

ふれあい

fureai

2025

11

November

vol.
331

P5
特集

食べてかなえる豆腐ビューティー

いつまでも健康とキレイを！

- 1 ふれあいタイムス
- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 7 JAからのお知らせ
- 11 パズル？頭の体操
- 12 JAレーク伊吹に
ご意見をお聞かせください！



9月 組合員の健康を 守るために

本店および主な支店にて、JA健診の実施を開始しました。JA健診では、健診後の「事後相談」にも力を入れていきます。事後相談では、健診結果をもとに保健師が一人ひとりに丁寧なアドバイスを行い、生活習慣の改善や健康維持に向けたサポートを行っています。

JAでは、行政やJA滋賀厚生連と連携し、組合員や地域の皆さまが健診結果を日々の生活に生かせるよう、継続的な健康づくりを応援しています。受診者からは、「毎年受診すること」を心掛けています。健康で元気に過ごすためには、自分の健康状態を知ることが大切だと思います。事後相談でい

9月 職員総出で取り組む荷受作業

組合員の皆さまから出荷いただいたお米の荷受けを、職員総出で行っています。

それぞれの持ち場を超えて、全職員が力を合わせて作業に加わり、農作業の大変さを自ら体感することを大切にしています。担当業務の経験や入組年数にかかわらず、職員一人ひとりがJA事業の原点を忘れず、生産者の思いが込められた大切なお米を、消費者のもとへ確実にお届けできるよう、努めています。



▼▲荷受のようす



訪問介護事業所では、自分や家族だけで日常生活を送ることが難しくなった方に対し、ヘルパーがご自宅を訪問し、入浴・排泄・食事などの介護や、掃除・洗濯・調理など日常生活の援助を行うサービスを提供しています。



▲意見や情報を共有するホームヘルパーミーティングのようす



▲大型の健康診断機器を搭載したバス



▲順番を待つ受診者の皆さん

9月24日(水)
介護ニーズの
多様化に対応できる
人材育成をめざして
―訪問介護事業所での取り組み―

また、介護ニーズの多様化に対応できる人材育成にも力を入れており、月例ミーティングを通じて学びを深めています。今月のテーマは「災害時における利用者情報の開示」。緊急事態が発生した際、利用者とヘルパー双方の安全を確保し、業務を継続するための対応について学びました。具体的には、災害発生時にはヘルパーが事業所に集まり、利用者やご家族、関係者からの問い合わせに適切に対応する体制づくりについて確認しました。

ヘルパー募集についてはP9をご覧ください。

10月8日(水)

「ひまわりグループ」が『てんてんのいぐるみ』を制作



JAレーク伊吹女性部活動グループ「ひまわりグループ」では、米原市社会福祉協議会の広報誌『てんと』で活躍するマスコットキャラクター「てんてん」のいぐるみを、6名のメンバーが制作しました。

完成したいぐるみは、11月16日(日)に滋賀県立文化産業交流会館で開催される地域共生社会フェスタ「てんてん展」で披露されます(開催時間：9時30分～13時)。

メンバーは「手のひらサイズで親しみやすく、かわいらしいいぐるみができました。イラストだけでは伝わり



▲作品を手にする「ひまわりグループ」のメンバー



▲可愛らしく仕上がったマスコット「てんてん」

にくい『てんてん』のかわいらしさを表現できたと思います。展示会で、多くの方にご覧いただけるとうれしいです」と話していました。

10月10日(金)

園児たちが笑顔でサツマイモ収穫体験 ―長浜北保育園で「べにはるか」掘り―

長浜北保育園の園児4、5歳児たちが、同園敷地内の畑でサツマイモの収穫を体験し、秋の実りを楽しみました。収穫したのは、春先に自分たちの手で苗を植えた「べにはるか」です。

はじめに、長浜北支店の職員が土を起こし、収穫の方法を説明。その後、園児たちは先生やJA職員に見守られながら、一生懸命にイモを掘り起こしました。

付き添った先生は「今年もJAの皆さんのおかげで無事に収穫ができました。園児たちとおいしくいただきます。サツマイモ栽培を通して、子どもたち



▲大きなサツマイモを掘り当てた園児たち



▲収穫したサツマイモを確認する園児たち

の成長を感じられてうれしいです」と笑顔で話していました。



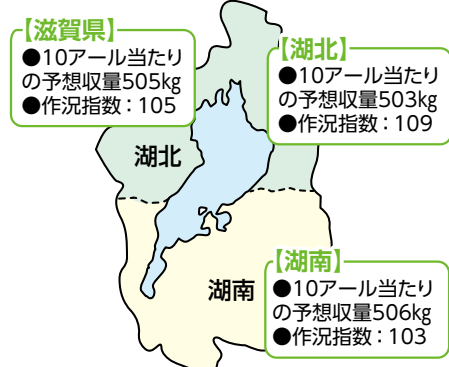


滋賀県の作況指数 (近畿農政局10月10日発表 作物統計調査より)

令和7年産水稲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505kg(前年産に比べ21kg増加)で、作況指数は105となる見込みです。

滋賀県の作況指数

(9月25日現在)



調査概況(滋賀県)

主食用作付面積は2万9,300ha(前年産に比べ1,900ha増加)と見込まれる。
食用作付面積に10a当たり予想収量(生産者が使用しているふるい目幅ベース)を乗じた予想収穫量(主食用(生産者ふるい上米))は14万8,000t(前年産に比べ1万5,400t増加)と見込まれる。

主な収量構成要素をみると、全もみ数は、前年に比べ「多い」となった。これは、田植期以降一時的に日照不足となった時期がみられたものの、生育期間を通して高温・多照傾向で経過したため、分げつが促進され穂数が前年と比べ多くなったことに加え、1穂当たりもみ数が前年を上回ったこと等による。千もみ当たり収量(登熟)は、出穂・開花期の高温により前年同様不稔もみの発生がみられたこと、もみ数が多くなったことに伴う相反作用等で前年に比べ「やや少ない」と見込まれる。

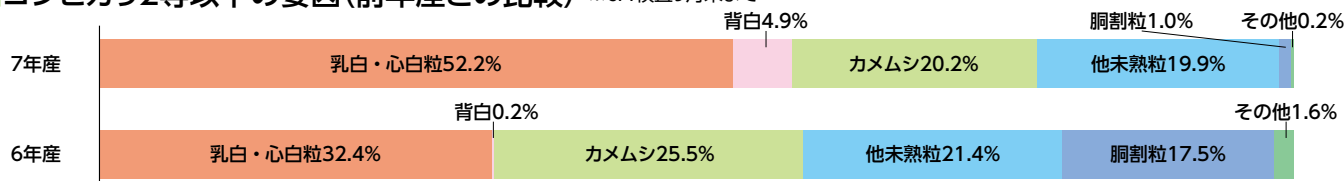
●予想収量は、生産者が使用しているふるい目幅ベース

●作況単収指数は、10a当たり収量の前年産までの5か年中3年平均(最高、最低除く)に対する10a当たり収量の比率

地域別・品種別1等比率 (地場集荷分 9月末現在)

		コシヒカリ	日本晴	キヌヒカリ	みずかがみ	きぬむすめ	ほしじるし
伊吹・山東	R6	45.3%	100.0%	0.00%	43.80%	0.00%	51.80%
	R7	31.0%	0.0%		0.0%		100.0%
米原・近江	R6	19.3%	41.9%	21.7%	56.4%	100%	81.50%
	R7	3.7%	14.4%	1.8%	23.9%	37.1%	0.0%
長浜	R6	70.2%	71.1%	97.9%	70.2%	20.7%	43.40%
	R7	12.9%	0.0%	23.9%	30.7%	31.8%	0.0%
管内平均	R6	54.8%	70.4%	43.1%	66.0%	63.9%	63.5%
	R7	13.2%	9.3%	4.1%	27.8%	34.4%	1.9%

コシヒカリ2等以下の要因(前年産との比較) ※JA検査9月末まで



pick up
営農指導
活動

水稲跡野菜の生産振興 (秋馬鈴薯・ほうれん草)

特産振興課では、野菜の生産振興取組みとして、水稲刈後の水田において水稲跡野菜の2毛作にトライアル。秋馬鈴薯やほうれん草の作付を行いました。同じ田で1年の間に水稲と1種類の野菜を連続的に栽培することで、農地の有効利用と農家所得の増大を目指します。野菜収穫は年内に終了し、来年の春には、水稲の作付を予定しています。また、生産者の労働力支援や農産物の生産に特化できる体制づくりとして、農産物の収穫から出荷調製機能を全農しが担うことで、新たな園芸品目の導入と既存品目の生産拡大を目指します。



特産振興課 補佐 北川 豊
(TAC園芸担当)



トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

「野菜の種類と品種を選ぶ」寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地温暖地では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみ

ができ、花茎が伸びるが起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

「被覆資材の選び方」保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使い勝手が良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度

の長さがが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

「資材活用のポイント」晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気に近い温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため、氷点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かって光が強くなったら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかわらず穴開き率（フィルム表面積に対する穴開き面積の割合）1、2％程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

※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。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用塩化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン系）	保温性中、べたつかない
		農ポリ（農業用ポリエチレン）	保温性やや小、低価格
		有孔（農PO、農ポリ）	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壌水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ	地温の上昇 土壌水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	グラスファイバー製	軽量で曲がりやすく、復元力が高い
		被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐候性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

注意

水稲カメムシ被害継続の恐れ

今年の水稲カメムシ注意報発令が過去最多となりました。収穫後においても引き続き対策を実施しましょう



対策1 早期秋耕

- 稲株のできるだけ早いすき込み（再度の出穂防止）
- 二番穂の早期すき込み（エサの除去）

効果 ●発生源の減少→翌年被害リスク軽減
●越冬個体数の減少

対策2 収穫後の畦畔管理

稲刈り後の畦畔管理

- 草刈り ●除草剤の散布

効果 ●増殖場所・飛来源の減少
●越冬場所の減少



いつまでも健康とキレイを！

食べてかなえる 豆腐ビューティー

イラスト：小林裕美子

体の中からきれいになりたいなら、
まずは食生活から。

栄養たっぷりの豆腐は、
毎日の健康と美容習慣にぴったり。

早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。



豆腐のタンパク質は 女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかりと取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからを一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生食時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温ま

り、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



豆腐に多く含まれる 栄養素 6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め、体脂肪の減少に役立つ。

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

タンパク質

筋肉を増やし、脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、体脂肪の消費を促進

食事で取った脂肪はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

カルシウム

丈夫な体のためにしっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのにも必要です。

サポニン

中性脂肪の蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐
お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物

（おからみそだれ添え）



【材料】（2人分）

豆腐 …………… 1/2丁（または充填豆腐1パック）

※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。

マイタケ …………… 1/2パック

カボチャ …………… 100g

ナス …………… 1本

〈おからみそだれ〉

みそ …………… 大さじ1と1/2

無調整豆乳 …………… 大さじ3

メープルシロップ（お好みで） …………… 小さじ1

おからパウダー …………… 小さじ1〜2

【作り方】

- ① カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ② 蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③ 強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④ おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取る腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼 亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。

豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。



偽サイトに気をつけてください



フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない!

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、**貯金残高の全額を不正送金されるリスク**があります。

JAネットバンクに定期的にログインし、身に覚えのない取引がないかをご確認ください

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら・・・JAネットバンクの緊急停止を実施してください。

この度、レーク伊吹農業協同組合の職員として採用されました。これまでの経験を活かし、地域の皆さまに信頼される職員を目指して努めてまいります。

また、周囲とのコミュニケーションを大事にし、情報を共有することで、迅速かつ正確に、JA職員としての自覚と責任を持って職務に励んでまいります。

販売施設課
川瀬 尚美

新入職員紹介



総代選挙について

- **選挙期日**
令和7年12月5日(金)
- **投票開始時刻及び終了時刻**
午前8時開始、午後5時終了
- **投票所及び開票所**
当JAの各支店
- **選挙区及び定数**
下表の通り
- **投票用紙に記名すべき総代の数**
1名



選挙区及び定数	
選挙区	定数(人)
伊吹支店	52
柏原支店	31
山東支店	73
米原支店	71
近江支店	64
長浜東支店	77
長浜南支店	71
長浜北支店	61
合計	500人(8カ所)

廃棄農薬 の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を有料で回収致します

農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。使用された場合は罰則規定が設けられています。

実施日 11月22日(土) **持込受付時間** 午前9:00～午前11:00



回収場所 ●経済センター(なお、米原資材センターでは回収がありません)

※農薬組合回覧の廃止に伴い、廃棄農薬申込書等は各支店窓口及び経済センターにごさいますので、お問い合わせください。
※なお、当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、正しく分別されていない場合は、受付ができませんので、ご注意ください。

お問い合わせ先／購買課 ☎63-2102(平日8:30～17:00)

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。

農薬の空袋も
回収できます!!

11月29日(土) 午前8:30～午前10:30 近江カントリーエレベーター

12月 6 日(土) 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

回収できる農薬袋の例



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 ○農薬の空袋 など

※廃タイヤ、ガラス瓶、中身が残っている肥料・農薬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、ご注意下さい。
※直近の利用者の方には、必要書類を直接お届けさせていただきます。なお、書類がお手元のない方は、経済センター・各支店窓口にごさいます。

お問い合わせ先／営農企画課 ☎63-2101(平日8:30～17:00)

第36回

農業
機械

未来へ躍進する滋賀の農業
～持続可能な次世代農業に向けて～

大展示会

2025

11/ 13 木 14 金 15 土
9:30-16:00 9:00-16:00 9:00-14:30

会場

ドラゴンハット

竜王町総合運動公園
滋賀県蒲生郡竜王町岡屋3282番地

農機だけじゃない!!

軽食コーナー
県内農産物販売コーナー



限定
価格

◀このマークが目印です!!
3日間だけの
限定価格商品を
ご用意しております!

ご来場の
お客様に

粗品と御礼の
品を進呈!

※数量に限りがありますので、品切れの際はご容赦願います。
※1家族につき各1つまでの進呈とさせていただきます。

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)

JAレーク伊吹の**年金定期貯金** 期間1年 ★お一人様10万円以上**500万円**まで



大好評!

JAレーク伊吹
キャラクター
みのりちゃん

きらめき

店頭表示金利
+0.175%

年0.425%

(税引き後年 0.388%)



© よりぞう

ご利用いただける方
**当JAで年金を
受給されている
個人の方**
(指定替手続中を含む)

お取扱い期間／2025年10月1日(水)～2025年12月30日(火)

- ・お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。
- ・預入期間中は、当JAで継続して公的年金をお受取りいただくことが条件です。
- ・原則としてこの貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約された場合は当JA所定の中途解約利率が適用されます。
- ・満期日が未到来の当JAの定期貯金からの預け替えは対象外とさせていただきます。
- ・自動継続型(利払式)のお取扱いとなります。自動継続後の適用金利は満期日当日の店頭表示金利となります。
- ・ただし、満期日に上記「ご利用いただける方」を満たした場合、窓口でのお手続によりお手続日時時点の年金定期貯金優遇金利が再度適用できます。
- ・ご契約可能な支店は年金を受給されている支店とします。
- ・今後の金融情勢等によっては、上記のお取扱い期間中でも内容や適用金利を変更させていただく場合がございます。
- ・ATM等非対面でのお取扱いはできません。
- ・店頭にて説明書をご用意しています。

定期性貯金の満期日等のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもって、発送を終了させていただきました。発送終了後は、JAネットバンクをご契約中の個人のお客さまを対象に、ご案内状と同様の内容をEメールで受け取ることができるサービスを開始しております。この機会に、JAネットバンクのご利用をご検討いただきますようお願い申し上げます。

年金定期貯金「きらめき」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

訪問介護サービス

登録ヘルパー募集!!

介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)の資格が必要です

あなたの空いている
時間で、一緒に
働きませんか?



訪問介護事業所では、介護スタッフを募集しています。
ヘルパーとして、地域の皆さまの生活を支援してみませんか。
介護の知識や技術が身につく職場です。
優しい気持ちがあれば大丈夫。新しい自分を発見できるかもしれません。



お問い合わせ先／介護福祉センター ☎0749-54-2112(平日8:30～17:00)



みんなの人権

「それもいいね」と言える社会

J A 滋養同和対策本部、みのりより



NHK Eテレで2025年3月から始まる「The Wakey Showザ・ウェイク・ショー」という番組をご存じでしょうか。平日の朝7時から放送されていて、子どもたちが元気に一日をスタートできるようにと工夫された教育番組です。キャラクターが登場し、科学・自然・芸術・歴史など、いろいろな「知るきっかけ」が盛り込まれています。朝の短い時間ですが、大人も思わず見入ってしまうような楽しい番組です。

この番組のエンディングテーマ「それもいいね」を手がけたのは、シンガーソングライターのこっこのけんとさんです。親しみやすい言葉とメロディで、多くの人の共感を集めているアーティストなので、名前を耳にしたことがあるという方も多いかもしれません。

「それもいいね」という歌には、人はそれぞれ違っていていいというあたたかな受け止め方が込められています。自分らしさも相手の違いも否定しない。その背景には、多様性を認め合う視点があり、人権を考えるうえで欠かせない大切な姿勢です。

ところで、人権と聞くと、難しい法律や制度を思い浮かべる人も多いと思います。でも実際には、もっと身近なところに存在します。たとえば、自分とは異なる誰かの考えや行動に出会ったときに、「それはちがう」と突き放すのか、「そう思う考え方もあるね」と受けとめるのか。その小さなやりとりが積み重なって、人間関係をあたたかいものにし、ひいては人権を大切にする社会

へとつながっていくのです。

私たちはみんなそれぞれが背景や価値観をもっています。服の好みや食べ物の好き嫌い、勉強の仕方や働き方、生き方の選択も違います。つい正しい・間違っているで線を引きたくなることもあります。こっこのけんとさんの歌が伝える、違っていていいと多様性を受け入れる姿勢は、私たちの暮らしをより豊かなものにしていくのではないのでしょうか。

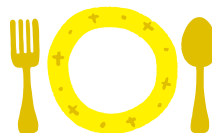
また、「それもいいね」という言葉は、相手を認めるだけでなく、自分を認めることにもつながります。自分を大切に思える人は、相手の違いもおおらかに受けとめることができます。逆に、自分に自信がないときは、他の人の存在が脅威に見えて排除の気持ちにつながってしまつこともあります。だからこそ、お互いの自己肯定感を支え合える社会が、人権を守る土壌になるのです。

そして、家庭や学校、職場や地域社会など、いろいろな場面で「それもいいね」という言葉が交わされるようになれば、たとえば子どもの個性を認める言葉は何かに挑戦する勇氣になったり、あるいは職場で多様な意見を尊重すれば新しい発想や働きやすさにつながったりと、誰かを大切にすることで確実に変化していきます。

違いに出会ったとき、「それもいいね」と言える社会——そうした社会こそ、互いの人権を尊重し合える社会ではないでしょうか。

家族で楽しむおいしい一皿

旬のダイコンを使ったレシピを楽しもう



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

薄切り豚バラ大根



ダイコンが主役のボリュームおかず

●材料【2人分】

ダイコン 1/2本
豚バラ肉(薄切り) 200g
ショウガ(薄切り) 1片
ごま油 大さじ1/2
だし汁(かつおだし) 350ml
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2

作り方のアイデア

落としぶたはクッキングシートで代用できます。だし汁はだしパックを使い、だしを取りながら煮るとお手軽です。③でだしパックと水を入れて煮込み、最後に取り出します。

●作り方

- ①ダイコンは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。豚バラ肉は2cm幅に切っておく。
- ②深めのフライパンまたは鍋にショウガとごま油を入れて火にかけ、豚バラ肉を入れて炒める。豚バラ肉の色が変わったらダイコンを入れて2分炒める。
- ③だし汁と砂糖を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮る。ダイコンにすっと箸が刺さるようになったらしょうゆと酒を入れ、時々かき混ぜながら10分煮て出来上がり。

アレンジ

- ショウガを千切りにして辛味を引き立たせ大人向けに

●材料【2人分】

大根おろし 100g
小ネギ 2本
白玉粉 50g
サクラエビ 3g
塩 1つまみ
しょうゆ 少々
ごま油 大さじ1
酢じょうゆ 適量

ポイント

ダイコンの水分量は季節や品種で差があるため、程よくまとまるように調整してください。白玉粉がなくても、片栗粉と小麦粉を半分ずつ使うなどで代用できます。

●作り方

- ①大根おろしは茶こしなど目の細かいもので水気を切る。小ネギは小口切りにしておく。
- ②ごま油と酢じょうゆ以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜてから一つにまとめる。4等分にして平たく成形する。水気が足りない場合は大根おろしの水分を入れ、まとまりづらい場合は白玉粉(分量外)を加える。
- ③フライパンにごま油をひき、並べて中火で焼く。3分焼いて焦げ目が付いたらひっくり返して同様に焼く。カリッとするまで何度かひっくり返す。
- ④皿に盛り、酢じょうゆを付けていただく。

アレンジ

- 溶けるチーズを入れる
- 酢じょうゆに砂糖を入れる

大根餅

台湾では朝ご飯で食べること。子どももパクパク食べられます



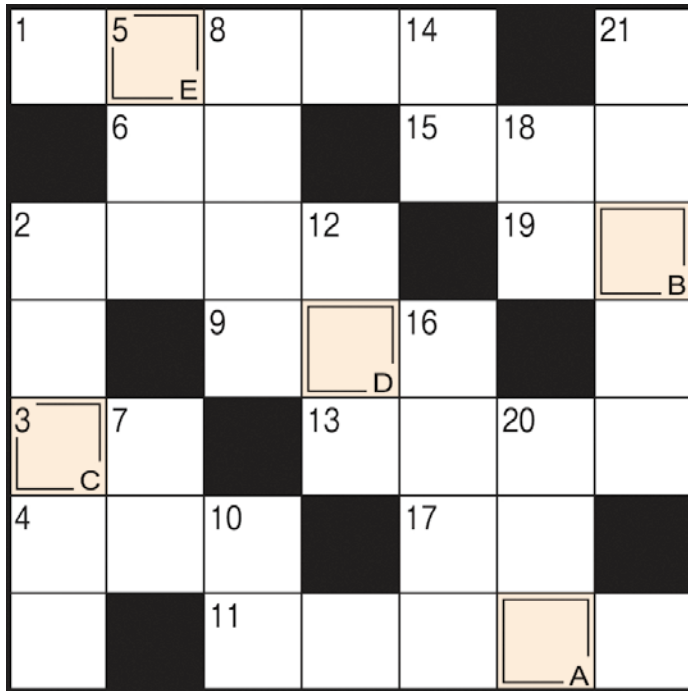


パズル?

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

- 1 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 2 ——果敢に若武者が戦う
- 3 江戸時代のタクシーです
- 4 秋の山を彩ります
- 6 「豚」の音読み。——カツ
- 9 金属の輪を長くつないで作ります
- 11 旅先の体験を書き綴ったもの
- 13 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- 15 よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 17 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- 19 ギターに張ります

10月号のこたえ

A	B	C	D
タ	マ	イ	レ

9月号の応募総数

118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。

1	タ	イ	ク	ナ	ス
2	ダ	シ	マ	イ	タ
3	ニ	ワ	カ	デ	ン
4	ア	マ	ミ	ソ	ギ
5	シ	イ	ウ	ク	レ

クロスワードクイズの答え
テ・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
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 11月18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 20 18 16 14 12 10 8 7 5 2
- 川辺や海岸で見られる冬鳥。
東京都民の鳥です
- 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
分別して出します
- 雄弁は銀、——は金
陶器よりも高い温度で焼きます
- 耳の長い動物
天高く——肥ゆる秋
暦の上ではこの日から冬
櫛の材料によいとされる木
『源氏物語』の作者は紫——です
SLとも呼ばれる蒸気——

タテのカギ



10月号から
お便りコーナー

米原市 太田さん

百日紅サルズベリの花が赤・白・ピンクにきれいに咲き誇っています。真夏の暑さが過ぎ去り過ごしやすく感じているのでしょうか。それとも百日紅は真夏の大好きで名残惜しく感じているのでしょうか。夏から秋にかけて存分に楽しませてくれるステキな花木です。

百日紅は、季節の移りを感じさせてくれる、まさに「夏と秋の架け橋」のようなお花だと思います。

長浜市 金澤さん

先日さつまいも収穫をしました。昨年よりたくさん収穫できて嬉しいです。今年は暑い日が続く大丈夫かと心配していましたが、うまくとれて、今さつまいもを干しています。甘味が増すように、新聞紙に包んで保管しようと思います。

干して甘みが増すと、ますます美味しくなりそうです。秋の味覚を存分に楽しめそうですね!

長浜市 谷本さん

「特殊詐欺偽対策」(10月号)、シッカリと読みました。過去の迷惑郵便から、迷惑電話に変わり、今は迷惑SNSが横行しています。対応は「郵便物は無視、電話は留守電録音、SNSは色気を出すな」です。私は「騙(だま)されん」不労所得のその話と喝えています。
●本誌におっしゃる通りですね!時代とともに詐欺の手口も巧妙になっていますが、「無視・録音・色気を出さない」という対応はまさに鉄則だと思います。

米原市 角田さん

今年の夏は、例年に無い暑い日が続きました。9月になっても、まだまだ暑さは衰えずびっくりでしたが、9月の終わりにはいつのまにか真赤な彼岸花が咲き誇っていきいでした。ちゃんと咲く時を覚えていて、自然と本音がにじみ出ていました。
●あんなに暑さが続いたのに、季節を忘れず咲く彼岸花には、毎年感動させられます。

JA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



差出有効期間
2026年2月
28日まで

5 2 2 8 7 9 0

米原市宇賀野280番地1

JAレーク伊吹

総務部総務課

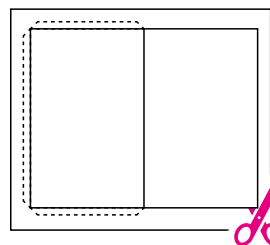
ご意見募集 係



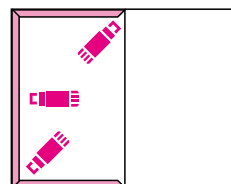
■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

封筒の作り方

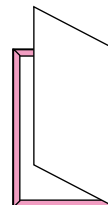
①封筒の部分を
切り取ります。



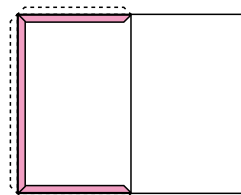
③折り曲げた部分に
のりを付けます。



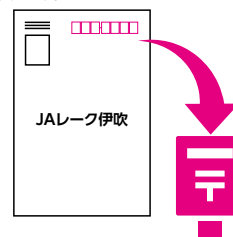
④折り返し張り付け
封筒を作ります。



②のり付けする部分を
内側に折り曲げます。



⑤完成



のりしろ



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7年9月29日

議案審議

第 1 号議案 令和7年度仮決算処理方針について

第 2 号議案 レーク伊吹農協農業機械銀行業務規程の一部変更および
レーク伊吹農協農業機械銀行推進地区協議会規約の廃止について

報告事項

- ①内部監査の結果について
- ②金利設定委員会報告について
- ③令和7年産米「もち米」買取価格の設定について
- ④組合員の加入・脱退について

2025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



JA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

先日、日本人がノーベル賞を受賞されたという、うれしいニュースが報じられました。

その少し前には、独創的でユニークな研究に贈られる「イグ・ノーベル賞」を、農研機構のグループが受賞されたとの報道もありました。研究内容は、牛の体にしま模様をつけることで、吸血昆虫の被害を減らすというもので、殺虫剤を使わずに牛を守る、環境にやさしい画期的な方法だと感じました。

お米の分野でも、農業の使用を抑えながら栽培する新たな研究が進むことを期待したいものです。



編集後記

シマウツシマ目指せ、お米のノーベル賞

家の光

12月号のお知らせ



表紙は 杉咲花さん

特集

「いつも」使えて「もしも」に役立つ
あると安心防災

「もしも」に備えて特別な準備をするのではなく、「いつも」の暮らしをひと工夫して「もしも」のときに役立つ。安全を確保できる場所、温かい食事、トイレなど今日からできる防災術を紹介します。

農ライフのすすめ

クリスマス・お正月にお勧め

心躍る 枝物アレンジメント

存在感があり、一本飾りだけで室内がぐっと華やかな空間になる枝物。ユーカリやマツなど冬の枝物を使い、年末年始にぴったりの飾り方を提案します。

別冊付録

もしものときの

「防災アクション」クイズブック

地震が起こったとき、命を守り、生き延びるために正しい行動をとれますか。災害時に起こるさまざまな状況別に、知っておくと役立つ「防災アクション」を13のクイズで紹介。家族や仲間と実践しながら身に付けましょう。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和7年8月末現在

正組合員数	4,404人
准組合員数	7,716人
出資金残高	18億2千8百万円



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

かきチシャ(サンチュ)

暑さや寒さに強く栽培しやすい
葉をかき採りながら長く収穫

かきチシャの韓国名は「サンチュ」といい、焼き肉を巻く葉っぱといえば思い出してもらえることでしょう。葉は巻かず結球しないリーフレタスの仲間で、多くは戦後導入されたのに対し、かきチシャは平安時代に導入されました。そのため日本の環境にもなじみ、栽培しやすいことが特長です。名前の由来は、葉を「掻き」採り収穫する「チシャ(レタスの和名)」からです。

本来、レタスは涼しい気候を好み、25度以上の高温で生育が悪くなり、多湿で病気を多発します。一方で、かきチシャは、暑さや寒さ、病気にも強く、種まきは年中できますが、好適なのは2月中旬から5月中旬の春と8月中旬から9月中旬の秋です。特に秋まきは、翌春の高温・長日で花芽ができ、4、5月にとう立ちするまでかき採り収穫で長く楽しめます。

かきチシャの栽培方法

① 種まき

種まきは、ビートモスなどの土でできた育苗用圧縮ポット「ジフィーセブン」(直径42mm)を使えば、苗をそのまま植え付けられて便利。ぬるま湯に浸けて膨らませておいたポットの中央にピンセットなどで深さ5mmほどのまき穴を開け、種を3、4粒ずつまいたら(写真1)、パーミキュライトをかける(写真2)。ハイドスプレーで優しく水をかけておく。種まき後は、不織布を1枚かけておく。

ポイント

芽を出すのに光が必要なので、パーミキュライトは厚くかけ過ぎないように注意する。

② 間引き

適温ならば4、5日で出芽してくる。本葉が1～2枚出たら、はさみやピンセットを使って1株に間引く(写真3)。

③ 植え付け

本葉が3～4枚になったら植え遅れることなく植え付ける。植え付け前の苗へはしっかり水やりしておく。元肥として肥料成分が長く効くIB化成を約56g混ぜた土をプランター(長さ約60cm・14L)へ入れる。15cm間隔で4株を植え付けいたら(写真4)、たっぷり水をやる。植え付け後1週間程度は、土を乾かさないうち水やりして、根付きを促す。

ポイント

12～3月までは、防寒、防霜、生育促進などの目的で不織布を1枚かけておく(写真5：べたがけ)。夏は日陰か、遮光ネットの下に置く。



④ 収穫

春・秋まきで種まき後60日ぐらいから、夏まきは45日ぐらいから収穫できる。春まきは株ごと収穫。夏・秋まきは株取り収穫の後に摘み取り収穫もできる。葉が手のひらサイズの約20cmになったら下から2、3枚ずつ順次収穫する(写真6)。

ポイント

摘み採りながら長く収穫する場合は、植え付け後30日から、30日置きにIB化成を1株当たり約8gを施す。

※温暖地を基準に記事を作成しています。



基本情報

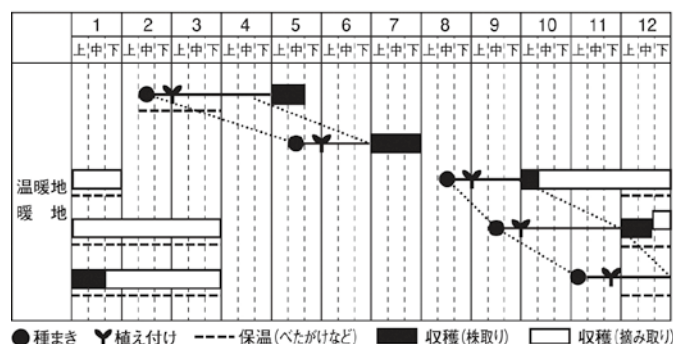
- 分類：キク科アキノゲシ属
- 原産地：中近東内陸から地中海沿岸
- 発芽適温(地温)：15～20度
- 生育適温(気温)：18～22度
- 日当たり：日なた/半日陰(夏) ●好適pH：6.0～7.0

病害虫情報

- アブラムシ類：主に春～秋に葉の裏に発生。初期は捕殺するか、葉ごと取り除く。べたがけや早めの薬剤散布で拡大を防ぐ。
- チップバーン：カルシウム欠乏で葉先などが焼けたようになる生理障害。卵の殻を酢に溶かし、100倍に希釈して散布する。

シャキシャキとした歯応えが楽しめる青葉が特徴の「青かきチシャ」

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。