

ふれあい

FUREAI

5

May
2022
vol.289



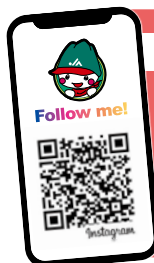
P1
特集

快適!

初夏の大掃除

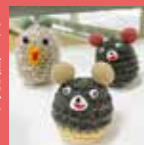
Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
ふれあいタイムス
- 7 新入職員紹介
- 10 JAからのお知らせ
- 11 パズル?頭の体操
- 12 JAレーク伊吹に
ご意見をお聞かせ
ください!



@ ja_lakeibuki

地域の「食」と「農」に関することや各種イベント情報などをお届けします





5月に大掃除をお勧めする理由

その1 梅雨前の掃除でカビ予防

カビは、温度・湿度・有機物の三つがそろって発生します。有機物とは、食べ物、ほこりや毛髪など、カビが繁殖するための栄養です。室温25度、湿度80%を超えるとカビは急激に増えます。梅雨前のこの時期に掃除することで、カビの発生を抑えましょう。

その2 油汚れを落としやすい季節

5月になると気温が上がり、特に油汚れが落としやすくなるので、換気扇などの油で汚れやすい場所の掃除はこの時期がお勧め。一度やっておけば後が楽。年末は大掃除ではなく小〜中掃除程度で済みます。

その3 体が動きやすく、作業がはかどる

寒過ぎず暑過ぎず、気候が最も快適なのが5月の大型連休の頃です。体を動かすのがおっくうにならず、効率もアップします。

その4 家族コミュニケーションの機会

連休中は家族がそろいやすい時期でもあり、共同作業のチャンス。円滑なコミュニケーションのきっかけにもなるでしょう。

その5 おうち時間が気持ち良くなる

今「家」の役割が変わりつつあります。外から帰ってくるぐらゝ場から、仕事も勉強もする場所へ。長時間過ごす場所をきれいに保つことは、自分たちが気持ち良く過ごすことにつながります。

家にあるものを掃除グッズに

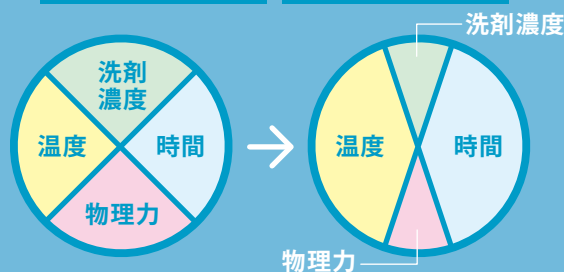


コンビニなどでもらうおしぼりや割り箸、ストックキング、着なくなったジーンズや子ども服など。どれも使い捨てにできるので、掃除の強い味方です。古布は使いやすい大きさにカット。ジーンズなど厚手の布はベランダ掃除になど、厚さによって使い分けができます。

覚えておきたい掃除4要素

四つをバランス良く活用することが、汚れを楽に落とすポイントです。

- ① 時間
- ② 温度
- ③ 物理力
- ④ 洗剤の濃度



汚れた場所をゴシゴシとこするのは「物理力」に該当し、体に負荷がかかります。かといって刺激の強い成分の入った洗剤も必要以上に使うのは控えたいもの。そこで時間と温度を最大限活用します。洗剤の湿布や漬け置きするなど時間を置くことで汚れの内部に洗剤が浸透し、汚れを分解して落としやすくします。お湯に漬け置きするとさらに有効です。

五つの大掃除ポイント

1 浴室

タイルの目地や扉の内側のゴムパッキン

カビが内部まで侵入すると取り除くのが難しくなります。すでに発生している場合は、カビ取り剤をスプレーするだけでなく、こより状に細くしたキッチンペーパーに含ませて湿布のように10分以上貼り付けます。その後は、しっかりと洗い流しましょう。

浴槽のエプロン内部

浴槽には側面に開閉できるエプロンというパネルが付いているタイプがあります。エプロンを開くと内部がドロドロに汚れてカビだらけの場合が多く、ここのカビを取ることで浴室全体もカビにくくなります。



2 トイレ

便器の内側の縁

内側の縁は、一見ただけでは見えないため見落としがち。実はとてもカビやすい場所です。縁裏に入り込むブラシなどを使って、しっかりと汚れを落としましょう。



便器と床のつなぎ目

それほど目立たないけれど、意外に汚れがたまりやすい場所。水が垂れたり、ほこりが集まったりして臭いの発生源にもなります。予防策として、太めのマスキングテープを使います。マスキングテープの片側に適度な間隔で切り込みを入れ、切り込みを入れた方を外側にして、つなぎ目に沿って曲線を描きながら貼っていきます。汚れてきたら外して交換するだけです。

3 エアコン

「エアコン菜箸」を活用

エアコンの風がカビ臭かったら要注意！カビが発生している証拠。体にも良くありません。季節の変わり目にしっかりと掃除しておきましょう。フィルタは取り外して掃除機などでほこりを取り除き、しっかりと水洗い。見落としがちなのは吹き出し口とルーバー部分（吹き出し口の羽）。箸に布を巻き付け除菌用の消毒エタノールを浸し、吹き出し口の奥まで差し込んで塗布します。



エアコン菜箸。
菜箸に使い捨ての布を巻き付けて使います

4 換気扇

漬け置きで楽々

換気扇にこびり付いた油とほこりを簡単に落とすコツは、ファンを取り外し、洗剤を溶かしたお湯に漬け置きすること。このとき、保温効果の高い段ボール箱を使うことをお勧めします。45℃程度の厚手のビニール袋をかぶせ、そこにお湯を張って漬け置きしてから、汚れをこすり落とします。セスキ炭酸ソーダなど刺激の少ない洗剤でも、お湯に漬ける時間が長ければ、軽力で落とせます。



お掃除のプロ

大津たまみさん



一般社団法人日本清掃収納協会会長。「笑顔を届けるお掃除会社」を目指し、2006年に株式会社アクションパワーを設立。講演の他、テレビや雑誌などで片付けや掃除方法を伝える。著書に『わが家のリフレッシュ大作戦』他多数。
<https://tamami.net/>

5 クローゼット

衣替えも同時に

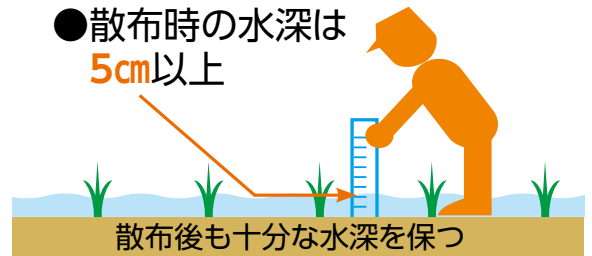
このタイミングで、冬物を片付けて衣替えもしましょう。クローゼットは湿気がたまりやすい場所でもあり、洋服を春夏秋冬に交換しながら、ほこり汚れと湿気を取り除きます。特に冬物は繊維くずが出やすい素材が多く、床に綿ぼこりがたくさん落ちていきます。また、知らない間に少しずつ増えていた洋服を処分するチャンスでもあります。

テンポの良い音楽でスピードアップ

時間があるからと、だらだらと掃除すると途中でだれてしまいがち。明るくてテンポの良い音楽をBGMに流しながら行えば、仕上がりまでのスピードもアップします。また、1曲4分なら5回リピートすれば20分というように、曲の長さを利用して、時間を決めて集中して行るのがコツです。

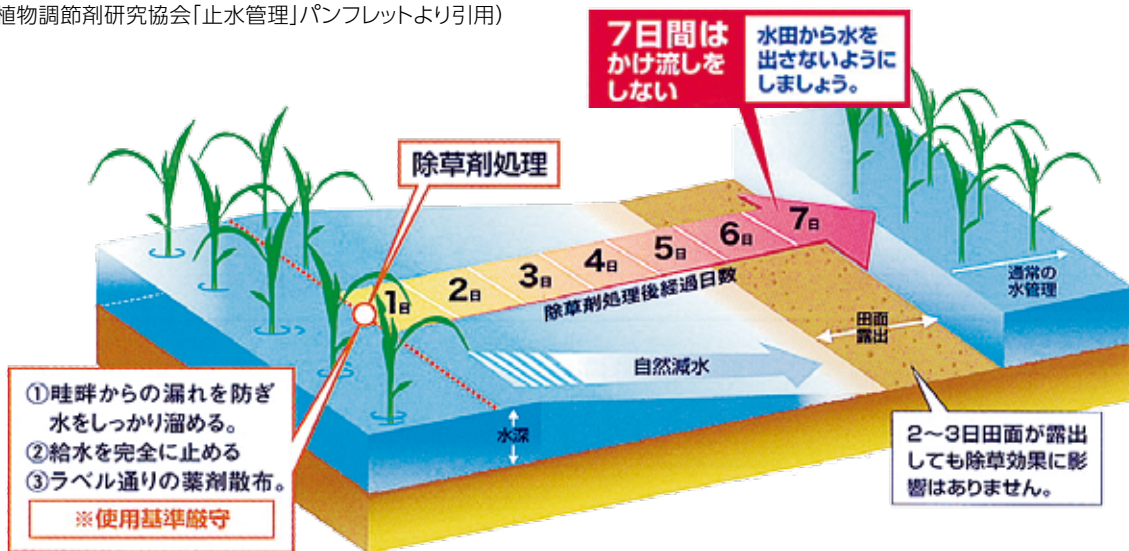
除草剤の散布後は、水田に散布された除草剤が土壌面に被膜を作るため、散布時や散布以降の水管理が重要となります。

- 1 散布時の水深は5cm以上。特に、ジャンボ剤・フロアブル剤は必ず5～6cmの湛水状態を保ってください。
- 2 藻・浮草が発生していると、拡散が不十分となり効果が劣ることがありますので、使用時期の範囲内で早めに散布してください。
- 3 水口、水尻をしっかり止めて、散布後は少なくとも7日間はそのまま湛水を保ち、落水・掛け流しはしないでください。



「除草剤処理後7日間給水しない止水管理」の模式図

(日本植物調節剤研究協会「止水管理」パンフレットより引用)



還元障害の症状と対策(やみ田)

早期の対応が生育・品質改善の第一歩です！



軽い症状

- 下葉が黄色くなります。
- 分けつが遅くなります。
- 色が出ません。

- 軽く干します。(5日程度で色が出ます)
- 干しても回復がみられない場合は、硫酸マグネシウムやマルチサポート2号を10a当たり20kg施用します。

重い症状

- 全く分けつしません。
- 下葉に赤い斑点があります。
- 根張りが悪くなります。

- 溝切り(こじわり)を行い、数日間落水して、田面を干します。
- 硫酸マグネシウムやマルチサポート2号を10a当たり20kg施用します。



滋賀県は

見直そう!農業機械作業の安全対策

5月31日(火)まで春の農作業安全運動月間です。

家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

ラッカセイ ゆでれば甘く、煎れば香ばしい

図1 畑の準備

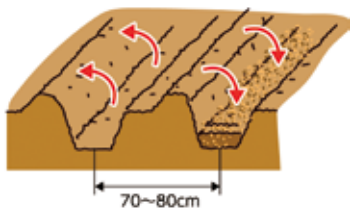


図2 種まき

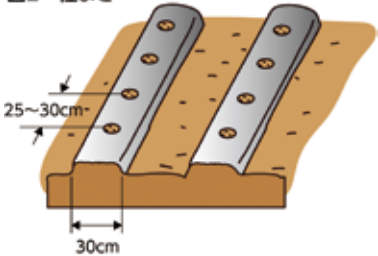


図3 土寄せ



ラッカセイの根には、根粒菌が共生し、空気中の窒素を植物に供給するため、窒素の少ない土壌でも生育できます。温暖地では種まき適期は5月中旬～6月中旬です。

【品種】ゆで豆向きには、早生の「郷の香」、晩生の「おおまさり」などがあります。煎り豆向きで晩生の「千葉半立」、中生の「ナカテユタカ」、やや早生で最近育成された「Qなっつこ」があります。

【畑の準備】事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。深さ20～30cmの溝を70～80cm間隔で掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分12%)

程度100gと堆肥2kgとを施し、土とよく混ぜ、溝を埋め戻します(図1)。窒素が多過ぎると「木ぼけ」(図1)。実の付きが悪くなるため、野菜の後作では肥料を控えるに与えましよう。

【種まき】土を盛り上げて幅30cm程度の畝を立て、種は25～30cm(おおまさり)は50～60cm)の間隔で2粒まきます(図2)。鳥よけは、トンネル状にネットを掛けるか、不織布でべた掛けをします。また、釣り糸を上部に張ると、カラスは羽が糸に触れることを嫌うため、飛来を防ぐことができます。なお、畑の都合や鳥害回避のために、小型ポットで本葉2枚くらいまで育苗してから植え付けることもできます。

【灌水】発芽までは十分与え、その後はやや乾かし気味にしますが、夏の乾燥は実の太りに影響するので灌水すると良いでしょう。

【土寄せ】開花後に株元に土寄せをします。この土寄せは子房柄が地中

に入りやすくするためです(図3)。

【病害虫防除】コガネムシ類の幼虫が、さやを食害するときがあります。掘り取ったときに幼虫がいたら捕殺してください。次年度以降は、フオース剤などで防除対策をしましょう。

【収穫】ゆで豆向き品種では、「郷の香」は開花期(株全体の半数に開花が始まったとき)からおおよそ70日、「おおまさり」でおおよそ85日のさやが十分に肥大した頃です。煎り豆向きでは、「ナカテユタカ」「Qなっつこ」はおよそ80日、「千葉半立」はさやが膨らみ、網目のはっきりと見えた95日頃で、中の豆の皮が茶色に着色しています。

【食べ方】電子レンジを利用した、煎り方を紹介します。乾燥さや50gを耐熱皿に並べ、500Wで1分半加熱した後、攪拌し、再度1分間加熱後攪拌し、さらに500Wで1分間加熱します。加熱の過程でかき混ぜることで、煎りむらを少なくできます。電子レンジの出力を低く設定し、加熱時間を長く取ることでも煎りむらができます。また、むき身では、水に10秒ほど漬け、紙封筒に入れて50gでは500Wで3分程度加熱します。いずれも分量が多い場合は調理時間が長くなり、少ない場合は短くなります。

※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。

農業用廃プラスチックの回収を行います

農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。

5月28日(土)午前9:00～午前11:30
伊吹カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

6月4日(土)午前9:00～午前11:30
近江カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

対象となるプラスチック

- 農業用ポリ
- 育苗箱
- 畔波シート
- 肥料袋 など

※廃タイヤ・農業のガラス瓶・中身が残っている肥料袋などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意ください。書類については各支店窓口にございます。12月上旬の回収も計画していますので、計画的な処理をお願いします。

お問い合わせ先/営農企画課 ☎63-2101(8:30～17:00)

☑メールでのお問い合わせも受付しています。

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(お返事に時間がかかる場合があります)





米原市朝妻筑摩 竹中 利治さん(63歳)

地域の魅力満載！ 道具作りから楽しめるヘラブナ釣り

地域の良さを活かし
楽しむ姿に憧れます！

わたしが
紹介します!!
米原支店
専任IA
大林 真士



子どもの頃から釣りが大好きで、アジアやタイなどの海釣りをされていたこともある竹中さんは、20年ほど前から本格的にヘラブナ釣りを始められました。ヘラブナ釣りは、琵琶湖や川、池などで、延べ竿で繊細な仕掛けと浮きを使用して楽しむ釣り。練り餌などの配合パターンのちよっとした違いで、釣果を大きく左右させます。また、釣り場や釣り方を変えることで年中楽しむことができます。

竹中さんにとってヘラブナ釣りの魅力は、自ら作った道具で魚が釣れるところからです。美しく塗り上げられた浮きや、手元に釣り竿を置くための万力と竿掛け、魚をすくう玉網などの道具を、



手作りの浮きを手にする竹中さんの。何百本も作られているそうです。



手作りの道具の色や形が統一され、自然の形の良さをうまく活用されています！



45cmほどの大きなフナが釣れた時の記念写真。大満足ですね！

話されました。

地元で手に入れた竹や鹿の角など自然な形の良さを活かして制作。また、釣具店などで販売される道具を参考に、ラデン細工を飾りに施した道具などもあり、他にはない一品ものを器用に作られます。作り上げた道具は、試用を繰り返して改良を重ね、完成。その道具と仕掛けで釣れた瞬間は、たまらなく嬉しいそうです。また、琵琶湖や伊吹山などの美しさで四季を感じるところも魅力の一つで「この地域がヘラブナ釣りに、とても良い環境であることや、釣りの楽しさを多くの人に知ってもらいたい」と笑顔で話されました。

ふれあいタイムス

●4月5日(水) 食農教材を 地元小学校へ



▲教材本を手にする中尾一則代表理事(中央)と織田恭淳教育長(左)、JA北びわこ 田中洋輝代表理事(右)

JAレック伊吹は、4月5日に中尾一則代表理事理事長らが同管内の米原市と長浜市の両教育委員会を訪問し、小学5年生の児童を対象とした、食農教育の教材本「農業とわたしたちのくらじ」1,100冊の贈呈式を行いました。長浜市教育委員会へは、JA

業とわたしたちのくらじ」1,100冊の贈呈式を行いました。長浜市教育委員会へは、JA



『お仕事ノート』でJAを紹介

JAレック伊吹は、米原市・長浜市の両教育委員会が後援する冊子「2022年度版小学生のためのお仕事ノート」に、JA北びわこ共同でJAの仕事内容や取り組みを紹介しました。このノートは、小学校中学年向けの冊子で、両市34校の小学校へ届けられます。

冊子はB5判で41ページ、両市内の企業17社を掲載し3,500部を発行しています。様々な職業や生き方を学べる冊子で、



将来を担う子どもたちにJAをより身近に感じてもらうことや地域農業についても理解を深めてもらうことを目的に、JA共済「地域・農業活性化積立金」を活用して冊子制作に協力しました。



▲写真やイラストが数多く使用され、楽しく学ぶことができる『お仕事ノート』



JAグループは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

JALレーク伊吹のSDGs取組方針

JALレーク伊吹は「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、組合員の声に応えながら、不断の自己改革への取り組みを通じて、持続可能な地域農業と、「みどりの食料システム戦略」を踏まえた「環境保全型農業」を推進し、豊かでくらしやすい地域共生社会の実現に向け取り組んでいきます。

さらに、JAの事業や活動が与える多面的な影響にも配慮しながら、地域社会を構成する一員として、組織・事業・経営の革新をはかり、社会的役割を誠実に果たし、SDGsの達成に向けて取り組んでいきます。

令和4年4月1日
レーク伊吹農業協同組合



今月号からJA活動の中でSDGsの取り組みにロゴマークを表示します

©みんなのよい食プロジェクト



伊吹・山東地区の特産物! 実山椒の出荷者大募集!

5月下旬～6月上旬に出荷受付いたします!

JAレーク伊吹の実山椒は、

- 組合員の皆さまに50年以上前から出荷いただいている地域の特産物です。
- 柔らかくて香りが強いのが特徴で、市場や消費者からJAレーク伊吹の実山椒を産地指定で購入いただいています。



新たに出荷される方には、集荷日や出荷基準等をご案内させていただきますのでお問い合わせください。どしどしお待ちしております!

集荷日にキロ単位で販売予定!ご希望の方は事前に特産振興課へお申込みください!

お問い合わせ・お申込み先/特産振興課 ☎63-2108 (8:30~17:00)

☑メールでのお問い合わせも受付しています
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(お返事に時間がかかる場合があります)



ごはんをモリモリ食べて
今日も元気いっぱいです!

『ご飯がススむ おかず』と共に 新入職員紹介

2022年4月に、5名が新しく入組しました。
新入職員が作った『ご飯がススむおかず』と共に紹介します。

- ①川柳式『JA で働く抱負』 ②わたし自慢
③おススメしたい!私の大好きな『ご飯がススむおかず』を紹介

①何事も
努力と笑顔で
頑張りますぞ



山東支店
石田 麻緒

②何事も中途半端にせず最後まで取り組む所です。どんな時も感謝と笑顔を絶やさず頑張ります!



③ゴボウとニンジン、さらにちくわとこんにゃくも入っているのでお腹いっぱい食べられます!七味をかけるのもオススメです!

ご飯に合う!
濃いめの味付けて
きんぴらごぼう

①向上心
以て高める
信頼性



伊吹支店
渡邊 優華

②おいしいご飯と博物館が好きな渡邊です。弱点を捉え克服していく向上心を持ち取り組む所存です。



③SNSを参考にした簡単おかずです。醤油・酒・みりん・砂糖・ごま油・すりおろし生姜などの調味料に豚肉を漬け込み、一口大のキャベツと豚肉を交互に重ねてラップをしたらレンジで6分加熱。しっかり豚肉に味がしみ込んで、素材の味も感じられて美味しいです!

豚バラ肉と
キャベツの
重ね蒸し

長浜東支店

前川 琉菜



①お仕事で
全力笑顔
頑張るぞ

②私は笑顔をよく褒められるので、組合員や利用者と接するときには必ず笑顔で接していきます!また、お話をすることも好きなので、他愛もない話で親しく慣れたらと思います。諦めずに物事をやり遂げることも今までやってきたので、それを仕事に活かしてがんばります!



③ほうれん草と鶏もも肉、玉ネギを使ってコンソメと味噌で味を付けたクリーム煮を作りました。仕上げに入れたピザ用チーズと粉チーズが濃厚で、ご飯との相性バッチリ!美味しいです!

ほうれん草の
クリーム煮

長浜東支店

大濱 友夏子



①日々学び
前向きな気持ち
忘れぬ

②2年ほど前に大阪から引越してきました。自然豊かなこの土地でお仕事できることがとても嬉しいです。



③地元の人に調理法を教えてもらい、ビワマスのあらを1匹、醤油・みりん・お酒・生姜と一緒に煮こみました。臭みもなく食べやすい味で、2歳の息子も喜んで食べてくれました!

ビワマスの
あら炊き

総務部 生活振興課

北川 茉鈴



①にっこりと
素敵な笑顔で
働きます

②笑うことや人と話すことが好きです。持ち前の笑顔で組合員さんや職員の方とたくさん話したいです。



③卵焼きは白だしを入れてお母さんの味になるように頑張ったのと、形をハートにしてみました。定番ですが、私が通っていた長浜農業高校のお米とすごく合います。

とっても
おいしい
卵焼き

令和5年度

職員募集!

地域の農業や生活を支えるJAと一緒に働きませんか!

私たちが



ホームページで「先輩の声」を紹介中!

詳しい募集要項は当JAホームページをご覧ください



リリナビ2023にも掲載しているよ!



お問い合わせ先 / 教育人事課
☎52-6522 (8:30~17:00)

☑メールでのお問い合わせも受付しています
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(お返事に時間がかかる場合があります)





カミングアウト*を受け止める

J A 滋賀同和対策本部「みどり」より

4月、学校や職場で新たな出会いが始まる時期でもあります。

大変親しくなる人もできるかもしれませんが、そんな中、もしも同性の人から同性愛者「ゲイ」または「レズビアン」であることを告げられたとしたら、あなたはどのように応えるでしょうか。

2015年8月、某大学の男性学生Aさんは、同級生で親友のZさんに「自分が「ゲイ」であり、貴方に恋愛感情を抱いている」ことをカミングアウトしました。しかし、それを明かされたZさんは「お前がゲイであることを隠しておくのムリだ」として、クラスメイトのLINEグループにAさんの同意を得ず暴露してしまい、そのことでAさんは心身に変調をきたし自ら命を絶ちました。

カミングアウトされた事実を本人の同意なく勝手に伝えることが、誰かの「命を左右すること」を意識しておく必要があります。誰かを深く傷つけ、時には命まで奪ってしまうアウティング*の危険性は、「知らなかった」ではすまされない問題です。

こうした事態を受け、2022年4月からは「アハラ防止法」により中小企業でもアウティングの防止対策が義務づけられます。

冒頭の質問ですが、あなたがセクシャリティ(性のあり方)をカミングアウトされたり、偶然に誰かのセクシャリティを知ることになったら、勝手に他者に伝えることは絶対やめましょう。

それでは、カミングアウトされた時にどうすればよいのでしょうか、まずは、驚かずに最後まで話を聴いて、受け止められるようにすることが大事です。どんなセクシャリティでも、その人はその人。「どんなセクシャリティか」ではなくて「どんな人か」という視点を忘れないようにすることが大切です。そして、「ゲイ」や「レズビアン」であることを「恥」をかしらぬよう、よくならせよう、隠すべきことというようにマイナスのイメージで捉えるのではなく、性のあり方は大変多様であることを認識することも必要です。

もし、その人が何か手助けを必要としている様子であるならば、まずはその人と話してみよう、どんなことができるか一緒に考えていけるといいですね。その時に、その人が他の誰かにカミングアウトしているのか、もしくは誰にしたくないのかということも聞いてみるのもいいかもしれません。

このような問題が生じるのは、多様な性のあり方について学習する機会がなかったり、性的少数者にとって居心地のいい制度が整えられていなかったり、そんな社会の構造の中で無理解がつけられてしまった結果かもしれません。性のあり方の理解を深め、一人ひとりが変わっていくことで、だれでも生きやすい社会がつくられていくように思います。

*カミングアウト 自分自身の性的指向恋愛感情や性的関心が、どの性別を対象としているかや性自認自分の性をどう認識しているか、その他他者等について自らの意思で他者に打ち明けること。

*アウティング 本人の性のあり方や出自について同意なく第三者に暴露すること。

○参考図書：マンガがわかるLGBTQ+ (著：パレットワーク、出版：講談社)



ホタルイカと新ゴボウの炊き込みご飯

●材料【4人分】

米	300g
Aだし汁	
かつおだし	280ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
ホタルイカ(ボイルしたもの)	20杯程度
新ゴボウ	1/4本

●作り方

- ①Aの材料を鍋で合わせ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ②ホタルイカは目とくちばしを取り除く。新ゴボウはささがきにし、水にさらしておく。
- ③米をとき、ざるにあげて20分置く。
- ④炊飯器の釜に①、②、③を入れ、さらに20分置く。
- ⑤炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったらく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。



切り昆布の煮込みハンバーグ

●材料【4人分】

Aハンバーグのパン	
合いびき肉	300g
切り昆布(細かく切る)	30g
タマネギ(粗みじん切りにする)	1/4個
料理酒	大さじ1
塩	3g
みそ	小さじ1

Bトマトソース

カットトマト缶	120g
水	60ml
塩	適宜
こしょう	適宜
顆粒(かりゆ)だし	小さじ1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
料理酒	大さじ1

新ジャガイモ	中2個
マッシュルーム	4個
スライスチーズ(溶けるタイプ)	2枚
スナップエンドウ	4本
ドライパセリ	適宜
オリーブ油	大さじ2
ニンニク	1片

●作り方

- ①新ジャガイモはさいの目に切って水にさらしておく。マッシュルームとスライスチーズは半分切る。スナップエンドウは下ゆでし半分切っておく。
- ②ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ4等分し成形する。
- ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、新ジャガイモ、マッシュルーム、②のハンバーグのパンを入れ、中火で両面を焼き上げる。
- ④③のフライパンにBを入れふたをし、中火で10分煮込む。ハンバーグに①のスライスチーズをのせ火を止める。
- ⑤皿に④を盛り付け、スナップエンドウとパセリをあしらひ出来上がり。

シェフ 永井の

おすすめ

茨城県笠間市にある
天晴旧キッチン
永井智一
ながいともかず

JAからのお知らせ

地球にやさしく 自然の力を活用したエコライフ活動



緑のecoカーテン コンテスト

応募者全員に
記念品を
プレゼント!

賞の内容
最優秀賞 (1点)
優秀賞 (2点)
参加賞

緑のカーテンの写真や育て方のコツ、
収穫した実などの利用法や調理レシピ、緑のカーテンにまつわるエピソードなどを募集します。

応募期間 2022年5月2日(月)~10月31日(日)必着

応募規定

JALレーク伊吹管内在住(米原市・旧長浜市)の個人の応募に限り、1応募用紙に1作品とします。
なお、応募書類は返却しません。規定違反が明らかとなった場合、入賞決定後でも取り消します。

応募方法

応募用紙に下記の必要事項を明記のうえ応募ください。ただし、必要事項の記載があれば
任意様式やE-mailでの応募も可能とします。

- 応募用紙は、各支店にお持ちいただくか、下記応募先へ郵送してください。
- E-mailでの応募は、下記アドレスへ送信してください。
(mail容量の合計が10メガバイトを越える場合は、2回に分けて送信してください)
- ※応募用紙は、JA店舗またはホームページにあります。

- ①緑のカーテンの写真と④の写真1点ずつ
- ②作品名
- ③植物の種類
- ④収穫した実などの利用法や調理レシピ
- ⑤緑のカーテンにまつわるエピソードや感想
- ⑥名前
- ⑦住所
- ⑧電話番号
- ⑨中学生以下の場合は保護者の名前

結果発表

JALレーク伊吹広報誌「ふれあい」やホームページ、SNS(JALレーク伊吹公式インスタグラム)で入賞作品を発表します。
※応募に際してご提供いただいた個人情報につきましては、本運営に係る事務のためのみ使用します。

応募・問い合わせ先

生活振興課

〒521-0062 米原市宇賀野280番地1
「緑のecoカーテンコンテスト」事務局

TEL:52-6533

FAX:52-6535

E-mail:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

今年の夏は、JA店舗でも
緑のecoカーテンに
取り組むよ!
ぜひ見に来てね!



JALレーク伊吹 飲料水キャンペーン 2022

キャンペーン期間
5月27日(金)まで

1 2 醤油寿 ・濃口 ・薄口 (1ℓ×8本) 1ケース 税込価格 ¥3,200	3 やすらぐ抹茶入りお茶 500PET (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥1,480	4 伊賀の天然水 600PET (600ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥1,480	5 伊賀の天然水 強炭酸水 500PET (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥1,480	6 ラプス スポーツ (555ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,620
7 8 9 麒麟ビバレッジ 午後の紅茶 各種 (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,620	10 11 12 純水果汁 各種 (430ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,930	13 ファイア ワンデイ ブラック (600ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,620	14 15 ファイア ・ブラック ・焼きたて微糖 (185g×30本) 1ケース 税込価格 ¥2,400	16 小岩井 Theカフェオレ 500mlPET (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,880
17 北海道 夕張メロンソーダ 420mlPETA (420ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,510	18 レモンの酢 ダイエット スパークリング (350ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,510	19 世界のKitchenから ソルティライチ (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,620	20 麒麟 生茶 ライフプラス 免疫アシスト (525ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,880	21 inゼリー エネルギー (180ml×36本) 1ケース 税込価格 ¥7,780

左記の商品より
10,000円(税込)以上
ご購入いただくと...

クオカード
1,000円

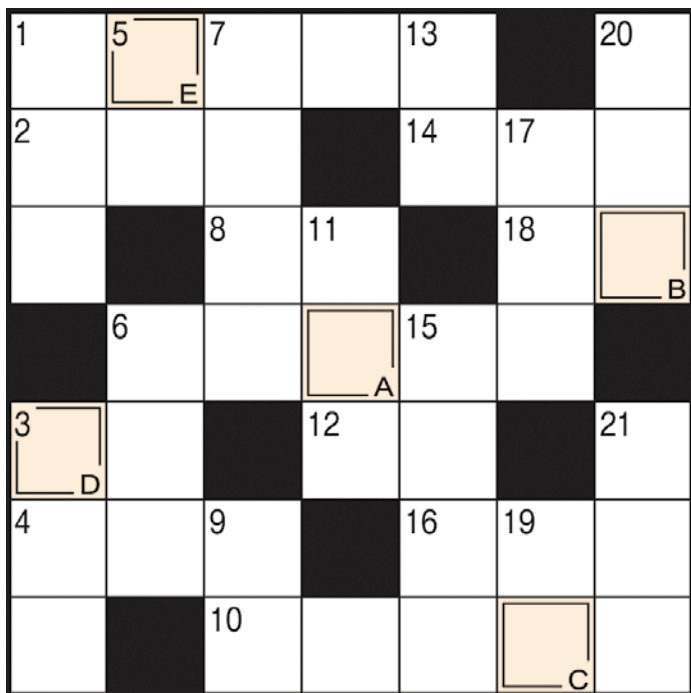


抽選で100名様に
プレゼント!!

各支店窓口へお問い合わせ・ご注文ください



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

- 5月4日は——。国民の祝日です
- 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 野球のグラウンドに四つあります
- 調理中の料理から一口分を取って……
- 食事制限などで体重を減らすこと
- ちらしやにぎりがありません
- 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 届いた手紙の——を切った
- バスやタクシーから降りること
- 屋外で写生するとき机代わりにする道具
- マニキュアを塗るところ

4月号のこたえ

A B C D E
ヤ エ ザ ク ラ



3月号の応募総数

143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。

クロスワードクイズの答え
テ・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
米原市宇賀野280番地1
J A レイク伊吹
「ふれあい」係

- ハナシヨウブとカキツバタは——をつけるのが難しい擬餌鉤の一種です
- 米国の通貨単位
- の前の小事
- の余地もないほど混み合った会場
- 商品を並べて売れる場所
- 料理長をフランス語でいうと
- あごや鼻の下に生えます
- 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ジェラシー、焼きもちともいいます
- プリンセス・ミチコという品種がある花
- カキツバタに似た花が咲きます
- 燃料ガスや酸素などを詰めます

タテのカギ

● E-mailでのご応募もお待ちしております
アドレス: kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



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 5月20日金

※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・充実を行うために利用させていただきます。



● 日々、カボチャの成長が楽しみになりますね!

長浜市 田辺さん
4月号でカボチャの栽培方法が載っていましたので、種蒔きから育てるのでなく「坊ちゃん」カボチャの苗を買ってチャレンジしてみました。受粉も楽しみの一つですが、受粉したところで何個収穫できるか又、冬至の食卓の賑わいを大きな楽しみとして今から胸をときめかせ頑張りたいと思います。

● 自身の「今」に感謝して、心身ともに健康で過ごしたいですね。

長浜市 小川さん
毎日ウクライナのニュース胸が痛みます。それと同時に変わらない日常がなんと幸せなことかと気づかされます。STOP WAR

● おつき野菜に育つと嬉しいですね! がんばってください!

米原市 堀川さん

《今年の目標》
土づくりから始め、夏野菜頑張る事です。
● おつき野菜に育つと嬉しいですね!
● 黄色や緑が鮮やかな季節、ワクワクしますね!



4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。



お問い合わせ／総務課 ☎52-6520(8:30~17:00)



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。しか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。

のりしろ



差出有効期間
2024年2月
29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

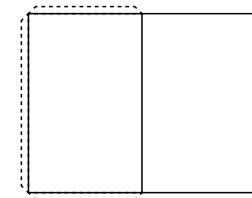
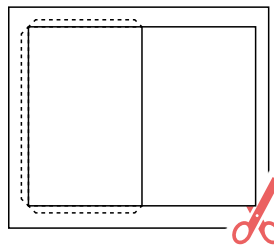


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

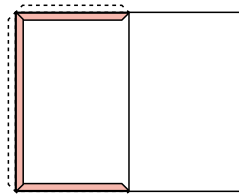
のりしろ

封筒の作り方

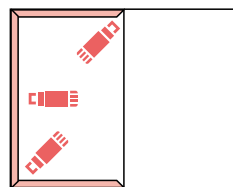
①封筒の部分を切り取ります。



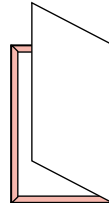
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



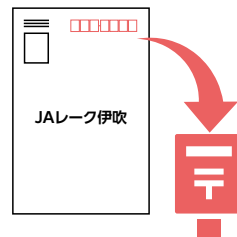
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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4年3月31日

議案審議

第1号議案	第8次中期経営計画の設定について	第5号議案	令和4年度貸付金利率の最高限度決定について
第2号議案	令和4年度事業計画について	第6号議案	令和4年度借入金最高限度額決定について
第3号議案	収支シミュレーションについて	第7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	米原育苗センター土地返還について	第8号議案	役員賠償責任保険の更新について

■理事会

令和4年3月28日

議案審議

第1号議案	第8次中期経営計画の設定について	第10号議案	マネロン対策強化対応にかかる「リスク評価書」の更新について
第2号議案	令和4年度事業計画について	第11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	収支シミュレーションについて	第12号議案	共済外務専任職員服務規程の制定について
第4号議案	米原育苗センター土地返還について	第13号議案	育児休業規程及び介護休業規程の一部変更について
第5号議案	令和3年度決算処理方針について	第14号議案	令和5年度学卒者職員採用要領について
第6号議案	令和4年度余裕金の運用について	第15号議案	出資減口の承認について
第7号議案	令和4年度ロスカットの対応について	第16号議案	SDGs取組方針について
第8号議案	令和4年度貸付金利率の最高限度決定について		
第9号議案	令和4年度借入金最高限度額決定について		

わたしたちのJA [主要概況] 令和4年3月末現在

正組合員数	4,750人	貯金残高	1,450億6千8百万円	年金共済保有高	31億7千3百万円
准組合員数	7,453人	貸出金残高	193億6千5百万円	購買品供給高	10億9千7百万円
出資金残高	18億0千4百万円	長期共済保有高	2,878億2千6百万円	販売品販売高	7億8千3百万円

2022年5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

お返事をさせていただきますので、よろしければ住所・氏名・電話番号をご記入ください。

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

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

コ□チ□ウ▶ □□ イ□チ□ク▶ □□ ノ□カ□キ▶ □□□

ボ□ス□シ▶ □□□ リ□チ□ウ▶ □□□

リスト

一閑期好校紙事
水着調長農防理

例題	リスト	答え/体
タ□ジ□ウ→□□	英会室書上	タクジヨウ→卓上
ト□ヨ□ツ→□□□	図体卓話	トシヨシツ→図書室
エ□カ□ワ→□□□		エイカイワ→英会話



編集後記

時がたつのは早いもので、1月の大雪が嘘のような、新緑の美しい季節となってきました。さて、今回はSDGsの取り組みについて取り上げました。最近よく聞く言葉だけど、どんなことだろうなど疑問に思われた方がおられるかもしれません。わかりやすく17のロゴマークを使い広報紙でお伝えできたらと考えています。1年間よろしくお願ひします。(たご)

年金友の会

グラウンド・ゴルフ大会

米原近江支部	6月7日(火)
山東伊吹支部	6月29日(水)
長浜支部	6月30日(木)

参加してね!

夜間・休日の緊急ご連絡先

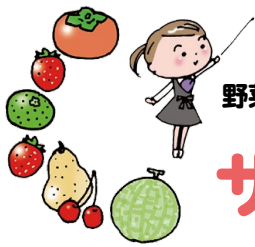
- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表) ☎52-6520	伊吹支店 ☎58-0008	近江支店 ☎52-2460	経済センター ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店 ☎57-1010	長浜東支店 ☎62-0677	伊吹資材センター ☎55-4080
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店 ☎55-1014	長浜南支店 ☎62-0239	米原資材センター ☎52-1014
	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	介護福祉センター ☎54-2112

魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座 魚座



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:小林裕美子

サクランボ ~甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」~



サクランボのプロフィール

【分類】バラ科サクラ属
【原産地】カスピ海沿岸
【おいしい時期(旬)】6、7月ごろ(夏)/
 5月後半~7月
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、
 葉酸、カリウム、アントシアニン、リンゴ酸、
 ソルビトールなど

解説:KAORU

●選び方

完熟して深く濃い色になっても問題ないよ

全体が鮮やかな赤色

軸が青々としている

つやと張りがある

実が大きめで締まっている

NG
皮がしなびている、実が柔らかい、傷や斑点、茶色く変色した部分がある、軸が枯れている、しおれている

●保存方法

常温保存

クーラーなどの風が直接当たらない冷暗所に置く
 食べる2、3時間前に冷やすとおいしい!
 2、3日で食べ切ろう

冷蔵保存

表面をペーパータオルで拭き、洗わずに大きめの保存容器に入れ野菜室へペーパータオルを敷き、余裕を持って並べると傷みにくいよ

冷凍保存

軸を付けたまま水洗いし、水気をキッチンペーパーで拭き取り容器や保存袋に入れて保存

軸を取ると実に穴が開き、乾燥しておいさが損なわれる
 2、3分ほど常温で解凍するとシャーベットのようにおいしい!

●楽しみ方・食べ方のコツ

購入後すぐに食べる時は、冷水中でさっと冷やすとおいしく食べられるよ



●サクランボのチカラ

ビタミンC
風邪予防や美肌効果

β-カロテン
免疫力向上
老化予防に

葉酸
造血作用があり、貧血予防に

リンゴ酸
疲労回復、消炎効果

カリウム
むくみ解消に効果的
高血圧予防にも

甘い

アントシアニン
赤色の色素成分でポリフェノールの一種
眼精疲労の緩和に

ソルビトール
天然の甘味成分
便秘改善に

●サクランボのいろいろ

佐藤錦(さとうにしき)
日本を代表する品種の「赤いレビー」と呼ばれる美しい色合いと上品な食味が特徴

高砂(たかさづ)
米国生まれのあっさりとした味わいで酸味と甘味のバランスが良い

紅秀峰(べにしゅうほう)
果汁が豊富で、酸味が少なく甘味が強い
比較的日持ちするため贈答用としても人気

ナポレオン
やや大きめで、縦長のハートに近い形の果汁が豊富で、酸味と甘味のバランスが取れた濃厚な味わい

紅さやか
果肉は堅めで、果汁は豊富な酸味が少なくさっぱりとした甘さ

月山錦(がっさんにしき)
中国生まれの大粒で甘味が強い
食味が良く見た目も珍しいため、贈答用として人気

アメリカンチェリー
輸入されているサクランボの総称
国産に比べサイズが大きめで、甘味が強く濃厚な味わい

●サクランボのヒミツ

バラ科サクラ属
観賞用の桜とは異なる品種

欧州
有史以前から自生
紀元前300年ごろにはすでに栽培

名の由来
桜の実を指す「さくら(のぼ)う(坊)」から

日本
『本草和名』(平安時代)
『新刊多識編』(1631年)に記述あり



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。

