

EひととEすと

12

2022.December
No.309

- 02…〈地域農業のEひと〉
多賀町栗栖
栗本宗男さん
- 04…〈特集〉
知ってた？お米を食べる
メリットあれこれ
- 06…〈今日から始める家庭菜園〉
菜園計画をたててみよう
- 08…〈地域で輝くEひと〉
愛荘町愛知川 石田一枝さん
- 09…〈地域のEすとニュース〉
祝 令和4年秋の褒章
黄綬褒章に
彦根市本庄町・田口源太郎さん
- 13…〈直売所のおいしいE逸品〉
自然栽培ハーブでつくる
ハーブソルト
ハーブ&オリーブオイル
- 20…〈旬の野菜おいしさ伝え隊イチ押しレシピ〉
こっそり食べたい
ないしょ餅



地域の農業を支えるのは、
大規模農家だけとは限らない
小規模農家こそが地域を支える
キーパーソンだと考える

こっそり食べたい ないしょ餅

旬の野菜
おいしさ
伝え隊



材料(12個分)

- ◆もち米……………210g
- ◆うるち米……………90g
- ◆水……………2合分(360ml)
- ◆ヨモギ……………60g
- ◆塩……………少々
- ◆あんこ……………360g
- ◆きな粉……………適量

※ゆがいて細かく刻んで水気を絞ったもの

作り方

- 1 もち米は炊く6時間ぐらい前に研いで水につけておく。米は普通に研ぎ、もち米と塩を加えて炊く。
- 2 あんこを12等分(30g位)し、丸める。
- 3 ①が炊き上がったたら、ヨモギを上のにのせて15分程蒸らしたあと、鍋や大きなボウルに移して、すりこ木などで熱いうちにつつく。※食感をだすため、粒が残る程度の半ごろしにする。
- 4 粘りが出て餅のようになったら12等分(40g位)し、あんこを包む。
- 5 ④にきな粉をまぶす。

Point!!

ヨモギは春先の柔らかいものを摘んで冷凍しておくが良い。旬のものを使うと餅全体がきれいな緑色に仕上がって香りも良い。

ユニークな名前の由来は、甘いものをちよつと食べたいときに「べったん、べったん」と音を立てると目立つため、家の中でこっそりと作っていたからだそうです。



地産地消の推進や食文化継承を目的に活動する女性部目的別グループ「旬の野菜おいしさ伝え隊」が、イチ押しレシピをご紹介します!



もち米「滋賀羽二重糯」

温和な気候と肥沃な土壌が育てる近江米は、数多くの銘柄米を生み出してきました。その中でも「滋賀羽二重糯」は、粘り・のび・コシ、どれをとってもトップクラスと大評判!!もち米の代表銘柄として、全国的に愛されつづけています。

あなたの町のJA共済代理店

たがちょうちだ
多賀町土田451

土田企画オートサービス

つちだのぶお
代表 土田 信雄さん

TEL 0749-48-0255

営業時間 9:00~18:00

定休日 日曜日・祝祭日

取り扱い 自賠責共済・自動車共済



車の販売から車検・整備まで車のことなら何でもお任せください。地域に密着し、お客さまへの親切・丁寧な対応を心掛けております。お気軽にご相談ください。

EひととEすと 12月号

発行 JA東びわこ 編集 企画総務部

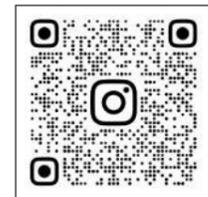
〒522-0223
滋賀県彦根市川瀬馬場町922-1
TEL:0749-28-7801
FAX:0749-28-7888
URL <https://www.ja-higashibiwako.jp/>
E-mail info@east.jas.or.jp



JA東びわこ
イメージキャラクター
「いっぴー」

お手持ちのスマホで
便利 & 楽しい 情報をGET!

情報満載!! ホームページ / 楽しい投稿盛りだくさん!! インスタグラム / 最新情報をお届け!! LINE 公式アカウント /



スマホのカメラやQRコードリーダーで読み取ってください!



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

雄大な自然に囲まれて、
楽しく農業を続けていきたい



地の利を活かした米づくり
新たな特産品にもチャレンジ中

雄大な自然に囲まれた地域で農業に励んでいます。サルを中心とした獣害が多く、対策は大変ですが、この地域に生まれ育って良かったと思うのは、「お米がおいしい」と心から感じることです。水温が真夏でも17〜18℃と低く、冷たい水を夜に引き込むことで、粒は小さいものの、ぎゅっと引き締まっておいしいお米ができます。そういった特性を活かして付加価値の高い米を作ろうと町内の農家で取り組みを進めるほか、水稻育苗ハウスを活用して新たな特産品を生み出そうと、シャインマスカットの栽培も始めています。植付け後4年目から本格的な収穫を開始するため、3年目の今年は試験的に収穫を行い、確かな手応えを感じています。



▲シャインマスカットは、皮ごと食べられる大人気のフルーツ。町内複数の農家が栽培に着手し、新たな特産品の誕生に期待が高まっています。

楽しい農業を目指し
共同で農園を経営



▲「K農園」として育てた野菜類は、直売所をはじめ学校給食などへ出荷しています。

2戸の農家が集まり「K農園」としても農業を営んでいます。15年ほど前、当初は妻と近隣宅の奥さんが意気投合して「獣害が多い中山間地域でも楽しく農業ができる」と証明したいと始めたことですが、今では私も参画して和気あいあいと取り組んでいます。現在はハウス1棟でトマト、もう1棟でメロンをメインに栽培しています。露地ではピーマンやサトイモなどのほか、古代米も作付けしています。基本的に農業は身体が資本なので、「健康に気を付けながら長く続けていけるようがんばろう」と話しています。

農業に関心のある人がチャレンジ
できる仕組み作りを進めたい

私たちの地域における農業は、やはり稲作が中心です。そのため、例えば定年後に農業を始めたいと思っても、設備を整えるのが大きな負担となります。そこで、就農したいと思う人が少しでも働きやすい仕組みを作ることが、今、この地域農業に求められているのではないのでしょうか。幸い、私たちの地域においても、獣害を避けながら、多彩な品目を作付けすることが可能です。稲作に限らずとも参入の間口を広げ、大規模農家だけに地域の農業を支えてもらうのではなく、小規模農家も前向きに農業に取り組むことが持続可能な地域農業や地域社会の形成に欠かせない、大切なことだと思えます。



▲栽培するウメの生育を確かめる栗本さん。「農業は定年が無い仕事。無理なく身体を動かし、長く働き続けたい人には最適」と話します。

プロフィール
Profile

た がちようくる す
多賀町栗栖

くり もと むね お
栗本 宗男さん(71)

主な生産作物

[個 人] 水稻・果樹

[K 農 園] 野菜類

[農 事 組 合 法 人] 水稻・多賀そば
[プチファームくるす]



▲趣味で集め育てる多肉植物は、なんと500鉢以上

なるほど! 米の新発見

各専門分野で、米食に関する最新の研究結果が判明しています。

出典: J A全農HPより

肝臓にはたらく米

米に含まれる成分が肝臓の遺伝子を活性化し、コレステロールから胆汁酸への代謝を促すことが明らかになってきました。

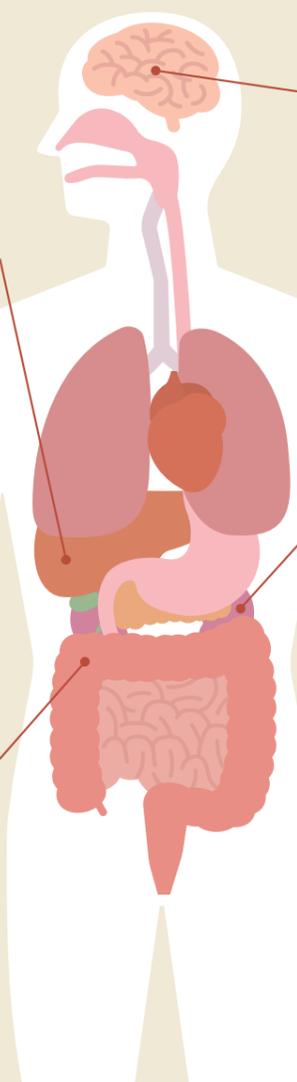
さらに、胆汁酸がコレステロールとして再吸収されることを抑制し、肝臓及び血液中のコレステロール値を下げる機能を持つ可能性が分かってきました。

米食がメタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化症などのリスクを減らすことが期待されています。

腸にはたらく米

小腸での消化・吸収に耐えたデンプン「レジスタントスターチ」が、大腸のすみずみまで届くことが分かってきました。

レジスタントスターチが大腸内で発酵し、有益な短鎖脂肪酸を作ったり、ビフィズス菌をアシストしたりすることで、腸内環境を整えることが期待されています。



脳にはたらく米

脳の栄養となる糖質を米が効果的に供給し、神経細胞「ニューロン」を活性化させることが分かってきました。パン食よりも米食は低GI※・低脂質で、脳細胞の成長を助けます。

米食中心の子どもたちのほうが、脳細胞の量が多く、IQ(知能指数)も高いという結果も出てきています。

※GI(グリセミック・インデックス):GIが低いほど食後の血糖値の上昇がおだやかになるとされています。

腎臓にはたらく米

米に含まれるタンパク質が小腸で作られるホルモン(インクレチン)を活性化させることで、すい臓に指令が送られ、インスリンの分泌を促進することが分かってきました。

そうして作られたインスリンが血糖値の上昇を抑え、腎臓の負担を減らすことで糖尿病をはじめとした腎疾患の予防に役立つことが期待されています。

欲にはたらく米

米の油分に含まれる「γガンマ-オリザノール」が、動物性脂肪を食べたくなるような腸内ストレスを減らし、更に、おいしさや幸福感を感じる力を高めることが分かってきました。

動物性脂肪を求める欲求をダブルでブロックすることで、糖尿病や肥満症の予防や改善に役立つことが期待されています。

お米を食べて地域の農業を応援しよう!

知ってた?

お米を食べる メリットあれこれ



J A東びわこ
イメージキャラクター
「いっぴー」

日本人、特に若者の“米離れ”が言われて久しいですが、外食需要の不振などから米価の低迷が依然として続き、稲作を中心とする私たちの地域の農業に大きな打撃を与えています。

農家の皆さんはもちろん、直接的に農業と関わりがない皆さんも含めて、私たちが地域の農業のためにできることって何でしょうか?

いくつか方法はあると思いますが、一番簡単なのは、「地域のお米をたくさん食べる」ことです。

今回の特集では、お米をたくさん食べていただくための情報をご紹介します。ぜひあなたの周りの方々にも、米食の魅力をお伝えください。

「お米を食べると太る」は間違い!

実は、ダイエットの心強い味方なのです!!

お米は スーパー栄養食!

お米は、体内で代謝を促進するエネルギー(燃やす力)を生み出すほか、身体をつくるタンパク質や鉄分、ビタミンなど様々な栄養素がバランス良く含まれています。まさしく、私たちの健康に欠かせないスーパー栄養食と言えます。

12月はコロナだけでなく、インフルエンザや風邪が流行る季節だね



お米は 身体に優しい!

お米の糖質である「でんぷん」はゆっくりと消化され、体に脂肪をためるホルモンの分泌がゆるやかになります。腹持ちもよく、体脂肪にもなりづらいうれしい特徴があります。

免疫力アップに米!!
間違いなし☆



お米で簡単 カロリーコントロール!

お米に含まれる炭水化物のカロリーは、脂質の約半分!そして、お米を中心に据えておかずをバランス良く食べることで、より栄養バランスが整いやすくなります。主食であるお米は、カロリーをコントロールしやすい最高の食材です。

お米を欲しい時に 欲しい分だけ!

➡直売所の量り売りがおすすめ

ポイント①

好きな品種の玄米を
1kg単位で購入可能

ポイント②

買ったその場で精米できる

ポイント③

年末年始除く年中無休!
ポイントも貯まります

直売所の所在地、連絡先はP19をご覧ください

お米を 買いに行くのが面倒…!

➡お得な白米の定期配達がおおすすめ

ポイント①

地域限定!
特別価格
送料無料

ポイント②

ご自宅まで
お届けします

ポイント③

スマートフォン
で簡単
お申込み



お申込み&詳細は
こちらのQRコードから➡



※最寄りの支店でもお申し込みいただけます。

お米の定期販売に関するお問い合わせは 販売推進課 お米センター

☎0120-890-408

菜園計画をたててみよう

① 種まき、植付期は厳守!

野菜栽培は、種類によって難易度は異なりますが、露地栽培では、種まきや植付けの時期さえ間違わなければ、それなりの収量が得られます。また、ビニールや寒冷紗を使って種まきや植付けを広げることができりますが、野菜の好む温度に合わせて作付けすることが失敗を防ぐ第一条件です。

(表1)

② 連作障害にご注意

(表2)のように、作付計画を立てるときには、野菜の種まき、植付時期が大切です。もう一つ考慮しなければならないのが連作障害。菜園をいくつかに分けて、作付けする野菜を1年ごとにずらしていけば、連作を避けることができます。

(表2)

表1 種まき、植付期と野菜の種類

	春			夏			秋			冬	
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冬以外 いつでも	※ホウレンソウ、カイワレ、コマツナ、小カブ、コールラビー、サラダナ、シロナ、シュンギク、セリ、チンゲンサイ、ニンジン、パセリ、葉ネギ、フダンソウ、ラディッシュ									※盛夏は除く	
春	ナス、ピーマン、トマト、キュウリ、カボチャ、スイカ、オクラ、エダマメ、ツルムラサキ、シソ、サトイモ、サツマイモ、ヤマイノイモ、ナタマメ、フジマメ										
春と夏	※キャベツ、ジャガイモ			インゲン			※秋まき可				
春と秋	ニラ、ネギ、エンドウ			ラッキョウ、メキャベツ							
春・夏・秋	レタス、ダイコン			トウガン、ゴーヤ			ハクサイ、ナバナ				
夏	メキャベツ、セロリ、ブロッコリー										
夏と秋	カリフラワー			ミズナ、ミブナ、ニンニク							
秋	クレソン、コウサイタイ						タマネギ、ソラマメ、イチゴ植付(10~11月)				

表2 作付計画例

●種まき ▲植付 ■収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1区	葉ネギ	ワケギ	タカナ	ナス・ピーマン	トマト	オクラ			キャベツ	カリフラワー	ブロッコリー	
2区	キャベツ	カリフラワー	ブロッコリー	ホウレンソウ	コマツナ	インゲンマメ	エダマメ	ラッカセイ	コマツナ	小カブ・ホウレンソウ	コマツナ	エンドウ
3区	エンドウ	タマネギ	小カブ	ジャガイモ				ニンジン	チンゲンサイ	レタス		
4区	ニンジン		ホウレンソウ	キュウリ	ネギ		ササゲ		シュンギク	ダイコン、結球ハクサイ		
5区	シュンギク	ダイコン	ネギ	コマツナ	シュンギク	インゲン	スイカ・トウモロコシ		葉ネギ	ワケギ	タカナ(株作り)	

※5区に区分し2年次は初年次の1区のあとに2区、2区のあとに3区というように各区を繰り返して作付けすると、上手に連作を避けることができます。



土に触れる安心、
育てる喜び、
収穫する感動、
食べる幸せ。

今日から始める家庭菜園

菜園計画表(自分で記入してみましょう)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1区												
2区												
3区												
4区												
5区												

PICKUP
地域の
Eすとニュース



祝 令和4年秋の褒章
切磋琢磨し地域農業を牽引
黄綬褒章に彦根市本庄町・田口源太郎さん



政府が令和4年秋の褒章受賞者を発表し、彦根市本庄町の田口源太郎さんが黄綬褒章を受章されました。

「受章の実感は、すぐには湧かなかった。これを励みに引き続き精進したい」と振り返る田口さん。就農後、地域の新規就農者と稲作研究会を立ち上げ、経営と技術に磨きをかけてこれるとともに、当時のJ A稲枝受託者組合では農地集積を進め、仲間と切磋琢磨しながら地域農業を牽引してされました。今後は、持続可能な地域農業に向け、自ら状況を打破できる強い農家の育成に取り組みたいと意気込みをお話いただきました。

ご受章誠におめでとうございます。

交通安全や交通ルールを楽しく学ぼう
J A 共済アンパンマン
交通安全キャラバン
3年振りに開催



▲アンパンマンたちと一緒に交通ルールを学ぶ参加者

10月29日、愛荘町立ハーティーセンター秦荘でJ A 共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催しました。

アンパンマンたちが登場すると、子どもたちから歓声が上がリ、歌や踊りを通じて一緒に交通ルールを学びました。イベントの最後には撮影会も行い、楽しいひと時を過ごしました。

このイベントは、次世代を担う子どもたちを交通事故から守るため、交通安全や交通ルールを楽しく分かりやすく学んでもらおうと実施するJ A 地域貢献活動の一環です。

女性部エコ運動
ペットボトル
キャップを寄贈



▲女性部の佐々木部長(中央)と押谷副部長(右)からペットボトルのキャップ約30kgを受け取る利用者(左)

女性部が取り組む「エコ運動」でペットボトルのキャップ約30kgが集まり、9月29日、彦根市賀田山町の「たんぼぼ作業所」へ寄贈するため佐々木洋子部長と押谷多津子副部長が訪問しました。佐々木部長は「女性部の皆さんを中心に、多くの方から協力いただき集まったものです。ぜひ有効に活用くださいね」と話し、利用者との交流を深めました。寄贈したキャップは、掃除用具の柄などへリサイクルされるとのことです。

「エコ運動」は女性部活動の一環で令和4年7月から取り組み、家庭で出たペットボトルのキャップ、空き缶のプルトップ、古切手を各支店・営農経済センター・事業所(福祉課)で回収しています。今後も引き続き回収を行いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

笑顔★キラリ
地域で輝く
Eひと

あいしょうちゅう えちがわ
愛荘町愛知川
いしだ かずえ
石田 一枝さん(89歳)



伝承工芸「愛知川びん細工手まり」に囲まれて
いま、私は幸せです!!

「びんてまり」制作に精を出して30年

フラスコ型のガラス瓶に、瓶の口よりも大きな手まりを入れた工芸品「愛知川びん細工手まり」(通称=「びんてまり」)を、30年間にわたって制作してきました。80歳を節目に制作からは退き、今は作品を眺めて楽しんだり、家族や大切な人に譲ったりしています。制作に没頭している時は、仲間と「びんてまり」について語り合い、大変充実していました。今なお交流が続く方もおられます。作品に囲まれていると、様々な思い出がよみがえり、とても幸せな気持ちになります。

健康の秘訣は充実感!?

「びんてまり」を眺めて楽しむためには、何より健康であることが大切です。健康の秘訣は、野菜や肉、魚など、好き嫌いをせずにバランスよく食べ、家の中を散歩するなどして定期的な運動を行うことだと思います。また、プランターで花をいじることも好きで、無理しない程度に汗を流しています。毎日自分の好きなことができ、家族も大変優しくしてくれるので、これ以上何も言うことはありません。「ああ、なんて私はいま、幸せなんだろう…」そう思いながら、毎日を過ごしています。



▲「びんてまり」制作のポイントは、中の「てまり」をいかに丸く仕上げるか。熟練の技で仕上げた美しい作品が並ぶ光景は、圧巻です。

今月のおすすめ!

J A東びわこが取り扱う農業資材や生活用品などを毎月ご紹介します。

おどろくほどあたたかい!



▲ネイビー

▲ブラック

野外での作業に!!

スイッチ1つで じんわりあったか〜い ヒーター内蔵ベスト

寒い冬場の作業で大活躍!防風性・保温性に優れたベストのご紹介です。背中と腰に内蔵されたヒーターは強(60℃)・中(50℃)・弱(40℃)の3段階の温かさに調節でき、アルミ裏地なので熱を外に逃がしません!ヒーターは、お手持ちのモバイルバッテリーでお使いいただけます。

※必ず電圧は5Vを、電流は2A以上のモバイルバッテリーをご使用ください。
5V以上の電圧がかかると故障の原因になります。
※バッテリーは付属していません。

ジーベックの ヒーター内蔵ベスト

サイズ/ S~5L
カラー/ ネイビー・ブラック

●ご注文は、お近くの営農経済センターまたは支店まで!
※予告なく取り扱いを中止する場合があります。あらかじめご了承ください。



地元産の安全・安心な加工品をお届けします。

J A東びわこの加工事業

加工事業では、手作り特産品として「手作りみそ」「もち」「鮎ずし」などの製造・販売を行い、地元産の原材料を使用した安全・安心の加工品を提供しています。

●手作りみそ



地元産の大豆と米を原料にしてじっくりとねかせた安全安心のおみそです。

●鮎ずし

国内産の鮎と地元産のおいしいお米を使い丁寧に手作業で漬け込み、熟成させた伝統の味です。



●もち

管内でとれた「滋賀羽二重糯」を使用し、杵つき加工したJ A東びわこ自慢のもちです。



手作り加工品は各直売所でお買い求めいただけます。

営農情報

降雪前のチェックリスト! 大雪などの自然災害に備えましょう!

近年、自然災害が多発しており、農林水産関係の被害額も増加傾向にあります。管内でも令和3年12月の大雪で多くの農業用ハウスなどが被害を受けました。平年の2倍以上を超える積雪となる場合や、短時間に降り積もるケースも考えられるため、日々の点検やリスク回避のチェックリストなどを活用し自然災害に備えましょう。また、「降雪前のチェックリスト」も記載しているので確認してみましょう。

●日頃から備えるために

- 農業施設で備えが十分であるか、傷んでいる部分の修復や補強等の防災措置を講じているか確認しましょう。
- ウェザーニュースや農林水産省、市町やJ Aからの情報を確認し、気象情報や災害対策の情報を活用しましょう。
- MAFFアプリをインストールしたり、「自然災害等のリスクに備えるためのチェックリスト」や「農業版BCP(事業継続計画)」のチェックリストを活用しましょう。



●降雪前のチェックリスト

情報収集	①	最新の気象情報、警報、注意報を常にチェックしていますか	✓
融雪準備	②	暖房機の燃料残量は十分にありますか	✓
	③	暖房機は正常に作動するか確認しましたか	✓
	④	非常用発電機を加温機、環境制御装置に接続しましたか	✓
	⑤	ブレースや筋かいの留め金具に緩みがないか点検しましたか	✓
補強対策・雪の滑落促進	⑥	基礎部、接続部分、谷の樋・柱に腐食・サビはありませんか	✓
	⑦	谷樋や排水路、ハウスの際などの残雪やゴミは取り除きましたか	✓
	⑧	準備していた中柱をたてるなど応急的な補強はしましたか	✓
	⑨	作物を栽培していないハウスは被覆資材を外しましたか	✓
	⑩	被覆材の表面に雪の滑落を妨げるような突起物はありませんか	✓
	⑪	雪の滑落を妨げる防風ネットや外部遮光資材等が展張されていませんか	✓

チェック✓

湖東地域(彦根市・多賀町・甲良町・豊郷町・愛荘町)で 農業に携わる若手農業者の集い ファーマーズクラブ ことのわ通信

こんにちは。大野牧場の大野知成です。牧場では馬を飼っており、祭りや乗馬イベントなどへの貸し出しを行っています。

新型コロナウイルスの影響で、祭りやイベントが中止・縮小され、馬の利用がかなり減少してしまいました。更に、円安・穀物相場高で飼料代も高くなっ



ており、かなり苦しい時期ですが、150年以上続く牧場を守るためにがんばっています。

朝・晩は牧場の作業を行い、日中はJ A東びわこに勤めています。土日の時間が空いた時は、地元集落の営農組合にも出役し、実学主義を大切に、現場で実際に感じることでいろんなことを学ばせてもらっています。

『ファーマーズクラブことのわ』は、J Aの職員として若手担い手農家を訪問した際に声をかけてもらい、入会しました。これからの農業を担う若手農家とつながることができ、良い機会となっています。



『ファーマーズクラブことのわ』では、湖東地域で農業を営む35歳までの仲間を募集しています!
■ファーマーズクラブことのわ事務局 湖東農業農村振興事務所農産普及課内 青年農業者担当 ☎0749-27-2228



直売所の おいしE逸品



彦根北支店 中山 紗良

Garden香里のオリジナル商品「ハーブソルト」と「ハーブ&オリーブオイル」のご紹介です。ほのかに香るハーブとまろやかな味わいが特徴で、肉・魚料理をはじめ、様々な料理にお使いいただけます。特に生野菜や茹でたパスタにかけるのがオススメ!絶品料理に仕上がります。ぜひご賞味ください。

出荷者 彦根市鳥居本町 Garden香里

価格

- ・ハーブソルト (50g) **594円**(税込)
- ・ハーブ&オリーブオイル (100ml) **756円**(税込)

出荷先 やさいの里二番館・やさいの里美浜館・やさいの里あいしよ館

※品切れの場合がありますので、ご了承下さい。
※価格は予告無く変更になる場合があります。
※写真はイメージです。

自然栽培ハーブでつくる

- ・ハーブソルト
- ・ハーブ&オリーブオイル

支店の情報や取り組みをお届け!!

支店NEWS

鳥居本支店

支店長 辻久美仁



令和4年度に取り組む1支店1協同活動についてご紹介します。

●鳥居本小学校5年生を対象とした田植え・稲刈り体験を行いました!



▲田植え体験



▲稲刈り体験

●鳥居本小学校の児童を対象としたサツマイモの苗植えを行いました!



▲サツマイモ苗植え

●今年度は朝顔のグリーンカーテンを育てました!



▲朝顔グリーンカーテン

これからも子どもたちとの交流を通じて、地域に必要なとされる支店を目指しますのでどうぞよろしくお願いいたします。

まちがいさがし



①のイラストには②のイラストと違う部分があります。間違っている部分を探しましょう。※答えは19ページに掲載してあります。

出題・イラスト:酒井栄子

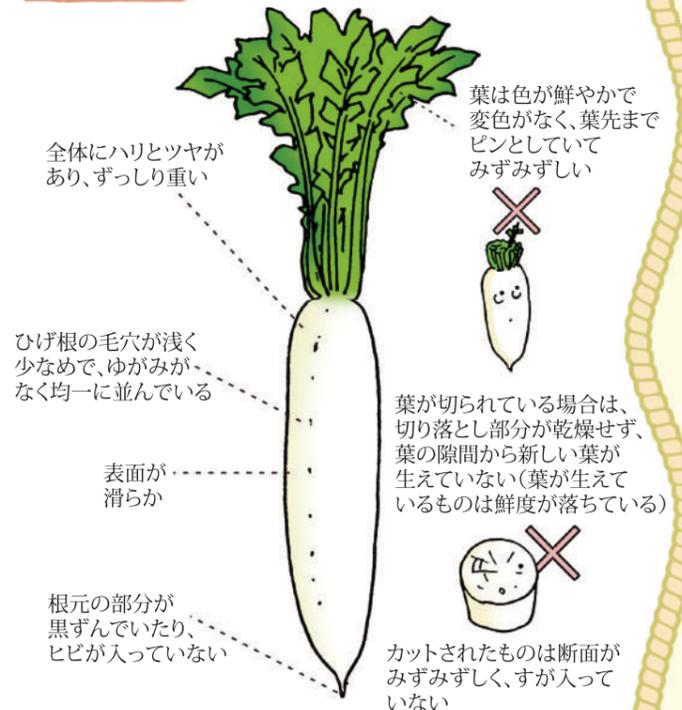
知って学ぼう!

旬の野菜教室

ダイコン

～消化吸収を助ける、春の七草「スズシロ」～

見分け方



ダイコンのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】地中海沿岸、中央アジア、中国
- 【和名】すずしろ、おおね
- 【おいしい時期(旬)】冬 10～3月
- 【主な栄養成分】アミラーゼ、ジアスターゼ、イソチオシアネート、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維など

保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存。葉が水分と栄養を奪い風味や食感が落ちる

根は新聞紙に包み冷蔵所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもお勧め

葉はゆでて水気を絞り刻んで冷凍保存

楽しみ方・食べ方のコツ

葉も栄養が豊富なため細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛味が少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味がありみずみずしく柔らかいのでおでんや風呂吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、マリネに

大根おろしを極める

おろし金はギザギザした刃が鋭いものを使うのがお勧め

鬼おろし(竹製)は存在感のある粗めの食感。あえ物やサラダ、そばなどに

煮物の隠し技

隠し包丁は、中まで味が染み込むように、ダイコンの繊維に沿って格子状に切り込みを入れる技。風呂吹きやおでん、ポトフなど煮物に有効。角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がる

下処理

茶こし袋にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK

むいた皮はきんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べよう

ダイコンのいろいろ

- 青首大根** 市場に最も多く出回っている。首の部分が緑色なので青首といわれる。甘味があってみずみずしく、おでんや風呂吹き大根をはじめサラダや漬物、切り干し大根など幅広く使える
- 三浦大根** 神奈川県三浦半島の特産。甘味と辛味を持ち合わせる。漬物に、また煮崩れしにくいので煮物にも最適
- 桜島大根** 重さが7～20kgにもなる大型のダイコン。鹿児島県の特産で江戸時代から栽培されている。肉質は柔らかく、煮崩れしにくいのでおでんや風呂吹き大根に最適
- 練馬大根** 東京都の練馬地方で江戸時代から栽培されている伝統野菜。上部が緑色にならない白首大根で、長いのが特徴
- 辛味大根** 辛味の強いダイコンの総称。水分が少なく、おろしてそばやうどんの薬味として使う。長野県や京都府などで栽培
- 聖護院大根** 京都の伝統野菜。肉質は緻密で柔らかく、甘味が強い。煮崩れしにくく味もよく染み込み、煮物に最適。千枚漬けにしてもおいしく食べられる
- 亀戸大根** 伝統野菜として江戸時代～大正時代まで東京の江東区亀戸周辺で多く栽培されていた。小さめで少し辛味がありぬか漬けやみそ漬けにすると美味しく食べられる
- ラディッシュ** 欧州生まれのダイコンで和名はハツカダイコン。2cmほどの丸形が主流。生のままサラダにしたり、甘酢漬けなどに

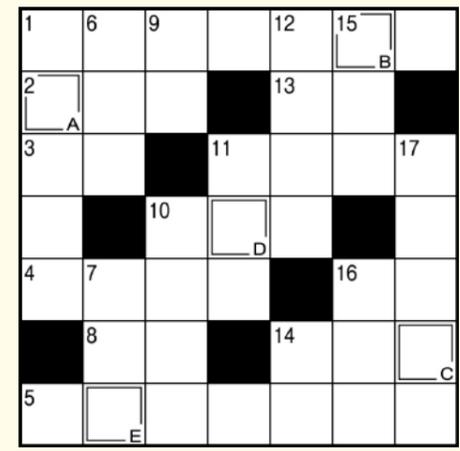
- タテのカギ**
- 17 良い考え。〇〇が浮かんだ
 - 16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
 - 15 珍しい書物のこと
 - 14 今年の来客数は昨年の3割〇〇だ
 - 12 豚の形をした〇〇箱
 - 11 美川憲一のヒット曲『〇〇座の女』
 - 10 ポニーテールをすると襟足にちよろ
 - 9 赤・青・黄・緑など
 - 7 げつぷのこと。〇〇にも出さない
 - 6 牛の脂はヘット、豚の脂は
 - 1 年末年始の学校に行かない期間



クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 1 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 バットが出せず〇〇の三振!
- 5 カーナビは「カー〇〇システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 筆の別名
- 14 イエス・キリストの母です
- 16 陸・海・〇〇



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?

A B C D E

--	--	--	--	--



正解者の中から抽選で毎月10名の方に直売所クーポン券をプレゼント

あて先
〒522-0223
彦根市川瀬馬場町922-1
JA東びわこ
「EひとEすと」係

応募方法

ハガキに、答えと郵便番号・住所・氏名・年齢と本紙に関するコメントやイラストをお書きの上、上記までお送りください。締切は令和4年12月30日(金)必着です。答えの発表は1月号です。プレゼント発送は令和5年2月上旬の予定です。

※コメントやイラストは、読者・イラストコーナーに掲載させていただく場合があります。採用された方にはプレゼントを進呈いたします。

※プレゼント内容は、予告なく変更となる場合があります。

※お寄せいただいた情報は、読者・イラストコーナー(P18)掲載の目的以外に、新商品のお知らせや情報提供などに使用することがあります。なお、読者・イラストコーナー採用者の方は住所、お名前を掲載させていただきます。あらかじめご了承ください。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

11月号の答えは
アカワインでした。



たくさんのご応募ありがとうございました。

学ぼうJA

～組合員としてJAをより良くしていくために～

JA東びわこイメージキャラクター「いっぴー」

JAは、組合員一人ひとりの思いや願いを、活動への参加や事業の利用を通じて実現することができる組織。これから更に皆さんに協同組合活動へ参画いただくために、JAについて・組織や事業の仕組み・様々な活動をわかりやすくご紹介します。

Vol.9 JAの営農指導事業

営農指導事業にはどんな役割があるの?

生産者の相談相手として、営農を支えます!

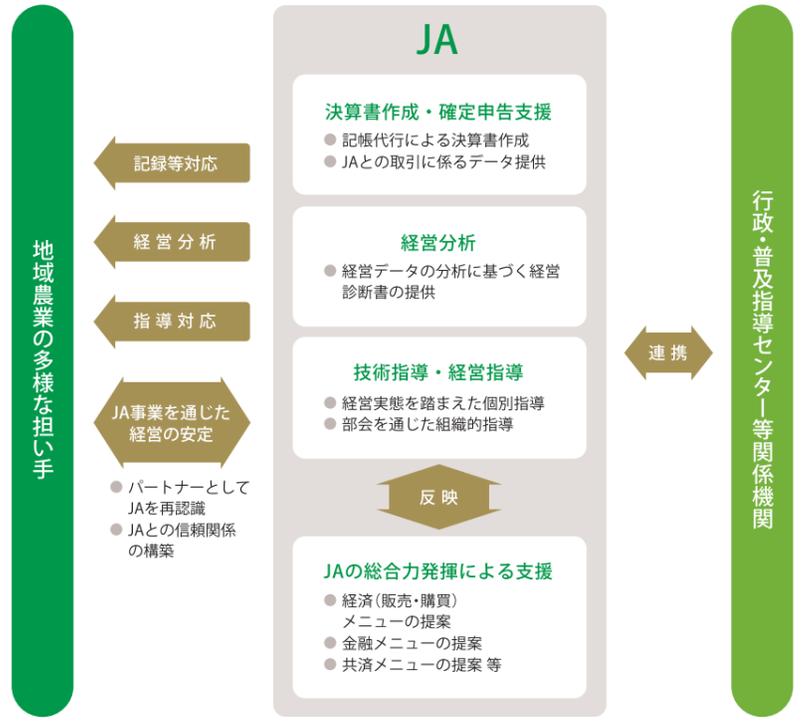
生産者は農業経営をする上で、さまざまな問題にぶつかります。生産資材の選び方や、技術の導入、市場の情報収集…。その際、生産者の相談相手となり、技術指導、営農支援の情報提供、コンサルティング等を行い、産地づくりを農業者とともに行うのがJAの「営農指導事業」です。農協発足時には農業技術指導を中心に行っていましたが、必要に応じて範囲を広げ、現在では、農業経営に関する指導全般を行うようになりました。

農業経営をコンサルティング

営農指導事業は、JAの営農指導員が要になります。生産者の最も身近なアドバイザーとして営農を支えるだけでなく、「営農指導員はJAの顔」と言われるように、JAと生産者を結ぶパイプとして重要な役割を果たしています。また、地域農業の担い手へ積極的に出向き、その意見・要望をJAにつなぐ専門の職員を「TAC (Team for Agricultural Coordination)」と位置付け、活動を展開しています。

現在では、営農指導員やTACが中心となり、担い手生産者や法人の規模拡大・高度化に対応していくため、生産者の経営に応じて総合的にサポートする「農業経営支援(農業経営コンサルティング)」の取り組みも進めています。経営体の経営状況を把握・分析し、実態を踏まえて総合的なアドバイスを行うものです。JAが記帳代行などで得たデータを活用して経営分析を行い、改善と発展のため、新規品目の提案などコンサルティングを行います。

農業経営支援(イメージ)



※新型コロナ感染拡大防止の観点から、各種イベントにご来場の際はマスクの着用をお願いするとともに、体調のすぐれない方は来場をご遠慮ください。
 ※荒天や新型コロナ感染拡大などの都合により、予告なくイベントを中止する場合があります。

JAインフォメーション

お得な! 灯油キャンペーンを 開催!



●開催日/令和4年

東部配送センター	12月16日(金)	9:00~16:00
東部配送センター	12月17日(土)	9:00~12:00
彦根配送センター		9:00~16:00
彦根配送センター	12月18日(日)	9:00~12:00

※灯油イベントは令和5年2月まで毎月の開催を予定しております。詳細は引き続き広報誌等でお知らせいたします。
 ※イベントのお取扱いは、「灯油」のみとなります。
 ※イベント当日は、現金のみの取り扱いといたします。
 ※ご購入は、当日にお持ち帰りできる方に限らせていただきます。また、一度に多量のご購入を制限させていただく場合があります。
 ※価格は当日に発表いたします。
 ◎稲枝給油所は、毎週水曜日が特売日となっております。
 ●お問い合わせ/東部配送センター ☎0749-35-4411
 彦根配送センター ☎0749-28-9830

JA東びわこのデイサービスセンターからのお知らせ! 見学・1日体験のご案内

JA東びわこでは、管内2ヶ所で通所介護事業(※1)を展開しています。各事業所では、介護が必要な方に対して食事や入浴、機能訓練、レクリエーション等を通じ、ご利用者様の社会的孤立感の解消や健康管理、心身機能の維持向上、家庭介護者の負担軽減を図っています。
 現在各事業所では、見学や1日体験(※2)を募集しておりますので、ご担当のケアマネジャー様やご家族様とご相談の上、まずはお問い合わせください。

デイサービスセンター 1日の流れ

	お迎え	車いす対応車両で安全にお迎えいたします。
09:35	健康チェック 健康相談	体温・血圧・脈拍等により健康状態の確認をいたします。看護師による健康相談をさせていただきます。
11:00	入浴サービス	大浴場・車いす対応浴室・個室を備えています。ゆったりと入浴いただけるよう個別対応いたします。
12:00	食事	バランスのとれた食事や四季折々のメニュー、行事メニューを提供いたします。(食事形態はご相談ください。)
13:00	個別活動	趣味を活かした活動や個別の訓練プログラムにより機能訓練を提供いたします。
14:00	レクリエーション	季節の催しや多彩なプログラムを提供いたします。近隣の学校や保育園等との交流もあります。
15:00	お茶・おやつ	ご帰宅の時間までちょっと一服。
15:45	お送り	ご自宅まで安全にお送りいたします。

●お問い合わせ先/
 【JA東びわこデイサービスセンター】
 彦根市賀田山町234-6(やさいの里 横) ☎28-7878 【FAX】28-7172
 営業時間:8:30~17:15
 定休日:日曜日・年末年始(12/30~1/3)
 【JA東びわこデイサービスセンターたかみや】
 彦根市高宮町1017-2(近江鉄道 高宮駅前) ☎24-1177 【FAX】24-1176
 営業時間:8:30~17:15
 定休日:日曜日・年末年始(12/30~1/3)
 (※1)要介護認定を受けておられる方がご利用対象者となります。
 (※2)一日体験の場合、体験料(昼食代)720円が必要となります。
 ★パート職員さんも募集しております。私たちと一緒に働いてみませんか?
 ●詳しくは上記までお問合せください!

秘密厳守 完全予約制 弁護士による無料法律相談会

組合員向けの法律相談会です。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。
令和4年12月15日(木)15:00~17:00
 ●場所/JA東びわこ本店
 ●お問い合わせ/金融部(担当:西村) ☎0749-28-7810

ひまわりめがね展示相談会

来て、見て、試してください!!補聴器も体験できます!!
 ●12月のスケジュール

9日(金)	鳥居本支店	9:30~14:00
12日(月)	彦根南支店	
13日(火)	彦根北支店	
14日(水)	彦根中央支店	
15日(木)	彦根東支店	

※スケジュールは予告なく変更・中止になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

JA東びわこ ウィンターキャンペーン

★ **地産地消応援** コースをお選びの方



新規のご資金で定期貯金を **100万円(期間1年)**お預け入れいただいた方、

先着2,000名様に プレゼント!!



当JA管内で収穫されたお米の食べ比べセット (2合(300g)×3袋) ※写真はイメージです。

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※景品のお渡しはご契約者さまに限らせていただきます。
 ※中途解約された場合、無効となる場合があります。
 ※景品が無くなり次第終了となります。
 ※景品のお渡しはお一人様1回限りさせていただきます。
 ※金利は店頭金利となります。
 ※店頭に説明書をご用意しています。

募集期間 令和4年11月14日(月)~令和5年1月31日(火)

●お問い合わせ、お申し込みはお近くの支店窓口へ。

金利コースをお選びの方

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は特別金利でお預かりいたします。

ATMまたはネットバンクでのお預け入れ

期間1年 **0.05%** (税引後年0.039%)

窓口でのお預け入れ 期間1年 **0.04%** (税引後年0.031%)

特別金利の適用は、新規資金(新規10万円以上のお預け入れ、キャンペーン期間中の満期到来契約への上乗せによるお預け入れ(新規10万円以上の上乗せ)に限ります。
 ※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※特別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。
 ※お利息は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。
 ※金利は令和4年11月14日現在

年末年始の営業のご案内(通常営業とは異なります。)

月日	12月				1月			
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)
支店・営農経済センター窓口	通常営業				休業日			通常営業
ATMコーナー	ピバシティ彦根 9:30~21:00							
	フレンド마트彦根地蔵店	9:30~21:00	9:00~21:00	9:00~20:00	休業日	9:30~19:00	9:30~20:00	通常営業
	フレンド마트稲枝店	9:30~21:00	9:00~21:00	9:00~20:00	休業日	9:30~19:00	9:30~20:00	通常営業
	上記以外 8:45~20:00				9:00~19:00			8:45~20:00
給油所	稲枝SS 8:30~18:30				休業日			8:30~18:30
燃料配達	通常営業							
農産物直売所(ファーマーズマーケット)	9:00~17:00		9:00~15:00		休業日			9:00~17:00
JA全農しが彦根農機センター	休業日12月28日(水)~1月4日(水)【お急ぎの際の連絡先 ☎077-586-7014(12月28日(水)、1月4日(水)のみ)】							

※予告なく変更となる場合があります。また、コンビニエンスストアATMなどは上記の表に含まれておりません。あらかじめご了承ください。
 ※燃料配達について、年末は大変混雑が予想されます。状況によっては、ご注文の当日または翌日中の配達に対応できない場合がございます。年内の配達をご希望の方は12月26日(月)までにご注文いただけますようお願いいたします。

連絡先一覧

ご注文やお問い合わせ
ご相談など、どんなことでも
お気軽にご連絡ください
(市外局番 0749)



万が一の時はこちらまで (24時間365日対応)

- 自動車のトラブル (JA共済にご契約の方)
 - ・事故のとき
 - 平日 8:30～17:00 ☎28-7899
 - 自動車安心サポートセンター
 - 24時間 ☎0120-258-931
 - 夜間/休日 ☎0120-258-931
 - ・故障のとき
 - レッカーサービス ☎0120-063-931
- ガスのトラブル 全農関西エネルギー株式会社彦根販売所 ☎28-2266
- 葬祭のことなら コヨウはクミアイに ☎0120-54-9312

- 介護のことなら
 - ☎28-7171 (愛あいステーション)
 - ☎28-7878 (デイサービスセンター)
 - ☎24-1177 (デイサービスセンターたかみや)
 - ☎24-1166 (愛あいステーションたかみや)
- 賃貸住宅・リフォーム・駐車場のことなら ☎26-8808 (住宅相談センター)
- 相続対策のことなら ☎26-8808 (資産相続相談センター)
- 住宅ローンのことなら ☎26-9101 (ローンセンター) ☎0120-68-9381 (固定電話からのみ)
- 年金のことなら ☎28-7830 (年金相談センター)
- 農業機械のことなら ☎28-2227 (JA全農しが彦根農機センター)
- ガスのことなら ☎28-2266 (全農関西エネルギー株式会社彦根販売所)
- お米のことなら ☎28-7852 (お米センター) ☎0120-89-0408
- 燃料のことなら
 - ☎35-4411 (東部配送センター)
 - ☎28-9830 (彦根配送センター)
 - ☎43-5921 (稲枝給油所)

定例理事会		令和4年10月27日(木) 15:00～
第1号議案	令和4年度決算にかかる資産査定結果承認の件	
第2号議案	令和4年度 仮決算承認の件	
第3号議案	員外貸出金承認の件	全議案承認されました
監事会		令和4年10月27日(木) 13:30～
第1号議案	令和4年度 第2・四半期末 棚卸監事監査報告書の件	
第2号議案	令和4年度 第2回定期的会合 テーマの件	全議案承認されました

JA東びわこ

フォトコンテスト 作品募集

JA東びわこ管内の多彩な風土の魅力を発掘し、発信することを目的に、フォトコンテストを開催いたします。

募集期間 令和5年3月31日金まで

応募テーマ 「未来にのこしたい! 地域の四季」

詳細は、HPをご確認ください



まちがいさがしのこたえ

- 3…ツリーの大きさが違う
- 6…きねに付いている餅の量が少ない
- 8…落ち葉の向きが違う
- 9…エプロンのポケットがない
- 11…白の取っ手の位置が違う

編集後記

いよいよ今年も残すところ1か月となりました!「元旦に立てた今年の抱負は何だったか?」と記憶を辿る今日この頃です。(りょう)

秋が去り、本格的に寒くなってきましたね。寒いと愛犬との散歩も億劫に感じてしまいますが、尻尾を嬉しそうに振る姿をみるとそんな気持ちも吹き飛びます。(まっすん)

みんなのよい食プロジェクト

精そう、大地と地域のまらい。 COOP 協同組合がよりよい社会を築きます

JAグループ

JA東びわこの農産物直売所

■営業時間/ 9:00～17:00 ■定休日/ 年末年始(12/31～1/3)



美浜館
彦根市石寺町2256 (湖周道路沿い)
☎0749-43-5692
fm.mihamakan



やさいの里
彦根市賀田山町234-6 (彦根市役所亀山出張所東側)
☎0749-28-1238
yasaino.sato



やさいの里二番館
彦根市平田町790 (彦根中央支店南側)
☎0749-27-7733
yasaino.sato2



やさいの里あいしょう館
愛荘町市1585 (愛知川支店北側)
☎0749-42-2700
yasainosato.aisyoukan



い。び。わ。こ。新。葉。の。し。ん。ね。い。
〈彦根市〉若林 久美子さん



〈豊郷町〉浅井 柚乃さん



〈愛荘町〉長澤 夕佳里さん・杏さん

「笑」顔キラリ地域で輝くEひとの記事、気になりました。懐メロ大好きなので、機会があればイベントで見たいです。おやじバンドいいなあー!

〈彦根市〉亀岡 節子さん

「今」年は、イチゴの苗を畑に初めて植えました。来春には「甘い!」おいしいイチゴができるといういなあ」と楽しみにしています。

〈多賀町〉岸辺 節子さん



〈愛荘町〉北村 政治さん

10月号のお便り

お便り募集中!!
詳細はP15をご覧ください。

あなたならどうしますか 暮らしの中の人権

人権において「差別をしてはいけません」「人権を尊重しましょう」というメッセージは、よくご存知でしょう。毎年12月の人権週間にもテレビやラジオ、新聞などを通じて、このメッセージが広報されています。お互いの人権を尊重し、差別をしないことは、人間関係、社会関係の基本と言えますが、このことがわたしたちにとって頭の中の知識にとどまらず、実際の暮らしの中で一人ひとりの努力によって生かされていくことが最も大切です。



「あなたの暮らしには、人権がどのようにかかわっていますか?」そんな質問をされたら、あなたはどうか答えられますか?ほとんどの人が、人権と自分の生活との関係なんて、あまり考えたことがなかったのではないのでしょうか。私たちの社会には、女性に対する差別や暴力、子どものいじめや児童虐待、高齢者への虐待、障がい者に対する差別問題、同和問題などさまざまな人権問題がありますが、こうした人権問題は、決して私たちの生活と無関係の特別なところで起きているものではありません。

あなたの日常生活でのいろいろな場面を考えてみてください。例えば、あなたは段差があるところで困っている車いすの人を見かけたら、どのような対応をしますか。家族や友だちとなにげなく交わす会話のなかで相手の気持ちを傷つけたり、時には、偏見で人を見たり、物事を判断したりしてはいませんか。

私たちの暮らしに特にかかわりの深い人権問題を中心にとりあげ、「私だったらこうする」「私がそんなことをされたら」と自分の問題としてとらえて考えながら、毎日のなにげない出来事の中にも人権が深くかかわっていることに気づき、あらためて人権と自分の生活との関係を考えてみませんか。

※あいぼーと徳島ホームページ「人権を考える」より一部抜粋