

# ふれあい5

FUREAI

May  
2023  
vol.301



P1  
特集

おいしく楽しく飲んで

## あなたも 日本茶ビューティー!



### Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 2023#スマイル  
募集開始
- 6 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 JALレーク伊吹に  
ご意見をお聞かせ  
ください!

令和6年度  
職員採用募集中!

就職情報サイト  
「マイナビ2024」  
よりエントリー!



おいしく楽しく飲んで

# あなたも 日本茶 ビューティー!



日本茶は現代の科学で

さまざまな健康効果が分かっています。

新茶の季節に「お茶活」で

健康美を手に入れましょう。

## 美肌効果

「腸活」して

美肌を手に入れよう



美肌に便秘は大敵。お茶には整腸作用が期待できる食物繊維が含まれています。深蒸し茶ではお湯に溶けた細かい葉をそのまま飲みますし、抹茶や粉末茶はお茶の葉を粉にしているため、葉の栄養を丸ごと取れます。

ビタミンCは熱に弱いといわれますが、お茶に含まれるビタミンCはカテキンに守られているため、お湯で淹れても大丈夫です。ビタミンCの抗酸化作用で、肌は生き生き、美白効果も期待できます。

## 免疫力向上

美の始まりは

健康な体から



お茶には複数のカテキンが含まれています。熱いお湯で淹れると渋苦味成分のエピガロカテキンガレートが多く溶け出し、これはインフルエンザや風邪予防の効果があります。サポニンという成分もこれを補助します。最近人気のある水出しのお茶は、免疫力を高めてくれるエピガロカテキンの割合が増え、カフェインも少ないため渋苦味が少なく飲みやすく、水分補給にも向きます。メチル化カテキンが多い「べにふうき」緑茶は花粉症などアレルギー症状を緩和するといわれています。

## ストレス解消

ぬるめでほっこり、

熱めでシヤキツと!



お茶を飲むと、なんだかほっこりすることはありませんか。これはお茶特有のアミノ酸の一つ、テアニンといううま味や甘味の成分が入っているからです。ぬるめの温度で淹れるとよく感じられます。

新茶の香りは、青葉アルコールと呼ばれる爽やかでナチュラルな香り。お茶の香り成分は副交感神経の働きを優位にするためリラックスできます。ストレスが発散されたり、少し熱めのお茶を飲みましょう。カフェインが集中力ややる気を出してくれます。

## デトックス

不要なものは

外に出してキレイに!



昔からお茶には解毒の働きがあると考えられていました。特にカフェインに解毒利尿作用があるといわれ、さらに脂肪燃焼を速めて代謝を促進します。また、熱いお茶を飲むことで汗をかき血行が促進されます。ビタミンCも手伝って二日酔いに効くともいわれます。鎌倉時代、源実朝が飲酒で具合が悪くなったときに、栄西禅師がお茶を献じたところ体調が回復したとの逸話も残っています。

# 日本茶の健康効果

基礎および臨床研究で明らかにされた茶の効能・効果

抗がんなど

抗酸化など

脳<sup>まが</sup>の老化防止など

肝機能保護

血圧の上昇抑制、  
脳卒中とその進展抑制

免疫機能改善

抗アレルギー・抗炎症

消臭、抗う蝕（虫歯予防）

抗菌（食中毒菌、病原菌）、  
抗ウイルス

腸内細菌叢<sup>そう</sup>の改善

抗動脈硬化など

血中コレステロール・  
中性脂肪の上昇抑制

糖尿病・肥満の予防、  
メタボリックシンドロームの予防

老化の抑制  
（アンチエイジング）



## 日本茶のキホン



お茶はチャの木の葉を摘んで作られます。学名をカメリアシネンシスといい、ツバキの仲間です。温暖な地域を好むことから、九州地方や静岡県などが主な生産地ですが、

日本中で各地の気候や文化に合わせてさまざまなお茶が作られています。製造方法を変えると同じチャの木からウーロン茶や紅茶を作ることができます。



唱歌「茶つみ」にも歌われているように、立春から88日前後で茶摘みが始まります。

## 暮らしの中にもっと日本茶を！

### 食材においしく活用

砂糖、みりん、みそを火にかけてよく練ったところに、よく絞って細かく刻んだ茶殻を混ぜて茶みそを作ってみましょう。おにぎりに塗って焼くとみそ焼きおにぎりに。ご飯にのせてお茶を注げばお茶漬けに。パンに塗ってもおいしいです！

茶殻をよく絞って細かく刻んで、チャーハンやパスタソースに加えたり、菓子や天ぷらの材料にもなります。



### お掃除や消臭に

しっかり絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃くと細かいごみが一緒にくっついてきます。焼き肉や焼き魚の後にお茶をいったりトースターで焼くと、部屋がお茶の良い香りに。よく乾かした茶殻は、消臭剤代わりにもなりますよ。



## 冷え予防

### お茶を体温調節に 利用しよう



冷房の効いた場所に長くいる人や冷え性の人には、紅茶やほうじ茶など茶色のお茶がおすすめです。スパイスやミルクなどを加えて飲めば体も心もホカホカに。カフェインを気にする方にはほうじ茶がおすすめです。

一方、温かい緑茶は一時的には循環を良くしますが、薬膳では体を冷やす側に分類されています。夏にはミントやかんきつ類を加えてすっきりするのも良いですね。

## 生活習慣病予防

### お茶飲み習慣で 生涯ビューティーに

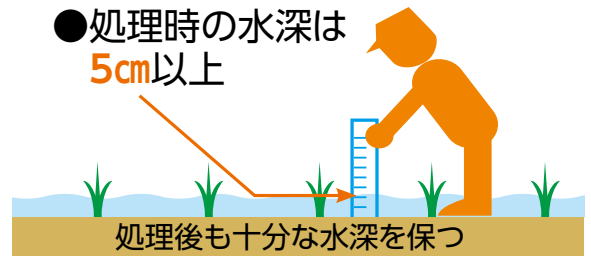


年齢を重ねると体のさまざまな数値に変動があり、メンテナンスが必要になってきます。お茶に含まれるカテキン類は脂肪をコントロールしたり、糖の吸収を穏やかにする他、動脈硬化や血圧上昇を抑制します。口腔内の衛生や虫歯予防にもなります。さらにビタミンやテアニンも加わって抗がん作用、老化・認知機能低下の予防も期待されます。毎日お茶を飲んでエイジングケアをしながら、生き生きと生涯ビューティーを目指しましょう。

協力：NPO法人 日本茶インストラクター協会 <https://www.nihoncha-inst.com/>  
監修：安藤茂美 日本茶インストラクター・日本茶アドバイザー専任講師  
イラスト：小林裕美子 写真：高山俊佐（日本茶インストラクター）

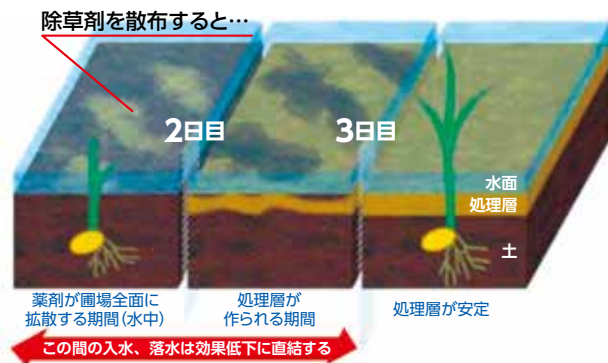
除草剤使用の際は、ラベルの注意事項までしっかりと確認しましょう。除草剤の有効成分は土壌表面に処理層を作ることによって効果を発揮します。処理層を壊さないために使用時や使用後の水管理が重要となります。

- 水稲用除草剤に貼付されているラベルには使用基準や使用上の注意事項が記載されていますので、その内容を遵守して使用する必要があります。
- 使用時の水深は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下さい。また、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。



## ●水稲除草剤の効果の仕組み

田植え時期に使用する初期剤や初中期一発剤と呼ばれる除草剤は、土壌表面に処理層をつくり、雑草の発生を抑えます。



## 処理層をしっかり作るための水管理 (注意点)

- ①除草剤がよく拡散するように、十分な湛水状態にしてください。
- ②除草剤散布後3～4日間は通常の湛水状態を保ってください。
- ③散布後7日間は落水・かけ流しをしないでください。
- ④除草剤散布後は田んぼに入らないでください。散布後の補植はしないでください(除草剤散布前に済ませる)。
- ⑤水持ちが悪いほ場でやむを得ず入水するような場合はなるべく静かに入水してください。



かけ流しはしない!

大量の水を  
一度に入れない!

散布後、処理層が形成・安定するまで約3日間かかります。この間の急激な入水・落水は効果の低下に直結します。

3日間は湛水を保つことを心がけ、7日間の止水管理を守りましょう。



**令和5年 春の農作業安全運動展開中!**  
4月1日(土)～5月31日(水)は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

## ケール 害虫の予防を万全に

図1 苗作り

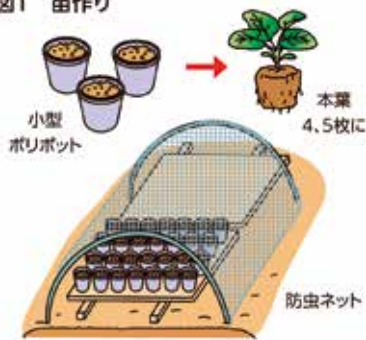


図2 畑の準備

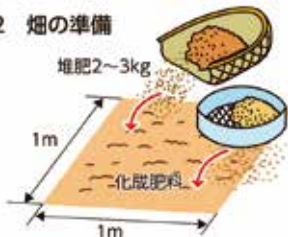


図3 植え付け

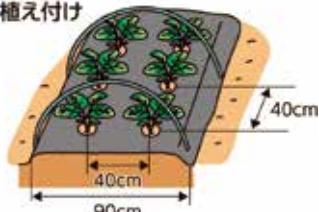


図4 収穫



青汁の原料のケールは、ベータカロテン、ビタミンC、カルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維など栄養価が高いスーパーフードです。

【栽培期間】ケールは冷涼な気候を好み、生育適温は20度前後ですが高温や低温に強く、中間地では7月上旬〜8月上旬に種まきすれば、2カ月後から翌春まで長期に収穫できます。

【品種】葉の形や色、草姿によりさまざまな品種群があります。

・コラード系ケール  
丸みのある楕円形の葉と、表面に

しわのないことが特徴。「ジューシーグリーン」「増田採種場」「スカイクロップ」(タキイ種苗)など。

・カリー・ケール  
葉に縮みがあり、苦味やえぐ味が少ない。「フイトキッチン」(増田採種場)、「カリーノケール・ヴェルブ」(トキタ種苗)など。

・カーボロネロ(黒キャベツ)  
葉は細長く、細かく縮れ、葉の縁が裏側に丸まっています。

【苗作り】少量の苗を作るには9cmポット当たり3、4粒をまき、本葉2、3枚で1株になるよう間引き、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗作り期間中は、防虫ネットで害虫の飛来を遮断します(図1)。

【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100g程度をまいて、よく土を耕します(図2)。次に、化成肥料(NPK各成分12%程度)200gと堆肥2〜3kgを施し、

【植え付け】本葉4、5枚の頃、2条植えでは条間40cm、株間40cm程度に植え付けます。このとき、植え穴を掘り、穴に十分水やりをして植え傷みを防ぎましょう(図3)。

【追肥】植え付けの1カ月後から、2週間置きに株の周りに化成肥料を1株当たり10gくらいまいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、アオムシなどが多いので、植え付け時から防虫ネットで予防しましょう。農業は野菜類または非結球あぶらな科葉菜類の登録農薬を使います。

【収穫】盛んに生育するようになったら、下の方の葉から随時かき取ります(図4)。

※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おりますので、JAで取扱いがない品種もございます。

土とよく混ぜて幅90cm程度の畝を作ります。

栽培カレンダー

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
中間地				●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

●種まき ..... 苗作り ▲植え付け —— 生育 ■ 収穫

## 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27日** ☀️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3日** ☀️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は受付できませんので、ご注意ください。  
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)  
回収に必要な書類は最寄りの各支店・経済センターに設置しています。お気軽におたずね下さい。

今年も#スマイル講座で楽しく学びませんか?

令和5年度

# #スマイル講座

## 参加者募集中!

### 年間イベントスケジュール

各講座  
先着順

#スマイル



### 長浜農業高校生に学ぶ 夏の寄せ植え講習会

大人気企画!8~9種類のお花で寄せ植えを行い、  
日常生活を華やかに

6月10日(土)  
場所/滋賀県立長浜農業高等学校  
時間/第1部 9:00~10:00  
第2部10:40~11:40  
定員/30名  
受講料/プランター付1,800円  
※プランターの大きさは直径43cmです  
プランター無1,500円



### 初心者でも簡単!男の料理教室

#スマイル講座“初”男の料理教室!  
みんなで楽しくクッキング!

6月18日(日)/初めての料理  
9月17日(日)/夏バテ解消料理  
12月3日(日)/おもてなし料理  
場所/JAレーク伊吹 みのりハウス  
時間/全日9:30~12:00  
定員/12名  
受講料/6,000円(3回分)  
※初回に3回分まとめて  
徴収させていただきます。



### 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♪

7月7日(金)  
場所/JAレーク伊吹 みのりハウス  
時間/第1部 9:30~12:00  
第2部13:30~16:00  
定員/12名  
受講料/500円



### 楽しく作ろう!手作りお菓子教室

お家でも、簡単に作れるお菓子をマスター!

8月23日(水)ふわふわシフォンケーキと手作りクレープ作り  
※出来上がったシフォンケーキは1人1ホールお持ち帰りください。  
10月20日(金)かわいいデコレーションケーキ  
場所/JAレーク伊吹 みのりハウス  
時間/第1部 9:30~12:00  
第2部13:00~15:00  
両日とも定員/6名  
受講料/1,000円



### 手作り味噌講習会

無添加の手づくり味噌で健康な食生活を

11月17日(金)  
場所/JAレーク伊吹 みのりハウス  
時間/第1部10:00~12:00  
第2部13:30~15:30  
各定員/15名  
受講料/1,500円 ※出来上がりの目安は2kgです。



### 長浜農業高校生に学ぶ 冬の寄せ植え講習会

11月下旬~12月上旬予定  
場所/滋賀県立長浜農業高等学校  
時間/AM 2部制予定  
※開催日が決まり次第、申込者へ  
案内をお送りいたします。



どの講座も受講料は、当日現金払いです。※お釣りのないようをお願いいたします。

#### お問い合わせ・申込先

①か②のどちらかの方法で、氏名・  
住所・電話番号・希望講座(2部  
制の場合どちらか)をお知らせく  
ださい。

①E-mail

アドレス:

shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp

[#スマイル講座申込]と明記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)



※講座は先着順につき、申込時点で受付終了となっている場合がございます。ご了承ください。※上記写真はイメージです。

# ふれあいタイムス

## 『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『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した。

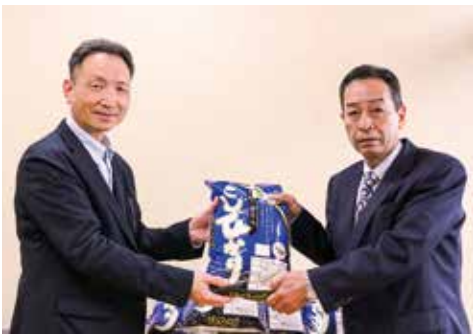


▲届けられた「お仕事ノート」



## ◎3月14日◎4月5日◎ 学習支援・フードバンクで 米原市社会福祉協議会を訪問

JAレック伊吹は、山本和博担当理事が米原市社会福祉協議会を訪ね、同協議会の善意銀行を通じ、学習支援活動の一助として知育玩具や文房具とフードバンク事業活動として必要とされる方々に向けての米2,250kgを寄付しました。JAでは地域の将来を担う子供たちへの支援、フードバンク事業への理解を深めるため、この取り組みを行っています。



▲寄付したお米を手にする山本和博担当理事(右)と吉田兼次事務局長(左)

同協議会の吉田兼次事務局長は、「様々な物の値段が上がる中、たくさんのお米を受け、大変感謝しています。また、お米はウクライナから避難されている方などから要望されることが多く、大変ありがたい。受け取った支援をしっかりと役立てていきます」と話しました。



▲寄付された知育玩具や文房具



## ◎4月5日◎ 食農教材を 地元小学校へ

JAレック伊吹は、5日に谷口由行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暮らし」1,126冊の贈呈式を行いました。長浜市教育委員会へは、JA北びわこ共同で行いました。

この取り組みは、JAバンクによる食農教育応援事業の一環で、児童に、食・環境・農業の大切さについて理解を深めるきっかけとしてもらうことを目的としています。

米原市教育委員会の馬淵均教育長と長浜市教育委員会の織田恭淳教育長とともに、学習を通して農業や食に興味を持ち、将来は地域農業を支えるような子どもたちに育って欲しいと話しました。また「食」について、JAの地産地消の取り組みへの感謝や食品ロスの問題など、多くの話題がありました。



▶教材本を手にする谷口由行代表理事理事長(右)と馬淵均米原市教育長(左)



▶教材本を手にする谷口由行代表理事理事長(右)と織田恭淳長浜市教育長(左)とJA北びわこ田中洋輝代表理事理事長(中央)



年金友の会

グラウンド・ゴルフ大会

米原近江支部 6月6日◎

長浜支部

7月 6日◎

山東伊吹支部

7月19日◎



# 新入職員紹介

新入職員さんに3つのお題を依頼しました。

- ①「JAで働く抱負」の川柳を1つ作ってください。 ②あなたの性格や人柄を教えてください。 ③ご飯を使った料理を作ってください。

## 親子丼

椎茸からの  
出汁がおいしい!



① 何事も前のめりになって取り組みます。ドミマや映画が好きで、毎日必ず見えています。  
② スライスした玉ねぎと椎茸を出汁と酒しよつゆ、みりんなどで煮て鶏肉を入れ、卵でとじます。三つ葉を添えてご飯に乗せて出来上がりです。

山東支店  
石田 智子  
いしだ ともこ

① 皆ちゃんを  
笑顔に変えたい  
真んぞ



## スープカレー

のらぼう菜の天ぷらが美味しい

① 私はいつも元気で色々な方々とお話しをすることが好きで、これから頑張りたいたいと思います!  
② じゃがいも、人参と鶏肉を切つて水の入った鍋にいれ、具材を煮てからカレールーを入れ仕上げ。ふきのとう、のらぼう菜、なすび、芽キャベツやさつまいもを天ぷらにして盛り付ける。

販売施設課  
吉田 祥希  
よしだ しょうき

① できること  
まいにちやがし  
まなびます



## トマトの炊き込みご飯

バジルで彩りして華やか!

① 私は責任感があります。任せられた事は最後まで責任を持ってきちんとこなします。  
② 米3合にみじん切りした玉ねぎ、刻みニンニク、ウインナー、十字に切り込みを入れたトマトを炊飯器に入れる。塩少々、固形スープ1つ、ケチャップ大さじ2を入れ炊き、炊き上がったらトマトを崩し混ぜ合わせる。

伊吹支店  
竹澤 陽  
たけざわ はる

① 沢山の  
人を笑顔に  
毎日を







### ライスコロッケ

オムライスにひと手間で、大変身!

- ① 信頼し 任されるよう 日々精進
- ② おしゃべりする事、甘いお菓子を食べるのが好きで、誉められると調子にのります。
- ③ 冷やご飯でオムライスを作り、チーズを入れて小さく丸めて衣をつけ、コロコロ転がしながら揚げたら出来上がり。

長浜北支店  
牧野 美恵



### 小松菜としらすチャーハン

小松菜の食感とシラスの塩気の相性よし!

- ① 4月から 心機一転 がんばるぞ
- ② 元気と笑顔が取り柄です。「笑う門には福来る」を座右の銘に笑顔を忘れず…日々職場、家族への感謝の気持ち忘れず…精一杯がんばります。
- ③ 炒り卵を作って取り出す。小松菜を炒めてしらすを加えた後に、取り出した炒り卵・ご飯・ねぎを加えて炒め、最後にお好みの味付けをする。

近江支店  
北川 久美子



### 梅茶漬け

梅を鮭の切り身に変えるなど、お好みで様々なアレンジ!

- ① 情熱と 誠意をもって 努めます
- ② 持ち前の好奇心を活かして、さまざまな知識を習得し、多くのことへ挑戦していきたいです。
- ③ 白だし大さじ2と水を混ぜて小鍋でひと煮立ちさせて出汁を作る。粗めに千切りにした青じそとごまをご飯の上に散らし、梅干しをのせ、あたたまった出汁をかけたら完成!

米原支店  
安井 義洋



### チャーハン

ごはん料理の定番メニュー、具材も味付けも様々!

- ① 毎日と 一生懸命 頑張ります
- ② とても人見知りですが話すことは好きなので組合員や職員の方と笑顔で楽しく毎日過ごしています。
- ③ ごま油でちくわとハムを炒め、ご飯と卵も炒めます。塩コショウと中華だしとしょうゆで味を整え最後にネギを入れる。

柏原支店  
木村 美咲





# レイシズムを知っていますか？

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



皆さんは、レイシズム(Racism)という言葉を知っていますか？

日本では、「人種主義」と訳されています。一般的に人種主義＝人種差別と理解され、日本に人種差別はない、あまり関係ないと思われるところがあります。その理由の一つは、人種差別が「肌の色が違う人への差別だけ」と捉えられていることからだと思われれます。

しかし、人種主義の「人種」が意味するところは、民族、出自、祖先のほか、国籍や宗教的信条などを意味しており、日本で一般的に理解されている以上に幅広い概念として使われています。ですから、被差別部落の人々、アイヌ民族、琉球・沖縄の人々、在日コリアン、在日外国人への差別といったものが含まれ、日本にレイシズムがあるということになります。それでは、日本のレイシズムをなくしていくには、どうすれば良いのでしょうか。

そのことに関しては、書籍「日本にレイシズムがあることを知っていますか？」※注1を参考に考えてみたいと思います。レイシズム解消について、いくつかの視点が挙げられています。その中から、「私たちにできること」を中心に紹介していきます。

まずは、「知る、気づく、そして行動へ」が挙げられています。最初の一步として差別が存在することを知る、気づく事が大事だとしています。そのためには、研修会等へ参加すること、啓発資料を読むことなどが重要とな

ります。そして、聞く、読むを通じて感じたことを、身の回りの大切な人に話してみることを奨めています。また、歴史を体現したマインノリティ当事者の声を聞き、人生に触れることが大切です。理路整然とした話を聞くよりも、当事者の生の声を聞くことの方が余程印象深いということかと思えます。

最近、レイシズム的な言動は、インターネットなどのソーシャルネットワークワーキングサービスにおいて多く見受けられるかと思えます。今日、インターネット等を通じて様々な情報が飛び交っていますが、中にはマインノリティを誹謗中傷する差別的投稿も見受けられます。これに対抗するには、日常的に情報の真偽を見抜く知性や情報を読み解く力、リテラシーが求められています。情報は鵜呑みにせず、口頭から真偽を確認する習慣を身に付けておくことが大事だとしています。

著者は、「私たちにできること」を紹介しながら、本当に差別をなくしていけるかどうかは、一人ひとりの言動にかかっている、ということを繰り返し述べています。そのためにも年齢や社会的立場を超えて、日本のレイシズム、人種・民族・出自差別を何とかしたいと思う人々や既に行動している人が何らかの形でつながり、その取り組みが可視化され、差別をなくす波が幾重にも重なり広がること、最も重要であるとしています。

※注1「日本にレイシズムがあることを知っていますか？」(著)原由利子、出版/合同出版



## 菜の花の梅肉あえ

### ●材料【4人分】

ナバナ	100g	かつお節	適宜
ホタテ貝柱	4個	オリーブ油(エクストラバージン)	
料理酒	200ml		大さじ1
塩	3g	しょうゆ	小さじ1/2
梅干し(種抜き)	8個分		

### ●作り方

- ①ナバナはさっと塩ゆでし、冷水に落として3等分に切る(莖の部分は斜めに切る)。ホタテ貝柱はアルコールを飛ばした料理酒に塩を入れ、強火で1分ゆで、細かくほぐしておく。
- ②ボウルに①と包丁で細かくたいた梅干し、オリーブ油、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、かつお節を天に盛り出来上がり。



## タラの芽の磯辺揚げ

### ●材料【3人分】

タラの芽	6本	天ぷら粉	100g
レモン	適宜	生のり	50g
薄力粉	適宜	サラダ油	適宜

### ●作り方

- ①タラの芽に薄力粉を薄くはたいておく。
- ②水(材料外)で溶いた天ぷら粉に生のりを混ぜ合わせ、①のタラの芽を衣にくぐらせ180度に熱したサラダ油で2分ほど揚げる。
- ③器にタラの芽を盛り付ける。生のりの塩気が足りない場合は塩(材料外)を付け、レモンを添えて出来上がり。



永井智一

茨城県笠間市にある  
「天晴」旧キッチン購入し  
「オナジ」を営む

# JA からのお知らせ

今年もやります!

2023  
広報誌

ふれあい  
FUREAI



## 表紙フォトコンテスト



募集期間 **5月1日(月)~2024年1月31日(水)**

発表

今年のテーマは3部門!

ふれあい24年  
4月号~1年間

表紙にて掲載

「食」「催事」「成長」

各部門ともテーマに沿えば、  
写真の内容は問いません。

各部門最優秀賞(計3名様)には

Amazonギフト券 または JCBギフトカード **5,000円分!!**

各部門優秀賞(計9名様)は

いちご食べ比べセット(3,000円相当)

**応募資格** JAレーク伊吹管内在住・お勤めの個人の方に限る。

**応募点数** 制限なし(期間中の複数応募可)

**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。
- ②合成、変形など著しい加工を施したものは審査の対象外。
- ③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すること。
- 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。(1投稿につき1枚の応募とします)

応募

SNS(Instagram)

JAレーク伊吹のInstagramをフォロー  
#わたしのふれあい2023  
キャプションに、作品のテーマと応募部門を付けて投稿!



メール

kouhou@lakeibuki.jas.or.jp  
名前・住所・電話番号・  
作品のテーマ・応募部門を  
記入してください



印画紙

六つ切りサイズ以上。写真裏に、  
名前・住所・電話番号・応募部門を  
記入の上、  
最寄りの各支店に持参ください。

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。また、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。また掲載に当たり、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。
- ②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、その著作物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するものとします。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。

- ③SNS(Instagram)から応募された入賞者には画像データを提出いただきます。画像データの無い作品については、失格となります。
- ④未成年の方は、保護者の同意を得た上でご応募いただけます。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。
- ⑤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。
- ⑥本コンテストに参加したこと、または当選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。

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。



新たに出荷を希望される方には、出荷基準や集荷日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。どうぞ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)

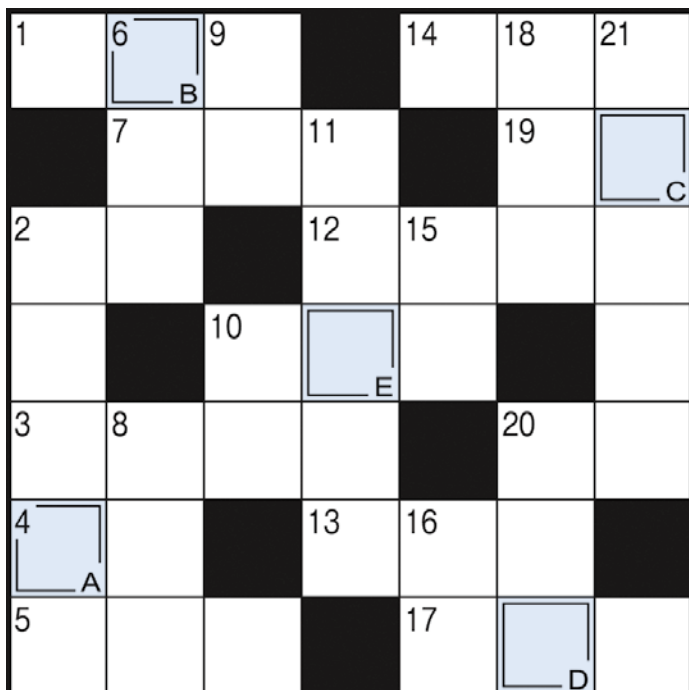
☑メールでのお問い合わせも受付しています  
当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください(お返事に時間がかかる場合があります)



蠍座  
10月24日~11月22日

全体運/あれこれ飛び込んで右往左往しそうです。いいこともありますのでポジティブに考えて。人との和を大切に健康運/思い切り動き回って。スポーツも上達 幸運の食べ物/ナガイモ

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 端午の節句に食べるものの1つ
- 2 竹林が似合う猛獣
- 3 ——感のある3D映像
- 4 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 5 大正の1つ前の年号です
- 7 害獣や害虫を追い払うこと
- 10 淡水と海水が混じり合ったもの
- 12 鳴門海峡のものが有名
- 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 14 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- 17 煮切って使うこともある調味料
- 19 メロンやスイカはこの仲間
- 20 街を——もなくうろついた

21 20

夜になると家々にとりまします  
ヤマネコは特別天然記念物です

18 16

潮干狩りに出かける所  
12 星座占いので5月生まれの人

15 11

小野妹子が遣わされた国  
田んぼへ——から水を引き入れた

10 9

南の反対側

8 6

お稲荷さんの——はキツネです  
変わるど寝付けられない人も

2

ザツと降ってサツとやみます

### タテのカギ

### 4月号のこたえ

A B C D E  
ハ ル ガ ス ミ



### 3月号の応募総数

147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22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を行うために利用させていただきます。

たつめるものじやね。

● 石臼は挽く時の熱を効率よく逃がすため、きな粉の味が全然違つとお話を伺い、食べてみてく

て石臼を探して見つからなかったことを思い出しました。管内の曲合は、昔は石臼つくりの里であつたそうです。まだまだ地元で知らないところもたくさんあるものじやね。

● 長年のお勤めご苦労様でした。同じくして退職された方々も今までやりたくてもできなかったことに挑戦してみてもいいでしょうか。JAでは、料理教室を企画しました。ご興味がある方は申込お待ちしています。

● 米原市 室谷さん  
この3月で退職。家庭菜園のページを参考にしているような野菜つくりに挑戦するぞ

● 長年のお勤めご苦労様でした。同じくして退職された方々も今までやりたくてもできなかったことに挑戦してみてもいいでしょうか。JAでは、料理教室を企画しました。ご興味がある方は申込お待ちしています。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!

● たくさんの笑顔に支えられて、創刊300号を迎えることが出来ました。本当にすごい事です。また、今までの担当皆さんも、写真をみて懐かしむことが出来ることになりました。350号、400号と末永く続けられるよう、頑張っていきます。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!

● たくさんの笑顔に支えられて、創刊300号を迎えることが出来ました。本当にすごい事です。また、今までの担当皆さんも、写真をみて懐かしむことが出来ることになりました。350号、400号と末永く続けられるよう、頑張っていきます。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!

● たくさんの笑顔に支えられて、創刊300号を迎えることが出来ました。本当にすごい事です。また、今までの担当皆さんも、写真をみて懐かしむことが出来ることになりました。350号、400号と末永く続けられるよう、頑張っていきます。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!

● たくさんの笑顔に支えられて、創刊300号を迎えることが出来ました。本当にすごい事です。また、今までの担当皆さんも、写真をみて懐かしむことが出来ることになりました。350号、400号と末永く続けられるよう、頑張っていきます。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!

● たくさんの笑顔に支えられて、創刊300号を迎えることが出来ました。本当にすごい事です。また、今までの担当皆さんも、写真をみて懐かしむことが出来ることになりました。350号、400号と末永く続けられるよう、頑張っていきます。

● 米原市 西村さん  
創刊300号一おめでとございます。すごい事ですね。皆様の笑顔のページが嬉しいです。ぜひ、みなさんで。笑顔最高!



4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。



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



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

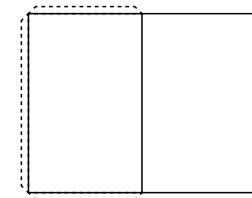
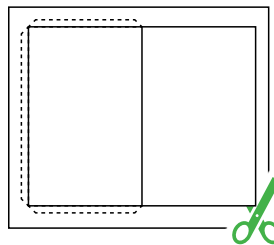


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

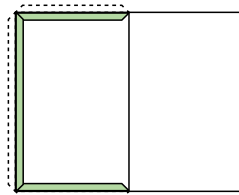
のりしろ

## 封筒の作り方

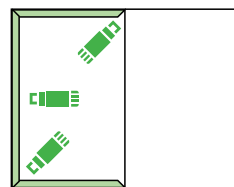
①封筒の部分を切り取ります。



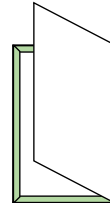
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



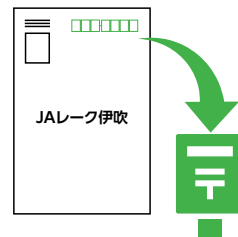
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

第1号議案 第8次地域農業振興計画の設定について  
 第2号議案 令和5年度事業計画について  
 第3号議案 収支シミュレーションについて  
 第4号議案 令和5年度貸付金利率の最高限度決定について

第5号議案 令和5年度借入金の最高限度額決定について  
 第6号議案 役員賠償責任保険の更新について  
 第7号議案 ふれあい窓口・伊吹資材センター・米原資材センター  
 抹消登記について

令和5年3月29日

### ■理事会

第1号議案 不良債権の償却について  
 第2号議案 第8次地域農業振興計画の設定について  
 第3号議案 令和5年度事業計画について  
 第4号議案 収支シミュレーションについて  
 第5号議案 JAバンク経営戦略シートについて  
 第6号議案 伊吹資材センター土地の賃貸について  
 第7号議案 令和4年度決算処理方針について  
 第8号議案 余裕金運用規程の一部変更について  
 第9号議案 有価証券運用に伴う価格変動リスク管理要領の  
 一部変更について

第10号議案 令和5年度余裕金の運用について  
 第11号議案 令和5年度ロスカットの対応について  
 第12号議案 令和5年度貸付金利率の最高限度決定について  
 第13号議案 令和5年度借入金の最高限度額決定について  
 第14号議案 令和6年度学卒者職員採用要領について  
 第15号議案 出資減口の承認について  
 第16号議案 役員賠償責任保険の更新について  
 第17号議案 LPガス事業譲渡に伴う職制規定の一部変更について  
 第18号議案 ふれあい窓口・伊吹資材センター・米原資材センター  
 抹消登記について

令和5年3月28日

第1号議案 役員体制の変更について  
 第2号議案 理事の個人別報酬額の決定について

第3号議案 理事長に事故あるときの  
 職務代理・代行順位の決定について

令和5年3月31日

## 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	4,658人	貯金残高	1,458億6千0百万円	年金共済保有高	30億9千5百万円
准組合員数	7,507人	貸出金残高	191億3千8百万円	購買品供給高	12億2千4百万円
出資金残高	18億3千5百万円	長期共済保有高	2,770億6千8百万円	販売品販売高	7億7千3百万円

2023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。

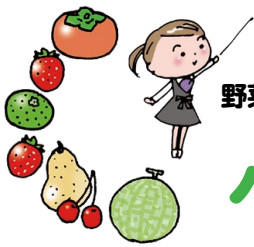
記入いただきました個人情報は、当JAの個人情報保護方針に従って取り扱います。  
 取得した個人情報はご利用者への返信、内容の総計的な把握等の目的以外には利用しません。また回  
 答にあたり、当JAからJAグループ各組織に対して照会等を行う必要がある際に、個人情報の全部ある  
 いは一部を共有させて頂く場合がありますことをご了承ください。

住所

名 前

電話番号





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

## パイナップル

～トロピカルフルーツの代表格～



**パイナップルのプロフィール**

【分類】パイナップル科アナナス属  
 【原産地】南米地方  
 【おいしい時期(旬)】5～8月ころ  
 【主な栄養成分】ビタミンB1、ビタミンC、鉄、  
 マグネシウム、カリウム、食物繊維、糖質など

解説:KAORU

### ●選び方

ずっしり重い→果汁が豊富!

甘い香り

葉が濃い緑色

みずみずしく張りがある

ふくら下膨れ形

お尻の部分に少し弾力を感じると食べ頃

追熟しないので、食べ頃のものを選んでね

### ●パイナップルのチカラ

**ビタミンB1**

疲労回復、肌荒れの改善や予防に

**糖質**

体や脳のエネルギー源  
集中カアップ、疲労回復に

**ビタミンC**

免疫力向上、筋肉・骨の強化や美肌づくり

**食物繊維**

大腸がんなど生活習慣病予防に

**カリウム**

高血圧予防やむくみ解消に

**鉄**

貧血予防や疲れにくい体づくりに

**マグネシウム**

骨や歯を作る神経の興奮を抑える働きも

### ●保存方法

高温や直射日光を避け、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

**長期保存**  
食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れて冷凍庫へ

カットしたものは冷蔵庫で保存し、2、3日で食べ切る

### ●パイナップルのいろいろ

**スムースカイエン**  
世界で最も多く生産の酸味と甘味のバランスが良く、完熟すると柔らかくジューシー

**ゴールドパイン (デルモンテゴールド)**  
デルモンテ社が改良した品種の甘味が強く、豊かな香り

**スウィーティオパイナップル**  
ドール社オリジナルブランドの日本人の味覚に合わせて開発され、甘味が強く、酸味が穏やかで豊かな香り

**ボゴールパイン (スナックパイン)**  
名の由来は果肉を手でちぎって手軽に食べられることから芯の部分もおおいしく味わえるの甘味が強く酸味が少ない

**芳香パイン**  
台湾原産の希少品種の香り高く、甘味と酸味のバランスがよいのでちぎって食べることができ、芯まで味わえる

**ピーチパイン (ソフトタッチ)**  
沖縄県などで栽培の果肉が白っぽく甘い香りがすることからピーチパイン、ミルクパインとも呼ばれる

### ●楽しみ方・食べ方のコツ

**おいしい切り方**  
お尻に行くほど甘い縦に切り分けると均等に甘さが行き渡る

**肉料理のお助け役**  
タンパク質分解酵素「ブロメライン」肉を軟らかくする効果も消化を促進する働き

生のままカットし肉に添える、すりおろして肉をマリネするなどがお勧め

生のままデザートとして

アイスキャンディー

ドレッシング

スムージー

### ●パイナップルのヒミツ

大航海時代、コロンブスによって西インド諸島で見

**名**の由来  
松かさ(パイン)のような形とリンゴ(アップル)のような甘い味から

**歴史**  
日本への伝来  
江戸時代末期オランダ船によって伝わったとされる

**学名**  
アナナス  
カリブの言葉で「ナナス(亀の案の意)」から

