

ふれあい

fureai

2025

1

January

vol. 321

P1 特集

新年のご挨拶

- 12 JAレーク伊吹にご意見をお聞かせください！
- 11 パズル？頭の体操
- 7 ふれあいタイムス
- 6 家庭菜園
- 5 営農情報
- 3 作文・図画コンクール
- 2 JA共済書道コンクール

Instagram



ホームページ



「営農タイムリー」公式LINE



クロスワードパズル応募



年金相談会申込フォーム



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

令和七年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員並びにご家族の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

平素は、JAレーク伊吹の事業運営に対しまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、年初に発生しました能登半島地震に続き、各地で豪雨による災害が多発する一年となりました。

JAレーク伊吹管内でも大雨による土砂災害が発生し、被災された方々に対しまして心よりお見舞いを申し上げます。

また、農業におきましては、持続可能な農業経営を目指す中で、六年産米価は上昇したものの、記録的な猛暑が続いた「最も暑い夏と秋」の影響でコメ、大豆、野菜では高温障害による生育不良や品質低下が生じました。

さらに資源高や円安などの要因により生産資材価格が高止まりし、農業経営は依然として厳しい状況にあります。



代表理事 理事長
谷口 由行



経営管理委員会 会長
中尾 一則

このような状況の中、食糧・農業・農村基本法が四半世紀を経て改正され、これまでの「食料確保(食料の安定供給)」に加えて「良質な食料が合理的な価格で安定的に供給され、かつ、国民一人一人がこれを手でできるようにする」など、食糧安全保障についての考え方が強化されたことを受け、改正内容の早期実現に向けて国に要請を続けてまいります。

JAレーク伊吹は「持続可能な農業の実現、豊かであらうしやすい地域共生社会の実現」を目指し、地域に根ざした協同組合の役割を果たし、地域の更なる活性化に貢献できるよう、役職員一丸となって取り組んでまいります。

本年も旧に倍して一層のご支援を賜りますとともに、地域のさらなる発展と皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、年頭のご挨拶とさせていただきます。



J A 共済 滋賀県小・中学生

J A レイク伊吹管内入賞者

書道コンクール

滋賀県内の小・中学校、特別支援学校から8,947点の応募があり、当J A管内から16名が入賞されました。
入賞者のみなさん、おめでとうございます。

金賞



中川 陽菜さん
大原小学校 2年

銀賞



高木 那乃芭さん
伊吹山中学校 1年



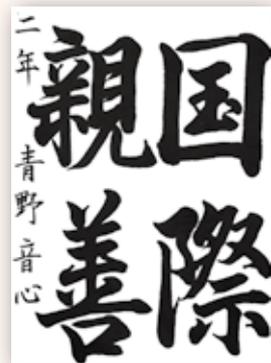
中村 光里さん
長浜北小学校 1年



中田 圭さん
長浜小学校 3年



角川 琉音さん
長浜北小学校 5年



青野 音心さん
双葉中学校 2年

入選



田辺 善晴さん
長浜養護学校 4年



ミズノ アリセさん
長浜養護学校 1年



中村 歩夢さん
長浜養護学校 1年

佳作

半紙の部

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------|
| 阿部 葉那さん
米原小学校 2年 | 佐治 柊愛莉さん
南郷里小学校 2年 | 清水 詩大さん
春照小学校 3年 |
| 高木 那乃芭さん
伊吹山中学校 1年 | 北島 亜衣さん
双葉中学校 1年 | 磯谷 陽斗さん
米原中学校 2年 |

条幅の部

- | |
|----------------------|
| 小齊 未悠さん
伊吹山中学校 2年 |
|----------------------|



令和
6年度

「ごはん・お米とわたし」



作文・図画コンクール

JAレーク伊吹管内入賞者



JAグループ滋賀では、今年も滋賀県内の小学校・中学校・特別支援学校に在籍する児童・生徒を対象とした『「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール』を実施いたしました。

今年度は、県内小・中学校あわせて159校から、作文部門に1,255点、図画部門に1,378点と数多くの作品をご応募いただきました。応募頂いた児童・生徒のみなさんありがとうございます。

この取り組みは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、これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作り上げてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子どもたちの優れた作品を顕彰することをつうじて、稲作農業の多面的機能と、お米・ごはん食の重要性を広く周知するために開催しています。その中から当JA管内の特選に選ばれた作品と入賞者をご紹介します。



おいしいおこめをありがとう

米原市立山東小学校 藤岡 大瑚



ぼくは、しろいごはんが大好きです。うめぼしとじしよにたべるとおいしいです。しろくてもっちりしていてぴかぴかひかっているぼくのいえのおこめは、おうみまいのこしひかりです。このおこめは、ぼくがずんでいるとうだにの、えいのつくみあいのひとたちがつくっています。

ぼくのおじいちゃんも、えいのうくみあいにはいつているので、おじいちゃんにおこめのつくりかたを、きいてみました。すると、おいしいおこめがたべられるようになるまでに、たくさんのおじいちゃん、たいへんなさぎょうがたくさんあることがわかりました。

おこめづくりは、つちをつくることから始まり、たうえをするまでも、たくさんのおしごとがあるそうです。おこめづくりには、いいつちと、たくさんのおこめがひつようだそうです。5がつにはいると、いえのまえのたんぼになんだいもたうえきが、ならびます。いよいよたうえがはじまります。たうえきで、おこめのなえがうえられていくのを見るのは、とてもかっこよくて、いつまでもみていたくなります。おこめのなえがのびてくると、いえのまわりがみどりいろにかこ

まれるので、ぼくはこのけしきが大好きです。おこめのなえがじゅんちょうにそだつには、みずのりょうをかかりしたり、じょうざいをまかないといけないそうです。このじきえいのうくみあいのひとたちは、1にちにんかいかいも、たんぼのなかのみずをみにいきます。そのすがたを見ると、おこめづくりのたいへんさがつたわってきます。

ぼくたちがまいにちたべているおこめは、たくさんのおじいちゃんがつくってくれているので、ありがとうのきもちをもってたべようとおもいました。もうすこしすると、しんまいのきせつがやってくる。ぼくはできたての、しんまいをたべることがいまからのしみです。おいしいおこめをいつもありがとう。



米に関する体験を通して

長浜市立北中学校 中村 悠人



僕は米が好きで、朝食ではほぼ毎日食べています。なぜなら、パンを食べたときより空腹になりにくい気がするからです。学校がある日の朝食にパンを食べた時は、一時間目の途中にはお腹が減りませんが、米を食べた時は三時間目の始まるころまでお腹が減らずに済んでいることが多かったです。

いつも米は母に炊いてもらっているのですが、ある日、弟がひどい風邪をひいてしまい炊飯を頼まりました。やり方を教えてはもらったものの、料理の経験があまり無かったため、精白米を炊いた米にするまでの作業を大変に感じました。特に水を入れて米を研ぎ、水を捨てるという作業を何回も繰り返すのは面倒でした。でも、両親に「ありがと」「や」「おい」「い」などと褒められたので、米を炊いてみて良かったと思いました。また、こういった作業をほぼ毎日してくれている母はすごいと思いました。

今年の夏休みにJA主催の「滋賀のいいとこ見つけ隊」に参加しました。その時に「みずかがみ」と「きらみずき」という二種類のブランド米の食べ比べをさせてもらいました。僕がいつも食べている米は、「シシヒカリ」なのですが、その二種

類の米には「シシヒカリ」とは違ったおいしさがありました。また、「みずかがみ」と「きらみずき」でも、食感などに違いがあることに気がきました。この体験では、米の品種によって味や食感などに違いがあることが分かりました。

「滋賀のいいとこ見つけ隊」に行っただけで何日か経ち、母が「きらみずき」のことを調べていました。僕も興味があったのでみてみると、「きらみずき」は、僕が生まれる前の二〇〇九年から十三年かけて開発された米だと書いてありました。また、その方法が、「にこまる」と「滋賀六十九号」という二種類の品種の米を交配させて、できた米の中から優れたものだけを選ぶといったものでした。僕はこのことを知って、米の品種を開発する研究者の方々も苦労しているんだなと思いました。

母は「きらみずき」のことを調べたついでに一九九三年の米不足についても話してくれました。冷夏による米不足により、給食などの米が一時期、タイから輸入された米になったそうです。その米は、日本のものと比べると細長く、あまり美味ではなかったとのこと。今は当たり前のように食べている日本の美味しい米

ですが、その「当たり前」に感謝せねばと思えました。そして、今は「きらみずき」のように、農家の方々や研究者の方々によるたくさんの方々の苦労がなければ、今の日本の気候に合わされた、安定して収穫できる米が普及しているのも、少し安心しました。

これまで僕は、給食や家などのご飯を、残さないように心がけていたのですが、特に理由は無く、なんとなくやっていく感じでした。ただ、これまでの米に関する三つの体験によって、米を調理する人、米を作る人、それに関わる全ての人々、そして安心して美味しく、当たり前のようにご飯を食べられていることに感謝することが大切だと気づきました。そして、「いただきます」「ごちそうさま」は、食材だけでなく、その食材に関わる全ての人々や物事に感謝するための大事な儀式ではないのだろうかとも考えました。

僕はこれからは、三つの体験や自分の考えを通して、給食や家のご飯を残さないだけでなく、「いただきます」「ごちそうさま」に色々な感謝の意を込めて、味わいながらご飯を食べて行くことに決めました。

作文の部

特選

藤岡 大瑚さん(長浜市立山東小学校1年)

題名 おいしいおこめをありがとう

中村 悠人さん(長浜市立北中学校2年)

題名 米に関する体験を通して

入選

村居 美奏さん(長浜市立長小中学校5年)

題名 お米と家族の時間

佳作

丸岡 ひなたさん(長浜市立北中学校1年)

題名 大好きなお米

重松 穂珂さん(長浜市立北中学校3年)

題名 寒さに強いお米

絵画の部

佳作

中島 要さん(長浜市立南小学校4年)

題名 おいしいおにぎり

垣見 伊人さん(長浜市立南小学校5年)

題名 夕日の米

福永 結衣さん(長浜市立南小学校6年)

題名 おいしいお米が届くまで



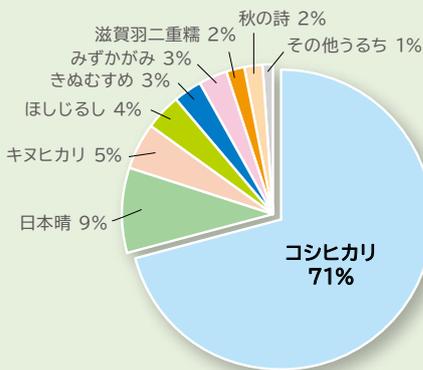
気象変動に打ち克つ米づくり

Part2 ~栽培のポイント~



コシヒカリの作期分散と高温登熟性の優れた品種の導入検討

田植日の分散による出穂や収穫の時期の分散や、品種特性を活かした品種の検討を行うことがポイントです。



(令和6年産 JA出荷申出データより)

高温登熟性に優れた品種	品種特徴	栽培期間
早生 みずかがみ	環境こだわり農産物認証必須 耐倒伏性・葉いもちに対する耐病性はコシヒカリよりも強い	5月上旬植 成熟期 8月下旬
中生 きぬむすめ	コシヒカリ並の食味 玄米品質・倒伏性・収量性が安定	5月上旬～中旬植 成熟期 9月中～9月下旬
晩生 ほしじるし	多収性 コシヒカリに近い食味 耐倒伏性は強く収量は日本晴れよりも多収	5月上旬～中旬植 成熟期 9月下旬～10月上旬

※上記の品種のほか、JAレーク伊吹では、品質・収量性に優れた品種「ZR1」の導入試験を行っています。

水管理

- ✓ 田植後の還元障害が発生している場合は、早期の技術対策が必要。
- ✓ 2週間以上の長期中干し作業により、土壌内のメタン発生を抑制し、根に酸素を供給する。
- ✓ 地温や水温の上昇を防ぎ、根に酸素を供給し根の活力を維持する。

施肥

猛暑年における穂肥施肥のポイント (コシヒカリの場合)

栄養不足のままでは、登熟しにくいいため、**籾への栄養を生育後半まで維持する**ため、稲の栄養状態の目安となる葉色を確認し、必要に応じて追肥を行う。

分施肥体系の場合

基本

1回目 - 2回目
出穂18日前 - 出穂4日前
2 - 2
kg窒素/10a

猛暑年は

出穂期の葉色が
カラースケール
4.0 以下の場合
2 kg (上限)
窒素/10a

一発施肥体系の場合

一発施肥体系の場合でも出穂11日前までに葉色がカラースケールで4.0以下となる場合は、窒素2kgを上限に追肥を行う。

今回は、温暖化による多発する病害虫対策のポイントを連載します。

営農指導活動

pick up 令和7年産 水稻 環境こだわり農産物認証に係る研修会の開催

環境保全型農業直接支払交付金制度が令和7年度に改定されるのに伴い、令和7年産水稻の環境負荷軽減に向けた取組の支援の一貫として、環境こだわり農産物認証申請対象者88名に対し制度の仕組み改定のポイントについての説明会を11月20日・21日に開催いたしました。

説明会では、従来から普及しているマイクロプラスチックを使用した緩効性肥料の代替肥料として、環境に配慮したウレアホルム肥料への転換や肥料の特徴について説明させて頂き、環境問題となっているマイクロプラスチックの削減に向けての普及活動を行いました。



営農企画課
山東統括営農担当者
林 篤嗣



果菜苗の作り方と選び方 野菜作りは苗半作

苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。果菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

【育苗用土の条件】

限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土(培土)が必要です。
 ・水はけ(排水性)が良く、水持ち(保水性)、肥持ちに優れること。
 ・生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性〜中性(pH 5.8〜7.0)であること。
 ・病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。

図1 良い苗の選び方(例トマト)



・土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。
 なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が便利です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

【苗作り中の管理】

(1) 温度
 果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします(表1)。
 (2) 光
 苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷紗などで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

(3) 水分

セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻繁に灌水(かんすい)が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半には、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥気味に管理します。

(4) 慣らし

植え付け前に外気に慣らすことを馴化(じゅんか)。※順

表1 主な果菜類の育苗温度(目安)

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20~25	8~13	5~8
ナス	30~40	23~28	15~18	10~15
ピーマン	32~35	25~30	15~20	12~15
キュウリ	35	18~25	12~15	8~12
スイカ	35	23~28	13~20	10~13
メロン	35	20~25	10~15	8~10
カボチャ	28~35	20~22	10~15	8~10

表2 主な果菜類の育苗日数 ※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬~	60日前後	7, 8
ナス	2月下旬~	80~90日	10~12
ピーマン	2月下旬~	80日前後	10~12
キュウリ	3月下旬~	30日前後	2, 3
スイカ	3月下旬~	30日前後	4, 5
メロン	3月下旬~	30~35日	3, 4
カボチャ	3月中旬~	30日前後	3, 4

化(とも)といえます。手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやりませう。
 (5) 植え付け
 果菜類は晩霜の恐れのない時期(平均気温16、17度以上)を目安に、逆算して播種(はしゅ)口を決めます(表2)。
【良い苗の選び方】
 良い苗を購入するには、次の点に注意して選びませう。
 ・子葉が付き、茎が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがっしりしているもの。
 ・病気や害虫が付いていないもの。
 ・トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。
 ・トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。
 ・ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの(図1)。

滋賀県オリジナルいちご

「みおしずく」の紹介

〈みおしずく〉は滋賀県初のオリジナルいちご品種です。2016年から滋賀県農業技術振興センターが品種育成に取り組み、5年の歳月をかけて約1600の個体から選抜。適度な酸味と強い香りをもつ「かおり野」を母、甘みが強く酸味の少ない「章姫」を父とし、あらたな魅力を持ついちごとして誕生しました。最大の魅力は適度な酸味で際立つさわやかな甘味。フローラルな香りや、大粒で明るい赤色の見た目も特徴です。

(滋賀県ホームページより引用)



支店協同活動 11月10日

長浜南支店

長浜南支店は「2024六荘秋の口クテク、ウオーク&マルシェ」に参加し、地元の農家さんの採れたて野菜を委託販売いたしました。大勢の方に立ち寄っていただき、同時に、試食コーナーを設け支店職員が作った湖北産コシヒカリのおむすびを味わっていただき大盛況に終わりました。



#スマイル講座 11月15日

簡単味噌づくり

生活振興課はみのりハウスにて、厚生産業株式会社より講師を招き、簡単味噌づくり講座を開催しました。同社が製造しているエコーポップの米こうじを使用して、味噌を仕込みました。

受講者は「簡単で、しかも手づくりなので参加してよかった」「皆さん和気あいあいと楽しい時間でした」と大好評でした。仕込んだ味噌は4ヶ月前後頃から食べ始められます。

JA共済の 地域貢献活動



11月16日 長浜農業高校生に 学ぶ寄せ植え講座

県立長浜農業高等学校において、今回は園芸科の2年生が講師となり、冬の文関を彩る寄せ植えを作りました。生徒が初心者にもわかりやすいように丁寧に説明しました。また、参加された方は、「生徒さんによさしく教えていただき満足いく寄せ植えができました。次回も楽しみにしています」と話されました。

JA共済の
地域貢献活動



11月22日 女性部活動 グループ 「ひまわり」

JAレーク伊吹女性部グループ「ひまわり」は村木老人憩の家に「家の光」11月号の記事を活用し、端切れで作れる鍋つかみを作りました。

また、この日は「高齢者の見守り活動」として作った鍋つかみを配布しました。地域の方と部員の会話もはずみ、笑顔があふれる活動になりました。

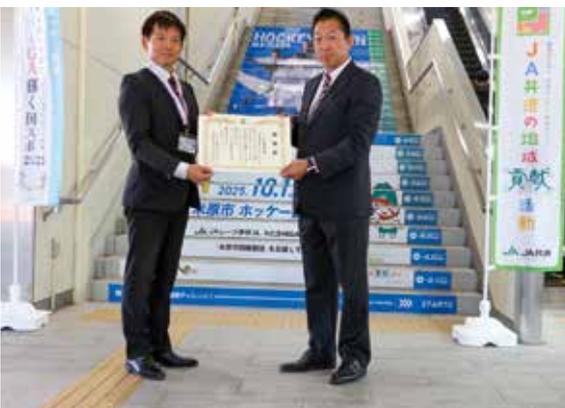




▲JAレーク伊吹代表の26名の方々



11月22日(金)
令和6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JAグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。当日は各JAの地区大会を勝ち抜かれた選手276名が優勝を目指して熱戦を繰り広げられ出場選手の鮮やかなクラブさばきやホールインワンに拍手が送られていました。



▲(左)角田航也米原市長 (右)谷口由行代表理事理事長

12月2日(月)
米原駅 西口に階段アートを寄贈
 滋賀県で開催されます貴重な大会、「国スポ・障スポ2025」のお役に立ちたいという思いで、デザイナーで地元出身の北川学様に今回の階段アートを制作いただきました。情熱的な表情や冷静な視線を持った写真の組み合わせの作品となり、多くの方々の目を引き、訪れる県内外の皆さんに、米原市でのホッケー競技を広く知っていただく機会となると確信しております。さらに、スポーツを通して、「人づくり」地域づくりが進むようお願いしております。



あなたの町の 共済代理店

会社名	北村自動車
代表者名	代表 北村 亮
所在地	米原市寺倉138
TEL	0749-54-2228
営業時間	8:30~18:30
定休日	毎週月曜日・第2・4日曜日
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

大好評の超撥水ボディガラスコーティング施工可能です。施工後はメンテナンス楽々ですよ♪専用のメンテナンスキット付属です。さらに万が一の事故の時も保証書をお付けしますので保険での再施工が可能です。

会員数
8,678人
(令和6年10月現在)

年金友の会



会員募集中!

年金友の会のイベントを盛大に開催しています。今回は親睦旅行を紹介します。

日帰り

10月28日(月)

長浜支部

長浜支部

箕面スパーガーデンでゆっくりとお食事と観劇の旅



日帰り

10月28日(月)

米原近江支部

米原近江支部

かんざんじ温泉でゆっくり宴会と秋バラ鑑賞の旅



日帰り

11月16日(土)

伊吹支部

伊吹支部

世界最大級の東大寺と平城宮跡とならまち散策





みんなて
人権

『モモ』との対話

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



表題の児童文学書『モモ』(著者:ミヒヤエル・エンデ)は、日本においても名作としてよく知られています。『モモ』が本国のドイツで出版されて50周年ということで、『モモ 絵本版』(注1)がこのたび日本でも出版されました。

『モモ』については、「時間の重要性」と「傾聴の力」の二つがテーマとなっているように思います。原作本は結構な文字数ですが、絵本版のために、「時間の重要性」の箇所は省略されています。そのため絵本版では「傾聴の力」を中心に物語が展開していきます。

この作品は、円形劇場跡に住む少女モモの物語です。彼女には素晴らしい才能がありました。それは、相手の話を聞く事でした。

『モモ』に話を聞いてもらっていると、悩んでいる人にも急によい考えが浮かんできます。モモはただじっとすわって、注意ぶかく聞いているだけです。

というように、モモは受け身の姿勢です。モモからは何も言わない。しかしそのことによって、話し手の中に自分自身の考えが生まれてきます。これは、「みのり」で何回か取り上げた「共感的傾聴」(empathic listening)です。

モモはなぜ、自分の話をせずに、黙って最後まで人の話を傾け続けることができたのでしょうか。それは、モモが心を空っぽにして謙虚にしていたからではなくて、心の中に豊かな世界が満ち足りていたからだだと思います。

それは、絵本の最後に、モモが一人で円形劇場跡の一面に座って星空を見上げている印象的な場面を見て感じたものです。星がまたたく壮大な夜空で、そこからはひそやかな、不思議と心にしみいる音楽が聞こえてくるような絵が描かれています。

この壮大な夜空は、またモモの心象風景でもあるのではないかと思います。それは、モモの心が星々や音楽に満ちた豊かな世界であるからこそ、機械的に聞くのではなく、丁寧に人の話を聞き続けられるのではないのかと思うからです。

対話は、自分の思いを一人で抱えていても成立しません。思いを誰かに語り共有されることによって、初めてそれは自分にとっての本当のことになります。ただし、誰でもいいから話をすればいいというものではありません。SNS上で、とにかく不特定多数に向けて自分の話を一方的に続けても意味あるものとはならないと思います。やはり、モモのような心の中に豊かな世界を持った人との対話によって、爽りあるものとなるのではないのでしょうか。

対話の際には、傾聴を意識するとともに、目ごろから心の豊かさを築くことを心がけてみてはいかがでしょうか。

(注1)『モモ 絵本版』(文:ミヒヤエル・エンデ、

絵:シモーナ・チェッカーリ、

訳:松永美穂、出版社:光文社)

(注2)『100分de名著 モモ ミヒヤエル・エンデ』(著:河合俊雄、出版:NHK出版)



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



柿のレモンマリネ

●作り方

- ①種なし柿を釜を作る。柿をふたと器に切り分ける。器の中身は丸くくり抜いてから4等分に切る。
- ②カブは皮をむき、厚さ5mmの半月切りにして塩水(分量外)に漬け1時間ほど置く。軟らかくになったら水気を切る。リンゴは厚さ5mmの半月切りにする。
- ③ボウルでマリネ液の材料を混ぜ合わせ、①の柿の中身、②のカブとリンゴを入れて30分ほど味をなじませる。
- ④①の柿の器を置き、③のマリネを盛り付ける。①の柿のふたとミントを飾り出来上がり。

●材料 [2人分]

- 柿(種なし).....2個
- カブ.....1個
- リンゴ.....1/2個
- ミント.....適宜

●マリネ液

- レモン汁.....大さじ2
- オリーブ油(エクストラバージン).....小さじ2
- 塩.....小さじ1/2



海老すり身揚げ 点心仕立て

●作り方

- ①赤エビは身と頭に分け、頭の部分を使ってだしを取る。頭と水を鍋に入れ、強火で沸かし半分煮詰め、生クリームと合わせてソースとする。身は殻をむき、背わたを取り包丁でたたく。
- ②ボウルに①の赤エビの身、片栗粉、塩、こしょう、タマネギのみじん切りを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。4等分にして丸く形を整え、細切りにした春巻きの皮を付ける。
- ③170度に熱した油で②をきつね色になるまで揚げる。
- ④①のソースを塩、こしょうで味を調え、熱して器に流し、③とミニトマトをのせ出来上がり。

●材料 [4人分]

- 赤エビ.....10本
- 水.....400ml
- 生クリーム.....100ml
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- タマネギ(みじん切り).....1/2個
- 春巻きの皮.....4枚
- 揚げ油.....適宜
- ミニトマト.....4個

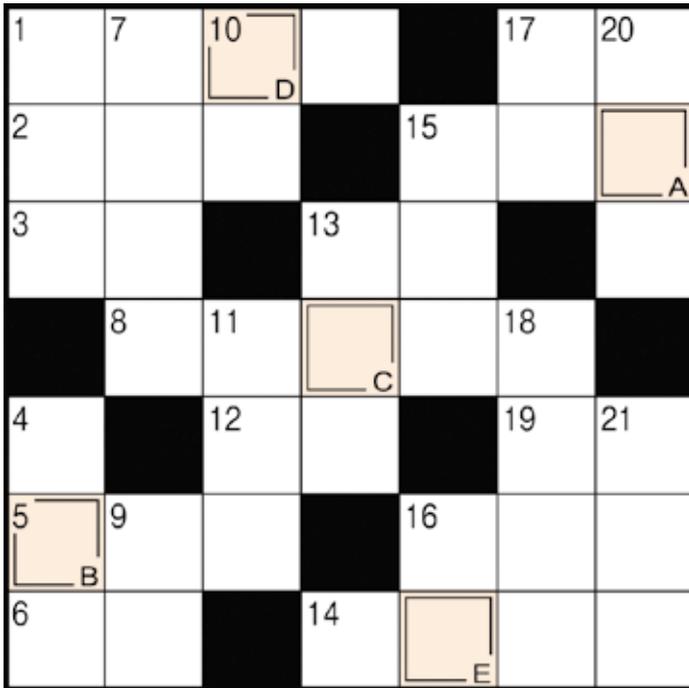




パズル? 頭の体操

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?



ヨコのカギ

- 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 窓を開けて取り込みます
- カード式のホテルもあります
- 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- きねと臼でつくもの
- 「本の虫」と呼ばれることも
- 七草を入れて炊くことも
- 初詣で一年の——を祈った
- 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- マスカラを付けるところ
- 脊椎動物にはあります
- 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 耳が冷えないようにイヤー——をつけた

12月号のこたえ

A	B	C	D	E
セ	イ	カ	タ	イ

11月号の応募総数

120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	

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



「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 1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

- 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- サトイモの親芋のまわりにできます
- コートなどに用いる毛織物
- ここで話していても——があかないから見に行こう
- しんしんと降り積もるもの
- 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- さんずい、うかんむりなど
- ほうきに乗って飛べるとか
- 10を3回かけ合わせる
- 縁起をかついで食べる受験生もいます
- おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- チャールズチャップリンは——の王様です
- 可燃ではありません



12月号から
お便りコーナー

長浜市 田辺さん

みかんは、柿と同じで隔年で成り年と聞きました。我が家も全く同じです。今年が不作で首を長くして待って居られる方に差し上げられなく、残念な年越しとなりました。

● みかん不作で残念でした。家の近くにはみかんの木を見かけません。管内でも気候の違いがあるのでしょうか。畑には柿と梅とゆずの実がなります。家の梅は多い年と少ない年はつきりしています。

米原市 西村さん他多数

ふれあいの野菜の育て方を参考にして畑をしています。寄せ植え講座も毎回楽しんでいきます。

● 寄せ植え講座の受講毎回ありがとうございます。また、家庭菜園コーナーのお便りは毎回多数いただいております。

米原市 松田さん他多数

干し柿を家に干してある所はあまり見かけませんが、干し柿はすごく便秘予防、高血圧予防に良いことがわかった。

● 我が家では干し柿を作ります。果実の中では一番多くなります。干し柿は高い抗酸化力を持つスーパーフードです。

長浜市 田辺さん

今年の年末はお仕事も無いので、大掃除を頑張ろうと思います。

● 我が家の年賀状の作成枚数はずいぶん減りました。

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

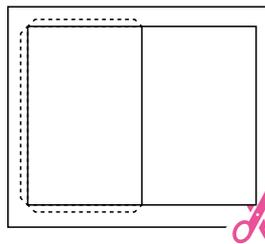


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

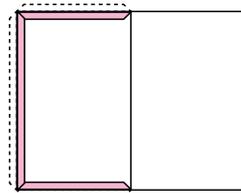
のりしろ

封筒の作り方

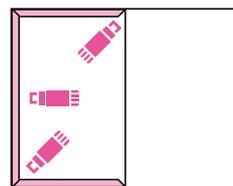
①封筒の部分を切り取ります。



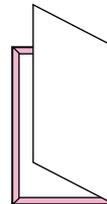
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



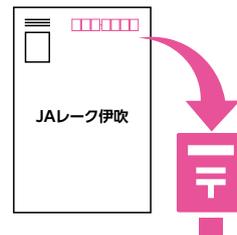
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

11月の開催はありません。

■理事会

令和6年11月27日

議案審議

第1号議案 伊吹資材センターの営業中止について

第4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 長浜北部荷受センターの今後の活用方針について

第5号議案 2億円超の信用の供与の決定について

第3号議案 令和7年度職員採用募集要領について

第6号議案 令和6年9月期ディスクロージャー誌について

報告事項

①上半期監事監査報告について

⑤(株)グリーンパワー長浜の決算について

②資産査定の結果について

⑥(株)びわこライスの決算について

③マネロン等の防止にかかる対応状況について

⑦組合員の加入・脱退について

④令和7年産水稻育苗供給価格について

2025年1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

編集後記

お健やかに新年をお迎えのことと存じます。
近年、年賀状じまいのお知らせが増えてきたように感じます。
SNSの利用増加や、郵便料金の値上げが影響しているものと思われ
ます。年賀状を作成するのは大変ですが、いたたくと嬉しいものです。
年賀状は何となく温かみを感じ、SNSは複数の写真や動画でよりリ
アルな近況報告が可能です。
どちらかが良いとは言いがたく、価値観の違いもあり自分に合った方
を選択すれば良いと思います。日常生活においても、古き良きものを
残しつつ心にゆとりをもって、充実した1年にしたいものです。
本年もよろしくおねがいいたします。
(麻心)

家の光

2月号のお知らせ



表紙は松坂 桃李さん

特集

ぽっこりおなかにさようなら
すっきりおなか大作戦

読者アンケートに多く寄せられるのが「下腹の出っばりをどうにかしたい!」というお悩み。これを解消すべく、編集部が総力を挙げてその道のプロを結集! 運動と食事、ファッションを楽しみながら夢のすっきりおなかをめざします。

農ライフのすすめ

1000人に当たる!

人気の果菜類&暑さに強い
野菜の種プレゼント

ここ数年猛暑が続き、野菜作りにもさまざまな影響が出ています。今回は、そんな夏を乗りきる、種苗会社イチオシの種20品種を紹介。3~5月にまける「人気の果菜類」と「暑さに強い野菜」の種を合計1000人にプレゼントします。

料理

仕込み5分でラクうま! 味つけ冷凍おかず

肉や魚に調味料をもみこみ、切った野菜と冷凍用保存袋に入れて冷凍する「味つけ冷凍おかず」。食べる前に凍ったままフライパンで加熱するだけで野菜とタンパク質が一度にとれる、便利な調理法を紹介します。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和6年11月末現在

正組合員数 4,487人
准組合員数 7,604人
出資金残高 18億1千万円



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス



カリンのプロフィール

【分類】バラ科ボケ属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】10~12月ごろ
 【主な栄養成分】ポリフェノール、ビタミンC、カリウム、食物繊維など

解説:KAORU

選び方

つやと張りがある
 明るい黄色
 ふっくらとした形
 色むらがない

ずっしりとしている

NG

- 傷がある
- 穴が開いている→虫食いかも……

フレーティーな香りは熟している証拠

保存方法

比較的日持ちする

完熟
 常温・冷蔵保存
 新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存

長期保存
 スライスして蜂蜜漬け、果実酒、シロップ漬けなどに

追熟(黄緑色が残っている)
 常温保存
 新聞紙などで包んで風通しの良い場所で常温保存
 数日~2週間ほどで黄色が濃くなる

カリンの仲間たち

安心の国産

山形県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県、奈良県、和歌山県、香川県、愛媛県など

カリンによく似た果実「マルメロ」
 表面に産毛が生えている→マルメロ
 カリンは皮がつるつる
 果肉を食べるジャムはマルメロで作ったもの



カリン

~冬の健康をサポートする芳香豊かな果実~

カリンのチカラ

古くから健康に良い果実として親しまれてきた

ポリフェノール
 細菌やウイルスによる喉の炎症を鎮める働き

カリウム
 高血圧予防やむくみ解消に

ビタミンC
 免疫カアップ
 風邪予防や疲労回復に
 美肌効果にも期待

食物繊維
 腸内の有害物質を体外へ排出する働き

食べ方・楽しみ方

果肉は食べず、加工してエキスと香りを楽しむ

蜂蜜漬け
 カリン 適量
 蜂蜜 カリンが浸るくらい

1~3か月漬け込むだけ!

1,2か月くらいで実を取り出す
 冷蔵庫、または冷暗所で保管
 時々瓶を揺すって全体にエキスが回るように

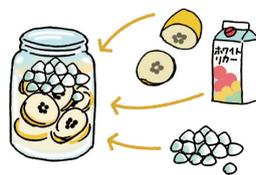


パンやヨーグルト、
 パンケーキ、クッキーに
 パイやクッキーなどお菓子作りに

カリン酒

カリン 500g
 氷砂糖 100g
 ホワイトリカー 900ml

半年~1年程度漬け込む
 半年ほどで飲める
 半年くらいで実を取り出し1年ほど置くとよりまろやかに



注意

種は毒性があるので食べないように!
 加熱・アルコール漬け・加糖加工などで毒性は分解される

カリンのヒミツ

歴史

古くから薬用や観賞用などに平安時代
 日本に渡来

中国の書物『本草綱目』
 生薬「榲桲(かりん)」
 酔いさましやたんの除去に効果があると記されている

花言葉「豊麗」
 香に淡いピンク色の美しい花を豊かに咲かせることから



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。