

ふれあい

fureai

2024

11

November

vol.

319

P1
特集

旬の冬野菜で
ヘルス&ビューティー

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 7 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!



Winter vegetables

旬の冬野菜



ヘルス&ビューティー

Health & Beauty

冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく元気に乗り切りましょう

栄養士：吉田理江 イラスト：服部新一郎

ハクサイ むくみ防止

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

●カリウム

むくみ予防

●ビタミンC

コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり

お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



リンゴ 腸内環境を整える

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

●ペクチン

水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

●セルロース

不溶性食物繊維。便の量を増やす

お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



ブロッコリー 美しい肌を保つ

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

●スルフォラファン

アンチエイジングや美肌づくり

お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



シユンギク アンチエイジング

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

●ベータカロテン

アンチエイジング、

生活習慣病予防

●ビタミンA

皮膚、目などの健康を保つ

お薦めの食べ方

バターや油で炒める



ダイコン 胃もたれ防止

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。

胃もたれ防止に

●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す

お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



長ネギ 感染症を予防

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる

お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



ホウレンソウ 貧血予防

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防

お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



ミカン 風邪予防

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

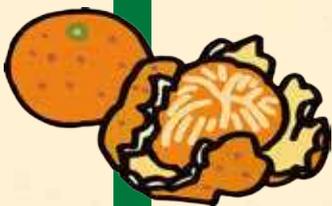
●ペクチン

便を軟らかくし、

腸内の善玉菌を増やす

お薦めの食べ方

間食や食後のデザート





令和6年産米の 作柄と品質の概況

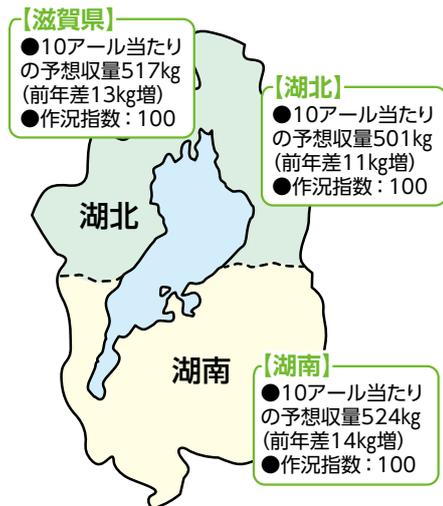


滋賀県の作況指数

令和6年産水稻の予想収量と作況指数(9月25日現在)が公表されました。滋賀県の予想収量は10aあたり517kg(前年産に比べ13kg増加)で、作況指数は100となり「**平年並み**」となる見込みです。

滋賀県の作況指数

(9月25日現在)



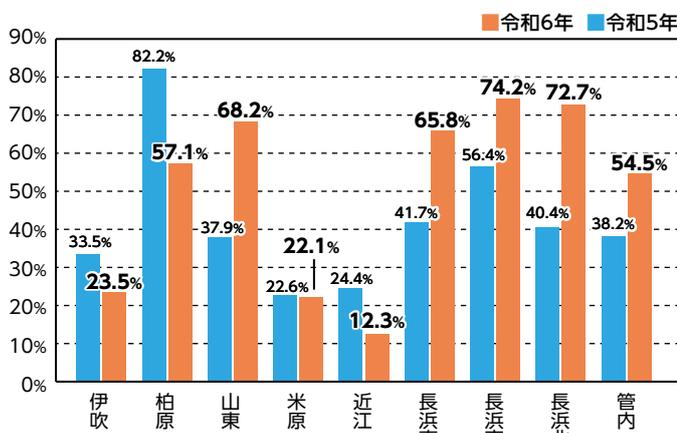
全国の作況指数は102で「やや良」

9月25日現在における全国の10a当たり予想収量は544kgと見込まれる。一部地域で5月下旬から6月上旬にかけての低温や6月下旬から7月中旬にかけての断続的な日照不足等の影響があったものの、多くの地域で総じて天候に恵まれ、作柄は平年並み以上と見込まれるためである。北海道と東日本がおおむね高温、多照で推移し天候に恵まれた一方で、西日本は6月～7月の大雨や日照不足、7月～8月にかけての記録的な高温と少雨の影響を受けた。

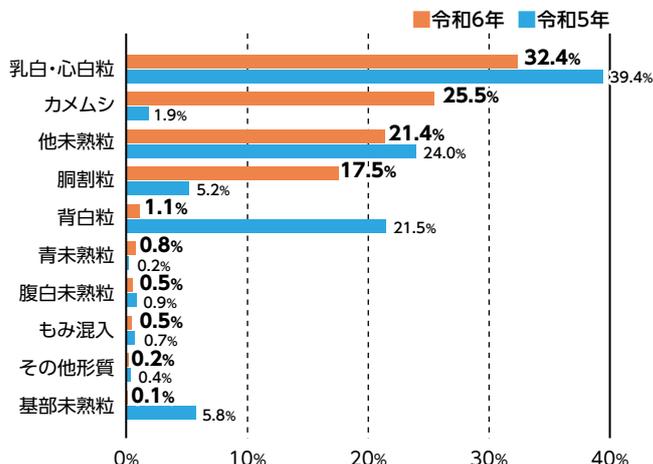
滋賀県の作柄概況

穂数は、田植期以降5月中～下旬の日照不足により分けつが抑制されたこと等により「やや少ない」となった。1穂当たりもみ数は、幼穂形成期の6月下旬～7月下旬が天候に恵まれたことや、1穂当たりもみ数が多いとなったことから「やや多い」となった。登熟は、出穂・開花期に当たる7月中旬～8月中旬の気温が記録的な高温となった影響により、不稔もみの発生がみられることや、全もみ数がやや多いことで「やや不良」と見込まれる。

地域別コシヒカリ1等比率(地場集荷分9月末現在)



コシヒカリ2等以下の要因(R5と比較)



営農指導活動

pick up タマネギの生産振興 タマネギの育苗開始!

園芸農家向けや家庭菜園向けの生産振興と安定供給に向けてタマネギの育苗を開始しました。JAレーク伊吹では、水田を中心とした生産振興に力を入れており、加工業務用タマネギの栽培面積は、令和7年産で約20haを計画しています。育苗箱数は約10万箱で、育苗供給から販売までの安生産に向け活動しています。期間中は病虫害防除と剪葉作業を3回～4回繰り返し強い苗に育てます。育苗生産は9月中旬から11月中旬まで続きます。



特産振興課
水森 寛太



冬でも野菜を作ろう パイプハウスを建てて、

パイプハウス(以下、ハウス)は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

「ハウス栽培のメリット」

(1) 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろんです。寒くなつてから収穫する「抑制栽培」もできます。

図1 ハウスの構造

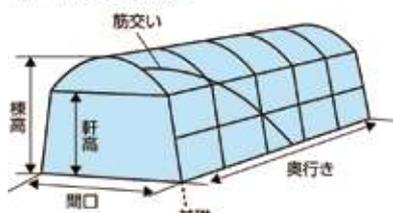
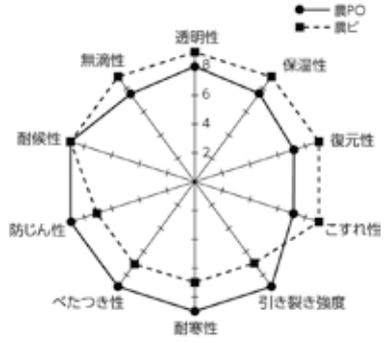


図2 農ビと農POの性能比較



出典: 新井和法(1999)「農ビ・農POの特徴と栽培上の注意点」園芸新聞 99.9.1

(2) 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのにに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

(3) 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができます。作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

(4) ハウスで育苗する

ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

「ハウスを建てる」

(1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。

棟高(ハウス頂点の高さ)と軒高(ハウスの左右の柱の高さ)の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます(図1)。

(2) 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

(3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ(塩化ビニールフィルム)」が多く使われてきましたが、最近では「農PO(ポリオレフィン系フィルム)」の使用が増えていきます。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類に合った素材を選びましょう(図2)。

「栽培管理のポイント」

(1) 春と秋は小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

(2) 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ること、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

(3) ハウス内の空間を立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

※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。

秋の農産物販売会

滋賀県立長浜農業高等学校

日付 令和6年11月23日(土) 10:00 ~ 12:00

場所 滋賀県立長浜農業高等学校 (長浜市名越町 600)

内容

- 農産物販売および農産物加工品の販売 (米・牛肉・野菜・草花・果樹・食品加工)
- ミニトマトすくい
- 模擬店 (焼き芋・フランクフルト/焼きたてメロンパン等)



今年「白玉の冷やし豆乳ぜんざい」「カップアイスで作るドーナツ」「バナナ&ナッツケーキ」の3品を習いました。こめ油は抗酸化成分が豊富で、美味しさや生地の柔らかさを保つなどの効果があります。

受講者は「白玉が作りやすい」「食べても油っぽさがなく」「など、こめ油を使うスイーツづくりに感心されていました。」

9月6日(金)
#スマイル講座
「こめ油でクッキング」

生活振興課はみのりハウスにて、こめ油を活用とした料理教室を開催しました。



参加者は記憶力ゲームに挑戦しました。レインボー体操で身体を動かした後にゲームの答え合わせを行いました。その後、JAレーク伊吹女性部活動グループ「なでしこ」によるスコップ三味線の演奏がサロンを盛り上げました。

9月12日(木)
にじの会
ふれあいサロン

JAレーク伊吹助けあい組織「にじの会」は南田附東町会議所にて、ふれあいサロンを開催しました。



当健診は「からだ」と「こころ」の健康寿命を延ばすJA健康寿命100歳プロジェクト・の中のひとつとして行いました。

生活振興課は山東支店・長浜南支店・本店の3カ所にて組合員健診を行いました。

9月17日(火)・18日(水)・10月7日(月)・9日(水)
JA健診人間ドック始まる

て取り組んでいます。本年は126名の方が受診されました。健診の結果は概ね1か月後に送付されますが、受診するだけで終わらないよう、希望される方には保健師さんによる相談も行っています。



10月3日(木)

**米原市
社会福祉協議会へ
米を提供**

JAレーク伊吹は米原市社会福祉協議会へフードバンク事業活動として、必要とされている方々に向けての米750kgを提供しました。

JAでは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。

同協議会の吉田兼次事務局長は、「様々な物の値段が上がっている中、たくさんの方の提供を受け、大変感謝しています。有効に活用させていただきます」と話されました。

**JA共済の
地域貢献活動**



提供したお米を手にする山本和博常務理事(左)と吉田兼次事務局長(右)

9月13日(金)

**お彼岸用
小菊販売会**

特産振興課は経済センターにて、お彼岸用の小菊販売を行いました。

本年の販売は完全予約で行われ、昨年を大きく上回る50件、267束の申し込みがありました。先月の盆花の販売とともに、大変好評でした。次回は12月下旬にハボタンと小菊の予約販売を予定しています。



9月27日(金)・10月11日(金)

ブロッコリー・白ネギほ場巡回

特産振興課は、湖北農業農村振興事務所農産普及課と合同でブロッコリーと白ネギのほ場巡回を実施しました。

本年の秋冬ものの野菜の生育状況は、異常な高温が続く中で生育が抑制されたり、害虫が大量発生するなど、



生産者の苦勞が絶えない状況でした。ほ場巡回時には立ち合いされた生産者に、今すぐに行う作業などを伝えました。また、品質の良い野菜を多く出荷できるよう、巡回の結果についてはSNSを用いての情報の共有も行っています。



米原支店
山崎 菜歩

①よく笑うので明るい性格だと周りから言われます。
②これから沢山のスキルを身につけ皆様にお役が立てるように明るく精一杯頑張ります。

NEW
新入
FACE

職員紹介

10月1日付

新たに1名が入組されました。
紹介にあたり、2つのお題を依頼しました。

①あなたの性格や人柄 ②JAで働く抱負をお願いします。

長浜産原料の味噌を **買いたい!**

JA北びわこ特産

ご予約受付開始

※JA北びわこみそは、引取に限らせていただきます。

滋賀県長浜産(大豆・米)を使用した無添加手作りみそ(大豆10:米10)です。段ボール箱詰めとなりますので、必ずご家庭で保存容器に移し替えて熟成させてください。引取日時の詳細はお申込者へ1月下旬に案内させていただきます。

引取場所 JAレーク伊吹多目的施設「みのりハウス」
(長浜市八幡中山町1182-2) ※長浜北支店の西側です。

※お支払いは口座振替のみとなります。引渡日の現金の受取は行っていません。



仕込み味噌で我が家オリジナル味噌づくりろう!

受付期間 11月25日(月)～12月20日(金)まで

価格は昨年の価格です。原料や資材の高騰により、改正される場合があります。8%税込

		普通みそ	
数量	10kg	15kg	
ひと箱当たり	5,310円	7,965円	
麴 1kg	920円		

味噌づくりを **体験したい!** 少量の味噌を **作りたい!**

簡単味噌づくり(2kg程度)

各回12名 お一人様につき実習で出来上がり約2kgのお味噌付き
仕込み期間/約4カ月

■日 時/ 令和6年11月15日(金)
■時 間/ 第1部 10:00～12:00
 第2部 13:30～15:30

■場 所/ JA多目的施設「みのりハウス」実習室
長浜市八幡中山町1182-2
(長浜北支店西側)

■受講料/ 2,000円 ※お釣りが出ないようにお願いします。

■持ち物/ エプロン・三角巾・ふきん・蓋つきタッパー(2.5～3リットル目安)

■講 師 厚生産業株式会社

1年分の味噌を **作りたい!**

お家で育てる 仕込み味噌

■日 時/ 令和6年2月5日(水)～2月9日(日)
■時 間/ 9:00～12:00
■場 所/ JA多目的施設「みのりハウス」加工室

■講 師/ マザーズキッチン 曾我 邦子さん
■持ち物/ 後日お知らせいたします。

■定 員/ 5～6名程度/1日
Aコース(JA 材料準備) 2/6・2/7・2/8[受付終了]
Bコース(材料持込み) 2/5・2/9

■受講料/ Aコース(JA 材料準備) 3,000円/set
 Bコース(材料持込み) 1,000円
受講料は原則口座振替となります。

申込み・問い合わせ先/ 生活振興課 ☎52-6533(平日8:30～17:00)

新規特別金利 定期貯金大募集!!

ウィンター キャンペーン

期間中、新規のご資金で定期貯金を10万円以上
(期間5年・3年・1年)お預け入れの個人の方は、特別金利でお預かりします!

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

期間5年	0.40%	(税引後年0.318%)
期間3年	0.35%	(税引後年0.278%)
期間1年	0.20%	(税引後年0.159%)

組合員以外の方

期間5年	0.21%	(税引後年0.167%)
期間3年	0.16%	(税引後年0.127%)
期間1年	0.135%	(税引後年0.107%)

募集期間 / 令和6年11月1日(金)～令和6年12月30日(月)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
 ※窓口での取扱いに限ります。
 ※特別金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続日における店頭金利を適用いたします。
 ※期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。
 ※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。
 ※本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。
 ※店頭にて説明書をご用意しています。
 ※金利は令和6年11月1日現在

★「ウィンターキャンペーン」のお問い合わせは、お近くのJAレーク伊吹各支店窓口まで★

農業者向け 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。

11月30日(土)午前9:00～午前11:30 | 12月7日(土)午前9:00～午前11:30

近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター | 伊吹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

※プランター、廃タイヤ、農業の紙袋、ガラス瓶、中身が残っている肥料・農業の容器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、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意ください。書類については各支店窓口にございます。

お問い合わせ先 / 営農企画課 ☎63-2101 (平日8:30～17:00)

灯油定期配送

月に1回から2回の巡回により残量を確認し給油させていただきます。お客様からの電話注文の必要がなく配送します。灯油定期配送の申込書をいただくと通常価格より2円引きとなります。

ご利用いただけるタンク

- ・100ℓ以上のタンクに限らせていただきます。
- ・ポリタンクご希望の場合、タンク利用で合わせて給油いたします。
- ・ポリタンクのための給油は出来かねますので、ご了承下さい。

事前に申込書の提出が必要になります。

お問い合わせ先 / 各支店窓口又は経済センター購買課 ☎0749-63-2102 (平日8:30～17:00)

はばたけ! 滋賀の未来農業2024

～ 新世代へつなごう 食と農 ～

第35回 農業機械大展示会

2024 11/14(木) 15(金) 16(土)

9:30-16:00 9:00-16:00 9:00-14:30

農業機械だけじゃない 軽食コーナー

県内農産物販売コーナー

お子様向けコーナー

★ご来場のお客様に粗品を進呈!
※数量に限りがあります、品切れの際はご容赦願います。 ※1家族に1つの進呈とさせていただきます。

3日間だけの 限定価格商品 をご用意!
このマークが目印です!!

お問い合わせ先 / JA全農しが 長浜農機センター ☎0749-78-1008 (平日9:00~17:00)

あなたの町の 共済代理店



会社名 (有)アピア
代表者名 代表取締役 竹林 昭夫
所在地 米原市下多良154-1
T E L 0749-52-2381
営業時間 9:00~17:00
定休日 日曜日・月曜日
取り扱い 自賠責共済・自動車共済

「ふれあい」読者の皆様へ一言
 自動車は今や世界的にも生活必需品となりなした。創業30周年を迎え、現在はシルバーなメンバーで昭和レトロな車屋さんですが、足跡を振り返り感謝の念をかみしめております。心温まる皆様の休憩場所としてお気軽に御利用いただければ幸いです。





弱さは豊かさに つながる



J A 滋賀県対策本部「みのり」より

突然ですが、ロボットに対して、どのようなイメージをお持ちでしょうか。人の心を解かず、黙って人間の指示がプログラム通りに動く、機械といった感じでしょうか。このイメージとは違ったロボットがあります。それは、自らはゴミを拾えない「ゴミ箱ロボット」です。円筒形のランドリーバスケット(洗濯物入れ)にホイールとそれを制御するマイコン、ゴミを投げ入れてもらったのを検知するセンサーが取り付けられていて、上体を屈めるようにお辞儀をする仕組みも組み込まれています。それと、生き物らしさを生み出すために、ヨタヨタした動きになるような構造にしています。

書籍「弱いロボット」の思考(注1)から、
「ゴミ箱ロボット」たちを子どもたちの集まる公共の施設へと連れ出してみた様子が書かれているところを紹介します。

広場の中を3つの「ゴミ箱ロボット」たちは、つかず離れずトボトボ歩く。
しばらくすると、「ゴミ箱ロボット」の気持ちを察してなのか、ゴミを投げ入れてくれる子どもも現れた。このロボットの役割によりやく気付いた他の子どもたちもそれに追従する。「ゴミを投げ入れてくれたことを検知して、ロボットはまるでお礼を返しているかのように上体を軽く屈める。その反応に気をよくしてか、なんどもゴミを投げ入れようとする子どもたちの姿も……。その後、ある女の子が「ゴミ箱ロボット」のところに集まってくる他の子どもたちを仕切り始めた。「この赤い子(ロボット)はベットボルト

……「この青い子(ロボット)は燃えるゴミだからね!」と、他の子どもたちに分別を指示していたのだ。
このヨタヨタしたロボットたちは、周りの優しさや思いやりを引き出すだけでなく、子どもたちの工夫も引き出していたのである。

「ゴミ箱ロボット」は、「ゴミを拾おうとしても、拾えない……」そういう姿を見て、子どもたちは放っておけない気持ちになり、思わず手を差し伸べてしまう。目の前の困難を共有しあり、その解決に向けて一緒に取り組もうとする、そういった関係を作り出すことが大切だと思うのです。

そのためには、自らの状況を周りの人にも理解できるように示しておくことが重要で、「どんなことに困っているのか」といった「弱さ」を隠さず、ためらうことなく開示しておくことで、「ゴミ箱ロボット」のように、周りの手助けを上手に引き出せるのではないだろうか。「弱さ」を示す(見せる)ことができる前提として、「何を言ってもいいんだよ」「聴くよ」という状況であることが大切であることはもちろんのことだが、人間関係においても、周りの人の手助けを求めず、ただ、ひたすら自分ひとりでもやらねばと考えるだけではなく、「弱さ」を示し(見せ)て、手助けを半ば委ねつつ、周りとの豊かな関係性を築くこと、いわば「弱いロボット」的思考でもいえるようなことを考えてみてはいかがでしょうか。

(注1)「弱いロボット」の思考
(著: 岡田美智男、出版: 講談社現代新書)



シェフ永井のおすすめ



茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフながいともかず 永井智一



レンコンのチーズ焼き 秋サケのクリームソース

●作り方

- ①レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分に切り、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- ②レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- ③クリームソースを作る。②と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④皿に②を並べ、③を盛り付け出来上がり。

●材料 [3人分]

- レンコン……………150g
- 秋サケ……………3切れ
- 塩・こしょう……………適宜
- 薄力粉……………適宜
- カブ……………1個
- ブナシメジ……………1株
- サラダ油……………大さじ1/2
- しょうゆ……………少々
- とろけるチーズ……………3枚
- バター……………大さじ1
- 生クリーム……………150ml



●材料 [4人分]

- ナス……………2本
- ピーマン……………2個
- サラダ油……………大さじ2
- 合いびき肉……………200g
- ニンニク(みじん切り)……………小さじ1
- ショウガ(みじん切り)……………小さじ1
- 甜麴醬(てんめんじやん)……………大さじ2
- 豆板醬(とうばんじやん)……………小さじ2
- 水溶性片栗粉……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1
- A
- しょうゆ……………大さじ2
- 料理酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 鶏がらスープ……………小さじ1
- 冷凍うどん……………2玉

麻婆(マーボ)ナスうどん

●作り方

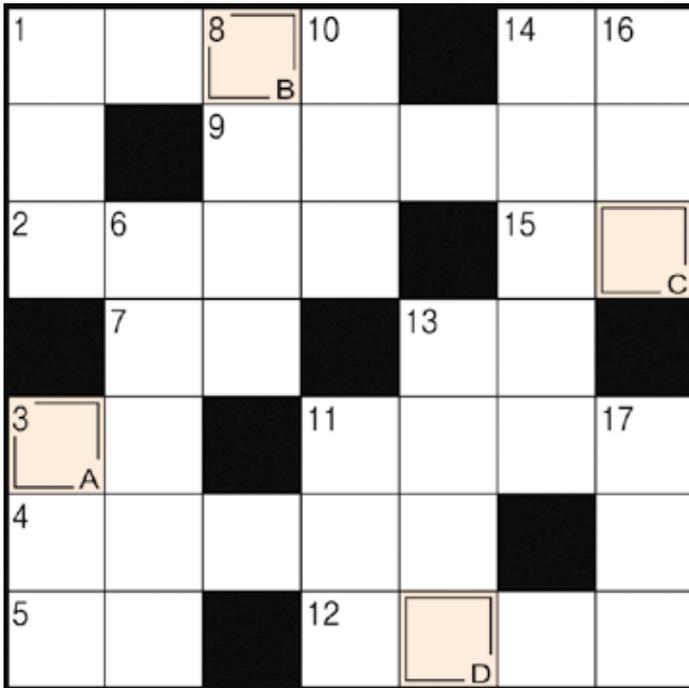
- ①ナスとピーマンは縦半分に切り、さらに5mm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火で合いびき肉をよく炒める。ニンニク、ショウガ、甜麴醬、豆板醬を入れ、さらに中火で2、3分炒める。
- ③②のフライパンに①を入れ、強火で2、3分炒める。Aを入れ、水溶性片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- ④沸騰した湯に冷凍うどんを入れてほぐし、冷水で締める。水をよく切ったうどんを③のフライパンに入れ、よく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。





出題/ニコリ

色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



🔑 ヨコのカギ

- 1 11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- 2 灰皿にたまります
- 3 『——の精神』はモンテスキューの著書です
- 4 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 5 焼き鳥を食べると残るもの
- 7 金融——、——髪
- 9 そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- 11 ギンナンがなる木
- 12 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 13 茶わんと反対の手で持ちます
- 14 3の3——は9です
- 15 クリの実を守るトゲトゲ

10月号のこたえ

A	B	C	D	E	F
ス	ポ	ー	ツ	ノ	ヒ



9月号の応募総数

131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 〒・住所 氏名 年齢 「ふれあい」の感想または身近な話題など	85 52110062 J A レイク伊吹 「ふれあい」係
---------------------------------------------------------	-------------------------------------

「ハガキ」または「ホームページ」からご応募ください

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 11月20日水

※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。

- 17 16 14 13 11 10 8 6 3 1
- 「鳥」より一画少ない鳥
- 園に子どもを迎えに行った
- お父さんそっくり! まるで——ね
- 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書かれます
- 患者を診ます
- 頭にキュッと締めるもの
- ジャガイモのことです
- 応報、身から出た舌びだね
- 漢字で書くくまの母。きりぎりすともこう鉱物です

🔑 タテのカギ

- いつも楽しみにしていたいただきありがとうございます。季節の野菜は栄養価も高いと言われますし、何よりも美味しいですね。ご家族の笑顔でより一層腕に磨きがかかりますね!
- 長浜市 福嶋さん
- 我が家の青パイヤは2mを超え、実も大きくなり、先日初収穫しました。さてさて、味はどんなものか?
- 青いパイヤのお味、私もすごく気に入ります。食べられたら、是非とも感想お聞かせください!
- 長浜市 石地さん他多数
- 朝夕涼しくなってきました。寒くなるのは嫌だなあ
- 秋の訪れとともに、涼しくなっていくのは嬉しいですが、寒くなるのは身体にこたえますね。体調管理に気をつけたいものです。
- 米原市 畑さん
- 今年も味噌づくりの季節がきました。数年前に初対面の方々と和気あいあいとしたJAの会場で味噌づくりをしたことをなしくしく思い出します。
- 早いもので味噌づくりの季節になりましたね。今年も#スマイル講座では味噌づくり講座を開催します。みなさんと楽しくつくってみませんか?
- 米原市 田中さん
- 季節の野菜を使った料理コーナーをいつも楽しみにしています。新しい料理を作る楽しさと、家族の笑顔でさらにチャレンジしたくなります。



10月号から お便りコーナー

JAL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。

お問い合わせ先／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
2026年2月
28日まで

米原市宇賀野280番地1

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

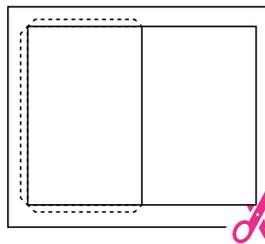


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

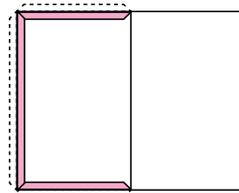
のりしろ

封筒の作り方

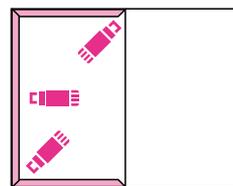
①封筒の部分を切り取ります。



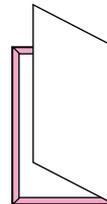
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



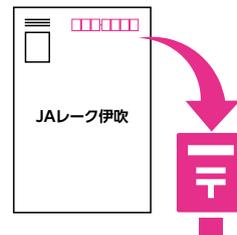
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

9月の開催はありません。

■理事会

令和6年9月27日

議案審議

第1号議案 令和6年度仮決算処理方法について

第2号議案 個人情報保護法関連規程の一部変更について

報告事項

- ① 内部監査の結果について
- ② コンプライアンス委員会報告について
- ③ 金利設定委員会報告について
- ④ 組合員の加入・脱退について

2024年11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

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
- 多目的施設みのりハウス
(本店企画管理課) ☎52-6521
- 介護福祉センター ☎54-2112
- 伊吹支店 ☎58-0008
- 柏原支店 ☎57-1010
- 山東支店 ☎55-1014
- 米原支店 ☎52-1011
- 近江支店 ☎52-2460
- 長浜東支店 ☎62-0677
- 長浜南支店 ☎62-0239
- 長浜北支店 ☎62-3374
- 経済センター ☎63-2101
- 伊吹資材センター
- 米原資材センター
(経済部購買課) ☎63-2102

の秋も加わりそうです！
今年私の秋にもうひとつ収穫の秋が加わり、更にスポーツの秋も加わりそうです！

私は食欲の秋です！

みなさん、秋と言えば何を思い浮かべられますか？

大きなさつま芋を目にし、大地の恵みを感じました。

先日、畑でさつま芋掘りをしました。土が思ったより硬く、スコップやシャベルを使って掘り起こすことに大苦戦しましたが、

厳しい残暑も過ぎ、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。

（温心）



編集後記

家の光

12月号のお知らせ



表紙は郷 ひろみさん

特集

片づけから始める おきらく終活

ひとくちに「終活」といっても、なにから始めていいのか、わからない人も少なくありません。まずは身の回りの小さな片づけから始めませんか。一歩踏み出せば、あなたの暮らしもきっと変わるはず！日常生活の延長線上で、無理なく取り組める方法を伝授します。

料理

おいしいものを少しずつ
藤井恵さんのおつまみおせち

今回のおせちは簡単に作れて好きなものを少しずつつまめる、酒のつまみにもなる肩ひじ張らない手軽なものを。お正月にはぴったりの肉料理も紹介します。

別冊付録

- 第1付録 2025年 家の光家計簿
- 第2付録 あなたはどっち？
幸せなお金の使い方

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和6年9月末現在

正組合員数	4,516人
准組合員数	7,595人
出資金残高	18億3百万円



魚座
2月19日~3月20日

全体運／注目度がアップするのでなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で健康運／頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて 幸運の食べ物／ダイコン

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス

ザクロのプロフィール

【分類】ミソハギ科ザクロ属

【原産地】イラン西北部

【おいしい時期(旬)】9~11月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、タンニンなど)、クエン酸など

解説:KAORU

選び方

皮全体がきれいな赤色

つやと張りがある

ふっくらとしている

ずっしりと重い

突がざっしり!

NG

- 皮の傷やひび割れ
- 突の黒ずみ
- 張りがない→鮮度が落ちているかも……

保存方法

冷蔵保存

突が熟したら

皮をむかない場合
そのまま保存袋などに入れて冷蔵庫へ

皮をむいた場合
突をほぐし密閉容器に入れて冷蔵庫へ2、3日で食べ切る

熟すまでは室温保存する

冷凍保存

長期保存に

皮をむき、突をほぐして取り出す
密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ

ザクロのヒミツ

和名
「石榴」「柘榴」「柘榴石」

子孫繁栄の象徴
1つの果実にはたくさんの突があることから「女性の果実」「果実の宝石」とも

マダムとイナが食べた果実はザクロという説も

「紅一点」の語源
多くのものの中でただ1つ異彩を放つもの
多くの男性の中でただ1人の女性を指すことわざ
中国の「詠柘榴詩」から一面の新緑の中にザクロの赤い花が一輪咲く様子

ザクロ

~美容効果抜群! アンチエイジングフルーツ~

ザクロのチカラ

高い美容効果が期待できる
栄養成分がたっぷり!

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ポリフェノール類
数種類が豊富に含まれる
老化や生活習慣病予防、
免疫カマッポ、美肌サポート

クエン酸
疲労回復
骨や歯の強化に

ザクロの仲間たち

国産の魅力
日本では古くから庭木として親しまれ観賞用が多い
農産物としての流通はごくわずかだが、旬の時期にはJAの直売所などで入手できることも

ワンダフル
代表的品種の主に米
国産のジューシーで、ほのかな酸っぱさと甘さのバランスが良い

ルビーレッド
大型品種の果汁が
多く色鮮やか

大実(おおみ)ザクロ
日本の代表品種
「大実日本甘ザクロ」とも
小さめで甘みが強く生食
や果実酒向き
花も実も美しく観賞用にも

食べ方・楽しみ方

料理やスイーツの彩りに
サラザダやカレパッチョ、ローストビーフなどに散らし華やかに
ヨーグルトやデザート、トッピング

爽やかな甘さと酸っぱさ、プチとした食感が魅力

皮をむき方
皮が裂けている部分から手で割る
先端をナイフでカットし、皮に切れ目を入れると簡単

突は水を張ったボウルでほぐすと楽々
ざるなどで水を切り利用する

種は食べられる
気になる場合は擦ってジュースにするのもおススメ

果汁
ジュースやソース、シロップに酸味が強いのでりんごジュース・蜂蜜・メープルシロップを加えても◎

お好みでプラス

発行/ロープ伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
TEL 0749-52-6533
E-mail:kounhou@akeibukujias.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/



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。