

ふれあい 9

FUREAI

September
2022
vol.293



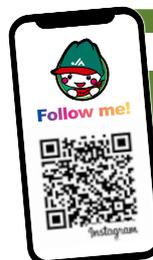
P1
特集

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 6 女性部
ふれあいタイムス
- 7 支店協同活動

- 9 JAからのおしらせ
- 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!



「薬食同源」で元気に

漢方な

食生活のすすめ



監修：櫻井大典（漢方コンサルタント）
イラスト：林よしえ

病気というほどじゃないけれど、ちよつと調子が悪い……。そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

病気になってから薬を飲むよりも毎日の薬食で「未病」を改善

体を構成している「五臓」は五つの「味」の食品に養われています

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れま

しょう。

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎

人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。

塩味

昆布、エビ、豚肉など

黒

ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など

肺

新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。

辛味

シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど

白

白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど

脾

胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。

甘味

小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど

黄

梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど

心

血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。

苦味

緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど

赤

豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど

肝

血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。

酸味

梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど

青

小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど

働き

味

色

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化

漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。



花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える

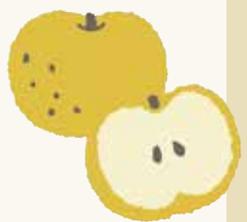
漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽く煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。



乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う

漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。



しつこいむくみ

小豆汁で 体内の水分調整

小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。



イライラする

グレープフルーツで 気の巡りを改善

怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった状態」とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされているため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないのでそのまま食べてもOKです。



頻尿・尿漏れに

むき栗で 腎を強くする

漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近では加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。





収穫後の 次年度に向けての取組み!

●多年生雑草の防除

防除のポイント

近年、圃場に多発している多年生雑草のオモダカ、クログワイですが、稲刈後も生育を続け、地中で塊茎を形成し肥大させることで翌年の発生源となります。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、収穫後に塊茎を減らす対策を行います。



オモダカ

クログワイ

対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いため、秋耕しをして地中にあった塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根まで浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤(ラウンドアップ)の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができれば、翌年の発生量を減らすことができます。

●土壌改良資材の散布

土壌改良資材の 効果

アルカリ補給効果 + リン酸補給効果 + ケイ酸補給効果

分解促進
pHの上昇
カドミウムの
吸収抑制効果

生育促進
窒素吸収量の促進
草型改善
根量確保
秋落ち軽減

硫化水素・有機酸の減少
による根活力向上



病害虫に強くなる!
倒伏軽減
受光態勢がよくなり、
光合成が盛んになります。

JALレーク伊吹の土づくり資材
田華の豊稲の粒状(左)と砂状(右)



基準施用量
60kg~100kg/10a
(圃場の土壌pHに応じて
施肥量を調整して下さい。)

詳しくは、宮農担当者まで
お問い合わせ下さい!!

品質向上と 安定生産を 目指す!!

●特定外来生物「ナガエツルノゲイトウ」に注意!



ナガエツルノゲイトウ

当管内でも
確認されて
います。



根

南米原産で繁殖力がすさまじく、早期発見、早期駆除が重要な植物です。

生きたまま移動させることは、外来生物法で禁止されています。

発見された場合は下記まで連絡を!
宮農企画課…………… tel.63-2101
湖北農業農村振興事務所農産普及課 tel.65-6630

あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

図1 畑の準備



図2 種まき(秋まき)

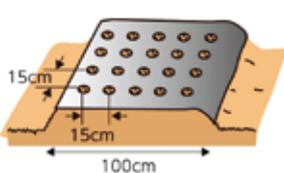


図3 苗作り



図4 間引き

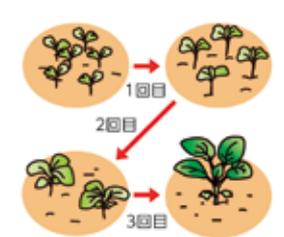
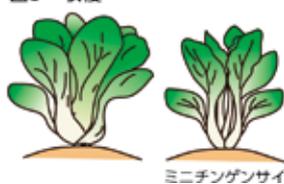


図5 収穫



チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」「サカタのタネ」、「二イハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏賞味」(武蔵野種苗園)は、暑さに強い夏向き品種です。「シャオパオ」「サカタのタネ」は、小さいので丸ごと料理に使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分12%程度)100g

を施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

【種まき】一般には、じかまきをします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

苗作りをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

【間引き】1回目は発芽ぞろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

【病害虫防除】基本は防虫ネットです。害虫防除をしますが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはディアナSCを使用します。長雨のときは、べと病や白さび病が発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

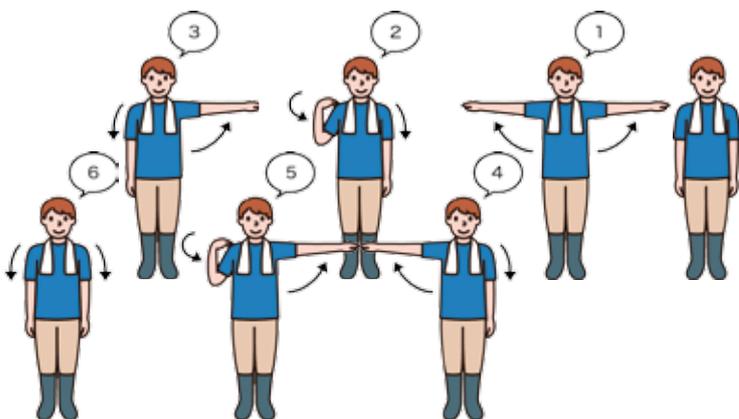
【収穫】草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

※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。

栽培カレンダー

月	4	5	6	7	8	9	10	11
中間地	春まき						秋まき	

●種まき — 生育 ■収穫



今回の運動は、左右異なる動きになります。段階を追って行っていきましょう。はじめに、気をつけの姿勢から、片腕を「横・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、もう一方の腕は、気をつけの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします(2拍子)。イラストを参考にしながら両腕を同時に動かしてみましょう。

今回は「巧緻性」の運動を紹介します。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるための運動プログラムはさまざまありますが、今回は脳の活性化を目指して左右異なる動きにチャレンジしながら自身の体を思い通りに操ってみましょう。イラストを参考に、ご家族やご友人と一緒に最初はゆっくりと実践してみてください。

ご家族と一緒に
チャレンジしてみませんか?

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

体を動かすためのヒント
手軽に体操





米原市梓河内 山本太一さん(68歳) 彦根市外町 中村圭汰さん(10歳) 子どもの学びの場を 後世に引き継ぐ活動に 力を注ぐ第2の人生!

教育に情熱を捧げられた45年に終止符を打ち、昨年から第2の人生を歩む山本さん。現在は、孫との関わりを大切にしながら、梓河内区の活動に尽力されています。

夏休み期間中は、週3回梓河内へ遊びに来てくれる孫の圭汰さんと共に過ごし、陸上選手や体育教師だった経験を活



地域を拠点に、人の役に立つ活動を続けていきます。

梓河内の自然が大好きです!

圭汰さん、お勉強が大好きです!

ななせ1歳です!

長年、教育とスポーツに携わってこられ、人・歴史・自然との繋がりを大切にされています。



わたしが紹介します!!
柏原支店 中川 由香

かして運動の指導。また、幼い頃から梓河内の川や山の自然が大好きな圭汰さんと、タムムシの観察や、キラキラ光る岩を削り水晶を発見するなど、自然物から学びを深める手助けなどをされています。

圭汰さんの学びの場となる梓河内は、地域に住む子どもたちはもちろん、夏休み中に帰省する人にも安全に遊んでもらおうと、山本さんら区内の有志数人が集まり整備されたもの。自主活動として人が集まり、区民が社会で培ってきたことを地域で活かせる力は高まり、地域を拠点にした持続可能な社会づくりが出来るのではと話されます。

圭汰さんを通して、自然の現場こそ子どもの探求心が高まることを改めて感じ、学校では経験できない学びの場となる梓河内の豊かな自然や歴史、伝統文化などの生活の母体となる地域を後世に引き継いでいけるよう、これからも歩み続けられます。

長浜市新栄町 平居 昊大さん(12歳) * 彩花さん(9歳) 剣道を通して 成長を続けるきょうだい

昊大さんと彩花さんは、父親の源康さんも指導する南郷里剣道クラブに小学1年生の時から通い、稽古に励まれています。剣道は「礼に始まり礼に終わる」と言われるように、相手を尊重する礼儀作法を重んじるスポーツ。重い防具を身につけていても打たれれば

痛く、稽古では足を引っかかり動かして面を打ちたいです!



頑張り屋のお父さんみたいになりたいです!

試合で2連勝できるよ!にがんばる!

訪問すると、ハキハキとした受け答えで挨拶してくれて、とっても元気な2人です!



わたしが紹介します!!
長浜東支店 総合渉外 須戸 一宏

昊大さんと彩花さんは、父親の源康さんも指導する南郷里剣道クラブに小学1年生の時から通い、稽古に励まれています。剣道は「礼に始まり礼に終わる」と言われるように、相手を尊重する礼儀作法を重んじるスポーツ。重い防具を身につけていても打たれれば痛く、稽古では足を引っかかり動かして面を打ちたいです!

昊大さんと彩花さんは、父親の源康さんも指導する南郷里剣道クラブに小学1年生の時から通い、稽古に励まれています。剣道は「礼に始まり礼に終わる」と言われるように、相手を尊重する礼儀作法を重んじるスポーツ。重い防具を身につけていても打たれれば痛く、稽古では足を引っかかり動かして面を打ちたいです!

剣道を続けてきたことで、何事も根気強く一生懸命がんばる心を養ってくれた昊大さんと、自分の考えをしっかりと話せるようになった彩花さんは、日々の稽古の成果を発揮できる試合で、時間を忘れて熱中しながら戦うことや、1本取ることも、また勝利することがとても楽しいと話されます。指導にあたる源康さんは、子どもたちの成長する姿から学ぶことも多いそうで、自らも新たな挑戦をする姿勢を見せながら一緒に成長していきたいと話されました。



女性部

Josei bu

目的別活動グループ「なでしこ」が、地域を元気にしようとして各地でスコップ三味線の演奏を行いました！

7月8日 IN えきまちテラス長浜

合同会社LOCOさんが開催されるNajimiサロンで演奏!



笑いあいのトークを交えながら、季節の歌や替え歌などをみんなで楽しく歌いました。

腹話術「てっちゃん」も登場! 長浜の方言や子ども歌舞伎の話で盛り上がりました!

7月30日 IN JAレーク伊吹柏原支店前ステージ

中山道柏原宿「やいと祭り」で演奏!

5年ぶりに開催された「やいと祭り」に初出演! たくさんのお出演者とともに祭りを盛り上げました!



最後は歌って踊れる曲を披露! 観客の方も誘い、一緒に楽しんでいただきました!



ふれあいタイムス

◎7月11日◎ 長浜市へ急激な肥料価格高騰に対する緊急要請

JAレーク伊吹とJA北びわこは、長浜市の浅見宣義市長を訪問し「肥料の急激な価格高騰に対する緊急要請」を行いました。

農業生産に必要な不可欠な肥料の価格が急激に高騰し、農業経営の継続が極めて困難な緊急事態に陥っていると、長浜市の農業と地域社会の維持・振興に向けた影響緩和対策を要請。国・県による肥料の急激な価格高騰に対する影響緩和対策の実施として、①十分な予算規模の制度設計②迅速な仕組みの創設と農業者に対する早い段階での告知③簡素な仕組みの創設を求めました。また、豊かな田

◎8月1日◎ 農産物鑑定会(米穀)の開催

令和4年度産米の収穫を前に、農産物検査員の目合わせと資質向上を目的として、経済センターで農産物鑑定会が開催されました。

参加した農産物検査員は、うるち玄米25点などの検査等級鑑定と、みずかがみ・コシヒカリ・キヌヒカリ・秋の詩・日本晴の品種鑑定を行いました。



▲カルトンに並んだ米の鑑定検査を行うJA職員

鑑定に取り組む検査員は、共通の認識・情報を皆で共有し、適正な検査・格付けの判断を行い、農産物検査の信頼を確保していきます。

園風景と多面的機能、地域社会の維持のためにも、国や県と合わせて長浜市独自政策として市内すべての農業者への支援対策を講じてほしいと要請しました。中尾一則経営管理委員会会長は「今回の肥料高騰で離農が進むことは避けたい。今後価格高騰が終息するまで継続可能な対策を講じてもらえれば」と申し入れました。それを受けて浅見宣義市長は「今後施行される国や県の施策を鑑み、対応を検討していく」と話されました。



▲要請書を手にする浅見市長(中央)中尾会長(左)とJA北びわこの福島会長(右)

各支店で取組んでいる活動を紹介します

支店協同活動

伊吹支店

職員がアロハシャツに身を包み、来店者に「涼」を感じてもらえるような支店づくりに取り組みました。



近江支店

「七夕に願いを込めて」と題し、来店者に笹飾りの短冊を描いていただきました。これは、世継にある七夕伝説の蛭子神社祈願祭で、夢や願い事を書きつづった短冊を七夕の星に届けようと、地域の学校や企業なども取り組みをされています。

利用者や職員が願いを込めて書いた、コロナの終息や五穀豊穡などを願う短冊を1つずつ丁寧に飾りつけ、にぎやかな雰囲気となりました。



豊作を願う短冊もあって、JAらしい笹飾りになったよ!



緑のecoカーテンに取り組んでいます!

この夏、JAレック伊吹では「緑のecoカーテンコンテスト」を開催しています。地球にやさしく、自然の力を活用して作る緑のカーテンはSDGSにも繋がる活動! JA各店舗でも取り組んでいます。

長浜東支店

●植物の種類: アサガオ

6月に植えた赤と青のアサガオが順調に成長、色鮮やかで美しい緑のカーテンになりました。お風呂場で花が楽しめる西洋アサガオが毎日たくさん咲き、来店者に楽しんでいただいています。

長浜北支店

●植物の種類: ゴーヤ、キュウリ

東側にある店舗正面で5月中旬から、花と実が同色の2種類を栽培しました。毎日11時頃には日陰になる場所ということもあり日照不足で実があまり付きませんでした。来年は、場所を変えて再チャレンジして、利用者野菜をプレゼント出来ればと思います。

細かいネットが開花した花がらにひかからないよう、蕾の位置を調整するなどの毎日のお世話をしています!



緑のecoカーテンにチャレンジしてみよう!



一部、病気になるハプニングもあり、毎日の観察の大切さを実感しました!



6月頃は、葉の成長の勢いも良く噴調でした!



コンテストの詳細はホームページを見てね!





みんなて人権

迷惑をかける練習をしてみませんか

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



いつの頃からか、ほんのわずかな失敗も許されない社会になってきている。そのように感じるのは、私の単なる思い過ごしでしょうか。

日本では「人に迷惑をかけるな」と教えられますが、インドでは「あなたが大人になる過程で多くの人に迷惑をかけているのだから、人の迷惑に寛容になりなさい」と言われて育つということがあります。

「迷惑をかける」ことに関して、『生きのびるための「失敗」入門』*で著者の雨宮さんが臨床心理士の東畑開人さんにインタビューをしています。その中で、人間関係で生きづらさを感じている人がいたら、試してほしい技として「迷惑をかけあう」と「提案されていますので紹介します」。

「迷惑をかけあう」と言われても「人に迷惑をかけるな」人の役に立つ人間であれ」と教えられてきた者にとっては、逆のことを言われているようで、どうすればいいのか迷ってしまいます。東畑さんはこの本の中で、「迷惑をかけあうこと」を助け合い「言い換えることができる」としています。

「迷惑をかけるなや、自己責任に囚われて、辛い」とか助けて」と言っただけじゃない、迷惑をかけてはいけない、問題は自分一人で解決すべきだ、という意識から、「迷惑をかけてもいいんだよそれはお互いさまだから」という意識に、変えていくことが、

必要とされているのではないのでしょうか。

東畑さんは「普段から人に迷惑をかける練習をしておいた方が、いざという時に『助けて』と言いやすいではないか」とインタビューで応じておられます。それに加えて、「ここにかく一人でなんとかしようと思わないように」ということも強調されています。

「一人でなんとかしよう」とすると、うそをついたり、取りつくるわなきやいけなくなる。それは余計に自分を追い込んでいきます」と・・・

ただ、相談したり、『助けて』と言えるためには、次の条件が必要だと思えます。一つは、「ダメ人間」と否定するのではなく、「ここに居てもいいんだ、今の自分でいいのだ」という「自己肯定感」。それと、自分の話に耳を傾けてもらっている、自分の思いを受け止めてもらえているという「信頼感」。

「迷惑をかける」とは、失敗談や悩み事、その他どんな話でも安心して話せる場づくりです。つまり、人の話を否定せずに聞いてもらえる、聞いた話は口外しない、そして「ありのままの姿を受け止めてもらえる関係づくりが大切になってくるのではないのでしょうか。

皆さんも一度「迷惑をかける練習」を仲間や家族で試してみてもいいでしょう。

○参考図書『生きのびるための「失敗」入門』：(著)：雨宮処凛、出版：河出書房新社



水ナスのサラダ

●材料【2人分】

水ナス	2個
岩塩	小さじ1
オリーブ油(エキストラバージン)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
すりおろしニンニク	1片分
海ぶどう	適宜

●作り方

- ①水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- ②ボウルに①の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- ③②を器に盛り付け、海ぶどうのをせ出来上がり。



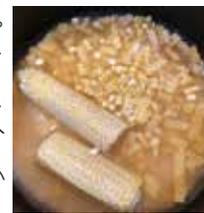
トウモロコシの炊き込みご飯

●材料【4人分】

米	400g
鶏がらスープ	400ml
トウモロコシ	1本
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

●作り方

- ①米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- ②炊飯器に①の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- ③トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- ④炊き上がったなら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



シェフ 永井の



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

JAからのお知らせ

不要LPガス小型容器の回収について

当JAでは、利用者が安全にLPガスをご利用いただけるよう保安業務に力を注ぎ、取り組みをすすめております。この取り組みの一環として、下記の内容について実施いたします。今後も、安心してクミアイプロパンをご利用いただけますよう法令を遵守し、保安確保と安定供給に努めてまいりますので、引き続きご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

対象
容器

「JAレーク伊吹」と記載されている 小型ガス容器

不要LPガス小型容器の回収

使用されていない小型ガス容器(1.5・2・5・8kg)が、ご自宅をはじめ、納屋、農機具倉庫などで放置されていることが散見されております。長年放置されますと、腐食によるガス漏れなどの事故につながります。クミアイプロパン利用者の安全確保のために**無料で回収**いたしますので、お近くの支店へご連絡ください。



※「JAレーク伊吹」と記載のない不要容器をお持ちの方へ

LPガスの容器は、原則としてお買い求めいただいた販売店に回収を依頼することになっております。購入された販売店に連絡して回収を依頼してください。
購入元がご不明の場合は、いちど当JAへお問い合わせください。

お問い合わせ/購買課 ☎63-2102(平日8:30~17:00)

注意!

最近、小型ガス容器を使用される際に、調整器の接続をご自身でされたことによる事故が多発しています。調整器の接続には資格が必要ですので、無資格者による接続は絶対に行わないでください。

JAレーク伊吹花卉部会が栽培! お彼岸用 完全予約制 小菊販売のご案内



お渡
し日

9月16日金

9月20日火

9月21日水

9月22日木

販売価格：小菊3色 1束300円(税込)
お渡し場所：経済センター(長浜市加田町3143)

お申込み先
特産振興課 ☎63-2108(平日8:30~17:00)

8月12日に、盆花の売り出しを開催しました。
約500束用意した盆花がわずか30分ほどで完売。
たくさんの人にお買い求めいただきました!

蕾が多くて
長く飾れると大好評!
地元産だから鮮度がいいのも
嬉しいね!



組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があれば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先 〒521-0062
滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524

▶受付監事 レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

多目的施設 「みのりハウス」 ご利用案内



この施設は、JAくらしの活動を通じ、食と農を基軸に組合員・地域の方々が交流を図ることを目的としています。実習室、研修室を設けており、組合員・地域の方々の交流の場としてご利用いただけます。

お申込みから 開催までの流れ

①利用照会

電話や口頭で利用状況をご確認ください。

②施設使用申込書の提出

利用が可能となった場合施設使用申込書に必要事項を記入の上、最寄の窓口へ提出ください。

③施設利用料金の支払い

施設利用料金は、下記のとおり事前にお支払いいただけます。

④開催

ご利用開始時刻の15分前に開錠します。

⑤退出

ご利用が終了しましたら、研修室内の電話から終了報告をお願いします。所定の使用報告書を記入の上、利用者様のお立会いのもと、終了確認を行います。



施設名

JAレーク伊吹 多目的施設「みのりハウス」
〒526-0021 長浜市八幡中山町1182番2
(長浜北支店西側)

利用時間

9:00 ~ 16:00

*利用時間には、準備・後片付け・清掃等にかかる時間が含まれます。なお、利用可能時間の範囲内で延長できます。

休日

祝日、お盆休み(8月13日~16日)
及び年末年始(12月28日~1月5日)

*JAの行事等によりご利用をお断りする場合があります。

利用料金

料金は全て税込表示です

	平日	土・日
実習室	350円	450円
研修室	200円	300円
実習室+研修室	500円	700円

*利用料金は1時間当たりの料金です。原則1時間未満は切り上げます。

*利用料金は事前にお支払いいただけます。

施設のご案内

実習室：調理台7台(内、講師用1台)
25~30名程度同時に調理できます。
大鍋等での調理が可能な業務用ガス
コンロも設置しています。

研修室：各種講座や会議・研修室として多目的
に利用できます。壁面に大鏡を設置し
ていますので、様々な用途に使えるス
ペースです。47.5㎡(約14畳)です。

お申し込み

ご使用の一週間前までに、「みのりハウス使
用申込書」と「利用料」を、JAレーク伊吹各支
店までご提出下さい。(平日9時~16時)
ご利用日の3ヶ月前から申し込みができます。

お問い合わせ

〒521-0062 米原市宇賀野280-1
レーク伊吹農協 本店 総務部 企画管理課
TEL:52-6521 (9時~17時 土・日・祝日・年末年始除く)



伊吹特産

ひらたねなし柿 予約受付中!

炭酸脱渋した「ひらたねなし柿」で、
甘味が高く、ジューシーな果肉です。

◎ 価格・商品と規格参考価格(税込)

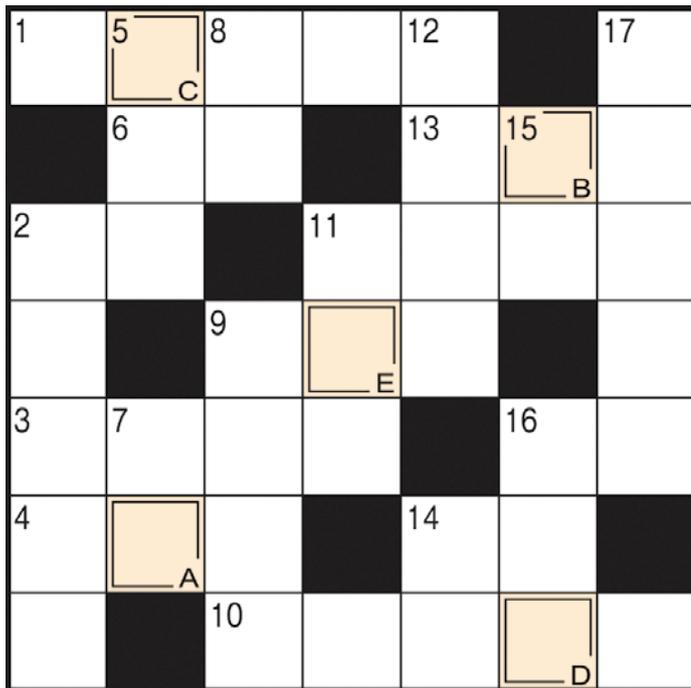
2L (32個入)	L (36個入)	M (40個入)
4,000円	3,600円	3,300円

- 収穫時期は10月下旬からです。
- 各支店窓口に申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。申込時には、通帳とお届印をご持参下さい。
- お支払い方法は口座振替のみとなります。(JAでの現金支払いはできません)
- その他詳しくは、申込書をご確認ください。



伊吹ひらたねなし柿は、農業と化学肥料を通常の5割以下にするとともに、琵琶湖をはじめとする環境にやさしい技術を用い、滋賀県が環境こだわり農産物として認証した「環境こだわり農産物」です。

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 女郎花と書く秋の七草。
同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- 2 頭隠して——隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 薬の——は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10を3回掛け合わせると

8月号のこたえ

7月号の応募総数

99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

A B C D E
ア ワ オ ド リ



タテのカギ

- 17 コーヒー、フットボール
- 16 長く続けると足がしびれることもピンチなんです!
- 15 手を合わせる人が増えます
- 14 お彼岸には掃除に行つて
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 11 節約のために——簿を付け始めた
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 5 秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 2 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です

● 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 9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。



8月号から

お便り
コーナー

米原市 藤田さん

今年も夏野菜を少しずつですが作っています。毎年カラスと戦いのトマト。赤くなり始めたな!もっそろそろ...って思うと、カラスに先を越されてます。でも今年はブルグル張り巡らしたキラキラテープとカラス避け磁石のおかげか、カラスも寄って来ません。今年は私の勝ち!ですね(笑)

● 毎年、ちようど食べごろになつてから来るカラスは、テープなどの対策に驚いて逃げ帰ったことでしょうか?大勝利ですね(嬉)!

米原市 居藤さん

今年もブルーベリーが豊作で、ジャムを作るのも楽しみです♡

● 市販品とは違い、好みの甘さに調整しながらつくる手作りジャムは、マフィンやヨーグルト、暑い日にはかき氷やドリンクに入れて、毎日大活躍間違いなし!ですね◎

米原市 田辺さん

金魚の赤ちゃんが生まれました。大きくなるのが楽しみです。

● 小っちゃくてカワイイ金魚が懸命に泳ぐ姿は愛らしいですね!

米原市 西澤さん

とにかく暑い、エアコンをつけても室温下がらない。先にネットクワラー巻いて家事します。

● 家の中でも、エアコンの効いていない場所やキッチンで料理する時など、熱中症が発生する危険があります。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとることで丈夫な体をつくり、様々なひんやりアイテムを活用して暑い夏を乗り切りたいですね!

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。



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。

お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

のりしろ



5 2 2 8 7 9 0

差出有効期間
2024年2月
29日まで

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

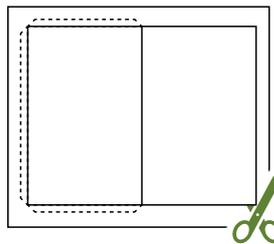


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

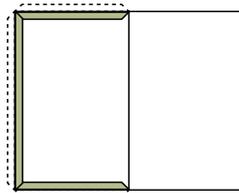
のりしろ

封筒の作り方

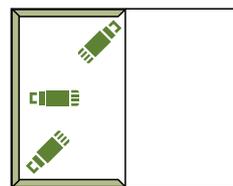
①封筒の部分を切り取ります。



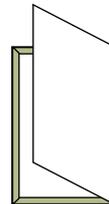
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



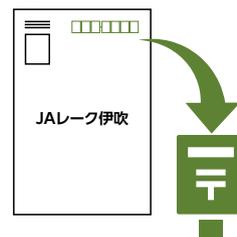
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

7月の開催はありません

■理事会

令和4年7月28日

議案審議

第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について
第2号議案 再雇用規程の一部変更について
第3号議案 LPガス事業譲渡(案)について

第4号議案 第2次伊吹資材センター施設再編計画(案)について
第5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6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

報告事項

①第1・四半期仮決算について
②コンプライアンス・プログラムの取組状況について
③反社会的勢力排除対応管理先対応状況および
疑わしい取引について
④CCS定期確認における一次認定結果について
⑤内部監査の結果について

⑥JAバンク基本方針に基づく
「体制整備モニタリング報告」について
⑦余裕金の運用状況について
⑧ALM委員会報告について
⑨金利設定委員会報告について
⑩組合員の加入・脱退について
⑪令和4年産米カントリー利用料金及び大口利用奨励について

わたしたちのJA [主要概況] 令和4年7月末現在

正組合員数	4,723人	貯金残高	1,465億6千0百万円	年金共済保有高	31億0千9百万円
准組合員数	7,465人	貸出金残高	196億6千4百万円	購買品供給高	3億6千4百万円
出資金残高	17億9千0百万円	長期共済保有高	2,771億4千7百万円	販売品販売高	2千2百万円

2022年9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「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

イ□カ□ソ▶ □ □ □ □ ワ□ン□ン▶ □ □ □ □ モ□ド□ロ▶ □ □

シ□ツ□ヨ▶ □ □ □ □ グ□イ□ク▶ □ □ □ □

リスト

書所出舎始三策具
和紋味末盆田体贈

例題

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

答えはこのページ下にあるよ



春に植えた稲が、収穫を迎えようとしている今日この頃ですが、まだまだ暑い日が続きますね。プランターで家庭菜園をするおかげで、新鮮で栄養価の高い旬の野菜を食べることができ、健康の維持にも役立っています。ちょうど1年前の「ふれあい」で、「サツマイモの茎煮」レシピを紹介したことを思い出して、子ネコの額ほどの畑で栽培するサツマイモから伸びた柔らかいつるを収穫。フライパンいっぱい美味しくいただきました。毎日の食事の時間が楽しくて、これから訪れる「食欲の秋」に心が弾みます◎(ねい)



編集後記

市役所職員を名乗るアポ電にご注意ください!

7月以降、米原市内で市役所職員を名乗る者から「還付金があります。銀行口座を教えてください」などという不審な電話が掛かっています。

これは、言葉巧みに口座番号や暗証番号を聞き出して、お金をだまし取る還付金詐欺の手口です。



被害を防ぐためには

『固定電話を常に留守番電話設定』にして、直接電話に出ないことが最も有効です。

このような電話がかかってきた時は、相手方の指示には従うことなく、警察署またはお近くの交番、駐在所に相談を!緊急時には110番通報をしてください!

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

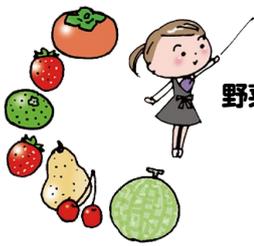
24時間
365日
受付



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



栗 ~秋を告げる木の実~

栗のプロフィール

【分類】ブナ科リノ属
 【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方
 【おいしい時期(旬)】9~10月ころ(秋)
 【主な栄養成分】糖質(炭水化物)、
 ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、
 葉酸、食物繊維、タンニンなど

解説:KAORU

●選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした
光沢がある

重量感があり、
ふっくらと丸い

お尻の白い
部分(座)が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな穴は
虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

●保存方法

常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存
表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存
皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ
皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ

保存の際の注意点
カビ防止のため、しっかり水分を拭き取ってね

熟成栗
生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3~4週間
orチルド室で2~3週間保存

●栗のいろいろ(日本栗)

筑波
大きめで皮に光沢があるゆで栗や渋皮煮に

丹沢
三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に

銀寄(丹波栗)
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

ぼろたん
皮が簡単におけるよう改良の料理しやすく近年人気

●栗のチカラ

ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に

タンニン
渋皮に多い。老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に

葉酸
ビタミンの一種。貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。妊娠中や妊婦の方に

ビタミンB6
皮膚炎やアレルギ一症状、うつ症状の緩和に

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

●楽しみ方・食べ方のコツ

★ 一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

そのま
ゆで栗、焼き栗

鍋に沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30~50分程度ゆでる
火を止めた後お湯が冷めるまでそのまま浸しておく

料理
栗ご飯、ポターージュ

デザート
渋皮煮、甘露煮、マロンガラスセ、栗きんとん

ペースト
モンブランなどお菓子作りに

●栗のヒミツ

歴史
縄文時代
三内丸山遺跡から数多く出土

平安時代初期
京都の丹波地方で栽培が始まる
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり



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。