

ふれあい

fureai

2025

7

July

vol.
327

P5
特集

お米を作るだけじゃない!
田んぼの役割を学ぼう

- 1 ふれあいタイムス
- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 6・9 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!

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



支店協同活動

6月1日(日)

米原・山東支店 「S・Cふれあい夏まつり」 に出店

山東・米原支店は、米原市人権総合センターで開催された「S・Cふれあい夏まつり」に出店し、ご来場の皆さまにポップコーンを提供しました。あわせて、自動車共済に関するアンケート調査や、定期貯金サマーキャンペーンの案内もしました。

ステージ発表やワークショップなど多彩なプログラムが催され、多くの来場者でにぎわいました。地域の皆さまとふれあう貴重な機会となりました。



▲夏まつりのようす

4月24日(木)

JALEX伊吹 にじの会が 通常総会を開催

JALEX伊吹助けあい組織にじの会は、本店において令和7年度の通常総会を開催しました。当日は、14名が出席しました。

総会では、令和6年度の活動報告、令和7年度の活動計画、役員選任について審議が行われ、提出された議案はすべて可決承認されました。

今期も引き続き、会長を清水京子さん、副会長には富田公子さんが務められます。

にじの会では、一緒に活動してくだ

5月24日(土)・31日(土)

農業用 廃プラスチックの 回収を実施しました

本年度第1回目となる農業用廃棄プラスチック類の回収を、管内3か所のカントリーエレベーターにて実施いたしました。2日間で延べ総量約18・6トンの廃棄プラスチックが持ち込まれ、廃棄物処理業者へ引き渡しました。

回収対象には、肥料袋、育苗箱、農薬の空容器など、農業の現場から排出される各種プラスチック類が含まれております。これらは産業廃棄物に該当するため、関係法令に基づき、定められた基準に沿って適切に処理する必要があります。



▲通常総会のようす

さるメンバーを随時募集しています。お問い合わせは、生活振興課(電話5216533)まで。



▲持ち込まれた廃棄プラスチック類

があります。今後も、環境保全に配慮した取組みを継続し、次の回収は、11月下旬頃を予定しております。

5月27日(木)

JALEX 伊吹女性部 防災セミナーを開催

JALEX伊吹女性部は、滋賀県地域防災アドバイザーで防災士の笠原恒夫氏を招き、「JALEX伊吹女性部のつどい防災セミナー」を開催しました。

セミナーでは、令和6年能登半島地震の被害状況の報告がありました。また、南海トラフ巨大地震の発生を想定した被害の予想や、地震・水害時の避難行動のポイント、日頃からの備えの重要性について、詳しい説明がありました。参加者からは「滋賀県は災害が少ないと聞いていたが、明日は我が身だと思って、常日頃から防災バッグを用意し、中身を確認して準備しなければならぬ」と改めて考えるきっかけになったとの声が聞かれました。



▲講義に熱心に耳を傾ける参加者

また、新聞紙を使った応急スリッパや小物入れ作りも体験し、災害時に役立つ実用的な知恵を身につける貴重な機会となりました。



▲講師の丁寧な指導を受ける受講者



▲新聞紙を使ったスリッパ

6月5日(木)
伊吹高生が特殊詐欺防止の啓発活動を実施
 地域の安全を守る取組みの一環として、県立伊吹高校の生徒が山東支店にて特殊詐欺防止に向けた啓発活動を行いました。店舗前では、来店された方々に元気な声かけを行いながら、チラシの配布等を通じて高齢者を中心に注意喚起を実施。詐欺被害の未然防止を呼びかけました。
 生徒の明るく力強い呼びかけは、多くのお客さまが防犯意識を高めるきっかけとなりました。堀支店長は「全国



▲特殊詐欺防止の呼びかけを行いました



▲特殊詐欺防止のポスターを貼るようす

各地で特殊詐欺啓発活動を行っているにもかかわらず、連日、新聞では特殊詐欺事件が掲載されており、特に一人暮らしの方の被害が多いと思われるので、今後、JAとしても振込時を中心に声掛けを徹底していきたいと思えます」と気を引き締めていました。

6月11日(木)

「ゴルフ大会」を開催!

年金友の会米原・近江支部主催の「ラウンド・ゴルフ大会」が、県民共済ドーム長浜(滋賀県立長浜ドーム)で開催されました。
 当日はたくさんの方にご参加いただき、和やかな雰囲気の中でプレーが行われました。ラウンド終了後には「ホールインワンチャレンジ」も行われ、会場は大いに盛り上がりました。
 見事入賞された皆さん、おめでとうございます! 上位8名の方は、12月に開催予定の県大会への出場が決まりました。



▲お見事! ホールインワンチャレンジ大成功!



▲左から北村さん(3位)、西川さん(準優勝)、四谷さん(優勝)

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位
四谷 國江さん	西川 喜一さん	北村 源治さん	谷村 純一さん	竹中 文子さん	堤 民子さん	廣田 正和さん	土川 義一さん
枝折 顔戸	顔戸 枝折	宇賀野 朝妻筑摩	新庄 寺倉	世継			

した。県大会でも楽しく、そして力を発揮できるよう応援しています! 上位入賞者は以下のとおりです。

6月13日(金)

笑顔と挨拶が つなぐ想い 小学生の職場見学

元気な挨拶と笑顔でお客さまに応じるJA職員の姿に、見学に訪れた小学2年生の児童が目を輝かせながら「すごいなあ」と声をもらっていました。

職員は、忙しい中でも一人ひとりに丁寧な対応を心がけ、その姿は子どもたちの心にも深く残ったようです。見学を終えた児童の中には、「大人になったら、こんな仕事をしてみたい」と話した子もいました。

山田次長は「今回の見学を通じて、将来JAを就職先の一つとして考えてもらえたとうれしいです」と話しました。



▲見学中の児童



▲JAについて質問する児童

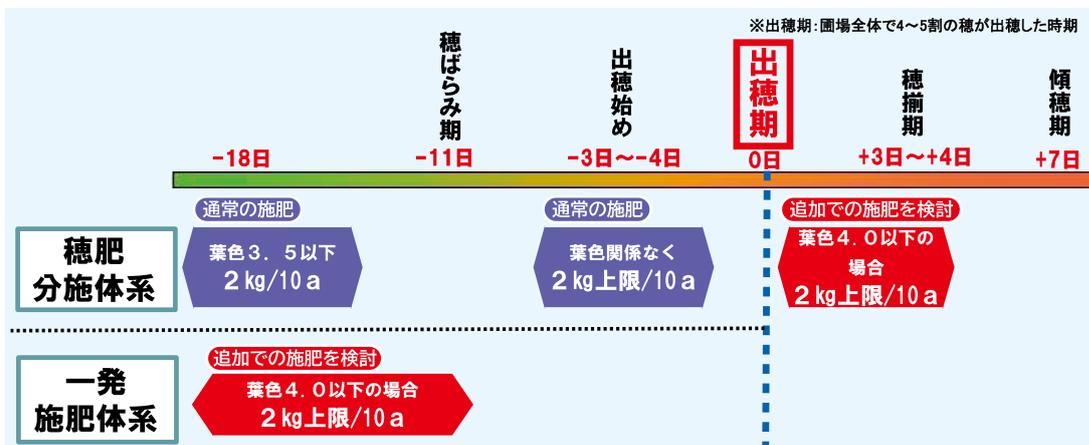




●葉色判断に基づく猛暑年における追肥の考え方(コシヒカリの場合)

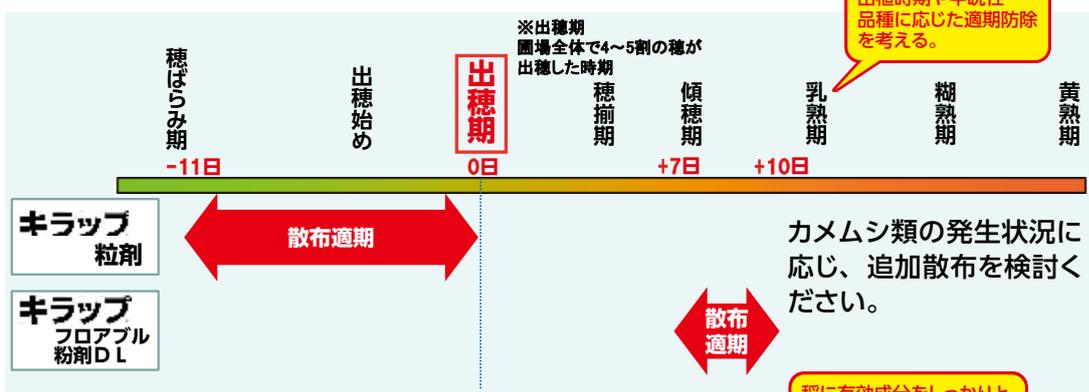
登熟期間中に高温が続くと稲の栄養が不足し、登熟不良となるため、高温の気象条件下では稲の栄養を維持することが重要となります。

籾への栄養を生育後半まで維持するために、稲の葉色を確認し状況に応じて追肥を行いましょう。追肥時期については、分施肥体系では出穂期から穂揃期、一発施肥体系では出穂11日前(穂ばらみ期)となります。



●斑点米カメムシ類の散布時期の考え方

斑点米カメムシ類に対する薬剤防除は、出穂期の判断が重要となります。斑点米は、籾の中身が詰まりはじめてからカメムシに加害されると発生します。斑点米カメムシ類に対する薬剤防除は使用薬剤に応じた適期防除を行いましょう。なお、草刈りと薬剤防除を組み合わせるとより高い防除効果が期待できます。特に圃場でヒエの発生が多い場合は、必ず防除しましょう。



●水管理について(キラップ粒剤)

- ・散布時は湛水状態(水深3~5cm)とし、水口および水尻を止めてください。
- ・散布後少なくとも4~5日間は湛水状態を保ち、7日間は落水およびかけ流しをしないでください。

pick up 営農指導活動

伊吹・山東の特産品「実山椒」販売取扱先へお届け

特産振興課は、産地直送の通販サイト「JAタウン」や「生活協同組合コープしが」などに向けて、計300kgの実山椒を出荷しました。

実山椒は日本固有の香味野菜の一つで、滋賀県では小アユなどの湖魚を煮る際に、臭み消しとして一緒に使われることが多くあります。耐寒性が強いので、昼夜の寒暖差が大きく冬は厳しい寒さとなる伊吹山の麓では、古くから栽培されてきました。そうした気象条件の下で育った実山椒は、希少性が高く、香りや品質にも優れており、合併前の滋賀伊吹農協時代から非常に人気があります。

今年は「JAタウン」での販売量が増加し、早期に完売となりました。



特産振興課 加納 康代 (営農指導員)



コールラビ

肥大した茎を

利用する野菜

コールラビは地中海北岸原産のアブラナ科野菜で、茎の基部が球形に肥大するので、別名を球茎甘藍(キウウケイカノン)とも呼ばれます。キャベツから分化した野菜のため似た性質を持ちますが、キャベツより暑さや寒さに強く、作りやすい野菜です。

中間地の秋まきは、7月下旬～9月上旬に種まきし、9～12月に収穫します。春まきは3、4月にまいて、6、7月に収穫します。

【品種】球の色が緑白の「ブランドデュー

図1 畑の準備

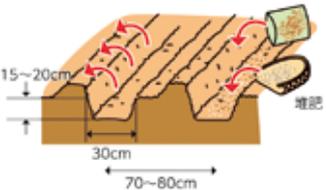


図2 種まき・苗作り



図3 植え付け

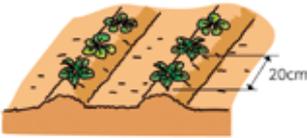


図4 追肥・土寄せ



図5 収穫



ク(タキイ種苗)、紫のパープルデューク(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】あらかじめ畑1平方m当たりにつき苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、植え付け(または種まき)1週間前に畝幅70～80cm、深さ15～20cmの溝を掘ります。次に、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻して畝を立てます(図1)。

【種まき・苗作り】苗作りをするには、7・5～9cmポリポットに種を4、5粒まき、発芽後に適宜密生部を間引き、1本立ちにして本葉4、5枚まで育てます(図2)。強健な野菜なので畑にじかまきしても良いでしょう。この場合は種を2、3cm間隔にまいて、間引きながら最終株間を約20cmにします。

【植え付け】本葉4、5枚の頃、株間を約20cmに植え付けます(図3)。このとき植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

【追肥・土寄せ】追肥は植え付け後20日

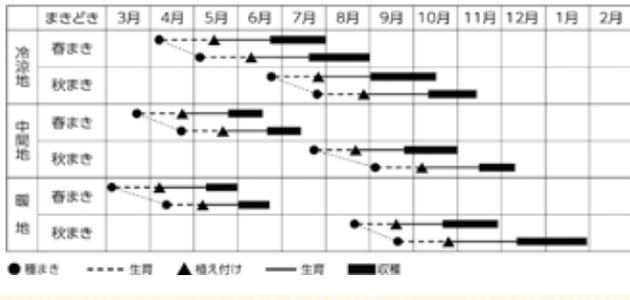
ごろ、株元に化成肥料を1株約10g施用し、土寄せします(図4)。2回目は球が肥大する頃に施用します。生育が進み、下葉が傷んでいたら切り落としても良いでしょう。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、コナガなどが多いため、登録農薬で駆除します。生育初期は、寒冷しゃなどの防虫ネットでトンネル被覆し、害虫の被害を防ぐと良いでしょう。

【収穫】球の直径が5～10cmのときに、株元から刈り取って収穫します(図5)。球が大きくなると肉質が堅くなります。堅い皮はむいて薄くスライスし、サラダなどにします。また、さいころ状に刻んで、スープ、ポトフなどでいただきます。

※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。

栽培カレンダー(コールラビ)

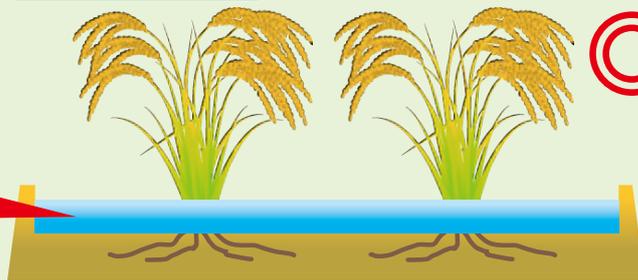


米の食品安全に対するリスク対策

～JAレーク伊吹 農産物安全対策協議会からのお知らせ～

カドミウムの吸収が活発となる出穂前後3週間は、
湛水管理で吸収抑制をしましょう!

湛水管理の状態



土壤がすべて水面につかっている状態

女性部

Josei bu



5月27日☽

JALEック伊吹女性部 令和7年度 通常総会を開催

JALEック伊吹女性部は、本店にて令和7年度通常総会を開催しました。総会では、令和6年度の活動報告および令和7年度の活動計画について協議が行われ、すべての議案が承認されました。

本年度の活動計画では、「協同組合の一員として、食・農・地域の活性化をはかるとともに、魅力ある女性部活動を行う、新たな仲間づくりを目指す」ことなどが掲げられています。

役員人事では、昨年度に引き続き磯谷玲子さんが部長に、北川富美子さんが副部長に再任されました。

また、会場では、各女性部グループによるフラワーアレンジメントやアクセサリーなどが展示・紹介され、出席者の目を楽しませていました。

5月13日☽

表彰されました！

令和7年度JALしが女性協議会通常総会において、JALEック伊吹女性部が「JALE女性組織仲間づくり」運動の取組みで、部員数増加率が県下で最も優秀であるとして表彰されました。



▶代表して表彰状を受け取る
中島一枝さん



毎年
大好評の

お盆のお花を販売

させていただきます。

販売価格につきましては、次月号にて案内させていただきます

開催日時／**8月12日☽ 8:30～10:30**

開催場所／JALEック伊吹 経済センター
野菜集荷場(長浜市加田町3143)

数に限りがありますので、
なくなり次第終了とさせていただきます。



今年は当日(8月12日)と予約販売を計画しています。

引取日／**8月8日☽・12日☽** 引取時間／9:00～15:00 次月号で案内させていただきます。

お問い合わせ／特産振興課☎63-2108(平日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)





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

夏ギフト
お中元、
承ります



水分計点検実施のお知らせ

穀物水分を正確に測定するため、水分計の点検を実施いたします。

点検を希望される方は、7月18日(金)までにお近くの支店又は購買課までご連絡ください



■注意事項

点検機種はケット製のものに限ります。
対象型式/ライスタ、PB、PM、PQ
点検料/1台 1,100円(税込)

※部品交換、調整が発生した場合は別途費用が必要になります。



令和7年産

米用紙袋 注文について

ご注文はお早目に!

1枚 105円(税込)

1	水稲うるち玄米用	JA出荷用検査袋
2	水稲もち玄米用	
3	スタンダード米袋	自家消費用袋



お問い合わせ、ご連絡先/お近くの支店又は、経済センター(購買課) ☎63-2102(平日8:30~17:00)

60箱限定! 先行予約販売開始!!



- 商品規格/秀品(6個入り)
- サイズ/2L以上
- 価格/4,000円(税込)
※化粧箱入り

申込期間

9月12日(金)まで

お届け時期
11月中旬

商品の申し込み・お届けについて

- 申込書は支店窓口準備しております。当JAホームページからもダウンロードできます。
- お支払方法は口座振替となります。口座振替依頼書には、印鑑と口座情報が必要となります。
- 商品は、「引き取り」または「宅配便」にてのお届けになります。お届け日の指定はできませんので、予めご了承ください。(「宅配便」をご希望の際は、別途送料をご負担いただきます)
- 販売予定数に達しましたら販売終了となります。



お問い合わせ先/特産振興課 ☎63-2108(平日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)



役割を学ぼう

田んぼは稲を育てるだけでなく、人や環境、さまざまな生き物に対しても役立っています。
どのような働きをしているのか学んでみましょう。

田んぼにはどんな役割があるの？

稲を育てる

田んぼの役割はいろいろあります。一番大切なのはお米を収穫するために稲を育てることです。農作物は同じ場所同じ作物を繰り返し栽培すると、生育が悪くなったり枯れたりする連作障害が起こりやすくなりますが、田んぼではそれがありません。米は安定的に食べることができる優秀な農作物なのです。

周囲の気温を調節する

田んぼは気温を調節してくれる機能もあります。夏に地面に水をまくと、水が蒸発するときにひんやり涼しくなりますね。水をためた田んぼも周囲を冷やしてくれるのです。アスファルトやコンクリートで地面が覆われた都会から田園地帯に来ると違いを体感できます。

地下水源を守る

田んぼは地下水源を守るのにも役立っています。山や田んぼからゆっくりと浸透した地下水を蓄えているのです。

生態系を守る

田んぼには多様な水生生物が共生しています。特にカエルは水田の稲作サイクルに合わせて成長します。また周辺は、ヨモギやカキドオシ、ノビルなどの山野

草が生え、イナゴやドジョウなどがいて、われわれの食べ物になってくれます。

田んぼに流れ込んだ水は日光で温まり、プランクトンを育み、ヤゴや水生昆虫、小魚の餌になります。田んぼで育ったユスリカやトンボを小鳥が食べ、カエルはヘビに、小鳥やヘビはタカやフクロウに捕食されます。このように田んぼから命が繋がっているのです。

植物の呼吸には人を癒やす効果があります。最近になり、田んぼの稲や周辺の草花の朝露にはマイナスイオンによるリラックス効果もあるともいわれています。

洪水などの水害を緩和

台風や大雨などで川の氾濫が起こっても、河川と民家の間にある田んぼが遊水池となり、水害の広がりを抑制してくれます。川の氾濫により土地が肥沃(ひよく)となるため、太古より川の近くには人々は住み、農業が営まれてきました。

稲作と文化

稲わらは納豆や草鞋(靴)、正月飾りなどに使われていました。稲のこっじは酒やみそを作るのに使われ発酵文化を支えてくれています。稲作は日本の文化風習に多岐にわたって影響を与えているのです。

自然や風景を観察してみよう

中山間地

里山林(二次林・雑木林)

薪炭材、シイタケなどが採れ、里と山林の緩衝地帯にもなっています。里山での農林業が盛んで人の往来が多いと、鹿やイノシシ、猿などが山から降りてきにくく、獣害も減ります。反対に過疎化などによって耕作放棄地が増えて田畑がやぶになってしまったり、二次林の管理ができなくなると動物たちが里に現れ、獣害が起きる原因となってしまいます。

棚田、谷津田

段々になった棚田、森林に囲まれた谷間にある谷津田など、地形に沿った形の田んぼです。畦や斜面の割合が多く、たくさんの種類の草や木を育み小動物たちの蜜源や隠れ場所になります。

畦の草花や木

地面を縛って土壌流出を食い止めたり、田んぼに入れ過ぎた肥料分が川の水を汚すのを防ぐ役割もあります。



▲棚田と畦と畦畔木



▲地面を這うように茎を伸ばし畦を縛るオオジシバリ

田んぼの

海上で雲ができる

- ① 雲が山にぶつかり雨が降る
- ② 雨水が森に蓄えられ、泉が湧く
- ③ 川となって流れる
- ④ 水を田んぼに引く
- ⑤ ゆっくりと浸透した地下水も蓄えられていく
- ⑥ ため池に蓄えた水が田んぼに使われる場合も
- ⑦ 田んぼから水路へ流す水を頼りに、魚が産卵にやって来ることも
- ⑧ 田んぼから出た水が川へ流れる
- ⑨ 水が海へと注がれる



ぜ〜んぶつながっている!?

田んぼのまわりにある

山地

天然林

落葉広葉樹林(ブナなど)、照葉樹林が田んぼにも流れるきれいな湧き水を育みます。山桜やフジの花、マタタビの葉(白っぽい)などは遠くからでも色が違うので分かります。

冬になると落ち葉が散った山は稜線が墨で描かれた絵のような美しさがあります。近年は拡大造林で山の上までスギ・ヒノキが植えられ、冬でも濃い緑のままの山が多々見られます。



▲人工林(左)と天然林(右)

平地

平坦地の水田

日照時間が長く大型機械を入れやすいため、お米の生産効率が高いです。

民家の生垣

サザンカなどの花はメジロやスズメなど小鳥の隠れ家になり、受粉や田畑の虫を間引く役割があります。また庭木で小鳥たちが休むことができます。



▲田んぼの生きものを狙うノスリ



▲田んぼでの生きもの調査と屋敷林

2025年度 JA健診人間ドック 日程・会場のお知らせ



JAレーク伊吹では「健康と暮らしを支える活動」として、巡回健診を行っています。
お近くのJAにお越しいただくだけで、病院と同様の健康診断(人間ドック)を受診することができます。
7月1日(火)から8月8日(金)の受付期間に健診申込書と口座振替依頼書を最寄りの支店へ提出ください。

- 国民健康保険加入の方や特定健診受診券をお持ちの方は、健診の費用が一部※助成されます!
※助成を受けるために、お住まいの市役所での申請が必要となります。詳しくは、お住まいの市役所へお問い合わせください。

健診			健診結果説明会(事後指導)		
健診日	健診会場	受付開始時間	日程	会場	開催時間
9月16日(火)	山東支店	9:00~11:00(注)1 申込書受付順で個別時間指定となります ※各日先着40名	10月15日(水)	山東支店	13:30~(注)2 保健師からの個別指導が受けられます
9月17日(水)	本店		10月16日(木)	本店	
10月14日(火)	長浜南支店		11月11日(火)	長浜南支店	
10月15日(水)			11月12日(水)		
10月16日(木)			11月13日(木)		

(注)1. 当日の受付時間は、申込書受付順で各会場15分間に3~5名程度で受付時間を区切らせていただきます。
(注)2. 健診結果説明会(事後指導)へ参加される場合は、ご予約が必要になります。健診申込時または健診日当日にお申込みください。
(注)3. 健診代は、原則当JA口座よりの引落とさせていただきます。

新規特別金利定期貯金大募集!!

組合員の方(新たにご加入いただける方を含む)
およびご家族の方限定

サマーキャンペーン

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!

期間5年 **0.60%** 税引後年0.478%
期間3年 **0.55%** 税引後年0.438%
期間1年 **0.50%** 税引後年0.398%

《募集期間》令和7年6月2日(月)~令和7年8月29日(金)

※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。
※店頭に説明書をご用意しています。
※金利は令和7年6月2日現在



「サマーキャンペーン」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

JAレーク伊吹キャラクターのみりちゃん

研修会で、ある講師が「差別は意識して見ようとしないと見えない」と話されたことをきっかけに、フランス文学の作家であるサン・テグジュペリの『星の王子さま』に登場する「一番大切なことは目に見えない」という一節を思い出しました。

「差別」も「大切なこと」も、どちらも私たちの目には見えにくい存在です。ただし、その見えにくさには違いがあります。「差別」は、「こちらが目をこらして見ようとなければ気づけないことが多く、意識しなければ見過ごしてしまいます。一方で「大切なこと」は、そもそも形を持たず、数字や言葉では捉えきれないものです。けれども、どちらも見えないからといって軽んじてよいものではありません。

私たちは日々、目に見えるもの(売上や成果、数値や実績といったわかりやすい指標で物事を判断しがちです。

しかし、そうした結果の裏側には、積み重ねられた努力や信頼関係、失敗と向き合いながら続けてきた地道な工夫があることを忘れてはいけません。数字には表れない、そうした小さな営みこそ、職場や組織の土台を支えているのだと思います。

また、最近では心身の不調、特に心の健康の問題によって、仕事を休む人も少なくありません。その対策として、セルフケアやフライングケアの研修、ストレスチェック制度の導入が進んでいます。こうした取り組みが必要であることには違いありません。

ませんが、制度を導入したからといって問題が解決するわけではなく、表面上の対応にとどまってしまうとは十分とは言えません。

本当に求められるのは、日々の職場の空気や人と人とのつながり——安心して声を上げられる風通しのよい風土づくりです。制度の導入だけでなく、周囲を取り巻く見えない空気にも目を向けることが問われているのではないのでしょうか。

人権の問題もまた同じです。目に見えて気づくことのできる差別だけでなく、沈黙のうちに誰かを排除してしまうような空気が、アンコンシャスバイアスといった無意識の思い込みによる線引きが、人を深く傷つけることもあります。

だからこそ、私たちは「見えない痛み」や「声にならない声」にも気づこうとする姿勢を持ち続ける必要があります。

『星の王子さま』の終盤、王子はたくさんのバラを見たあとで、自分の星に咲いていた一輪のバラの本当の価値に気づきます。それは、自分が時間をかけ、心を込めて世話をし、向き合ってきたからこそ、大切な存在だったのです。そして王子は、「一番大切なことは目に見えない」ことを理解し、そのバラのもとへ帰る決意をします。

目に見えるものだけにとらわれず、その奥にある思いや関係性に心を寄せていくこと。そんな視点を日々の中で大切にしていけたらと思います。

家族で楽しむおいしい一皿

元気のもと夏の野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

トウモロコシのバターしょうゆご飯

夏の旬を味わうメニューで 夏バテ予防



●材料【4人分】

- 米……………2合
- トウモロコシ……………1本
- A 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1
- 塩……………小さじ2/3
- バター……………15g
- 黒こしょう……………少々

ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。

●作り方

- ①トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそぐように実を外す。芯は取っておく。
- ②米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

●材料【2人分】

- ナス……………3本(約250g)
- ツナ(油漬け)……………小1缶
- A しょうゆ……………大さじ1
- 梅干し……………小1個
- オリーブ油……………大さじ1/2
- シソ……………5枚

ポイント

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

●作り方

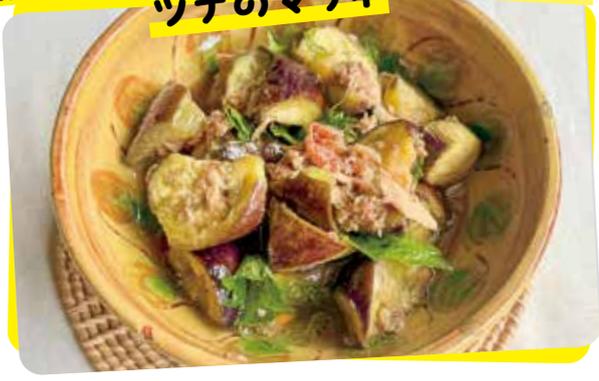
- ①ナスはへたを落として縦にしま模様になるようピーラーで2、3カ所皮をむき、一口大の乱切りにする。Aの梅干しは種を取って刻んでおく。
- ②レンジ可のボウルに①のナスを入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。そのままボウルにツナとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。軽く混ぜてさらに2分加熱し、刻んだシソをあえたら出来上がり。塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。

アレンジ

- ショウガを加える
- オリーブ油をごま油など好みのものに変える

蒸しナスとツナのマリネ

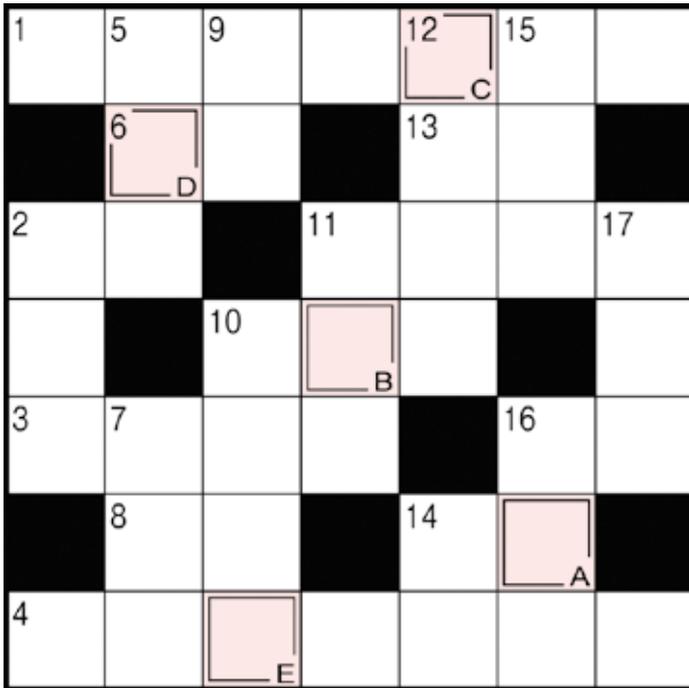
栄養の宝庫・ナスを丸ごと楽しむ





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 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 2 早起きは三文の——
- 3 サーファーが乗ろうとするもの
- 4 アルコール分が含まれていない飲み物
- 6 疑問文では上げることが多い
- 8 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- 10 デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- 11 騎手が乗っていません
- 13 観光、スクール、二階建てといえば
- 14 鳥の体に生えるもの
- 16 うな重と一緒に——吸いを注文した

6月号のこたえ

A	B	C	D
ウ	メ	シ	ユ

5月号の応募総数

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。



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 7月17日(木)

*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

- 2 3人組のこと
- 3 閻魔大王がいるところ
- 5 ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 7 浴衣を着て——を締めた
- 9 ショッピングモールには多くの——が入っている
- 11 左右反対に映ります
- 12 メロンの生産量が日本一である県
- 14 糸を通して布を縫います
- 15 1とその数自体しか約数を持ちません
- 16 俵万智の第一歌集「サラダ——日」
- 17 阿寒湖で育つものが有名な藻類



6月号から お便りコーナー

米原市 高津さん
今年は大マネギが順調に育ち、昨年と比較すれば比較的大きさが揃っていて安心しました。大きさが揃っていると収穫や保存もしやすいですし、育てたかいがありますね。

米原市 田中さん
ここ数年お米作りに関わって、毎年水管理に悩んでいます。何が正解なのか分からず毎年一年生です。収穫までの数ヶ月は、草との戦いも始まりしんどい事もあります。最近のお米の高値を考えると自家米が食べられる事に幸せを感じます。

お米作りは、水加減ひとつで収穫量が変わる大変な作業です。草との戦いも本当に根気がいらしますね。だからこそ自分で育てたお米を食べられるありがたさは格別ですね。

長浜市 日比野さん
GWに植えた夏野菜が日々大きくなって、収穫はもうすぐですが、毎朝今日はじつ々たるかなあ〜って観察するのが、とても楽しみです。

毎朝のちょっとした変化に気づくたびに嬉しくなりますね。元気に育って、たくさんのお恵みをもたらしてくれるといいですね!

長浜市 谷本さん
いよいよ梅雨です。我が家の庭にもアナベルの白い花が咲いてくれます。紫陽花の花言葉には色や種類によって様々あり、「家族」「団欒」更に「金運・魔除けの花」とも呼ばれ私の好きな花たちです。

白いアナベルの花が雨に映え、庭を明るく彩る光景が目につかぶようです。「家族」や「団欒」など、紫陽花の花言葉も心温まるものですね。

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。



お問い合わせ先／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

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

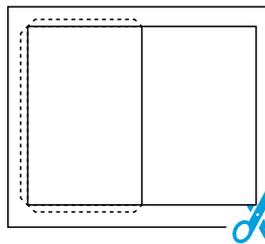


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

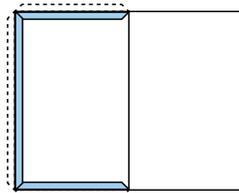
のりしろ

封筒の作り方

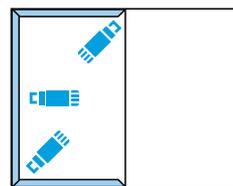
①封筒の部分を切り取ります。



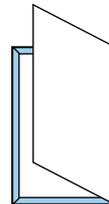
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



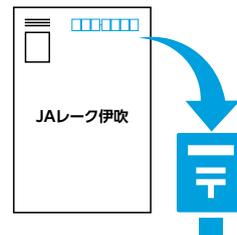
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

令和7年5月30日

議案審議

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| 第1号議案 令和6年度決算についておよび剰余金処分案について
ならびに監事監査報告について | 第5号議案 地区別懇談会開催について |
| 第2号議案 第9次中期経営計画の一部変更について | 第6号議案 総代会提出議案の承認について |
| 第3号議案 令和7年度事業計画の一部変更について | 第7号議案 (株)グリーンパワー長浜の事業計画について |
| 第4号議案 総代会の招集について | 第8号議案 (株)びわこライスの事業計画について |

報告事項

- | | | |
|--------------------|------------------------------------|----------------------|
| ①委員会報告 | ⑧コンプライアンス・プログラムについて | ⑭組合員の加入・脱退について |
| ②理事会報告 | ⑨職員の状況について | ⑮(株)グリーンパワー長浜の決算について |
| ③令和6年度内部監査実施状況について | ⑩利益相反契約にかかる報告について | ⑯(株)びわこライスの決算について |
| ④余裕金の運用状況について | ⑪JAバンク基本方針の変更について | ⑰(有)ミルクファーム伊吹の決算について |
| ⑤資産査定の結果について | ⑫JAバンクの内部管理態勢構築にかかる
指針の一部変更について | |
| ⑥不良債権処理方針について | ⑬JAバンク経営戦略シートについて | |
| ⑦自己資本比率の状況について | | |

理事会

令和7年5月29日

議案審議

- | | |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 第1号議案 令和6年度決算についておよび剰余金処分案について
ならびに監事監査報告について | 第7号議案 令和8年度学卒者職員採用要領(三次募集)について |
| 第2号議案 第9次中期経営計画の一部変更について | 第8号議案 令和7年度中途採用職員採用要領について |
| 第3号議案 令和7年度事業計画の一部変更について | 第9号議案 令和7年度会計監査人に関する監査報酬の決定について |
| 第4号議案 総代会の招集について | 第10号議案 JAバンク経営戦略シートについて |
| 第5号議案 地区別懇談会開催について | 第11号議案 (株)グリーンパワー長浜の事業計画(案)について |
| 第6号議案 総代会提出議案の承認について | 第12号議案 (株)びわこライスの事業計画(案)について |

報告事項

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ①自己資本比率の状況について | ⑤内部監査の品質に関する内部評価報告書について |
| ②内部監査の結果について | ⑥組合員の加入・脱退について |
| ③令和7年産麦類 乾燥・調製施設利用料金について | ⑦(株)グリーンパワー長浜の決算について |
| ④金利設定委員会報告について | ⑧(株)びわこライスの決算について |

2025年7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、内容の総合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

職場見学に訪れた小学生にとっては、JAの仕事が自分たちの暮らしと深く関わっていることを知る、貴重な学びの機会となりました。また、高校生が山東支店にて行った特殊詐欺防止活動は、JAへの親しみや信頼を深めるきっかけとなったようです。

こうした取り組みを通じて、職員自身も地域とのつながりを改めて実感し、子どもたちが将来、農業に関わる仕事に就いたり、JAの一員として活躍してくれることへの期待が一層高まりました。

次世代との関わりは、JAにとっても大きな力となり、地域とともに歩む持続可能な活動の基盤となっていきます。

(颯)

家の光

8月号のお知らせ



表紙は 本木 雅弘さん

特集

体を整え、夏ばて知らず！
栄養たっぷり 夏ごはん

暑さで体が疲れやすく、炊事がめんどうになる時期に、タンパク質がしっかりとれて疲労回復ができる食事、体の調子を整える腸活レシピ、夏野菜がたっぷりとれるスピード栄養レシピなど、夏を元気に乗りきるためのレシピや食べ方を紹介します。

戦争を伝える
～未来へのバトン～

8月で太平洋戦争の終結から80年を迎えます。戦争を経験した世代が減り、惨禍の記憶が薄れつつあるいま、戦争体験者や、戦争について伝える活動をしている方にお話を聞き、改めて平和について考えます。

「猛暑で植物が枯れてしまう…」を解決！
夏の庭 SOS 大作戦

年々厳しさを増す夏の暑さ。手入れのため庭に出るのもおっくうに。しかし、工夫しだいで、夏の高湿多湿から美しい庭を守ることはできます。併せて、夏の庭を涼やかに彩る、暑さに強い植物も紹介します。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和7年5月末現在

正組合員数 4,447人
准組合員数 7,668人
出資金残高 18億28百万円





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

エダマメ

失敗の少ない夏まきがお勧め
摘心してさや数を増やす

エダマメをビールのおいしい6~8月の夏に収穫するには、温暖地ならば3~5月に春まきする必要があります。ただ気温が4月までは低く、5月は安定せず、発芽に適した地温を保てず失敗しがちです。

一方で、気温が十分に上がる夏まきなら手間をかけずにおいしいエダマメが秋に収穫できます。その場合の種まき適期は、7月下旬~8月下旬で、開花が高温時期に重なりさやが付きにくくなる梅雨ときは避けます。

夏まきは品種選びも大切です。気温が高いと開花や収穫が早まる極早生~中早生の品種を選びます。

もう一つ、出芽までの水やりの方法も重要です。エダマメは、出芽に多くの酸素を必要とするので、種まきしたらたっぷり水をやり、その後は出芽まで控えるようにします。



茶豆風味で3粒さや率が
高く、夏まきにも適し
た早生品種「おつな姫」

基本情報

- 分類：マメ科ダイズ属
- 原産地：中国東北地方
- 発芽適温(地温)：25~30度
- 生育適温(気温)：20~25度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0~6.5

病害虫情報

- ダイズサヤタマバエ：幼虫が未熟なさやの中で豆を食害する。夏まきで発生が多い。
- ワタノメイガ：葉を幼虫が巻いて中から食害する。8、9月の発生が多い。発生したら手で捕殺する。

エダマメの栽培方法

1 種まき

鉢のまま植えられるジフィーポットにピートモスと赤玉土(細粒)を等量混ぜた土を入れ、種3粒を指で押し込む(写真1)。新聞紙の上にポットを置き、水をやったら、日当たりの良い、雨がかからない軒下などに置き、新聞紙をかける(写真2)。

ポイント

土が乾くようならポットの下に敷いた新聞紙へ水をやる。適温ならば3、4日で芽が出始める。出芽後は上から水やりができる。



2 間引きと植え付け

種まき後5~9日ほど、本葉(初生葉)2枚が開き切る前に間引いて2株にする(写真3)。IB化成16gと過リン酸石灰を約8g混ぜた土を入れたプランター(長さ60cm・深さ19cm・14L)に、15cm間隔で8株4鉢をジフィーポットごと植え付ける(写真4)。

ポイント

本葉2枚が開き切る前に必ず植え付け、苗の老化を避ける。



3 増し土

植え付け後9~13日で、初生葉を含む本葉6枚が開いたら株元に土を足す(写真5)。



4 摘心・追肥

さらに14日前後の開花が始まる頃に、本葉6枚を残して芽をはさみで切り(摘心・写真6)、葉の脇から出る側枝を伸ばす。併せて普通化成(NPK各成分8-8-8)約8gを施し(写真7)、土を株元に寄せしておく。

ポイント

開花後は、さやを充実させるため、土が乾かないように注意する。



5 収穫

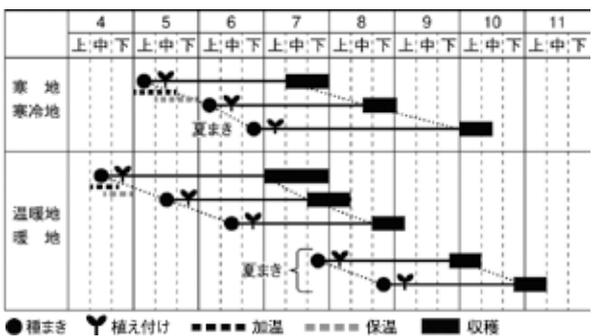
夏まきの場合、収穫は種まき後55~65日ほど。株の真ん中あたりのさやが膨らんできたら、株ごと刈り取って収穫する(写真8)。

ポイント

株から外したさやは鮮度が落ちやすいので早めにゆでて食べる。



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。