

ふれあい

fureai

2026

3

March

vol.
335



P5
特集

ムダなく、楽しく！
食品ロス削減 買い物術

- 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！

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



12月26日(金)

ミルクファーム伊吹で新設備を公開

(有)ミルクファーム伊吹では、牛乳をパックに充填する大型機械(充填機

など)を刷新され、披露目式が行われ掛ける同社は、今後



▶新設備を見学する招待者

▶新しい充填機

も安定した供給を続けていくため、新たな設備を導入されました。

また、今回のリニューアルにあわせて、ストローを使わなくても飲める容器へと変更し、環境への配慮にも取り組まれています。

学校給食用の「伊吹牛乳」パッケージを新調

新たな設備の導入にあわせて、地元

デザインは米原高校1年生の穂元美和さんにより考案されたもので、同校の美術を選択する生徒による70点以上のデザイン案のなかから穂元さんのデザインが、学校給食用の牛乳パックのデザインとして採用されました。3学期から米原市の全小中学校や長浜市の一部の小中学校などで提供されています。



▶表彰状を受け取る穂元美和さん



▶新しいパッケージ



1月15日(木)

無理なく体を動かしてリフレッシュ レインボー体操研修会

本店にて、生活振興課主催の「レインボー体操研修会」を開催しました。当日は管内住民の方々をはじめ、女性部、助けあい組織「にじの会」のメンバーが多数参加し、健康づくりへの関心の高さがうかがわれました。



▶座りながら体操する受講生

本研修会は、運動機会が減少し、体が硬くなりがちな冬場に無理なく体を動かしてもらおうと企画したものです。講師に「フタムラ式血液循環体操研究所」所長の二村治菜先生を迎え、座ったまま行える体操を中心にレクチャーを受けました。血行促進や腸内環境の改善を目的としたプログラムに、参加者が挑戦しました。普段動かさない筋肉を意識しながら、無理のない運動を行いました。

参加者からは「体が温まり、心身ともにリフレッシュできた」「地域の活動や自宅でも継続して実践したい」といった声が寄せられ、とても充実した研修となりました。



▶二村 治菜先生



1月20日(火)

災害時の備え強化へ 長浜市に パーティション寄贈



当組合は、長浜市に災害時に活用できるテント型のワンタッチパーティションを寄贈しました。この日は寄贈に対して贈呈式が長浜市役所で行われました。

寄贈について、伏木衛代表理事は、「災害時の避難所では、プライバシーの確保が非常に重要となります。今回の備品が、パーソナルスペースを守る一助になれば幸いです」と述べました。



▲寄贈したパーティション

これに対し、浅見宣義市長は、「災害に備え、パーティションは家庭内でも簡単に組み立てることができ、子どもたちにとっては楽しみながら防災意識を高める訓練にもつながるのではないかと期待しています」と、感謝の言葉を述べられました。



▲浅見宣義市長(左)と伏木衛代表理事(右)



1月28日(水)

食育と地域交流をつなぐ 米原中学校の野菜販売会

米原中学校において、生徒たちによる野菜の販売会が開催されました。この活動は、同校の「学校農業委員会」が中心となり、食育と地域交流を目的に、約10年前から継続して行われている恒例行事です。

当日は、校内農園や近隣の第2・第3農園で育てられた大根や白ネギ、お



▲野菜を販売する生徒たち

米などが販売スペースに並びました。生徒たちは、地元で育てられた農作物の魅力や来場者に元氣よく伝え、地域の方々との交流を楽しみながら、食の大切さを実感する貴重な機会となりました。

また、来場者には、家庭科の先生指導のもと生徒が調理した大根の煮物や、珍しいパイヤ茶が無料で振る舞われました。

この活動を長年にわたり支えているのが、学校運営協議会会長であり、地元農家の角田義明さんです。角田さんは「生徒たちが一生懸命に取り組む姿を見ると、食育に関わることのやりがいを感じます。収穫体験や販売の実践はとても意義のある活動です。今後も、できる限り支援を続けていきたいと思えます」と話されていました。



▲生徒手作りの大根の煮物を試食する角田義明さん



1月29日(木)・30日(金)・31日(土)

お家で育てる 仕込み味噌

生活振興課は、多目的施設みのりハウスにて、JA北びわこ産味噌の引き渡しを行いました。味噌は引き渡し当日にJA北びわこで加工されたもので、各家庭で半年以上熟成させて完成させるものです。

引き取りに訪れた方々は、加工された味噌から立ちのぼる甘い香りに、出上がりへの期待を膨らませている様子でした。味噌を手にした方からは、「毎年おいしくいただいています。今年も自分で仕込んだ味噌が、うまく出来上がるのを楽しみにしています」といった声が聞かれました。



▲味噌を受け取る申込者



気象変化に対応する米づくりへ

Part4 着色粒対策のポイント

薬剤防除による斑点米カメムシ類による着色粒対策は、出穂期の判断が重要となります。薬剤防除は使用薬剤に応じた適期防除が必要です。また近年は、出穂後期に吸害する大型カメムシ類の発生も多発しており、多発時には2回目の防除が必要となります。

カメムシ被害 継続中
より詳細な技術対策は▶



斑点米カメムシ類の散布適期 2回目防除の実施も要検討



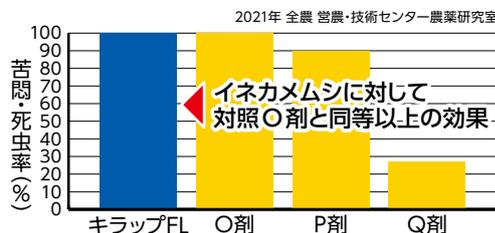
カメムシ防除薬剤 キラップの特長

斑点米カメムシ類に高い防除効果を示し、斑点米の発生を抑えます。

- 従来の殺虫剤とは作用性が異なりますので、他剤に感受性の低下した害虫にも効果が期待できます。
- 水田の主要な天敵であるクモ類に対して影響が少ない薬剤です。
- 滋賀県においては、薬剤抵抗性の確認はありません。



キラップフロアブルのイネカメムシに対する効果



pick up
宮農指導
活動

JALレーク伊吹青年部・県外部員の視察受入れ

JALレーク伊吹青年部は、静岡県JAふじ伊豆青壮年部部員との情報交換として、当JAの部会長の農場にて視察受入れを行いました。両部会ともに水稻栽培の主体地帯で、地域計画の策定に伴う集積・集約状況の地域性や、規模拡大・水利環境による水稻省力化技術の取組み状況についての情報交換を行いました。共通話題は、今後を見据えたスマート農業の導入や近年の水稻酷暑対策について積極的な情報交換を行いました。



水稻育苗 生産者の皆様へ

育苗時の要注意!

近年の酷暑年で採取された水稻種子は休眠が深く、発芽しにくい場合があります。種子は、十分に浸種を行い積算平均温度100℃(平均水温10℃の場合10日間、鳩胸状に催芽したものを播種して下さい。十分な浸種時間が確保されるよう、ゆとりのある播種計画を立てましょう。



シロウリ

適切な整枝で 着果を増やす

シロウリ(白瓜)は「越瓜」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

【栽培時期】発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

【品種】地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすれば漬け用になります。家庭菜園では比較的に手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗)

図1 畑の準備

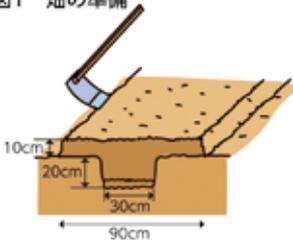


図2 整枝1

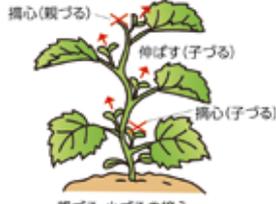
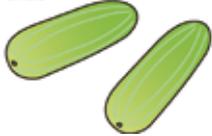


図3 整枝2(4本整枝)



図4 収穫



栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
中間地	トンネル	●	▲	○	■		
	キャップ	●	▲	○	■		
暖地	トンネル	●	▲	○	■		
	キャップ	●	▲	○	■		

● 種まき ●● 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 ▲ キャップ ■ 収穫

【苗作り】苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることが出来ます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土をよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

【植え付け】風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

【保温】低温に弱いので、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ

栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

【整枝】シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8〜10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

【追肥】子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

【収穫】若取りは200〜300g(開花後20〜25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

夏野菜苗申込

生姜・里芋・唐の芋

注文のご案内



申込期限:令和8年3月18日(水)

苗: キュウリ、茄子、トマト、とうがらし、ピーマン、まくわ、かぼちゃ、生姜・里芋・唐の芋

注文書は各支店窓口及び経済センター・米原資材センターにて準備しております。お電話でもご注文を承ります。

お問い合わせ先/各支店または、経済センター(購買課) ☎0749-63-2102(平日8:30~17:00)

買い物準備編

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか



POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

まずは冷蔵庫などの中身をチェック!

食品ロス削減は買い物前が勝負!

ムダなく、楽しく! ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

食品ロス削減買い物術

ムダなく、楽しく!

空腹時は買い過ぎを防ぎましょう。

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上の費用が増えたという研究結果もあります※。

空腹時は買い物を避けよう

どちらとも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

消費期限 惣菜やパン、弁当など

消費期限と賞味期限の違い



イラスト：小林裕美子

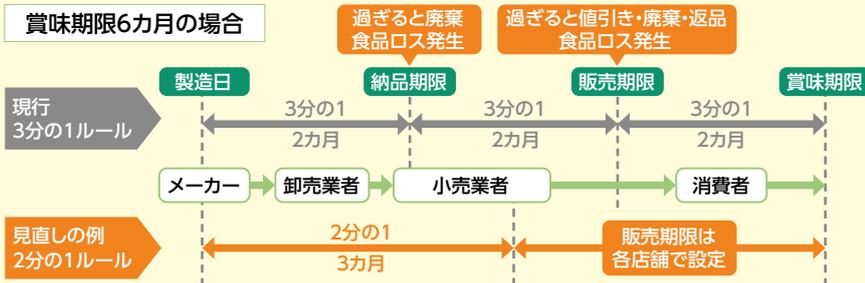
食品ロスの半数は私たちの家庭から

企業も取り組む食品ロス削減

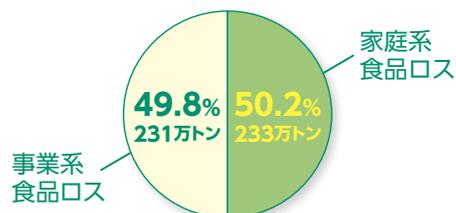
3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。

賞味期限6カ月の場合



食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。



すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ませんか？これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず (肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。

保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT

同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT

詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT

作り置きは中身が見える容器で保管

POINT

冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT

週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT

使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT

食品ごとに定位置を決める

食べ切れない場合はフードドライブなどに

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

参考資料：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」「食品お片付け・お買い物マニュアル」

みんなでとめよう!!

国際電話詐欺

みんなとめ

固定電話

- ☑ 被害の多くは**60~80歳代**
- ☑ 国際電話の発信・着信は**無償で休止できます!**

国際電話不取扱受付センター ☎0120-210-364

Webからの申し込み

オペレーター案内：平日午前9時から午後5時まで
自動音声案内：平日、土日祝24時間

スマートフォン

- ☑ **20~30歳代**の被害が増加
- ☑ 携帯電話の発信設定を正しく行いましょう
- ☑ キャリアの着信拒否サービスや電話着信規制アプリのご利用をおすすめしています

+(国番号)から始まる国際電話番号に注意!

詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺の電話をかけています。

特殊詐欺の犯行に利用された国際電話番号の件数

(未遂等含む) (前年同期比)

期間	件数
R5.1-6月	約10,000
R6.1-6月	約20,000
R7.1-6月	約45,000

増加傾向

警察庁
滋賀県警察

レーク伊吹農業協同組合

警察庁・SOS47
特殊詐欺対策特設ページ

みんなとめ 🔍 で検索!

JAレーク伊吹 限定

家の光 地上 ちゃぐりん

ありがとうキャンペーン

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」いずれか年間予約申込みの方に、「ごまあえの素」を**プレゼント!**

申込締切 令和8年 4月7日(火)

※プレゼントは都合により変更となる場合があります

家の光

あなたも **購読** しませんか?

『家の光』は魅力ある生活をお手伝いするファミリー・マガジンです。

お得! 今なら 誌代1年分を前納すると普通月号1か月分が無償となります

■前納誌代(税込) 2026年6月号~2027年5月号(12か月分)

誌名	定価	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	900円	10,800円	900円	9,900円
地上	750円	9,000円	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	7,200円	600円	6,600円

※毎号統一価格 ※価格は全て税込です。 ※原則として、年間予約購読[前納]の中途解約はできません。 ※お申し込みはお近くのJA本店・支店へ。

組合員・利用者の皆様へ

購買注文専用 ダイヤルの 開設

令和8年
4月1日～



現在、各支店へお電話いただいている購買品の注文について、令和8年4月1日より購買品の注文専用窓口として経済センター(購買課内)に購買注文専用ダイヤル(フリーダイヤル)を開設いたします。購買品(肥料・農薬・生産資材、燃料、食品、チラシ掲載商品等)のご注文は、右記の購買注文専用ダイヤルへお電話下さい。専属のオペレータが皆様のご注文をお待ちしております。

経済センター(購買課内)

フリーダイヤル レークイブキ ハイソウ

0120-091-813

営業時間／8:30～17:00(土日・祝日を除く)

繁忙期の**土曜日**・**日曜日**・**祝日**における 生産資材の取扱いについて

繁忙期における生産資材の取扱いにつきましては、下記の期間において午前中のみ営業を行っておりますので、ご利用ください。

営業場所

- 経済センター** 長浜市加田町3143番地 (購買課)63-2102
 - 米原資材センター** 米原市下多良171番地 (購買課)63-2102
- ※米原資材センターの電話については購買課になります。

営業時間

午前8時30分～12時(午前中)

営業期間

実施期間	経済センター	米原資材センター
3月	毎週 土曜	×
4月～5月	毎週 土曜 4月26日～5月31日までの 日曜・祝日	×
6～8月	毎週 土曜	×
9月	9月の毎週 土曜・日曜・祝日	×
10月	毎週 土曜	×



※土曜・日曜・祝日は現金でのお支払いはできません。購買未収金のみ取扱となります。

女性部

Josei bu



1月20日(火)・21日(水)

J A 全国女性大会で女性部の磯谷部長が活動発表

第71回 J A 全国女性大会が開催され、J A リーク伊吹女性部部長の磯谷玲子さんが活動発表を行いました。磯谷さんは、昨年7月の「近畿地区 J A 女性リーダー研修会」にて、その活動内容と発表が高く評価され、近畿地区代表として選出されたものです。

全国から女性部組織など約440名が集まる大舞台に臨まれました。当日は応援役の女性部メンバーとともに、口頭の活動の成果を堂々と披露。素晴らしい発表に対して会場からは大きな拍手が送られ、見事表彰を受けられました。



▲表彰式の舞台にたつ磯谷部長(写真左側から3番目)



JA 共済の
地域貢献活動

©2017 JA KYOGAI

1月31日(土)

農事組合法人甲津原営農組合が「コシヒカリ部門」で優秀賞

近江米振興協会では、令和7年度近江米食味コンクールが実施されました。応募総数186点の中から、米原市の(農)甲津原営農組合が出品した「コシヒカリ」が優秀賞に選ばれ、昨年度に続く連続受賞となりました。

耕作面積は13畝とコンパクトな規模ながら、一枚一枚の田んぼに目が行き届く丁寧な栽培を強みとしています。安全・安心でおいしい米づくりに取り組むことで付加価値を高め、ブランド化を進めています。

同営農組合の代表理事の山崎茂さんは、「有機肥料を使用し、手を惜しまず米づくりに取り組んできました。栽培に携わる皆の力が合わさり、今回も受賞することができました。人手の確保が難しい地域ではあります。今後、受賞につながる栽培方法を次の世代へ長く伝えていきたいと思います」と喜びを語りました。



▲表彰状を受け取った理事の林 清美さん



受賞することができました。人手の確保が難しい地域ではあります。今後、受賞につながる栽培方法を次の世代へ長く伝えていきたいと思います」と喜びを語りました。





福は内、鬼も内

J A 滋養同和对策本部のりょうり



寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる頃となりました。節分は、立春を前にした季節の節目であり、古くから豆まきをして災いを払い、新しい春を迎える準備をする大切な行事です。私たちは幼い頃から「鬼は外、福は内」というかけ声に親しんできました。この「鬼」という存在について、少し立ち止まって考えてみたいと思います。

一般的に鬼は、角が生え、牙を剥き、私たちの平穏を脅かす恐ろしい存在として描かれます。だからこそ、豆を投げ、自分たちの輪の外へ追い出そうとします。しかし日本には、あえて「福は内、鬼も内」と唱えるお寺や地域が存在しています。

たとえば、修験道の聖地として知られる奈良県の金峯山寺では、鬼を「改心させ、ともに歩む存在」と捉えています。そこにあるのは、異なるものを排除するのではなく、受け止め、向き合い、ともに生きていくこととする姿勢です。この「鬼も内」という考え方は、現代社会において人権を考えるうえで、示唆に富んだ視点を与えてくれます。

かつて鬼は、疫病や災害といった、人の力では「にもならない災い」の象徴でした。では、現代の私たちが向き合いつべき本当の「鬼」とは何でしょうか。それは、外にいる誰かではなく、自分自身の心の中に潜む、偏見や排除の気持ちではないかと考えます。

私たちは日常の中で、自分たちの「当たり前」を守るために、「最近の若い人は…」「男(女)らしく」といった言葉で、無意識のうちに線を引いてしまっていることがあります。

こうした言葉の奥には、理解しきれないものを遠ざけ、簡単に分類しようとする心の動きが潜んでいます。

しかし思い返してみれば、かつて私たち自身も、誰かにとつての「外」から存在だったはず。経験の浅さを指摘されたこと、新しいやり方に挑戦して反発を受けたこと、慣れない環境で戸惑いを抱えたこと。そのとき、誰かがすぐに排除せず、時間をかけて向き合い、受け入れてくれたからこそ、今の自分があるのではないだろうか。

「鬼も内」という言葉は、すべてを無条件に肯定するという意味ではありません。自分の中にある拒みの気持ちに気づき、それでも向き合おうとする姿勢を持つこと。その一歩が、対立を和らげ、信頼を育てる土台になります。

今年の節分、豆をまくときには、少しだけ自分の心にも問いかけてみたいものです。追い払うべきものは、異なる誰かではなく、変化を恐れる自分自身の心ではないか。招き入れるべきものは、多様な人とともに歩もうとする、静かな覚悟ではないか。

立春を過ぎれば、大地はいっせいに芽吹きを始めます。私たち一人ひとりが、思い込みという殻を少しずつ手放し、相手を理解しようとする。その積み重ねが、私たちの暮らすこの地域に温かな「人権の春」をもたらしていくはず。自身の心を整えること——それが、現代における節分の豆まきに込める本当の願いなのかもしれません。

家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

ブロッコリーのオイル蒸しとしらすの Pasta



ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色パスタ

●材料【2人分】

- ブロッコリー……………1株(200g)
- ニンニク……………2片(10g)
- 唐辛子(お好みで)……………少々
- オリーブ油……………大さじ2
- 水……………2L+300ml
- 塩……………大さじ1+2つまみ
- Pasta……………200g
- しらす……………20g
- こしょう……………少々

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければPastaのゆで汁を少し加えましょう。

●作り方

- ①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③Pastaを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

●材料【長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分】

- ニンジン……………150g
- 卵……………2個
- 砂糖……………90g
- サラダ油……………100ml
- 薄力粉……………120g
- ベーキングパウダー小さじ1
- シナモンパウダー小さじ1/2
- ミックスナッツ……………30g
- ナツメグ……………少々
- レーズン……………30g
- チーズクリーム
- クリームチーズ……………40g
- 砂糖……………10g
- バター……………10g

アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

ポイント

混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

●作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはすりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

スパイス キャロットケーキ

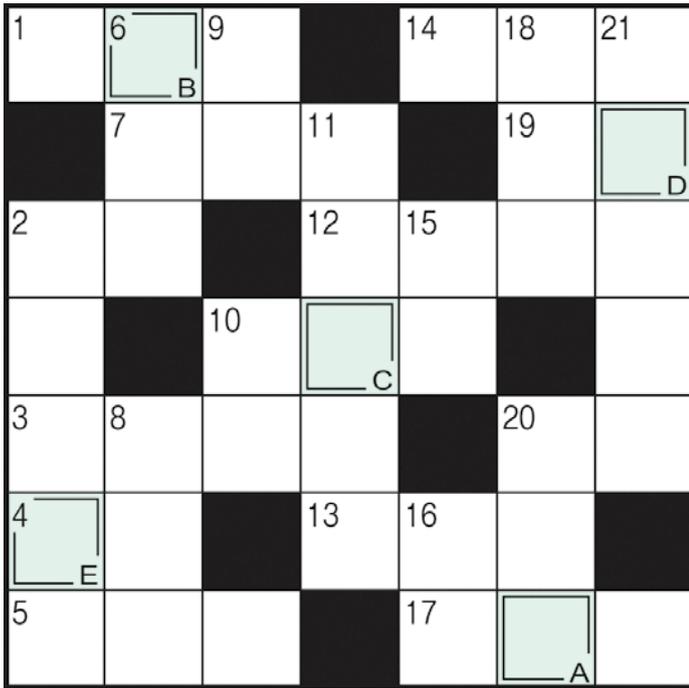


春ニンジンの甘やレモンを生かした養生デザート



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 お雛様にひな——をお供えした
- 2 力士が土俵にまくもの
- 3 オーストリアの首都
- 4 眉間に寄せるもの
- 5 スケジュール帳に書き込みます
- 7 ——は小説よりも奇なり
- 10 ——、雷、火事、親父
- 12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 13 出身校をこういうことも
- 14 パーが紙ならチョコは
- 17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 19 鳴門海峡には大きなものが発生
- 20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

2月号のこたえ

A	B	C	D
ゴ	ウ	カ	ク

1月号の応募総数

185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 3月17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**
- 21 夫婦——で旅行に行った
 - 20 糖度計の——を読み取った
 - 18 熱波師が活躍しているところもあります
 - 16 日本庭園の池に似合う魚
 - 15 走ること。ウイング——
 - 11 通知表ともいいます
 - 10 アルファベットの7番目
 - 9 精算するために並びます
 - 8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
 - 6 チューナーで選局して聞きます
 - 2 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った

2月号から
お便りコーナー

米原市 藤居さん
「ふれあい」2月号の表紙のロウバイは絵でしたが、我が家の庭と畑にいっぱい花芽がついてちらほら咲いています。匂いを嗅ぐと、春が近づいているんだなと感じます。

● 花の香りに春の訪れを感じる、その感覚にとっても共感します。

米原市 藤澤さん
沢庵、奈良漬、干し柿... まさか自分が作るようになるとは思っていませんでした。食べることで、作るのが楽しく、美味しいと言ってもらえるのが嬉しいです。

● 作る楽しさと、人に喜んでもらえる嬉しさが重なり、食の時間がいっそう豊かになりますね。

長浜市 宮本さん
今年も庭で八朔(ハッサク)が沢山生りました。400gほどにもなる大きな実です。寒さに負けず育ってくれて感謝です。ありがとう!!

● 400g級は、まさに、重量級の感謝ですね。

米原市 田中さん
明治45年生まれの父は、厳冬で大雪の年ほど稲の作柄が良くなると、よく話していました。そこに因果関係はあるのでしょうか。

● 科学的な裏付けはさておき、長年稲作と向き合ってきた人ならではの、実感のこもった言葉に感じられます。

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
2028年2月
19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

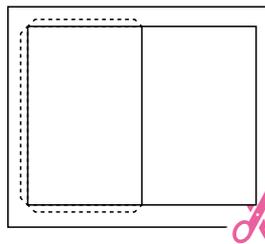


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

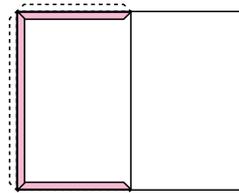
のりしろ

封筒の作り方

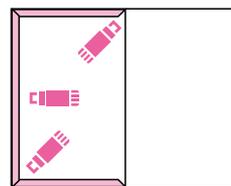
①封筒の部分を切り取ります。



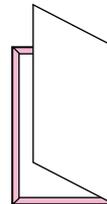
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



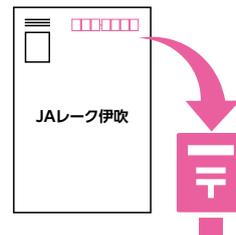
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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8年1月29日

報告事項

- ①理事会報告
- ②第3・四半期仮決算について
- ③第3・四半期余裕金の運用報告及び
第4・四半期余裕金の運用方針について
- ④令和9年度学卒者職員採用要領等について
- ⑤組合員の加入・脱退について

■理事会

令和8年1月28日

報告事項

- ①第3・四半期仮決算について
- ②内部監査の結果について
- ③余裕金の運用について
- ④金利設定委員会の報告について
- ⑤ALM委員会報告について
- ⑥反社会的勢力排除対応管理先対応状況および
疑わしい取引対応状況について
- ⑦コンプライアンス・プログラムの
取組状況等について
- ⑧組合員の加入・脱退について

令和8年1月30日

議案審議

第1号議案 介護サービス事業の指定更新に係る指定訪問介護事業所運営規程の一部変更について

2026年3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

今回の「ふれあいタイムス」では、(有)ミルクファーム伊吹より表彰された種元さんのお話を紹介しました。
「採用されるかどうかは考えず、自分の作りたいものを作っただけ」という言葉からは、結果を気にしない、素直でまっすぐな気持ち伝わってきました。
フェルメールの名画「牛乳を注ぐ女」を題材に、人を乳牛に見立てるといふ自由な発想から生まれたデザインは、自由な着眼点と高校生ならではの「みずみずしい表現が印象的でした。」
思い描いたイメージを率直に形にする姿勢が作品の魅力となり、創作に向き合う若い世代の可能性を示してくれているように感じました。(颯)



家の光

4月号のお知らせ



表紙は 工藤 阿須加さん

特集

アイテムひとつで魔法のスタイルアップ

心がウキウキする春は、装いも軽やかに。お金をかけずに、ヘア&メイクと小物選びでスタイルアップしませんか?スタイリストの丸尾朋世さんとヘアメイクアップアーティストのレイナさんがとっておきのテクニックを紹介します。

農ライフのすすめ

野菜がよく育つ花の植え合わせ

畑に野菜といっしょに花を植えると、畑に彩りを添え、作業が楽しくなるだけでなく、土づくりや肥料成分の供給、雑草の抑制など、様々なメリットがあります。3~4月に種まきや植え付けをすることでコンパニオンプランツとして役立つ代表的な花を紹介します。

別冊付録

ひと目でわかる家庭菜園カレンダー2026

毎年好評の家庭菜園カレンダー。定番野菜26種類の栽培カレンダーや二十四節気のほか、各月にすべき作業やポイントがチェックリストでひと目でわかります。

わたしたちの JA

【主要概況】

令和7年12月末現在

正組合員数	4,385人
准組合員数	7,766人
出資金残高	18億2千9百万円
貯金残高	1,427億3千8百万円
貸出金残高	199億8千5百万円

長期共済保有高	2,439億7千0百万円
年金共済保有高	26億9千9百万円
購買品取扱高	5億8千8百万円
販売品取扱高	7億6千8百万円



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

ハツカダイコン(ラディッシュ) 栽培期間が短く手間いらず 色や形のバラエティーが豊富

ハツカダイコンは、ダイコンの仲間、ダイコン同様に原産地は中央アジアとされています。大きなダイコンが中国で発達したのに対して、ハツカダイコンはヨーロッパで発達して日本へやってきました。

名前の通り、根は驚異の速さで太り、最短で30日も満たず収穫できます。ただ原産地では冬は氷点下、夏は30度以上になり乾くので、これら不良な季節は種や太らせた根の形で乗り切ります。そのため厳冬期と真夏は栽培できません。種まきから収穫までは、35～45日ほどですが、晩春と初秋まきは生育が早く25～30日、生育の遅い早春まきでも50～60日ほどです。

さまざまな形や色の品種があるのも特徴で見た目も楽しい野菜です。根長は根が長い円錐形の品種でも12cmほどなので5L程度の小型プランターで十分栽培できます。

ハツカダイコンの栽培方法

① 種まき

小型プランター(5L)へ、化成肥料(NPK各成分8-8-8)約28gを混ぜた土を入れる。8cm間隔で2列、深さ1.5～2cmのまき穴を株間が5cmになるようペットボトルのふたなどで開ける(写真1)。収穫する根の大きさは株間の広さによって変わるので、大きくしたい場合は株間を広くする。まき穴1カ所に種を4～5粒まき(写真2)、土をかけ手で押さえ、しっかり水やりする。日当たりの良い所で栽培し、徒長を防ぐ。



種まき直後から防虫ネットのトンネルがけや不織布をべたがけて害虫防除に努める。また、晩秋から早春(10月中旬～3月上旬)の種まきは気温が低いので、支柱をして園芸用フィルムのトンネル(写真3)で保温して出芽や生育を促す。



ポイント

発芽適温で一斉に出芽させる。

② 間引き

出芽は3日ほど。子葉が開いた頃に間引きして1カ所3株に(写真4)、本葉2枚の頃(写真5)に1株に間引き。間引きの際に株がぐらつくならば、周りの土を寄せるか新たに足す。本葉が開いてからは気温の高い時期は30度以上にならないようにする。



肥料は元肥のみで栽培するが、葉の色が薄いときは500倍程度に薄めた液肥を施す。



ポイント

間引きは適期に2回する。

※温暖地を基準に記事を作成しています。



「さくらんぼ」
きれいな球形で、濃い赤色の最短25日ほどで収穫できる早生品種

基本情報

- 分類：アブラナ科ダイコン属
- 原産地：中央アジア(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：5.5～6.5

病害虫情報

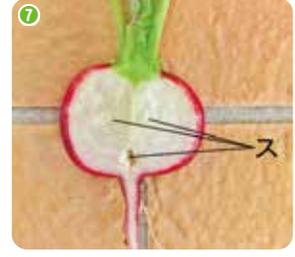
- キスジノミハムシ：葉に小さな穴を多数開ける。種まき直後から目合い1mmほどの防虫ネットで防ぎ、成虫は捕殺する。
- アブラムシ類：葉や茎に群生し汁を吸い、ウイルス病も媒介する。不織布や防虫ネットで予防し、発生したら早めに葉を散布する。

③ 収穫

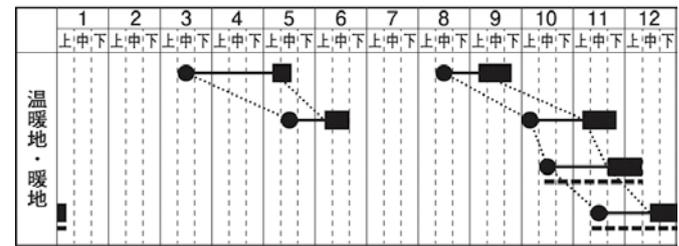
本葉が5～8枚、根径が2～3cmになったら収穫する(写真6)。収穫に適した期間は7日ほどで、特に春や秋は3日ほど短いため採り遅れに気を付ける。葉柄部分を折って断面に小さな穴が開いていると根にスが入っている※(写真7)。※内部がスポンジ状にスカスカになっている状態のこと



ポイント
収穫は遅れずが入る前に行う。



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。