質から取るのが望ましいとされていますが、一般的に糖質、脂質からの割合が増えてしまいがちです。おなかをすかせたわが子が求める炭水化物だけでなく、タンパク質量も増やしていきたいと思っています。

## 野菜もの知り百科

### ササゲ(マメ科ササゲ属)

土壌医●藤巻久志

ササゲとインゲンとはよく似ていて栽培方法も同じですが、ササゲはマメ科ササゲ属で原産地はアフリカ、インゲンはインゲンマメ属で原産地は中南米です。ササゲの花は上を向いて咲き、インゲンの花は下を向いて咲きます。ササゲはインゲンよりも暑さと乾燥に強いので、盛夏に重宝されてきた野菜です。

ササゲの語源は、さやが最初は上を向いて、ささげ物をする手に似ているからという説が有力です。漢字では豆が少し角張っているので「大角豆」と書きますが、豆はそんなに大きくはなく、小豆と同じくらいの大きさの品種が多いです。

小豆もササゲ属で、あんこや汁粉などに利用されます。小豆は煮ると皮が破れやすく、腹が切れることは切腹に

通じ、江戸時代の武士には忌み嫌われ、赤飯には皮が破れないササゲが使われました。現在でも関東地方では赤飯には小豆よりササゲを入れることの方が多かったです。

小豆は子実を利用するので食用作物に分類されます。ササゲも子実を利用する場合は食用作物、若さを利用する場合は園芸作物の野菜になります。大豆が食用作物、未熟な大豆であるエダマメは野菜、というのと同じです。

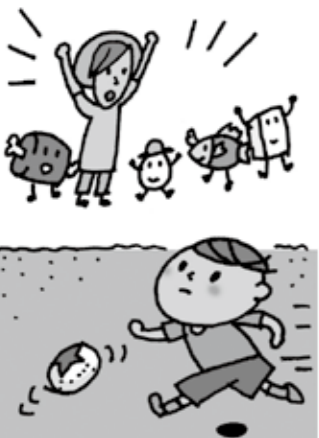
野菜のササゲの品種には、さやの長さが90cmにもなる「三尺ササゲ」や、豆が16個入る「十六ササゲ」などがあります。インゲンと同様に、つるあり種とつるなし種、丸さや種と平さや種があります。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物繊維も豊富で整腸作用があり、コレステロール値を低下させます。

ササゲは平安時代に渡来して長い間栽培されてきましたが、野菜のササゲはスーパードでは見かけなくなりました。つるあり種を緑のカートンで栽培すれば、食べることもでき、省エネにもなります。

JA広報通信 2023年6月号より

JA広報通信 2023年6月号より



# かたはらぼん

滋賀蒲生町

## 蒲生西・蒲生北・蒲生東小学校 田んぼの学校開講!

JA管内3つの小学校の5年生を対象に、食農教育の一環として田植え体験学習が実施されました。5月9日は蒲生西小学校、10日は蒲生北小学校、12日は蒲生東小学校の皆さんが、晴天の下で田植え



校長先生の太鼓の合図で植えます。(蒲生東小学校)

体験をすることができました。3小学校ともに「日本晴」を手植えました。子どもたちはまずJA職員や地域のボランティアの方から苗の植え方についての説明を聞き、そのあ



蒲生西小学校



蒲生北小学校



蒲生東小学校

と実際に田んぼに入りまし。最初は泥の感触に驚き、入るのをためらっていた子どもたちでしたが、慣れてくると「楽しくなってきた」という声が聞こえてきました。田んぼの中に生き物を見つけて報告したり、上半身も泥だらけになった子もあり、普段なかなかできない体験を楽しんでいた様子でした。

どもたちは耳を傾けながらノートにメモをしていました。秋には稲刈り体験があるので、今回植えた苗が立派に成長し、無事刈取りができるようにJA職員一同願っております。



## ふたばこども園 バケツ稲体験

5月16日、ふたばこども園の5歳児、37名の園児たちがバケツで稲づくりにチャレンジしました。きっかけは園児たち自らの「お米を植えてみたい!」という声で、JAグループで提供している「バケツ稲づくりセット」を使って種まきから始めました。

この日はまず、大きくなった苗をバケツに移し替えるために、バケツの中の土づくりをしました。バケツに土と水を入れて、皆でバケツを囲い手で土



をこねます。田んぼのような泥になるように、皆しっかりと混ぜていました。園児たちはとても積極的に「どのくらい混ぜるの?」など聞きながら頑張っていました。そしてバケツの中に1人4〜5本の苗を植えました。



約2週間後  
苗が順調に育っています

秋の収穫を楽しみにこれから園児たちのお世話が始まります。



## 園芸スクール 畑見学

6月3日、今年度第2回目の園芸スクールでは、18名の生徒さんが講師の松原治夫先生の畑を見学されました。ナスやズッキーニなどの夏野菜や人参、ブロッコリーなどの畑を見て、育て方や栽培の工夫を解説されていました。また、畑の一部のハウスも見学し、オールシーズンで野菜を育てるコツなどをお話されていました。たくさんの経験に基づくお話は大変興味深いもので、参加された生徒さんからは次々と質問が飛び、皆さん熱心に勉強しておられました。



## 旬菜館さくら さつきフェア開催



5月26日、旬菜館さくらでさつきフェアを開催いたしました。来店者は約200人で、商品をご購入いただいた方にはオレンジジュースのプレゼントをさせていただきました。

この日は、地元でとれた新鮮野菜や旬菜館さくら内で作っている各種お惣菜・お弁当をはじめ、靴屋さんのお弁当、サンドウィッチや、たこ焼、柿の葉寿司なども販売いたしました。かご一杯にお買い物される方や、珍しい商品を手にとっておられる方がたくさんおられました。

7月のフェアは、7月7日(金)に「七夕フェア」を開催する予定です。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



# 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	10			17	20
2				15		
3			13			
4	8	11		18		
5	9			16		
6			14			

出題●ニコリ

- 21 駅の券売機で買います  
20 トップ——ポトム  
18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています  
17 定規を当てて引くことも  
16 虫よけのために寝床の周りにつるします  
15 種から芽がでること  
13 まだ夜が明けきらない頃のこと  
11 本に挟みます  
10 手首と肩の間にある関節  
9 騎手が騎乗時に持つもの  
7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です  
4 長針、短針、秒針が付いているものも  
1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』

## タテのカギ

## ヨコのカギ

- 七夜伝説のヒロイン
- 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 手のひらや足の裏の反対側
- 蚊取り線香から立ち上るもの
- を聞いて十を知る
- ルーベともいいます
- 兄弟姉妹の息子のこと
- チョウが花を巡って吸うもの
- テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- タオル、——ソープ、ゴッド——
- 一時的に建てるもののこと。——住宅
- アブラ、クマ、ミンミンといえは
- 地球の衛星です

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10ページを  
ご覧ください。

JA広報通信 2023年6月号より

人権について  
考えてみましょう

## 私は男でフェミニニストです

標記は書籍(注1)のタイトルです。フェミニズム(狭義では女性人権運動、権利拡張・尊重主義)の運動は女性が行うものなのになぜ男性が関わるのか、といった思いを持たれた方はありませんか。

フェミニニストとは、オックスフォード英語辞典によれば、「男女平等であることに基づいて、女性の権利を支持(擁護)する人たち」と書かれています。女性の権利を支持・擁護する人たちは、女性に限ったものではない、ということです。

標記書籍の著者であるチェ・スンボムさんは、韓国の男子高で国語を担当する教師です。彼は、今では国語の授業を通じて生徒にフェミニズムを熱心に説いています。最初からフェミニニストであったわけではありません。

彼は大学時代に、フェミニニズム研究会で学んでいる後輩に「男なのに何のためにフェミニニズムの勉強をしているの?」と質問を投げかけます。それに対して後輩は答えます。「男だからよくわからないんです、学ばないと」。

彼は後輩のこの言葉に目覚め、フェミニニズムを学び始めます。

著者はフェミニニズムを学ぶ意味を次のように書いています。

「フェミニニズムとは、不条理を認識するように誘導し、不合理を正す勇氣をくれる。耐えたり、自分を犠牲にしたりせず、譲ったり、諦めたりせず、自分らしく生きていける人生を提案する。常に我慢しなくてもいいことを、間違っていたのは自分ではなかったのだということを見せてくれる。だから、フェミニニズムは男性にも有効である。」

この点を私なりに解釈すると、例えば『男は、人前で涙を見せるな、寡黙であれ、力強くあれ』といった男性の枠に囚われなくてもよいのだと励ましてくれる』ということかと思えます。

また、著者は、フェミニニズムは男である自分にとって「非当事者運動」であると言っていますが、だからといって男が関わらなくてもいいということではありません。差別問題は、差別す

る側の問題であるということであれば、性差別(例えば「母親だからこうするべき」「女の子だからお手伝いしない」など)は差別する男の側の問題です。その点を女性が男性に突き付けても、耳を傾けるどころか、反発するだけになりそうです。

この書籍では、そんな男性にできることがあるとすれば、「男と対話すること」と書いています。男の加害者意識を自覚めさせるには、まず男の被害者意識を掘り起こすのが先で、男だつてつらいよ、という思いや弱さを認め合うところから入っていくことが、重要な点であると思えました。

まずは、男だから、女だから」ということで、不条理に思えることを出し合って、そこからフェミニニズムを考えてみて、はいかががでしょうか。

※参考図書(注1) 私は男でフェミニニストです(著/チェ・スンボム、出版/世界思想社)

JA滋賀中央会 JA滋賀同和対策本部「みどり No.031」より



## 今月のあなたの運勢

7月 July

占い師: モナカシドラ

**牡羊座** 3/21~4/19  
全体運 前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう。  
健康運 部屋は小まめに換気して。健康維持に一役  
幸運を呼ぶ食べ物 パプリカ

**牡牛座** 4/20~5/20  
全体運 人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなただけのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり  
健康運 適度な運動は体調にもメンタルにもプラス  
幸運を呼ぶ食べ物 桃

**双子座** 5/21~6/21  
全体運 欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して  
健康運 発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ  
幸運を呼ぶ食べ物 シシトウ

**蟹座** 6/22~7/22  
全体運 注目度が上がる時。おしゃべりをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ  
健康運 新しい健康法や健康グッズを試してみよう  
幸運を呼ぶ食べ物 スイカ

**獅子座** 7/23~8/22  
全体運 後半から上昇。これまでの頑張りが見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に  
健康運 野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ)  
幸運を呼ぶ食べ物 イングン

**乙女座** 8/23~9/22  
全体運 焦って一人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて  
健康運 ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機  
幸運を呼ぶ食べ物 エダマメ

**天秤座** 9/23~10/23  
全体運 プレッシャーを感じるときこそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処  
健康運 ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に  
幸運を呼ぶ食べ物 アンズ

**蠍座** 10/24~11/22  
全体運 旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ  
健康運 友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に  
幸運を呼ぶ食べ物 キウリ

**射手座** 11/23~12/21  
全体運 周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転  
健康運 血圧や体温をチェック。検診なども活用して  
幸運を呼ぶ食べ物 スモモ

**山羊座** 12/22~1/19  
全体運 落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変!と思ったときこそ積極的に打開策を探して  
健康運 有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ  
幸運を呼ぶ食べ物 キクラゲ

**水瓶座** 1/20~2/18  
全体運 選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を避ぶとかえって遠回りに。王道が吉  
健康運 弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎  
幸運を呼ぶ食べ物 トマト

**魚座** 2/19~3/20  
全体運 追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を  
健康運 体調の変化に注意。休息をしっかり取って  
幸運を呼ぶ食べ物 カボチャ

JA広報通信 2023年6月号より

\*今月の「私の食育日記」を読ませていただき、最近よく読んでおられる方が増えたりも骨折などないよう骨に良い食事を心がけようと思いをしました。

(蒲生堂町 Yさん)

6月号は「骨に良い食事を目指そう」というテーマでしたね。1つのケガ、骨折は生活全体に関わるので怖いものです。牛乳や小魚などカルシウムを多く含む食品を取り入れて健康な生活を送りましょう。

(横山町 Nさん)

こちらでご購入いただきありがとうございます。草餅は青空加工部さんができたてを持ってきてくださっているのが本当に美味しいですよ。旬菜館さんではそのほかにも様々な手づくりのお惣菜やお菓子を販売しておりますので、または是非お召し上がりください。

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

7  
2023 July

4日(火) 外務日  
5日(水) 年金相談会(午前9時~12時)  
6日(木) 外務日  
7日(金) 外務日  
10日(月) 組合員訪問日  
24日(月) 組合員訪問日  
25日(火) 組合員訪問日

給油所だより

・6月セール 7月28日(金)  
電話 0748-55-1170

JAホールがもう

電話 0748-55-5669

旬菜館さくらだより

七夕フェア 7月7日(金)  
電話 0748-55-8317



理事会だより

とき 令和5年9月29日(月) 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 農業経営支援積立金の取崩しについて  
第2号議案 令和4年度決算結果の一部修正について  
第3号議案 令和4年度第38年度剰余金処分案について  
第4号議案 令和5年度(第59年度)経費の概算及び徴収方法の決定について

報告事項

第5号議案 任期満了による役員選出について  
第6号議案 定款および定款附屬議定規程の一部変更について  
第7号議案 第88回 通常総代会議案について  
第8号議案 第88回 通常総代会の開催について  
第9号議案 自己改革工程表について(仮案)(ワーキング)  
第10号議案 JAバンク経営戦略シートについて  
第11号議案 JAバンク経営戦略シートについて  
第12号議案 令和4年度末 監事監事報告書について  
第13号議案 固定資産の取得について  
第14号議案 組合員の出資減額について  
第15号議案 マネーローミング等への対応に関する規則の一部変更について

監事会だより

とき 令和5年9月28日(日) 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

第1号議案 令和4年度期末監事監査の結果について  
第2号議案 代表理事等との協議の結果について  
第3号議案 みのり監査法人との協議の結果について  
第4号議案 監事(仮案)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  
・当面の日程について  
・みのり監査法人から9月28日に令和4年度監査報告書を  
受領しました。

6月号 パズル・頭の体操答え

●Q1.クロスワード

ミ ス ス マ シ

プレゼント応募者数!

・応募20通 ・正解20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 広報誌さくらめき 係	東近江市市子殿町 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 広報誌さくらめき係

※お名前・お住いを必ずお書き添えください

FAX 0748(55)2869  
E-mail message@gamou.jas.or.jp  
H P 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 7月5日(水) 必着

令和5年  
5月31日現在

■正組合員 / 767人  
■准組合員 / 1,833人  
■貯金高 / 39,854,422千円  
■貸出金高 / 4,162,672千円  
■購買品供給高 / 99,974千円  
■販売品販売高 / 51,536千円

# 献血に

## ご協力をお願いします

日時：令和5年7月24日(月) 9時30分～11時30分  
場所：JA本店2階 大ホール

※薬を服用されている方は、お薬名またはお薬手帳を持参して頂くと問診がスムーズになります。

献血をしていただける方

18歳～69歳\*までの、体重50kg以上の方

\*65歳以上の方の献血については、献血される方の健康を考え、  
60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。



### 7月の年金相談日

5(水)日

【時間】  
9時00分～12時00分

必ずお持ち下さい 年金定期便・基礎年金番号・印鑑

●年金専用フリーダイヤル 0120-86-2858

★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。



JA 滋賀蒲生町 信用課  
☎0748-55-2858

### 相続セミナー 開催します

とき 令和5年9月15日(金)  
13時00分～16時00分

ところ JA 滋賀蒲生町 本店  
2階 大ホール

税理士が個別で相談に応じます。  
詳細については、下記まで  
お問い合わせください。



JA 滋賀蒲生町 信用課  
☎0748-55-2858