

ふれあい

FUREAI

4

April
2022
vol.288



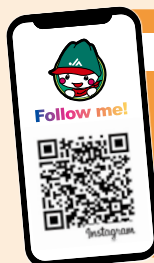
P1
特集

フード・マイレージから

日本の「食」を考えよう

Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 6 ふれあいタイムス
- 9 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!



@ ja_lakeibuki

地域の「食」と「農」に関することや各種イベント情報などをお届けします



フード・マイルシージから日本の「食」を考えよう

「フード・マイルシージ」という言葉を聞いたことはありませんか。これは、輸送される食料の量と距離を数字で表したものです。食への安全性問題や地球環境への負荷もここから見えてきます。

監修：フード・マイルシージ 資料提供 中田哲也
フード・マイルシージ 資料提供 <https://food-mileage.jp/>

「フード・マイルシージ」とは？

食料の輸送距離と量の指標

私たちが日々食べているものが、どこから運ばれてきたか意識したことはありませんか？

お店に並ぶ穀物や野菜、肉、魚などは皆、国内外の農業・漁業現場からもたらされますし、工場で作られる加工食品の材料も同様です。遠い国から輸送されている食品もたくさんあります。

食料が最初に生産された場所から、私たちの口が届くまでの輸送距離に量を掛けた、指標となる数字がフード・マイルシージです。

輸入食料の場合は、生産地から港までと輸出国から日本までの船便での距離、日本の港から消費地までのトラック輸送距離を足した数に総量を掛けます。地球の反対側から大量に輸入されている場合、大きな数字になるのは必然。また、国産食料でも、はるか離れた場所で作られたものを運んでくれば、高い数字になるでしょう。

考え方は簡単

食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標。

輸送量 × 距離



例えば

米国ワシントンD.C.からニューオリンズ港までの直線距離をトラックと内航船舶半々で運び、船舶で東京に入ってから、またトラックで消費地に運ぶ。

(トラック+船舶輸送距離) × 総量 = フード・マイルシージ (単位はt・km)

日本のフード・マイルシージを考える 数値の高さが見えてくる問題

フード・マイルシージを知ることによって何が分かるのでしょうか。

左表を見てください。輸入食料のフード・マイルシージは日本が断トツです。どれほど輸入に頼っているかは食料自給率の各国比較からも一目瞭然。100%を超える国は輸出もできている国であり、日本は食べ物の約60%が輸入品です。畜産用の飼料を含む穀物の自給率は、わずか28%まで下がってしまっています。輸入が多いということは、それだけ国内の第1次産業が縮小しているということでもあります。耕作放棄地が増え、農山村が荒れると、土地の貯水力が低下したり獣害が増したりもします。

輸入食料には安全性が不安な場合もあります。生産現場で何が行われているか私たちは知ることができませんし、長い時間をかけて運んだり保管したりするために、保存性を高める必要もあります。

そして、最も大きな問題が地球環境

に対する負荷です。

長距離輸送には多大なエネルギーを使います。例えば国産プロックリーに対して、米国産は輸送に際して約8倍の二酸化炭素を排出しているという報告も。試算では、2008年度の国内での食料輸送に伴う二酸化炭素排出量約900万トンに対して、輸入食料では1億6900万トン(全て船舶輸送と仮定した場合)にも及びます。日本の人口で割ると1人当たり年間約130kg。この二酸化炭素の量を、電力を節約して埋め合わせるには、テレビを見る時間を毎日1時間減らしても11年もかかります。

地球環境を守るための二酸化炭素排出量削減が世界的な課題になっている今、フード・マイルシージの数値を減らしていくことが大きな意味を持っているのです。



私たちが食べたいのは「地産地消」

キーワードは「地産地消」

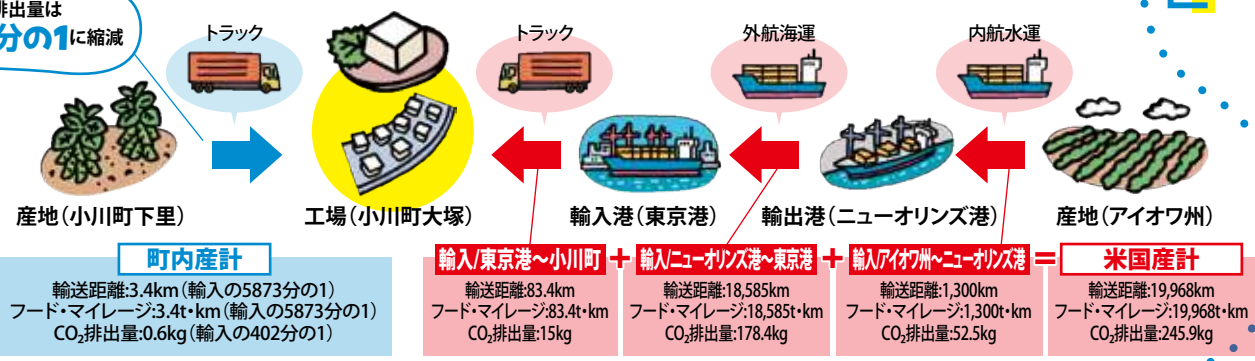
フード・マイルージを減らすために、一番簡単な方法は「近くで作られたものを食べること」に尽きます。つまり地産地消。近隣の農漁業者が生産した旬の品を買えばフード・マイルージはゼロに近い上、顔が見える品として信頼性も高いでしょう。近年では学校給食などでも地産地消に取り組み自治体が増えてきました。

加工食品ではどうでしょうか。国内製造の品でも、原料が輸入品ならフード・マイルージは大きくなります。大豆1トンで豆腐5000丁を作った場合、米国産大豆に対して地元産大豆ではフード・マイルージは約6000分の1、二酸化炭素排出量は約400分の1です！
こうした取り組みが地元農家の維持にもつながっていきます。

フード・マイルージは約6000分の1
CO₂排出量は約400分の1に縮減

フード・マイルージ

埼玉県小川町で豆腐5千丁(原料大豆1トン)を作った場合のフード・マイルージの地元産大豆と輸入大豆との比較



まとめ

意識することが環境を守る

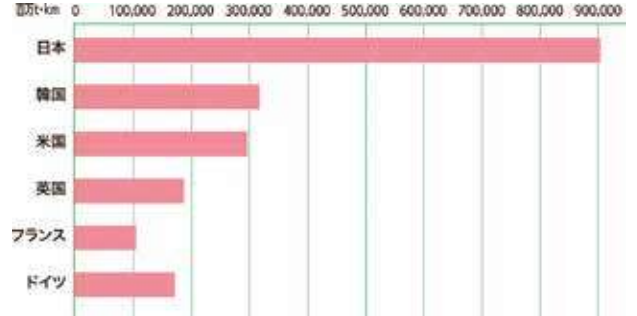
その食品はどこから来たのか
フード・マイルージには、輸送手段の違いは考えられていません。多くはトラックで輸送されている国産品は、海外から船舶で入るものより多くの二酸化炭素を排出している場合もあります。旬を先取りするハウス栽培、消費地での廃棄なども環境負荷の増大につながります。

一方、私たち日本人が「近くの旬のもの」だけでは満足できなくなっているのもまた事実。遠い産地から直送の野菜や魚も、海外産の安価な食材も食卓にぎわせます。普段の買い物ではぜひ、フード・マイルージを意識してみてください。フード・マイルージとは、地球環境と日本の農を共に守るための重要なキーワードの一つなのです。



世界各国のフード・マイルージ

各国の輸入食料のフード・マイルージを比較すると、日本は格段に多い。



2011年(農林水産省資料より)

世界から見た日本の食料自給率

欧米先進国と比べて日本の食料自給率がいかに低いかが分かる。



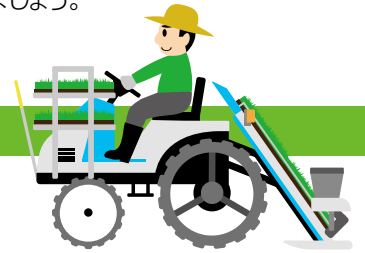
農林水産省ホームページ「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheet」などを基に農林水産省で試算(アルコール類は含まない)。

代かきは丁寧に、畦の管理はしっかりと。

- 田面は均平になるように耕起・代かきは丁寧に行いましょう。
- 漏水しやすい場合は、畦波板やシートで補強しましょう。

適期に田植えを行いましょう。

- 田植えでは、必要な株数を確保するために初期成育を安定させ、分けつしやすい条件をつくるのが大切です。低温や強風下、また降霜の恐れがあるうちは植え付けを行わないようにし、適期に田植えを行えるようにしましょう。
- 田植え時には栽植密度や植付本数(1株当たり3~4本)、植付深さ(3cm程度)を目安に植え付けし、太くしっかりとした稲を作りましょう。



除草剤は適期に散布しましょう。

- 雑草葉齢に合わせて適期に散布しましょう。
- 除草剤がうまく広がるよう水をたっぷり入れましょう。(水深5~7cm程度)
- 表層剥離やアオミドロが発生した場合は、雨上がりなど藻が落ち着いてから散布しましょう。
- 散布後7日間は落水・かけ流しをせず、入水もできる限り控えましょう。また、漏水等で田面が露出すると、処理層の分解が早まり抑草期間が短くなりますので、注意しましょう。

田植え後の水管理は。

- 苗が活着するまでは、苗の葉先が見えるくらいの深水を維持して苗を保護しましょう。また、新しい葉が展開し活着し始めたら、2~3cm程度の浅水管理にして水温や地温の上昇を図り分けつを促進させ茎数の確保に努めましょう。

STOP! 農業濁水

田植えまでの4ステップ

①均平作業

- ていねいな均平化で、後の浅水代かきや水管理をしやすくする
- 除草剤の効果もアップ

②漏水防止

- 畦周りの点検、補修
- 排水口には止水板を設置

③適量入水で浅水代かき

- 地域で計画的に水管理
- 水を入れすぎず、土が7~8割見える程度に
- 浮いたごみは除去

田植え直前に落水しない

④落水なしの移植

- やや深くても、回転マーカのラインは見えます

STOP! 農業系廃プラスチック

- ①プラごみ流出防止**
- 肥料袋、あぜ波板・シート等は風で飛ばないように
 - 一般プラごみ(レジ袋、ペットボトル等)も併せて注意
- ②被膜殻の流出防止**
- 緩効性肥料の被膜殻**がほ場から流れないように
 - 代かきや田植え前に強制落水しない水管理
 - 本田を確認し、**移植前**を中心に網ですくう等、**被膜殻の回収**に努めましょう

環境保全型農業直接支払交付金の「緩効性肥料の利用および長期中干し」取組の要件です。



見直そう! 農業機械作業の安全対策

4月1日(金)~5月31日(火)が春の農作業安全運動月間です。



米原市柏原 宮川利郎(城広)さん(80歳)

詩吟を始めて55年！ 人との出会いが元気の源。

背筋がピンと伸びて姿勢が良く、とても聞き取りやすく通る声の宮川さん。その秘訣は、25歳の頃から続けている詩吟やソフトボールだそう。音頭や太鼓、浪曲が好きだった宮川さんは、親戚の方の勧めで詩吟を始められました。現在は、湖北地区や関ヶ原などで、総師範として20人ほどの門下生に指導をされています。



詩吟・スポーツ・家庭菜園と、多忙で楽しい毎日を過ごされる宮川さん



詩吟の譜面に赤字で書かれています。様々な節調に合わせて、詩の内容を心の底から声に表して朗吟されます。

た心情や情景を表現するため、総師範となった今でも勉強と練習に励まれています。

また、地域のソフトボールチームにも所属してピッチャーを務め、仲間との楽しい時間を過ごされています。さらに、キウイやスモモなど様々な果樹栽培や、季節の野菜作りなどもされていて、毎日が忙しいそう。これからも、健康に気を付けながら人と交わる活動を続けられます。

日本の伝統芸能である詩吟の魅力を多くの人に知っていただきたいです。

わたしが紹介します!!
柏原支店 中川 美岐



米原市岩脇 伊吹邦博さん(78歳)

自然な色合いがgood!な 竹細工で動くおもちゃに挑戦!

冬の農閑期などを利用して、大好きな細工物を作られている伊吹さん。近年、茅葺屋根の下地に使われていた味わい深い色合いの煤竹が手に入り、以前から挑戦してみたかった、車輪で動く竹細工のおもちゃを作り始められました。ノコギリやカッターナイフ、ドリルやボンドを使用して、頭の中に描いた設計図に沿って、ザリガニやカマキリの細い足や手を、車輪が回ることで動くように細工。自然な煤竹の色をランダムに張り合わせて胴体部分を作り、完成されます。設計を考



竹細工で動く恐竜を制作中の伊吹さん

えることや、完成の形が見えてくるのが嬉しいと話される伊吹さんにとって細工物の魅力は、時間を忘れて夢中になれることだそうです。奥

竹細工のザリガニがニムカマキリ。細部までこだわって作られています。行燈も+チュラルでかわいい!

様の和子さんから、足の大きさや胴体のバランスなどの意見をもらうこともありますが、



細部へのこだわりと素材の温もりが素敵です!

わたしが紹介します!!
近江支店 信用共済渉外 吉井 一人



また、伊吹さんは2mの木片を組み合わせた組子細工を施した行燈も作られています。どの作品も、自然の温もりが感じられ、万が一壊れてしまっても、修理することが出来る自慢の作品です。伊吹さんは「物づくりに終わりはない。これからも挑戦していく」と話されました。

ふれあいタイムス

◎3月5日 米原市でスマート農業勉強会を開催

3月5日に、米原市近江学びあいステーションで、米原市スマート農業勉強会が開催されました。この勉強会は、スマート農業機械の新規導入を検討されている方や、スマート農業に興味や関心のある方へ向けた米原市として初めての勉強会で、市内の農業者約60名が参加されました。



▲農業散布用ドローンの展示スペースで説明を聞く参加者

勉強会では、(株)日本農業サポート研究所の福田浩一代表取締役が「地域農業とスマート農業の今後」について講演。全国各地で行われている、実証プロジェクトなどで検証された内容に基づいて、自動運転トラクターや、ドローンによるセンシングと農薬散布など様々なスマート農業事業の現状や課題を紹介されました。また、スマート農業の導入に向けて、スマート農業が手段であり、「目的」ではないこと、現場の課題解決にスマート農業を活用していくことが大切だと話されました。参加者からは、スマート農業導入にあたり、新技術の農機が次々と発売されるなか、買い替えの頻度やコスト面を心配する声や、農機のシェアリングについて利用する時期が重なる場合の対処法などの質問がありました。また、農薬散布用ドローンやラジコン草刈り機の展示スペースもあり、参加者は興味深く見られていました。今後、JAレーク伊吹としては関係機関と一体となり、スマート農業の推進を行い、農家訪問の中でスマート農業関連の情報を伝えていきます。



#スマイル講座 笑顔の輪を拡散させよう!

JAレーク伊吹では、平成10年からスタートした女性限定のレディーススクールから、地域の老若男女だれもがJAに集って活動できる場所として、名称を新たに「#スマイル」として一年ごとに受講



▲トマトの尻腐れ対策を視聴するみなさん



▲本店とオンライン中継で開催した様子

者を募集しています。

3月10日、今年度の最終の春夏野菜編「基礎から学ぼう野菜づくり」では、新型コロナウイルス感染症防止のため、本店と長浜南支店をオンラインで中継して講座を開催しました。当JA合併10周年記念に家の光協会の協力で発行した「JAレーク伊吹の新鮮野菜づくり」を教科書としてJA全農しが営農対策課の奥村正直氏が講師を務め、「野菜の近くにビールを入れた缶詰の缶を置くとナメクジが集まり薬を使わずに退治できるので試してみてください」と講師の実話も披露しました。

次年度の#スマイル講座は出張スマホ教室を全支店で実施し、コロナ禍で受講を控える方にも家に居ながら楽しめるよう、JAと非対面コミュニケーションの充実につなげ暮らしに浸透し始めたデジタルの活用により、組合員や利用者の暮らしの支援に取組んでいきます。

伊吹・山東地区の特産物!

実山椒の出荷者大募集!

出荷時期:5月下旬から6月上旬頃

冬の寒さや昼夜の寒暖差が大きい山間地で栽培される JA レーク伊吹の実山椒は、**柔らかくて香りが強く、市場や実需者からのもっともっと出荷してほしいとの声があります!**

全国的に出荷量が減少しています!

50年以上前から続く実山椒の出荷。2021年度は、新たに9人に出荷いただきました。販路も拡大し、地元の市場や大津方面など多方面に“伊吹の実山椒”を出荷し、消費者・実需者に喜ばれています。

2021年度は出荷箱とラベルを新調し、品質に加え荷姿も認められ、買取価格を**1kg当たり220円アップ**することができました。

伊吹・山東地区に実山椒の木をお持ちの方は、ぜひ出荷をご検討ください。



煮魚料理などに実山椒が入っていると良い香りがするよね!
気候に恵まれて最高の実山椒の栽培が可能なこの地域が、大産地となるよう一緒に取り組みを進めていこう!



お問い合わせ先 / 特産振興課 ☎63-2108 (8:30~17:00)

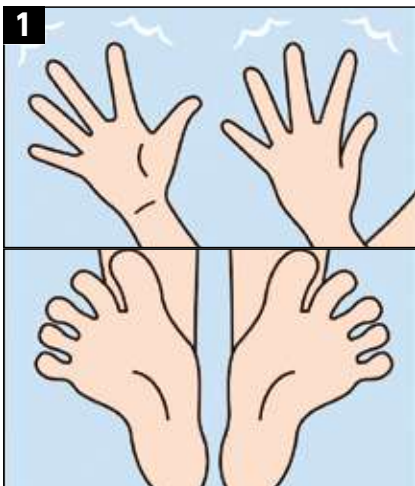
☑メールでのお問い合わせも受付しています

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(お返事に時間がかかる場合があります)



手と足で同時にグーパー

STEP1 基本の動き



手と足の指を同時に開いて(パー)3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。



手と足の指をぐっと閉じて(グー)3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかりと曲げます。①と②をゆっくり呼吸しながら10~20回繰り返します。

STEP2 浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。

手軽に健康 ++ 手指体操 ++

健康生活研究所所長 堤喜久雄

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかりと取って体調の安定を図りたいものです。
今回は、「眠りにフォーカスしたグーパー体操」をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざま健康効果が期待できる万能の体操です。手に加え、足も使うことで

全身の血行を促します。
夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのコツを解説します。シンプルなお動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

グーパー体操で眠りと目覚めを快適に



「つながり」は依存症の特効薬

JA滋賀同和対策本部「みのり」より

依存症と聞いて皆さんはどのようなイメージが浮かんでくるでしょうか。例えば、アルコールやギャンブル依存などを思い浮かべ、「道徳心の欠如したダメな人」「意志の弱い人」「どうしようもない人」と、自分とは関係ない「別世界の出来事」と思いませんか？

しかし、依存症は大人だけのものではなく、最近、10代を中心とした若年層に増えており、具体的には、ゲーム依存・SNS依存・薬物依存覚せい剤などの薬物でない、コンビニでも買えるエナジードリンクや市販の咳止め薬や鎮痛剤の多量摂取等で、特に問題なのは薬物依存が増えていることです。ここから推察できることは、依存症は私たちの身近に存在している可能性が高いということです。

依存症のことを調べて見ると、その行為を行った全員が依存症になるわけではありません。依存症の本質が、「快楽の追及でなく苦痛からの緩和にある」という点と合わせて考えると、依存症になるかならないかは、「物」や「行為」から得られる「快楽の大小より、依存症の当事者が抱える「苦痛」を「緩和」できるか否かによるといえることが言えます。

依存症の臨床医である松本俊彦さんは、著書*の中で「患者たちは安心して人に依存できない人たち、あるいは、心にぽっかりと口を開けた穴を、「人とのつながり」ではなく、フスリという『物』で埋めようとする人たちだ。」と書いています。

生きづらさや痛みを抱えた「人」が、本来なら

もつといるんな人に助けを求め、相談し、依存するべきところを安心して人に依存できないために、ずっと自分を苛んできた「苦痛」を「物」や「行為」によって一時的に消してくれから、依存から離れられない、「つながり」ではないでしょうか。松本さんは、薬物依存症について、大胆な物言いが許されるならばと断りつつ、「依存症とは『人に依存できない』病であるとも言われています。ここで、依存症は『自己責任の問題ではなく、社会からの孤立によって生じる』ということを確認しておきたいと思えます。

ですから、依存症からの回復支援には『人に依存できる』、言い換えれば『人とのつながり』のある社会づくりが重要となってきます。自分の存在を承認してくれる社会であり、その社会に対して信頼感が持てることが前提となってきます。

例えば、再び薬物に手を付けた時、「もう、ダメだ」と思い、苦しい胸の内を誰にも相談せず、孤立を深めるのではなく、そうした失敗も安心して話れる「つながり」のある社会づくりが求められているのではないのでしょうか。

そのためには、前号で述べたように「悩んでいる人の話を傾聴する」ことが支援の一つとなるように思っています。改めて、「人とのつながり」を築くために何ができるか、考えてみませんか。

*参考図書

- 「誰がために医師はいる」(出版…みすず書房)、「世界一やさしい依存症入門」(出版…河出書房新社)
- 「つながりから考える薬物依存症」(出版…大修館書店)
- いずれも著作・共著は、松本俊彦氏



新ジャガイモと芽キャベツのサラダ

●材料【2~3人分】

- 新ジャガイモ(下ゆでして半分に切り皮付きのまま素揚げしたもの).....小18個
- 芽キャベツ(下ゆでして半分に切る).....3個
- ウレイ(細切りにする).....2本
- 赤ジソふりかけ.....適宜
- あえ衣A
 - マヨネーズ.....大さじ2
 - ナンプラー.....小さじ1
 - 酢.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 塩昆布.....大さじ1

●作り方

- ①ボウルにAのあえ衣を混ぜ合わせる。
- ②①のボウルに揚げたての新ジャガイモと芽キャベツ、ウレイを入れさっくりと混ぜる。
- ③②を器に盛り付け、お好みで赤ジソふりかけを振り出れ上がり。



タケノコとソラマメのチーズフリット

●材料【2人分】

- タケノコ(あく抜きしておく).....小1本
- ソラマメ.....6粒
- サラダ油.....適宜
- レモン.....1切れ
- 揚げ衣A
 - 薄力粉.....50g
 - 炭酸水.....80ml
 - パルメザンチーズ.....大さじ1
 - 塩.....少々

●作り方

- ①タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、①のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながら2~3分揚げる。
- ③器にタケノコの皮を置き、揚げたタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。

シェフ 永井の

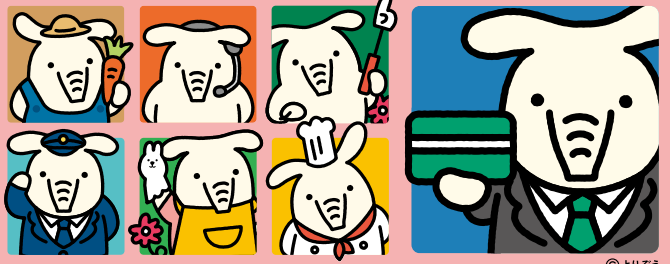
おすすめ

茨城県笠間市にある「天晴(テンハル)キッチン」のシェフ、永井智一さん。

JAからのお知らせ

春の新生活応援！ キャンペーン！

この春、社会人になるあなたを応援します。



©よりぞう

1いま、JAで給与受取口座を新たにご指定いただくと、
**選べる賞品
3,000円相当を
プレゼント!**



【お申し込み期間】令和4年2月1日(火)～5月31日(火)まで(当日消印有効) **JAの応援**
【お申し込み方法】専用の応募ハガキ、もしくはハガキに記載のURLからお申し込みください。
●対象取引：令和4年2月から5月までに新たに滋賀県内のJAで給与振込口座を指定し、同年6月までに月5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客さま。

2期間中、JAカードを新規でお申し込みの方に、もれなく
**ステンレス
タンブラーを
プレゼント!**



【お申し込み期間】令和4年2月1日(火)～5月31日(火)まで
※数に限りがございますので、無くなり次第他の商品に替えさせていただきます。
※単体型のJAカードをお申し込みいただいた方もプレゼントの対象となります。

**WEBでも
口座開設受付中!**



WEB口座開設

詳しくは、窓口にお問い合わせください。

キャッシュカードにクレジット機能がついた
安心・便利・おトクな
JAカード



かわいい
よりぞう入りカードも
選べます。

一体型

初年度年会費無料

※Master Cardもお選びいただけます。



※JAカードはクレジットカードの為、カード発行には所定の審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。

JA健康診断のご案内

生活振興課
TEL:52-6533

感染予防対策を徹底し、実施します



JAでは健康とくらしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行っています。
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

健診実施日と会場

実施日(令和4年)	会場
9月14日(水)	山東支店
9月15日(木)	本店
9月16日(金)	
10月13日(木)	長浜南支店
10月14日(金)	
10月17日(月)	

お申込みについて

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせします。

健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地域の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市市民保険課 ☎0749-53-5114
長浜市保険年金課 ☎0749-65-6512
JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

ご不明な点など
ありましたら、
お気軽にお問
い合せ下さい。

健診内容

※料金は全て税込表示です。

- **JAドック健診** **23,600円**
病院の人間ドックと同様の検査が受けられます。腹部超音波検査、胃・大腸がん検査、B型・C型肝炎検査が入っています。
- **メンズドック健診** **25,600円**
JAドック健診に前立腺がん検査をプラスしたものです。
※肺機能検査は中止します。
- **レディースドック健診** **29,900円**
JAドック健診に乳がん検査がついている健診です。乳房X線検査・乳腺超音波検査をセットで受診できます。
- **オプション検診** ※オプション検診のみの受診もできます。
 - 大腸がん検診 600円
 - 胃がん検診 4,000円
 - 乳がん検診セット 7,300円
 - 動脈硬化セット 4,500円
 - アレルギー検査(39項目) 12,300円
 - 腫瘍マーカー 男性6,000円
女性8,000円
 - ウイルス抗体3種セット 6,500円
(風疹・麻疹・ムンプス 各 2,300円)
 - 前立腺がん検診 2,000円
 - 甲状腺セット 4,000円
 - 腹部超音波検診 3,500円

ゴールデンウィーク中の農業用資材の販売

月日	4月			5月				
	29日(金/祝)	30日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火/祝)	4日(水/祝)	5日(木/祝)	6日(金)
営業時間 経済センター 米原資材センター 伊吹資材センター	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	通常営業		8:30 ┆ 12:00		通常営業

※土日祝祭日は、現金支払い不可。購買未収金のみ取り扱いとなります。 ※配送は前日ご注文分を翌日配送いたします。

JAバンク ATMご利用時間

JAバンクのATMは
ゴールデンウィーク中も
全日ご利用いただけます

※稼働時間はATMによって異なります。
詳しくは窓口・ATM掲示板・提携先の
ホームページ等でご確認ください。

当JA各支店・ふれあい窓口
長岡キャッシュコーナー

[平 日] 8:45～20:00
[土日祝] 9:00～18:00

イオン長浜店

[全 日] 10:00～21:00

セブン銀行・ローソン銀行・
イーネット

[全 日] 7:00～23:00

イーネットATMはファミリーマート等に設置されています。



緊急ご連絡先 24時間 365日 受付

<p>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</p> <p>☎ 0120-016-663</p>	<p>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</p> <p>☎ 0120-159-674</p>	<p>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</p> <p>☎ 0749-65-8091</p>	<p>自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター</p> <p>☎ 0120-258-931</p>	<p>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</p> <p>☎ 0120-063-931</p>
--	--	---	---	--

2022年度 年金相談会のご案内

あなたの大切な年金!気になっていることはありませんか?

開催日	開催支店	
	午前	午後
4月 9日(土)	山東支店	
5月26日(木)	米原支店	長浜北支店
6月25日(土)	長浜南支店	
7月22日(金)	柏原支店	近江支店
9月10日(土)	山東支店	
10月19日(水)	長浜北支店	長浜東支店
11月 6日(日)	長浜南支店	
12月10日(土)	伊吹支店	
1月26日(木)	近江支店	長浜東支店
2月19日(日)	米原支店	

※日程が変更になる
場合があります。

相談時間/午前 9:00～12:00 午後 1:30～4:30

ご相談を希望される場合は、
事前予約制になります。
各支店窓口へご予約ください。

ホームページからもご予約
いただけます。詳しくは

JAレーク伊吹



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の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ますようお願いいたします。

▶連絡先……〒521-0062

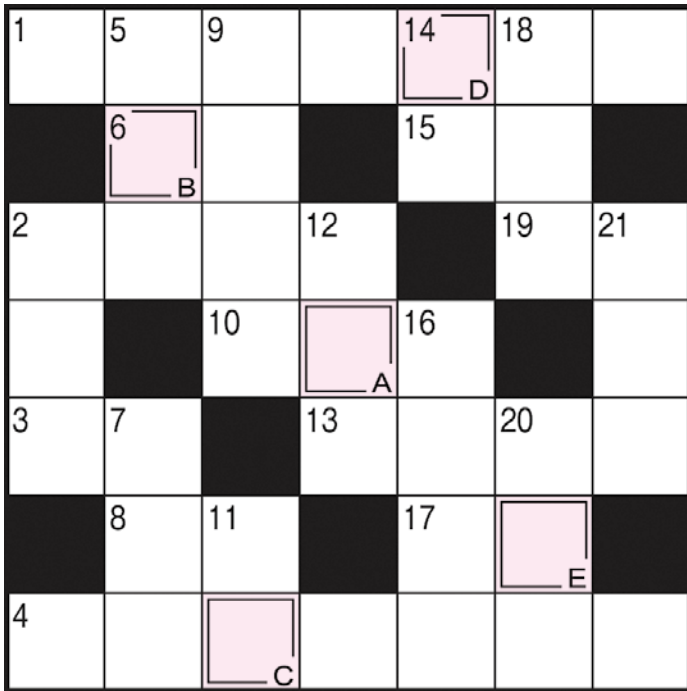
滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524

▶受付監事…レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

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
受付いたしかねますので、予めご了承ください。



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 新1年生を迎える行事です
- 2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する——半島
- 4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- 6 大がL、中がMなら、小は
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は——の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したもの
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンバスに走らせます

3月号のこたえ

2月号の応募総数

A B C D E
ネ ド マ ツ



150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
テ・住所
氏名
年齢
「ふれあい」の感想または身近な話題など

63 5211-0062
米原市宇賀野280番地1
J A レイク伊吹
「ふれあい」係

- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました
- 20 燃料にも使われます
- 18 元素記号はU。原子力発電所の
- 16 お酒を飲んでいない状態
- 14 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- 12 カイコの餌になる植物
- 11 ——を求めて猫カフェに行った
- 9 花見のときに広げることも
- 7 調味料控えめで作りました
- 5 自動車の、地面に触れる部分
- 2 自動車の、地面に触れる部分

タテのカギ

● 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 4月20日水

※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。

長浜市 宮村さん
毎月「ふれあい」を楽しみに読ませてもらっています。近くで色んな趣味を生かしておられる方がいらつやうのに驚きます。私も畑仕事が好きで、お天気が良ければ畑に出て体を動かして元気をもらっています。玉ネギも作りますが、農協の「うっきまう酢」で、毎回「酢玉ネギ」を食べています。美味しいですよ。他野菜なんでも酢に漬けて口にすると、さっぱりと1日頑張れます。皆さんも作ってみてください。

● 「酢玉ネギ」美味しいんですけどねーさっそく試してみます!

米原市 吉川さん
#スマイル講座はコロナで制限がある中でしたが、初めてのダンスやカービングにチャレンジして、楽しい経験ができました。● ご参加いただき、ありがとうございます!

米原市 辻さん
雪もとけて草木の芽が出る季節となり、体も縮んでいたものが少し伸びやかに動かそうかと思う季節となりました。運動量を増やそうかと考えます。

● 季節の変わり目には体調を整えられるよう、少しずつでも運動習慣を身につけたいですね。

米原市 藤田さん
今年の冬は本当に雪が多く大変でした。こんなに何度も雪かきしたのは久しぶりです。鈍った身体にはちょうどよかったかも。ですが(笑)道端にはオオイヌノフグリが可愛らしく咲き誇り、桜の開花予想も聞かれるようになりました。春ももうすぐそこですね。

● 日ごとに暖かくなり、すっかり春らしい陽気になりましたね。

3月号から
お便りコーナー

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。



お問い合わせ／総務課 ☎52-6520(8:30～17:00)



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。しか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。

のりしろ



5 2 2 8 7 9 0

差出有効期間
2024年2月
29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

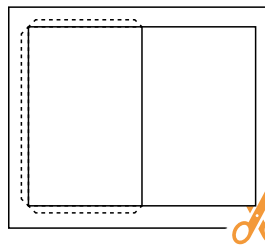


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

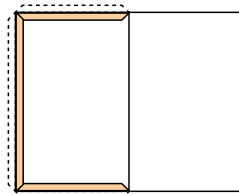
のりしろ

封筒の作り方

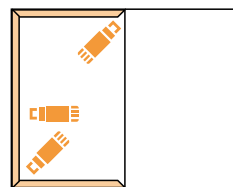
①封筒の部分を切り取ります。



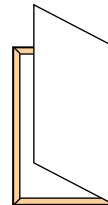
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



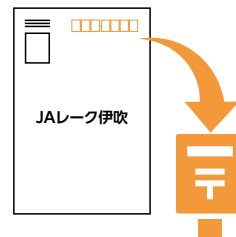
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

2月の開催はありません。

■理事会

令和4年2月28日

議案審議

- 第1号議案 令和4年度内部監査計画について
- 第2号議案 職制規程(職務権限表)の一部変更について
- 第3号議案 役員賠償責任保険の更新について

報告事項

- ①第3・四半期仮決算監事監査報告について
- ②内部監査の結果について
- ③金利設定委員会の報告について
- ④組合員の加入・脱退について
- ⑤(株)グリーンパワー長浜の仮決算について
- ⑥(株)びわこライスの仮決算について

わたしたちのJA [主要概況] 令和4年2月末現在

正組合員数	4,765人	貯金残高	1,451億4千4百万円	年金共済保有高	31億7千5百万円
准組合員数	7,436人	貸出金残高	194億9千7百万円	購買品供給高	8億7千7百万円
出資金残高	17億9千9百万円	長期共済保有高	2,876億6千7百万円	販売品販売高	7億0千1百万円

2022年4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

お返事をさせていただきますので、よろしければ
住所・氏名・電話番号をご記入ください。

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

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ヒ□マ□ラ ▶ ガ□シ□ウ ▶ シ□モ□ウ ▶

カ□ラ□ジ ▶ ゼ□ム□ヨ ▶

リスト

外学字縞周署税
頭膝文枕務模様

例題	リスト	答え/体
タ□ジ□ウ→□□	英会室書上	タクジヨウ→卓上
ト□ヨ□ツ→□□□	図体卓話	トシヨシツ→図書室
エ□カ□ワ→□□□		エイカイワ→英会話

答えはこのページ下にあるよ



気温も温かくなり、今年も家庭菜園で何を植えようか悩む季節がやってきました。トマト・ピーマン・ナスなどの定番野菜の他にも、育てたことのない野菜に挑戦したい気持ちも湧いてきます。野菜づくりの良い所の1つは、スーパーで並ぶ美しい形の野菜と、自分で育てた愛らしくいびつな形の野菜、どちらも美味しいこと、つまり「美味しいに形は関係ない」ことを、愛情を込めて育てることで気付くことではないでしょうか。冬になまりきった体にムチを打ちつつ、個性豊かな形の野菜で夏の食卓を彩る幸せのために励みます！



編集後記

『家の光』2015年6月号「今日1日が楽になる！おはヨ〜ガ」より

表情が豊かになる ヨガポーズ

次に顔のパーツを中央に寄せて10秒止めます。

指導 アニール・K・セティ 秀子・セティ

両目を大きく開ける

恥ずかしがらずに目を見開き、舌を思いきり出して10秒止めます。

口を大きく開け、舌は出せるかぎり伸ばす

かかとお尻を乗せ、両手の指先を床につける

このポーズは100年の恋も冷めてしまうので、人前ではやらないこと。座り方にこだわらなくても、効果は同じです。

暮らしをよくする情報がいっぱい！『家の光』購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ

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

24時間
365日
受付



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

魚座 2月19日~3月20日

全体運/周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず
健康運/ウォーキングなど下半身を重点的に動かして 幸運の食べ物/セロリ

