

# ふれあい

fureai

2024

12

December

vol.  
320

P1  
特集

おめでたいおいしい 新しい一年を迎える縁起物  
お正月に鏡餅を飾ろう

- 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!



おめでたい  
おいしい

新しい一年を迎える縁起物

# お正月に 鏡餅を飾ろう

協力：日本鏡餅組合  
<http://www.kagamimochi.jp/>  
イラスト：藤田倫央

新年も豊かな実りがあるように、との祈りを込めてお供えする鏡餅。松の内が明けたらおいしくいただいて、一年を健康に過ごしましょう。

## 鏡餅各部 の名称



## お正月にお供えする理由

鏡餅の丸い形は、人の魂(心臓)を模したものといわれ、さらに昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。1695(元禄8)年に出版された『本朝食鑑』に「大円塊に作って鏡の形に擬(なぞ

ら)える」との記載があることから、鏡餅は「拝み見るべきものだったのかもしれない。大小二つは月(陰)と日(陽)を表しており、重ね合わせるの、福徳が重なって縁起がいいと考えられたからとも伝えられています。

## 鏡餅と一緒に飾る縁起物



### 搗栗(かちぐり)

ゆでて干した栗の実。「勝ち栗」の語呂で縁起を担っています。



### 橙

枝から落ちずに実が大きく育つことから、代々大きくなって落ちないという縁起物です。

### 昆布

「喜ぶ」の語呂合わせです。



### 海老(エビ)

腰が曲がるまでの長寿を祈ります。



### 譲葉(ゆずりは)

新しい葉が大きくなってから古い葉が落ちることから、代々家系がうまくつながっていくことを祈ります。



### 鶴・亀

それぞれ長寿の象徴とされています。

### 裏白

古い葉の間から新しい2枚の葉が次第に伸びてくることから、久しく栄えわたるとの縁起を担っています。葉の形が左右対称なので、夫婦の相性を祝う意味も。



### 串柿

喜(よ)いことがやって来るとい意の「嘉来」を表します。財(たから)が串で刺したように集まることの象徴ともいわれます。



# お餅お役立ちコラム

## アスリートをサポート

お餅には運動中の主なエネルギー源の糖質(炭水化物)が豊富に含まれているので、アスリートやスポーツ愛好家の味方になってくれます。

お餅ならコンパクトに栄養補給できます。茶わん1杯のご飯は食べられなくても、包装餅なら2個、3個と食べられてしまいます。緊張感から唾液の分泌が減少していてもお餅入り汁物なら食べやすいです。

糖質をエネルギーに変換する際に欠かせないビタミンB1が豊富なひき割り納豆を使った「納豆餅」などを、日常生活に取り入れてみるのも良いでしょう。

## 包装餅と一緒に外遊び

包装餅とキャンプは相思相愛。お餅は、米に比べて少ない量でエネルギーを取れる上、腹持ちがいいので外遊びにもピッタリ。

包装餅には、次の四つのメリットがあります。

- コンパクトで持ち運びしやすい
- 水がなくても手軽に調理できる
- 栄養価が高くバランスも良い
- 長期保存できるから安心

包装餅があれば、外遊びの際の食事のバリエーションが広がります。いろいろなシーンに包装餅を活用しましょう。

## 非常食に包装餅を

包装餅の賞味期限は長いもので24カ月程度と長持ちです。その特性から保存食や非常食としても最適の食材といえます。中でも個包装のお餅はコンパクトで持ち運びしやすく、災害時にも取り扱いが容易です。

引用：全国餅工業協同組合ウェブサイト



近年は個包装餅入りや餅をそのまま充填(じゅうてん)し、上下の餅が一体になったパックが多く販売されています。

## 鏡開きとは

鏡開きの日に年神様の力が宿った鏡餅を食べることで、一年を健康に暮らせるといわれています。

### 鏡開き

関東地方 1月11日

関西地方 1月15日、1月20日

※地域により異なる場合があります。

供えた鏡餅を下げる日は地方によって違いがあります。年神様がいらつしやる1月7日までに松の内といひ、鏡開きは、松の内が明けた1月11日に行うのが一般的です。松の内を15日までとする地方では、鏡開きを15日または20日に行うこともあります。

## 鏡餅から新しい生命を受ける

正月には、全ての人や物に新しい生命を与えるために年神様が現れると伝えられています。つまり全ての人や物が一年に1度新たに生まれ変わるといいうことで、年神様の霊力は鏡餅に宿りますので、鏡餅を食べることで新しい生命をいただけるというわけです。

## 食べてこそ「鏡開き」

供えた鏡餅には年神様が宿っているとされるので、刃物を使わず木づちなどでたたいて割り(鏡を開く)、雑煮や汁粉などにして食べましょう。



## お手軽

## 鏡開きにお餅料理はいかが

管理栄養士 大槻万須美さん



お餅を楽しめる簡単料理を三つご紹介しましょう。

軟らかく加熱したお餅に大根おろしとしょゆを絡める「からみ餅」は、年末年始に胃腸の疲れが残っている方にお勧め。かい割れ菜などで彩りをプラスするのも良いでしょう。

一口大に切ったお餅を水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ケチャップ、顆粒(かりゅう)鶏がらスープのもと、チーズ、キムチをのせて、電子レンジで加熱して作る「チーズトッポギ風」は、仕上げに青ネギのりを散らしていただきます。

また、切り餅を使えば「大福」も簡単にできます！ 1cm角に切ったお餅と、切り餅1個当たり大きさ2ほどの水を耐熱容器に入れてふたをし、電子レンジで加熱して軟らかくします。砂糖を加えて練れば、冷めても硬くなりくいので、あんこを包みやすくなりますよ。フルーツを加えても良いでしょう。





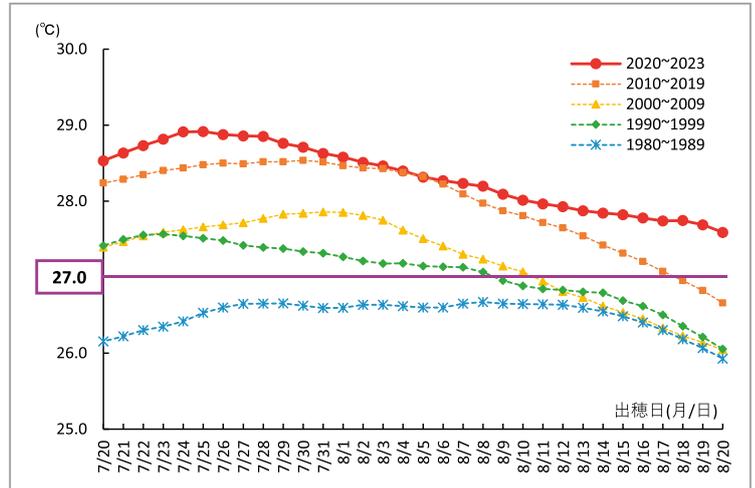
# 気象変動に打ち克つ米づくり

## Part1 ~気象変化と米の品質状況~

滋賀県の彦根地方気象台の観測データによると、年平均気温が100年で約1.4℃上昇し、猛暑日や熱帯夜の日数も増加しています。右の図によると、近年は、出穂後20日間の日平均気温は白未熟粒が急激に増加するとされる27℃を超えることが常態化しています。

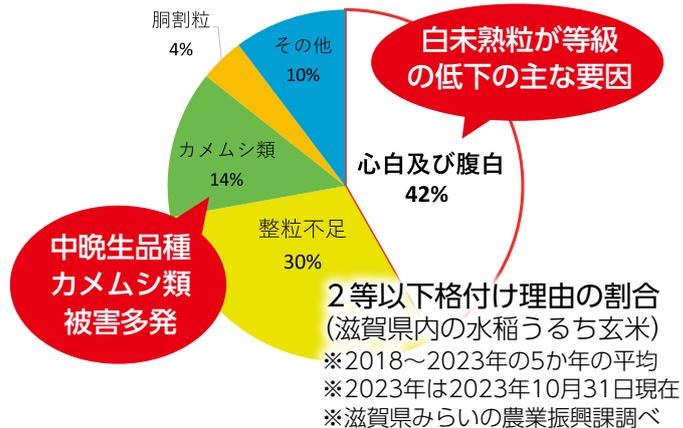
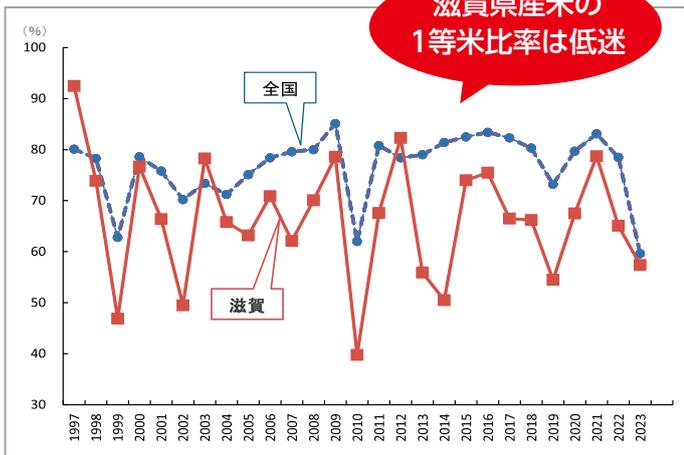
水稻出穂後20日間の日平均気温の平均値(彦根)

※気象庁彦根地方気象台の気象観測データ



### 1等米比率の推移

※農林水産省「農産物検査結果(水稻うるち玄米)」  
(2022: 2023年3月31日現在、  
2023: 2023年9月30日現在)



今回は「気象変動に打ち克つ米づくり」のポイントを連載します。

### 営農指導活動

## pick up 京都野菜卸売組合 産地見学会 レイク伊吹に来訪される

秋冬野菜の本格出荷を前に、北近江野菜の販売先を強化している京都青果から、取引のある卸売関係者22名が10月30日に秋冬野菜の産地見学会に来訪されました。JAの重点品目であるブロッコリー・白ねぎの産地取組・生育状況や、生産者の収穫・選別作業を見学され、管内の生産者8名との意見交換会も行いました。

年々、北近江野菜の生産・出荷量も増加しています。いち早く需要動向や栽培情報を収集・発信する事で、安定生産・安定出荷に向けての相談やサポートをさせていただきます。



特産振興課 営農指導員 藤原 良輔



## 種の発芽条件と

### 種まきのこつ

発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。種まきのこつをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

#### 【発芽の三要素と光】

##### (1) 水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25〜30%を吸水し、マメ科の種は重さの80〜120%を吸水して発芽します。吸

表1 発芽適温の目安



表2 光と発芽の関係

分類	種類
好光性種子	アブラナ科 キュウリ セリ科 シソ科
嫌光性種子	アブラナ科 ヒガンバナ科 ナス科 ウリ科

図1 鎮圧



図2 灌水



※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。

水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなどは果皮が水を通じにくいので、まくに一晩水に浸しておきます。

##### (2) 温度

多くの野菜は20〜25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの(ナス・スイカ・カボチャなど)や15〜20度の低温が適するもの(レタス・ホウレンソウなど)があります(表1)。

##### (3) 酸素

発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

##### (4) 光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります(表2)。

#### 【種まきのこつ】

##### (1) 新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示さ

れています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

##### (2) まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。

##### (3) まく量が多過ぎない

種袋の種を全て使い切ってしまうとすると、ついつい厚まきになりがちです。こつなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

##### (4) 覆土が厚過ぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします(図1)。

##### (5) 発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めるので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水(かんすい)を控えるにして、しっかりと苗に仕上げます(図2)。

12月13日(金)までにお申し込みください

# お正月用 小菊・ハボタン 販売のご案内

JAレーク伊吹花卉部会が栽培しています。  
数量限定で、完全予約制です。

お渡し日	12月25日(水)・12月26日(木) 12月27日(金)
販売価格	小菊(1束) 450円(税込) ハボタン(赤・白2本入) 250円(税込)
お渡し場所	経済センター(長浜市加田町3143)
お渡し時間	9:00~15:00

お申込み先/特産振興課 ☎0749-63-2108 (平日8:30~17:00)

10月4日(金)

## 女性部・家の光大会

滋賀県JA女性部・家の光大会が栗東芸術文化会館さきらで開催され、当JAからも女性部員や家の光愛読者22名が参加しました。

記念講演では、シャノン歌手の佐々木秀実さんが「自分らしく生きる」と題して講演され、更にステージショーでは美しい歌声に会場が一体となり大変盛り上がりました。

**JA共済の地域貢献活動**



10月10日(木)

## 「いちじくの会」料理実習

JAレーク伊吹女性部活動グループ「いちじくの会」はみのりハウスにて「家の光」9月号の記事を活用し、サキホコレサンドを作りました。

その他にもキノコのサンラータン・かぼちゃのくるみ和え・デザートには豆腐だんごと盛りだくさんのメニューを作り、部員たちは出来上がった料理の感想を話し合いながら美味しくいただきました。



10月13日(日)

## JA共済 アンパンマン交通安全キャラバン

JAレーク伊吹とJA共済連滋賀は、伊吹薬草の里文化センター(シヨイホール)にて、JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催しました。アンパンマンが登場すると子どもたちの目が釘付けとなり、アンパンマンたちと一緒に「道路を渡るときは右・左をしっかり確認してから手を上げて渡ろう」などと交通ルールを学びました。終了後には握手会が行われ子どもたちは笑顔いっぱいでした。



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV



10月22日(火)

## 長浜市へ農業施策に関する提案書を提出

中尾一則経営管理委員会会長からは長浜市役所を訪れ「令和7年度長浜市農業施策に関する提案書」の提出を行いました。内容は、持続可能な農業の振興に向けた施策・予算措置、生産資材高騰への対策、スマート農業技術を活用した生産性の向上と省力化、農畜産物の品目別の対策、農業・農村・地域の維持・活性化への支援です。

提案にともない、中尾一則会長からは農業の現状を説明しました。浅見宣義市長からは、長浜市の基盤産業である農業への理解を示されました。



▲(中央)浅見市長、(左)中尾会長、(右)JA北びわこの福島会長





▲北保育園園児

**10月15日(※)・22日(※)**  
支店協同活動  
**長浜市立北保育園とさつまいも掘り**  
**米原市立息長小学校とさつまいも掘り**  
10月15日、長浜北支店は、長浜市立北保育園の4歳児55名、5歳児50名の園児105名とさつまいも掘り体験を行いました。職員が土をほぐして掘り方を教えると小さな手で一生懸命に掘り、先が見えてくると興味深々で収穫を楽しみました。収穫されたさつまいもは園児が持ち帰るほか、保育園の調理にも使われます。



▲息長小学校児童



10月22日、近江支店は、(株)SINCAと地域のボランティアの方々が協力し息長小学校2年生21名とさつまいもの収穫を行いました。児童たちは手に持ちきれないほどの数のさつまいもを手に持ち満足足でした。



**10月24日(※)**  
**白ネギの収穫前研修会**  
特産振興課は、秋冬野菜の出荷を迎えるにあたり、研修会を開催しました。第一部では、JAの担当者より、生産者の皆さんに「計画的な出荷報告をお願い、報告を頂くことで、「有利・優先販売に繋がる」との説明及び出荷形態・出荷規格の確認を行いました。その後、湖北農業農村振興普及所農産普及課の改田普及員からは、生育経過と今後の管理についての説明があり、第二部からは、JA北びわこの生産者及び出荷先の(株)高谷商店にも参加頂きました。(株)高谷商店の小野さんからは、白ねぎを含め「北近江野菜」は評価があり、継続して安心・安全に加え良品質な農産物を出荷頂きたいというお願いがありました。



**10月28日(※)**  
**にじの会 ふれあいサロン**  
JAレーク伊吹助け合い組織「にじの会」は清滝の清滝農業者集会所にて、ふれあいサロンを開催しました。参加者は、びわこよし笛ミルフィーユによる演奏を鑑賞しました。その後は、にじの会による野菜のおはなしで健康に暮らせるために大事な食事や栄養について話し、レインボー体操で身体を動かしました。昼食はにじの会のメンバーと参加者全員で美味しくいただき、和気あいあいとした会話の弾む会場となりました。

**JA共済の地域貢献活動**



長浜産原料の味噌を **買いたい!**

# JA北びわこ特産

長浜産  
原料



仕込み味噌で  
我が家オリジナル  
味噌をつくろう!

**ご予約受付開始**

受付期間 **11月25日(月)~12月20日(金)まで**

※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く予定です。

8%税込

**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。

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

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

## #スマイル講座

**1年分の味噌を作りたい!**

お家で  
育てる **仕込味噌**

- 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
- 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。

■日 時/ 令和7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

## 退職準備セミナー

JAバンク滋賀の顧問社会保険労務士等から退職前後の各種手続きや資産形成の必要性についてわかりやすく解説します。

開催日 1月21日(火) 場 所 本店大ホール  
開催時間 9:30~12:00 受講料 無料  
定 員 20名程度



**すでに募集を開始しております。**

お申込み・お問い合わせ時に受付終了となっている場合があります。ご了承下さい。

お申込み先/ JAレーク伊吹 ホームページのバナーまたは、  
生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)





# JALしが女性協議会 仲間づくり旅行

**JA女性部部員限定企画!**

※まだご入会されていない方は、是非この機会にご入会ください!

## 長崎ランタンフェスティバルと 佐賀・福岡をめぐる3日間

旅行  
実施日

令和7年1月30日(木)~2月1日(土)

長崎

旅行代金

お一人様/2名以上1室

**126,000円(税込)**

ポイント

- 長崎では夕食時にJALしが女性協議会 部員同士の交流会を開催。楽しいひと時をお過ごしください。
- 長崎の冬を彩る一大風物詩長崎ランタンフェスティバル。メインオブジェのほか、大小様々なランタン装飾で彩られる長崎新地中華街・湊公園メイン会場へご案内します。
- 朝の連続ドラマ小説「おむすび」の舞台のひとつ、糸島へ。売上日本一を誇るJA糸島産直市場・伊都菜彩でお買い物♪
- 学問の神様で知られる太宰府天満宮。124年ぶりの令和の大改修に伴う今だけの特別な「仮殿」にご参拝ください。
- 呼子の朝市ではとれたての魚介類や加工品、野菜など元気のいい露天のおばちゃんとのやりとりをお楽しみください。

### ■40名限定募集 (最少催行人員30名)

※ただし定員になり次第締め切らせていただきます

- 申込締切日/令和6年12月25日(水)
- 添乗員/同行して旅程管理業務を行います
- 食事条件/朝2回・昼3回・夕2回
- 利用バス会社/帝産観光バス・彦根観光バス・マリン観光バス(予定)

福岡

佐賀



長崎ランタンフェスティバル

写真提供:長崎県観光連盟



大浦天主堂



唐津くち曳山

呼子の朝市

唐津城

写真提供:佐賀県観光連盟



太宰府天満宮 仮殿

太宰府天満宮 桜門

写真提供:太宰府天満宮



JA糸島産直市場 伊都菜彩

写真提供:福岡県観光連盟

## 2024年 年末・2025年 年始のお取り引きについて

		12/31(木)	1/1(水祝)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)
窓口(支店・経済センター)		お休みさせていただきます						平常どおり
ATM	各支店および 醒井・長岡キャッシュ コーナー	9:00~ 17:00			9:00~18:00			8:45~ 20:00
	イオン長浜店				9:00~22:00			

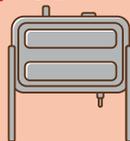
- 他金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等の都合によりご利用できない場合があります。
- システムイベントによるサービス休止のため、1月2日18:00~22:00のイオン長浜店ATMは県内JAをご利用のお客様のみのお取扱いとなります。

### ●ネットバンクについて

- ・個人JAネットバンク(JAバンクアプリプラス含む)は、1月1日~3日の利用時間帯は8:00~19:00となります。
- ・法人JAネットバンクは、1月1日~3日はご利用できません。

### 灯油のご注文はお早めに

年末年始は12月31日(木)から1月5日(日)までお休みをいただきます。お早目のご注文をお願いします。



### JA全農しが長浜農機センター休業日のお知らせ

令和6年12月27日(金)~令和7年1月6日(月)の間は休業させていただきます。

- お急ぎの際の連絡先は(12月27日(金)、1月6日(月)のみ)

JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014



JAレーク伊吹のお米  
予約注文承ります!

令和6年  
滋賀県産

# 滋賀羽二重糯

精米

●2kg

1,500円(税込)

●3kg

2,200円(税込)

●5kg

3,600円(税込)

●10kg

7,150円(税込)

色彩選別機による選別済です。

- 予約申込期間／令和6年12月18日(水)まで
- 配送期間／令和6年11月中旬より順次配送  
予約申込期間を過ぎますと価格を変更致します。

※滋賀羽二重糯・玄米、コシヒカリ・日本晴・精米・玄米も  
販売しておりますのでお問い合わせください。



お申込み先／各支店又は経済センター購買課 ☎63-2102(平日8:30~17:00)

## お歳暮、冬ギフト承ります

旬の逸品を豊富にご用意いたしました。  
詳しくはお近くのJA窓口まで、  
お気軽にお問い合わせください

## 組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」を出し合い、その皆さんの「声」で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAでは多様な事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

### 組合員の特典

**1 JAや地域の出来事など  
身近な「食」と「農」に関する情報をお届けします!**

組合員になると、地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けしています。

**2 出資配当金を受けられます。**

出資金配当率は経営状況によって変動しますのでお支払いを約束するものではありません。

**3 各種ローンをご利用いただく  
ことができます。**

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

### 組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

### 正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

### 准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用している方等。なお准組合員総代制度も設けています。

### 住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

### お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)・運転免許書等ご本人が確認できる公的書類

### JA組合員加入・脱退のお手続き

#### 加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。  
(2)加入が承諾されたら、定められた日までに「出資金」を払い込むと組合員となります。(3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円で1,000口までです。

#### 任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

#### 法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

●お問い合わせ▶最寄りの支店 もしくは、総務課 TEL 52-6520



# ホームレスは社会の一員

J A 滋賀同和対策本部のりょうり



法務省の令和6年度啓発活動強調事項(17項目)注(1)の中で『(14) ホームレスに対する偏見や差別をなくそう』という項目が掲げられていますが、実態はどのようなものかよく理解できていませんでした。そこで、その一端を知ることができればと思い、ホームレスとして暮らしている「いちむらみさこ」さんが書いた「ホームレスでいること」注(2)を読みました。

いちむらさんは本の中で、ホームレスになった理由は、人それぞれですが、「子どもころから貧しかったり、競争社会の中で不利な立場に置かれたりしながら、『すべてその人自身のせいだ』と自己責任論に取り囲まれ、世間との折り合いがつけられなくて、ホームレスになった人が多いように思う」といちむらさんは書いています。ホームレスのテント村にやってきて、ブルーシートなどで小屋を作り、ホームレス同士つながりのもと、余った食べ物や服や物を分けてもらい、自分の寝場所をつくって生活を立て直し、だんだん元気になる人がいます。

そんなホームレスの人たちに、役所は「社会復帰」を促します。しかしながら、いちむらさんの言う世間との折り合いがつけられないことで、ホームレスという生き方を選ぶ人もいることを考えると、復帰先の社会のあり方も考えてみる必要があるかもしれません。

ホームレスが住み着いて街を汚しているとか、得体が知れないので怖い、あるいは治安を乱すものの代名詞として引き合いに出されますが、実際には、ホームレスの人たちが誰かを襲い、害を与えるよりも、ホームレスの人たちが地域の住人や若い世代の人たちから襲撃や放火をされる事件の方が多く起こって

いるという現実があると、語っています。

また、この本では、ホームレスがテントにエアガン撃ち込まれ、中学生たちに襲撃された体験もつづられています。中学生たちは、遊びのつもりとか、興味本位でやったということをおもいとして、そこに罪の意識はなく、むしろ、悪を懲らしめる「正しい」行為であると信じていたようです。これらは、中学生が勝手に思い込んでいうより、悪を懲らしめるためなら許されるという、誤った社会意識が背景にあるのではないのでしょうか。

いちむらさんによると、襲撃後、中学生たちは学校の先生に引率されて謝罪にやってきます。そこで、ホームレスの人たちは襲撃されたときに感じた不安や恐怖を語り、それを聞いた中学生に感想を聞きだしています。そこで両者の関係は終わりにかと思っていたところ、数日後、中学生たちが自ら進んでテント村に嬉しそうにやってきて、ホームレスの人たちと和やかにしゃべりをするように変わっていったそうです。

ここで大事だと思うのは、当事者に会うなり、話を聞くなりして実態を知り、偏見や思い込みを取り除くことです。そして、ホームレスでいることも一つの生き方として、受け止めることが必要ではないかと思えます。社会から排除するのではなく、同じ社会で生きる一員であるとの意識を持つことが大事ではないでしょうか。

(注1) 啓発活動強調事項：  
[https://www.moj.go.jp/jinken/jinkn04\\_00005.html](https://www.moj.go.jp/jinken/jinkn04_00005.html)(法務省HP)  
(注2) 「ホームレスでいること」(著：いちむらみさこ)、出版：創元社



## 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



### 栗の黒酢酢豚

#### ●作り方

- ①豚バラ肉は4等分にしてたっぷりのお湯で軟らかくなるまで下ゆです。むき栗は、塩を入れて水から下ゆです。ブロッコリーも下ゆです。レンコンは厚さ1cmのいちよう切りにする。柿は皮をむいて4等分にする。
- ②180度の油で①の豚バラ肉、むき栗、レンコンを素揚げする。
- ③フライパンに混ぜ合わせたたれの材料を火にかけ、とろみが付いたら②と柿を入れて絡め、ごま油を回し掛け、器に盛り付け、①のブロッコリーを飾って出来上がり。

#### ●材料 [4人分]

豚バラ肉ブロック 200g  
むき栗……………8個  
柿……………1個  
レンコン……………100g  
ブロッコリー……………適宜  
油……………適宜  
ごま油……………小さじ1

●たれ  
砂糖……………大さじ4  
黒酢……………大さじ3  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………小さじ2  
レモン汁……………大さじ1/2  
ニンニクみじん切り……………小さじ1/2  
水……………大さじ4  
鶏がらスープのもと……………小さじ1/2  
水溶性片栗粉……………大さじ1



### 栗のクリームリゾット風

#### ●材料 [2人分]

冷や飯……………150g  
ベーコンスライス……………2枚  
むきアサリ……………30g  
ゴボウ(ささがき)……………1本  
むき栗……………6個  
パルメザンチーズ……………大さじ1  
塩・こしょう……………適宜  
オリーブ油……………大さじ1  
ニンニクみじん切り……………小さじ1/2  
白ワイン……………大さじ1  
水……………100ml  
生クリーム……………100ml  
パセリ……………適宜  
油……………適宜

#### ●作り方

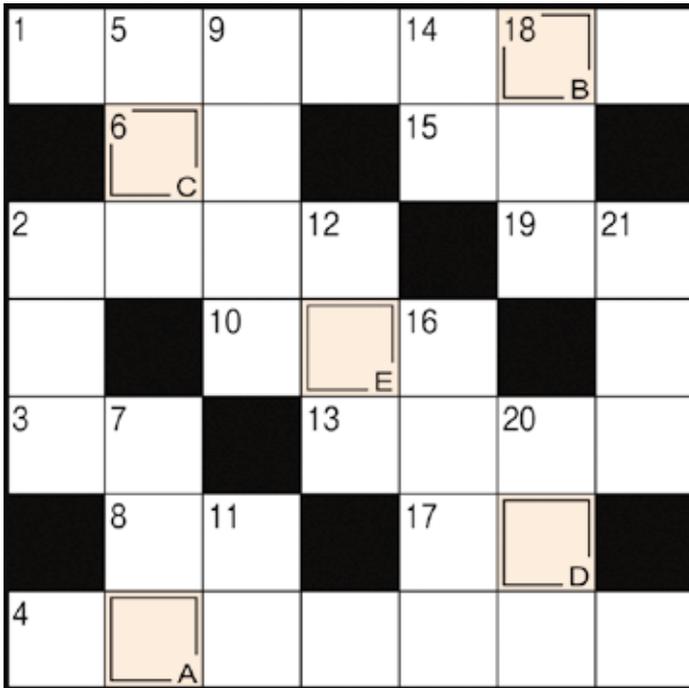
- ①ゴボウは水気を切り、180度の油で素揚げにし、軽く塩を振っておく。むき栗は塩を入れて水から下ゆです。
- ②フライパンにオリーブ油とニンニクみじん切り、細切りにしたベーコン、むきアサリを入れて弱火にかけ、3、4分炒め香りを出す。
- ③②のフライパンを強火にし、白ワイン、水の順に入れ、冷や飯、①のむき栗を入れ、木べらで混ぜ合わせ生クリームを入れる。塩・こしょうで味を調え、パルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り付けて刻んだパセリをかけ、①の揚げたゴボウを天に盛って出来上がり。





出題/ニコリ

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?



### ココのカギ

- 1 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 2 甘いお菓子のことで
- 3 ーの授業で、冬の星座について学んだ
- 4 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- 6 ギャンブルです
- 8 どてらに詰められているもの
- 10 安心したときにホッともらします
- 13 忘年会で部長がーの音頭を取った
- 15 サンタクロースの乗り物
- 17 彼はーとともに認める本の虫だ
- 19 ー、乙、丙、丁

- 21 20 18 16 14 12 11 9 7 5 2
- 残ったおでんに具をーして煮直した
- ズボンを買ったあとで上げることも
- 使つてはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ
- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、ーを深めた
- 外為の「為」を略せずにいうこと
- 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)はー、令和7年は巳(み)

### タテのカギ

### 11月号のこたえ

A	B	C	D
ホ	シ	ガ	キ



「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 12月20日金**

\*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。

### 10月号の応募総数

105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。

85	52110062
J A レイク伊吹	
「ふれあい」係	

米原市宇賀野280番地1

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



## 11月号から お便りコーナー

米原市 高橋さん

自宅の側溝のコンクリートの割れ目から根性スイカが成長しました。ご近所さんもビックリ。これからの成長を皆で見守りたいです。



●雨にも流されずにここまで成長しましたか! 種から発芽して実がなったのでしょうか。

米原市 高津さん他多数

『旬の冬野菜』でヘルス&ビューティー野菜好きには興味深いコーナーで、これからの冬野菜の調理法や栄養や効果などイラスト付きで紹介されていて参考になります。

●野菜は健康に役立つ栄養がたっぷりです。また、噛みごたえのある野菜は満腹感を感じます。沢山食べて寒い季節をおいしく元気で乗り越えましょう。

長浜市 福永さん

今年、柿の実がたくさんできたのですが、すぐ落ちてしまい全く取れませんでした。暑さのせいかなぁ。

●残念ですね。生理落果も考えられます。来年はたくさん取れるといいですね。

長浜市 田辺さん他多数

今年の冬は雪が多いみたいなので心配です。●そこです。ずいぶん昔、雪が積もりすぎて職場からの復路、徒歩で5キロ帰宅した経験があります。

# 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

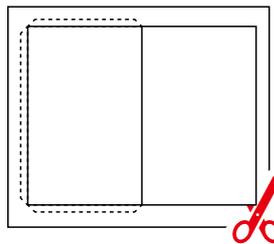


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

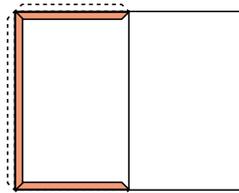
のりしろ

## 封筒の作り方

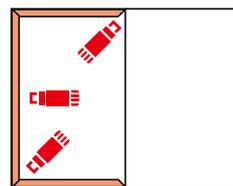
①封筒の部分を切り取ります。



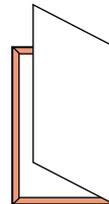
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



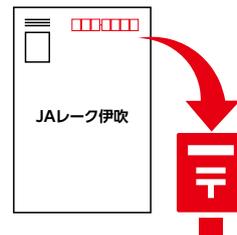
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

10月の開催はありません。

## ■理事会

令和6年10月30日

### 議案審議

第1号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について

### 報告事項

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ①上半期仮決算について                             | ⑨コンプライアンス・プログラムの取組状況について        |
| ②内部監査の結果について                            | ⑩事務リスク報告について                    |
| ③余裕金の運用について                             | ⑪JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について |
| ④金利設定委員会の報告について                         | ⑫令和6年産米「もち米」買取価格の設定について         |
| ⑤ALM委員会報告について                           | ⑬令和6年産大豆施設利用料について               |
| ⑥反社会的勢力排除対応管理先対処方針について                  | ⑭(有)ミルクファーム伊吹の決算について            |
| ⑦反社会的勢力排除対応管理先対応状況および<br>疑わしい取引対応状況について | ⑮組合員の加入・脱退について                  |
| ⑧職員の状況について                              |                                 |

2024年12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

2024年を振り返ると、元旦の能登半島地震に始まり、各地での集中豪雨による土砂災害、異常な猛暑や残暑と、自然災害や気候変動に、危機感を覚えます。

伊吹山もかつては山ブームで賑わっていました。あまりにも身近で、当たり前のようにならなくなった伊吹山。みなさんも一度は登山された経験があるのではないでしょうか。昔登山した山頂付近の様子を思い浮かべてください。あたり一面の可憐な花々。素晴らしい眺め！以前の美しい伊吹山の姿を取り戻し県内外から多くの登山者が再び訪れることを、心から願うばかりです。

(麻心)



編集後記

家の光

1月号のお知らせ



表紙は石川 佳純さん

特集

これからは、  
もっと自分を好きになる  
人生を楽しく生きる幸せ習慣

人生100年時代、心も体も元気でいるためのキーワードは「もっと自分を好きになる」こと。他人の価値観ではなく、「わたしはどうしたいのか」と自分の「軸」を持つ方法や魅力を引き出すメイク術など、ありのままの自分を認めていたわる秘訣が満載です。

農ライフのすすめ

野菜作りは収納が8割  
達人に教わる農具の収納術

農具の収納スペースは片付いていすか？農具が適切に収納されていると、作業の時短や経費の節約にもなります。整理収納アドバイザーで、理想の農具収納を完成させた長谷川有一さんに教わります。

別冊付録

高尾美穂のらくヨガカレンダー2025  
らく～な体の動かし方ガイド

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	18億1千8百万円
貯金残高	1,426億3千9百万円
貸出金残高	187億3千6百万円

長期共済保有高	2,565億6千1百万円
年金共済保有高	28億6千4百万円
購買品取扱高	3億4千8百万円
販売品取扱高	2億1千9百万円

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス

### 干し柿のプロフィール

【分類】カキノキ科カキノキ属  
 【おいしい時期(旬)】11~1月ごろ  
 (柿の旬は9~12月ごろ)  
 【主な栄養成分】タンニン、食物繊維、  
 ベータカロテン、カリウム、ビタミンCなど

解説:KAORU

## 選び方

しわが少ない  
表面に白い粉が満遍なく付いている

カビに注意!  
柿霜に青や緑の部分がある場合はカビ  
ザラザラ→柿霜  
ふわふわ→カビの可能性が高い  
カビは柿霜よりも盛り上がった生えるのでチェック!

白い粉「柿霜(しろう)」  
柿から出た糖分が甘くておいしい証!

柿霜が消えバツバツ  
水分を含み日持ちしないので早く食べる

全体が黒っぽい  
タンニンが変色したものであるので食べてもOK

## 保存方法

ラップやペーパータオルで1つずつ包み保存する

**常温保存**  
 保存期間:1、2日程度  
 しっかり水分が抜けていなければ常温保存NG

**冷蔵保存**  
 保存期間:2週間程度

**冷凍保存**  
 保存期間:半年程度

固くなったり匂い移りを防ぐため空気を抜き密閉する

自然解凍したものは……  
 半生でデザートに、カットして料理にトッピング

## 干し柿

~日本の冬の風物詩「和のドライフルーツ」~

### 干し柿のチカラ

高い抗酸化力を持つスーパーフード

**タンニン**  
アルコール分解作用  
飲む前後に食べて、悪酔いや二日酔い予防に。お酒のお供にも◎

**カリウム**  
高血圧予防やむくみ改善、神経の伝達や筋肉の収縮をスムーズにする働きも

**食物繊維**  
便秘予防・改善に  
コレステロールを排出する働きにも期待

**β-カロテン**  
風邪予防、冬の肌の乾燥防止に

### 干し柿の仲間たち

古くから日本で作られてきた保存食

**あんぽ柿**  
水分を多く含み、柔らかくジューシーのゼリーのようなとろりとした舌触りの皮をむいた渋柿を硫黄の煙でくん製にし、風通しの良い場所に天日干しする  
「蜂屋柿」「甲州百目柿」など

**桔露(にろ)柿**  
水分が少なく、濃厚な甘さともっちりした食感で食べ応えがある皮をむき、みもでしばってのれん状にして乾燥させる。長く干すため、日持ちするのが魅力  
「市田柿」「愛宕柿」など

その他、「柿園坊柿」「川端柿」「西条柿」「平核無」(ひらたねなし)なども

### 食べ方・楽しみ方

**お薦めアレンジ**

**干し柿の天ぷら**  
薄く衣を付けて天ぷらにすると甘さが増す

**干し柿チーズ**  
クリームチーズなどと組み合わせワインのお供に

**柿なます**  
奈良県などの郷土料理  
干し柿を小さく切ってなますに入ると、柿の甘さ・うま味で味わい深い酢の物に

### 干し柿のヒミツ

干すと甘くなるのはなぜ?  
 甘さは甘柿の約4倍とも  
 ・タンニンが水溶性から不溶性になり、渋く感じなくなる  
 ・水分が抜けて糖度アップ

**4倍**  
甘さ

**柿霜**  
中国  
砂糖代わりに集められる貴重品

**日本**  
千利休の茶菓子に用いられた記録が

発行/ノースイブ伊吹農業協同組合 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:kounou@akebukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakebukui.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。