



ふれあい Fureai

5

May 2021
vol.277

P1 特集

育てて食べよう 家庭で手軽にプランター栽培



Contents

- | | |
|----------------|--------------|
| 3 女性部 | 7 ふれあいプラザ |
| 4 #スマイル受講生募集中! | 9 新入職員紹介 |
| 5 営農情報 | 11 JAからのお知らせ |
| 6 家庭菜園 | 14 パズル?頭の体操 |



受講生募集中!



くわしくは
4ページを
みてね

育てて食べよう

家庭で手軽に プランター栽培

今すぐ始められる!
『栽培セット』を
数量限定発売中!
くわしくはP8を見てね!

ミニトマト
苗付



自分だけの菜園計画。野菜作りの魅力

朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている……。それはきっとすてきな一日の始まりです。野菜作りを始める上で大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすること。食べたい物や見たい景色を想像し、計画を立てて実行しましょう。目的があると、最後まで頑張れますよ。

今回はプランターや培養土袋で、身近に育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、とまかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう。



監修:深町貴子(タカ・グリーン・フィールズ)
イラスト:小林裕美子

準備する物



野菜用培養土

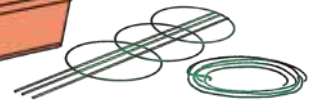
液体肥料

鉢底石

土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やす。

プランター

支柱



ソフトワイヤー

深さ 25~30cm のプランター。90cm 程度
のあんどん支柱。ワイヤーで茎を固定。

上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要！ 植
え付け直後はたっぷり。その後は水や
酸素を求めて根が伸びるように乾燥気
味にします。実が付き始めたら毎日水
をやり、果実の肥大を促します。

最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側
枝だけを残します。その他の脇芽は全て元
から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを
伸ばしていきます。植え付けからおよそ1カ
月後、最初の実が膨らんできたら、液肥を水
やりと一緒に施します。その後は2週間に1
回追肥をします。果実に色が付いたら収穫で
す。
気温30度以上になったら追肥を中止し、半
日陰の場所に移して株を休ませます。8月下
旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋
から冬まで収穫を楽しむことができます。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリ
ア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付
いていく様子にワクワクします。自分好みの
品種を探してみるのも楽しいですね。
栽培では深さ25cm以上ある鉢に1株植えま
す。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの
良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきた
ら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、ら
せん状に茎を誘導して、少しずつ上に伸ばし
ていきます。



丈夫で育てやすい
ミニトマトがお勧め

色付いた果実から次々収穫する



葉の付け根から出てくる
脇芽は摘み取る



茎が伸びてきたら、
ぐるぐるらせん状に誘引する



支柱を使って
苗を安定させると根が早く付く





培養土袋で手軽に おうちでお芋掘り

サツマイモの栽培といえば広い畑が必要？
いいえ、25L以上の土があれば畑がなくても大丈夫。しかも培養土袋に直接苗を植えて育てられます。

5〜6月、フジの花が咲く頃に、挿し穂と呼ばれるサツマイモの茎苗を購入します。まず、野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで千鳥に10カ所、排水用の穴を開けます。反対側の面にも同じように開け、全体で20個の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をはさみで切つて、袋の口を土が入っている部分まで折り返します。

植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4〜5節（葉の付け根を数える）を土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。

植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやりませす。追肥は必要ありません。収穫は10〜11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を切つて収穫しましょう。

上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水やりを多くすると養分が溶け出します。すると葉が茂り過ぎて芋ができないことがあります。水やりを控えめにし、土中に空気を入れることで良いお芋が取れます。



植え付けて5〜7日は葉がしおれているが問題ない



袋を破って収穫する



茎の節目から伸びた根が肥大したのがサツマイモ



芋づるでクリスマスリースが作れるよ!



取れたてがおいしい みずみずしいキュウリ

キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があるので。放置するとヘチマのように大きくなりますが、それが本来の大きさです。私たちが食べているキュウリは、若取りをしているので小さいだけなのです。

キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。先に鉢底石を入れてから、土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、あんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。

5節目までに出る子づる（脇芽）は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚付けてつるを切り取ります。肥料は1カ月後から2週間に1回与えます。

一度にたくさんの実を付けたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長く収穫できます。

上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。



つる物ネットに誘引してもいい



あんどんの上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



実がなったら毎日水やりを



手ぬぐいでエコバッグを 作っています!!

コロナ禍で集まって活動することが難しい状況が続くなか、J Aしが女性協議会は、一枚の手ぬぐいを使ってエコバッグを考案しました。

この手ぬぐいはJ A滋賀中央会の協力を得て製作したもので、笑味ちゃん柄の手ぬぐいに県内で栽培されている農作物が描かれています。

当J A女性部のすみれ・なでしこ(グループ)が中心となってこの活動に参加し、男性でもハンカチのように気軽に持てる手ぬぐいエコバッグを200枚仕上げました。今後女性部活動のPRツールとして活用する予定です。



※作り方は家の光1月号に掲載

今できることを少しずつ

すみれグループへ

すみれグループは2月9日、広報誌ふれあい1月号の「干支の押絵」の記事が縁となり、大辰巳町のサロンで手芸の出前講習をおこないました。4年前に家の光記事活用グループとして誕生したすみれグループにとって、コロナ禍のなかでも地域の人に手芸を通じて日常を届けることができたことは、今を乗り越える力になっています。

さらに、2月15日には家の光2月号に掲載された布コサージュを、次いで3月15日には、端午の節句にむけて、コロナの収束と子どもたちの成長を願う鯉のぼりの押絵を作りました。コロナ禍でも暮らしのつながりを切らない工夫を



MOTTOよい食



3月4日J A本店において、令和2年度の最終回となる講座を開催しました。当初は、調理実習を予定していましたが講師とWEB会議ツールZOOMを活用してのリモート講習となりました。

午前と午後の2回に分けて開催した講座に延べ26名が参加され、コロナ禍の今こそ、免疫を高めるために摂りたい醗酵食品のチカラについてAコープ商品の製造所の厚生産業株式会社から紹介いただきました。

昔から日本は、納豆や漬物をはじめ、くさや(東京都)など各地の郷土食に醗酵食品を有する「醗酵食品の宝庫」ともいわれています。特に、ふなずしは滋賀県の伝統食としてなじみ深いものです。受講生からは、家庭的でポピュラーなぬか漬けや、今まで解らなかった漬物の疑問点などを質問されていました。



健康寿命の延伸を目指し、2010年にスタートしたJ A健康寿命100歳プロジェクトの活動は今年で11年目を迎えました。人生100年時代の今、健康寿命を伸ばす「運動」「食事」「健診・介護・医療」の3つを柱に、地域住民の方々を含め、J A助けあい組織、J A女性組織などを中心に健康で自立した時間を伸ばそうという考え方を展開してきました。医療技術の発展や、高齢者の心げけなどの結果、健康寿命と平均寿命は年々、伸びています。「人生100年時代」は決して夢物語ではなく、すぐそばまで近づいています。

令和3年度 #スマイル 受講生募集中!

画像はイメージです

令和3年度 年間スケジュール

6/18(金)
10:00~12:00

基礎から学ぼう『野菜づくり』

秋冬野菜

7/15(木)

クラフトバンドでかごを作りますよ!

10月頃

大人からはじめるリズムダンス

11月頃

石鹸がバラの花に?!ソーパークーピング

3/10(木)

基礎から学ぼう『野菜づくり』

春夏野菜

受講期間

2021年6月~2022年3月(年5回)

対象者

JAレーク伊吹管内にお住いの方ならどなたでも受講いただけます

会場

JAレーク伊吹管内での開催を予定しています

受講料

年会費1,000円と受講にかかる材料費等をご負担いただきます

ご本人が組合員の方

会費 **200円** 引き

『家の光誌』または『日本農業新聞』の
年間購読の場合

会費 **300円** 引き (注)家の光誌とは、「家の光」「地上」「ちやぐりん」

*年会費と受講にかかる材料費等は、口座振替でのお取り扱いとなります。お申し込み後の年会費は返金できません

申込方法

JAレーク伊吹の支店窓口にて備え付けの申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください
Emailでお申込みの場合は、shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp へ必要事項を明記の上、お申込みください

申込期間

2021年4月23日(金)~5月31日(月)

受講についての 注意事項

- 1 講座の詳細は、事前に受講者へご案内し、参加の確認をいたします。ただし、6/18(金)開催講座はこの募集ページでご確認ください。
- 2 原則、各講座の希望人数に応じた回数を開催する予定です。ただし、希望者多数の場合は抽選させていただく場合があります。各講座ともキャンセル料が発生する場合があります。
- 3 講師等の都合により内容・開催日が変更になる場合があります。
- 4 新型コロナウイルスの感染状況に応じて開催を検討します。
- 5 受講中に撮影した写真は、当JA広報誌等に掲載させていただく場合があります。

受講申込書に記載の個人情報は、受講の案内等、各種サービスの提供にのみ利用させていただきます。

熱中症予防のため、
水分補給をする等、
注意して参加してください



Email でお申込みの方は①~③を本文に記載後、送信してください。

お申込み
必要事項

①

ご氏名

②

ご住所

③

電話番号

④

携帯番号

⑤

生年月日

⑥

6月18(金)
「基礎から学ぼう!野菜づくり」
参加の有無

⑦

組合員区分
新規加入・組合員

⑧

年間購読の
有無

メールは
こちら



お問い合わせ 生活振興課 ☎0749-52-6533



田植え後の水管理

【水管理のイメージ】

水深	
時期	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>5月～ 植付後：やや深水 活着後：浅水</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>6月～ 植付後約1ヵ月後 2週間ほど中干し</p> </div> </div>

ポイント

分けつ促進のため、
自然減水させる

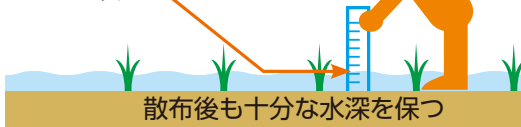
移植後から幼穂形成期の水管理は、「保温効果」「雑草の抑制」「養水分の供給」などの生育・収量や品質に影響を与える重要な役割があります。水稲の生長点が土壌中にあり、「地温」と「水温」から影響を受けやすいので、生育初期は細やかな水管理が必要です。

**田植え以降は、今年産米の品質・収量を大きく左右する重要な時期です。
田植え後の生育不良や、雑草の取りこぼしがあれば、営農指導担当者にご相談下さい!!**

除草剤使用の注意点

- 散布時の水深は5cm以上。特に、ジャンボ剤・フロアブル剤は必ず5～6cmの湛水状態を保ってください。
- 藻・浮草が発生していると、拡散が不十分となり効果が劣ることがありますので、使用時期の範囲内で早めに散布してください。
- 水口、水尻をしっかりと止めて、散布後は少なくとも7日間はそのまま湛水を保ち、落水・掛け流しはしないでください。
- 除草剤は土壌面に被膜を作り雑草の発芽を抑えるので、散布後は土壌面が現れないようにしてください。

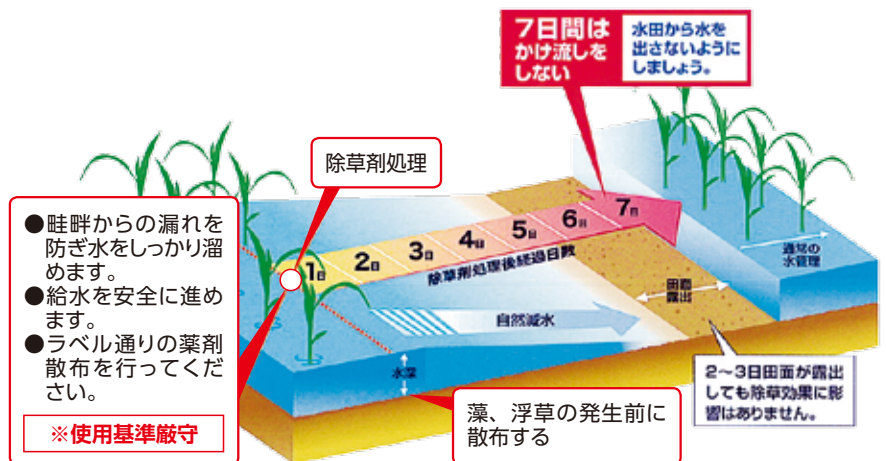
● 散布時の水深は
5cm以上



【除草剤の上手な効かせ方】

■「除草剤処理後7日間給水しない止水管理」の模式図

(日本植物調節剤研究協会「止水管理」パンフレットより引用)



- 畦畔からの漏れを防ぎ水をしっかり溜めます。
 - 給水を安全に進めます。
 - ラベル通りの薬剤散布を行ってください。
- ※使用基準厳守

還元障害の症状と対策(やみ田)

早期の対応が
生育・品質改善の第一歩です!

軽い症状

- 下葉が黄色くなります。
- 分けつが遅くなります。
- 色が出ません。

- 軽く干します。(5日程度で色が出ます。)
- 干しても回復がみられない場合は、硫酸マグネシウムやマルチサポート2号を10a当たり20kg施用します。

重い症状

- 全く分けつしません。
- 下葉に赤い斑点があります。
- 根張りが悪くなります。

- 溝切り(こじわり)を行い、数日間落水して、田面を干します。
- 硫酸マグネシウムやマルチサポート2号を10a当たり20kg施用します。



詳しくは栽培の手引き
P16をご覧ください!!





あなたも
チャレンジ

家庭菜園



園芸研究家
成松次郎

ゴーヤー (ニガウリ) 緑のカーテンにも最適

図1 苗作り



図2 植え付け

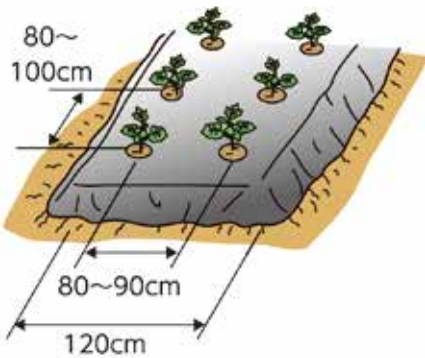
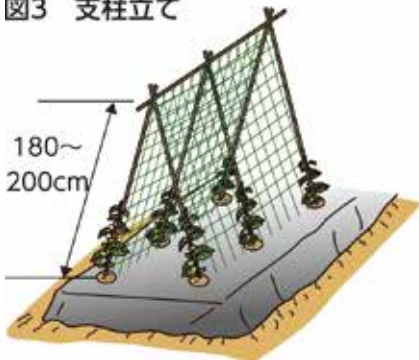


図3 支柱立て



野菜の中でも、暑いほど生育が旺盛なゴーヤーは特有の苦味が特徴の夏の健康野菜です。苦味の成分はモルデシンという物質で、胃液の分泌を促し食欲を増進し、栄養成分ではビタミンCが特に多く、カロテンとミネラルも豊富です。

【種類】 果実の形状と色で、濃緑色で中長型や短大型の種類など、白い果実の品種もあります。

【畑の準備】 日当たりの良い場所を選び、事前に1平方 m当たり苦土石灰 100gを散布し、植え付けの1週間前には化成肥料(NPK各成分 14%程度200gと堆肥 2kgを全面散布し、よく耕しておく、

120cm幅のベッドを作ります。

【苗作り】 種の皮は強く吸水しにくいので、ペンチで傷を付け1晩水に浸して十分吸水させます。高温性で、発芽に25度以上は必要なので、5〜6月まきが適します。種まきは、直径9cm程度のポリポットに3粒まき、本葉1〜2枚の頃に1本に間引き、本葉3〜4枚の頃に植え付けます(図1)。

【植え付け】 条間80〜90cm、株間80〜100cmに植え付けます(図2)。

【支柱立て】 つる性なので早めに支柱を立て、これに誘引します。支柱は合掌式に組み、ネットを張れば、つる先が絡まり安定します。初期に

つるを誘引し、後は放任でもたくさん果実を収穫できます。コンパクトに育てるには、親つるを4〜5枚で摘心し、脇から出る子つるは5〜7枚で摘心して孫つるを出させます。なお、生育は大変旺盛なので、日よけ棚作りにも向いています(図3)。

【追肥】 果実がなり始めたら、月に1〜2回、1株当たり10gくらいの化成肥料を株の周囲に施します。

【収穫】 開花後15〜20日で、果実の形が完成し、果皮につやが現れるまでに、早めに収穫します。取り遅れると、果実は黄くだいたい色に変色し、完熟するとアケビのように果実が割れ、赤い種が見えてきます。

※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。

サツマイモ

問題

サツマイモの栽培についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ① 乾燥が続く、活着が心配されるとき以外は灌水しなくてよい。
- ② イモヅル苗にたくさん光が当たるように、苗の元の方の1〜2節だけ土の中に入れるように植え付ける。
- ③ 土寄せすることによって雑草を抑える効果がある。
- ④ 霜に当たると傷みやよくなるので、霜が降りる前に収穫する。

解答

正解は②です。

解説：植え付けのときは、芋づるの元の方の節が4〜5節は土の中に入るように植え付けるので、②が間違いです。このとき、穂先の葉は外に出るようになります。

気温が15度程度になったら植え付けの適期で、苗がしおれていると活着が悪くなるので、30分ほど水に漬けて、苗がピンとしてから植え付けます。植え付け方法は水平植えや船底植えが一般的です。



● 日本農業検定事務局

「農」を学ぼう 日本農業検定

ふれあい プラザ

Fureai Plaza

米原市上野

草野

奏羽ちゃん (10歳)
莉愛ちゃん (8歳)

ヒップホップダンスに夢中
仲良し姉妹♡

華やかな4姉妹の奏羽ちゃんと莉愛ちゃんは、一緒にヒップホップダンス教室に通っています。ダンスを始めたきっかけは、2年前にお友だちに誘われてダンス教室へ見学に行き、音楽に合わせて全身を使って踊る様子が楽しそうだったことで興味を持ち、始めることにしました。

ヒップホップダンスは、アメリカ力で

ダンス教室のみなさん
みんな仲良しでとっても楽しそうです!



将来の夢は?



ダンスに関わる仕事か、料理が得意なので栄養士になりたい!
奏羽

人を助けたりなど人の役にたてる薬剤師になりたい!
莉愛

音楽に合わせて体が表現できるって素晴らしい特技だと思います。
発表会、がんばってね!

わたしが紹介します!!

伊吹支店
信用共済渉外
草野 正樹



の基礎を学び、J・POPにカワイイ振り付けなどを取り入れたダンスは、子どもたちにも大人気となっています。

「レッスンに行く」と学校が違う友だちと話せることも楽しみ」と話す奏羽ちゃんは、ダンス教室で仲間を引っ張ってくれる憧れの存在。もっと練習して、ダンスの先生みたいに踊れるようになることが目標。

みんなと動きを合わせて踊ることが楽しいと話す莉愛ちゃんは、持ち前の人懐っこさで周りを明るくしてくれます。「おねーちゃんみたいに、仲間に教えられるくらい上手になりたいし、難しいことにも挑戦していきたい!」と笑顔がいっぱい。

自宅でも家族が練習曲を流すと、レッスンが始まります。振り付けの確認をしながら、右左のパートに分かれてノリノリで踊る息の合った姿はカッコよくて惚れ惚れします。奏羽ちゃんと莉愛ちゃんが、ダンス

を始めたことで体の柔軟性が高まったことや、積極的な性格になれたこと、最後まであきらめない心を養うことができます。これからも、夏や秋に開催される地域イベントでの発表会に向けて、練習に力が入る仲良し姉妹です。



鏡の前で音楽に合わせてレッスンのみんなカッコイイねっ!

プランター菜園をはじめよう!
『栽培セット』を
50セット限定発売!

5月20日(木)までに申込みいただくと
ミニトマト苗2株プレゼント!

1セット価格: 2,500円(税込)

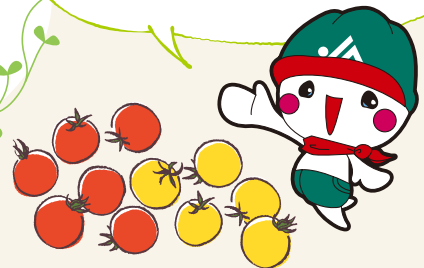
セット内容

※お届けは5月下旬になります

- 園芸用培土(商品名:菜花一番28ℓ入)
- 肥料
(商品名:カルシウム入り野菜の肥料750g入)
- 菜園プランター深65型(約30ℓ)
- 支柱 4本
- ミニトマト苗 2株(赤色と黄色の実をつける品種を1株ずつ)



色鮮やかなミニトマトは、
熟した実を次々と収穫できて、
家庭菜園人気NO.1!



トマトの尻腐れなどの対策におすすめの肥料。
保存に便利なチャック付き。

お申込み・お問い合わせ/購買課 ☎0749-63-2102

シェフ
永井の

おすすめ

茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ ながいともかず 永井智一

サワラとレンコンの
ポン酢掛け



●材料(4人分)

- サワラ 4切れ
- レンコン 100g
- ナバナ(下ゆで) 1〜2束
- ラディッシュ 4個
- サラダ油 適宜
- 片栗粉 大さじ2
- ぽん酢だれ 大さじ4
- ぽん酢しょうゆ 大さじ1
- 大根おろし 大さじ1

●作り方

- ①サワラの切り身は薄塩(材料外)を振って1時間ほど置く。レンコンは5mm厚に切って酢水(材料外)にさらす。
- ②①の水気を拭き取り、片栗粉をはたき180度のサラダ油で3〜4分ほど揚げる。
- ③ボウルにぽん酢だれの材料を合わせ、②を直接入れ絡める。
- ④皿に③を盛り付け、ナバナとラディッシュを飾り、ボウルに残ったたれを回し掛けて出来上がり。

ナメコとトマトの豚汁



●材料(4人分)

- 足付き生ナメコ 100g
- 豚バラスライス 200g
- トマト 中2個
- ゴボウ 1〜2本
- かつおだし 6カップ(1200ml)
- みそ 大さじ5〜6
- サラダ油 小さじ1
- 小口切りネギ 適宜

●作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、2〜3cm幅に切った豚バラ、1cm角に切ったトマト、小さめの乱切りにしたゴボウを炒める(3〜4分ほど)。
- ②①にかつおだしを入れ強火で沸騰させてから、弱火にしてあくを丁寧につく、半分の量のみそを溶き入れ、ばらしたナメコを入れて7〜8分煮る。
- ③最後に残りのみそを溶き入れ、おわんに盛り付け小口切りネギをのせて出来上がり。





モリモリ食べて今日も元気いっぱいです!

『手作り朝ごはん』 と共に新入職員紹介



2021年4月に7名が新しく入組しました。新入職員が地元食材を使用して作った自慢の朝ごはんと共に紹介します。

- ①川柳式『JAで働く抱負』 ②わたし自慢 ③『手作り朝ごはん』PR



手軽に食べられる!
おにぎりプレーンオムレツ



毎日しっかり食べて
一緒に元気に
過ごしましょう!



① 元気を
地域の方に
届けます

② 明るく活発な人間です。自己管理をして毎日元気に過ごしています。特技はテニスと英会話です。

③ 地元のお米コシヒカリと卵を使用しています。たんぱく質と炭水化物を摂取でき、時には旬の地元果物を食べてビタミンも取ります。

よく噛んで食べることで、朝からしっかり栄養を摂取することを意識することで、1日中元気に過ごせ、健康的な生活を毎日送れます。

山東支店

田嶋 正悟



目玉焼き&レタス丼の
時短メニュー



① 気合入れ
毎日笑顔で
がんばるぞ

② 責任感が強いので、一つ一つの仕事に真面目に取り組み、組合員や利用者の方に信頼されるように頑張ります。

③ 滋賀県産のキヌヒカリと味噌汁には、祖母の畑で採れた長ネギを使用しました。栄養バランスも良く、よく食べることで元気に働くことができます。

長浜北支店

大橋 みく



腸内環境を整えて
心も体も健康メニュー



① 毎日の
業務こなすぞ
手際よく

② 好奇心旺盛でどんなことにも進んでチャレンジします。行動力があり、常にポジティブです。

③ 主食は腹持ちのいいご飯で、近江米をいつも食べています。汁物で野菜をたっぷり使い、卵焼きや納豆、ヨーグルトでたんぱく質を摂取します。

食物繊維はバナナやキノコ類のしめじで補います。

金融部 共済業務課

渡邊 樹里



大好きな白ごはんとお好み焼き



① 何事も
気合を入れて
頑張るぞ

② 友好的で親しみやすいです。樂觀的かつ前向きなので、この性格を良い方向に活かしたいです。

③ 山芋をすりおろして生地にいれました。春キャベツが美味しい季節なのでおすすめです。

経済部 販売施設課
清水 拓海



体がジワーっと温まる！
季節の野菜たっぷりスープメニュー



① 花過ぎて
若葉も私も
成長中

② 七海と書いてなみと読みます。趣味は映画鑑賞です。

③ パンを焼き、色々な野菜を煮込みスープにしました。スープにすると野菜がたくさん食べられるので好きです。

経済部 販売施設課
高木 七海

日本の朝食の定番
「焼き鮭」で免疫力UP!

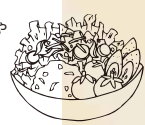


① これからの
やること全てが
勉強だ

② 人のために何かをするのが好きなので、地元の農業をサポートして地域に貢献していきたいです。

③ 味噌汁の具材は春キャベツと玉ねぎを使用しています。鮭は脂が少なく淡白な魚で、さらに焼くことで余分な脂がとれて健康にも良いです。

経済部 特産振興課
常喜 遠矢



お弁当のおかずにも使える！
冷めてもおいしい朝ごはん



① 春が来て
心機一転
日々精進

② 何事にも好奇心旺盛でおしゃべりではあるが、意外と一人も好き。

③ 地元の農家さんからいただいた春が旬のブロッコリーや、直接農家さんから購入したシイタケを使いました。シイタケは、軸を刻んでマヨネーズと味噌を混ぜたものを傘につめ、チーズをのせて焼いた私の大好きな「シイタケの味噌チーズ焼」です。

経済部 営農企画課
永野 智子





地域の農業や生活を支える **JA** で一緒に働きませんか!



私たちが ホームページで 『先輩の声』を紹介中!

令和4年度 職員募集要項

■応募資格

短期大学卒業以上で満25歳(令和4年3月31日現在)までの方(長期勤続によるキャリア形成のため若年者等を対象としています)

■採用予定人数 3名

■職種 農協の一般業務および営業

■申込方法・受付期限

①応募書類

履歴書(写真貼付)・職務経歴書・卒業証明書・写真1枚(横3.0×縦4.0センチ正面顔写真)(令和4年3月に四年制大学・短期大学を卒業見込の者は職務経歴書・卒業証明書に代えて成績証明書・卒業見込証明書)

②受付期限

令和3年6月4日(金)午後5時迄に総務部教育人事課に提出して下さい。(郵送の場合も上記期限必着のこと)

■選考について

①第1次採用選考試験

筆記試験・作文試験

日時 令和3年6月16日(水)午前9時より

場所 滋賀県米原市宇賀野280番地1

レーク伊吹農業協同組合 本店

②第2次採用選考試験

面接試験

日時、場所は第1次採用選考試験の合格者に通知します。

③採用内定通知

第2次採用選考試験終了後、本人宛に通知します。

■採用予定日

令和4年4月1日

■お問い合わせ・書類提出先

レーク伊吹農業協同組合 総務部 教育人事課

〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1

TEL.0749-52-6522 FAX.0749-52-6534

※当募集要項に基づく提出書類等の個人情報については、当組合の採用手続以外の目的で使用いたしません。

マイナビ2022
にも掲載しているよ!



か き 花卉部会便り

No. 52



お持ちの水稲育苗ハウスを活用して、はじめましょう!

もちろん露地でも栽培が出来ますよ!



特産物の

ハウス栽培で **ハボタン** を出荷してみませんか?

おすすめ理由は!

初心者大歓迎!
イチから学べます!

①滋賀県内で市場に出荷しているのは **JAレーク伊吹だけ!**

産地として評価されており、まだまだ需要があります。

②12月の収穫などの作業時間は、小菊に比べて1/3くらいです。

③部会で研修会等を開催し、1年目から出荷ができます。

特産物を育てよう!

作業がちょっとだけ楽!

ハボタンの栽培スケジュール

1a当たり 定植本数	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
3,000本	JAで播種・育苗もしています			播種			定植			病害虫防除						収穫					

まずは「栽培の方法」などを説明させていただきます。

また、質問なども **どしどしお待ちしております。**

一緒にハボタンを育てよう!



●問い合わせ先/特産振興課 ☎ 63-2108

飲料水キャンペーン

キャンペーン期間 5月28日(金)まで

1 日本サンガリア やすらぐ抹茶入り お茶 500PET (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥1,560	2 日本サンガリア 伊賀の天然水 600PET (600ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥1,560	3 麒麟ビバレッジ ファイア ワンデイ ブラック (600ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,580	4 麒麟ビバレッジ ファイア ブラック (185g×30本) 1ケース 税込価格 ¥2,580	5 麒麟ビバレッジ ファイア 挽きたて微糖 (185g×30本) 1ケース 税込価格 ¥2,580
6 麒麟ビバレッジ 午後の紅茶(各種) (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,580	7 麒麟ビバレッジ ラブズ スポーツ (555ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,580	8 ポッカサッポロ キレートレモン Wレモン500ml(PETA) (500ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥2,580	9 サントリー なっちゃんりんご (425ml×24本) 1ケース 税込価格 ¥3,120	10 森永製菓 inゼリーエネルギー (180g×36本) 1ケース 税込価格 ¥6,980

各支店窓口へお問い合わせ・ご注文ください

左記の商品より
10,000円(税込)以上
ご購入いただくと…

**クオカード
1,000円**

抽選で**100名様に
プレゼント!!**



※写真はイメージです。

加工業務用タマネギ生産者募集

JAレーク伊吹では、令和3年産加工業務用タマネギの栽培面積が20haで、収穫予想重量は1,000tと近畿でも有数の産地を形成しています。

●詳細については特産振興課
☎63-2108までお問い合わせください。

●募集要件

- ・1年間の「加工業務用タマネギ研修会」に参加し、栽培技術を取得して令和5年産(植え付け時期は令和4年秋頃)から栽培をしていただきます。
- ・栽培面積は10a以上となります。

JAレーク伊吹では加工業務用タマネギの生産拡大にともない、**新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。**

- 根切り・葉切り・異物除去作業は、タッピングセレクトを導入。密閉・密室を避けて屋外での少人数作業を実践し、作業員の配置間隔を広くして密集を回避しています。
- 収穫出荷作業は少人数での運搬機やフォークリフト(自己所有)を使用している省力な大型スチールコンテナでの収穫出荷が基本です。
- 集荷場への搬入から乾燥調製作業まで全てを、専用スチールコンテナで行うことで、生産者及び作業員間の接触機会を極力削減しています。



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。

5月29日(土)午前9:00～午前11:30

伊吹カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

6月5日(土)午前9:00～午前11:30

近江カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

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 など

※廃タイヤ・農薬のガラス瓶・中身が残っている肥料袋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、ご注意ください。書類については各支店窓口にございます。12月上旬の回収も計画していますので、計画的な処理をお願いします。

みんなの人権

J A 滋賀同和対策本部
「みのり」より



良き利他的関係を築くために

自分以外の「他者だけ」の利益・幸福を優先するのが「利他主義」であり、反対に「自分だけ」の利益・幸福を重視するのが「利己主義」です。

ことわざに「情けは人のためならず」があります。一見「利他主義」のように思えますが、その意味は、情をかけてあげれば、それがぐりぐりめぐってまた自分にもよい報いが来る。人に親切にしておけば必ずよい報いがある。となっていています。

この意味からすると、よい報いがあるという点で、「見返りを期待する」心が見えてきて、「利己主義」の一種ではないかという見方もあります。

利他主義のつもりが、自分の思い込みによって、「これをしてあげたら相手にとって利になるだろう」が「これをしてあげるんだから相手は喜ぶはずだ」に変わり、さらには「相手は喜ぶべきだ」と押しつけがましくなると、利他の心が相手をコントロールすることにつながってしまいます。また、自らの行為を自己犠牲の上で行っていると思うとき、それはうぬぼれと自己陶醉へと傾きかねません。

そうではなくて、自分の思いや行動に対して、相手がどう思うかは分からないけど、やってみる。予測不可能な状態と

いうか、見返りを考慮しないとき、それでも他者と関わることが、利他的であると言えます。

利他的な行動をとるときに意識すべきは、自分の勝手な思い込みから離れ、相手の言葉や反応に対して、真摯に耳を傾け「聴く」こと以外ないように思います。

「聴く」ことを通じて、自分との違いを意識し、相手の思いが理解できるのでないでしょうか。さらに考えを進めていけば、「思っていたのと違った」と、単に違いを意識するに留まらず「そんな考え方もあるのか」と、自分の側の今までの評価軸とは違った新たな評価軸を設定する必要が生じてきます。

良き利他的関係には、「相手の新たな側面を発見すること」と、「自分が変わる」ことが含まれているように思うのです。相手を自分の思うように変えるのではなく、自らの意識の変容を伴うことが、「良き利他的関係」を築くということではないでしょうか。

良き利他的関係を築くには、どのようなことが必要か話し合ってみませんか。

※参考図書 「利他」とは何か 編：伊藤亜紗、出版：集英社新書

経営管理委員会・理事会だより

経営管理委員会

令和3年3月31日

- 第1号議案 理事の選任について
- 第2号議案 長浜カントリー clubhouse プラント更新・改修工事について
- 第3号議案 令和3年度事業計画について
- 第4号議案 令和3年度貸付金利率の最高限度の決定について
- 第5号議案 令和3年度借入金金の最高限度の決定について
- 第6号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第7号議案 米穀共同計算委員会設置要領の廃止について
- 第8号議案 米穀共同計算基本要領の廃止について
- 第9号議案 役員賠償責任保険の更新について
- 第10号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

理事会

令和3年3月29日

- 第1号議案 長浜カントリー clubhouse プラント更新・改修工事について
- 第2号議案 令和3年度事業計画について
- 第3号議案 令和2年度決算処理方針について
- 第4号議案 令和3年度余裕金の運用について
- 第5号議案 令和3年度ロスカットの対応について
- 第6号議案 令和3年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第7号議案 令和3年度借入金金の最高限度の決定について
- 第8号議案 県庁検査指摘事項に対する改善計画について
- 第9号議案 事故防止等にかかる人事ローテーション実施要領の一部変更について
- 第10号議案 令和4年度学卒者職員採用要領について
- 第11号議案 米穀共同計算委員会設置要領の廃止について
- 第12号議案 米穀共同計算基本要領の廃止について
- 第13号議案 出資減口の承認について
- 第14号議案 役員賠償責任保険の更新について
- 第15号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

わたしたちのJA【主要概況】

令和3年3月末現在

正組合員数	4,875人	長期共済保有高	3,023億3千1百万円
准組合員数	7,424人	年金共済保有高	32億3千7百万円
出資金残高	18億0千0百万円	購買品供給高	11億8千5百万円
貯金残高	1,478億4千7百万円	販売品販売高	7億9千7百万円
貸出金残高	188億5千5百万円		

Mail from reader お便りコーナー

4月号から

米原市 柴田さん

あつという間に桜が満開になりました。今年も静かにゆったりと桜を楽しむ事になりましたが、騒がしくない分、穏やかで大きな深呼吸もできて、今この時の幸せを改めて感じさせられます。

●春は、可愛いピンクの桜、鮮やかな黄色の菜の花、青々とした麦など色彩の美しいものがたくさんあり、身も心も和ませてくれます。今だからこそ、日本の四季の美しさに感謝して過ごしたいですね。

米原市 塚本さん

春の農繁期になり、種落として参加しました。機械に箱を入れていく単純作業ですが、1,000箱分続けると、肩が凝って腰が痛くなり疲れました。さらに午後には、国道沿いの田んぼに落ちていたゴミ拾いをしたら、まるでゴミ捨て場の如く捨ててあり、心まで痛みました。

●最近では、コロナ禍で増えたテイクアウト用プラスチック容器や包装物のゴミ、家の掃除をして出た大量の衣類が入った袋なども目立つそうです。田んぼや畑は、食べ物を作る場所。とても悲しいですね。

長浜市 小川さん

「ふれあい」4月号の「キッズごはんコンテスト」、楽しく拝見しました。また作ってみますね！マンネリなおかずが変化しそうですね！

●優れた発想力で考えられているレシピばかりで、とても美味しそうですね。また、たくさんの野菜が使われていたことも嬉しいですね！

子どもが料理することに興味を持つのは5歳頃なんだとか。「つくる」楽しさや「食べる」喜びを感じながら成長してほしいですね。





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？

1	5	7		13	20
		D		14	17
2					
		8	11	18	
	6			15	B
			C		
3			12		21
E					
4		9		16	19
		10			
				A	

🔒 ココのワザ

- 1 5月の空を泳ぎます
- 2 ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- 3 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- 4 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- 6 柱や立ち木の間につるして使う寝具
- 8 トマトの実の食べない部分
- 10 バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- 12 ——を買って家を建てた
- 14 リュックやトランクもこれの一種
- 16 ゴールまで——5kmです
- 18 つるべを下ろして水をくみます

- 🔒 ココのワザ
- 1 亀が日なたで——干しをしている
 - 3 漢字で書くと雲雀。
 - 5 砕けて石や砂になります
 - 6 突然、風船が——した
 - 7 種、稲、穂に共通の部首
 - 9 5月の第2日曜日は——の日です
 - 11 和服の袖の下に垂れた部分
 - 13 物質の性質や星の動きなどを学びます
 - 15 胴が太いへビのような形をしているという、幻の生物
 - 17 二輪車のことです
 - 19 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
 - 20 中国に次いで人口の多い国
 - 21 紳士服——は4階でござります

4月号のこたえ

A B C D E
レンゲソウ

ウ	エ	ノ	コ	ウ	エ	ン	
	ホ	コ		ソ	ク		
2	キン	ギ	12	ヨ	19	21	ケ
	ツ		リ	レ	キ		ゴ
3	ネ	7		13	イン	20	ゲン
		8	ユ	11	ミ	17	トン
4	ゴ	ウ	ソ	ツ	キ	ユ	ウ

3月号の応募総数

130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」の感想及びJAへのご意見・ご要望
身近な話題など

63 521-0062
JAレーク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

●E-mailでのご応募もお待ちしております
アドレス：kouhou@lakeibuki.jas.or.jp



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 5月20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・充実を行うために利用させていただきます。

年金友の会

伊吹支部のスケジュール

●グラウンド・ゴルフ大会
6月24日(土)小雨決行(予備日6月25日)

※5月21日(金)までに支店へお申し込みください

●ゲートボール大会
7月9日(金)

参加してね!



JALレーク伊吹 電話番号一覧

本店(代表)..... ☎52-6520	伊吹支店..... ☎58-0008	近江支店..... ☎52-2460	経済センター..... ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店..... ☎57-1010	長浜東支店..... ☎62-0677	伊吹資材センター ☎55-4080
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店..... ☎55-1014	長浜南支店..... ☎62-0239	米原資材センター ☎52-1014
	米原支店..... ☎52-1011	長浜北支店..... ☎62-3374	介護福祉センター ☎54-2112

ウリ ~みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜~

5 May 2021
vol.277

ウリのプロフィール

【分類】ウリ科キュウリ属
 【原産地】中国~インド南部
 【おいしい時期(旬)】夏(5~8月ころ)
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維など

解説:KAORU

見分け方

持ったときにしっかりと重みがある

皮につやがあり、みずみずしい

皮が滑らかで、傷や変色がない

程よい大きさ

NG

大き過ぎると熟し過ぎて中が空洞になっている傾向がある

白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称で「マクワウリ」の変種

キュウリやメロンと同じウリ科キュウリ属で、熟しても甘くならない

ウリのいろいろ

白ウリ
20~30cm程度の長さの円筒形の皮は淡い黄緑色だが完熟すると白色になる。肉質がしっかりといて、歯触りの良さが特長。漬物に最適

ハヤトウリ
西洋梨のような形の歯応えが良く淡泊でさっぱりとした味わい。小ぶりのものは皮が薄いので、むかずに食べられる

ハガラウリ
20~30cm程度の円筒形で、白ウリの中間の皮が濃い緑色の青系(細い縦じまが入る)と淡い緑色の白系がある。名の由来は歯がぐらぐらしていても食べられる軟らかさから

赤ウリ(モーウイ)
主な産地の沖縄県では「モーウイ」とも呼ばれる。皮が薄い赤茶色で、果肉は白色。30cmほどの長さ。味はキュウリのように淡泊でみずみずしい

保存方法

冷暗所で保存が可能

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

気温が高い場合や温度変化がある場合は、ラップに包むか新聞紙やペーパータオルで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

なるべく早めに使い切ってください

使いかけは中の種とわたの部分をとり除きラップで包み必ず冷蔵保存

ウリのチカラ

低カロリーでヘルシー

旬の夏には水分補給にも!

食欲のない時期に涼しげな色合いと食べやすさで食欲増進

ご飯のお供に最適
塩分過多には注意

カリウムが豊富

取り過ぎたナトリウムを排出して、高血圧予防、むくみ改善に効果が期待できる

食物繊維

整腸作用や肥満予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

漬物やおえ物

縦半分に切って中の種とワタをスプーンなどで取り除く。漬物の場合はむかなくても食べられるが、硬い場合は薄くむくか縦じま状にむく

薄切りにして塩もみをしてから水気を絞る

独特の歯触りの良さが楽しめる

加熱調理に幅広く利用できる

炒め物、煮物、みそ汁など

ガスパチョなどの冷製スープに

あく抜き

断面をこすり合わせる

香りや癖がなく淡泊な野菜だけど……

ウリのヒミツ

歴史

日本への渡来は奈良時代

平安時代
『延喜式(えんぎしき)』
『和名抄(わみやうしよう)』

江戸時代
一般に普及した

当時から漬物などに利用されていたよ

ハヤトウリ
大正時代に米国から鹿児島県への由来は「薩摩隼人」から

発行/ロープ伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1

TEL:0749-52-6533
E-mail:kounhou@lakeibukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/