

ふれあい 2

FUREAI

February
2024
vol.310



P1
特集

「衣」「食」「住」にひと工夫
おうち温活で
この冬を省エネ・快適に!



Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 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



「衣」「食」「住」
にひと工夫

この冬を省エネ・快適に！ おうち温活^{on} katsu で

首、手首、足首の 3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋(ロング丈)、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。



衣 で温活

まさに着る暖房!! 電熱ウエアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウエア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ1つでぬくぬく! エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



機能性素材は 温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材(吸湿発熱素材)を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。



食 で温活

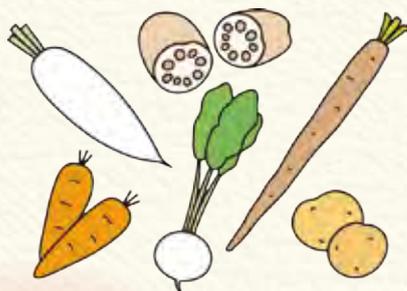
スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

住

で温活



一年のうちで特に省エネが気になる冬。
最近の物価高の影響もあり、

「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」と
お悩みの方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、
光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

熱が逃げやすい 「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。

家族一緒に過ごす ウォームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウォームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。

エアコン使用時は 扇風機を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

湯たんぽ、毛足の長い スリッパなどを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお薦めです。

**風呂上がりは
1枚多く羽織る**
風呂上がりは、パジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。

**ゆず湯、しょうが湯で
温め効果アップ**
ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

**半身浴は温まる上、
省エネ効果も**
38〜39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。



お役立ちコラム

温活効果を
高める
入浴タイムを
大切に



今年も水稲栽培に向けた準備の時期が到来します。健全な苗作りは水稲の安定生産・収量確保に大変重要です。種子消毒を中心とした対策をしっかりと行いましょう。

播種の準備

①作業場等の清掃

いもち病菌やばか苗病菌はワラや籾殻などに潜んでいます。播種作業を行う前に、作業場や育苗ハウス内の清掃を行い、感染を防止しましょう。

②種子の準備

品種固有の特性と生産力を維持するため、水稲種子の更新は毎年行いましょう。



③塩水選

塩水選を行うことで、充実した良質の種子を選ぶことができます。塩水選後は発芽障害を防ぐため、水洗いし、塩分を取り除きましょう。

塩水の作り方(水10ℓあたり)

品種	比重	食塩(kg)	硫安(kg)
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

※食塩または硫安のどちらかを使用します。

種子消毒

● 温湯消毒

温度と時間を正確に計測しないと効果が劣るだけでなく、発芽率も下がります。60～62℃の湯で10分間処理し、終了後は速やかに冷水で温度を下げます。安定した効果を得るために種籾1kgに対して20ℓ以上の湯量を確保しましょう。

● 薬剤防除

薬剤名：テグリードCフロアブル、希釈倍率：200倍、浸漬時間：24時間

種籾1kgに対して2ℓ以上の薬液を用意し、種籾袋の内部まで薬剤が均一に付着するように、薬液の中でよくゆすってから浸漬しましょう。

イネシンガレセンチュウ防除を行う場合は、スミチオン乳剤(希釈倍率1000倍)を混用使用しましょう。

● 微生物防除(環境こだわり農産物)

薬剤名：エコホープDJ、希釈倍率：200倍、浸漬時間：24時間

種籾1kgに対して2ℓ以上の薬液を用意し、種籾袋の内部まで薬剤が均一に付着するように、薬液の中でよくゆすってから浸漬しましょう。

温湯消毒と組み合わせる場合は、(温湯消毒)→(冷水で温度を下げる)→(微生物防除)の順に行ってください。

家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

春まきキャベツ 育苗管理が肝心

図1 加温育苗

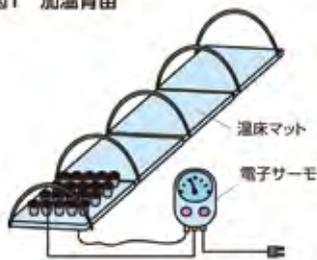


図2 苗作り



図3 畑の準備

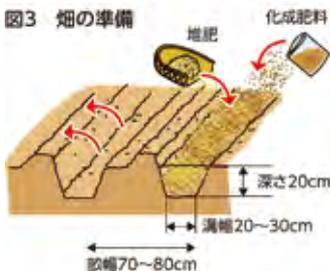


図4 植え付け



図5 収穫



キャベツなどのアブラナ科野菜は夏まき栽培が一般的です。しかし、低温期に種まきをする春まき栽培では、早期に花茎が伸びて収穫できないことが起きます。適切な品種を選び、苗作りでの温度管理を上手にすれば、初夏に収穫する作型を成功させることができます。

【品種】と「立ちにくい晩抽性と収穫期の高温を避けられる早生性を兼ね備えた品種を選びましょう。柔らかくジューシーな春系の「春波」(タキイ種苗)、「中早生二号」(サカタのタネ)などがお薦めです。

【苗作り】発芽温度は、おおむね5

〜35度で、適温は20〜25度です。その後の温度は、日中15〜20度、夜間5〜10度を確保します。そのため、トンネル内に温床マットなどで温床を作り、最低10度を目安に加温しますが、日中は25度以上にならないように換気をします(図1)。7・5〜9cmポリポットに3、4粒まきし、本葉2枚で1本とし、本葉5、6枚の大苗に仕上げます(図2)。

【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。畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分12%)100gを施し、土とよく混ぜて畝を立てます(図3)。

【植え付け】時期はソメイヨシノが開花する頃(気温10度以上)に、株間40cmに植え付けます(図4)。

【追肥】結球期まで肥効が残らないように、定植後2週間程度で株の周りに化成肥料を1株当たり10gく

らいて、株元に土寄せします。

【病害虫の防除】気温が上がるとアオムシ、コナガの発生が多くなるので、プロフレアSCなどで防除します。

【収穫】球が固く締まる前に早めに収穫します(図5)。

栽培カレンダー (春まきキャベツ)



花卉部会便り

かきぶかいだより

小菊 栽培者 大募集



花卉部会では、仏花等に用いられる長さ45cmの規格の小菊を大阪と京都の市場に出荷しています。栽培・出荷していただける方を大募集しています。栽培方法を説明させていただきます。ご連絡をお待ちしております。

花の作業スケジュール

品目	1a当たり 定植本数	3月		4月		5月		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	
お盆	1,600本			押し芽	定植																		
お彼岸					押し芽	定植																	
10月咲						押し芽	定植																
11月咲							押し芽	定植															
		お盆やお彼岸の栽培に労力が確保できない方等はおすすめです。																					
		市場の最需期です。栽培・出荷していただける方を大募集しています。																					



お問い合わせ先/特産振興課
担当 加納 ☎0749-63-2108

受賞おめでとうございます

◎11月20日(月)

第53回日本農業賞
滋賀県受賞

株式会社T.P.F

代表取締役 田中康仁さん



田中代表は個人経営の部において、滋賀県受賞されました。この賞は日本放送協会と全国農業協同組合中央会が主催し、地域社会の発展への貢献や食と農の担い手として先進的な取り組みなどを表彰しています。安定した水田農業経営、養鶏家と連携した循環型農業の実践やドローンなどの革新技術の積極的な利用が評価されました。

◎11月30日(木)

第44回農協人文化賞

J.A.リーフ伊吹 経営管理委員会会長

中尾一則



中尾会長は経済事業部門にて表彰されました。この賞は(一社)農協協会が長期にわたり農業協同組合運動の発展に貢献した者に表彰されるものです。平成6年に取組開始した農地保有合理化事業や平成29年より開始した米の全量買い取り制度などが評価されました。

◎12月21日(木)

第10回ディスカバー
農山漁村の宝特別賞

認定特定非常営利活動法人つどい

理事長 川村美津子さん



▲前列中央 川村理事長 後列左 田中事務局長

川村理事長はビジネス・イノベーション部門にて特別賞を受賞されました。この賞は強い農林水産業、美しく活力ある農山漁村の実現のため、地域の活性化や所得向上に取り組んでいる優良事例を農林水産省が表彰しています。遊休農地で蓮の花を育てる「あいのたに」ロータスプロジェクトでの耕作放棄地の再生や他業態との連携した取り組みが評価されました。

◎12月22日(金)

令和5年度滋賀県
農林水産表彰奨励賞

中川亜希さん



中川さんは農業部門において、奨励賞を受賞されました。この賞は滋賀県が農林水産業の担い手としての将来が期待されるものを昭和58年度より表彰されています。令和2年に就農され、イチゴ栽培の天敵を利用した防除や環境測定機器を活用した栽培管理および積極的な女性農業者との交流を行っていることなどが評価されました。

支店協同活動〜長浜北支店〜

◎12月1日(金)・6日(水)

長浜市立神照幼稚園 同長浜北幼稚園

長浜北支店は、有志グループ「夢プロシエクト」のメンバーと長浜市立神照幼稚園と長浜北幼稚園にて新米パーティーを行いました。園内にて地場産の新米を



炊き上げ、お昼ご飯におむすびにして提供しました。幼稚園にみのりちゃんも駆けつけ、園児たちは大騒ぎでした。



伊吹・山東・長浜東支店

◎12月15日(金)

感謝デー開催

伊吹・山東・長浜東の3支店は、年金受給日に合わせて感謝デーを開催しました。来店していただいたお客様に日頃の感謝の言葉と共に粗品を提供しました。各支店とも笑顔にあふれる良い一日となりました。



柏原支店

◎12月

似顔絵展示

柏原支店は社会福祉法人柏葉会柏原子ども園の園児が描いた家族の似顔絵を口ビーに展示し、来店者の目を楽しませていきます。この似顔絵は毎年園児が柏原支店に届けてくれています。



白ネギ収穫体験

◎11月24日(金)

米原市立山東小学校・同春照小学校

特産振興課と生活振興課は米原市東部給食センター・農事組合法人エコーファーム高番と合同で山東小学校の3年生18名、春照小学校の3年生28名を対象に白ネギの収穫体験を行いました。時おり降る雨に開催が危ぶまれましたが、収穫することができました。



白ネギは、子どもたちが持ち帰ったほか、エコーファーム高番により調製を行い、JAを通じて東部給食センターに納品され、みそ汁に使用されました。

◎12月1日(金)

米原市立米原小学校

特産振興課と生活振興課は米原市西部給食センター・米原市中多良の澤田

勉さんと合同で米原市立米原小学校の2年生90名に向けて、白ネギの収穫体験を行いました。

児童は澤田さんに一人ずつ収穫を教わり、作業を体験しました。長い白ネギに苦戦する子どもいましたが、全員が収穫した白ネギを持ち帰ることが出来ました。



◎11月28日(火)

令和5年度滋賀県JAグラウンドゴルフ大会

長浜バイオ大学ドームにて、滋賀信連主催のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。本大会は、県内の288名が参加し、当JAからは、6〜7月にかけて開催された年金友の会各支部のグラウンド・ゴルフ大会にて上位に入賞された26名が出場しました。



#スマイル

◎11月23日(木)祝

長浜農業高校生に学ぶ冬の寄せ植え講習会

生活振興課は寄せ植え講習会を長浜農業高校にて開催しました。講習会は夏の開催と同じく、長浜農業高校の生徒が講師となりました。冬の講座には92名の参加申し込みがあり、会場となるガラス温室は満員御礼となりました。



初めて参加された方が寄せ植えされた草花を持ち帰る際に、「不安もありましたが、丁寧に教えてもらった。とても良かったです」と高校生の上手な教え方に感心しておられました。



◎12月3日(日)

第3回男の料理教室

生活振興課はみのりハウスの調理室にて、「男の料理教室」の3回目を開催しました。今回は12月の開催ということで、クリスマスに向けてローストチキンの焼き方や先生おススメのいさざの南蛮漬けなどを教わりました。



農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の地域貢献活動



鶏肉の焼き加減の確認方法など、細かな注意点も丁寧に教わり、料理は完成しました。最後に出来上がった料理を美味しくいただいて今年度の教室の全てが終了しました。

女性部

◎12月23日(土)

お正月のフラワーアレンジメント講習会

生活振興課は本店大ホールにてお正月のフラワーアレンジメント講習会を開催しました。講師にフラワースクール花音の中川外實さんを迎え、18名の参加がありました。アレンジメントに必要な花、器や装飾品は先生が用意されたものを使用しますが、受講者それぞれの個性あふれる作品ができました。





ノンバイナリー

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



2023年(令和5年)6月に「LGBT理解増進法」が施行され、性自認や性表現の多様性が広く認識される契機になったように思います。自分は女性とも男性とも異なると感じていた人は昔からいたはずですが、可視化されるようになってきたのが最近のことです。

その一つの表現が、標記の「ノンバイナリー」というものです。「ノンバイナリー」とは、バイナリー「二元論」ではないという意味で、ジェンダーに当てはめれば「男性」「女性」の枠に収まらないことを指しています。^{※1}

言葉だけでは、どんな人たちのか想像がつかない、という方も多いかと思えます。そこで、「私は『ノンバイナリー』である」と宣言した人を、紹介したいと思えます。

その方は、歌手の宇多田ヒカルさんです。2021年6月に自身のインスタグラム(インターネット上に写真や動画を投稿できるサービス)で、自らのことをノンバイナリーと語りました。

宇多田さんは、インスタグラムへの投稿前から、英文のメッセージで、『日常生活で“ミス”“ミセス”“ミズ”を選ぶのはうんざり。結婚歴や性別を前面に押し出す呼ばれ方には違和感しかないし、どの敬称もしくくりこない。』とつづり、男性・女性という枠で生きることへの違和感を表明していました。そして、カミングアウトした際のインタビューでは、「ノンバイナリー」という言葉に出会ったときのことをこう語っています。

「人生ですっと探してた！ やっと、会えたね！ って感じ。(ノンバイナリーについて知った時は)すごく物事がハッキリした瞬間だった。その言葉をどれだけ自分が必要としていたかということすら理解していなかった。そんな言葉がなくても望み通りの自分でいられる人にとっては、ただの言葉じゃないかと思うだろうけど、人生に違和感を抱えている場合はそうじゃない。

ノンバイナリーという言葉は、人を分類するためのものではなくて、社会の中で自分の居場所を見つけるためのものであり、他者に対して自分の存在を認識してもらいやすくするための言葉ではないでしょうか。ただ、ノンバイナリーという言葉自体が大切ということではなくて、ノンバイナリーを自認する人たちが存在するという事実が大事です。

この世には男女の2通りしか存在していないと決めつけて、それを基準にして当てはまらない人たちを「間違いだ」「普通ではない」として存在を否定するようなことをすべきではないと思えます。

ノンバイナリー、LGBTQ、トランスジェンダーを自認する人たちは、どこかよその国の人々ではなく、自分たちの地域社会に住む、隣人、同僚、友人、家族であり愛する人なのだと。

私たちは、このことをしっかりと認識しておくべきだと思います。

(注) 参考図書『ノンバイナリー』(編)マイカ・ラジャンフ、スコット・ドウェイン

／訳：山本晶子／出版：明石書店



カキの酒煎り

●材料【2人分】

カキむき身	200g(生食用)	ショウガスライス(皮付き)	2枚
日本酒	200ml	小口ネギ	適宜
塩	小さじ1/2	七味唐辛子	適宜
しょうゆ	小さじ1/2		

●作り方

- ①カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- ②小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- ③器にカキを盛り付け小口ネギをのせ、七味唐辛子を振り出来上がり。



カキのみそ焼き

●材料【2人分】

カキむき身	200g	七味唐辛子	適宜
だし昆布	1枚(5x10cmほど)	日本酒	200ml+適宜
田舎みそ	大さじ2	塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1	しょうゆ	小さじ1/2
小口ネギ	適宜	ショウガスライス(皮付き)	2枚

●作り方

- ①カキはよく水洗いし汚れを落とし、水気を切っておく。
- ②小鍋に日本酒を沸かしアルコールを飛ばし、ショウガ、塩、しょうゆ、カキを入れ、強火で2分ほど煎(い)り煮する。
- ③だし昆布に日本酒を振りかけ、ふやかしてから布巾でよく拭いておく。
- ④ボウルに田舎みそ、みりんを入れ混ぜ合わせ、(3)のだし昆布に塗る。
- ⑤みそを塗った昆布に酒で煎ったカキを並べ、アルミホイルの上にのせ、オーブントースターで6分ほど焼き、みそを軽く焦がす。
- ⑥焼き上がった器に盛り付け、小口ネギと七味唐辛子をかけ出来上がり。

シェフ 永井の

おすすめ

茨城県笠間市にある
天晴旧キッチン購入
オーナーシェフ
永井智一

JA からのお知らせ



JAグループより、日々の暮らしを豊かに彩る良品をお届けです。

JAの個別宅配サービス

JAくらしの宅配便

「JAくらしの宅配便」は、
国産原料や安全・安心な原料・製造方法に
こだわった「エコープマーク品」や、
地産・県産・国産にこだわった食品など
くらしの商品をご自宅までお届けする
JAの宅配サービスです。

おためし
会員

**会費
無料**

まずは「おためし会員」登録を！

WEBサイトへアクセスして、会員利用規約等をご確認の上、会員情報を入力、ご登録ください。ご登録いただいたメールアドレス宛に、「おためし会員」としてのID・パスワードが送信されます。

QRコードを読み取って
メインページの右上にある
会員登録ボタンから
登録してください

おためし購入時のお支払いは、クレジットカードもしくは代金引換からお選びください。
おためし購入より、本会員の登録を行う場合は、
購買課 (☎63-2102) までご連絡ください。
本会員のお支払いは口座振替のみとなりますので、別途手続きが必要となる場合があります。

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な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。

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」いずれか
年間予約申込みの方に、「あっさりゆず漬の素」を
申込締切 令和6年 4月12日(金)

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

人気の商品

このゆび
とーまれ!

あなたも
「家の光」
購読
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。

グループ登録すると
うれしい特典ありますよ

家活
しませんか?

家活とは・・・
家の光記事
活用のごと

今ならお得!

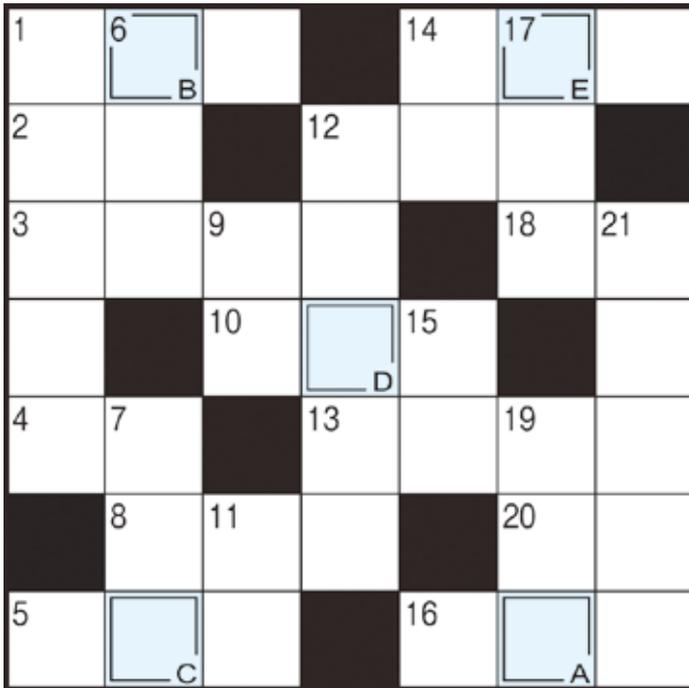
誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります
■前納購読誌代(税込) 2024年6月号～2025年5月号(12か月分)

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。



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 最低気温が0度より低い日
- 2 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 3 水筒に入れます
- 4 ヒヒーン!といなく動物
- 5 スマホに入れたり消したりします
- 8 ベッドが2つある部屋
- 10 頬のこと。——ダンス
- 12 スラロームやモーグルなどの種目があります
- 13 人がいっぱいに入っている状態
- 14 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 16 空気が乾燥しているので——器をつけた
- 18 節分の豆を——の数だけ食べた
- 20 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

1月号のこたえ

12月号の応募総数

A B C D E
ハ ツ ヒ ノ デ



129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

ホームページから
ご応募できます



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 2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を行うために利用させていただきます。

- ### 🔑タテのカギ
- 1 フキの花茎のこと
 - 6 銀世界を眺めて楽しめます
 - 7 ガイド——を片手に観光地を巡った
 - 9 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいーな
 - 11 日没のことを日の——ともいいます
 - 12 雪だるまを英語(片仮名語)でいって
 - 14 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
 - 15 漢字には音読みと——読みがあります
 - 17 平方根を表す記号
 - 19 魚偏に「弱」と書きます
 - 21 中国や台湾の旧暦の正月



1月号から

お便りコーナー

長浜市 谷本さん

スイセン、猫柳等の花芽が暖冬を喜び、私の心もウキウキです。早速、落の臺天ぷらでも作り春の先取りを楽しみましょう。

● 関東以北が産地とされる落の臺(ふきのとう)ですが、関西でも見つけることは可能です。摂取しにくい葉酸やカリウムが多く含まれている春の山菜の代表格です。お店で選ぶ際には縮まりがあり、つぶみが硬く閉じているものを選ぶと苦みが少ないですよ。

米原市 野沢さん
通信販売のチラシを見るたびに、両親がこれをよく買っていたなぁ~と思ってみます。

● 広報誌に折り返すチラシまで、じっくり見ていただきありがとうございます。買っていた商品の調子が悪いから見に来て~とのことでお伺いすると、いつも買上げられたかお調べできない物に出会うこともあります。大事に使っていただいたこと、長きにわたってJAとお付き合いいただいている事に感謝です。

長浜市 廣内さん(他多数)

能登半島地震、飛行機事故や北九州の火災など心が痛むニュースばかり。みんながほほ笑むことができる明るい話題がたくさん出て、被災地の方の元の生活が1日も早くできるよつになる~といいなぁと強く感じました。

● 震度4の揺れに驚いたこと~と思います。調べてみると、東日本大震災の時は震度3、阪神大震災の時に同じ震度4だったようです。普段からの備えが必要だと改めて感じました。防災備蓄については、使用期限も含めて再点検が必要ですね。被災地の方に私たちが出来ることは少ないかも知れませんが、元の生活に1日でも早く戻れることを願っています。

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てください。

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
2026年2月
28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

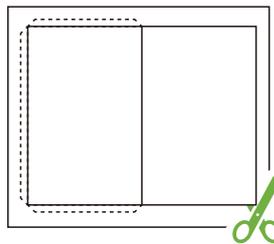


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

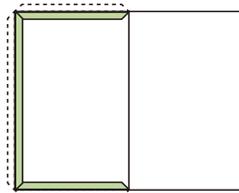
のりしろ

封筒の作り方

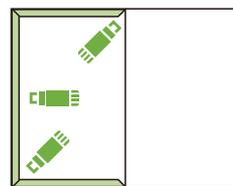
①封筒の部分を
切り取ります。



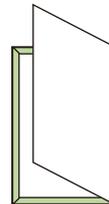
②のり付けする部分を
内側に折り曲げます。



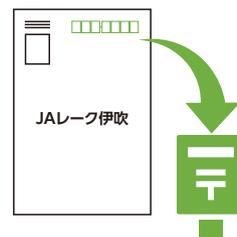
③折り曲げた部分に
のりを付けます。



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5年12月1日

議案審議

- 第1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2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委員会報告 ②理事会報告
- ③上半期仮決算について
- ④上半期仮決算監事監査報告について
- ⑤株式会社滋賀県農協電算センター株式の譲渡について
- ⑥余裕金の運用状況および運用方針について
- ⑦経営者保証に関する取組方針について
- ⑧長浜北部荷受センターの稼働中止について
- ⑨職員の状況について
- ⑩令和5年度中途採用職員採用要領について
- ⑪令和6年度学卒者採用職員募集要領(二次募集)について
- ⑫(株)グリーンパワー長浜の決算について
- ⑬(株)びわこライスの決算について
- ⑭(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑮組合員の加入・脱退について

■理事会

令和5年12月27日

議案審議

- 第1号議案 「内部統制システム基本方針」に基づく内部統制システムの運用状況について
- 第2号議案 指定訪問介護事業所運営規程の一部変更について
- 第3号議案 令和6年度採用職員募集要領(三次募集)について

報告事項

- ①内部監査の結果について
- ②長浜CET-イレ及び休憩室改修工事入札結果について
- ③金利設定委員会の報告について
- ④(有)伊吹・旬彩の決算について
- ⑤組合員の加入・脱退について

わたしたちのJA【主要概況】 令和5年12月末現在

正組合員数	4,581人	貯金残高	1,438億7千8百万円	年金共済保有高	29億7千0百万円
准組合員数	7,553人	貸出金残高	191億0千9百万円	購買品供給高	6億2千1百万円
出資金残高	18億4千0百万円	長期共済保有高	2,654億4千4百万円	販売品販売高	4億9千2百万円

2024年2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。

ユ□ウ□ン▶

キ□メ□イ▶

ダ□メ□ネ▶

ル□ダ□ウ▶

マ□ム□メ▶

リスト

伊眼鏡金数船送孫
打鯛達梅娘目輸壘

例題

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

答えはこのページ下にあるよ



編集後記

2月4日は二十四節気の立春。早くも暦の上では春になります。二十四節気を知ったのは、ひと昔前に某高級車のCMで「日本には24の季節があること」のフレーズを聞いたのが最初です。調べてみると農業との関わりが多く、自身はどこに勤めているのかと反省をした思い出があります。

節分は立春の前日と聞けば、なるほどと納得できるのではないでしょうか。「鬼は外、福は内」の豆まきのイメージもありますが、恵方巻を熟食することを頭に浮かべる方が多いかも知れませんが、願い事を思ふことも、年の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ることもとても大事な行事です。

数少ない米や大豆を使った季節のイベントであり、風習や文化を学ぶ良い機会だと思っておりますが、食べ過ぎにはご注意ください。(珥)

ぎょうじゅう 牛乳 200mL  + トッピングメニュー

プリン味の
たまごミルク

 +  + 

1こ

Lサイズがおすすめ! よ〜くまぜてね

ビタミンA

ビタミンB2

めやす
大さじ1~2

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
(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
介護福祉センター ☎54-2112	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	(経済部購買課) ☎63-2102

魚座 ← 2月19日~3月20日

全体運/だんだん調子が出てきます。様子を見ながら下旬にラストパートをかけましょう。予想以上の好結果にっこり健康運/良い姿勢を心がけて。肩凝りは早めにケアを 幸運の食べ物/フキのとろ



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

アボカド

～希少な国産にも注目! 栄養たっぷり「森のバター」～



アボカドのプロフィール

【分類】クスノキ科ワニナシ属
 【原産地】中南米地方
 【おいしい時期(旬)】周年、11～2月ごろ(国産)
 【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、
 カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

解説:KAORU

●選び方

へたが果実から浮き
簡単に取れる

皮が柔らかく
手になじむ

深緑色から黒色

過熟かも……
柔らか過ぎてへたの
皮全体がボコボコと浮いている

未熟かも……
鮮やかな緑色の
堅く弾力を感しない
へたがしっかりと
付いている

すぐ食べる
黒っぽく完熟したもの

数日後に食べる
少し緑がかったもの

●保存方法

未熟な場合

15～20度程度の風通
しが良い場所で追熟

15～20度



熟している場合

1つずつラップに包み
冷蔵庫の野菜室へ

注意
冷やし過ぎると低温
障害で熟さない……
夏場など高温下では
傷みやすい

カットした場合

ラップで包み、ポリ袋か保存袋に入れ
野菜室へレモン汁や酢、オリーブ油を
塗ると変色しにくい。すぐに使わない場
合は冷凍庫に入れ、自然解凍して使う

果肉のみ

レモン汁などを絡め保存袋
に入れ、軽くつぶして空気を抜き
冷凍庫へ
自然解凍してディップやソースに

●アボカドのチカラ

「森のバター」
脂肪酸分たつぷりの不飽和脂肪
酸が多く、健康や美容に。肌
木スプックワでも生食の果実の
中で最も栄養価が高いと認定

不飽和脂肪酸
(リノール酸、オレイン酸など)
コレステロールや
中性脂肪の低下
血液をサラサラにする
効果に期待

ビタミンE
血行促進
生活習慣病予防
冷え性改善に

ビタミンC
風邪予防
美肌効果
疲労回復に

ビタミンK
骨粗しょう症予防
歯の強化に

カリウム
むくみ改善
高血圧予防に

パントテン酸
ビタミンB群の一種
脂質の代謝促進に

食物繊維
便秘解消や
肥満予防に

葉酸
貧血予防、疲労回復
美肌効果に期待

●アボカドのいろいろ

国産に注目
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

ハス
日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、
ねっとりとした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネー
ズ、オリーブ油などと相性◎

バーゴン
クリーミーでこくと
甘みがある。デ
ィップやソースに

リード
品種改良により寒
さに強い。国内でも
少量ながら栽培

フェルテ
歯応えと甘みがある
カットしてサラダなどに

ピンカートン
果皮は少し厚みがあり、ザラザラしてい
る。濃厚な味わい

●食べ方・楽しみ方

切り方、皮のむき方

縦半分にナイフ
を入れ種に沿っ
て1周させる

逆方向にむねる
ときれいに半分
に割れる

種は包丁の下
部分を軽く刺し
てむねると簡単
に外せる

皮は引っ張る
ようにむく

生のまま
サラダやあえ物
サンドイッチやすしに

生クリームやマヨネーズと合わせ
ディップやソース、ムースに
プリンやケーキに

加熱して
オムレツ、いため物
やソテーに
未熟なものは天ぷ
らやフライに



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。

