

# ふれあい

fureai

2024

4

April

vol.  
312

P1  
特集

## 健康快眠講座

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 6 JAからのお知らせ
- 11 パズル? 頭の体操
- 12 JALレーク伊吹にご意見をお聞かせください!



SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH

# 健康 快眠 講座

- 私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

参考：厚生労働省ホームページe-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」より  
イラスト：ゆぎたけし



## 1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。

## 2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつけられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

## 3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちよつとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて一度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使しましょう。

# NG



4

## 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する動きもあります。



6

## 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2〜3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25〜30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7

## 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

## 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方うたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5 食事と睡眠、これはNG！  
毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。

## 代かきは丁寧に、畦の管理はしっかりと。

- 田面は均平になるように耕起・代かきは丁寧に行いましょう。
- 漏水しやすい場合は、畦波板やシートで補強しましょう。

## 適期に田植えを行いましょう。

- 田植えでは、必要な株数を確保するために初期成育を安定させ、分けつしやすい条件をつくるのが大切です。低温や強風下、また降霜の恐れがあるうちは植え付けを行わないようにし、適期に田植えを行えるようにしましょう。
- 田植え時には栽植密度や植付本数(1株当たり3~4本)、植付深さ(3cm程度)を目安に植え付けし、太くしっかりとした稲を作りましょう。



## 除草剤は適期に散布しましょう。

- 雑草葉齢に合わせて適期に散布しましょう。
- 除草剤がうまく広がるよう水をたっぷり入れましょう。(水深5~7cm程度)
- 表層剥離やアオミドロが発生した場合は、雨上がりなど藻が落ち着いてから散布しましょう。
- 散布後7日間は落水・かけ流しをせず、入水もできる限り控えましょう。また、漏水等で田面が露出すると、処理層の分解が早まり抑草期間が短くなりますので、注意しましょう。

## 田植え後の水管理は。

- 苗が活着するまでは、苗の葉先が見えるくらいの深水を維持して苗を保護しましょう。また、新しい葉が展開し活着し始めたら、2~3cm程度の浅水管理にして水温や地温の上昇を図り分けつを促進させ茎数の確保に努めましょう。

## STOP! 農業濁水

### 田植えまでの4ステップ

#### ①均平作業

- ていねいな均平化で、後の浅水代かきや水管理をしやすくする
- 除草剤の効果もアップ



#### ②漏水防止

- 畦周りの点検、補修
- 排水口には止水板を設置



#### ③適量入水で浅水代かき

- 地域で計画的に水管理
- 水を入れすぎず、土が7~8割見える程度に
- 浮いたごみは除去



田植え直前に落水しない

#### ④落水なしの移植

- やや深くても、回転マーカのラインは見えます



## STOP! 農業系廃プラスチック

#### ①プラごみ流出防止

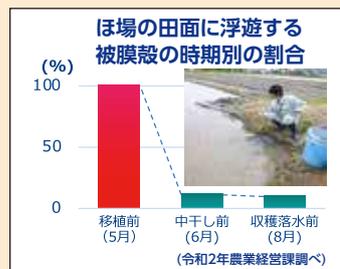
- 肥料袋、あぜ波板・シート等は風で飛ばないように
- 一般プラごみ(レジ袋、ペットボトル等)も併せて注意



#### ②被膜殻の流出防止

- 緩効性肥料の被膜殻がほ場から流れないように
- 代かきや田植え前に強制落水しない水管理
- 本田を確認し、移植前を中心に網ですくう等、被膜殻の回収に努めましょう

### 環境保全型農業直接支払交付金の「緩効性肥料の利用および長期中干し」取組の要件です。



春の農作業安全  
月間が始まります!!

滋賀県は

4月1日(月)~5月31日(金)が  
農作業安全月間です。



## ゴマ 暑さと乾燥に 強い香味作物

アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足がちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月ごろに収穫します。

【品種】香りが強い黒ゴマ、マイルドな風味の白ゴマ、黄金色した脂質の多い金ゴマがあります。地域に合った在来種もあります。

【畑の準備】種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいて

図1 畑の準備①



図2 畑の準備②

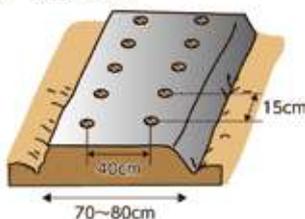


図3 追肥・土寄せ



図4 収穫



図5 乾燥



よく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料(NPK各成分12%程度)100gを土とよく混合します。幅70〜80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

【種まき・間引き】1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

【追肥・土寄せ】最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

【支柱立て】草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒伏を防ぎます。

【病害虫の防除】さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

【収穫】花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

【乾燥・調製】5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7〜10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕(み)などで風選しますが、量が少ないときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早くいります。

※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。

栽培カレンダー (ゴマ)



# 木の芽の出荷者大募集

昨年、木の芽を市場に初出荷しましたところ、「地場産の木の芽の出荷は年々減少しており、出荷量を増やしていただきたい」とのことでした。今年も4月から出荷を受付させていただきます。新たに出荷いただけます方は、下記までご連絡をいただけますと、出荷規格等を案内させていただきます。ご連絡をお待ちしております。

お問い合わせ先／特産振興課 ☎63-2108 (平日8:30~17:00)

よろしく願います



2月9日(金)

## びわほなみ研修会

営農企画課は本店大ホールにて、小麦「びわほなみ」の栽培研修会を行いました。本年産の栽培農家44名が参加しました。研修会では、今後の栽培管理として排水・雑草対策、適期の施肥や赤かび病の薬剤防除などについて、再確認を行いました。



2月15日(木)

## ごじの会ふれあいサロン

JALEEK伊吹助け合い組織「ごじの会」は米原市上多良の上多良区公民館にて今年度最後の「ごじの会」を開催しました。本年度はコロナ流行後の本格実施を行い、12集落で223名の参加者となりました。



本サロンについては、当JAの本和博常務理事も参加されました。紙芝居や体操など遊びを通して食糧教育と健康を学ぶレクリエーションが行われました。

ふれあいサロンの活動については、来年度も実施を計画しています。募集中案内については、今後広報誌等でご案内させていただきます。



2月19日(月)

## 女性部すみれ

## 雑飾りづくり

JALEEK伊吹女性部のすみれグループは、本店1階会議室にて、雑誌「家の光」の記事などを活用して月1回の活動をしています。

今回は3月3日の桃の節句に合わせて折り紙での雑飾りの作成を行いました。作品は顔を描くため、それぞれ違う表情の味いあるものとなりました。



3月12日(火)

## 日本農業賞 優秀賞授賞式

11月20日に日本農業賞滋賀県受賞された株式会社T.P.F.の代表取締役、田中康仁さんが全国審査において個別経営の部の優秀賞に選ばれました。同賞は各都道府県で受賞されたものが全国審査で評価され、3月12日に当JAにて表彰式が行われました。本県の同部門での優秀賞受賞は、個別経営の部では県内初受賞となります。

受賞された田中康仁さんは、授賞式の中で「日本農業賞をいただきましてありがとうございます。今後は皆の模範ではなく、『皆で模範』となっ



て地域を盛り上げていきたい。」と述べられました。

# JA健康診断のご案内

生活振興課 TEL:52-6533

JAでは健康とくらしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行っています。  
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

## 健診実施日と会場

実施日(令和6年)	会場
9月17日(火)	山東支店
9月18日(水)	本店
10月7日(月)	長浜南支店
10月8日(火)	
10月9日(水)	

## お申込みについて

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせします。

## 健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地域の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市市民保険課 ☎0749-53-5114  
長浜市保険年金課 ☎0749-65-6512  
JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

## 健診内容

※料金は全て税込表示です。

- **JAドック健診** ..... 23,600円  
検尿3項目・身長・体重・血圧・問診・血圧検査・眼底・眼圧・腹囲・心電図・診察・胸部X線・胃部X線・便潜血2日法・腹部超音波
- **メンズドック健診** ..... 26,700円  
JAドック健診 + 前立腺がん(PSA)・肺機能
- **レディースドック健診** ..... 29,900円  
JAドック健診 + 乳房X線・乳腺超音波
- **オプション健診(一部)** ※オプション健診のみの受診もできます。
  - 動脈硬化セット ..... 4,500円
  - 甲状腺セット ..... 4,000円
  - 腫瘍マーカー(男性) ..... 6,000円
  - 腫瘍マーカー(女性) ..... 8,000円
  - アレルギー検査(39項目) ..... 12,300円
  - ピロリ菌抗体 ..... 1,050円
  - MCI(軽度認知障害)スクリーニング ..... 20,900円
  - ウィルス抗体3種セット(風疹・麻疹・ムンプス) ..... 6,500円

# 2024年度 年金相談会のご案内

JAが面倒な手続きを  
お手伝いします!



## あなたの大切な年金!気になっていることはありませんか?

年金の請求手続きや受給方法などのご相談に**社会保険労務士**がお応えします!  
ご相談は**無料**です。お気軽にご来店ください

- 年金手続ってどうすればいいの?
- 年金はいつからもらえるの?
- 日本年金機構から緑色の封筒が届いたんだけど...
- 日本年金機構から届いた書類の見方がわからない
- 自分の年金記録を確認したい
- 年金を繰上げてもらいたいけど、気を付けることはあるの?
- 働いている場合・退職した時、年金はどうなるの? などなど

## 年金相談会にお持ちいただきたいもの

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- ねんきん定期便
- 認印
- お勤めされている方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しくご説明できます

開催日	開催支店	
	午前	午後
5月12日(日)	長浜南支店	
6月7日(金)	長浜北支店	近江支店
7月27日(土)	山東支店	
9月4日(水)	長浜東支店	伊吹支店
10月20日(日)	米原支店	柏原支店
11月20日(水)	長浜北支店	長浜南支店
12月14日(土)	近江支店	伊吹支店
2月14日(金)	米原支店	柏原支店
3月9日(日)	山東支店	長浜東支店

※今後の社会情勢の変化によっては、日程が変更になる場合があります。

相談時間/午前 9:00~12:00 午後 13:30~16:30

ご相談を希望される場合は、事前予約制になります。各支店窓口へご予約ください。

#スマイル



令和6年度 今年も#スマイル講座で楽しく学びませんか?

JA 共済の地域貢献活動

4月1日  
受付開始!!

# #スマイル講座 参加者募集中!

年間イベントスケジュール

## 初回特別講座(年間講座説明会)健康なお口づくり「オーラルケア」



健康なお口づくりから、健康な身体づくりを。  
「家庭でできる口腔ケア」と「糖尿病と口腔ケア」をテーマにした講座です。

講師/雪印ビーンスターク(株) 滝口隆右さん 開催場所/本店大ホール  
開催日時/5/30 13:30~

受講料  
無料

### 楽しく作ろう! 手づくりお菓子教室(全4回)

お家でも簡単に作れる手づくりのお菓子で幸せなひと時を  
過ごしませんか。失敗しないお菓子づくりのコツを学べます。

講師/マザーズキッチン 曾我邦子さん  
開催日/6/24 ロールケーキ  
9/2 マーブルシフォンケーキ  
11/25 ベイクドチーズケーキ  
12/23 クリスマスケーキ



開催時間/各日とも  
9:30~12:00、13:30~15:30(2部制)  
定員/6名(1日12名)  
場所/みのりハウス調理実習室  
受講料/1,500円/1回

### 女性部企画 天然酵母 パンづくり教室(全6回)

昨年度の超人気企画。今年度は回数を増やし、様々  
な種類のパンを作れます!

講師/天然酵母パンとハーブの教室Boo 和田加代子さん  
開催日/5/24 胡桃のリュスティック  
6/28 フーガス  
7/26 カレーパン  
8/23 あんぱんま〜ん  
9/27 ベーコンチーズブレッド  
10/25 メランジェ秋味



開催時間/10:00~13:00  
定員/各回6名  
場所/みのりハウス調理実習室  
受講料/4,000円/1回(女性部特典3,500円)

### 男の料理教室(全3回)

初心者大歓迎!家でも簡単に作れ、家族にも振るま  
える自慢の一品を作れるようになりますか。

講師/各回で異なります。  
開催日/6/1 散らし寿司と地元産梅干しづくり  
10/12 餃子  
1/18 カレーパン



開催時間/10:00~12:00  
定員/12名  
場所/みのりハウス調理実習室  
受講料/6/8、10/12 1,000円 1/18 2,000円

### デコ巻き寿司

デコ巻き寿司の作り方を学んで、おうちイベント  
のひとつにしませんか。親子での参加もOKです。

講師/デコ巻き寿司協会インストラクター  
卷子・デラックス こと大澤記代子さん

開催日/10/26  
開催時間/13:00~15:00  
定員/12名  
場所/みのりハウス調理実習室  
受講料/2,000円



### お金のはなし(全3回)

こんな時代だからこそ知っておきたいお金の耳寄り情  
報を得ませんか。普段では聞きにくい手続きの仕方  
なども優しく学べます。

講師/社会保険労務士 JAバンク滋賀  
開催日/7/2(資産運用と年金)  
10/31(資産運用と年金)  
1/21(退職準備セミナー)



開催時間/9:30~12:00  
定員/20名程度  
場所/本店大ホール  
受講料/無料

### こめ油でクッキング

こめ油を使ったドレッシングの作り方やアレンジ料  
理を学んで、お料理上手に

講師/築野食品工業(株)  
開催日/9/6  
開催時間/9:30~12:00 13:30~16:00  
定員/各回12名  
場所/みのりハウス調理実習室  
受講料/500円



## おうちで育てる仕込み味噌

発酵食品の味噌をご自宅で育ててみませんか。初めての方も経験者に教えてもらえます。

講師/マザーズキッチン 曾我邦子さん  
 開催日/2/5~2/9(予定)  
 開催時間/9:00~12:00  
 定員/5~6名程度  
 場所/みのりハウス加工室  
 受講料/材料持込1,000円  
 材料込(仕上がり6kg程度)3,000円



## 簡単味噌づくり(2kg程度)

自宅で育てる味噌を作ってみませんか。初めての方も安心な持ち物不要で少量の味噌づくりです。

講師/厚生産業(株)  
 開催日/11/15  
 開催時間/10:00~12:00  
 13:30~15:30  
 定員/各回12名  
 場所/みのりハウス調理実習室  
 受講料/2,000円



## 女性部企画

### フラワーアレンジメント(夏・冬)

お正月を華やかに彩るフラワーアレンジメントづくりを夏にも企画。お花を「綺麗」に「魅せる」方法を学びませんか。

講師/フワースクール花音さん  
 開催日/6/29(夏) 12/27(冬)  
 開催時間/10:00~12:00  
 定員/40名程度  
 場所/本店大ホール  
 受講料/【夏】2,500円  
 (女性部特典2,300円)  
 【冬】3,000円  
 (女性部特典2,800円)



## 農高生に学ぶ寄せ植え講座(夏・冬)

長浜農業高校の生徒に寄せ植えを学びませんか。様々な種類の花を長い間楽しめるのも人気のひとつです。

講師/長浜農業高等学校 園芸分野の生徒さん  
 開催日/夏6/8(予定)・冬11/16(予定)  
 開催時間/9:00~10:00,  
 10:40~11:40  
 定員/各回50名  
 場所/滋賀県立長浜農業高等学校  
 受講料/プランター付き 2,300円  
 プランター無し 2,000円  
 (見込)



## 女性部企画

### かんたん押絵干支づくり

大きめのパーツとちりめん布を使用した干支飾りを気軽に作ってみませんか。ハサミとボンドのみで簡単に仕上がります。

講師/女性部グループ  
 開催日/11/29  
 開催時間/10:00~12:00  
 定員/20名程度  
 場所/本店2階会議室  
 受講料/880円(材料費)



## 女性部企画

### ヨガ教室(前期5~9月 後期10~2月・全10回)

身体を動かしてみたい。前に行っていたから久しぶりに始めて見たい。初心者も経験者も楽しめる講座です。

講師/村上憲衣さん  
 開催日/【前期】5/15 22 6/12 26 7/17 31  
 8/7 21 9/11 25  
 【後期】10/9 23 11/6 20 12/4 18  
 1/8 22  
 2/5 19  
 開催時間/14:30~  
 定員/12名  
 場所/みのりハウス研修室  
 受講料/500円/1回 4,500円/10回  
 (女性部特典4,000円/10回)



### ●申し込み方法

ホームページの右記のバナーより#スマイル講座のページにて、内容をご確認の上、そのページ内の二次元コードからお申し込みいただくか、生活振興課(☎52-6533)までご連絡ください。



### ●受講料

受講料は原則口座振替となります。お申し込み受付後に別途お知らせいたします。

### ●女性部特典

受講料の口座振替登録と女性部への加入された方は特典を受けられる講座がございます。

本年度からの女性部への加入も対象です。

## ミシンで手作り入園準備

こども園などの入園時に必要なグッズを手作りで。お仲間をお誘いしてみんなで作ってみませんか。

開催/2月~3月上旬(予定)  
 開催時間/9:00~16:00  
 (自由参加・一日開放)  
 場所/みのりハウス多目的室  
 受講料/無料(作成に必要な生地等  
 については、ご準備ください)  
 その他/詳細については、  
 後日お知らせします。



※本講座の様子を広報活動や事業活動の記録を目的に撮影する場合がございます。撮影した写真については、当JA広報誌やホームページ等に使用される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

# ゴールデンウィーク中の営業時間のご案内

## 農業用資材の販売

※土日祝祭日は現金での支払は出来ません。購買未収金のみ取扱となります。

月日	4月				5月						
	27日(土)	28日(日)	29日(月/祝)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金/祝)	4日(土/祝)	5日(日/祝)	6日(月/振休)	
営業時間	経済センター	8:30 ┆ 12:00	(通常営業)							8:30 ┆ 12:00	
	伊吹資材センター										
	米原資材センター										

## JAバンク ATMご利用時間

月日	4月				5月					
	27日(土)	28日(日)	29日(月/祝)※	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金/祝)	4日(土/祝)	5日(日/祝)	6日(月/振休)
営業時間	各支店	9:00 ┆ 18:00			8:45 ┆ 20:00					9:00 ┆ 18:00
	ふれあい窓口									
	長岡キャッシュコーナー									
	イオン長浜店	9:00~22:00								
	セブン銀行	7:00 ┆ 23:00	休止						7:00 ┆ 23:00	
	ローソン銀行 イーネット									

※4月29日(月/祝)は、県内JA系統のお客様のみご利用頂けます。※4月29日(月/祝)の振込については翌営業日の扱いとなります。

## 緊急ご連絡先 休日・夜間

<p>通帳・キャッシュカード 紛失の場合 JAキャッシュサービスセンター</p> <p>☎ 0120-016-663</p>	<p>JAカード(三菱UFJニコス) 紛失の場合 NICOS盗難紛失受付センター</p> <p>☎ 0120-159-674</p>	<p>自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター</p> <p>☎ 0120-258-931</p>	<p>レッカー移動や故障時の 応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター</p> <p>☎ 0120-063-931</p>
--	--	---	--

# 自動車共済にご加入の皆様へ(大切なお知らせ)

2024年4月より、大津損害調査サービスセンターと米原損害調査サービスセンターはさらなる均質化・効率化・高度化をめざし

**滋賀損害調査サービスセンター**  
に一本化いたします！  
**2024.4.1～新たなスタート！**



※滋賀損害調査サービスセンターは大津市内に拠点配置を予定しております。  
※ご対応中の事故案件につきましては、滋賀損害調査サービスセンターにて引き続き対応してまいります。  
※車両単独事故(事故損保が車両請求のみの場合等)については、これまでどおり主に大阪自動車共済金サービス室にて対応してまいります。



# シェフ永井のおすすめ



茨城県空間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフながいともかず 永井智一



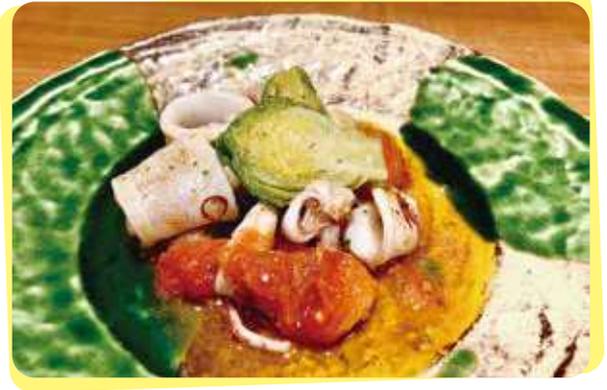
## 小ヤリイカと芽キャベツのガーリック炒め

### ●材料 [2人分]

小ヤリイカ ..... 2杯(胴とゲソの部分を使う)  
 芽キャベツ ..... 2個  
 トマト ..... 小1個  
 ニンニク ..... 1片  
 オリーブ油 ..... 大さじ2  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 輪切りトウガラシ ..... 適宜  
 塩・こしょう ..... 適宜

### ●作り方

- ①ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々(分量外)を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分に切った芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
- ③②のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。



### ●材料 [2人分]

ブリ切り身 ..... 2切れ  
 塩 ..... 適宜  
 A 漬け汁  
 しょうゆ ..... 50ml  
 みりん ..... 50ml  
 料理酒 ..... 50ml  
 七味唐辛子 ..... 小さじ1  
 ユズ ..... 1個(半分に切り搾る)

## ブリのユズ七味焼き

### ●作り方

- ①ブリの切り身は塩を振り、1時間ほど置く。
- ②Aの材料を合わせ、①のブリを2時間漬ける(右写真参考)。
- ③ブリの汁気を拭き取り、漬け汁のユズと一緒にグリルで焼き上げる。その後ユズは取り除く。お好みでナバナのおひたし(材料外)を添えると彩りが良くなります。



先日、部落解放研究第31回滋賀県集会の第1分科会の司会を務めました。同分科会では、講師から、2016年2月にスイス・ジュネーブで開催された国連女性差別撤廃委員会の会合に日本から参加した旨の報告がありました。その際に参加していた在日コリアンの女性やアイヌ女性のことを某国会議員が「チマチヨゴリやアイヌの民族衣装のコスプレおばさんまで登場。完全に品格に問題があります。」などとブログに投稿しました。被害者らは人権救済を申し立て、法務局は2023年秋に当該国会議員の「人権侵犯」を認定しました。

その報告を聞いた後、アイヌ民族について考えていたところ、標題の映画を視聴する機会がありました。内容は、アイヌ民族が口頭伝承してきた叙事詩「ユーカーラ」を「アイヌ神謡集」として日本語訳した知里幸恵(ちりゆきえ)の人生を描いたドラマです。

明治以降、アイヌに対しては、①アイヌの土地の没収、②生活の糧である漁業・狩猟の禁止、③アイヌ固有の習慣・風習の禁止、④日本語使用の義務、アイヌ語の使用禁止、⑤日本風氏名への改名による戸籍への編入などの同化政策が実施され、差別と迫害が続きます。映画では、獲ったニシンを船から運ぶ荷役としての強制労働や学術研究と称してアイヌの墓をあばき遺骨や埋葬品を持ち去るなどが描かれています。

1903(明治36年)年に生まれた知里幸恵もそのような時代背景の元で生きた少女でした。

成績優秀にもかかわらず、アイヌだからという理由で希望する女学校への進学が許されず、アイヌとして初めて女子職業学校に入学しますが、理不尽な差別といじめに遭います。

みんなの人権

アイヌのうた

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より

ある日、アイヌ語研究の第一人者である東京の金田一京助教授(映画では兼田教授が、知里幸恵(映画では北里テル)の伯母金成マツ(映画ではイヌイエマツ)のもとへアイヌの叙事詩「ユーカーラ」を聞きに来ます。そこで金田一教授と出会った幸恵は、アイヌ語と日本語が堪能なところを見込まれ「ユーカーラ」を文字にして残すことに着手するようになります。その日本語訳のノートを見た教授は、あまりの素晴らしいことに感動し、東京で本格的に活動することを勧めます。数々のいじめと差別は、幸恵の心に自分がアイヌであることを卑下するような思いを抱かせていましたが、ユーカーラを日本語に訳することを通じて、アイヌの誇りを取り戻すことができたと言えます。

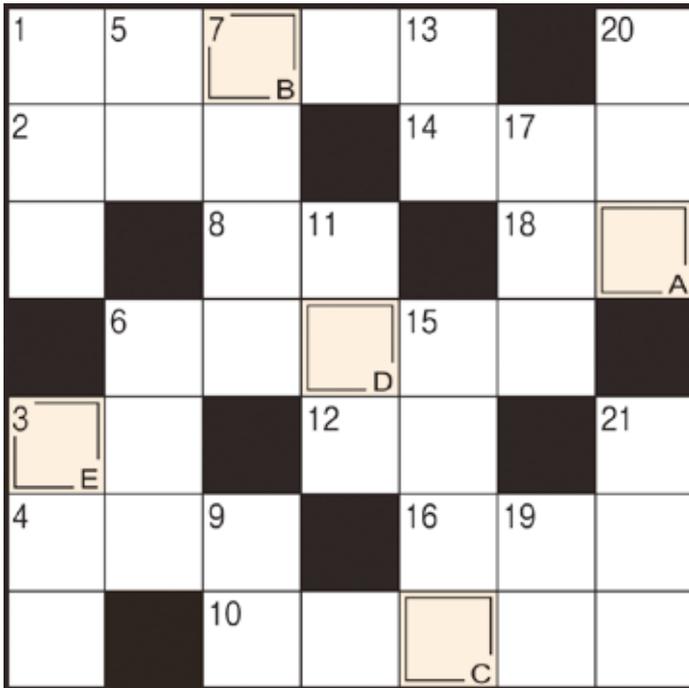
その翻訳作業は、命を賭したものでした。幸恵は心臓病を患っていたにもかかわらず使命感に燃えて翻訳に没頭しました。幸恵がまとめた「アイヌ神謡集」は、1922年(大正11年)9月18日に完成しました。しかし、彼女は、その日の夜、心臓発作のため死去。19歳の短い人生でした。命を引き換えに、失いつつあったアイヌ文化を継承し、アイヌ民族に自信と誇りを与えるものを完成させたのです。

この映画の菅原浩志監督からの次のメッセージをかみしめてみたいと思います。知里幸恵さんをモデルとした本映画を通じて、北海道の開拓に多く貢献し、差別と迫害と戦い続けてきたアイヌ民族の事を少しでも理解していただき、苛(いじ)めと差別のない共生社会となり、未来に向かって日本中、そして世界中に融和な社会が広がることを切に願い、本映画を製作するものであります。



出題/ニコリ

色マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語

### 3月号のこたえ

A	B	C	D	E
ウ	シ	オ	ジ	ル

### 2月号の応募総数

128通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表に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。



「ハガキ」または「ホームページ」からご応募ください

正解者の中から抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント! 応募締切 4月22日

\*クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供を行うために利用させていただきます。

クロスワードクイズの答え 〒・住所 氏名 年齢 「ふれあい」の感想または身近な話題など	63 5211-0062 J A レイク伊吹 「ふれあい」係
---	--------------------------------------



- 21 馬に乗る人のこと
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 19 当たりかな、外れかな
- 17 湯が冷めないよう ポットに入れた
- 15 ダブルプレーともいいます
- 13 ストレスがたまることばしたくなることも
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 9 お酒は飲めません
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 6 お花見といえはこの花
- 5 アマではありません
- 3 眠いときに出来ます
- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します

### タテのカギ

**長浜市 谷本さん**  
 当家のサクラ、チューリップ、スイセン等も咲き誇り、孫の進学を祝してくれています。私も体力と脳の活性化を図るため、友達と散歩やおしゃべりを楽しもう。  
 ●お孫様の進学、おめでとうございました。子や孫が成長していく様子を実感できる良い時節であります。時間は平等。いつまでも成長を見守ることが出来るように、笑いや体を動かすことも忘れずに進んでいきたいと思います。

**米原市 力石さん**  
 仕事を一応辞めて、以前より畑仕事にも少しだけ力を入れています。試行錯誤の毎日ですが、自分で育てて収穫できた喜びは大きいですね。また、近くの道の駅や産直のお店などを巡って、購入したり見て回ったりするのも楽しみのひとつです。  
 ●今までも活躍されていた場面に一区切りをつけて、新たな挑戦をされていることを応援します! 収穫に加えてそれを味わう喜びも得られると良いですね。

**長浜市 石地さん**  
 スギ花粉の季節になりました。薬を飲んでマスクを付けていても症状が出ます。特効薬が出来て欲しいです。  
 ●私はおかげさまで花粉症にはなっておりませんが、苦労されている方をお見受けして、大変だなあと思う程度です。重度の症状の方には点滴まであるようです。今まで罹らなかったとしても、突然発症することでも他人事ではありません。早く特効薬が出来て欲しいものです。



3月号から お便りコーナー

# JALレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

## 送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください。

## メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



みなさまからの  
ご意見をお待ち  
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。ただし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

のりしろ

料金受取人払郵便  
彦根局承認  
0604

差出有効期間  
2026年2月  
28日まで

5 2 2 8 7 9 0

米原市宇賀野280番地1

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

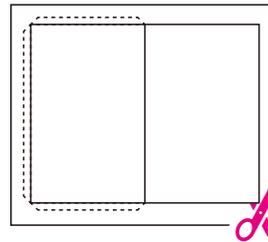


- この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
- この封書でクロスワードパズルの応募はできません

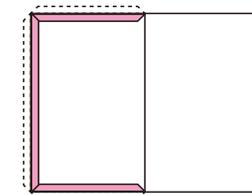
のりしろ

## 封筒の作り方

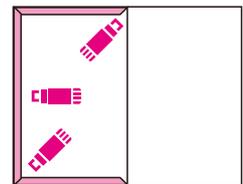
①封筒の部分を切り取ります。



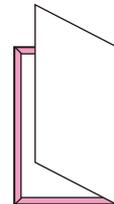
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



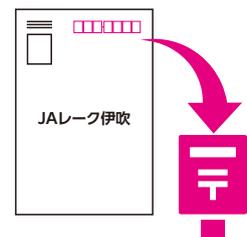
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



## 経営管理委員会・理事会だより

### ■経営管理委員会

令和6年2月28日

#### 議案審議

- 第1号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第3号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第4号議案 「農業経営支援金」の活用支援について

#### 報告事項

- ① 理事会報告
- ② 第3・四半期仮決算監事監査報告について
- ③ 理事会で決定した資金の貸付の状況について
- ④ 組合員の加入・脱退について
- ⑤ (株)グリーンパワー長浜の仮決算について
- ⑥ (株)びわこライスの仮決算について

### ■理事会

令和6年2月26日

#### 議案審議

- 第1号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 令和6年度内部監査計画について
- 第3号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第4号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について
- 第5号議案 「農業経営支援金」の活用支援について
- 第6号議案 就業規則の一部変更について
- 第7号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について

#### 報告事項

- ① 第3・四半期仮決算監事監査報告について
- ② 金利設定委員会の報告について
- ③ 組合員の加入・脱退について
- ④ (株)グリーンパワー長浜の仮決算について
- ⑤ (株)びわこライスの仮決算について

2024年4月号

## JAレーク伊吹へのご意見・ご要望をお聞かせください

▶該当する項目に○をしてください

農業のこと

お金のこと

経営のこと

その他

お返事をご希望の方は、  
住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。

記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。  
取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部あるいは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号

夜間・休日の緊急ご連絡先

●通帳・キャッシュカード紛失の場合

JAキャッシュサービスセンター

☎0120-016-663

●JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合

NICOS盗難紛失受付センター

☎0120-159-674

●自動車事故等の場合

JA共済事故受付センター

☎0120-258-931

●レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合

JA共済サポートセンター

☎0120-063-931

●LPガスに関するお問合せ

長浜市プロパンガス事業協同組合

☎0749-65-8091



☎JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表).....	☎52-6520
多目的施設みのりハウス (本店企画管理課).....	☎52-6521
介護福祉センター.....	☎54-2112
伊吹支店.....	☎58-0008
柏原支店.....	☎57-1010
山東支店.....	☎55-1014
米原支店.....	☎52-1011
近江支店.....	☎52-2460
長浜東支店.....	☎62-0677
長浜南支店.....	☎62-0239
長浜北支店.....	☎62-3374
経済センター.....	☎63-2101
伊吹資材センター	
米原資材センター (経済部購買課).....	☎63-2102

『家の光』は5月号からリニューアルします♪

家の光

IE no HIKARI

5月号の  
主な内容

定価 922円(税込み)



編集後記

太田道灌(1432-1486)の山吹の娘のお話しをご存じでしょうか。狩りに出かけたところ、突然の雨に襲(雨具)の借用を農家に申し出たところ、それに応じた若い娘が山吹の一枝を差し出しました。意味が解らず帰城した後道灌が、「七重八重花は咲けども山吹の実の囊一つだに無きぞ悲しき」という古歌で囊がない事を伝えていたこと知り、その後は歌道(勲字)に励んだという話です。

新社会人が「自分の意見」を上手に伝えることが出来ないのは、当然なのではないでしょうか。娘が道灌に差し出した山吹の一枝のようなサインに、気付いてあげられるか。こちら側の思いにも気付いてもらえるか。早くお互いの心がわかり合える関係づくりができる

(柏)

特別企画

わたしたちができる  
10の行動

～今日から始める食料安全保障～

国としての喫緊の大きな課題の一つである「食料安全保障」の確立。わたしたち国民が具体的にどんな行動をすれば、食料自給率が上がり、日本の食と農を守ることにつながるのでしょうか。「みんなの小さな行動が日本の食と農を変える」を考え方の基本に、わたしたちが暮らしの中で実践できる具体的な10の行動を提案します。

別冊付録

のど、目、耳、全身を鍛えて元気に！  
カラダ若返りブック

「目がかすむ」「耳が聞こえにくい」「食事をするとよくむせる」「脚が痛い」など、弱ってきたと感じる部分は人それぞれです。そこで、体の部位ごとに、自宅で手軽に短時間でできるトレーニングの方法を紹介します。「今日は目」「明日は耳」など日替わりで鍛える部位を変えられるメリットも。仲間と集まり、みんなと一緒に楽しみながらトレーニングするのもオススメです

わたしたちの  
JA

【主要概況】

令和6年2月末現在

正組合員数.....	4,561人
准組合員数.....	7,571人
出資金残高.....	18億4千4百万円
貯金残高.....	1,434億6千5百万円
貸出金残高.....	191億9千0百万円

長期共済保有高.....	2646億2千8百万円
年金共済保有高.....	29億5千6百万円
購買品供給高.....	7億3千1百万円
販売品販売高.....	8億4千3百万円

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス

パッションフルーツのプロフィール

【分類】トケイソウ科トケイソウ属

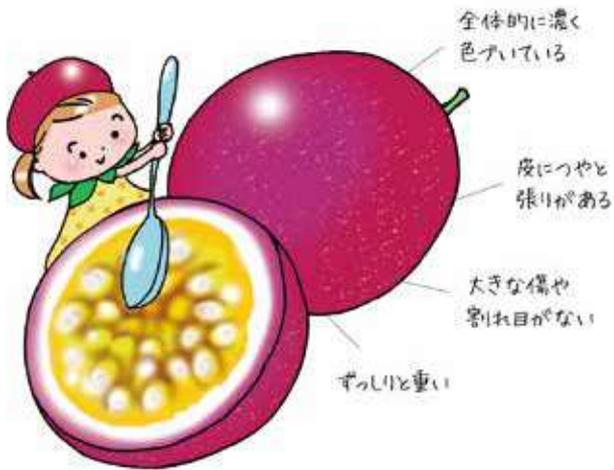
【原産地】南米

【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

解説:KAORU

## 選び方



## 保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

### 追熟

柔らかくなり香りと甘みが増す  
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所にて3~7日程度置く

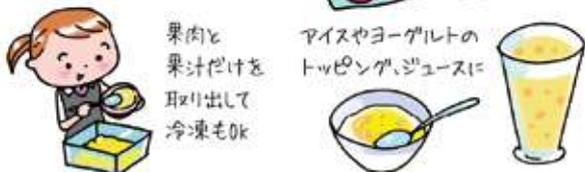
皮の表面にしわが入り、香りが強くなったら食べ頃

### 冷蔵保存

食品用保存袋に入れ  
冷蔵庫の野菜室へ

### 冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ  
凍ったままシャーベットとして



# パッションフルーツ

~甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実~

## 食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ  
冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー  
状の果肉と果汁を味わう

種にも栄養が  
種をかみ砕きながら食感を楽しむ  
かまずに喉越しを楽しむのも良い

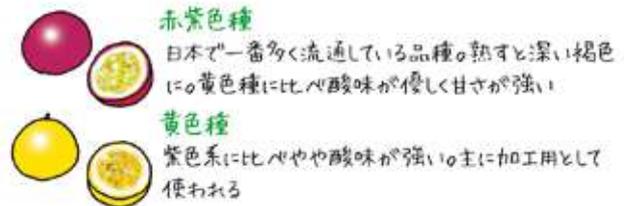


ヨーグルトやアイスのソース  
ドレッシング、ジャムやジュース、  
スムージー、ケーキなどに利用



## パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている。



## パッションフルーツのチカラ



## パッションフルーツのヒミツ

名の由来  
「パッション=情熱」と思われがちだが、  
花の形がキリストの受難(パッション)を  
ほうふつとさせることから

和名「ワザモトケイソウ」  
花が時計の文字盤を  
ほうふつとさせることから

ハワイでの別名  
「川コイ」  
パンケーキやデザート  
のソースなどに幅広く使用



この広報誌「ふれあい」は環境に配慮し、「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。