

# ふれあい 6

FUREAI

June  
2022  
vol.290



P1  
特集

**梅雨時も危険です！  
熱中症にご用心**

## Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 8 令和4年度「#スマイル」講座について
- 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!

JALレーク伊吹広報誌

ふれあい FUREAI

表紙フォトコンテスト

くわしくは7ページをみてね!





# 梅雨時も危険です！ 熱中症にご用心

熱中症はジメジメと湿気の多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、2021年度から運用が始まった「熱中症警戒アラート」の活用法などについて、東京農業大学の樫村修生教授に教えていただきました。



東京農業大学  
国際食料情報学部教授  
同大学院  
農学研究所  
環境共生学専攻指導教授  
かしむらおさむ  
樫村修生

**農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。**

農作業中の熱中症による死亡者数は、2010～2019年に251人を数えます。年度によって変動はあるものの全体として増加傾向にあり、70歳以上が80%以上を占めているのが特徴です。

**熱中症にはどんな症状がありますか。**

- 熱中症の症状は次のように分類されます。
- 軽度(Ⅰ度)：目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
- 中等度(Ⅱ度)：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 重度(Ⅲ度)：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

軽度であれば、しばらく休憩を取れば回復しますが、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断される場合には即座に救急搬送する必要があります。そのため、1人で農作業を行う場合には特に注意が必要です。

**ハウス栽培は熱中症リスクが高いのでしょうか。**

例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月ごろですが、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起きています。特に空調設備のないビニールハウスの場合、外気温が28～30度でも、ハウス内は35度程度の高温になるため、熱中症リスクが非常に高いといえるでしょう。

**2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。**

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、輻射熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指数(WBGT)」が熱中症リスクの目安として有効とされてきました。この「暑さ指数」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になることが予測されたら、前日17時と当日5時にアラート(警報)が発表されることになっています。

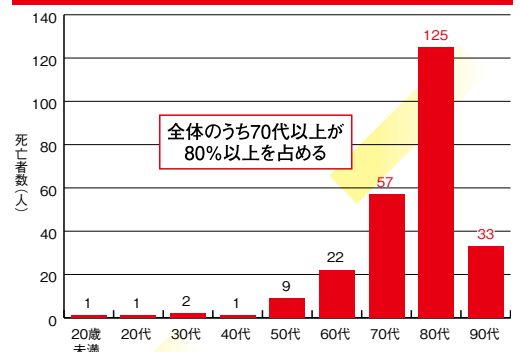
**農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。**

暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指数計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がって屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることもあるからです。

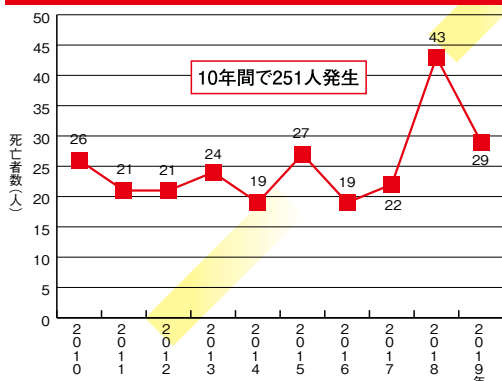
衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要がありますね。

これでは熱中症リスクが高まります。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品がいろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

農作業中の熱中症による死亡者数年代別(2010～2019年)



農作業中の熱中症による死亡者数の推移(2010～2019年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

**効果的な休憩方法を教えてください。**

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5～10分程度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。



# 熱中症警戒アラート(暑さ指数)

## 暑さ指数に適した農作業の例

33

### 警戒アラート発出

32

### 33 安静

※暑さに慣れていない人は32

31

### 30 軽作業

- 楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)
- 手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)
- 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)

※暑さに慣れていない人は29

28

### 28 中程度の作業

- トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫
- 軽量の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする

※暑さに慣れていない人は26

27

26

### 25 激しい作業

- シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく
- 重い荷物の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする

※暑さに慣れていない人は22

24

### 23 極めて激しい作業

- 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を上る、走る

※暑さに慣れていない人は18

22

21

出典:農林水産省HP[日本工業規格 Z8504(人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に作成]



LINEに「環境省」の友だち追加で熱中症警戒アラートが届きます!

詳細は以上のQRコードを読み取ってご確認ください。

**水分補給での留意点はあります。**

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収できないので、水分補給は小まめに行うことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質が腸の水分吸収を促し、発汗によって失われたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労回復に役立つからです。

**飲酒や食事などに関する注意事項はあります。**

お酒を飲むと、アルコールの利尿作用によって脱水症状を起こしやすくなるので、作業

日前夜の深酒は避けてほしいですね。また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかり食べてから作業をしてほしいと思います。

**農家の熱中症対策に向けてメッセージをお願いします。**

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいので、いつの間にか熱中症になってしまつ可能性があるあります。そこで、高齢者の体調を気遣ったり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思っています。

## 熱中症対策用品

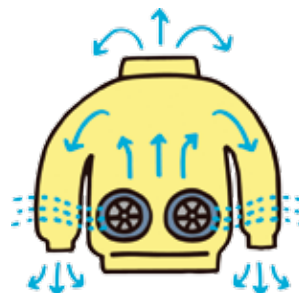
### 暑さ指数(WBGT)計



暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になったときはアラーム音でお知らせします。

例:TANITA 黒球式熱中アラームTC-210

### 空調服



服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。

イラスト:服部新一郎

## 田植後1ヵ月後に中干し溝切を行います!

### ■中干しの効果

土壤に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分けつを抑制することにより、風通しを良くし、光が株元に届きやすくします。また、モミ数が制限されることから、粒厚が厚く、整粒歩合の高いお米ができます。軽く足跡がつく程度で、約2週間程度の中干しを心掛けてください。

### 中干し時期の莖数(コシヒカリの目安)

栽植密度(／坪)	50株	60株	70株
1株当たりの莖数	20本	17本	14本



### ■溝切り

- 溝切りを行うことで、入水・落水がスムーズ(効率的な水利用)に行え、胴割米の防止と粒厚の向上につながります。
- 確実な溝切りにより、地耐力が増し落水時期を遅らせることができるので、今後のカドミウムの吸収抑制(湛水管理技術)に効果があります。
- 10aあたり1本以上の溝切りを原則実施し、溝は尻水戸までしっかりつなぐようにしましょう!



### 麦・大豆栽培につながる溝切り作業

水稻跡に麦を作付けされる場合、溝切りした溝が、麦の播種前の排水対策にも有効に活用されます。収穫時にコンバインで溝をつぶさないようにしましょう。

## 水稻カドミウムリスク対策情報「湛水管理」に向け、適期作業を!!

出穂前後各3週間の時期になると湛水管理作業が始まります。

**湛水管理は、玄米中カドミウムの吸収を抑制するための重要な技術です。**  
今後、水管理・湛水管理がスムーズとなるよう作業の実施をお願いします。

### 中干し作業は、地耐力を向上させる唯一の手段です!

植付約1ヵ月後2週間程度の中干しを徹底しましょう



### 2 畦畔等の水漏れ確認漏水防止

★作付後に、田んぼの漏水状況を見回り効率的な水管理・湛水管理が実施できるよう事前に点検しましょう。

- 排水口の止水板管理
- 畦からの漏水 (ネズミ・モグラ穴からの漏水)
- 低くなった畦からのオーバーフロー
- 構造物・暗渠排水管まわりからの漏水



JALレーク伊吹 農産物安全対策協議会



# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## カリフラワー 純白な花蕾を適期に収穫

図1 苗作り



図2 畑の準備

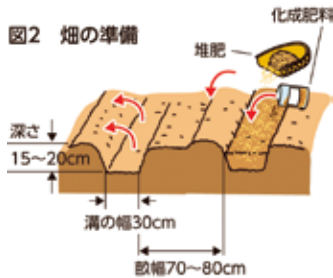


図3 植え付け

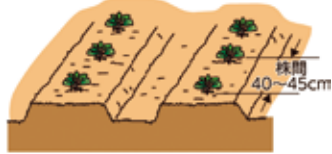


図4 追肥



図5 日よけ



図6 収穫



【品種】カリフラワーは花蕾がでるには、茎葉の大きさがある程度の低温が関係し、中生品種は早生品種に比べ、より進んだ生育と、より低い温度が必要です。そのため、長い間の収穫を楽しむには品種の使い分けが必要です。早生品種では「パロック」(サカタのタネ)、「スノークラウン」(タキイ種苗)、「雪まつり」(武蔵野種苗園)など、中生品種では「輝月」

(野崎採種場)、「スノードレス」(タキイ種苗)などがあります。茎葉と花蕾がコンパクトな「美星」(サカタのタネ)、スティック状に花茎が伸びる「カリフローレ」(トキタ種苗)など、ユニークな品種もあります。

【苗作り】直径7・5〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり4〜5粒をまき、子葉展開時に密生部を間引き、本葉2〜3枚で1株に間引き、本葉5〜6枚まで育てます。128穴のセルトレイでは1穴2粒まき、間引いて本葉3〜4枚まで育てます(図1)。育苗期間中は、防虫ネットのトンネル被覆で害虫の飛来を防ぎます。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅70〜80cm、深さ15〜20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)100g程度と堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畝を作り

ます(図2)。

【植え付け】本葉5〜6枚の頃、株間40〜45cm程度に植え付けます(図3)。植え傷みが起こらないように、植え穴には十分水を注いでおきましょう。

【追肥】植え付け20日後ごろに畝の片側に化成肥料を畝1m当たり50gくらいまいて、土寄せします。その20日後ごろに畝の反対側に同量を施用します(図4)。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、コナガなどが多いので「ディアナSC」または「アディオ」などで駆除します。

【収穫】花蕾が見えたら、花蕾に日焼けや汚れが付かないように、外葉の1〜2枚を内側に折って花蕾に載せます(図5)。花蕾が12cm以上の大きさになり、つぼみの表面が緻密なうちに、外葉を6〜7枚付けて切り取ります(図6)。

※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。

好評  
発売中

### 園芸書 コーナー

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

ベストな収穫時期や  
収量を上げるコツなどを、  
種類ごとに  
わかりやすく紹介。

#### NEW プロに教わる 野菜の収穫・保存・加工の技とコツ

発売中 定価:1,760円(税込)

農家が伝授する、約50種類の野菜を最もおいしい状態で収穫するワザ。たくさん収穫した時に使える、鮮度を失わずに保存する方法や大量消費できる料理レシピも紹介。保存法は常温・冷蔵・加工など幅広く網羅。



お近くの支店へお申込みください。家の光図書館の情報はインターネットでもご覧いただけます。 [家の光ネット](http://www.ienuohikari.net) <http://www.ienuohikari.net>





長浜市八幡中山町 小幡三子さん(81歳)

# 作って楽しい！飾ってカワイイ！ 手作り木目込み人形

ベッドやタンスのカバーなどの大型パッチワークや、細かなビーズを並べて作るビーズアークセサリー作り。「つい時間を忘れて熱中できる趣味が好き」と話される小幡さんの1番のお気に入りには、木目込み人形作り。手先が器用な小幡さんが、この人形に出会われたのは、子育て奮闘中に放送されていたテレビ番組。人形の可愛らしさと作り方に興味を持ち、45歳の頃から30年ほど教室で学ばれ、人形や干支飾りなど1000点以上の作品を作られています。

木目込み人形は、型で作られ切り込みした溝のある人形に、糊と専用のヘラを使用して布を丁寧に入れ込んで(木目込んで)完成させるお手間入りの人形。雛人形や五月人形の他にも干支や鞠など様々な形があり、金欄などの高級着物生地を使用した人形もあって、丸みを帯びた佇まいから自然と優しい雰囲気が漂います。

小幡さんは、人形の表情が優しくて心が和むところや、季節に合わせて手軽に飾れるところがお気に入り。春には祭囃子人形、夏には縁日で金魚すくいをする風景の人形などを、床の間や

季節を感じさせるきめ細やかな作品の数々に感動しました！

わたしが紹介します!!  
長浜北支店 大橋 みく



人形の表情や、丸みを帯びた形が可愛い木目込み人形

熱中出来る趣味の他にも、クラウンド・ゴルフや家庭菜園などで楽しい毎日です。

玄関に飾られています。また、色褪せてしまった布を剥がして、新しい着物に着せ替えたり、振袖の長さを変えるなどのリメイクが出来る種類の人形もあるそうで、これからも楽しく続けられます。

## 花卉部会便り

かきぶかいだより

お持ちの水稲育苗ハウスを活用して、はじめましょう！  
もちろん露地でも栽培が出来ますよ！



特産物の

# ハウス栽培でハボタンを出荷してみませんか？

おすすめ理由は！

初心者大歓迎！  
イチから学べます！

- ①滋賀県内で市場に出荷しているのはJAレーク伊吹だけ！  
産地として評価されており、まだまだ需要があります。
- ②12月の収穫などの作業時間は、小菊に比べて1/3くらいです。
- ③部会で研修会等を開催し、1年目から出荷ができます。

特産物を育ててみよう！

### ハボタンの栽培スケジュール

1a当たり 定植本数	6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
3,000本	JAで播種・育苗もしています			播種			定植						病虫害防除						収穫		

まずは「栽培の方法」などを説明させていただきます。  
また、質問などもどしどしお待ちしております。

一緒にハボタンを育てよう！



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)





# 子どもの貧困に関心を持つ

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



新型コロナウイルスの感染拡大によって、雇用にも大きな影響が生じており、もともと生活の苦しかった家庭（ひとり親家庭等の低所得家庭）がさらに経済的に厳しい状況になっていきます。ひとり親支援団体の調査によれば、勤務・収入が減少し、生命や健康に直結する食生活にも大きな影響が生じていることがわかります。

厚生労働省の調査（2015年）によると日本では、17歳以下の子どもが13.9%、およそ7人に1人が貧困の状態に置かれていると報告されています。「貧困」に関する定義は様々ありますが、先進国では、国民一人ひとりの手取り収入を試算して、順番に並べた時、中央値の半分に満たない人の状態を「貧困」として定義しており、これを「相対的貧困」と呼んでいます。これは、経済的な理由から十分な食事が摂れなかったり、進学を断念したりする子どもがいるといったように、先進国では「当たり前」とされる生活ができない、極度に格差のある状態を指しています。

多くの人は日本の子どもの7人に1人が貧困状態にあると聞いても、実感できないと思いますが、それは「貧困」の状態を「衣食住に事欠き、明日の命もどうなるのかわからない状態」をイメージするからではないでしょうか。このような貧困は「絶対的貧困」と言われ、マスコミで報道され

ている難民キャンプの子どもたちやストリートチルドレンのような状態を指しています。日本においては「絶対的貧困」はほとんど見受けられないことから、「貧困」が認識されにくいと言えます。

しかし、現実問題として、1日の食事が給食のみであったり、体調を崩しても病院に行けなかったりと、当然保障されるべき生活ができない環境に置かれている子どもたちがいます。このような状況は、子どもの権利（人権）に関わる深刻な問題となっています。

1989年に国連で採択された「児童の権利条約」に子どもの権利というものが定められています。これには、十分な食生活や社会的保障が得られる「生きる権利」、教育や余暇の機会が得られる「育つ権利」、差別や虐待を受けない「守られる権利」が挙げられており、日本も1994年に批准、発効し、国が施策を進めています。

子どもたちにとって、貧困状態が長引くと将来への希望も自尊心も失ってしまふといえます。子どもが生きる気力を失わず、当たり前前に成長できる権利を保障する必要があります。

子どもの権利（人権）を守るために、私たち一人ひとりが子どもの貧困に関心を持つことが大事ではないでしょうか。

子どもの貧困について話し合い、手を差し伸べる活動ができないか考えませんか。



## 納豆とナガイモのチャーハン

### ●材料【2人分】

- 白飯.....茶わん軽く2膳分
- 卵.....1個
- 納豆.....1パック
- ナガイモ.....3cm幅
- カリカリ梅.....6個
- 青ネギ.....適宜
- 塩、こしょう.....少々
- しょうゆ.....小さじ1
- サラダ油.....大さじ1と1/2

### ●作り方

- ①ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。

- ②ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- ③テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- ④③にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサツと混ぜる。
- ⑤器に④のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。



## アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風

### ●材料【4人分】

- 豚ばら肉.....200g
- アスパラガス.....8本
- 天ぷら粉（市販）.....適宜
- 薄力粉.....適宜
- サラダ油.....適宜
- 大根おろし.....大さじ3
- おろしショウガ.....小さじ1
- かい割れダイコン.....適宜
- 天つゆ.....50ml
- 水.....しょうゆ.....小さじ2
- みりん.....小さじ2
- だしのもと.....小さじ1/2

### ●作り方

- ①天ぷら粉は水を入れ溶いておく。

- ②アスパラガスの下半分の堅い皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き（下写真）、薄力粉を薄く付ける。



- ③②を半分に切り①の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
- ④③を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガをのせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコンを添えて出来上がり。



茨城県空間市にある「天晴」旧キッチン購入の「オナー」シナウ。ながいともかす 永井智一





# ふれあい FUREAI



## 表紙フォトコンテスト

募集期間

2022年5月2日(月)~2023年2月17日(金)

### テーマ

JAレーク伊吹管内(米原市・旧長浜市)の『農業』『食』『地域』の魅力伝える  
四季折々の写真を募集!  
2023年度広報誌『ふれあい』の表紙に掲載します。

### 応募資格

JAレーク伊吹管内在住の個人の方に限ります。ただし、応募者は応募作品の著作権を持つ撮影者本人に限ります。

### 応募点数

制限なし  
(ただし、1応募につき1作品とします)

### 作品規格

- ①応募者本人が応募締切日までに撮影し、また著作権を有しているものであって、未発表および発表予定のない作品であることとします。
- ②写真ファイルはJPEG形式で750万画素数以上とし、写真の向きは縦・横問いません。印画紙による応募の場合は、六つ切りサイズ以上に印刷して提出ください。
- ③期間中は何度でもご応募いただけます。
- ④SNS(Instagram)での応募の場合、1回の投稿で複数枚の写真をアップした場合、1枚目のみ審査対象とします。
- ⑤合成、変形など著しい加工を施したものは審査の対象外となります。

### 発表

結果は、広報誌『ふれあい』2023年4月号~2024年3月号の表紙に作品を掲載します。

入賞者には、2023年3月頃に以下の方法で通知します。

- SNS(Instagram)から応募された入賞者には、Instagramのダイレクトメッセージ機能で直接通知します。メッセージ送信後、7日以内に返信がない場合、受賞は無効となります。
- メールから応募された入賞者には、メールで通知します。
- 応募用紙から応募された入賞者には電話にて通知します。

くわしくは、支店窓口またはホームページに掲載の応募案内チラシを見てね!



ホームページ



### 応募方法

#### SNS(Instagram)での応募

- ① Instagramで「JAレーク伊吹(@ja\_lakeibuki)」をフォロー。
- ② テーマに沿った写真を撮影。
- ③ キャプションに、作品のテーマを記載。
- ④ 以下(ア)(イ)2つのハッシュタグを付けて応募者のInstagramへ投稿して応募してください。  
(ア) #わたしのふれあい  
(イ) 撮影場所のハッシュタグ(#米原市または#長浜市)  
\*アカウントを「非公開」に設定していたり、正しいハッシュタグがない場合は応募が無効となります。  
\*コンテスト終了時(賞品等の発送完了)までにフォローを外したり、ハッシュタグ・投稿を削除されている場合は、審査の対象外となります。

#### メールでの応募

応募先アドレス:  
[kouhou@lakeibuki.jas.or.jp](mailto:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp)  
写真を1枚ずつ添付し、名前・住所・電話番号・作品のテーマを添えて応募してください。

#### 印画紙での応募

応募用紙に必要事項(名前・住所・電話番号・作品のテーマ)を記入し、写真を添えて支店窓口へ提出してください。  
\*応募用紙は支店窓口へ設置、またはJAホームページからダウンロードできます。

### 応募・問い合わせ先

生活振興課  
☎52-6533  
(8:30~17:00)

E-mail

[kouhou@lakeibuki.jas.or.jp](mailto:kouhou@lakeibuki.jas.or.jp)

SNS公式アカウント  
(Instagram)

@ja\_lakeibuki

### 留意事項

- ①入賞作品は、主催者が無償で使用できるものとし、JAレーク伊吹の広報誌『ふれあい』の表紙に掲載いたします。なお広報誌は、JAレーク伊吹公式ホームページに掲載いたします。
- ②本コンテストの広報活動として新聞・SNSなどにも掲載する場合があります。
- ③表紙掲載に当たり、若干のトリミング加工などの変更を行うことがあります。
- ④作品に第三者が権利を有する著作物、第三者の肖像が写っている場合は、その著作権の権利者またはその肖像の本人(18歳未満の場合は保護者)から事前に承諾を得たうえで応募してください。第三者との紛争に発展した場合は、応募者の責任と費用負担についての解決を依頼します。
- ⑤ SNS(Instagram)から応募された入賞者には画像データを提出いただけます。画像データのない作品については、失格となります。
- ⑥ 未成年の方は、保護者の同意を得た上でご応募ください。未成年の方が応募された場合は、保護者の同意が得られているものとみなします。
- ⑦ 応募に際し、ご提供いただいた個人情報につきましては、本コンテストの運営に係る事務のためのみ使用します。ただし、作品を使用する場合には、撮影者の氏名及び住所(町名または字名まで)を掲載させていただく場合があります。
- ⑧ 本コンテストに参加したこと、または入賞したこと起因するいかなる損失、負債、被害、費用、その他の申し立てについて一切責任を負いません。



# 令和4年度『#スマイル』講座について



例年、春に受講生を募集し開催してまいりました「#スマイル」講座について、ご案内が遅延しご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。令和4年度の「#スマイル」開催については、講座開催の1~2カ月前に講座のご案内を広報誌や当JA公式ホームページに掲載し、講座ごとに受講者を募集する形式にさせていただきます。また、受講料につきましては、開催日の当日に現金でお支払いいただけます。当JA管内にお住まいのどなたでも、講座に申し込みいただけますので、ぜひご参加いただけますようお願いいたします。

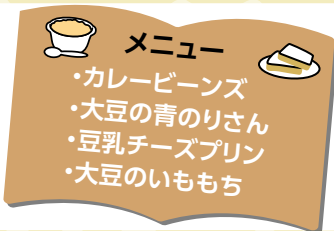
栄養  
たっぷり!!

## やっぱりすごい! 畑の肉! 大豆を使ってクッキング 受講者募集!



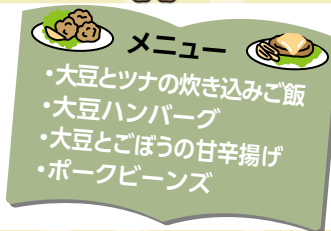
おやつ編

6月21日(火)  
6月22日(水)



おそうざい編

6月25日(土)  
6月29日(水)



※メニューは変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※コロナ対策のためお持ち帰りとしてさせていただきます。(お弁当箱を準備いたします。)

定員 各日 12名  
時間 9:30~11:00  
講師 栄養ケアステーションいぶき  
開催場所 JALレーク伊吹多目的施設  
「みのりハウス」調理室  
(長浜市八幡中山町1182-2)  
受講料 1,000円程度  
申込み締切日 6月10日(金)

※申込多数の場合は抽選となります。  
※締切後、申込者には改めて詳細のご案内をさせていただきます。

### 申込方法

①~③のいずれかの方法で  
参加者氏名・住所・日中連絡のとれる電話番号・受講希望日と、アレルギー等ありましたらお知らせください。

#### ① E-mail

アドレス: [sinkou@lakeibuki.jas.or.jp](mailto:sinkou@lakeibuki.jas.or.jp)  
必要事項を記入のうえ送信ください。

#### ② お電話

☎52-6533  
(受付時間: 平日8:30~17:00)

#### ③ 支店窓口

JALレーク伊吹各支店窓口へ  
申込用紙を記入してお持ちください。  
※申込用紙は支店窓口を設置、または当JAホームページからダウンロードできます。



申込み・問い合わせ先 生活振興課 ☎52-6533

第33回

# 農業機械大展示会

夏開催!!

2022.7/14(木) 9:30~16:00  
15(金) 9:00~16:00  
16(土) 9:00~15:30

ドラゴンハット

(竜王町総合運動公園)  
滋賀県蒲生郡竜王町岡屋3282番地

会場が変わります!!

ご来場のお客様に粗品を進呈!

※数量に限りがありますので、品切れの際はご容赦願います。  
※1家族につき1つまでの進呈とさせていただきます。

共同購入トラクター

SL33L 展示

YouTube  
製品紹介  
動画はこちら



スマートフォン等で動画をご覧ください。

詳しい内容については、最寄りのJA・農機センターへお尋ね下さい。 ※写真・イラストはイメージです。

新型コロナウイルス感染防止対策を十分とつうえで開催いたします

スタッフによる非接触型体温計による来場者の検温	会場内に消毒液を設置	来場者全員の連絡先の記入	飛沫防止シートの設置
スタッフのマスク着用・手指の消毒・検温の実施	商談机・椅子の都度消毒	マスクを着用してのご来場をお願いします	会場ゲートを開放状態にして換気を実施

JAグループ滋賀

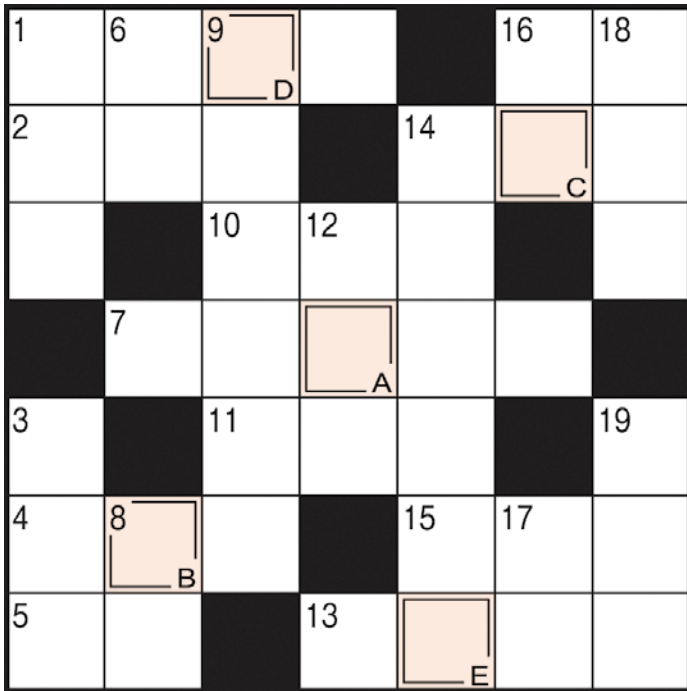


乙女座  
8月23日~9月22日

全体運/問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵  
健康運/美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎ 幸運の食べ物/サイヤインゲン



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?



### ① ヨコのカギ

- 1 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 2 役者が立つ所
- 4 アメリカに行くことを漢字で表すと
- 5 とげに覆われた海の幸
- 7 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 10 出番前の出演者が支度をする場所
- 11 ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 13 賞与とも呼ばれます
- 14 多くの星が集まってできています
- 15 おなかの上で貝を割る動物
- 16 生産量日本一は長崎県。  
特に茂木の物が知られている果物

### 5月号のこたえ

### 4月号の応募総数

- 19 いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります
- 18 大福とかようかんとか。  
水無月というのもあります
- 17 サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 16 ビールやジャムを詰めます
- 14 賭博師、ばくち打ちのこと
- 12 2022の百の——の数字は0です
- 9 最高学府に通う人々
- 8 唇に差す物
- 6 かまぼこの土台にします
- 3 ——ダイコンとも呼びます
- 1 1人用がシングルなら2人用は  
作物のテンサイは、

### ① タテのカギ

A B C D E  
エ メ ラ ル ド



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。

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

● 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 6月20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・充実を行うために利用させていただきます。

米原市 北川さん  
無観客試合から、お客様を入れての試合になりつつあり、今年も球場へ足を運び生観戦に行きたいと思っています。  
● スポーツの迫力や緊張、感動、球場の雰囲気などが生観戦の魅力。感染対策をしっかり行って出かけたいですね。

長浜市 谷本さん  
毎年8月には、子供2人と孫5人が帰省し、庭でバーベキュー、スイカ割等します。今年も畑にスイカ6本を植えました。早く大きく育つようにと、草取り、水やりを頑張ります。待ち遠しいです。  
● お孫さんやお子さんも、愛情いっぱいに育てられた美味しいスイカを楽しみにされていることでしょうか。嬉しい笑顔が見られるのが楽しみです。

米原市 辻村さん  
今年、初めて小さな畑で野菜づくり。落花生がどんなふう実をつけるのか孫たちに見せてあげたくて初心者ですが挑戦!  
● 子房柄(しほうへい)が土にもぐり込むユニークな育ち方の落花生。お孫さんと一緒に土寄せ作業や水やりも楽しんでくださいな!

米原市 西澤さん  
我が家にもサクランボの木があり毎年たくさんの実をつつてくれます。人間より鳥さんがたくさん食べます。  
● たくさん味見をしてくれるのは、美味しいそう赤色に誘われて訪れたスズメやハト、カラスやムクドリさんたちでしょうか。鳥害対策にはネットを張るのが効果的です!



5月号から  
お便り  
コーナー



# JA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  
しております!

※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

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

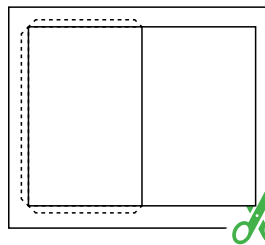


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

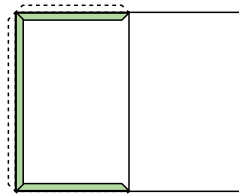
のりしろ

## 封筒の作り方

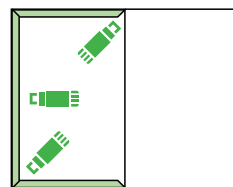
①封筒の部分を切り取ります。



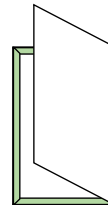
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



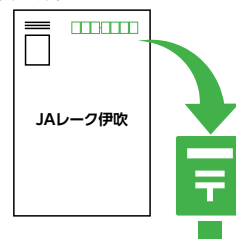
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

4月の開催はありません

### ■理事会

令和4年4月28日

#### 議案審議

- |       |  |       |                  |
|-------|--|-------|------------------|
| 第1号議案 | 令和4年度JAレーク伊吹<br>コンプライアンス・プログラムの策定<br>および不祥事未然防止行動計画の策定について | 第3号議案 | 不良債権の処理方針について    |
| 第2号議案 | 令和4年度余裕金運用計画額<br>および運用方針の一部変更について                          | 第4号議案 | JAバンク経営戦略シートについて |

#### 報告事項

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ①ALM委員会報告について             | ⑨資産査定の結果について                            |
| ②金融円滑化にかかる取組み状況について       | ⑩反社会的勢力排除対応管理先対応状況<br>および疑わしい取引対応状況について |
| ③JAバンク基本方針の変更について         | ⑪令和3年度第4・四半期余裕金の運用状況について                |
| ④令和3年度内部監査実施状況について        | ⑫令和4年度第1・四半期余裕金の運用方針について                |
| ⑤令和4年度個人情報保護計画について        | ⑬金利設定委員会報告について                          |
| ⑥コンプライアンス・プログラムの取組状況等について | ⑭組合員の加入・脱退について                          |
| ⑦事務リスク報告について              |   |
| ⑧職員の状況について                |   |

## わたしたちのJA [主要概況] 令和4年4月末現在

正組合員数	4,749人	貯金残高	1,461億5千1百万円	年金共済保有高	31億6千2百万円
准組合員数	7,461人	貸出金残高	195億4千3百万円	購買品供給高	1億1千5百万円
出資金残高	17億8千4百万円	長期共済保有高	2,870億9千6百万円	販売品販売高	2百万円

2022年6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



## 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「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

カ□ウ□ン▶ □ □ □ □      タ□ウ□ク▶ □ □ □ □      ツ□シ□ン▶ □ □ □ □

ム□ム□ク▶ □ □ □ □      リ□シ□ン▶ □ □ □ □

## リスト

志策作原口 加火験 立毛無無 追多試

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



少し体を動かすと汗ばむ季節になってきました。圃場では、田植え後の水田に太陽や月が照らされキラキラ光り、背丈が揃い絨毯のように見える麦が風でゆらゆら揺られて、美しい景観が広がっています。農業が営まれることで作り上げられているこの景色は、地域の財産、地域の魅力だと思います。毎年見るこの景色が大好きな私。みなさんの思う地域の魅力は、どのような場面でしょうか？ぜひ『広報誌「ふれあい」表紙フォトコンテスト』に応募して、ご紹介くださいね◎(ねこ)



## 編集後記

# 石川さゆりさんのサイン色紙を10名様にプレゼント!

3月21日(月)、滋賀県立米原文化産業交流会館において「第30回湖北地区JA利用者のつどい」を開催しました。このJA利用者のつどいは、JAの生活用品愛用運動の一環で、日頃のご利用に感謝し、くみあい醤油や飲料水の購入者を「石川さゆりスペシャルコンサート」に招待したものです。今回お招きした石川さゆりさんのサイン色紙を10名様にプレゼントいたします。官製ハガキに「色紙希望」と明記のうえ、右記の宛先までご応募ください。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。



●住所氏名年齢  
●ふれあいへの感想

色紙希望

〒521-0062 米原市宇賀野 2000番地  
JAレーク伊吹  
「ふれあい」色紙プレゼント係

**応募締切 6月30日(土) 当日消印有効**

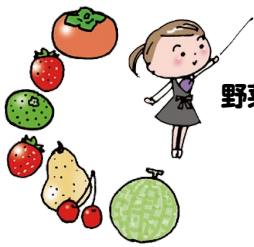
## 夜間・休日の緊急ご連絡先

- 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



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



## スイカ ～涼を取る「夏の風物詩」～

### スイカのプロフィール

【分類】ウリ科スイカ属  
 【原産地】アフリカ地方  
 【おいしい時期(旬)】5～8月頃(夏)  
 【主な栄養成分】シトルリン、カリウム、β-カロテン、リコピン、リノール酸など

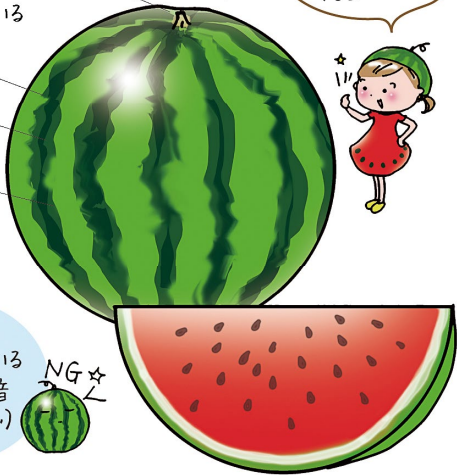
解説:KAORU

### ●選び方

つるが緑色で付け根の部分が少しぼみ、その周りが盛り上がっている

ずっしりと重い  
皮に艶がある  
しま模様がはっきり!

軽くだたくと澄んだ低音がするよ



NG

つるが枯れている  
軽くだたくと高音(未熟かも……)

### ●スイカのチカラ

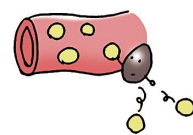
夏バテ予防や夏の美肌ケア



**シトルリン**  
むくみ解消や高血圧予防、夏バテ予防に

**リノール酸**  
種に多い血中コレステロール値や中性脂肪値を下げる効果も

90%以上が水分の体を冷やす働きがあり、真夏の水分補給に最適!



**カリウム**  
むくみ解消、高血圧予防に



**リコピン**  
生活習慣病予防や呼吸器系免疫力の向上、夏の紫外線ダメージ回復に

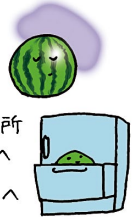
**β-カロテン**  
免疫力向上、老化予防に



### ●保存方法

#### 冷蔵保存

丸ごと保存  
風通しの良い冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ  
1時間前から冷蔵庫へ食べる直前に冷やすとおいしい!



要注意  
冷やし過ぎると甘味半減……

#### 冷凍保存

皮を切り落とし一口大に切って種を取り除く



保存袋に入れて冷凍しておくと使いやすい!

### ●楽しみ方・食べ方のコツ



**おいしく切り方**  
中心部分から放射状にカット均等に甘さが行き渡る

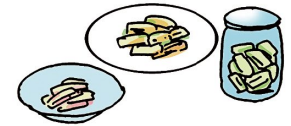
#### 皮の白い部分

漬物、煮物、炒め物など  
ウリやトウガンのような味・食感



種

おつまみにフライパンでいってから皮をおき、塩味を付ける



### ●スイカのいろいろ

#### 大玉スイカ



特有のシャリ感と歯触りの良さが特徴の果汁は甘くてたっぷり「摘玉」「富士光」「早生日章」「甘泉」「祭ばやし」など

#### 小玉スイカ



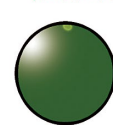
冷蔵庫に入れやすいサイズが人気のしっかりとした甘さと食べやすさが魅力の「紅こだま」「ひとりじめ」「姫甘泉」など

#### 黄色スイカ



別名・クリームスイカ  
果皮が緑色、果肉が黄色

#### 黒皮スイカ(でんすけすいか)



深緑色一色の珍しい見た目の高級スイカとして贈答品によく利用される

#### マダーボール



ラグビーボールのような楕円(だえん)形の皮が薄く甘味が強い

#### 太陽スイカ



果皮が黄色、果肉が赤色のインパクトのある見た目が魅力

### ●スイカのヒミツ



**歴史**  
紀元前5000年ころアフリカで栽培  
16世紀後半ころ日本に渡来

#### 名の由来

西の方から伝わったウリ「西瓜」から中国語の読み「サイクワ」がなまってスイカに

#### 西瓜



農林水産省:「野菜」として分類  
植物学:メロン・イチゴなどと同じく「果実的野菜」



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。

