

ふれあい

fureai

2026

2

February

vol.
334

P7
特集

いつまでも自分の歯で
おいしく食べたい！

歯磨きのキホン

- | | | | | | |
|------------|------------|-------------|--------|--------|-----------------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 2 パズル？頭の体操 | 3 JAからのお知らせ | 4 家庭菜園 | 5 営農情報 | 6 JAレーク伊吹に
ご意見をお聞かせください！ |
|------------|------------|-------------|--------|--------|-----------------------------|



支店協同活動「お客様感謝デー」

12月10日(水)

ぬくもりのおもてなし～山東支店～

山東支店では、日頃の感謝の気持ちを込めた「お客様感謝デー」を開催しました。

当日は寒さが厳しくなるなか、お客さまに、エーコープの「たまごスープ」「じょっが湯」や「ホットレモネード」をお渡しして、和やかな雰囲気の中でおもてなしを行いました。あわせて「みのりちゃん」のグッズをプレゼントし、お客さまとの会話を弾みました。

また、キャンペーン展開中の貯金や共済商品などについても紹介し、関心を持つてもらいう機会となりました。堀支店長は「窓口が混雑する年金支



▲すぐに飾れるお花をプレゼント

12月15日(月)

花一輪の心づかい～長浜東支店～

長浜東支店では、日頃の愛顧に感謝の気持ちを込めて「お客様来店感謝デー」を開催しました。

当店は、来店されたお客さまへ季節のお花の一輪挿しをプレゼントし、店内にさりげない彩りを添えました。来店者からは「いつものように来店したところ、思いがけずプレゼントをいたしました、思ひがけずプレゼントをいたただけてうれしい」との声が寄せられ、

和やかな雰囲気のなか、職員との交流が深まりました。



▲キャンペーンについて説明する職員

12月15日(月)

花がつなぐ感謝の心～伊吹支店～

伊吹支店では、日頃のご愛顧への感謝を込めて「お客様感謝デー」を開催し、お客さまにビオラやパンジーの苗をプレゼントしました。

伊吹山の北側に広がる地域も含めた、広範囲を管内とする同支店では、年金支給日など限られた機会に来店されるお客さまも多くいます。小川次長は「もうした顔を合わせる機会を大切にし、JAをより身近に感じてもらえば」と話しました。来店者からは「花をもらえてうれしい」と笑顔が広がり、和やかなひとときとなりました。



▲お客さまに苗を手渡す職員

12月15日(月)

感謝の気持ちを花に込めて～近江支店～

近江支店では、日頃のご利用への感謝を込めて「お客様感謝デー」を開催し、お客さまにビオラやパンジーの苗をプレゼントしました。

本店と併設されている同支店には、近江支店管外から訪れる利用者も多く、幅広いお客様が来店します。杉江支店長は



▲花の苗を手渡す職員

「事務的な対応にどうぞありがとうございます」とイベントを通じてお客さまとの距離を縮め、JAを利用するとのメリットを感じてもらいたい」と話しました。花の苗を手にした来店者との会話を弾み、心あたたまる時間となりました。



▲会話を通じてお客様の声に耳を傾ける職員

12月

はつか大根などを来店者にふるまう プランター栽培で手軽に収穫

近江支店では、プランターを使った「はつか大根」などの栽培・収穫を行いました。家の光図書『だれでもできる ベランダで野菜づくり』を参考にして育てたもので、特段手間をかけること

園児の作品で広がる交流

長浜北支店では、「ごはん提供などを通じて交流のある神照幼稚園の園児が制作した、「みのりちゃん」の塗り絵を展示しました。作品は幼稚園から持ち込んでいただいたもので、来店者の目を楽しませるとともに、職員と来店者との会話のきっかけとなりました。

箕支店長は「窓口対応は事務的な会話になりがちですが、このような取り組みを継続することで、利用者とのコミュニケーションのきっかけになればと思います」と話しました。



▶園児たちの作品



▲手間いらずで、しっかり収穫できました

JA共済の地域貢献活動

なく、かんたんに収穫することができます。収穫した新鮮な、はつか大根などを来店者にふるまい、家庭でも気軽に野菜づくりを楽しめるなどを伝えました。

12月

滋賀県ＪＡグラウンド・ゴルフ大会

滋賀県ＪＡグラウンド・ゴルフ大会が、県民共済ドーム長浜で開催されました。本大会は、組合員・利用者の健康増進と、元気で活力ある地域社会の実現に寄与することを目的に、毎年実施されています。



▲プランターで手軽に栽培できます



感謝状が贈られました

当ＪＡはこのほど、米原市社会福祉協議会が取り組むフードバンク事業に対し、食料支援として米を提供しました。

12月19日(金)

この取り組みが地域の社会福祉活動への協力として評価され、米原市米原地域福祉センター「ゆめホール」において感謝状授与式が行われ、当ＪＡに感謝状が贈られました。

当ＪＡは今後も、地域の発展と福祉向上を目標に、地域の発展と福祉向上を目標に、思いを一つにする関係団体と連携しながら、地域貢献活動に継続して取り組んでいきます。

▲感謝状を受け取る伏木衛代表理事理事長(右)



▲参加者の皆さん

12月10日(水)

田辺正子さん4位入賞

滋賀県ＪＡグラウンド・ゴルフ大会が、県民共済ドーム長浜で開催されました。本大会は、組合員・利用者の健康増進と、元気で活力ある地域社会の実現に寄与することを目的に、毎年実施されています。

Aの予選を勝ち抜いたう68名の選手が出場し、競技に臨みました。会場には、打ちごとに緊張感が漂い、白熱した熱戦が繰り広げられました。ＪＡレーク伊吹からも26名の方々が出場され、日頃の練習の成果を存分に發揮されました。その中で、長浜支部の田辺正子さんが4位に入賞する大健闘を見せました。田辺さんは、代表戦での入賞おめでとうございます。

田辺さんは、4位に入賞された田辺正子さん

12月

はつか大根などを来店者にふるまう プランター栽培で手軽に収穫

近江支店では、プランターを使った「はつか大根」などの栽培・収穫を行いました。家の光図書『だれでもできる ベランダで野菜づくり』を参考にして育てたもので、特段手間をかけること

園児の作品で広がる交流

長浜北支店では、「ごはん提供などを通じて交流のある神照幼稚園の園児が制作した、「みのりちゃん」の塗り絵を展示しました。作品は幼稚園から持ち込んでいただいたもので、来店者の目を楽しませるとともに、職員と来店者との会話のきっかけとなりました。

箕支店長は「窓口対応は事務的な会話になりがちですが、このような取り組みを継続することで、利用者とのコミュニケーションのきっかけになればと思います」と話しました。



▲4位に入賞された田辺正子さん



JA共済の地域貢献活動

© 2017 JA-KYOSAI



▲栽培方法などについて説明するJA職員

▲サポートを受け収穫する児童
生徒たちはスタッフのサポートを受けながら、土の中できっちり育った白ネギを引き抜き、達成感あふれる表情を見せていました。収穫後は、出荷に向けて、実際の梱包作業にも挑戦しました。

体験で収穫された白ネギは、学校給食として提供され児童たちは自分たちが収穫した白ネギの味を存分に味わいました。

当日は、エコファーム高畠の畑中満さんをはじめ、特産振興課・生活振興課の職員が指導にあたり、白ネギの収穫から梱包まで一連の作業を学びました。

白ネギ収穫体験 一連の作業を学ぶ



12月2日(火)

春照小学校の2年生26名が、エコファーム高畠の畑中満さんをはじめ、特産振興課・生活振興課の職員が指導にあたり、白ネギの収穫から梱包まで一連の作業を学びました。

当日は、エコファーム高畠の畑中満さんは、エコファーム高畠の畑中満さんと特産振興課の職員が担当しました。



▲熱心に質問する児童



▲束ね作業する児童



▲特産振興課職員の説明



▲サポートを受け収穫する児童

12月5日(金)

山東小学校の3年生17名を対象に、白ネギの出前授業を行いました。授業は、エコファーム高畠の畑中満さんと特産振興課の職員が担当しました。

はじめに白ネギの栽培方法について学んだ後、畑中さんにより栽培された白ネギを使い、出荷用の束ね作業や袋詰めを体験しました。

作業を終えた後の質疑応答では、「ネギの美味しい季節はいつですか」「栽培で大変なことは何ですか」と、感心した声も聞かれました。

「ラーメンや、鍋料理にして食べるのが楽しみ」と話す児童の表情は、とてもいきいきしていました。自分たちの住む町の農産品に触れ、農業を身近に感じる貴重な体験となりました。



▲米原市社協で愛の米ひとにぎり贈呈



▲長浜市社協で愛の米ひとにぎり贈呈

12月9日(火)

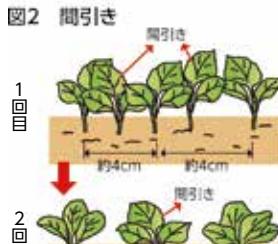
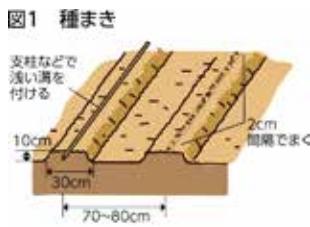
女性部が「愛の米ひとにぎり運動」で地域福祉を支援

J A レーク伊吹女性部は、「愛の米ひとにぎり運動」で集まった白米190kg、玄米15kg、ペットボトルキヤップ126kgを、管内の社会福祉協議会へ寄贈しました。

この日は、磯谷玲子部長が長浜市社会福祉協議会を訪問。磯谷部長は「地域福祉のさらなる向上に寄与するとともに、生活動にお困りの方々のお力になれるよう、微力ながら貢献したい。支援を必要とする方に寄り添い、地域全体が安心して暮らせる環境づくりに努めていくたい」と思いを述べました。

女性部では今後も、地域に根ざした支援活動を継続していく方針です。





栽培カレンダー(ゴボウ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
中間地	春まき	●	---	●	---	---	---	---	---	---	---	---
	秋まき	---	---	---	---	---	●	●	---	---	---	---
暖地	春まき	●	---	●	---	---	---	---	---	---	---	---
	秋まき	---	---	---	---	---	---	●	●	---	---	---

●種まき — 生育 ■収穫(短根種) ■収穫(長根種)

品種 ゴボウは食物纖維が豊富でカリウムも多い健康野菜です。高温性で、発芽適温は20～25度、生育適温は20～30度ですが、生長したゴボウは寒さにも強いです。長く真っすぐな根を作るためには、下層まで土粒の細かい畑が適しています。春まき冬取りと秋まき夏取りができますが、春まきの方が栽培しやすいです。

品種 根長が70～80cmになる長根種の「山田早生」(名社)、「柳川理想」(柳川採種研究会)などが一般的ですが、家庭菜園には30～50cmの短根種がお薦めです。短根種の「サラダむすめ」(タキイ種苗)、「ダイエット」(サカタのタネ)はサラダ

【間引き】 本葉1枚で株間が約4cm間隔になるように間引き、2回目は本葉3、4枚で株間が約8cm間隔になるよう間に引きます(図2)。

【追肥】 1回目は株定め後、化成肥料を畠の両側に合計で1m当たり20～30g、2回目は本葉8、9枚の頃に50g施します。いずれも、追肥後は除草を兼ねるべたがけが有効です。

ゴボウ 畑を深く耕し長い根を作る

「あなたもチャレンジ」

園芸研究家 成松次郎

家庭菜園

全体運／無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ健康運／冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて 幸運の食べ物／ゴボウ

にも向いています。

【畑の準備】 ゴボウは根があるので、畑をあらかじめ50～70cmほど深く耕しておきます。種まきの1ヵ月前に、1平方m当たり堆肥1kgと苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gを施肥し、深さ30cm程度まで耕します。次にベッド幅を30cm程度取り、高さ10cm程度の畝(耕土の浅い畑)を作り、中央に園芸用支柱などを押し付け、深さ1cm程度のまき溝を作ります(図1)。

【種まき】 種皮に発芽抑制物質があるため、水に一晩浸しておきます。まき溝に約2cm間隔で種をまきます。好光性種子のため土は薄くかけ、鎮圧します。発芽まで約2週間かかるため、その間土を乾かさないことが大切です。発芽促進と幼苗の保護のため、不織布によるべたがけが有効です。

て中耕・土寄せしておきます(図3)。

【病害虫防除】 病害虫を出さないようにするには、連作をしない、未熟な堆肥を使わない、周辺を除草することが基本です。なお、ゴボウはセンチュウ被害を受けやすいので、前作のキウリやニンジンなどにセンチュウ被害がありた畑では栽培を避けましょう。

【収穫】 春まきの若ゴボウは、直徑が約1cmになる頃から掘り取ります。普通のゴボウは直徑約2cmが目安で、発芽から収穫までは短根種で3ヵ月、長根種で4、5ヵ月程度です。収穫は、まず葉柄を5～10cm残して茎葉を刈り取り、スコップで株の片側を深く掘つて、根を露出させてから引き抜きます(図4)。

※関東以西の平地を基準とした記事を准じています。

デゾレートAZ粒剤5kgについて、

劇物から除外され
普通物に変更となりました。

今後は、身分証明書のご提示及び押印無く、ご購入いただけますので、お電話でご注文いただければ配送させていただきます。



デゾレートAZ粒剤の特徴

- 水稻の刈跡、駐車場、宅地等でも使用できる除草剤です。
- 即効性で根まで枯らし、散布後2～3ヵ月後で種まきや定植ができます。
- 幅広い雑草に効果があり、特に竹、ササ、スキ、ヨモギ等にも効果があります。





気象変化に対応する米づくりへ

Part3 乳白・背白・基部未熟粒の発生要因と対策



7年産のは各地域・品種ともに2等以下の格付理由の半数以上が乳白粒によるものでした。連載part3では、発生要因と技術対策について要点をまとめます。

種類解説		要因
乳白粒	胚乳部に白色不透明な部分がある 部分的にデンプン供給不足で発生	●登熟初期の高温・日照不足 ●穀数過多・総粒数30,000粒/m ³ を上回ると発生率が高い
背白粒	米粒の背部に白色不透明な部分がある	●登熟中・後期の高温
基部未熟	米粒の基部に白色不透明な部分がある	●登熟期の稻体の活力低下

1 基本技術の再確認

(ア)土づくり肥料(田華の豊稻)の基準施用量の散布によるpH改善とケイ酸・リン酸の補給

(イ)深起(春)により、作土深を十分に確保(目標15cm程度)して根を深く張ることで、出穗期～登熟期における養水分の吸収促進。高温に負けない稻体を作る。

(ウ)活着後の浅水管理による分けつ促進、適切な中干し、出穗前後の浅水管理適切な水管理、収穫間際までの間断灌漑などの適切な水管理

基準施用量
粒状の場合 60kg～80kg/10a
砂状の場合 60kg～100kg/10a
(圃場の土壤pHに応じて施肥量を調整して下さい。)

JALーク伊吹の土づくり資材
田華の豊稻の粒状(左)と砂状(右)



2 高温対策の例

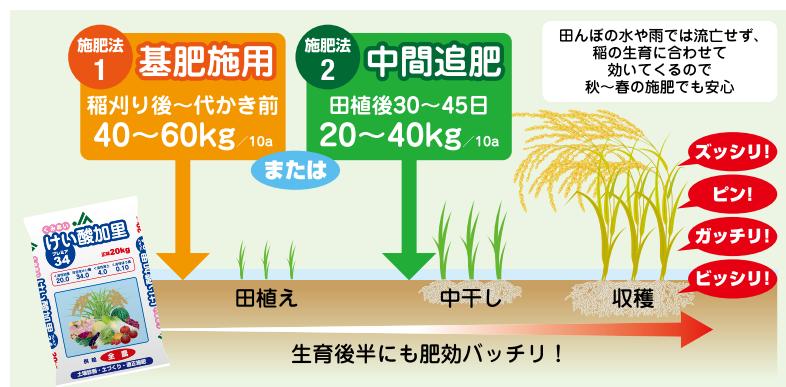
(ア)中間施肥の検討

高温障害対策に「ケイ酸加里プレミアム34」

(詳しくは別紙チラシをご覧下さい。)

ケイ酸とカリを補給することで…

- ①根張り向上
- ②倒伏軽減
- ③乳白粒発生を軽減
- ④日照不足・低温時の登熟不良対策
- ⑤収量アップ



3 稲体の活力維持

(ア)適正な湛水管理で稻の活力維持 → 適正な湛水管理とは?

(イ)葉色判断に基づく追肥の検討

一施肥体系であっても出穗期+約5日以内に葉色4.0以下の場合 2kg上限/10a追肥

適正な湛水管理とは?

カドミウムの吸収抑制の観点から湛水管理の技術が普及していますが、深水による湛水管理の圃場が多く見られます。浅水(水深2cm～3cm)による湛水管理を行いましょう。

浅水湛水管理の効果とは?

- 根の酸素供給を促し、根腐れ防止・根の伸長を促進・窒素供給の促進
- 地温上昇を抑え、根の活力を維持することにより、高温下でも登熟向上に繋がる

次回は重要な技術対策となる着色粒対策のポイントについて掲載します。

「生産委託方式」による 野菜の労働力・販売支援について

令和7年、管内では全農しがの「生産委託方式」を活用した野菜生産が各地で進められました。本方式は、全農が収穫から販売までを一貫して支援し、生産者が栽培管理に専念できる仕組みです。これにより、新品目の導入や生産規模の拡大が可能になります。

本年は、水田跡を利用した所得向上や労働力不足解消の成果が見られました。令和8年はトレビスやホウレンソウ、ブロッコリーなどに対象品目を拡大し、JA・全農一体で野菜生産のさらなる振興を進めます。



お米は一般的に収穫した年内だけ「新米」と呼ばれ、年が明けると新米とは呼ばれなくなります。新米とされる期間が短いためか、豊穫への感謝からか、日本人には新米信仰があって「新米だからおいしい」という声も聞かれます。でも、それは本当なのでしょうか。

確かに新米は香り高くみずみずしい傾向がありますが、収穫後2、3カ月たつてから味が乗ってくるお米もあり、年明けの1、2月は「お米の匂」だと感じています。私が稻作を生業にしていたとき、収穫したお米の味が前年産よりも薄くて落ち込んだことがあったのですが、2、3ヵ月たつと味が乗ってきたという経験がありました。

収穫後のお米の味わいの変化について、複数の料理人やお米の関係者に尋ねたことがあります。温度と湿度が管理された環境で玄米やもみの状態で保管されることが前提ですが、皆さん「新米よりも年明けに味が乗ってくる」「水分が落ちて年明けころがおいしい」という回答でした。ある料理人の言葉を借りると「熟成させて脂が全体に回った魚には取れたての魚とは別のおいしさがあるように、

お米は新米だけが食べ頃じゃない！

ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター 柏木智帆

お米の「うま味を感じるのも年明けくらい」というわけです。
もちろん、収穫したてがおいしいのピークのお米もあれば半年以上たってから味が乗ってくるお米もありますが、年明けが食べ頃というのが多くの傾向だと感じています。

白飯だけで頬張ってみて味が乗ってきてたなと感じるお米は、塩むすびの他、ぬか漬けなどシンプルな塩味などのあっさりとした和食と楽しむとさらにご飯の味が引き立ちます。

新米でなくなったばかりの令和7年産米のおいしさの本領発揮はこれからです。ぜひ味が乗ってきたお米のおいしさを楽しみましょう！

年明け1、2月は
お米の食べ頃



今さら聞けない
正しい磨き方

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

歯磨きのキホン

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があってこそ。

そのために日々の歯磨きは欠かせません。

でもその磨き方、自己流だったりしませんか。

あらためて歯磨きの基本を学びましょう！



イラスト：出口由加子

監修：神奈川歯科大学 特任教授 荒川浩久 協力：公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所 <https://www.lion-dent-health.or.jp/>

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになります。手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。

ペングリップ



安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。

パームグリップ



歯ブラシは磨く場所によって持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。

歯ブラシをどう握る？



歯磨き剤には、汚れを除去しやすくなります。大人の場合は歯ブラシに1・5cm程度（約1g）付けるのが適量です。薬用成分を口の中に入とどめるため、大人の場合うがいは1回、少量の水（15ml程度）で行うと効果的です。

歯磨き剤はどのくらい付けねばいいの？

交換の目安は
1ヶ月に1本！

長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。



歯ブラシの例

- ① 刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
- ② 毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
- ③ 磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

①で全体を磨き、②③を組み合わせるとより効果的

食事やおやつの後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出する酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかります。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性があります。

寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少くなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

歯磨きのタイミングは？

歯磨きの最大の目的は プラーク（歯垢）を落とすこと！

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

笑顔に映える白い歯に

歯磨きの達人になろう！

【POINT】 歯磨きは こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」は
歯磨きで落とし難い場所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



歯磨きのPOINT

- 歯の表側、裏側、かみ合わせの面を
分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて
磨きましょう。
- 歯と歯の間の歯磨きは歯間清掃用具
(デンタルフロス、歯間ブラシ)を併用すると効果的です。



【POINT】 力の入れ過ぎは禁物 きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、歯磨きは粘着性が高いので、1力所20回以上磨くようにしましょう。



毛先の当て方

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。



力加減

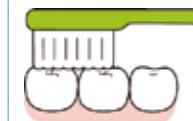
毛先が広がらない程度の軽い力
(150~200g程度)で磨く。



動かし方

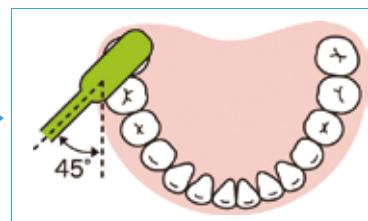
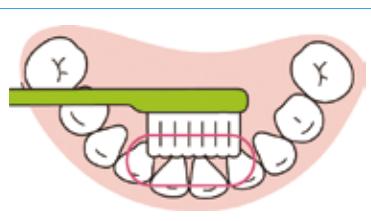
小刻みに動かす。5~10mmを目安に1、2歯ずつ磨く。

隅々まで上手に磨く ブラッシングテクニック



かみ合わせ

かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。

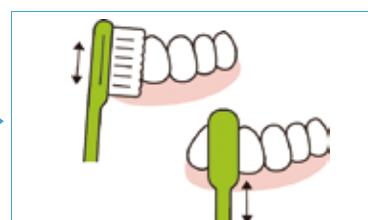


前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

POINT

歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。

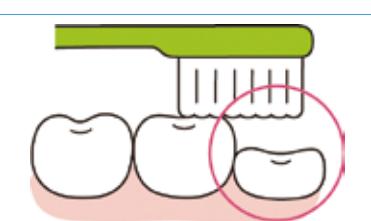


でこぼこ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

POINT

でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

POINT

歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

ボイスフィッシングの詐欺に注意!

電話で「お金」や「個人情報」は
絶対に渡さないで!



こんな電話は詐欺!

銀行を騙る自動音声
ネットバンキングの更新手続き
電話でメールアドレスを聞かれる

被害を防ぐ3つの鉄則

- 焦らず一旦電話を切る
- 銀行の正しい電話番号にかけ直す
- メールは開かない



滋賀県警察本部
サイバー犯罪対策課
連絡先077-522-1231



公式X(旧Twitter)@shiga_cyber

花卉部会便り

かきぶかいだより

小菊 栽培者 大募集



花卉部会では、仏花等に使われる長さ45cmの規格の小菊を大阪と京都の市場に出荷しています。
栽培・出荷していただける方を大募集しています。栽培方法等を説明させていただきます。ご連絡をお待ちしております。

花の作業スケジュール

品目		1a当たり 定植本数	3月			4月			5月			6月			7月			8月			9月			10月			11月			12月		
			上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
小菊	お盆	1,600本				挿し芽												収穫	市場の販売需要期です。 栽培・出荷していただける方を 大募集しています。													
	お彼岸						挿し芽																									
	10月咲							挿し芽					定植																			
	11月咲		お盆やお彼岸の栽培に 労働力が確保できない 方等はおすすめです。						挿し芽			挿し芽		定植																		



お問い合わせ先／特産振興課
担当 加納 0749-63-2108

組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るために窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があ

れば封書にて、下記宛てに連絡くださいようお願いします。

▶連絡先 〒521-0062

滋賀県米原市宇賀野280番地1

レーキ伊吹農業協同組合 監査室宛

☎52-6524

▶受付監事 レーキ伊吹農業協同組合 監事会

常勤監事 金澤 慶司

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受けいたしかねますので、予めご了承ください。



対話がつなぐJAの未来

JJA滋賀同和対策本部「みのり」より



JJAを取り巻く環境は、生産資材や燃料価格の高騰、人手不足の深刻化、さらには組合員や地域社会の高齢化・人口減少といった課題が重なり合っています。そして、日々の業務において効率やスピードが求められる中、近年はデジタル技術の進展により、配付物の電子化や、会議・情報共有の簡素化が進んできました。こうした変化は、日常業務の負担を和らげ、時間的なゆとりをもたらしています。

その一方で、かつては自然に交わされたいた近所同士の会話や、組合員が窓口に訪れた際、あるいは会議の場で職員と交わしていた何気ないやり取りは、意識的に場をつくらなければ生まれにくいものになります。

JJAが長く続けてきた協同組合運動の土

台には、こうした「対話」の文化がありました。立場を超えて話し合い、互いの思いをくみ取りながら皆で物事を決めていく——その積み重ねが、協同組合としてのあり方を形づくってきました。この話し合いを続ける

當みこそが、効率化だけでは育まれない信頼や協力の姿勢を支えてきましたのだと思います。

JJAグループ滋賀では、業務処理はデジタルで効率化しながら、組合員に向き合う「対話の時間を大切にする」処理は「デジタル」、対応は「アナログ」というキーワードを掲げています。あらためて、その趣旨を一人ひとりが意識し、日々の業務に当たっていくことが求められています。

「対話とは、単に意見を交わすことなどまるものではありません。相手を知り、

違いを認め合い、共によりよい形を探つていくための大切なプロセスです。そして、この「相手を知るうとする姿勢」こそが、人権を尊重する心の原点でもあります。

また、人権は知識として理解するだけで、自然に身につくものではありません。目の前の相手がどのような思いを抱え、どのような背景の中で日々を送っているのか——そこに思いを巡らせる中で、「自分はどう関わるべきか」と考える気持ちが育ります。そうした気づきが、やがて言葉や態度となつて表れていくのだと思います。

協同組合は、多様な人々の願いを、活動や事業を通じて形にしていく組織です。そして今、JJAの現場では、組合員においても職員においても、「世代交代」が着実に進んでいます。JJAを長年支えてこられた世代と、新たに担つていく若い世代とが、同じ思いを共有し、同じ方向を向いて歩んでいくためには、制度や仕組みに加え、日々の「対話」の積み重ねが何よりも重要になります。

経験や思いは、文章だけでは伝えきれない部分があります。顔を合わせ、言葉を交わし、ときには立ち止まりながら語り合う中でこそ、JJAの役割や、他者を大切にする姿勢が、次の世代へと受け継がれていく

世代が変わつても、JJAがJJAであり続けるために——。年の中にある今こそ、私たちはあらためて「対話」の力を信じ、未来につないでいく責任を自覚したいのです。

JAを取り巻く環境は、生産資材や燃料価格の高騰、人手不足の深刻化、さらには組合員や地域社会の高齢化・人口減少といった課題が重なり合っています。そして、日々の業務において効率やスピードが求められる中、近年はデジタル技術の進展により、配付物の電子化や、会議・情報共有の簡素化が進んできました。こうした変化は、日常業務の負担を和らげ、時間的なゆとりをもたらしています。

その一方で、かつては自然に交わされていた近所同士の会話や、組合員が窓口に訪れた際、あるいは会議の場で職員と交わしていた何気ないやり取りは、意識的に場をつくらなければ生まれにくいものになります。

JJAが長く続けてきた協同組合運動の土台には、こうした「対話」の文化がありました。立場を超えて話し合い、互いの思いをくみ取りながら皆で物事を決めていく——その積み重ねが、協同組合としてのあり方を形づくってきました。この話し合いを続ける當みこそが、効率化だけでは育まれない信頼や協力の姿勢を支えてきましたのだと思います。

JJAグループ滋賀では、業務処理はデジタルで効率化しながら、組合員に向き合う「対話の時間を大切にする」処理は「デジタル」、対応は「アナログ」というキーワードを掲げています。あらためて、その趣旨を一人ひとりが意識し、日々の業務に当たっていくことが求められています。

「対話とは、単に意見を交わすことなどまるものではありません。相手を知り、

キンパ (韓国風太巻き)



一年の健康を願う部分に
手軽に食べられる栄養レシピ

●材料【2本・2人分】

ご飯	ホウレンソウ
ご飯	ホウレンソウ
ごま油	しょうゆ
塩	ごま油
牛肉(切り落とし)	たくあん
A	たくあん
しょうゆ	ごま油
酒	酒
ごま油	ごま油
コチュジャン	のり(全形)
砂糖	酒
ニンニク	のり(全形)
(すり下ろし)	2枚

アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってビビンバにする

●作り方

- 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしそうな焦げ目が付いたら出来上がり。

ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるといいしくれます。

●作り方

- ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切つしてしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- のり1枚を巻きすの上に置き、ご飯の1/2量をこく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前にもう片を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わらを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

ポイント

ホウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)



外はカリッと、
中はもちもち

●材料【1枚・2人分】

ニラ	1束	溶けるチーズ	30g
ニンジン	1/4本	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ1/2
卵	1個	水	60ml
片栗粉	大さじ3	ごま油	
薄力粉	大さじ2		大さじ1+大さじ1

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

ポイント

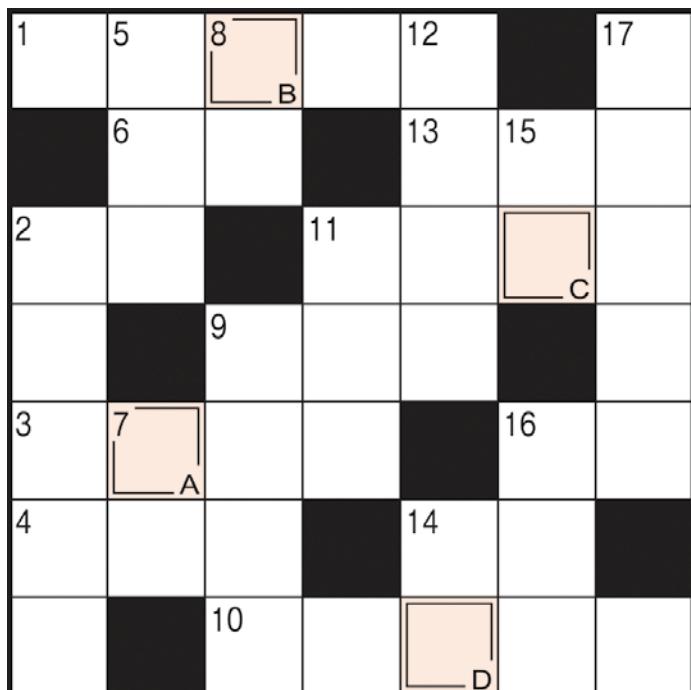
ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるといいしくれます。



パズル? 頭の体操

出題/ニコリ

Q 色マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



17 16 15 14 12 11 9 8 7 5 2 東京にある、昔は電気街
今はポップカルチャーの街
はたきで払うもの
い草などで編んだ敷物
天井や空がある方向
長さの単位のひとつ。記号は
チョコレートケーキの——をスマートで調べた
すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

○ タテのカギ

2 東京にある、昔は電気街
今はポップカルチャーの街

5 はたきで払うもの
い草などで編んだ敷物
天井や空がある方向
長さの単位のひとつ。記号は

7 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

10 日本刀の手で握る部分
すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

12 すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

14 日本刀の手で握る部分
すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

16 すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

17 すべては忘却の——だ
鬼は外、——は内
日本刀の手で握る部分
眠くなると下がってきます
外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

○ ヨコのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いところやすくなる人もいます

1月号のこたえ

A	B	C	D	E
サン	ガ	ニ	チ	



「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 2月17日火

※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。

12月号の応募総数//

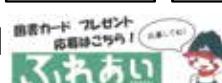
163通でした。

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
米原市宇賀野280番地1
J-Aレーベン伊吹
ふれあい係



1月号から
お便りコーナー

● 昔から力アマカリの卵の高さは雪の目安とも言われていますが、大雪にならぬほどよい冬となることを願っています。

長浜市
高橋さん

書道コンクールのページで友人の孫の名前を見つけました。今度会つたの話が、盛り上がります。
ご縁のあるお名前を見つけると、思わず盛り上がります。
それはうれしい発見ですね。身近なご縁のあるお名前を見つけると、思わずうれしい気持ちになります。次にお会いした際には、きっと話題も弾むでしょう。

● 昔から力アマカリの卵の高さは雪の目安ともと言われていますが、大雪にならぬほどよい冬となることを願っています。

● あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉健康運/体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め 幸運の食べ物/カラシナ

● 最近は気候変動の影響もあって、雪が少ない年が多くなっていますが、今シーズンはどうなるでしょうか?
大雪も困りますが、適度には積もって欲しいと思います。少な過ぎると水不足になる恐れもありますので。
本当にそのとおりだと思います、雪解け水は農業や生活を支える大切な資源です。大雪は困りますが、災害にならない程度に、必要な分の雪が降るシーズンになることを願いたいですね。

JALレーキ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發揮するため、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！

お問い合わせ先／総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

※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
情報を掲載することはありません。

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

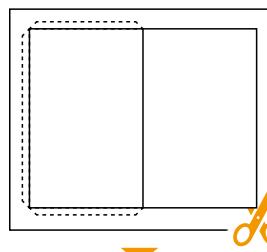
米原市宇賀野280番地1
JALレーキ伊吹
総務部総務課
ご意見募集係



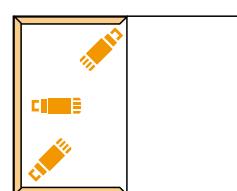
- この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
- この封書でクロスワードパズルの応募はできません

封筒の作り方

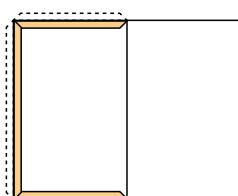
①封筒の部分を切り取ります。



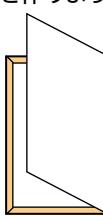
③折り曲げた部分にのりを付けます。



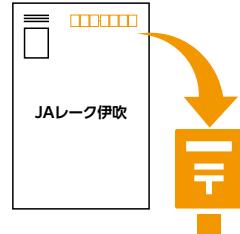
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



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

令和7年12月5日

議案審議

第1号議案 購買受注業務の集約とコールセンターの設置について

報告事項

- ①委員会報告
- ②理事会報告
- ③上半期仮決算について
- ④上半期仮決算監事監査報告について
- ⑤余裕金の運用状況および運用方針について
- ⑥経営管理委員と
組合間の利益相反契約にかかる報告について
- ⑦職員の状況について
- ⑧(株)グリーンパワー長浜の決算について
- ⑨(株)びわこライスの決算について
- ⑩(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑪(有)伊吹・旬彩の決算について
- ⑫組合員の加入・脱退について

■理事会

令和7年12月26日

議案審議

第1号議案 「内部統制システム基本方針」に基づく内部統制システムの運用状況について

第2号議案 令和9年度学卒者職員採用要領等について

報告事項

- ①内部監査の結果について
- ②金利設定委員会の報告について
- ③組合員の加入・脱退について

2026年2月号

JALイ吹へのご意見・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



「ふれあいタイムズ」にて取り上げた小学生を対象にした白ネギの収穫体験では、児童たちは土に触ながら、笑顔いっぱいで課外学習を楽しみました。日頃、教師以外の大人と接する機会が少ない児童と、小学生と関わることの少ない農家やJA職員が畑で出会い、言葉を交わすことで、互いに新鮮な刺激を受け合う時間となりました。畠での体験を通じて、食や農業を身近に感じる姿がとても印象的でした。こうした学びと交流の場は双方にとって貴重な体験となりました。

地域の未来を担う世代との交流は、JAにとって非常に貴重な機会です。これからも地域に根ざした活動を推進し、次の世代につながる体験活動を大切に続けていきたいと思います。

編集後記

JAレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表)	052-6520
多目的施設みのりハウス (本店企画管理課)	052-6521
介護福祉センター	054-2112
伊吹支店	058-0008
柏原支店	057-1010
山東支店	055-1014
米原支店	052-1011
近江支店	052-2460
長浜東支店	062-0677
長浜南支店	062-0239
長浜北支店	062-3374
経済センター	063-2101
米原資材センター (経済部購買課)	063-2102

家の光

3月号のお知らせ



表紙は こぴさん

特集

疲労回復のカギは休み方にあった 攻めの休養で、活力チャージ!

しっかり寝ているはずなのに疲れが取れない、休んだ気がしない……。じつは、休むこと=寝ることではありません。必要なのは、寝るだけではない「攻めの休養」。効果的に疲れを取って活力をチャージしましょう!

農ライフのすすめ

最小限の手間で草だらけにしない!

ラクラク雑草対策

春になると急速に生長する雑草。とくに裏庭や空き地などはふだんあまり手をかけられず、気がついたら草だらけということが少なくありません。できるだけ手をかけず、楽に管理するために除草シートと除草剤の選び方や効果的な使い方を紹介します。

別冊付録

終活にも役立つ!

お金&デジタル情報 かんたん整理ノート

「もしものとき」に備えて、家族に伝えておきたい預貯金口座や共済・保険、不動産などのお金に関することと、スマホやサブスクなどのデジタル情報を記録できます。書き出すことで必要なものと不要なものを整理でき、これから的人生を考えるきっかけに!

わたしたちの JA

【主要概況】

令和7年11月末現在

正組合員数 4,396人
准組合員数 7,728人
出資金残高 18億2千8百万円



みんなで
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

ピーマン

植え付けは地温15度以上で 霜が降りる頃まで長く収穫できる

トウガラシの仲間のピーマンは熱帯原産で、果菜類の中でも最も温度を欲しがる野菜の一つです。植え付けに適した地温は15度以上で、温暖地ならば5月中～下旬から※。この時期に植え付けるには3月上旬に種まきしますが、発芽適温は25～30度と高いのでヒーターなどをを使った加温が必要です。6月中旬に植え付ける場合は4月上旬に種まきし、その後は保温だけで育苗できます。育苗は時間と手間がかかるので、初心者は苗から始めると良いでしょう。

栽培のポイントは、適期に苗を植え、最初の花を摘み、枝数を限定して収穫までに根を張らせ、株をしっかりと作ることです。収穫が始またら、まめに追肥し、土を乾かし過ぎないようにして株の勢いを保ちます。真夏は果実が直射日光で日焼けするので、軒下への移動や遮光ネットで日避けします。

※保温すれば5月上旬も可能。



基本情報

- 分類：ナス科トウガラシ属
- 原産地：中米・南米の熱帯地方
- 発芽適温（地温）：25～30度
- 生育適温（気温）：昼間25～30度、夜間18～20度
- 日当たり：日なた／半日かけ ●好適pH：6.0～7.0

「翠玉2号」
高温乾燥に強く、
果肉は厚く、耐病性で
作りやすい

病害虫情報

- アズキノメイガ（フキノメイガ）：幼虫が茎内に食入し、若い茎葉が枯れる。食害孔から針金を差し込んで刺殺する。
- タバコガ類：幼虫が果実内へ食入する。食害されると腐るので、果実ごと除去する。微生物のパチルレス・チューリゲンシス（BT）から作られた自然由来の農薬（BT剤）なども有効。

ピーマンの栽培方法

① 種まき

128穴サイズセルトレーに、育苗用の土を入れて深さ10mmのまき穴を開け、2、3粒ずつ種をまく。覆土し（写真1）、表面をならしたら、しっかりと水やりする。出芽までは地温30度を維持する。10日ほどで出芽がそろったら地温は25度にして、日中は30度を超えないようにする。本葉1、2枚の頃に1穴1株になるよう間引く。



② 植え替え

本葉2枚（種まき後約30日）で直径9cmのポリ鉢へ植え替える。このとき、1鉢に肥料（IB化成）1粒を苗に触れない所に施す。さらに20日ほどで直径12cmのポリ鉢へ植え替え（写真2）、IB化成2粒を同様に施す。



③ 植え付け

つぼみが膨らみ始めたら風のない晴れた日に植え付ける。直径30cmのポリ鉢に培養土を入れ、中心に深さ約15cmの植穴を開ける。穴へIB化成約163gを施し、根と肥料が触れないように土を少し入れ、苗を植える。仮支柱を挿してひもで誘引し（写真3）、水やりする。



ボケクト

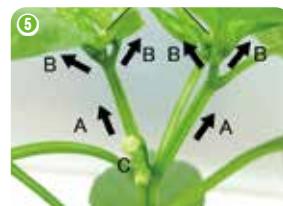
5月中は保温と防風のために苗の周囲に支柱を4本立て、底を切り抜いたビニール袋で囲み、洗濯ばさみでとめて「あんどん」を作ると効果的（写真4）。



※温暖地を基準に記事を作成しています。

④ 支柱立て・枝整理・摘花

トウガラシの仲間は最初の花芽（C）が付くと、そこで2、3本に枝分かれして（A）、次の葉の所でまた花芽が付いて同じように枝分かれする（写真5）。2番花（D）の咲く頃、長さ150cmの支柱を斜めに2、3本立てて茎を誘引する（写真6）。誘引する茎以外の枝は放任するか、2、3果付けて摘芯する。



ボケクト

1番花（果）やその下のわき芽は早めに摘み採り草勢を高める。

⑤ 収穫

開花後15～25日で収穫する。はさみを使ってへた部分を切り取る（写真7）。

ボケクト

植え付け後60日ほどで化成肥料（NPK各成分8-8-8）約20gを施し、水やりする。以後は2週間おきに同量を施す。



栽培カレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
温暖地		●										
暖 地		●										

●種まき △植え替え ▽植え付け ----- 加温 ----- 保溫 ━━ 収穫

UD FONT
by MORISAWA

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。



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。

