

JAレーク伊吹女性部

Information



2020年10月発行



「ハッピーマイライフ」運動・キャンペーン!! ～「近江牛」や「近江のお茶」をど・ど〜んとプレゼント～



キャンペーン実施中



みんなで
活用して
近江牛を
もらおう!

秋風が爽やかな秋になりました!みなさま、お変わりなくお過ごしでしょうか?
JA女性部員のみなさまには、「イエナカ活動」第1弾の応募や「愛のマスクDEつながるプロジェクト」へのご参加ご協力ありがとうございました。おかげさまで、素敵な活動の輪がひろがりました。グループ活動も感染症対策のもと徐々に再開されています。
ところで秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋、味覚の秋・・・と心が弾みますね～。このコロナ禍の秋にオススメなのが“『家の光』読書”です。月刊誌部門全国1位の売上部数の家庭雑誌『家の光』を買って、活用して、友達にも紹介して、**美味しい近江牛や近江のお茶をもらっちゃいましょう!**詳しくは、別紙をご確認ください。

農業者にエールを!!



たべる!のむ!かざる! 産地応援プロジェクト

～牛肉や牛乳、花卉等の農畜産物の消費拡大運動～



さっぱりニンジンキンピラ



「材料」(4人前)

- ・ にんじん 1本
- ・ ちくわ 2本
- ・ 油 適量
- ・ エコープほめられ酢 大さじ3
- ・ すりごま 適量

お申し込みは
JAへ。

「作り方」

- ① ●にんじん…長さ3cmのせん切り。
●ちくわ…縦半分に切り、薄切り。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんじんを炒め、柔らかくなったらちくわと、エコープ『ほめられ酢』を加えてさらに炒め、水分をとばす。

簡単!!便利な『ほめられ酢』は、
おおむね45歳までのJA女性組織フレッシュミズと
JA全農が共同開発した商品です。

※ この運動は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、消費が激減した牛肉や牛乳、花卉等の農畜産物の消費拡大に取り組み、消費低迷に苦しむ産地の仲間を助けることを目的にJA全国女性組織協議会・全国農協青年組織協議会が連携する取り組みです。



くらしを豊かにする『家の光』

小栗旬さんが表紙を飾る『家の光』12月号。特集は、「免疫力を上げる腸活」と「美活おせち」。「人気の家計簿」と「話題のわたしノート」の特別付録2冊も付いています。



ご予約は

10月15日までに。

女性部特典もあるよ!



家の光協会
YouTubeチャンネル

事務局

レーク伊吹農業協同組合
総務部 生活振興課

住所 〒521-0062 米原市宇賀野280-1
☎ 0749-52-6533
📠 080-2513-0559
FAX 0749-52-6535
✉ shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp



コロナ禍を乗り切るため、
今だからやってみよう！

家中（いえなか）活動



☆ 第1弾結果発表 ☆
応募総数184件のうち、
当JAで2名がみごと入賞：

- 免疫力アップ料理レシピ部門
優秀賞 坂 昌美 さん
- ハンドメイド作品部門
ちゃぐりん賞 中川 天寧 さん

家中活動
第2弾
12月31日まで。



募集

● 近江米がすすむおかずレシピ部門

滋賀県産の農畜産物を使った、
ご飯がすすむ簡単・家庭料理を募集します！

● 『家の光』・『ちゃぐりん』を使った活動部門

『家の光』令和2年12月号等の記事や
『ちゃぐりん』を活用した料理、手芸、工作、
家庭菜園、童話などの記事活用、読み聞かせ、
付録、記事のファイリングなどの活用エッセイ
を募集します！

* 詳細は、別紙をご確認ください。



愛の米ひとにぎり運動 ～ 地域貢献活動 ～

秋の収穫に感謝するとともに、
新米のおいしさを社会福祉施設等の
人たちと分かち合うため、
私たちJA女性部のささやかな気持ちを
新米ひとにぎりに託し贈るため
昭和53年から実施しています。



愛の米は
白米（新米）にて
お願いします。



JAの「ムスイ鍋」で
『新米』を炊いたよ。
つやつやで香りも粒立ちもよい
美味しいごはんが
とても幸せな気分になれたよ。



* 11月10日までにJAへお持込みください。



秋の支度で免疫アップ♪ ～ 乾燥・冷え対策 ～

朝晩の冷え込みが強くなり、湿度の低下とともに空気が乾燥しやすい秋。
季節の変わり目は体の不調も感じやすい時期になります。
夏から秋の過ごし方をご紹介します。

乾燥を予防しよう！

乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を刺激することで、
せきや痰、喉の痛みなどの症状が現れやすくなります。

汗も出ず、喉の渇きを
自覚にくい季節。
水分不足が、
脳卒中や心筋梗塞の一因に。
白湯やお茶などを
こまめに摂取を。

マスクや加湿器を
利用して保湿を。



冷えに注意しよう！

気温低下に伴い起こりやすい体の冷え。
冷えは自律神経の乱れへと繋がり、
体調不良を感じやすくなります。

体を温める食材を摂取。
・温かい飲み物
・根菜、芋、薬味野菜など

気温に応じて上着を調整。
マフラーやタートルネックなどで
首元を暖めるようにしましょう。

