

ふれあい 3

FUREAI

March
2023
vol.299



P1
特集

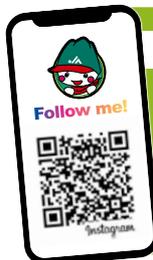
食べるだけで美しく健康に!

「発酵美人」のすすめ

Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 6 緑のecoカーテン
コンテスト結果発表

- 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!



食べるだけで美しく健康に！

監修 一般社団法人 日本発酵文化協会 藤本倫子

「発酵美人」の

すすめ

いつまでも若々しく、美しくいたい。
でもそのために無理をしたり、お金や手間をかけるのは嫌……。
そんな女性のわがままをかなえてくれるのが、
身近にある発酵食品です。

かなえる7食品

毎日食べて
アンチエイジング

納豆



納豆の原料である大豆は、牛肉と比べても遜色のないほどタンパク質が豊富で、ビタミンCと協力してコラーゲンを生成する亜鉛も豊富です。さらに女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが、発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。またアンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。納豆を毎日食べることで、自然に若々しさを保てるのです。

ポイント

体内の細胞の生まれ変わりに必要な核酸が豊富に含まれているかつお節(枯れ節・本枯れ節)と組み合わせるとより効果的。

人類が生み出した
健康マジック・発酵食品

人類は紀元前から、自然界の目に見えない微生物や酵素を利用して、貴重な食品の保存性や栄養価、風味を高めてきました。その経験知の結晶が発酵食品です。食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。例えば大豆はそのままでも栄養価の高い食品ですが、納豆菌を加えて発酵させると、ビタミンB₂は煮大豆の約10倍に、葉酸は約3倍に増加します。さらに大豆にほとんど含まれていないビタミンK₂など、新しい栄養成分が加わるのです。

栄養&吸収率アップで、
若々しく美しく！

食品は発酵することで栄養素の構造が変わり、分子が小さくなるため、体内に吸収されやすくなります。発酵による栄養と吸収率アップを期待でき、細胞が活性化したり、免疫力が高まったりするなどの健康効果が得られやすいです。そのため体の内側から健康になり、若々しさを保つことができるのです。美しい肌や髪は、1日や2日でできるものではありませんが、私たちにとってなじみの深い発酵食品なら、無理せず長く摂取を続けられます。発酵食品の力をもっと知って、健康的な美しさを手に入れましょう。

「美肌のビタミン」
たっぷり



甘酒

米こうじに水を加えて発酵させて作る甘酒。こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。またタンパク質、糖質、脂質の三大栄養素の代謝を助け、「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝が上がると体温を上げる効果も期待できますから、甘酒を毎日飲むことで、肌や爪、髪を健やかに保てます。

スレンダー美人、
熟睡美人のもと

キムチ



脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすい形になっているのがキムチです。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。食物繊維の宝庫であり、植物性乳酸菌も豊富に取れるキムチは、腸内環境も整えてくれます。

ポイント

植物性乳酸菌はリラックス効果を期待できるGABAを生成するため、晩ご飯にキムチを食べると安眠効果が得られます。キムチにないタンパク質(肉、納豆、豆腐製品など)と組み合わせるとより効果が期待できます。

「発酵美人」を

免疫力アップで
健康美人

ぬか漬け



今、注目されているのがぬか漬けです。ぬか漬けは、腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つです。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。毎日の食事で、ぜひぬか漬けを取り入れてください。

ポイント

ゴボウ、ヤーコンなどのぬか漬けは、酪酸菌の餌となるフラクトオリゴ糖を豊富に含んでいるため、腸内の酪酸菌がさらに増えて免疫力アップが期待できます。

免疫力アップで
腸から美しく

ヨーグルト



牛乳を発酵させて作るヨーグルトは、牛乳に比べて分子構造が小さいため、同じ量でも消化吸収率が抜群にアップします。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

色白美人、
穏やか美人、
元気美人のもと

みそ



みそを発酵させるこうじに含まれる遊離リノール酸には、メラニンの生成を妨げると同時にメラニンの排出を助ける働きがあります。特に赤みそには、紫外線ダメージを防ぐ抗酸化成分のメラノイジンが多く含まれていますので、日焼けや染みが気になる人は積極的に摂るといいでしょう。また、GABA(ギャバ)を多く含む白みそにはリラックス効果が、アミノ酸が豊富な赤みそには疲労回復効果がありますから、合わせみそなら心身の疲れを癒やすのに役立ちます。

ポイント

発酵期間が長く乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待できます。更年期以降の骨粗しょう症対策にお薦めです。

ミネラル・ビタミンで
美肌美人に

チーズ



チーズは発酵によって、牛乳の有効成分にミネラルやビタミンが添加されています。メラニン色素の発生を抑制するビタミンAは緑黄色野菜よりも多く、皮脂分泌をコントロールして美肌を保つビタミンB₂も増えています。

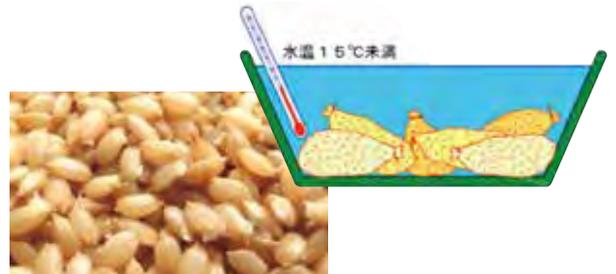


健苗づくりに向けて

育苗期間は気温の変動が大きく低温になることもあり、ハウスの温度管理と水管理が大切となります。昼間の高温に注意するとともに夜間の低温にも気を付けましょう。基本技術を守り、根張りのある良い苗で米作りをスタートしましょう。

浸種・催芽

- ①浸種は屋内または日陰でおこない、直射日光等による急激な水温の上昇がおきないように注意し、外部からの異物混入を防ぐため容器には蓋をします。
- ②浸種水温は10～15℃未満で行いましょう。低水温(5℃以下)は発芽率の低下を招き、高水温(15℃以上)は、ばか苗病の発生リスクを高めます。
- ③催芽温度は30～32℃とし、温度計を必ず設置し確認をしましょう。



育苗管理

- ①育苗期間中ハウス等の温度は、出芽時(30～32℃)、緑化期(昼:20～25℃、夜:10℃以上)、硬化期(昼:15～20℃、夜:5℃以上)を目安とします。温度が高いと「ばか苗病、もみ枯細菌病、苗いもち病」の発生リスクが高くなるので、温度管理を徹底しましょう。
- ②温度計は、苗箱付近の高さに合わせて設置し測定しましょう。



育苗中のかん水

- ①緑化以降は、根の呼吸も活発になります。この時期にかん水量が多いと、床土が過湿となり根の呼吸が妨げられ、マット形成が不良になります。育苗初期は、午前中に1回充分にかん水します。
- ②育苗後期には、1日1～2回を目安にかん水を行います。夕方のかん水は、温度低下や徒長苗となるため避けましょう。風等で育苗箱の隅が白く乾いてしまう場所は、その部分だけかん水することがポイントです。



排水溝の点検と生育状況を確認しましょう

①気象および麦の生育状況

降雨、降雪の日もありましたが、現在の生育は平年並となっています。排水ができていない溝の点検や補修を行い、湿害を防ぎましょう。また播種時期により生育に差があるため、ほ場の生育に応じた管理をしましょう。

②収量確保に向けた管理

①排水対策

排水不良による湿害は、収量・品質の低下を招きます。明渠に滞水している場合は溝さらえ等を行い、速やかに排水しましょう。



排水溝がふさがっており、溝さらえが必要

②施肥(大麦・小麦共通)

●分施肥系の場合

2月下旬～3月上旬に窒素成分で3～4kg/10a程度実施しましょう。

●全量基肥施用の場合

茎数が十分確保できている(茎数400本/m²以上)ほ場では、追肥の必要はありません。ただし、分げつ不足(茎数400本/m²未満)の場合は、2月中旬～下旬に窒素成分で1.5～2kg/10a程度追肥してください。

茎数 400本/m²以上の大麦ほ場(例)



追肥不要

茎数400本/m²未満の目安



2月中旬～下旬に1.5～2kgN/10a追肥

家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

シソ さまざまな用途を楽しむ

図1 苗作り



図2 畑の準備



図3 植え付け

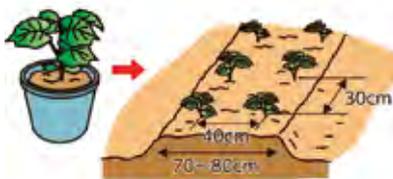


図4 収穫



青シソの若葉は大葉と呼ばれ葉味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期(昼の時間が夜の時間より短い季節)に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼んでいます。これを、シソの七変化といえます。

栽培時期 中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6〜10月

です。

品種 大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

苗作り 直径7・5〜9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます(図1)。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

畑の準備 幅70〜80cm幅のベッド(栽培床)で栽培する場合には、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。その後、堆肥2kgと化成肥料(NPK各成分12%程度)200gを施します(図2)。

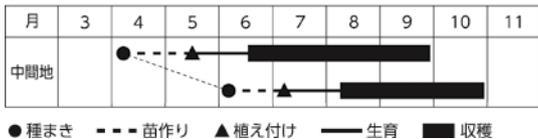
「植え付け・追肥」 本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます(図3)。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

「病害虫の防除」 病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモンヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

「収穫」 葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります(図4)。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

※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。
※品種は情報提供として記載していますので、JAで取扱いがない品種かもしれません。

栽培カレンダー



バケツでできる! 身近なお米づくりを体験しよう!

第35回

バケツ稲づくり

セット



申し込み受付中!

お米や農業の魅力を感じていただくため、JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、実施しています。

バケツ稲づくりセット内容

- 1種もみと肥料セット 発芽率の高い種もみを選んでいきます
- 2お名前シール 児童のお名前、栽培開始日を記入してバケツに貼付できます
- 3バケツ稲づくりマニュアル 児童向けにわかりやすい栽培方法が書いてあります

※バケツ・土は別売しております。

JAから申し込み

お申込み先 生活振興課 ☎52-6533 平日8:30~17:00



パソコン・スマートフォンからお申し込み

インターネットお申し込み先 [バケツ稲づくり] 検索して「バケツ稲づくりセットのお申し込みフォーム」からお客情報を入力の上、送信してください。

学校・団体・法人などの場合 1梱包につき、お届け先地域別宅配料金をご負担いただきます(着払い)。 ※送料は、現金のほか郵券(切手)でのお支払いが可能です。
個人の場合 最大5セットまで、全国一律276円の送料をご負担いただきます(着払い)。 ※送料は現金のほか郵券(切手)でのお支払いが可能です。

お問い合わせ ※電話・FAXでのお申し込みは受け付けておりません。
JAグループ バケツ稲づくり事務局 TEL.03-6281-5822 平日10:00~17:00

詳しい内容、お申し込み方法、お問い合わせはQRからアクセスできます。



ネット予約受け付け開始日

対象: 学校・団体・法人など 令和5年1月10日(火)~

対象: 個人 令和5年3月6日(月)~

●バケツ稲づくりセットは、令和5年3月6日(月)から順次発送します。





米原市西円寺 松岡 純次さん(87歳)

ものづくりへの情熱と 日々の運動で健康な毎日!

丹精込めて作った作品を小学校や公民館など様々な場所で展示され、様々な人に見てもらったり、プレゼントにするのが縁起物として喜ばれることが嬉しいと話される松岡さんは、25年ほど前からひょうたん細工を始められました。



ひょうたん細工を披露する松岡さん。背筋がピンと伸びて美しい姿勢も印象的でした!

春に千成や大長瓢、つる首などの品種の苗づくりから始まり、1日に10cm近くもつるが伸びる夏場には、誘引作業を行うために毎日、畑へ向かわれます。針金を巻き付けたり、木の枝に引掛けることで果実に動きを出す変形加工を行うのもこの時期で「なかなか思った形にならないことも多い難しい」と話されます。秋

近江支店前に、お正月飾りとして展示させていただきました!



昨年、年金友の会クラウド・ゴルフ支部大会で優勝され、工芸も名人級で驚きました。今後もご活躍を祈念しております。

わたしが紹介します!!
近江支店 支店長 森田 賢治



長浜市春近町 青木 依音菜さん(10歳) 長浜市石田町 井上 結愛さん(10歳) バスケット大好き! もっと上達を目指して練習の日々!

手足を使う全身運動で持久力や体力がつき、反射神経や俊敏性が養われるミニバスケットボール。保育園時代から仲良しの結愛さんと依音菜さんは、地域のスポーツ少年団に入り、大好きなバスケの練習に励まれています。

バスケの楽しいところは、何ととってもゴールを決めた瞬間。試合前はとても緊張するけれど、バスケットゴールのあるお互いの家などで日々一緒に練習をした成果を発揮。心の中で「よしっ」とガッツポーズするそうです。

は、バスケットを初めてから集団行動や周囲と協力が出るように。また、ボールを自在に操れるよう行うハンドリングの自主練習を欠かさない依音菜さんは、ほぼ毎日、体を動かす生活になり活発的になつたそうです。バスケの楽しさを多くの友だちに知ってもらい、学校でも練習が出来れば嬉しいと話す2人。これからも活躍が楽しみです。

5の練習は、走り続けることがキツイけど、試合同様の人数でパス回しを行うことや、周りの動きを確認しながら動くなどの実践を積みむことが出来るので、気が引き締まり楽しいと話されます。



これからの目標を聞きました!

もう一歩、踏み出して積極的にになりたいです!
依音菜

試合で、たくさんシュートを決めたいです!
結愛

とても仲良しな2人。沢山練習して頑張る姿はカッコ良いです。これからも楽しんで続けて欲しいです!

わたしが紹介します!!
長浜東支店 中瀬 郁代



緑のecoカーテンコンテスト

結果発表

『緑のecoカーテンコンテスト』は、植物を育てる過程を知り、自然を感じて夏の涼を楽しみ、作品を共有することで地域の方と『食』と『農』について学び合うことを目的に、昨年5月から10月までの期間で実施しました。
今回は、入賞作品をご紹介します。



最優秀賞
米原市間田 ^{たにがわ きらり} 谷川 輝吏さん(11歳)
作品名: スイカ



おじいちゃんのアイディアで、支柱から吊るしたプランクに実を乗せて大きくなるまで支えました。栄養がうまくいき寝るそうです!



植木鉢から窓枠いっぱい伸ばしたつるの様子

見た目もとても美味しそう!

地域の特産物イチゴとゴシヒカリ10kgを贈呈! 応援募りいただき、ありがとうございました!



おじいちゃんの家で、スイカを栽培。水やりなどを手伝いました。
初めてのプランター栽培で、実が付いて収穫出来たことにビックリ! 2.3個収穫できました。甘かったです。

花卉部会便り

かきぶかいだより

令和4年度定期総会と小菊栽培表彰式を開催



1月24日(火)、当JA本店で総会を開催し18人が参加しました。今年度は、コロナ禍で中止していた研修会や市場訪問、親睦旅行などの活動を全て再開。地域の人に小菊の品質の良さを知ってもらおうと、お盆やお彼岸に合わせた販売会や、葉ボタンをメインにしたフラワーアレンジメントを支店に展示するなどの活動をしました。



▲総会に参加した部会の皆さん



小菊の販売会では、たくさんの方に買い求めいただきました。



ハボタンをメインにしたお正月用のアレンジメント。支店が一気に華やかな雰囲気になりました!

令和5年度からは、資材注文や出荷報告、迅速な情報発信などを、LINEアプリを活用することが決定、SDGsにも貢献していきます。

●小菊栽培表彰者

理事長賞 岩根 秀雄さん
努力賞 前嶋 信子さん
新人賞 北村 日出男さん

花の栽培・出荷して いただける方を大募集!



花卉部会では、小菊・ハボタン・中輪キク・リンドウなどをなになに花いちば(大阪)や大原総合花き市場(京都)に出荷しています。研修会や市場巡回、会員同士の交流もあり、栽培しやすい環境が整っています。ぜひ、一緒に始めてみませんか!

お問い合わせ先 / 特産振興課 ☎63-2108 (平日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)



各支店で取組んでいる活動を紹介します

支店協同活動

のびっ子 × 柏原支店

（柏原放課後児童クラブ）

◎1月18日◎

バケツ稲づくりで収穫後の藁を活用し縄を編む『縄ない』を体験。広報誌12月号『ふれあいプラザ』のコーナーで紹介した、ミニわらじなどを作られる久保田勇さんを講師に招き、藁細工の基本となる縄づくりを支店職員と一緒に学びました。

児童は2つに束ねた藁を両手に挟み、久保田さんの手の動きを真似て両手で擦り合わせてみるも、編めていく理由がわからず戸惑った様子。しかし、続けるうちに藁を回転させることで縄のようにねじれていくことが解り、楽しみながら、稲わらの長さの縄を何本も完成させました。早速、縄跳びやねじり鉢巻のように頭に結んで遊ぶ児童もいました。完成した縄は、全員分で何mになったかを測定、駒回しの土俵などに活用される予定です。



初めての体験で、熱心に久保田さんの話に耳を傾けました！

久保田さんの手の動きをよーく観察して・・・出来るかな!?



職員もお手伝いしました。



第9回 営農事業活性化チャレンジプラン

成果発表大会

営農事業活性化チャレンジプランでは、営農担当職員がテーマや課題を明確化して取り組んだ成果を発表し、職員の資質向上と情報・課題を共有することで、営農指導の活性化を図っています。

最優秀賞
 経済部営農企画課
 伊吹・山東・柏原地域営農経済渉外
 林 篤嗣

実山椒の挿し木による収量増加の検証
 国内における山椒の現状を調べてJALEック伊吹の実山椒の方向性、また実山椒を増産する方法を探って結果を検証しました。

優秀賞
 経済部営農企画課
 長浜市地域TAC(担い手農家担当)
 枝光 徹

直播の課題に立ち向かう、革新的な種子処理技術、リゾケア！
 革新的な種子処理技術であるリゾケアにより、安定した直播栽培が実現し、規模拡大や生産性の向上に繋がるのかを検証しました。

優秀賞
 経済部営農企画課
 米原市地域TAC(担い手農家担当)
 谷城 敏生

経営改善に向けての提案活動
 コロナ禍をはじめとする外部環境変化などに伴い、経営状態悪化をたどる集落営農法人へ経営改善に向けた作付けやコスト削減提案などを行いました。





差別解消に向けて

JA滋賀同和対策本部「みのり」より



差別をしないためには、「道徳教育」の徹底とか「思いやり」「心がけ」「優しさ」ということをよく耳にするのですが、はたして本当にこれで、差別解消に向けた行為となるのでしょうか。

人と人が接するとき、「思いやり」は大切なことですが、抽象的な言葉であり、人それぞれに捉え方が違うように思います。「思いやり」のある言動と違って、ものが、相手によっては不快に感じたり、場合によっては差別的なものと受け止められることも起きてきます。

差別を個人の感情の問題と捉えているうちは、差別問題の解決には至りません。また、「ぶつこ」「当たり前のこと」と思っていることに潜む偏見、つまり無意識の偏見に気付かず、何ら問題が発生していないと認識している状況では差別問題の解決には至らないように思えます。

差別問題を解決するには、人々の意識、そして社会全体の意識を変えていき、差別の被害者の実質的な救済のため、制度(法律)整備という実効性ある施策が必要であるように思います。

しかし、制度・法律を整備し、社会に適用しようとする途端に「そこまでやる必要がある?」「今のままで十分でしょ」「[差別を]やっつけたら差別別になる」など

既得権を奪われることを恐れ、反対する多数派の人たちがいます。だからこそ、感情を交えないで行使できる枠組みが必要になってきます。

2016年には「障害者」「ヘイトスピーチ」「部落差別」に係る差別解消法という枠組みができました。しかし、『仏作って魂入れず』ということわざにあるように、法律が整備できたからといって、差別問題が解決できるというものではありません。

法律の整備で留まるのではなく、更なる一歩を踏み出すためには、法律が整備された背景や制定の趣旨を理解することにも、広く社会に周知を図ることが大事です。差別がなくなり多様性を認める社会の実現は全ての人々にとって利益があるという人権教育が職場や地域・家庭で実施されることが大切ではないでしょうか。

そして、あらゆる差別的解消に向けた法整備の実現と現行の法律が差別解消にとって実効性あるものとして機能するように、私たちはどうしたらよいか考えてみませんか。

参考資料: 『差別は思いやりでは解決しない』(著: 神谷悠一、出版: 集英社新書)

シェフ 永井の

おすすめ



茨城県笠間市にある
オーナーシェフ
永井智一



ウルのサラダ

●材料【2人分】

ウリ	120g	オリーブ油(エクストラバージン)	適宜
ミニトマト	2個	漬けだし汁	適宜
かつおだし	150ml		
薄口しょうゆ	10ml		
みりん	10ml		
塩	少々		

●作り方

- ①ウリは元、中、先で3等分にする。ミニトマトは湯むきしておく。
- ②漬けだし汁の材料を鍋で沸かし、冷ましておく。
- ③鍋に湯を沸かし①のウリをゆで*、冷水に落とし、水気を切っておく。
*ウリは元、中、先でゆでる時間を変える。
- ④③と湯むきした①のミニトマトを、②に2時間ほど漬けておく。
- ⑤器に④を盛り付け、漬けだし汁を流し、上からオリーブ油、すりおろしたミモレットを順にかけて出来上がり。



洋風天ぷら

●材料【4人分】

干し芋	60g	サラダ油	適宜
ソラマメ	12粒	薄力粉	適宜
干し柿	1個	ハーブソルト(市販品)	適宜
揚げ衣			
天ぷら粉	80g		
パルメザンチーズ	10g		
炭酸水	140ml		

●作り方

- ①干し芋は縦に4等分にする。ソラマメは皮をむき、干し柿は4等分にする。
- ②揚げ衣の材料を、ボウルで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③①に薄力粉を薄くまぶし、②の揚げ衣を付ける。
- ④サラダ油を180度に熱し、③の材料を順に揚げていく。
- ⑤器に彩り良く盛り付けてハーブソルトを振り、チャービル(材料外)を飾り出来上がり。

JAからのお知らせ



JAレーク伊吹 限定

家の光

地上

ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれが
年間予約申込みの方に、「らっきょう酢」を
申込締切 令和5年 4月12日(水)

全員に
プレゼント!

※プレゼントは都合により変更となる場合があります



人気商品

家の光 購読

あなたも



しませんか?

「家の光」は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。



ひとつのテーマを
掘り下げて紹介する別冊付録

年6回付きます

お得!
今なら

誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります
■前納購読誌代(税込) 2023年6月号~2024年5月号(12か月分)

誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円
地上	7,540円	618円	6,922円
ちゃぐりん	6,156円	492円	5,664円

※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。
※お申し込みはお近くのJA本店・支店へ。



家活
しませんか?

家活とは・・・
家の光記事
活用のこと

グループ登録すると
うれしい特典
ありますよ

このゆび
としまれ!



LPガス事業承継・新事務所開設のお知らせ

令和5年3月1日より、全農関西エネルギー株式会社へ事業承継することとなり、販売所の所在地を下記の通りに変更させていただきます。ご理解賜りますようお願い申し上げます。

記

承継先・新事務所

- 開設** 令和5年3月1日(水)
- 住所** 〒521-0032 滋賀県米原市枝折118
- 承継先** 全農関西エネルギー株式会社
- 電話番号** 0749-59-3660
- 事務所名** JAクミアイプロパン伊吹販売所
- 事業内容** ・LPガス販売事業全般
・LPガス器具や小型容器の取扱い

令和5年度肥料農薬購入者奨励の廃止について

JAレーク伊吹では、例年『肥料農薬購入者奨励』として、ご利用高に応じて奨励金をお支払いしてまいりました。

令和5年度におきましては、資材・燃料価格の高騰に対する取組として、価格折込による早期予約購買での取扱いを強化し、より一層のスケールメリットを生かした商品提案を行い、生産コストの引き下げによる生産者支援を展開してまいります。

このことにより、令和5年度肥料農薬購入者奨励については廃止させていただきます。ご理解いただき、予約購買へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先／購買課 ☎63-2102 (平日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)



春の新生活応援！キャンペーン

この春、社会人になる
あなたを応援します。



1 給与振込をJAに指定して 賞品をもらおう！

いま、JAで給与受取口座を
新たにご指定いただくと、
選べる賞品
3,000円相当を
プレゼント！



【お申し込み期間】 令和5年2月1日(水)～5月31日(水)まで(当日消印有効)
【お申し込み方法】 専用の応募ハガキ、もしくはハガキに記載のURLからお申し込みください。

※対象取引：令和5年2月から5月までに新たに滋賀県内のJAで給与振込口座を指定し、同年6月までに月5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。

2 期間中、JAカードを 新規でお申し込みの方に、もれなく 保冷温お買い物バッグを プレゼント！

小さくたたんで
大きく使える
レジカゴに
ぴったり



【お申し込み期間】 令和5年2月1日(水)～5月31日(水)まで

※数に限りがございますので、無くなり次第他の商品に替えさせていただきます。
※画像はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。
※単体型のJAカードをお申し込みいただいた方もプレゼントの対象となります。

WEBでも
口座開設
受付中！



キャッシュカードに
クレジット機能がついた
安心・便利・おトクな

JAカード

一体型

初年度
年会費
無
料



かわいい
よりぞう入り
カードも
選べます。

※Master Cardもお選びいただけます。

※JAカードはクレジットカードの為、カード発行には所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。

↓ 新規口座開設だとさらにチャンスが！ ↓

新生活

JAバンクで しよじめる キャンペーン

QUO Pay クオ・カード ペイ

最大 4,000円分

が
抽選で当たる！

ご応募は
こちら

対象のお客さま

- 2022年9月～2023年4月の間にJAバンクで口座を開設された方
- 口座を開設された方の中から下記条件を満たし、ご応募された方

キャンペーン 1

抽選でQUOカードPay
2,000円分を **6,000** 名様

JAバンクで新規口座開設 + 給与振込口座指定*

*2023年5月までに5万円以上の給与・ボーナスを上記口座でお受け取りいただいた方

キャンペーン 2

抽選でQUOカードPay
2,000円分を **2,000** 名様

JAバンクで新規口座開設 + JAカード入会*

*2023年5月までにJAカードがお手元に届いた方

応募期間 2023年 1/1日 ▶ 4/30日

JAバンクで まとめて お金の管理！

- 引き落としも
給与振込も
JAバンクで一元管理
- JAバンクの
ATMならいつでも
手数料無料
- 資産形成も
お任せください
- JAネットローンなら
24時間365日
仮申込可能

いつでもどこでも残高照会や振込等の様々な取引が **スマホ1台で完結！**

- 残高照会
- 入出金明細照会
- 投信残高照会
- 定期預入明細照会
- PayB(払込票決済)
- 通帳レス口座

- 振込・払込(ペイジー)
- 定期貯金
- ローン繰上返済
- カードローン
- マネーワード for JAバンク (家計簿アプリ)

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等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

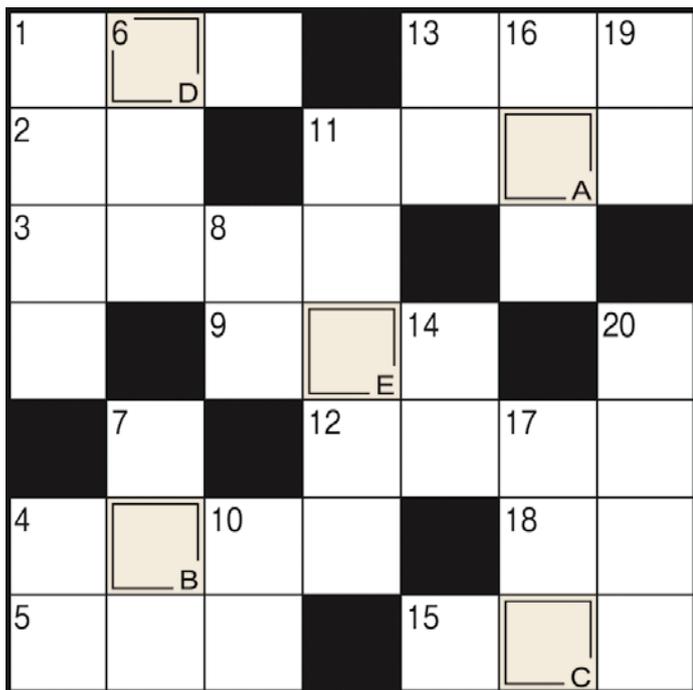
▶受付監事・・・レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

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。



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 暑さ寒さも——まで
- 2 佐渡、淡路、隠岐といえば
- 3 多くの受験生が解くもの
- 4 数学ではxやyで表すことが多い
- 5 ツクシはこの植物の孢子茎です
- 9 飛行機が飛び立つこと
- 11 薄く切ったもの。——チーズ
- 12 山下公園や中華街があります
- 13 卒業式で『——の光』を歌った
- 15 イルカのヒット曲『——雪』
- 18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

2月号のこたえ

1月号の応募総数

A B C D E
ユ キ オ ロ シ



136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
J A レイク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

- 20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝
- 19 出かけていて誰もいません
- 17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 14 中華がゆなどにのせる赤い実
- 13 つくのほうそ、吹くのは
- 11 雪解けで川の——が増えた
- 10 石が細かく砕けたもの
- 8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 6 ぐっと辛抱すること
- 4 入試のときはケアレス——に気を付けて
- 1 ひな人形に供える餅

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 3月20日(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。

● 新聞の切り抜きノートは、情報を収集し内容を整理することができるもの。様々な情報が飛び交い戸惑うことも多いなか、記事を読み返すことが出来るノートは頭の中を整理することができ、冷静な判断をされたのではと思います。15冊もの大作です!見返された時に「自身が納得できる」ところまで続けてみてはいかがでしょうか。

● 長浜市 中川さん
私はコロナが新聞に載り始めた時から関連した記事を切り取ってノートに貼っています。そのノートももう15冊目に入り、いっこうに終わりが見えない状況です。始めは何んの気なしに集めていた記事が、もはや日課となっていました。早く終わりたいと思いますが...

● 米原市 藤本さん
今年は大雪もありなく、気づけば立春です。フキ畑をのぞいて見ると、フキのトウが芽を出していました。さっそん大ブラにいただきました。春を先取りしました。

● 長浜市 古川さん
光熱費が高くなってきた昨今、2月号の省エネ・節約術は改めて家庭内の電気機器の一つひとつの使い方を点検する必要があるとわかりました。2月の私の取り組み課題です。

● 寒い中なので無理をせず、ご自身の生活スタイルに合った節約に励みたいですね。

● 水は限りある資源です。一人ひとりが工夫し節水を心がけて習慣にしたいですね。

● 長浜市 近藤さん
このところ、ずっと寒い日が続いています。雪がないのは助かりますが、夏の琵琶湖の水位が気になります。栓を回せば、きれいな水を使わせて頂けます。大自然の恵みに感謝して大切に使用してもらいたいものです。



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(平日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。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。

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

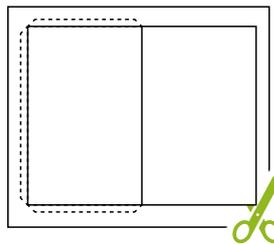


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

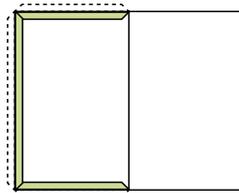
のりしろ

封筒の作り方

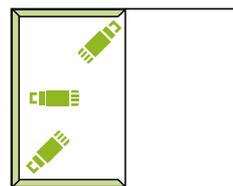
①封筒の部分を切り取ります。



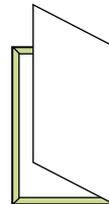
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



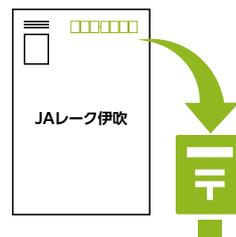
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

1月の開催はありません

■理事会

令和5年1月31日

議案審議

第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
第2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3号議案 米原資材センターの業務委託(案)について
第4号議案 令和5年度職員採用要領(四次募集)について

報告事項

- ①第3・四半期仮決算について
- ②内部監査の結果について
- ③余裕金の運用について
- ④金利設定委員会の報告について
- ⑤ALM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
- ⑦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対応状況について
- ⑧組合員の加入・脱退について
- ⑨伊吹資材センター倉庫等の解体工事

わたしたちのJA【主要概況】 令和4年1月末現在

正組合員数	4,678人	貯金残高	1,469億2千2百万円	年金共済保有高	31億1千0百万円
准組合員数	7,493人	貸出金残高	193億0千1百万円	購買品供給高	8億6千8百万円
出資金残高	18億3千1百万円	長期共済保有高	2,779億7千7百万円	販売品販売高	5億2千5百万円

2023年3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。

ヒ□ゴ□チ▶ □ □ □ ナ□ヒ□リ▶ □ □ マ□ラ□ト▶ □ □

ツ□ケ□リ▶ □ □ リ□セ□チ▶ □ □ □

リスト

煙元光七心人成
接地地土枕隣

例題

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

リスト

英会室書上
図体卓話

答え/体

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



昨夏の酷暑で雄花が多く形成され、今年は過去10年で最多の飛散量が予測される花粉。新聞記事によると、毎日1粒以上の梅干しを食べるとアレルギー症状が抑えられるとか。白いごはんに梅干しはゴールデンコンビ。さらに唐揚げやロケットに細かく刻んだ梅を入れるレシピなど、食べ方も色々あって飽きずに続けられそうです。また3月号の特集では、ぬか漬けも花粉症の予防に役立つとの内容が。キウリやナスなどの定番野菜に加え、ゆで卵や木綿豆腐を漬け込むレシピもあるそうです。こちらも楽しく続けられそう。大好きな「食べる」ことだけで美しく健康になれる習慣、はじめてみませんか。(ね)



編集後記



『家の光』2017年2月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より

調理/瀬尾幸子

ハクサイのオムレツ

卵と野菜だけで“粉もの級”の満足感



材料(2人分)

ハクサイ……………2枚(250g)
卵……………3個
塩……………小さじ1/4
ゴショウ……………少々
サラダ油……………小さじ2
削り節・青のり・マヨネーズ……………各適量

作り方

- 1 ハクサイは繊維を断つ方向に1センチ幅に切る。
- 2 卵は割りほぐし、塩、ゴショウを加えて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ハクサイをじゅうぶんやわらかくなるまで炒める。
- 4 卵を流し入れ、全体をゆっくり混ぜる。片面にやや焦げ目がついたら裏返し、両面を焼く。
- 5 中まで火が通ったら器に盛り、削り節、青のり、マヨネーズをかける。

好みで、しょうゆまたは中濃ソースをかける。ハクサイに火が通り、表面が透明になってきたら、卵を流し入れる。

暮らしをよくする情報がいっぱい! 『家の光』購読のお申し込みは近隣のJA窓口へ

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

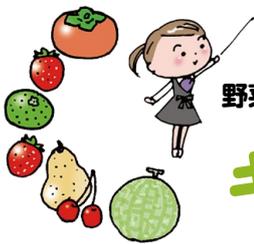


JALレーク伊吹 電話番号一覧

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

魚座 2月19日~3月20日

全体運/注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解健康運/ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ 幸運の食べ物/パセリ



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

キウイフルーツ

～1個で1日分のビタミンC～



キウイフルーツのプロフィール

【分類】マタビ科マタビ属
【原産地】中国南部
【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ(国産)
【主な栄養成分】ビタミンC、食物繊維、カリウム、アクチニジンなど

解説:KAORU

●選び方

傷やしわがない
産毛が均一で
密に付いている

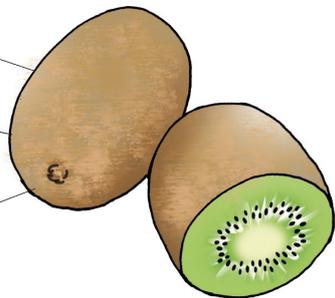
丸みを帯びた楕円(だえん)形でずっしりとした重さ

食べ頃

軸の部分(頭とお尻)を指で押したとき弾力を感じ、指が少し沈むくらい

変色
部分的に柔らかいと傷んでいるかも……

NG



●楽しみ方・食べ方のコツ

軸の取り方

端にナイフを入れると堅い軸で止まる。そのまま一回り切り込みを入れ、へたをくると回すと簡単に取り除けるよ



いろいろな食べ方

スライスしてサラダに

つぶしてソースやドレッシングに

そのまま生で



栄養を無駄なく摂取できお疲れめ!



スムージーに

●キウイフルーツのヒミツ

歴史

原産
中国南部



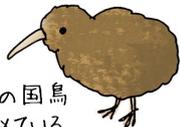
別名「チャイニーズ・グーズベリー」
ニュージーランドに持ち込まれ、品種改良

日本への伝来

1960年代
栽培しやすく、国内生産が広がる

名の由来

ニュージーランドの国鳥「KIWI(キウイ)」に似ているから



●保存方法

冷蔵保存

キウイフルーツから出るエチレンがほかの食材に影響するかも……



ポリ袋の口はしっかり縛ってね

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

重ならないようにね



未熟なものは追熟

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包む

でんぷんが糖化し甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く、直射日光の当たらない場所で常温保存



●キウイフルーツのいろいろ

ハイワード



グリーンキウイの主流品種の甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな味わい。国内産は11～5月ごろに出回る

ゼスプリゴールド

愛媛県や佐賀県などで栽培のゴールドキウイともいわれる。酸味は穏やかで甘味が強く、滑らかな舌触り



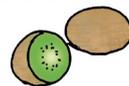
レインボーレッド



黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入るのが特徴。酸味が穏やかで甘味が強い

香緑(こうりよく)

「ハイワード」の自然交雑から誕生の香川県、山梨県、静岡県などで栽培の酸味が少なく、糖度が高い

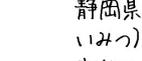


さぬきゴールド



香川県で誕生の生産量が少ない希少品種の濃厚な甘さで風味も豊か

アップルキウイ



静岡県などで栽培の品種名は「魁蜜(かみみつ)」のジューシーで甘味が強く酸味は少なめの産毛がなく果皮がむきやすい



ハッピーキウイ



学校給食などで人気のミニキウイの香川県産「香粋(こうすい)」も注目のミニキウイ品種

●キウイフルーツのチカラ

ビタミンC
美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に



アクチニジン

胃もたれ予防に肉を柔らかくする作用があり、肉・魚料理と一緒に取ると消化を促進



食物繊維
便秘解消や肥満予防に



カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

