

ふれあい

fureai

2025

5

May

vol.
325

P1
特集

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

- 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！



しっかり眠って健康寿命を延ばそう！

みんなの快眠講座

Good Sleep

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト：藤田倫央

多い人ほど要チェック！ あなたの睡眠健康度 簡易チェック 

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない 例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則
- 夕方以降によくカフェインを取る
- 喫煙や寝酒の習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

毎日を健康に過ごすための ＊ 睡眠5原則 ＊

- 1** 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2** 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3** 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリを。
- 4** カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5** 眠れないなど、眠りに不安を覚えたなら医師などに相談を。

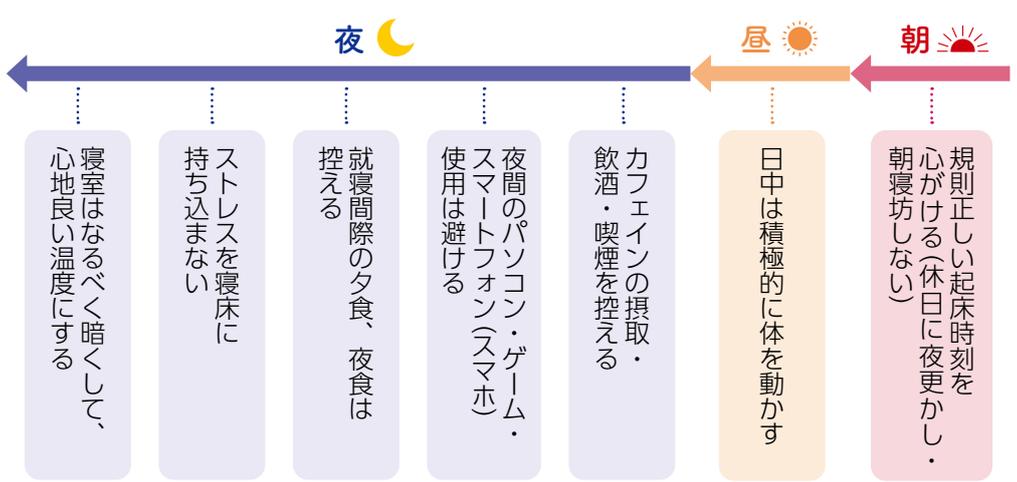
良い睡眠には、**量(時間)と質(休養感)**が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になります。朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため、睡眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。



● 6時間以上の睡眠時間を確保する

● 睡眠休養感を高める

良い睡眠のためにできることから始めよう



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に 注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



生活習慣

運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。乳幼児〜小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1、2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患(りかん)率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。



除草剤使用の注意点と 除草効果の仕組み



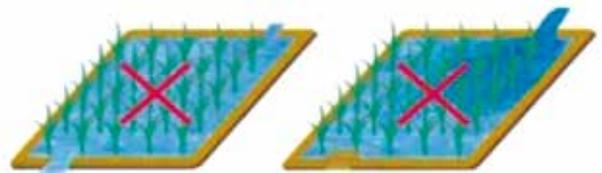
除草剤の使用は、ラベルの内容を注意事項までしっかりと確認しましょう。除草剤の有効成分は土壌表面に処理層を作ることによって効果を発揮します。処理層を壊さないために使用時や使用後の水管理が重要となります。

- 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。



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。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)。
- 4 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。



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。

pick up
営農指導
活動

3/21 水稲省力化技術研究会

JAレーク伊吹青年部は、JA北びわこ青壮年部等と共に水稲省力化技術研究会を始めます。農業技術の普及を目指し、農業者や関係機関と連携し調査研究を進めるものです。

背景に、農地集積の進展があります。作付規模が拡大するのに伴い、適期作付や省力化・生産コスト低減を実現すべく農業技術の導入が必要になったためです。年度初の今回は、『乾田直播』作業の研修や交流会を開催しました。

この研修はまとめ動画にして公式LINEで配信しました。このまとめ動画をはじめ、農業に関するお役立ち情報を公式LINEにて配信中です。ぜひ右の二次元コードよりご登録頂き、今後の投稿を楽しみにお待ちください。



営農企画課 山崎 健太
(JAレーク伊吹青年部事務局担当)

農業のお役立ち情報を配信中!

JAレーク伊吹
公式LINEアカウント
「営農タイムリー」



【特別公開】
3/21番「乾田直播」
まとめ動画





サイインゲン

連作障害に注意

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的涼やかな気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

【品種】 つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちぢず」「カネコ種苗」「ケンタッキーワンダー」(各社)など、つるなし種は「ベストクロープキセラ」(雪印種苗)、「サクサク王子」(サカタのタネ)などがあります。

図1 畑の準備

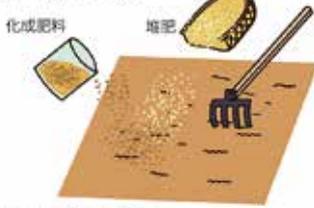


図2 畑の準備2

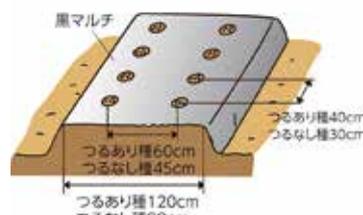
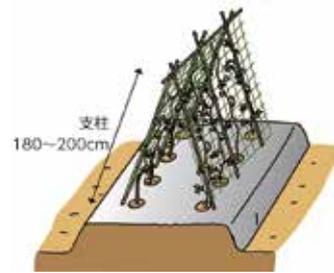


図3 菜の名称



図4 支柱立て(つるあり種)



栽培カレンダー(サイインゲン)

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
中間地 暖地	つるあり	●	●	●	●	●
	つるなし	●	●	●	●	●

● 種まき — 生育 ■ 収穫

【畑の準備】 連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき(植え付け)2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります(図1、2)。

【種まき】 つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生菜(図3)が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

【誘引】 つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します(図4)。親つるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を

見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。

【追肥】 草丈20cmの頃にマルチをめくって1平方m当たり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水(かんすい)を行います。

【病害虫の防除】 つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】 開花後10～15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。

※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。

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!

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)



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!



3月7日(金)

中尾一則会長、 功労表彰を受賞 地域農業の発展に尽力、 地域農業を守る運動強化

J Aレック伊吹経営管理委員会の中尾一則会長が、農業協同組合の発展に対する多大な貢献が評価され、「令和6年度農業協同組合功労表彰」(J A全中主催)において、功労者として表彰されました。



3月10日(月)

ミルクファーム伊吹 「飲むヨーグルト」が、 農林水産省大臣官房長賞を受賞

有限会社ミルクファーム伊吹(米原市)が、製造販売されている「飲むヨーグルト」が、令和6年度優良食品と食



▲代表取締役の三家清恵社長



中尾会長は2019年にJ Aレック伊吹の代表理事専任に就任。さらに、2022年には現在の経営管理委員会の会長に就任し、組合運営に尽力されています。「第8次中期経営計画」の策定において「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」を基本方針に掲げ、「食と農を基軸とした地域に根差した協同組合」を目指し、地域との密接な連携が強化されました。

会長は、「変わる勇気を持って」という姿勢を掲げ、経営改革に取り組み、加工用業務タマネギやブロッコリーなどの生産拡大により、地域ブランド「北近江野菜」の商標登録を果たすなど、地域経済への貢献も大きいものとなっています。

官房長賞に選ばれました。今回の受賞は、品質や味わい、地域貢献が高く評価された結果であり、同社の製品が全国的に認められた結果です。

「飲むヨーグルト」は独自の製法により、ほどよい甘さとまろやかで深みのあるコクが特徴です。

代表取締役の三家清恵社長は、「この受賞は、生産者の皆様と従業員一同の努力が実を結んだ証です。これからも地域の特産品として愛される商品を作り続けていきたい」と意気込みを見せておられます。今後も、地域の特産品としての魅力を発信し品質向上に努めていくことを目指されています。

3月11日(火)

「かぼちゃ栽培」の 研修会を開催

令和7年産に向けた「かぼちゃ作付前研修会及び情報交換会を滋賀県農業振興事務所農産普及課と共同で開催しました。

本研修会では、比較的栽培管理が容易で省力化が見込めるうえ、果実が大きく育ちやすく、多収が期待できる品種のかぼ

ちやの栽培方法が紹介されました。収穫のタイミングや、収穫後の出荷前に10〜14日間乾燥させる「キュアリング」という

工程についても、職員が説明しました。この工程では、かぼちゃ内のでんぷんが糖質へと変化し、甘みが増します。



▲風乾して「キュアリング」を行うようす



▲熱心に受講する参加者

3月14日(金)

農業 プロジェクト発表会

滋賀県立長浜農業高校の生徒1・2年生による農業プロジェクト発表会が長浜文化芸術会館にて開催されました。運営指導委員として、谷口由行代表理事専任と経済部の吉井茂雄次長が出席し、発表会の成功を見守りました。

この発表会では、生徒たちが課題解決型学習に基づいて取組んだプロジェクトを発表しました。米の栽培にとどまらず、生産から加工品の開発、さらには販売までを行ったチームや、幼稚園児から大人までが園芸に親しめるように社会実験を試みたチームなど、全9各班がそれぞれの成果を発表しました。各班は多様なテーマを設定し、高いレベルでの試行と検証を行い、その成果について、動画などを用いてわかりやすく説明しました。

吉井次長は審査員として参加し、「どのプロジェクトも専門的な知識を發揮し、成果から課題提起まで行うなど、生徒が主体的に取り組んでいる姿勢は、大いに見習うべきところがあります」と述べました。

なお、次の3チームが同校の代表として7月の県大会に出場されます。

- ・園芸科 「安心安全な農場を目指して」
- ・園芸科 「GAP 認証の取得から学ぶ農場づくり」
- ・園芸科 「魚・うお・2刀流」外来魚肥料の研究



「食」と、それを生み出す農業、環境と

「食」と、それを生み出す農業、環境と

4月4日(金) 米原・長浜市の 小学5年生に 食農教育教材を贈呈



▲米の栽培から販売までについて発表するチーム

・食品科「高月メロンを救えー」地域課題に立ち向かう高校生の新たな挑戦



▲教材を手にする長浜市織田恭淳教育長(左)と、谷口由行代表理事(右)



▲米原市一之宮賢了教育長(左)からの感謝状を手取る谷口由行代表理事(右)

農業の関係、さらに安定した食の供給のための流通や農産物の価格決定などについて、総合的に学ぶことができます。教材について、長浜市の織田恭淳教育長は「教科書には無い詳しい内容で、命の大切さを学ぶことができる良い教材です」と感謝を述べました。また、谷口由行代表理事は「教材は社会全体の状況や動きに応じて見直ししており、授業で活用してほしいです。将来、農業に興味を持つ子どもが出てきてくれると嬉しです」と期待を込めました。

#スマイル講座

ヨガ 前期Bコース(土曜開催)

- 講師/村上憲衣さん
- 開催日時/Bコース(土曜開催):14時00分~15時00分
①前期 5月10日・24日 6月14日・28日
7月12日・26日 8月9日・23日 9月13日・27日
- 開催場所/みのりハウス研修室

- 定員/12名
- 受講料/4,800円/10回
女性部会員特典:4,300円/10回
500円/1回(割引の適用なし)
- 持ち物/ヨガマット 飲み物



ヨガ 土曜コース 申込み受付中



農高生に学ぶ 寄せ植え 夏

- 開催日時/6月8日(日) 2部制
第1部:9時00分~ 第2部:10時40分~
- 開催場所/滋賀県立長浜農業高等学校
現地集合・解散です
- 定員/各部45名
- 受講料/プランター持込 2,600円
プランター購入 2,900円



- 持ち物/園芸用手袋 ※汚れても良い服装でお越しください

ふれあい4月号に掲載いたしました「#スマイル講座」のお申込み開始日が変更となっております。

変更後のお申込み開始日は**5月7日(水)**となります。
ご迷惑をおかけして、申し訳ございません。



お詫びと訂正

広報誌「ふれあい」4月号P8、#スマイル講座「天然酵母パンづくり」の2行目に表記誤りがございました。(誤)湯種 → (正)酒種
お詫びして訂正いたします。

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)



#スマイル講座



スマイル講座はスマホでお申し込みできます!

①検索サイトで

レーク伊吹

検索

二次元
コードで



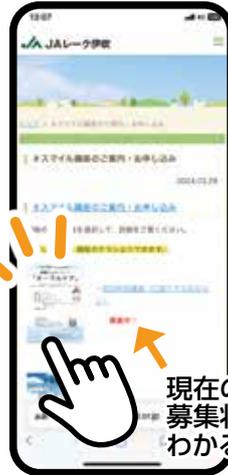
②画面を下にスクロール



③#スマイル講座をタップ



④受講したい講座をタップ



⑤講座の内容を確認後に二次元コードを読み込むか、URLをタップ



⑥申し込みに必要な事項を入力後、送信してください!



#スマイル講座受講料の口座引落の手続きと、にまるくんの登録で受講料200円引き! ぜひ登録してください

にまるくんの使い方



「nimaruご登録シート」の二次元コードから友達登録してください
このコードはあなた専用のものですので、他の人に使わないでください

- 登録方法 LINE のお友だち追加メニューからQRコードを起動し、下記“専用二次元コード”を読み込みます
読み込めたら、“にまるくん”を友だち追加してください

②+のアイコンをタップ



①ホームメニューをタップ

③QRコードを起動します

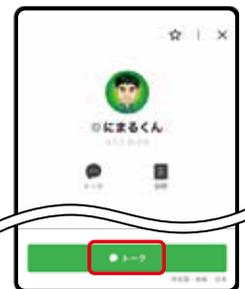


専用二次元コード

5秒ほど何も触らずに
待つと完了します!

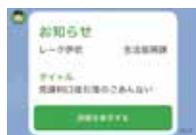


④「友だち追加」を
タップすれば登録完了!



⑤「トーク」より利用可能!

- 登録後は、LINEで案内が届きます



- 案内では、生活振興課あての問い合わせもできます
- 平日にしか返事はできませんが、夜遅くや、休日でもお問い合わせできます

丹後まで来たため、1月29日(日)までに、ご指定の口座への入金をお願いします。
今後とも、#スマイル講座をよろしくお願いいたします。
配信者との会話
お相手や配信者とメッセージをやりとりできます
メッセージを入力
*フェイスブックID: 1086
*フェイスブック名: 202-204-204 202-204 204 204

- 出欠席の返事もできます
- 一度回答しても、回答期限以内であれば、訂正もできます

返信が入りたくなくなってしまったが、みなさんと一緒にコミュニケーションをやってみたい時間を過ごせればと思っています。
当日お会いできることを楽しみにしております。
12月13日(日) 実施します
12月13日(日) 実施します
配信時間: 2024/12/13 14:00

年金友の会

JALレーク伊吹 年金友の会 グラウンド・ゴルフ大会

伊吹支部

6月10日☼

会場：OSPスタジアム
(県立伊吹運動場)

米原近江支部

6月11日☼

会場：県民共済ドーム長浜
(滋賀県立長浜ドーム)

長浜支部

7月9日☼

会場：県民共済ドーム長浜
(滋賀県立長浜ドーム)

JAで年金お受取り
いただいている皆さまの
ご参加お待ちしております



各支店で受付しています

新入職員紹介

①あなたの性格や人柄 ②JAで働くにあたっての抱負

新入職員さんに2つの
お題を依頼しました。

長浜北支店

井上 夏希
いの上 なつ希

①スピードだけではなく慎重さも大切にしながら、目標に向かって真摯に努力を重ねる性格です。ルールを守り、最後まで責任を持って物事に取り組み、最後まで大切にしています。
②地域の方に安心感を与える、笑顔を忘れずに気持ちの良い挨拶ができるよう心掛けたいと思います。組合員や地域の皆さまに安心感を持っていただけるよう、笑顔で気持ちの良い挨拶を心掛けます。新しい環境で学びを深め、責任を持って仕事に取り組み、成長できるように努力します。



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。



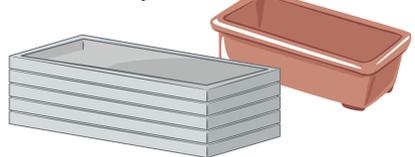
5月24日☼ 午前8:30～午前10:30

近江カントリーエレベーター



5月31日☼ 午前8:30～午前10:30

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 ○農薬の空容器

※あらかじめ分別してお持ち込みくださいますよう、よろしくお願いいたします。

※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。

※回収時間が8:30～10:30になっておりますのでご注意ください。

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。



アンパンマンと
交通ルールを
学ぼう!



日時 2025年7月27日(日) 1回目 11:00~(開場10:00) 2回目 14:00~(開場13:00)

場所 伊吹薬草の里センター ジョイホール

参加無料
チケット制

滋賀県米原市春照37番地

主催: JAレーク伊吹 お問い合わせ先: 電話0749-52-6529 (金融部 共済推進課)

応募期間: 2025年5月1日(木)~6月13日(金)

応募方法

参加ご希望の方は、所定の応募用紙でお申し込みください。応募多数の場合は抽選となりますのであらかじめご了承ください。
※詳細は最寄りの支店までお問い合わせください。

※当日の入場にはチケットが必要となります。応募用紙での入場はできません。チケットを他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。
※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JAおよびJA共済連は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。
※状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。
※カメラやビデオカメラでショー内容を撮影するのはご遠慮願います。※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。



「当たり前」を問い直す春

J・A 滋養同和対策本部のりより



4月は新しい生活の始まりの季節です。入学や入社を迎え、多くの人が新たな環境へ踏み出す時期でもあります。それぞれが自分の目標に向かい歩み出すタイミングですが、その出発点やペースは人によって異なります。

公益社団法人 A.C. ジャパンの CM「スタートライン」は、認定特定非営利活動法人 キッズドアの取組みを支援する目的で作られました。この作品は、スタート地点が人によって異なる現実を描いており、見る人に社会の不平等への関心を向けるきっかけを与えてくれます。

例えば、裕福な家庭に生まれた人と厳しい経済状況の家庭で育った人では、教育の機会や選択肢の幅が大きく異なることがあります。また、性別によって期待される役割が異なったり、障がいの有無によって進める道が限られてしまったりすることもあります。こうした違いを前提に、どのようにして一人ひとりが力を発揮できる社会をつくるかが問われています。

一方で、「スタートライン」という言葉自体が、競争や平等な出発を連想させることに違和感を覚える人もいます。誰もが同じ場所から一斉にスタートするわけではなく、それぞれの事情や背景を抱えているという視点を忘れてはなりません。

入学や入社という人生の節目では、多くの人が希望を抱く一方で、不安や戸惑いを感じる人もいます。ある人は自分の努力が実を結んだと感じるかもしれませんが、別の人は同じ努力をしても機会が得られなかったと感じることがあります。努力だけでは超えられない壁が存在することを理解し、それをどう乗り越え、社会全体で支え

ていくかが重要です。

私たちができることの一つは、「自分にとっての当たり前」が他者にとっても当たり前とは限らないということに気づくことです。進学や就職の選択肢が豊富にある人もいれば、家庭の事情で進学を諦めたり、選べる職業が限られたりする人もいます。見えにくい格差や背景の違いを意識し、互いの立場を想像することが、より多様性を尊重する社会への第一歩になります。

もう一つ大切なのは、すべての人が安心して挑戦できる環境を整えることです。学校や企業では、多様な背景を持つ人がとらに学び、働ける仕組みをつくるのが求められます。例えば、奨学金制度の充実や、職場でそれぞれの事情に応じた配慮がなされることなどによって、誰もが自分の力を発揮できる社会につながります。

他にも、私たち一人ひとりができることはあります。周囲の人に対して、先入観を持たずに接すること、困っている人に手を差し伸べることで、そして公平な社会の実現に向けた意識を持つことです。特に新しい環境に入る4月は、多様な人々が交わる機会が増える時期です。新しく入ってきた仲間が、それぞれ異なる背景を持っていることを理解し、お互いを尊重し合う姿勢を大切にするので、誰もが居心地よく前に進める環境が生まれます。

一人ひとりができることを考え、小さな行動を積み重ねることで、すべての人が希望を持って新しい一歩を踏み出せる社会に近づきます。多様な声に耳を傾けながら、私たちが自身の「もの見方」も問い直し、誰もが安心して描ける未来を一緒に考えていきたいと思います。

家族で楽しむおいしい一皿

気持ちがいい季節! ピクニックのお供にも



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

アスパラと ささみの春巻き

アスパラのうま味が ゼット詰まった



●材料 [2人分]

- アスパラガス 1束
- 春巻きの皮 4枚
- 鶏ささみ 4本(200g程度)
- A 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 揚げ油 適量

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

下ごしらえの少ない春巻きは、とっても自由で楽しい!

●作り方

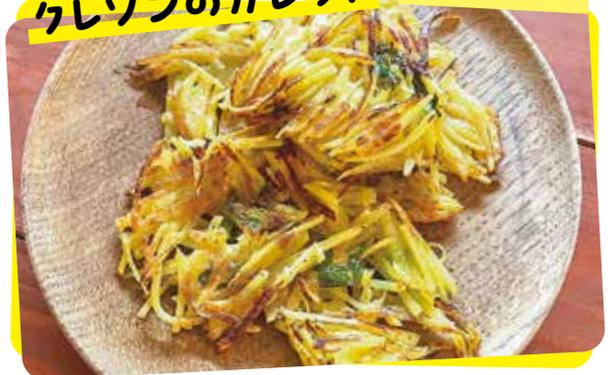
- ①ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さで切っておく。
- ②春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

ジャガイモとクレソンのガレット

老若男女 みんな大好き!



●材料 [2人分]

- ジャガイモ 250g
- 塩 小さじ1/2
- クレソン 2本
- 薄力粉 大さじ2
- こしょう 少々
- 油 大さじ1

ポイント

でんぷんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

●作り方

- ①ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ2、3分置いておく。クレソンは葉を3cm、軸は斜めに1cm幅に切る。
- ②ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて3分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。

アレンジ

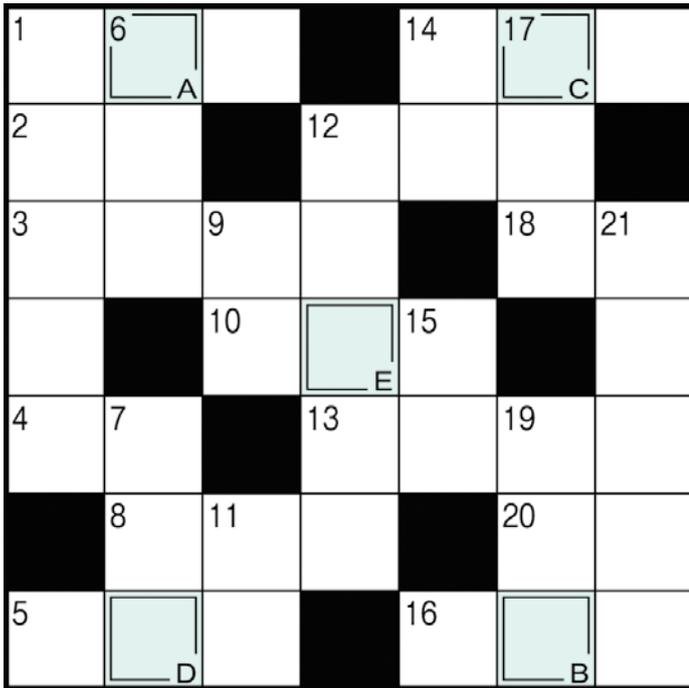
- クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。ディル、ローズマリー、パクチーなど





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

- 1 端午の節句に——人形を飾った
- 2 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- 3 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 8 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- 10 カアカアと鳴きます
- 12 スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- 13 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 14 初夏でも強く照りつけることがあります
- 16 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 18 三毛、トラ、サバといえは
- 20 ギュッと押すと気持ちいい

4月号のこたえ

A	B	C	D	E
イ	ー	ス	タ	ー

3月号の応募総数

101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

85 521-0062
J A レイク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

「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 5月19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。



- 21 5月の空を泳ぎます
- 19 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 15 ちらしやにぎりがあります
- 14 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 12 ひじをグツと曲げて出します
- 11 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- 9 周囲より小高くなっている土地のこと
- 7 日本には謙譲の——の精神があります
- 6 その泉は——的な空気に包まれていた
- 1 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます

タテのカギ

長浜市 北本さん
朝食のルーティン(朝食は、一日の体のリズムをつくる大切な役割の記事は大変参考になりました。年齢を重ねると面倒という気持ちが強くなりますので、体のことを考えて、今までより食事に気をつけていきたいと思えます。

●食事に気を遣うことで、その後の体調や活動に大きく影響してきます。記事で紹介したルーティンは、あくまで一例です。ご自身のライフスタイルや体調に合わせて、無理のない範囲で取り入れてみてください。

米原市 辻さん
山茶花の後は梅、梅の花も満開となり、家のまわりは春の到来を知らせてくれます。近頃は温暖化の影響もあり、少し今までは違っていたようにも見えてなりません。

●近年、温暖化の影響で、花の開花時期が早まったり、今までは少し違った景色が見られるようになったりしていることに気が付いたのでね。

米原市 小野さん
ウオーキング途中に見かける近くの畑の持ち主のご夫婦が相次いで亡くなられ、見事に育っていた冬野菜、小松菜は葉先を鳥についばまれるだけ、ほったらかしのまま放置されています。息子さんが居られますが、採りに来られることはないよう。もったいないなあと思いつながら横目で見ながら歩いていきます。毎年春先にはあちこちで取り残しの野菜に黄色い花が咲き出しますね。

●それは本当に「もったいない」と感じる瞬間です。収穫されずに放置された野菜が、春の訪れと共に花を咲かせる様子は、ちょっと切ないけれども、自然の力強さを感じさせてくれます。取り残された野菜たちが咲かせる黄色い花は、時にはその土地に残る命の象徴にも見えますね。

米原市 杉山さん
家庭菜園の頁はわかりやすくいつも参考にさせてもらっています。長浜農業高校の紹介はもう少し誌面を割いて深い内容にしてくださいな。た。●貴重な、ご指摘ありがとうございます。長浜農業高校との連携を密にして、高校生の素晴らしい活動をご紹介できればと思っています。



4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下さい。

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

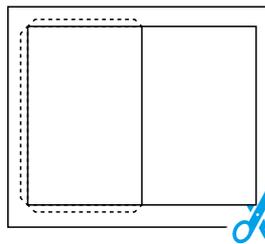


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しく下さい
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

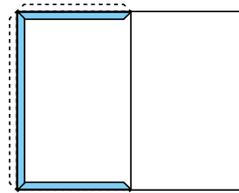
のりしろ

封筒の作り方

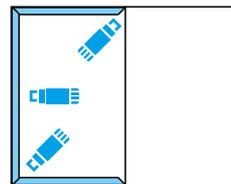
①封筒の部分を切り取ります。



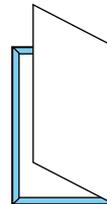
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



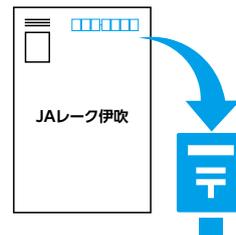
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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7年3月27日

議案審議

- 第1号議案 異常例検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 第9次中期経営計画の設定について
- 第3号議案 令和7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 令和7年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第6号議案 令和7年度借入金の最高限度額決定について
- 第7号議案 役員賠償責任保険の更新について
- 第8号議案 令和7年2月25日開催 経営管理委員会
1号議案にかかる施設再編改修計画の取下げについて

報告事項

- ①委員会報告
- ②理事会報告
- ③第8次中期経営計画の検証について
- ④第8次地域農業振興計画の検証について
- ⑤令和6年度決算処理方針について
- ⑥令和7年度監事監査計画について
- ⑦令和7年度余裕金の運用について
- ⑧支店協同活動について
- ⑨組合員の加入・脱退について

理事会

令和7年3月24日

議案審議

- 第1号議案 異常例検査指摘事項に対する改善計画について
- 第2号議案 第9次中期経営計画の設定について
- 第3号議案 令和7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 令和6年度決算処理方針について
- 第6号議案 令和7年度余裕金の運用について
- 第7号議案 令和7年度ロスカットの対応について
- 第8号議案 令和7年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第9号議案 令和7年度借入金の最高限度額決定について
- 第10号議案 就業規則の一部変更について
- 第11号議案 育児休業等規程及び介護休業等規程の一部変更について
- 第12号議案 出資減口の承認について
- 第13号議案 役員賠償責任保険の更新について

報告事項

- ①第8次中期経営計画の検証について
- ②第8次地域農業振興計画の検証について
- ③令和7年度監事監査計画について
- ④内部監査の結果について
- ⑤金利設定委員会報告について
- ⑥支店協同活動について
- ⑦組合員の加入・脱退について

2025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

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
- 米原資材センター
(経済部購買課)…………… ☎63-2102

編集後記

昨年来、米価の高騰が私たちの食卓に影響を与えています。この機会に、改めて米という存在、そしてそれを育む稲作の大切さについて考えてみませんか。

日々の食卓でいただく米は、単なる食材ではありません。それは、日本の美しい風景を守り、地域の文化を育み、私たちの命を繋ぐ、かけがえのない存在です。「いただきます」という感謝の言葉とともに、その価値を再認識し、生産者を応援する気持ちを持つことが、これからの食の未来にとって重要なのではないのでしょうか。

(颯)

家の光

6月号のお知らせ



表紙は新浜 レオンさん

特集

本格的な夏が来る前に
暑さの備えは今が始めどき

“地球沸騰化”が叫ばれるいま、危険な暑さから身を守るために必要なのは本格的な夏を迎える前の備えです。体のケアと、住まいの工夫の二刀流で灼熱の夏を乗りきりましょう。

農ライフのすすめ

専門店のシェフ直伝!

最旬ジャガイモ食べ尽くし

わたしたちの食卓に欠かせないジャガイモですが、料理に合わせて品種を使い分けることで、おいしさがもっと広がります! ジャガイモ料理専門店のシェフに、品種ごとの特徴とお勧めの食べ方を教わります。

牛乳消費拡大に向けて

大人にこそ飲んでほしい
牛乳の魅力

6月は牛乳月間。日本のご当地牛乳300種類以上を飲んできたミルクマイスター®高砂さんに、その魅力やお気に入り牛乳の見つけ方を教わります。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和7年3月末現在

正組合員数…………… 4,463人
准組合員数…………… 7,645人
出資金残高…………… 18億54百万円



みんなのベランダでも育てられる
コンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

葉ネギ(小ネギ)

場所を取らず何度も収穫できて
あと何かと便利な常備野菜

葉の下の葉ざや部分が白く長いため、白ネギとも呼ばれる関東の「根深ネギ」に対して、関西以西で広く栽培されてきたのが全身緑色で青ネギとも呼ばれる「葉ネギ」です。根深ネギの旬は冬ですが、葉ネギは梅雨明けの夏にうまさを発揮します。特に葉ネギを早採りする小ネギは、収穫までの期間が短く、生育温度は4～33度と広いので、一年を通し繰り返し収穫できます。長さ40cmの小型プランターでも26～40株ほど栽培できます。

一見すると茎が見当たりませんが、根が出ているところのすぐ上に皿状の茎がちゃんとあります。ここに成長点があるので、地際から5cmほどを残して刈り採れば、再び葉が伸び、何度も収穫できます。薬味などがあると重宝する葉ネギは、いつも栽培しておきたい野菜です。



基本情報

- 分類：ヒガンバナ科ネギ属
- 原産地：中国西部(諸説あり)
- 発芽適温(地温)：15～25度
- 生育適温(気温)：15～20度
- 日当たり：日なた ●好適pH：5.7～7.4

暑さに強く周年栽培ができ、葉ざやの細かい小ネギとしても使える「九条葉ネギ」

病害虫情報

ネギアブラムシ：黒色で、葉に寄生し汁を吸う。6月ごろに発生しやすい。繁殖力が強く、葉の黄化や枯死を引き起こす。
ネギアザミウマ：黄や茶褐色の体長2mmほどの昆虫。高温乾燥下で発生しやすく、白いかすり傷状の食害痕を残し生育を阻害する。

葉ネギ(小ネギ)の栽培方法

① 種まき

小型プランター(長さ40cm・5L)に、元肥(IB化成18～28g)を混ぜた土を入れ、8cm間隔(プランターのサイズに応じて15cm間隔まで調整)で深さ約1cmの溝を2列作る。溝へ重ならないよう種をまき(写真1)、土をかけて水をやる。



② 間引き(1、2回目)

種まき後5日ほどで出芽してくる。発芽後間もなく混んだ所を、ピンセットを使って間引く(写真3)。本葉1枚で2回目の間引きをし、株間を1cm間隔にする(写真4)。



③ 間引き3回目と追肥

最後の間引きは、本葉3枚までに株間を2、3cmにする(写真5)。間引き後に5～8gの普通化成(NPK成分8-8-8)を株間に施し(写真6)、水をやる。土が減っているようならば土を足しておく。



④ 収穫

小ネギとしての収穫は、草丈30～40cm、最短で種まき後60日から(写真7)。繰り返し収穫する場合は、地際から5cmほど残す。



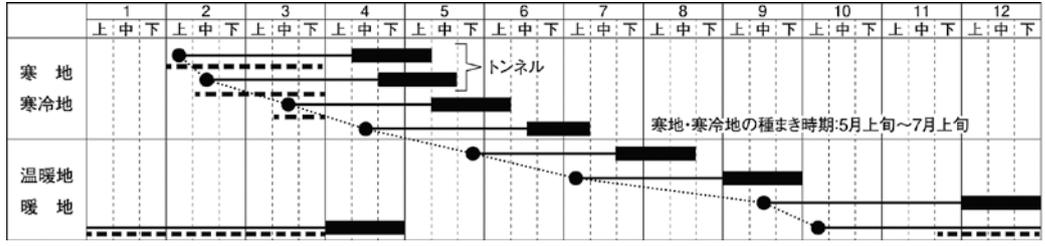
ポイント
気温の低い3月下旬までは日当たりの良い室内や園芸フィルムで覆ったトンネル内で出芽させる(写真2)。

ポイント
枝数を増やすため、本葉2枚の時期を逃さず植え付ける。

ポイント
長く収穫するにはこれ以後14日置きに同量の化成肥料を施す

ポイント
春になるとうが立ち「ネギ坊主」(写真8)ができる。開花し種が付くと株が弱るので、ネギ坊主は早めに摘み取る。天ぷらにするとこれまたおいしい。

栽培カレンダー



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。

