

# ふれあい

FUREAI

7

July  
2022

vol.291



P1  
特集

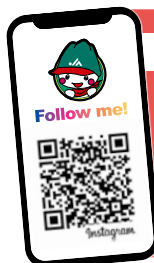
教えて檜山さん!

## 夏の防災天気予報

### Contents

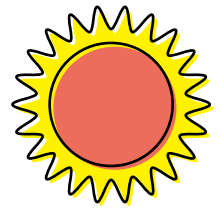
- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいプラザ
- 7 女性部  
支店協同活動

- 9 JAからのお知らせ
- 11 パズル?頭の体操
- 12 JALレーク伊吹に  
ご意見をお聞かせ  
ください!



教えて  
檜山さん!

# 夏の防災 天気予報



気象予報士・防災士  
ひやま やすひろ  
檜山 靖洋

夏は自然災害が多く発生する季節です。お出かけ前に天気予報をしっかり確認して防災に役立てたいものですね。朝のニュース番組でおなじみの気象キャスター・檜山靖洋さんに、注意すべき気象用語を解説してもらいました。

## 非常に激しい雨

1時間に50mm以上を「非常に激しい雨」、1時間に80mm以上を「猛烈な雨」といいます。いずれも水しぶきで辺り一面が白くなるくらいで、傘はまったく役に立ちません。1時間に50mm以上の雨が降ると、道路の冠水などが発生することが多く、何か被害が出るかもしれないと警戒する目安の一つでもあります。天気予報に「非常に激しく降る」という表現が付いたら、あらかじめ警戒してください。

## ゲリラ豪雨

天候が急激に悪化して集中豪雨に見舞われるタイプの雨です。発達した積乱雲がもたらすため、雷やひょう、竜巻などの突風を伴うことも。安全な建物の中などで落雷や突風から身を守ってください。ひょうが降れば、農作物への影響もあります。気象情報で「大気の状態が不安定」というキーワードが出たら、ゲリラ豪雨に注意です。

## 大雨特別警報

数十年に1度しか経験しないような大雨のときに発表されます。すでに災害が発生していてもおかしくない状況です。無理に移動せず、その場で命を守る行動を取ってください。特別警報を待たず、特別警報が出る前に避難を終わらせる必要があります。

## 記録的短時間 大雨情報

おおむね1時間に100mm以上の雨が観測された場合に発表されます。数年に1度程度しか発生しないような短時間の大雨で、非常に危険な降り方です。すでに浸水などが発生している可能性があり、すぐに安全の確保が必要です。

## 線状降水帯

活発な積乱雲が線状に並ぶと、同じ場所に次々と雨雲がかかり、非常に激しい雨が数時間続き、記録的な大雨になる恐れがあります。線状に連なる雨雲により、3時間の雨量が150mm以上の所があり、災害の危険度が高まっているとき「顕著な大雨に関する情報」が出ます。このようなときは危険な場所からは直ちに避難することが必要です。



## 危険半円

台風の通過が予想される際は、中心のどちら側に入るかにも注目してください。台風の進行方向右側は危険半円と呼ばれ、左側に比べて風が強くなるため、注意が必要です。なお雨の降り方は右側と左側に関係なく、台風によってさまざまです。

## 高潮

台風や発達した低気圧が接近すると、気圧が下がることで海面が吸い上げられ、強い風によって海水が海岸に吹き寄せられます。このため潮位が上がリ、沿岸に海水が流れ込むことがあります。湾の奥に向かって暴風が吹くときは、特に警戒が必要です。

## 塩害

台風が近づいてきたときなどに、強い風が海上から陸地に向かって吹くと、塩分粒子も運ばれます。植物にその塩分が付着して枯れたり、電線に付着して停電したりすることがあります。建物の外壁に塩分が付着して、腐食の原因にもなります。塩風が収まって、その後雨が降れば塩分が落ちますが、雨が降らないときは、水で洗い流すなど対策が必要です。

## オホーツク海 高気圧

1993年の夏、梅雨明けは特定できず、日本は冷害に見舞われて、米の生育が記録的に悪くなりました。オホーツク海に冷たい高気圧ができるのと、北東から冷たい風が吹き、東北の太平洋側や関東などに低温をもたらします。オホーツク海高気圧が強い夏は要注意です。

## 猛暑日

最高気温が35度以上の日のことです。近年の高温傾向を背景に、2007年から正式な用語になりました。猛暑日の日数は増加傾向で、最近30年の平均は、1900年代前半と比べて約3倍です。なお、最高気温40度以上が観測されることも、2007年ごろから増えています。



## 熱中症 警戒アラート

2021年から全国で発表されています。当日、翌日の暑さ指数が33以上になると予想されるとき発表されます。暑さ指数は、気温だけでなく湿度や日射などの要素も入れて計算されるため、熱中症の危険度を表しているといえます。

## 熱中症対策

熱中症対策の基本は、暑さを避けることと水分を補給することです。室内では冷房を適切に使い、室温が28度を超えないようにしてください。屋外作業では、日陰、風通しの良い場所、冷房の効いた場所で小まめに休憩を取りましょう。水分補給は、喉が渇く前に、30分に1回コップ半分飲むなどと決めておくのが良いでしょう。





## 水稲カドミウム・リスク対策技術

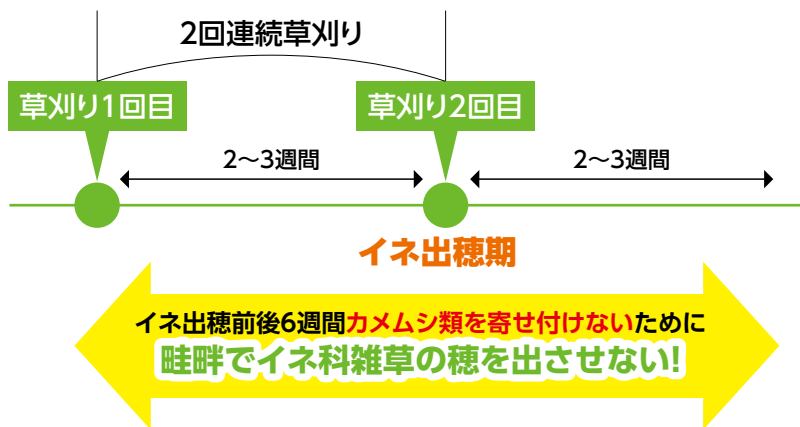
### 湛水管理が始まります!

稲への吸収が活発となる出穂前後各3週間は、カドミウムの吸収抑制技術の**湛水管理**期間です。この技術を実施し、カドミウム吸収を抑制しましょう。



JAレーク伊吹農産物安全対策協議会

## 2回の畦畔草刈りでカメムシ防除しましょう!



### ポイント

- カメムシ類はイネ科雑草の穂を好む
- 草刈り後2~3週間で雑草の新たな穂が出てくる

- ①出穂2~3週間前と出穂期の2回連続で、畦畔の草刈りを行う。
- ②畦畔でイネ科雑草の穂を出させない。
- ③地域で話し合い、一斉に行う。

## 農作業中の熱中症対策!

### 高温時の作業は、避けましょう

特に70歳以上の方は、のどのかかわきや気温の上昇を感じづらくなります。日中の気温の高い時間帯は外して作業しましょう。

### 適宜マスクをはずしましょう

屋外やハウスで人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

### 20分おきに休憩&水分補給しましょう

涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、体温を下げましょう。のどがかわいていなくても、20分おきに毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう。

### 単独作業は、避けましょう

なるべく2人以上で作業し、時間を決めて声をかけあったり、異常がないか確認しあうようにしましょう。



万が一に備えて、携帯電話を持って行きましょう。緊急連絡先や大切な人の連絡先も、登録しておきましょう。

# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## カラシナ ピリツとした辛みを楽しむ

カラシナ(芥子菜)はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアリルイソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋〜冬取りが一般的です。

【品種】日本各地に固有の品種があり、山形青菜(山形)、山潮菜(福岡)、島菜(沖縄)など。また、葉が柔らかい「セリフォン」(サカタのタネ)、赤紫に色づく「コーラルリーフプルム」(タキイ種苗)、ちりめん状の「グリーンフリル」(トキタ種苗)などがあります。

【畑の準備】 植え付け2週間前に、

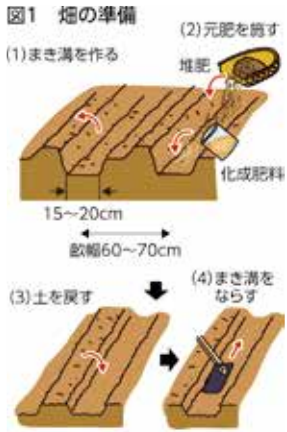


図1 畑の準備



図2 種まき

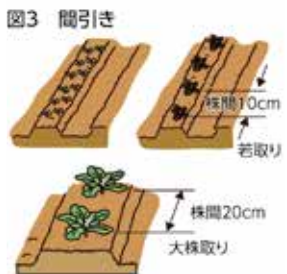


図3 間引き



図4 追肥



図5 収穫

1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60〜70cm、幅15〜20cmの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分12%程度)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならします(図1)。

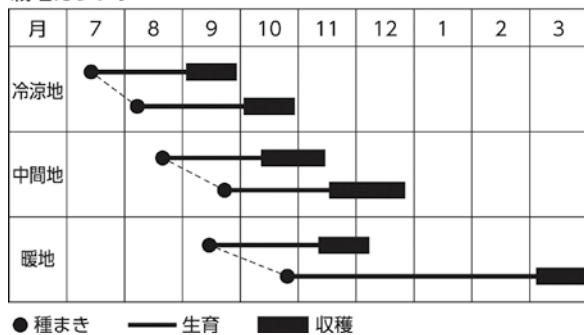
【種まき】溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします(図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5〜6粒まき、間引きして本葉5〜6枚の苗に仕上げます。

【間引き】じかまきでは、1回目は本葉2〜3枚時に株間5〜6cm、2回目は本葉5〜6枚時に株間10cmくらいに間引きます。その後、1株おきに若取りし、残された株で大株取りもできます。初めから大株取りを狙う場合は、株間を20cmくらいにします(図3)。

【管理】大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます(図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを軽減するために不織布をべたがけすると良いです。

※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。

栽培カレンダー



しょう。

【病害虫防除】アオムシ、コナガにはアファーム乳剤などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

【収穫】草丈20cmくらいの小株から収穫(若取り)を始め、大株取りでは草丈30〜40cmで株元から刈り取ります(図5)。

## 野菜もの知り100

土壌医 藤巻久志

### トウガン(ウリ科トウガン属)

西瓜(スイカ)、南瓜(カボチャ)、胡瓜(キュウリ)、越瓜(シロウリ)、糸瓜(ヘチマ)など、ウリ科の野菜には漢字の読みが面白い物が多くあります。トウガンは冬瓜と書きますが、冬に取れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるのでこの名前が付きました。

品種には大玉系(10kg程度)、中玉系(5kg程度)、小玉系(1〜2kg)があります。果形は長楕円形と丸形があり、「長トウガン」は70cm以上の果長になります。大玉系のカット売りもされていますが、近年は小家族でも一度に使い切れる小玉系が人気です。

果実の95%は水分で、カリウムやビタミンCを多く含みます。カロリウムも低く、ダイエットにも向く野菜です。皮とワタを除いた部分を利用します。果肉は柔らかく、淡泊な味なので、昆布やかつお節などのだしがよく染みます。体温を下げる働きもあり、豚肉との料理を食べると夏バテ防止になります。







# ふれあいプラザ

Fureai Plaza

米原市春照 二原妃華さん(10歳)

## 目標はお母さん！ そろばんで『できる』が楽しい♪

目標に向かって頑張る姿は、大人も子ども関係なくカッコいいです！

わたしが紹介します!!  
伊吹支店 大橋 美江



小学2年生の時から習い始めたそろばん教室。現在、週2回通いながら暗算・珠算ともに5級に挑戦し学んでいます。そろばん教室は、計算が速くなる、暗算ができるようになるだけでなく、集中力が身に付くことや「前より速く解けたや」「前よりも多く正解できたこと」がはつきりと認識できるため、自信を深めることができます。



新しいことに挑戦することが大好きです！

数字の出る速さを調節しながら行う暗算(フラッシュ暗算)や、時間を計って行う見取暗算、挑戦する5級の問題集をそろばんを使用して計算するなどして過っています。妃華さんは、足し算、引き算、掛け算が得意で、パチパチと器用に珠を弾きながら計算。でも、割り算は少し苦手そう。「すらすらできるようなになりたい」と練習に励んでいます。また、先生が次々と読まれる数字を足していく読み上げ算が楽しくて、計算の速い仲間のようになりたいと話されます。

子どもの頃にそろばん教室へ通っていたという妃華さんのお母さんは、頭のなかで珠が動いて瞬時に計算するワザで、買い物や友人と割り勘する時などに役立たれていて、妃華さんは「暗算が得意な頭のいいママみたいになりたい」とお母さんを目標にがんばるそうです。

また、そろばんの他にも、3歳から通っている英語教室や、ピアノ、バスケにバレエと習い事に忙しい毎日。学ぶことが好きな妃華さんは、これからも新しい挑戦を続けられます。

長浜市地福寺町 野上寛子さん(61歳)

## 貴重な文化財「中川家住宅能舞台」の活用に力を注ぐ！

こんな身近なところに日本の伝統芸能の舞台があるとは驚きました！

わたしが紹介します!!  
長浜南支店 専任LA 長田 浩平



国の登録有形文化財「中川家住宅能舞台」の管理人を務める野上さん。能楽師だった野上さんの祖父、清さんが昭和6年に能舞台を自宅に併設され、稽古や社中の発表会に使用されてきました。野上さん自身も、学生時代にはご家族に能の所作や謡の稽古を学ばれ、袴姿で舞台上に上がったこともあるそうです。現在は、ご家族に能楽師の後継者がおられないため、野上さんが能舞台を貸会場として能楽や邦楽、洋楽の演奏会や、展示場、撮影会場などで活用していただけるよう、SNSやインターネットも利用して働きかけをされています。

能舞台は、伝統的な形式で構成され、縦一枚板を敷き詰められています。また、舞台の床下には、昔ながらの手法で6つの焼き物の瓶が置かれているため適度な吸音効果をもたらし、足で踏み拍子の響きが臨場感をもたらします。

昭和6年に自宅に併設された能舞台



野上さんは、能舞台が地域にあることをもっと知ってほしい。結婚式の前撮りや成人式の写真撮影など、さまざまな形で使用してもらえたいと話されました。

今年で建設されて91年目を迎える能舞台。野上さんは、能舞台が地域にあることをもっと知ってほしい。結婚式の前撮りや成人式の写真撮影など、さまざまな形で使用してもらえたいと話されました。



昨年開催されたコンサートの様子。





# 食育+農業=食農教育



親子で

## 農業体験(田植え)を開催しました!



職員と一緒に一歩ずつ前進!  
最後までがんばったね!

田植え後は、参加した小学生が職員と一緒にバケツ稲づくり。土の入ったバケツに水を入れてかき混ぜ、泥

5月7日に、長浜市大辰巳町で農業を営む中川重一さんにご協力いただき「親子で農業体験」の手植えによる田植えを開催し、管内の小学生のいる親子4組が参加しました。この取り組みは、農業体験を通じて、農業の楽しさや厳しさを知ることや「食べる」ことに繋がる動植物の「いのち」を感じ、食べ物の大切さや感謝の気持ちを親子で育むことで、心を豊かにする食農教育を目的に実施しています。また、入組3年未満の若手職員も参加しました。

中川重一さんから、苗の扱い方や手植えの方法などの説明を受けたあと、田植え定規(六角)で植え付け箇所を印を付けた田んぼに入りました。職員を含めた24人がコシヒカリ苗を3、4本ずつ手に取って、一歩一歩足元を確かめながら前進で植え付けを行いました。参加した子どもは「苗の束から苗を取る作業が楽しい」と話したり、両手いっぱいにタニシを集めて田んぼの生き物に興味を示す子どももいました。



田植機を使用した田植えを見学のめっちゃ早い〜!



みんなでバケツ稲づくりをしたよ!



6月8日(水)  
35cmくらいまで成長したよ!



になった土に田植えと同じ苗を植えて完成させました。また、家庭での稲の観察に役立ててもらおうと、観察時期のヒントを記した観察日記や、いのち・自然・食べ物・農業の大切さが学べる家の光協会の子ども食農雑誌「ちやぐりん」を手渡ししました。

天気も良く、最高の田植え体験日和でした!







## 4月の総会で 女性部部长に就任しました



磯谷 玲子さん

皆様のお役に  
少しでも立てるよう  
務めます。

## スマホ教室を開催

6月2日に、本店でスマホ教室を開催、部員14人が参加しました。内容は「文字の入力方法」「インターネットの検索」「マップの使い方」の3講座。事前に参加したい講座内容を選んで受講しました。

ドコモショップ長浜店のスタッフが講師となり、貸し出された「らくらくスマホ」を使用して、受講する参加者に使い方を説明。動作一つ一つを確認しながら進行了ました。また参加者は、普段使用しているスマホ操作の悩みを尋ね、疑問を解消していました。

今年4月の通常総会で女性部部长に就任した磯谷玲子さんは、自身もスマートフォンを使用しているなかで「音声でも簡単に検索出来るなど便利な機能を知ることができ、いい出会いができました。今後みなさんの生活に役立つ講座を開いていきたいです」と挨拶しました。

参加者からは「とてもわかりやすかった」「こんなに楽しい使い方があることを知れてよかった」と好評でした。



▲スタッフに説明を受けながら使い方を学ぶ参加者



# 支店協同活動

各支店で取組んでいる活動を紹介します

## 緑のecoカーテンに 取り組んでいます！

この夏、JAレック伊吹では『緑のecoカーテンコンテスト』を開催しています。地球にやさしく、自然の力を活用して作る緑のカーテンはSDGsにも繋がる活動！JA各店舗でも取り組んでいます。

### 米原支店

●植物の種類：カボチャ

日本農業新聞の読者プレゼントで当選した「パンPKキッズ」の種を植えました。重さ500gほどのミニカボチャで、宙ずり栽培も可能な品種。果実が空中でぶら下がるように実る姿を、ご来店いただいた方に楽しんでいただければと思います。



子づるがよく伸びてきたので、ネットへの誘引作業を始めています。鮮やかな黄色い花も付けたして、明るい雰囲気になりました！

### 長浜南支店

●植物の種類：ゴーヤ、ミニトマト、アサガオ

昨年採れたアサガオの種も植え、花とミニトマトの赤が入っています。建物がミラーガラスなので反射で焼けてしまわない心配ですが、職員みんなで毎日のお世話に力を入れています！



ミニトマトの芽かき中！毎日の成長が楽しみです(´▽`)



緑のecoカーテンに  
チャレンジしてみよう！



コンテストの詳細は  
ホームページ  
を見てね！







# アサーティブ・コミュニケーション

JA滋賀同和対策本部「みのり」より



新型コロナウイルス感染症に伴い、「密」を避けるための取組みが定着し、人と人のコミュニケーションを取ることが少なくなりました。この影響を受け、メンタル不調を訴える人や「テレハラ(テレワークハラメント)」など新たなハラスメント等が起っています。

ところで、皆さんアサーティブ・コミュニケーションという言葉を知られたことはいくつかありますか？アサーティブ・コミュニケーションとは、相手の気持ちを尊重しつつ、適切に自己主張するコミュニケーションの手法です。

アサーティブとは、「自己主張をする」という意味で使います。ただし、ここでいう自己主張とは、自分の主張を一方的に述べることではなく、相手の気持ちを尊重しつつ、自分の意見を率直に主張できることを指します。この手法を身につけることで、自身もストレスをためず、かつ相手も不快にさせない良好な意思疎通ができます。つまりアサーティブ・コミュニケーションは、伝え方を工夫する手法であり、これを適切に使用すれば人間関係を円滑にする効果があり、職場等での人間関係(メンタルヘルスやハラスメント防止)に役立つと思われています。

「アサーティブ・コミュニケーション」を行うためのポイントは、次の4つの項目です。

## ① 誠実であること

自分に対しても相手に対しても嘘をつかず、誠実さを貫くことが大事です。いったん相手の考えを受け止めつつ、自分自身の考えも丁寧に示します。

## ② 率直であること

自分の気持ち・意見を率直に伝える。感情的にならず、また相手の顔色を見て、発言を変えてしまったりすることのないようにし、主語はあくまでも「私」として、自分はこう思っているのかをストレートに、相手に伝わる言葉で主張します。

## ③ 対等であること

上司と部下、担当職員と顧客、親と子など、立場の違いを理由に自己主張を曲げたり、我慢しないようにします。逆に、立場を利用して、自分の意見を相手に押し付けることのないように気遣うことも大切です。

## ④ 自己責任をもつこと

自分の主張が通らなかったとしても、また意見調整によって決定したことがどのような結果をもたらしたとしてもその責任は相手だけでなく自分にもあるという自覚を持つことです。

皆さんもアサーティブ・コミュニケーションの4つのポイントを意識し、「コミュニケーション」をしてみてはいかがでしょうか。



## タケノコの香草焼き

### ●材料【1人分】

タケノコ.....1/4本	ホタルイカ(ホタテでも可).....5尾
(下ゆでして 縦に4等分したもの)	タイム.....2本
フルーツマト.....1/2個	オリーブ油.....大さじ2
ズッキーニ.....1/8本	塩・こしょう.....適宜
マッシュルーム.....1個	パルメザンチーズ.....大さじ1

### ●作り方

- ①タケノコは皮から外し、ズッキーニ、フルーツマトと共に大きめのさいの目に切る。マッシュルームは半分に、ホタルイカは目とくちばしを外しておく。
- ②ボウルに①の材料を入れ塩・こしょう、オリーブ油とパルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③タケノコの皮に混ぜ合わせた材料とタイムをのせ、180度に熱したオーブンで7~8分焼き上げて出来上がり。



## マコモタケとカキのもろみそ焼き

### ●材料【1人分】

マコモタケ.....1本	
カキ.....5粒	
もろみそ.....大さじ1	
料理酒.....適宜	
塩.....少々	
しょうゆ.....少々	

### ●作り方

- ①マコモタケは元の白い部分の堅い皮をピーラーでむき半分に割る。
- ②カキはよく水洗いし、熱湯で30秒ほどゆでざるにあげ水気をよく拭きボウルに入れ、もろみそ、しょうゆとあえておく。
- ③180度のオーブンで、料理酒をかけ塩を振ったマコモタケを5~6分焼き、いったん取り出してカキをのせ、さらに3~4分焼き上げ出来上がり。



茨城県空間市にある  
「天晴(てんせい)キッチン」の  
オーナーシェフ  
ながい ともかず  
永井 智一

## JAからのお知らせ

**100箱限定!**  
**先行予約販売開始!!**



樹上脱渋柿はほどよい甘味で  
コリッとした歯ごたえの新食感!!

- 商品規格/秀品(6個入り)
- サイズ/2L以上
- 価格(税込)/3,240円 ※化粧箱入り

**通常サイズの約1.5倍!**  
**圧巻の大きさです!**

**申込期間 8月19日(金)まで**

### 申込・引取方法

- 各支店窓口にて申込書が置いてありますので、必要事項を記入しご予約下さい。お支払い方法を口座振替にされる方は、通帳とお届印をお持ち下さい。また申込書は当JAホームページからもダウンロードしていただけます。
- 商品のお届けは、「引取」又は「宅配」(クロネコヤマト宅急便)のいずれかとなります。
- お支払い方法は口座振替又は、宅配時の代金引換のみです。(JAでの現金支払いはできません)

※引取の場合は商品が準備できましたら電話連絡いたします。※宅配の場合は送料がかかります。  
※口座振替の場合は、12月にご指定口座より振替させていただきます。※代金引換の場合は品代+送料+代金引換手数料がお客様の負担となります。

**お問い合わせ先/特産振興課 ☎63-2108 (平日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)



## コロナ禍でも、健診の受診は大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診をうけないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしましょう。

- JA健康診断の申込期間  
7月1日(金)~8月12日(金)までです。

JA窓口備え付けの「健診申込書」に必要事項をご記入のうえお申込みください。

今月号の広報誌「ふれあい」にも健診申込書を折り込んでご案内しています。



### 感染予防対策を 徹底し、実施します



マスク着用



1m以上の距離



消毒液設置



検温管理



定期消毒



換気

**お問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533 (平日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)



## 米原育苗センターのパイプハウス資材の無償譲渡のお知らせ

米原育苗センター用地(米原市梅ヶ原2051番地)を米原市から借用していましたが、米原市の再開発計画による用地の返還要請により、令和4年12月31日に土地賃貸借契約が満了することになり利用することが出来なくなりました。利用者の皆様には大変ご不便をお掛け致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

つきましては、ハウス撤去工事に先立って、パイプハウス資材をご希望の方に無償譲渡いたします。下記の募集要項によりご希望される方は、総務部企画管理課までご連絡下さい。

**対象者** レーク伊吹農協管内で農業を営む組合員で、農業用ハウスとして再利用を希望される方

**募集期間** 令和4年7月4日(日)から令和4年7月20日(水)まで

**撤去可能期間** 令和4年7月28日(土)から令和4年8月31日(水)まで

**撤去方法** 申込者本人で実施して下さい。(撤去にかかる費用等は本人負担です。)

申込者多数の場合、ご希望に添えない場合があることをご了承願います。

**お問い合わせ先/企画管理課 ☎52-6521 (平日8:30~17:00)**





# スマホ体験教室

参加費  
無料!

スマホの悩み  
解消します!



## 参加者募集!

複数の講座にご参加いただけます!

スマホで困って  
いませんか?

- ・使い方が分からない
- ・もっと使いこなしたい
- ・どうしたらいいか人に聞けない
- ・便利な機能を使いたい



**7月26日火** 山東支店(米原市市場435)  
**7月27日水** 本店(米原市宇賀野280番地1)  
**7月29日金** 長浜南支店(長浜市勝町527)

**8月23日火** 山東支店(米原市市場435)  
**8月24日水** 本店(米原市宇賀野280番地1)  
**8月26日金** 長浜南支店(長浜市勝町527)

7月 講座の内容 各会場で**3講座ずつ**開催!

入門編	基本編	応用編
9:00~ 文字入力を マスターしよう!	10:15~ インターネットを 使おう!	11:30~ マップを 使いこなそう!
英字・カタカナ・記 号・絵文字などの入 力方法を覚えよう	インターネットでの 検索の方法・注意 点を覚えよう	マップの使い方・行 きたい場所の検索方 法などを覚えよう

8月 講座の内容 各会場で**3講座ずつ**開催!

入門編	基本編	応用編
9:00~ スマートフォンで カメラを使おう!	10:15~ アプリを楽しもう!	11:30~ 災害に備えよう!
撮影方法、削除方法、 QRコードの読み取り 方法	アプリの探し方、取 り方、消し方の基本 操作	台風、災害情報の調 べ方や災害時の対 処法

### 申込方法

①②のどちらかの方法で  
参加者氏名・住所・日中連絡のとれる電話番号・  
希望日・希望講座をお知らせください。

申込期間 7月1日(金)~開催日前日17時まで

### ① E-mail

アドレス:  
[sinkou@lakeibuki.jas.or.jp](mailto:sinkou@lakeibuki.jas.or.jp)  
必要事項を記入のうえ送信ください。



### ② お電話

☎52-6533  
(受付時間:平日8:30~17:00)

### ご 留 意 点

- スマホ体験教室では、ご本人様の端末は使用せず、貸出機を使用いたします。
- 開催日当日の持ち物は不要です。
- 契約行為・営業行為は行いません。
- キャンセルの場合は必ずご連絡ください。

### 感染症対策について

- 当日体調の優れない方、37.5℃以上の発熱・風邪の症状等ある方は、参加をご遠慮願います。
- 必ずマスクの着用をお願いします。
- 手指の消毒をお願いします。(ご来場時やトイレの後など、手指の消毒にご協力ください)

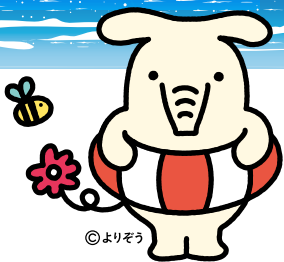
感染症対策しながら  
楽しくスマホに触れよう!

※各編先着15名です。 申込み・問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)

# サマー キャンペーン

新規  
特別金利  
定期貯金  
大募集!

期間中、新規のご資金で定期貯金を10万円以上  
(期間3年・1年)お預入れの個人の方に、  
特別金利でお預かりします!



©よりぞう

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

期間  
3年  
年

0.10%

(税引後 年0.079%)

組合員以外の方

期間  
3年  
年

0.05%

(税引後 年0.039%)

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

期間  
1年  
年

0.08%

(税引後 年0.063%)

組合員以外の方

期間  
1年  
年

0.04%

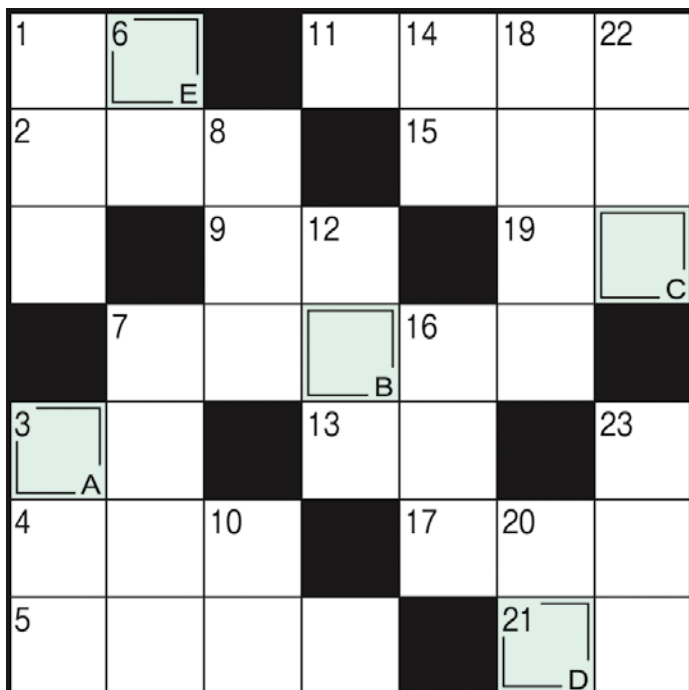
(税引後 年0.031%)

募集期間/令和4年6月1日(水)~令和4年8月31日(水)

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。※キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期日以後は継続日における店頭金利を適用いたします。  
※期限前解約をされる場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。※お利息に20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。  
※本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。※店頭に説明書をご用意しています。  
※金利は令和4年6月1日現在

★「サマーキャンペーン」のお問い合わせは、お近くのJAレーク伊吹各支店窓口まで★

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 7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 お遍路さんが巡ります
- 3 ムチとの使い分けが大切
- 4 開くと花が咲きます
- 5 そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- 7 泳げない人の強い味方
- 9 夏の土用の——の日には  
ウナギを食べると良いといわれます
- 11 輪島や呼子のものが有名
- 13 蚕の繭から作る繊維
- 15 鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- 17 京都の夏を彩る——祭
- 19 酔うとこの猛獣になる人も
- 21 1-1=

## 6月号のこたえ

## 5月号の応募総数

A B C D E  
ラベンダー



109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

- 23 列車を走らせるために敷きます
- 22 継続は——なり
- 20 唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- 18 歌謡曲などの前奏のこと
- 16 カブトムシが集まる木のつ
- 14 七夕飾りや短冊をつるします
- 12 波——を上げて船が進む
- 10 音を聞き取る器官
- 8 窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- 7 土用干しをする漬物
- 6 神社で神事に奉仕する女性
- 3 梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- 1 前の反対側

## タテのカギ

● E-mail での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 7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。

● 食材を上手に使った手作りならではの栄養価の高いお弁当で、食事が楽しみになりますね!



● 雨にぬれた姿も美しく、梅雨時期にか味わえない風情ですね。

### 長浜市 西島さん

猫の額ほどの我が家の小さな庭に、あじさいの花が咲きました。心癒されて今年もありがとことん言いたい気分です。

● 元氣いっぱいの子どもの成長が楽しみですですね!

### 長浜市 田辺さん

娘の家にツバメが巣を作り、今5匹のヒナが育っています。お母さんツバメが一生懸命にエサを運ぶ姿を目にして、無事に5匹が育ってくれることを願っています。

● 元氣いっぱいの子どもの成長が楽しみですですね!

### 米原市 馬淵さん

スイカのシーズン到来です。今は一年中食べられますが、何よりも真夏猛暑で冷えたスイカを食べる美味しさは子供の頃から忘れられないものです。最高です。

● 水分補給もできて夏バテ効果もある甘くスイカを、これからの季節にたくさん食べたいですね!



6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。



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。

お問い合わせ／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  
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

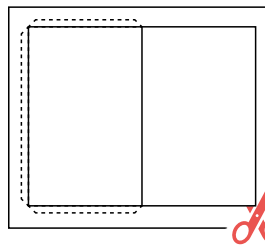


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

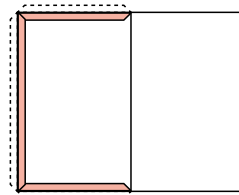
のりしろ

## 封筒の作り方

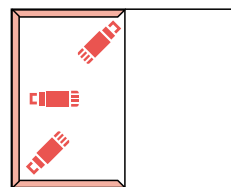
①封筒の部分を切り取ります。



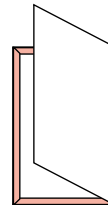
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



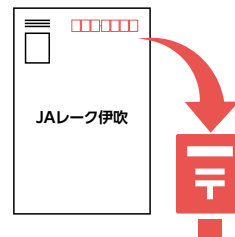
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

- 第1号議案 令和3年度決算について  
および剰余金処分案について  
ならびに監事監査報告について
- 第2号議案 令和4年度事業計画の一部変更について

- 第3号議案 総代会の招集について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 (株)グリーンパワー長浜の事業計画について
- 第6号議案 (株)びわこライスの事業計画について

令和4年5月30日

### ■理事会

- 第1号議案 令和3年度決算について  
および剰余金処分案について  
ならびに監事監査報告について
- 第2号議案 令和4年度事業計画の一部変更について
- 第3号議案 総代会の招集について
- 第4号議案 総代会提出議案の承認について
- 第5号議案 令和5年度学卒者職員採用要領(高卒用)について
- 第6号議案 個人情報関連規程の変更について

- 第7号議案 (株)グリーンパワー長浜の  
事業計画(案)について
- 第8号議案 (株)びわこライスの事業計画(案)について
- 第9号議案 米原資材センター現金取扱い廃止と  
周知について
- 第10号議案 令和4年度会計監査人に関する  
監査報酬の決定について

令和4年5月27日

## わたしたちのJA [主要概況] 令和4年5月末現在

正組合員数	4,748人	貯金残高	1,454億2千5百万円	年金共済保有高	30億9千4百万円
准組合員数	7,477人	貸出金残高	197億5千1百万円	購買品供給高	1億9千0百万円
出資金残高	17億8千4百万円	長期共済保有高	2,743億1千8百万円	販売品販売高	7百万円

2022年7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



## 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。

ナ□キ□チ▶

ツ□キ□メ▶

ヤ□キ□チ▶

サ□キ□ク▶

イ□キ□ク▶

## リスト

一 屋 局 曲 小 町 椿  
道 姫 敷 並 木 目 夜

### 例題

タ□ジ□ウ→□□  
ト□ヨ□ツ→□□□  
エ□カ□ワ→□□□

### リスト

英会室書上  
図体卓話

### 答え/体

タクジヨウ→卓上  
トシヨシツ→図書室  
エイカイワ→英会話

答えはこのページ下にあるよ



## 編集後記

雨が降り、ジメジメとした日が続く梅雨。洗濯物の生乾きや、湿気でベタベタするなど面倒なこともありませんが、花粉や埃が飛ばなくて空気がキレイなことや、家庭菜園の水やりをサボれるので、この季節も私は好きです。雨は、災害が起きてしまうような気象用語がニュースで流れることがないよう適度に降っていただいで、濡れた植物が色鮮やかなこの季節を楽しく過ごせればと思います。また、朝と夜の気温差が激しく体調を崩しやすい季節でもあるので、気をつけて過ごしたいですね。(ねこ)



『家の光』2017年6月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より 調理/瀬尾幸子

## エダマメのしょうゆ煮

さやもチュウチュウ吸って味わうべし!



**材料 (2人分)**  
エダマメ (さや付き) …250g  
しょうゆ ……大さじ1と 1/2~2  
塩 ……小さじ2

### 作り方

- 1 エダマメはさやの両端を切る。
- 2 ボウルに入れ、塩をふって強くむむ。
- 3 さやの産毛がしんなりしたら、水で塩を洗い落とす。
- 4 鍋に水1カップとしょうゆを入れて火にかけ、沸騰したらエダマメを入れる。
- 5 2~3分間ゆでて火を止め、ゆで汁につけたまま冷ます。

さやの両端を切ることで味がしみやすくなる。

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

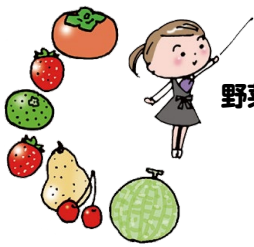


## JALレーク伊吹 電話番号一覧

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 12月19日~3月20日

全体運/良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず  
健康運/野菜たっぷりのメニューで元気はつらつ 幸運の食べ物/ピーマン



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス

イラスト:小林裕美子



## 桃 ~繊細で上品な風格漂う夏の果実~

**桃のプロフィール**

【分類】バラ科モモ属  
【原産地】中国  
【おいしい時期(旬)】7~9月ころ(夏)  
【主な栄養成分】ペクチン、カリウム、  
ナイアシン、β-カロテン、カテキンなど

解説:KAORU

### ●選び方

鮮やかな濃いピンク色

ずっしりと重い

果皮に果点が広がっている

産毛がきれいに生えていて、張りがある

完熟すると甘い香り

NG  
皮に傷や変色がある  
皮が緑がかったり、香りが立っていないものは未熟かも……

甘さの目安は糖度11度以上

### ●桃のいろいろ

**白桃系**  
果肉が白色、果皮がピンク色の果汁が多く、果肉は柔らかく甘味が強い。「白鳳」「川中島白桃」など

**黄桃系**  
果肉・果皮とも黄色。果汁は少なめで、果肉は堅めの生食以外にシロップ漬けなどに利用。「黄金桃」「黄美娘」など

**蟠桃**  
中国原産の平たく扁平(へんぺい)な形が特徴。果皮の色は紅色

### ●桃のヒミツ

#### 歴史

#### 中国

3000年以上前から栽培

#### 日本

縄文時代末期から弥生時代食用や祭祀(さいし)用として



平安時代から鎌倉時代薬用や観賞用  
明治以降食用として栽培が始まる

#### 季語

「桃の花」が春、  
「桃の実」が秋の季語

### ●保存方法

#### 追熟

日持ちしないので早めに食べてね

まだ堅い桃は新聞紙に包んで常温に置き、柔らかくなるまで追熟させる。未熟なまま冷蔵庫に入ると、甘くならず傷んでしまうよ



#### 冷蔵保存



一つずつ新聞紙に包んで保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

#### 冷凍保存

すぐに食べ切れない場合は保存用袋に入れて冷凍庫へ



スムージーやシャーベットに

食べる2~3時間前には冷やすとおいしい! 2~3日で食べ切ろう

#### 要注意



冷やし過ぎると味が落ちる……

### ●桃のチカラ

**カリウム**  
高血圧予防、むくみの改善、運動時の筋肉のけいれん予防に

**ペクチン**  
食物繊維の一種。便秘の解消や美肌効果に

疲労回復に即効的な効果が期待できる。夏バテやスポーツ後にお薦め!

**カテキン**  
皮に多い。老化予防、生活習慣病予防に

**ナイアシン**  
冷え性改善や二日酔い予防に

**β-カロテン**  
黄肉種に多い。老化予防、免疫力向上、視力維持に

### ●楽しみ方・食べ方のコツ

#### おいしい切り方

縦の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

縦にくし切り均等に甘さが行き渡る



#### 湯むき

丸ごと沸騰した湯に入れてから氷水に落とし皮を包丁で引っ張ると、楽にむけて表面もきれいに



#### デザートとして

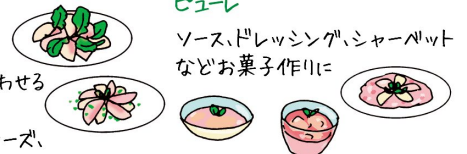
生のまま冷やしてデザートに



#### 料理として

**サラダ風**  
レッコラやバジルと合わせる

**オードブル**  
生ハムやモッツァレラチーズ、カッテージチーズと合わせる



#### ピューレ

ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに

