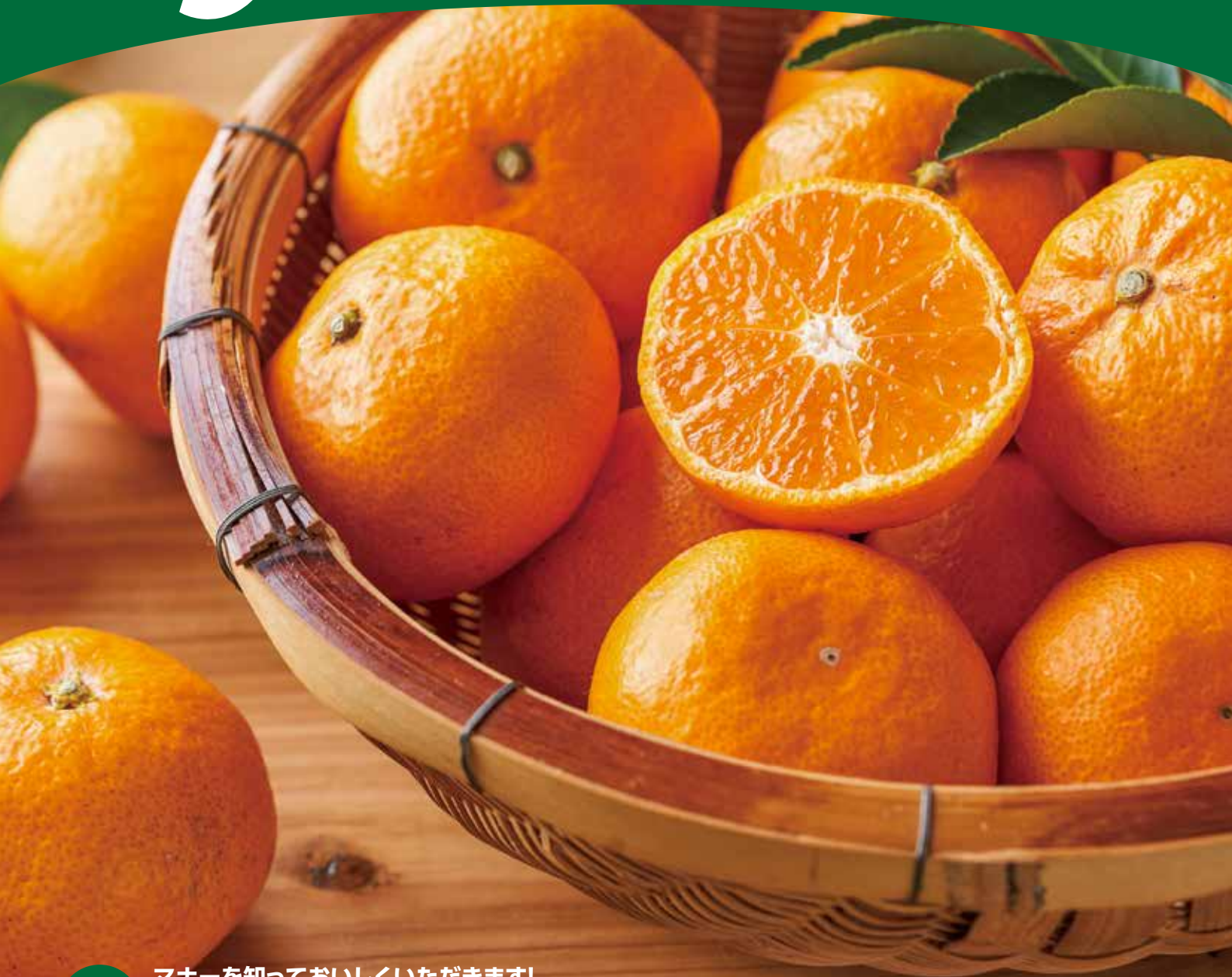


# ふれあい12

December  
2022  
vol.296

FUREAI



P1  
特集

マナーを知っておいしくいただきます!

## 和食の食べ方教室

### Contents

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



マナーを知っておいしくいただきます!

和食の

# 食べ方教室

おいしく食べるための決まりごとを覚えて、  
みんなで和食を楽しみましょう!

監修：和文化講師 滝井ひかる  
イラスト：出口由加子

## 1 時間目

おいしい食事は  
正しい姿勢から

姿勢が良いとご飯をおいしく食べてあげられるよ。正座して食べるときも同じようにします。

1 背筋をぴんと伸ばして、おへそが真つすぐ前を向くように座ります

2 いすの背もたれに寄りかからず、自分のお尻でしっかり座りましょう

3 テーブルと自分のおなかの間は、にぎりこぶし1つつ分くらい空けます

4 足を組んだり、肘を付いたりしないで座るとかっこいいですよー!

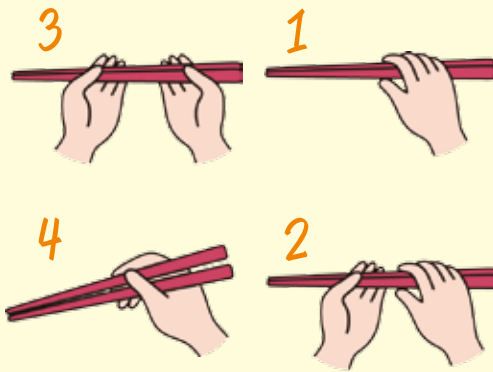


## 2 時間目

お箸の正しい持ち方を  
持ち方をチエツク!

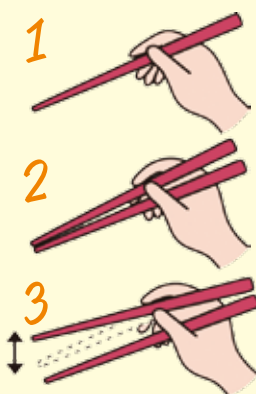
お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいにおいしく食べられますよ。

4 拍子でリズム良く、お箸の取り方



- 1 右手で箸の真ん中あたりを上から持ち上げます。
- 2 左手で下から支えます。
- 3 右手を箸の上の方までずらせます。
- 4 右手でしっかり持ったら左手を外します。

鉛筆と同じ！  
お箸の持ち方



- 1 上の箸を鉛筆のように持って、中指の第1関節にのせます。
- 2 下の箸を親指の下に入れて、薬指の第1関節で支えます。
- 3 下の箸は動かさずに、上の箸を動かして食べ物をはよめます。

取るときと逆の順番で  
お箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へずらして持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

左利きの人は、右手と左手を入れ替えてチャレンジしてみましょう

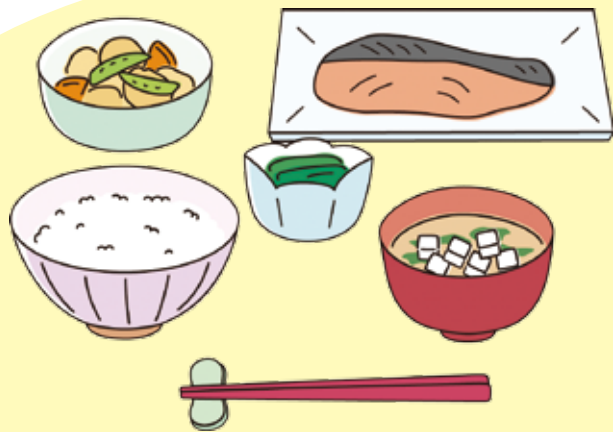


### 3 時間目

きれいに並べて  
おいしくいただきます！

和食は、ご飯とみそ汁、おかず(主菜・副菜を二つまたは三つ並べた二汁二菜や一汁三菜が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。

左利きのため、これでは食べにくいなと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。



#### みそ汁わん

ご飯の右側に置きます

#### おかず

みそ汁わんの奥に主菜肉や魚など、ご飯茶わんの奥に副菜(野菜を使った煮物など)、漬物やおひたしは真ん中に置きます

#### ご飯茶わん

自分から見て左側に置きます。左手で持つから左側に置く、と覚えましょう

### 4 時間目

これってOK?  
お皿の使い方

Q 手をお皿代わりに使ってもいいの？

A テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるというですね。



Q 遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？

A 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこ良く食べられますよ。



### 5 時間目

みんなで楽しく！  
食べるときのマナー

□の中に食べ物が入っているときは、中が見えたり、□から食べ物がこぼれたり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちびるを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。

食べ始める前には「いただきます」、食べ終わった後には「ごちそうさま」と、動物・

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

食べ方のマナーはたくさんあって、初めは難しく感じるかもしれません。この特集を見ながら少しずつ覚えて、みんなでおいしく、楽しく食事をしてくださいね。



# 令和5年産 水稲用生産資材申込開始

JAでは、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大への更なる挑戦」を基本目標に掲げており、省力・低コスト商品の普及を図っております。

つきましては、「令和5年産米用水稲生産資材注文書」をお届けしておりますので、「令和5年産水稲・麦・大豆栽培の手引き」を活用して注文をいただきますよう、よろしくお願いいたします。



令和5年産 水稲用生産資材注文書  
申込期限：令和5年1月31日(火)まで



令和5年産  
水稲・麦・大豆栽培の手引き

## 令和5年産水稲生産資材 新商品の紹介

次年度に向けて、新商品の水稲資材についてご紹介いたします。

### ロイヤント乳剤(中期除草剤)

#### すばやい効果発現

- 効果が早く現れます。
- 5葉期のノビエと大きな広葉雑草に優れた効果。
- 散布適期の幅が広く、生育の進んだ雑草を取りこぼしません。



### オリブライト250G豆つぶ(本田用殺菌剤)

#### 一成分で一括防除

- いもち病、穂枯れ、紋枯病など多くの病害に高い防除効果を示します。
- 散布適期が広く、使いやすい薬剤です。
- 速やかに根から吸収され、長い残効があります。
- 豆つぶが水面に浮いて速やかに拡散します。



## 冬場の栽培管理【排水対策】

### 排水

圃場状況を確認し中央部分の葉が黄色化しているような場合は、湿害が起きていることが考えられます。分けつ期に湿害を受けると収量が低下するだけでなく、根の伸長も不十分となり、品質低下に著しく影響します。

今一度、明渠(排水路)が外部の排水路と連結しているかどうか確認してください。作業等で明渠が埋もれていたら、補修、管理を行ってください。湿害は影響が大きいので、必ず対策を講じましょう。

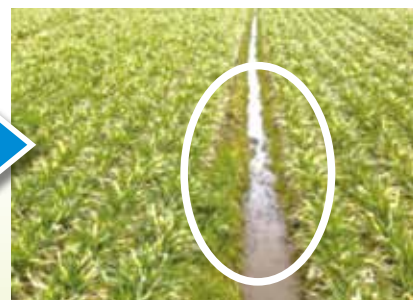
① 排水路の奥に停滞水がある状態



### ポイント 排水路の確認

①②の状態  
停滞水がある場合は、  
溝さらえ作業を  
実施してください。

② 排水路に停滞水が常にある状態





# 家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

## 余った種を保存 乾燥と低温で

自給菜園ではたくさんの種類を栽培しますので、買い求めた種が少しずつ余ってしまい、使い切れなくなっただけではありませんか。余り種は上手に保存すれば、翌年に使うことができます。

【種の寿命】種袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎてても発芽しないわけではありません。種の寿命は発芽能力がある期間で、種類によって寿命が異なります(表)。発芽能力は、採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の湿度と温度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工種は寿命低下が早いので有効期限内に使い切るのが原則です。

図1 冷蔵庫内の温度

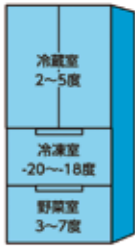


図2 種の保存方法



図3 簡単な発芽能力の確認方法



【種の保存】温度が下がると寿命が延びますので、低いほど良いのですが、実用的には5度程度の冷蔵室内が適切です。冷凍室は長期保存に適しています(図1)。

また、湿度が低いほど種の寿命は長くなり、湿度30%程度が良いとされていますので、高湿度の野菜室は向いていません。実用的には、茶筒などの密閉容器に、乾燥剤と共に入れておきます。そして、これらの容器の合わせ目には粘着テープを貼ってしっかりと密閉しておきましょう(図2)。このような保存方法で、短命種のタマネギでも3、4年は使うことができます。

【種の発芽を確認】種の発芽には水分、温度、光、酸素などの環境条件が影響します。良い種とは発芽にかかる時間が短く、芽の伸びに勢いがある種です。

正式な発芽試験方法は野菜の種類ごとに決まっていますが、保存した種が使えるか心配なときは、簡易な発芽試験で確認することができます。イチゴパックなどの容器にキッ

チンペーパーを敷いて複数の種を置き、ひたひたになるよう水を加え、室内に置いておきます(図3)。数日後発芽してきた様子を観察します。その発芽率が半分以下なら使用は取りやめます。

表 野菜の種の寿命

寿命(目安)		野菜の種類
短命	1、2年	ネギ、タマネギ、ニンジン、ミツバ、ラッカセイ、シソ、スイートコーン、エダマメ
やや短命	2、3年	キャベツ、レタス、ゴボウ、ホウレンソウ、トウガラシ、エンドウ、インゲンマメ、ソラマメ
やや長命	3、4年	ダイコン、カブ、ハクサイ、ツケナ、カボチャ、キュウリ
長命	4年以上	ナス、トマト、スイカ

参考文献：井上頼数編『野菜採種ハンドブック』(1967年、養賢堂)、日本種苗協会監修『タネ・苗のきほん』(2017年、誠文堂新光社)

### 日本の「農」と「食」を学ぶ

●日本農業検定事務局

#### ホウレンソウ

##### 問題

ホウレンソウについての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- 1 ホウレンソウには、種子に角がある西洋種と、種子に丸みがある東洋種がある。
- 2 品種により日長に対する感受性が異なり、西洋種の方が東洋種より敏感である。
- 3 株元部分のピンク色は、カロテンという色素成分である。
- 4 収穫期に4度以下の気温に7〜14日間さらされると、身を守るために体内の糖度が高まる。

##### 解答

正解は4です。

解説…ホウレンソウの東洋種の種子には角があり、西洋種の種子は丸みを帯びています。ホウレンソウは長日高温でとう立ちしやすい性質があり、春まき栽培では生育期が長日になるため、日長に鈍感な西洋種や、西洋種と東洋種の交配品種が栽培に適しています。株元部分は糖度が高く、甘味が強くておいしいのもちろんですが、株元のピンク色はベタシアニンという色素成分で、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種です。また、骨の形成や代謝に関わるミネラル(マンガン)も多く含まれています。

秋まきの場合、収穫期に4度以下の気温に7〜14日間さらすと糖度が高まり、おいしさが増します。



〈東洋種〉

〈西洋種〉

図 東洋種と西洋種の葉の形状

『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』(108ページ)より



牡牛座

4月20日~5月20日

全体運/迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして健康運/肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を入れて 幸運の食べ物/カボチャ





# ふれあいプラザ

Fureai Plaza

## 米原市柏原 久保田 勇さん (73歳)

### 繊細な作品づくりで健康に！

細かな作業への集中力と作品への情熱が伝わってきます。

わたしが紹介します!!  
柏原支店 支店次長 藤居 優子



柏原支店の天井から吊り下げられた立  
体くす玉飾りと、わずか2cmの可愛らし  
いわらじ形のストラップは、どちらも久  
保田さんから頂いたもの。支店を訪れる  
組合員からも「これ、すごいなあー」と大  
好評です。

子どもの頃から手先が器用な久保田さ  
んは、農閑期となる冬仕事に稲わらを利用  
して、『むしろ』や『わらじ』などを編ん  
でいた経験から、ビニール紐でも作れる  
のではないかと考え、ミニわらじの携帯  
ストラップを作成。足腰の息災を願いな  
がら編むわらじは、まず縄ないの要領で  
小指の付け根から手首のあたりに力を入  
れて手のひらを擦り合わせ、白色と紫色  
のビニール紐をツイスト状によじる。今



手足を使ってミニわらじを編む久保田さんの

度はそれを手と足を器用に使い編みあげ  
て完成。  
立体くす玉は、4年前ケガによる入院  
時に折り紙を始められ、手のひらに収ま  
る小さな正方形の紙を48枚折り、完成す  
る形を想像しながら爪楊枝や強力のリを  
使用して組み立てていきます。とても集  
中力がいらしますが、やりかけると楽しい  
そうので、入院当初はいびつな形になるこ  
ともありましたが、退院する頃にはキレ  
イな形に。指先を使用することで、リハ  
ビリと脳トレにもなり、主治医  
の先生も回復スピードの早さに  
驚かれていたそう。

す。毎日朝食後に  
は、美しい景色を  
見ながら2時間  
ほどウォーキング  
をするなど、身体を  
大きく動かす  
ことにも積極  
的。これから  
も、創造豊か  
に人生を彩ら  
れます。



立体くす玉は、完成品の大きさを千代紙を折り、作られます。とても細かい作業。

カラフルで可愛らしい作品ばかりです！

## 長浜市列見町 岩嶋 早苗さん (85歳)

### 多様な友だちと過ごす笑顔な毎日！

滑らかな語り口で親しみやすく、チャームな方です！

わたしが紹介します!!  
長浜北支店 辻村奈津子



明るくて優しい笑顔の岩嶋さんは、  
思いがけず仲良くなった友だちや、ご  
主人と親交のあった方など、たくさん  
の人に囲まれて楽しい日々を過ごされ  
ています。退職などをきっかけに習い  
始めて30年のお琴では、出場する発表  
会が近づくと、教室の仲間とともに三  
味線と合わせた曲を披露するための合

「自宅がお琴の練習をする岩嶋さん。『良い友だちに囲まれて幸せ』と話されます。」



奏練習に週1回参加。家でも自主練習  
を毎日行うなど、目標に向かって仲間  
と一緒に取り組み、本番に備えられます。  
20歳の頃にテレビでお琴の演奏を聴  
き「いつか私も弾けるようになりたい！」  
という思いから、横幅が1.3m、奥行  
きが20cmほどの大きさで、縦書きされ  
た漢数字や漢字、○や△の記号などで  
細かく指示が書かれた楽譜を見ながら  
琴爪で弾くことで綺麗な音を出す、歴  
史ある楽器の演奏を続けられてきまし  
た。岩嶋さんは、知名度のあ  
る『赤とんぼ』や『荒城の月』な  
どの童謡を弾くのが好きで、  
家で演奏することも。お琴の  
綺麗な音を聴くと、心が安ら  
ぐと話されます。

またご自宅では、愛犬のモ  
モちゃんとお話も。さらに、  
花や畑のお世話も。さらに、  
お友だちに誘われてベストや  
カーディガンなどの編み物も  
始められたそうです。これか  
ら心を通じ合える人たちに  
囲まれて元気に過ごされます。

## 大原小学校 × 山東支店

◎10月13日(木)

山東支店の山中修治営農指導員が、米原市立大原小学校5年生49人を対象に、出前授業を実施。これは、児童が地域の取り組みや課題などを知り、自分たちとのつながりを考え、進んで関わりをもつ行動を育む総合的な学習「大原のめぐみ」を行うことを目的として、JAの仕事や地域の

農業について学びました。

授業では、JAが『食』や『農』についてお互いが助け合う人の集まりで、農家のサポートを行っていることや、兼業農家の増加や農業の機械化、後継者不足や農業者の減少などの地域農業の現状と課題を伝えました。また、児童からの質問に答える形で、大原学区内の農地面積や、地域で生

## 北保育園 × 長浜北支店

◎10月20日(木)

長浜市立北保育園の敷地で、年長組53人の園児とサツマイモの収穫を行いました。同園での食育活動のなかで、園児が栽培した食べ物に愛着をもち、世話をする楽しさや喜びを知ってもらおうと、土起こしから収穫までを一緒に協力しています。

「みてー」と笑顔で声を掛けてくれました。今後、小さなサツマイモは、いもばんでスタンプ遊びに使用。黒マルチの上いっぱい広がつたサツマイモのつるは、綱引きやなわとび、電車ごっこなどで遊んだあとにリース作りをされます。

中野誠治支店長は「今後も、食べ物に感謝の気持ちを持ち、農業への関心を深めてもらえるような取り組みを続けていきたい」と話しました。

から出てくる「発見が楽しいよう

いもつるで綱引ききー



つるをとるところから開始！  
両手いっぱい運んだよ！



カを合わせて  
「うんとこしょ！」



大きなサツマイモが  
出てきたよ！



産される作物の種類が今と昔で違つことを、原因を含めて丁寧に回答。最後に、植物や動物の命を毎食いただいていることや、生産者や調理する人など食べ物に関わってくれたすべての人に「いただきします」と「ごちそうさまでした」を感謝の気持ちを込めて言うて欲しいと伝えました。

JAの仕事や  
地域農業について、  
わかりやすく  
伝えました！







みんぱで  
人権

# 幸せの尺度は自分のもの

JA滋賀同和対策本部「みのり」より



10月10日は、心の不調への理解を願う『世界メンタルヘルスデー』です。この日に合わせて朝日新聞デジタル版で、メンタルヘルスに関する記事が掲載されました。

その記事は、元競泳選手で2016年のリオデジャネイロ五輪の金メダリスト、東京オリンピックにも出場された萩野公介さんへのインタビュー記事でした。

私は、彼は金メダリストですから、強靱な身体と精神力の持ち主だと思っていましたが、実は、そうではなかったようです。2019年に東京五輪を目指す中、メンタルヘルス不調により数カ月間、休養を取られました。

その時の状況を萩野さんは、こう語っておられます。「ご飯が食べられない、眠れないとか、すごく不安な感情が押し寄せてくるような状況でした。そして、誰が見たって『あなたメンタルヘルス不調でしょ』というくらいにの身体症状が出ていた。そこまで行かないと、「しんどいです」と人に言うのは難しかった。『インフルエンザで練習を休みますは軽く言えるけど、心がきついんで、休みます』とは、なかなか言えないじゃないですか」萩野さんは休養後、東京オリンピック

に出場、6位に入賞され引退されました。

周囲が求める「勝て」という価値観に自分を合わせようと頑張ってきて、引退時に「そっじゃない」と気づいたのはなぜ？の問いかけに対して、萩野さんは「幸せの尺度は人それぞれにあって、自分の尺度を見つけて大切にすることが人が生きていく意味だと思っんです」と語っておられます。

心の病は誰にでもかかる可能性があります。そのような時に、悩みや苦しさを安心して相談できる社会であることが必要かと思えます。そのためにもメンタルヘルス不調に対する理解を深め、社会的な誤解や偏見をなくすることが大事です。

また、自身の「幸せの尺度は他人の尺度に合わせたものではなく、自分なりで「幸せの尺度を持つことも大切なことではないでしょうか。それは、他者と比べるものではなく、お互い尊重すべきものであることは言うまでもありません。

みなさんも「幸せの尺度を他人に依存していないか考えてみませんか。

注 世界メンタルヘルスデーとは、世界精神保健連盟が1992年に、10月10日をメンタルヘルス問題への偏見をなくすために記念日に定めた。世界保健機関(WHO)も協賛している。



茨城県笠間市にある  
「天晴旧キッチン 晴々」  
オーナーシェフ  
ながいともがさ  
永井智一



## 炊飯器で栗のバターライス

### ●材料【6人分】

米	350g	発酵バター	大さじ1
タマネギ	1/2個	しょうゆ	小さじ1と1/2
ベーコン	40g	パセリ	適宜
A			
むき栗	300g		
水	340ml		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		

### ●作り方

- ①米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- ②炊飯器に①とAを全て入れ炊飯する。
- ③炊き上がった後発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シュレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。



## 栗いむシチュー

### ●材料【6人分】

むき栗	500g	塩こしょう	適宜
鶏肉(手羽中)	200g	砂糖	適宜
レンコン	200g	ホワイトソース	
タマネギ	1/2個	バター	50g
ニンジン	1本	小麦粉	30g
サラダ油	大さじ1	牛乳	600ml
水	500ml	生クリーム	100ml
白ワイン	30ml		

### ●作り方

- ①レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンも乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- ③別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- ④③のホワイトソースの鍋に②の材料を入れ、さらに弱火で10～15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。



# JAからのお知らせ

## 施設利用事業からのお知らせ

### 令和5年産水稻育苗について

#### ①原材料価格高騰に伴う価格改定について

燃油価格等の高騰により、育苗原材料原価が上昇しております。生産資材費高騰の中ではありますが、前年より硬化苗で50円/箱の値上げをさせて頂きましたので、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

～主な硬化苗の価格～【1箱当たり・税別】

主な品種と引取時期	4月下旬～5/15	《遅植え》5/20～5/30
コシヒカリ	750	670
日本晴		
キヌヒカリ	850	-
滋賀羽二重糯		

#### ②遅植え奨励の見直しについて

令和4年まで、5月15日以降のコシヒカリ硬化苗につきましては、遅植え奨励として50円/箱の値引き奨励を実施してまいりました。令和5年より、燃油等の生産原価の削減とハウス稼働率の向上に加え、近年の温暖化による品質向上対策への取組みとして、5月20日以降の硬化苗(コシヒカリ・日本晴・キヌヒカリ等)につきまして、新たな価格を設定いたしましたので、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

#### ③米原育苗センター廃止に伴う引取場所の変更について

米原育苗センターにつきましては、米原市からの借地として利用させて頂いておりましたが、米原市の保育施設建設計画から、利用することが出来なくなりました。令和5年以降は、「近江カントリー」または「近江育苗センター」にての対応となりますので、何かとご不便をお掛け致しますが、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、引取場所につきましては、お申込時にどちらかの施設をご指定くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

※水稻育苗申込の詳細な内容につきましては、令和5年産水稻苗申込書をご確認のうえ、お申込ください。

### 施設ご利用者さまからの苦情に対する改善に向けた取組みについて

#### ○水稻苗「徒長苗」に対する苦情対応について

令和4年に供給いたしました一部の硬化苗につきまして、徒長苗となりご利用いただきましたご利用者さまに、ご迷惑をお掛けすることとなりました。育苗センターの管理を徹底し、健苗育成と良質苗の安定供給を行ってまいりますので、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

#### ○カントリー荷受体制への苦情対応について

令和4年産の米荷受におきまして、ご案内の稼働計画をお知らせしていたにも関わらず、荷受体制が出来ておらず、ご利用いただきましたご利用者さまにご迷惑をお掛けすることとなりました。荷受体制の再構築を図り、円滑な荷受けとサービスの向上を行ってまいりますので、ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ/販売施設課 ☎63-2106(平日8:30～17:00)

## 不要LPガス小型容器の回収について

対象  
容器

### 「JAレーク伊吹」と記載されている小型ガス容器

#### 不要LPガス小型容器の回収

使用されていない小型ガス容器(1.5・2・5・8kg)が、ご自宅をはじめ、納屋、農機具倉庫などで放置されていることが散見されております。長年放置されますと、腐食によるガス漏れなどの事故につながります。クミアイプロパン利用者の安全確保のために**無料で回収**いたしますので、お近くの支店へご連絡ください。



2kg

5kg

8kg

#### ※「JAレーク伊吹」と記載のない不要容器をお持ちの方へ

LPガスの容器は、原則としてお買い求めいただいた販売店に回収を依頼することになっております。購入された販売店に連絡して回収を依頼してください。

購入元がご不明の場合は、いちど当JAへお問い合わせください。

お問い合わせ/購買課 ☎63-2102(平日8:30～17:00)

### 注意!

最近、小型ガス容器を使用される際に、調整器の接続をご自身でされたことによる事故が多発しています。調整器の接続には資格が必要ですので、無資格者による接続は絶対に行わないでください。

# JAからのお知らせ



## #スマイル食農講座

# 経験者と作る味噌教室

ご予約受付中

日々の食卓に欠かせないお味噌。愛情いっぱいの手前味噌を作ろう!

日程

令和5年 1月12日(木)~1月18日(水)

Aコース、Bコース共に前日に大豆を洗って水に浸すところまではご家庭でお願いします。お申込された方には改めてご案内いたします。

**Aコース**

材料はJAで準備します。材料1セット(大豆1.5kg・生米麴1.5kg・塩700g)で出来上り味噌約6kgです。 ※お一人様3セットまで

**Bコース**

材料(豆・麴・塩)全て持ち込みの方 原料の配分は好みの調節が可能です。

Aコース ○ Bコース ○

2023年1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**時間** 9:00~12:00

**場所** JA多目的施設「みのりハウス」みそ加工室

**定員** 全日程6名様

**受講料** Aコース 3,000円 1セットあたり  
Bコース 1,000円

お申込み方法

個人・ご家族・グループ等でお申込みいただけます。専用申込書を用いてFAXまたは最寄りの窓口でお申込ください。詳細は窓口のチラシ・ホームページで公開しております。



### 1カ月の味噌消費量(kg)

家族(※)名で、1回に一人ですべての味噌汁を飲んだ場合

*家族数	一日の味噌汁を作る回数		
	朝	朝晩	朝昼晩
1人	0.5	1	1.5
2人	1	2	3
3人	1.5	3	4.5
4人	2	4	6
5人	2.5	5	7.5

お申込み・お問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533 FAX 52-6535

## 組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」を出し合い、その皆さんの「声」で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAでは多様な事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

### 組合員の特典

**1 JAや地域の出来事など 身近な「食」と「農」に関する情報をお届けします!**

組合員になると、毎年カレンダーや地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けしています。

**2 出資配当金を受けられます。**

出資金配当率は経営状況によって変動しますのでお支払いを約束するものではありません。

**3 各種ローンをご利用いただくことができます。**

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

### 組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

### 正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

### 准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用している方等。なお准組合員総代制度も設けています。

### 住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

### お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)・運転免許書等ご本人が確認できる公的書類

### JA組合員加入・脱退のお手続き

#### 加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。  
(2)加入が承諾されたら、定められた日までに「出資金」を払い込むと組合員となります。(3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円で1,000口までです。

#### 任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

#### 法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

●お問い合わせ▷最寄りの支店 もしくは、総務課 TEL 52-6520



# ウィンターキャンペーン

募集期間

令和4年 **11月1日** 火 → 令和4年 **12月30日** 金

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)**  
お預け入れの個人の方に、特別金利でお預かりします!

新規**特別金利**定期貯金  
大募集!!

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

**0.135%**  
(税引後 年0.107%)

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

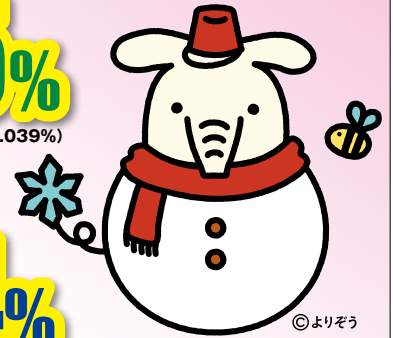
期間  
**1年**  
年

**0.110%**  
(税引後 年0.087%)

組合員以外の方

期間  
**1年**  
年

**0.04%**  
(税引後 年0.031%)



©よりぞう

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。  
※窓口での取扱いに限ります。  
※キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期日以降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。  
※店頭にて説明書をご用意しています。  
※金利は令和4年11月1日現在

★「ウィンターキャンペーン」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★

## 2022年 年末・2023年 年始のお取り引きについて

**窓口の営業**▶ 当JA各支店および経済センター・資材センターの営業は、  
2022年12月31日(土)から2023年1月3日(火)の間は休業させていただきます。

**ATMサービスコーナーについて**▶ 年末年始の当JA設置のATMは以下のとおりご利用いただけます。



	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)祝	1/2(月)祝	1/3(火)	1/4(水)
各支店・ 長岡キャッシュコーナー ふれあい窓口	平常 どおり	9:00~ 17:00	9:00~18:00			平常 どおり
イオン長浜店		10:00~21:00				

※ JF マリンバンクのATMについては、1月1日~3日はご利用いただけません。  
※ 他JA および他金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等によりご利用いただけない場合があります。

**ネットバンクについて**▶ ●個人JAネットバンクは、1月1日~3日の利用時間帯は8:00~19:00となります。  
●法人JAネットバンクは、1月1日~3日は利用できません。

## JA全農しが長浜農機センター休業日のお知らせ

2022年12月28日(水)~2023年1月4日(水)の間は休業させていただきます。

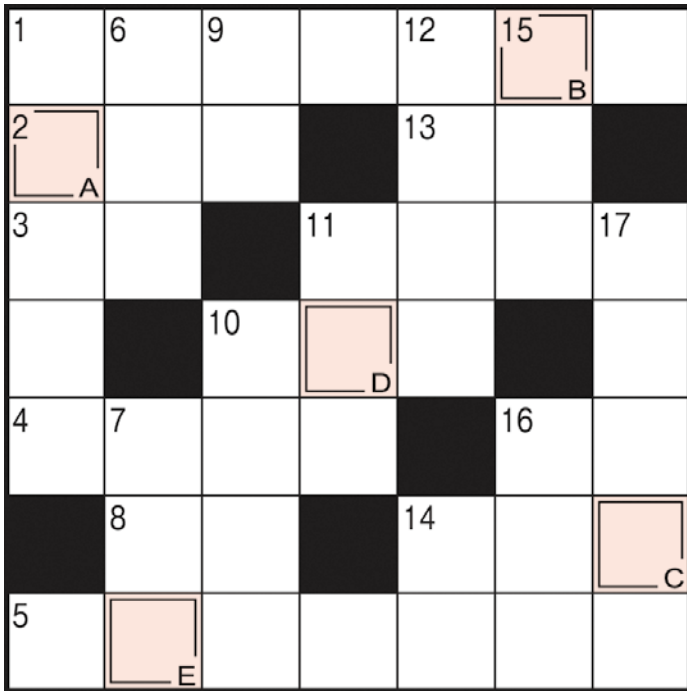
●お急ぎの際の連絡先は(12月28日(水)、1月4日(水)のみ)

JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014





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?



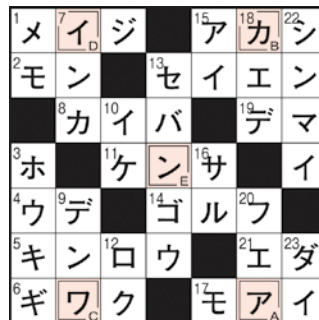
### ヨコのカギ

- 1 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 バットが出せず——の三振!
- 5 カーナビは「カー——システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 <sup>アン</sup>葦の別名
- 14 イエス・キリストの母です
- 16 陸・海・——

- 17 良い考え。——が浮かんだ
- 16 いろいろな考えをめぐねて悩むこと
- 15 珍しい書物のこと
- 14 今年の来客数は昨年の3割——だ
- 12 豚の形をした——箱
- 11 美川憲一のヒット曲『——座の女』
- 10 ポニーテールをすると襟足にちようり
- 9 赤・青・黄・緑など
- 7 げっぶのいし。——にも出さない
- 6 牛の脂はヘット、豚の脂は
- 1 <sup>①</sup>タテのカギ

### 11月号のこたえ

A B C D E  
ア カ ワ イン



### 10月号の応募総数

116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

● 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 12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。

● 鮮やかな色ですねー食感も、ほくほく系・ねっとり系・しっとり系とさまざまな品種があるサツマイモ。さまざまな品種を育てて食べ比べも楽しそうですねー!



長浜市 谷本さん

昨年からパープルスイート、今年は更にハロウィンスイートをつくり、その美味しさに満足。孫達も喜んで食べてくれるので、来年はシルクスイートにも挑戦しようと思っ。

● さわやかな秋晴れの下のウォーキングは気持ちがいいですねー!

● 難しいですねー家庭菜園の経験は年1回。悲しい思いを繰り返さないためにも、生長の様子や肥料のタイミングなどを書き留める栽培記録を付けてみるはいかがでしょう。ノートに記録するもよし、今は家庭菜園アプリも色々な種類が登場して便利ですよー!

● かけた手間の分だけ愛おしくて美味しいですねー!



11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てください。

## 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



差出有効期間  
2024年2月  
29日まで

5 2 2 8 7 9 0

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

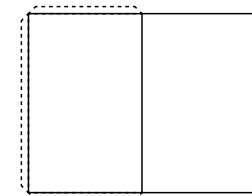
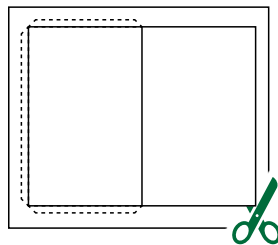


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

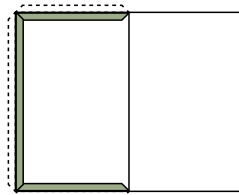
のりしろ

## 封筒の作り方

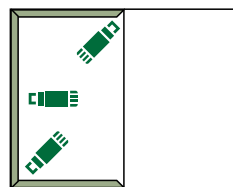
①封筒の部分を切り取ります。



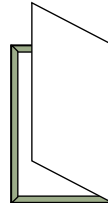
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



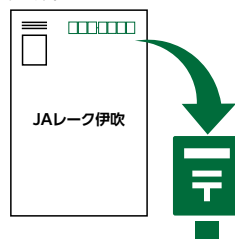
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

10月の開催はありません

## ■理事会

令和4年10月28日

### 議案審議

第1号議案 令和5年度職員採用要領(二次募集)について

第2号議案 伊吹資材センター倉庫等の解体工事について

### 報告事項

- ①上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職員の状況について
- ⑦コンプライアンス・プログラムの取組状況について
- ⑧事務リスク報告について
- ⑨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
- ⑩反社会的勢力排除対応管理先対処方針について
- ⑪米原育苗センター解体工事の入札結果について
- ⑫JA共済コンプライアンス点検結果  
および改善方針の概要について
- ⑬令和4年産大豆施設利用料について
- ⑭(株)グリーンパワー長浜の決算について
- ⑮(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑯組合員の加入・脱退について

## わたしたちのJA【主要概況】 令和4年10月末現在

正組合員数	4,696人	貯金残高	1,482億0千7百万円	年金共済保有高	31億3千0百万円
准組合員数	7,484人	貸出金残高	193億7千0百万円	購買品供給高	6億4千4百万円
出資金残高	18億1千0百万円	長期共済保有高	2,794億9千4百万円	販売品販売高	2億7千3百万円

2022年12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。

オ□エ□カ▶ □□□      オ□ザ□キ▶ □□□      ミ□チ□ク▶ □□

ソ□ホ□ケ▶ □□□      カ□ク□コ▶ □□□

## リスト

援奥応家歌栗座総  
着敷粉片本密民

### 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

先日、我家の食卓に「大豆と揚げのひじき煮」と「バターコーン」が並びました。どちらもお箸で食べるには集中力が必要な食材。1粒ずつつかみ、時には逃げられ黙々と繰り返しながらいただきました。食事の前の「いただきます」、食べ終わったり「ごちそうさまでした」の言葉は、植物や動物の命、作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めたあいさつ。お箸を正しく持つことも、料理をキレイに食べたり、美しい姿勢で食事をするために必要なマナーで感謝を表す姿となります。今月号の特集はお箸を使った和食の食べ方教室！自分のお箸の持ち方が正しいのか、試される食材をいただくことにもチャレンジしながら毎日の食事を楽しみたいですね。



『家の光』2016年12月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より 調理/瀬尾幸子

## サトイモのから揚げ

外はカリカリ、中はホクホク。  
ビールで流し込めば、もうたまらん



手前の皿から時計回りに塩味、しょうゆ味、カレー塩味

**材料(2人分)**

サトイモ …………… 4個(300g)  
小麦粉 …………… 大さじ1  
後でまぶす調味料  
①しょうゆ …………… 小さじ1  
②塩 …………… 小さじ1/4  
③カレー粉 …………… 小さじ1/4  
塩 …………… 小さじ1/4  
揚げ油

**作り方**

- 1 サトイモは皮をむき、縦四つ割りにする。
- 2 小麦粉をまぶして、余分な粉をはらい落とす。
- 3 160度の油に入れて揚げ始め、浮き上がったら火を少し強めて、きつね色になるまで揚げる。
- 3 油を切って三つに取り分け、熱いうちに調味料(①~③)をまぶす。

皮をむいたサトイモに泥がつくと取れないので、よく洗い落としてからむく。

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

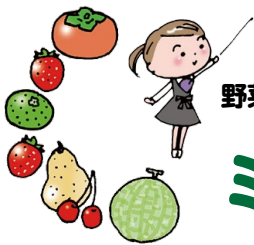


## JALレーク伊吹 電話番号一覧

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/切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めずに周りの人とも話して◎ 健康運/たわいない会話がストレス発散に効果的 幸運の食べ物/キャベツ





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

## ミカン(温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくりに～



**ミカンのプロフィール**

【分類】ミカン科ミカン属  
 【原産地】日本(鹿児島)  
 【おいしい時期(旬)】9～2月ころ(秋冬)、  
 6～9月ころ(ハウス栽培)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、  
 ヘスペジリン、ペーダクリプトキサンチン、  
 リモネン、クエン酸など

解説:KAORU

### ●選び方

へたは濃い緑色より黄緑色の方が甘味が強め

扁平(へんぺい)で小さめ

重量感がある

全体が濃く色づいている果皮が薄く張りがある皮のつぶつぶが小さくはつきり

**NG**

- 果皮が果肉から浮いている……
- 傷んでいるものがあると同様に影響

### ●保存方法

**箱ごとの保存**

へたを下にすると傷みにくいよ

直射日光NGの湿度がやや高く、風通しのいい涼しい場所で保存してね

傷んだものを取り除き、ふたを開け新聞紙などをかけて冷暗所で保存の時々上下を入れ替えてね

**冷蔵保存**

新聞紙で包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存するとより長持ち!

**冷凍保存**

皮をおきラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫への皮付きの場合は水洗いして水気を拭き取り、保存袋に入れる

### ●ミカンのチカラ

**ビタミンC**  
免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

**ペーダクリプトキサンチン**  
視力や消化器官の健康維持、がん予防、老化予防

**ペクチン**  
じょうのう膜(白い袋)に豊富な便秘改善に

**リモネン**  
かんきつ特有の香り成分のリラックス効果、胃の働きを活発に

**ヘスペジリン**  
毛細血管の強化、高血圧や動脈硬化予防

**クエン酸**  
疲労回復や筋肉痛の軽減に

### ●楽しみ方・食べ方のコツ

生のままデザートに

真ん中からお尻の下の部分が甘〜い

ちらしずし

ジャムやソース

ソテーして肉料理や魚料理

サラダ

冷凍ミカン

シャーベットやジュースに

**焼きミカン**

皮ごとオーブントースターなどに入れ、焦げ目が付くまで焼く濃縮された甘味ととろみのある食感に

ヨーグルトやバナナアイス、パゼットなどにのせるとおいしい!

### ●ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!  
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

**9～10月ころ 極早生(ぶくおせ)温州**  
青ミカンとも呼ばれる。酸味が強めでじょうのう膜が薄く食べやすい。「日南1号」「上野早生」「豊福早生」「宮本早生」など

**11月下旬～12月下旬ころ 中生(なかくて)温州**  
酸味が少なく甘味が強めで日持ちも良い。「南柑20号」「石地」「愛媛中生」「大津4号」など

**10月下旬～12月ころ 早生(おせ)温州**  
甘味と酸味のバランスが良く風味豊か。「宮川早生」「興津早生」「山下紅早生」「小原紅早生」など

**12月下旬～3月ころ 晩生(おくて)温州**  
1か月程度貯蔵し甘味が増してから出荷。糖度が高く濃厚な甘さと程よい酸味でこくがある。「青島温州」「十万温州」「寿太郎温州」など

**ハウスミカン**  
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや小ぶりで食べやすい

発行/ノースイブ伊吹農業協同組合 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@lakeibuki.jas.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/



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。