

ふねあい 2

FUREAI

February
2023
vol.298



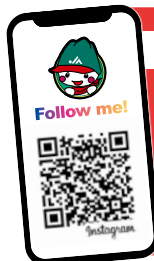
P1
特集

エコで家計にやさしい
省エネ・節約術

Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 食農教育活動
- 6 地域貢献活動
- 7 「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール

- 7 年金友の会
- 8 支店協同活動
- 10 JAからのおしらせ
- 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!



@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



エコで家計にやさしい 省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。
ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部
地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告
(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト：出口由加子

電気やガスの使用量を
あらためて見直しましょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がり
が私たちの家庭を直撃しています。こ
うした中、できるだけ普段通りの毎日
を過ごしながら、省エネを実現するに
はどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、
家庭内で使用する機会の多いエアコン
などの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッ
チンに用いる給湯機器を効率的に使う
ことがポイントです。また、電子レン
ジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消
費電力(W)の多い機器を上手に使うこ

図1：世帯当たりの用途別
エネルギー消費の割合

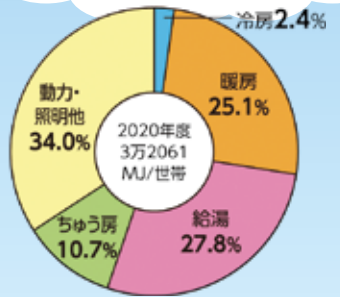


図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

とを考慮する必要があります(図2)。
最近の家電製品は省エネ性能が向上
しているため、耐用年数を超えて長く
使用している場合は、思い切って買い換
えることで大幅な省エネ・節約が可能
になります。

今回はこうした基本的な考え方を基
に、リビングルーム、キッチン、バスルー
ムといった室内空間ごとに分けて、無
理することなく実現可能な省エネ対策・
節約術とその効果をご紹介します。
ぜひ参考にしてください。

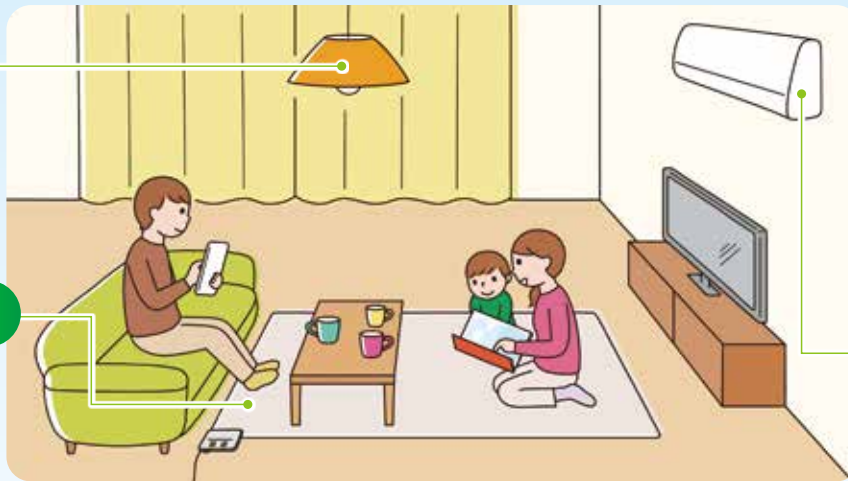
- 節約できる金額
 - 電力の節約効果
 - ガスの節約効果
 - 水道の節約効果
 - 二酸化炭素削減量
- ※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

省エネポイント 照明

使わない場合は小まめに消灯。交換する
場合はLEDに交換しましょう。

省エネポイント 電気カーペット

部屋の広さに見合った大きさに。温度設
定も小まめに調整しましょう。



リビング編

省エネポイント エアコン

室内の暖め過ぎに注
意。暖房時の設定温
度は20度を目安に。

暮らしの知恵
LED電球は高いと思われがちです
が、白熱電球をLED電球に交換し
た場合、LEDは消費電力を抑えら
れるので約9カ月で元が取れます。

※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日～4月14日)。

- 4930円
- 186.0kWh
- 91.0kg

3 電気カーペットの温度を「強」から「中」にするだけで…
年間の節約・削減効果

※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日～4月14日)。

- 1410円
- 53.1kWh
- 26.0kg

2 エアコン設定温度を21度→20度にするだけで…
年間の節約・削減効果

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

- 2440円
- 92.0kWh
- 45.0kg

1 白熱電球からLEDにするだけで…
年間の節約・削減効果

省エネポイント 冷蔵庫

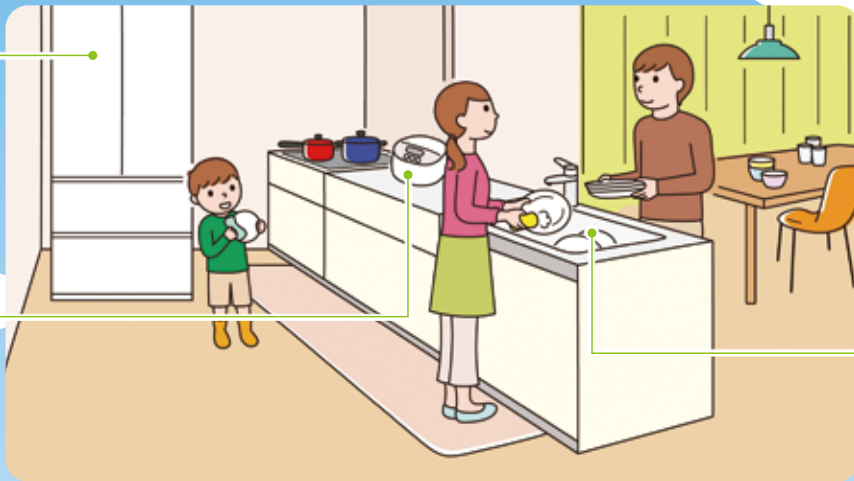
1

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント 炊飯器

2

保温機能の消し忘れに注意！使わないときはプラグも抜きましょう。



キッチン編

3 省エネポイント 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵
電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7〜8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

※手洗い給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。



3 食器洗いの湯量を10%減らすだけで…
年間の節約・削減効果

※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。



2 炊飯器で長時間保温をしないようにする…
年間の節約・削減効果

※周囲温度22度で設定温度を強二から中二にした場合。



1 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整する…
年間の節約・削減効果

省エネポイント 風呂

1

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流し放しに要注意！

省エネポイント 洗濯機

2

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。



バスルーム 洗濯編

3 省エネポイント 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

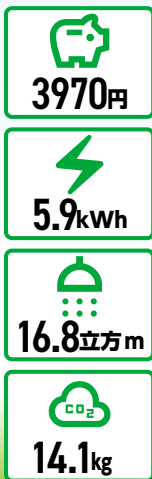
暮らしの知恵
少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。



3 衣類乾燥機と自然乾燥を併用する…
年間の節約・削減効果

※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。



2 洗濯物をまとめて洗う…
年間の節約・削減効果

※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。



1 シャワーを1日1分短縮するだけで…
年間の節約・削減効果

水稲栽培にとって良い苗を作るとは収量を確保するうえで大変重要です。近年の天候不順等により収量の確保が不安定な傾向にあります。天候に左右されない稲を作るため、積極的な土づくり資材の投入と、より良い種子を準備することにより、移植後の初期生育の確保に繋がります。

種子の準備

汚染率の高い種もみは使用せず、種子更新をしましょう。



塩水選処理

塩水選で比重の大きい中身の詰まったより良い種子を準備しましょう。

●濃度の目安(水10ℓあたりkg)

	比重	食塩	硫酸
うるち	1.13	2.01	2.56
もち	1.08	1.22	1.50

●新鮮な生卵による塩水比重の調整法



比重1.13は水面上に卵が10円玉位の大きさに出る程度

※塩水選後は、籾の塩分を除かないと発芽障害を起こしますので、必ず水洗い作業を丁寧に行いましょう。

種子消毒処理

温湯消毒	種籾を60～62℃の温湯に10分間浸漬した後、直ちに流水中で冷却する。 ※安定した効果を得るために浴比は種籾1：お湯20以上で行う。			
薬剤防除	品名	病虫害	濃度	時間
	テクリードCフロアブル	ばか苗病・いもち病 もみ枯細菌病・苗立枯細菌病	200倍(水10ℓに50ml)	24時間 浸漬
スミチオン乳剤	イネシガラセンチュウ	1000倍(水10ℓに10ml)		
微生物防除 (環境こだわり農産物)	品名	病虫害	濃度	時間
	エコホープDJ	ばか苗病・いもち病 籾枯細菌病・苗立枯細菌病	200倍(水10ℓに50g)	24時間 浸漬

イネシガラセンチュウ対策

▶ エコホープDJおよびテクリードCフロアブルはイネシガラセンチュウに効果がないので防除を行う場合は「スミチオン乳剤(1000倍)」を混用使用します。

※複数品種を扱う場合は、網袋に印をつけるなど品種が混合しないようにしておきましょう。



玄米への被害と葉の病徴

タッチすると



画面拡大

各支店にある
農業電子図書館を
使ってみよう!!



JAでは、病虫害や雑草、農薬などの情報が簡単に検索できる情報端末「農業電子図書館」を各支店、経済センターに設置し、窓口相談等、組合員サービスの向上を図っております。病虫害、雑草農薬の検索はもちろん、その他、様々な情報をタッチパネル方式により検索できますのでご活用下さい!!



家庭菜園

あなたもチャレンジ



園芸研究家 成松次郎

リーキ トロリとした食感を楽しむ



図1 苗作り

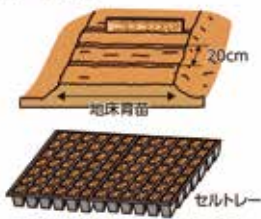


図2 畑の準備

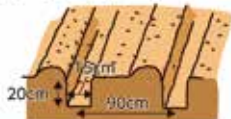


図3 植え付け

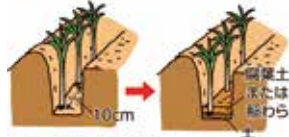
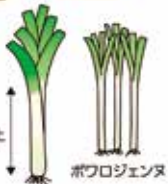


図4 追肥・土寄せ



図5 収穫



土寄せした太く白い部分(軟白)は外観的には「下仁田ネギ」に似ていますが、葉ははかま状に両側に重なって付きます。煮込んでも煮崩れせず、歯切れが良く甘味と香りがあります。なお、若取りしたリーキはポワロジェンヌといい、柔らかくで生食もできます。

【栽培時期】 根深ネギと似た作り方で、春彼岸ごろに種をまき、夏に苗を植え付け、冬に収穫する春まき栽培が一般的です。根深ネギより栽培期間が長くかかります。

【品種】 「ポワロ」(タキイ種苗)、「ポトフ・ルフレ」(渡辺農事)などが茎葉が太く寒さに強い品種です。

【苗作り】 地床では、1平方m当

たり化成肥料(NPK各成分12%程度)を100g、苦土石灰100gくらいの散布し、畝幅100cm程度の栽培床を作ります。

畝の方向と直角に20cm間隔に、厚さ1cmくらいの板で深さ5、6mmの溝を作り、株間1cm間隔に種まきします。セルトレーでは育苗用土を使い、128穴トレーなどに1セル当たり2、3粒まきます(図1)。その後、本葉3、4枚までに株間2、3cm(セルトレーでは1本立ち)に間引きします。

【畑の準備】 元肥は事前に1平方m当たり苦土石灰200g程度を散布し、その後完熟堆肥1kgと化成肥料150gを施用します。畝幅は90cm程度、植え付け溝は深さ20cm、幅15cmに掘り下げます(図2)。

【植え付け】 中間地では5、6月が植え付け期となります。草丈7、8cm、鉛筆程度の太さの苗を、はかま状に開く葉を畝の直角方向にし、およそ10cm間隔で溝に立てます。根元に少し土をかけ、その上にわらや

腐葉土を5〜10cmの厚さに入れます(図3)。

【追肥・土寄せ】 秋口から3、4回、1カ月ごとに株元に畝1m当たり化成肥料50gをまいて長ネギのように土寄せ(軟白)をします。このとき、葉と葉の間に土が入らないように丁寧にを行います(図4)。

【病害虫の防除】 リーキは農薬取締法では「ねぎ」に含まれ、ネギに使える農薬を利用できます。特に、軟腐病やハモグリバエ、アザミウマに注意します。軟腐病にはドイツポルドルーなど、ハモグリバエ、アザミウマにはグレイシア乳剤などの登録農薬を使用基準に従って散布します。

【収穫】 茎の太さが3〜5cm、軟白長が20cm以上になれば収穫ができます(図5)。

※品種は、情報提供として記載していますのでJAで取扱いがない品種もございます。

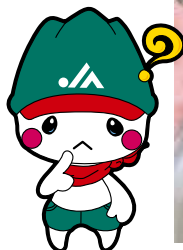
栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	■		●	---	▲	—						■

●種まき --- 苗作り ▲植え付け — 生育 ■収穫

リーキ ってどんな野菜?

西洋ネギともいわれ、フランス料理ではポアローとの呼び名でシチューや肉の付け合わせに利用されます。日本では、昔からネギの栽培が広くされているので、あまりスーパーなどでは見かけない食材かもしれません。寒い冬の時期の風味豊かな食材で、ニンジンやジャガイモなどなじみ深い野菜と相性がよく、煮込んでも煮崩れせず、甘味があり、軟らかく、それでいて味の濃い料理にほんのりとマイルドなネギの香りを足してくれます。



じっくり火を通すと甘味が出て、美味しいよ！
本味が苦手な人にもおススメです！





食育 + 農業 = 食農教育



地元新米を提供し地域活動の支援を続けています

夢プロごはん

10/26 長浜北小

11/5 神照小

11/9 北中

長浜市立北中学校の保護者OBなどで構成される夢プロジェクト委員会が実施する「夢プロごはん」が今年度も行われました。この取り組みは、地元の安全安心なお米を食べて子どもたちに豊かな心を育んでほしいと願い、学校区内ボランティアメンバーとともに新米の炊き出しを同中学校

区の長浜北・神照小学校を含む3校で実施され、長浜北支店職員も参加しています。

炊き立てごはんを美味しく食べた児童・生徒から届くメッセージをご紹介します。（※一部抜粋、編集しています）

小学1年生

ホカホカでいつもよりもすごくあまくて、とってもモチモチでした。たべたときにとてもしあわせな気分になりました。



小学2年生

ゆめプロごはんは食べるとおいしいあじがしました。ほっかほかでおいしかったです。元気が出ました。



小学3年生

いつもよりホカホカでもっと食べたかったです。心の中までホカホカしました。来年もホカホカのゆめプロごはんがとても楽しみです。



小学4年生

ほかほかしていいいい香りでした。見ためもびかびかして、味もあまかったです。お米を育ててくれた人、お米をたいてくださった人など、たくさんの人に感しゃしています。



小学5年生

夢プロごはんはとってもおいしくてあまいごはんではくは好きです。米を作っている人、ごはんを作っている人、そしてお米にほんとうにありがとうございました。



小学6年生

小学校最後の夢プロごはんを食べました。口に入れた瞬間甘くて、ふっくらしていてほかほかで人生で一番おいしいごはんでした。



中学1年生

私は、ごはんがあまり好きではないのですが、小学校の時から「夢プロごはん」によって、少しずつごはんを好きになることができている。この「夢プロごはん」で炊き出しのお米が長浜のお米だと今回初めて知ったのですが、地域のものを食べられることはとても幸せだと思いました。

中学2年生

地元のお米はやっぱ美味しいなあと思いました。お米を食べていて、「この美味しいお米はどんな人がどうやって作ったのかなあ」と気になりました。いつか自分も、次の世代の子たちに夢プロを伝えたり、もっと地元のいいところを教えられたらなあと思いました。

中学3年生

「夢プロごはん」は、私たちが小学生の時から毎年楽しみにしている行事の1つです。この日の給食時間は、クラス全員がいつもよりも笑顔で楽しい時間です。また毎年、私たちに感謝の思いを改めて思い出させてくれます。普段何気なく言っている「いただきます」「ごちそうさま」は、お米を作ってくださった農家の人たち、PTAの方々がお米を食べてほしいという思いで朝早くから頑張ってくださった人たちに感謝をする言葉で、食事へ感謝することの大切さに改めて気づきました。これからも「いただきます」「ごちそうさま」をしっかり言って、食事への感謝をしていきたいです。

新米パーティー

12/1 神照幼稚園

給食で新米の炊き出しを行う新米パーティーを開催、園児とふれあいを持てるよう、みのりちゃんと長浜北支店職員も参加しました。園児は、炊き立てごはんの香りを嗅いで、ワクワクした様子。また、みのりちゃんへの声かけや

ハイタッチをしたりと大喜びでした。給食の時間になると、炊き立てごはんをラップで包み、小さな手のひらいっぱいのおむすびをお友だちと自由な形ににぎり「甘くておいしいね!」と笑顔を見せながら食べました。



みのりちゃんとふれあうたくさんの子どもたち



うわあ~! おいしいにおいがるよ~!



あったかいごはんでおにぎり作ったよ!

JA 共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

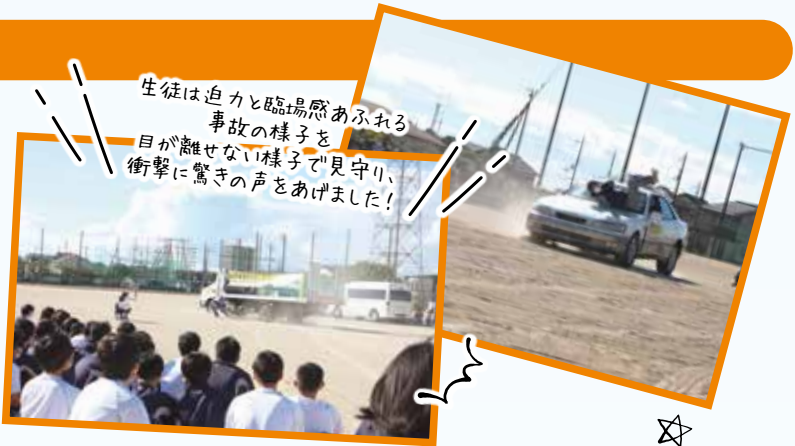
JAが理念とする「相互扶助」を原点として、組合員や利用者へ最良の保障・価格・サービスによる「ひと・いえ・くるまの総合保障」で「安心」と「満足」を提供するJA共済。みなさまの共済掛金を活用して、JAの共済事業の使命の一つである「豊かで安心して暮らすことのできる地域社会づくり」に貢献するために、JA

レーク伊吹では、健康で安心して暮らせる豊かな環境づくりや地域の実情に応じた「くらしや営農」に関する地域貢献活動も行っています。

この地域貢献活動を通じて子どもたちが地域の農業に親しんだり、安全な学生生活が過ごせるようさまざまな活動を行いました。

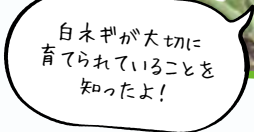
自転車交通安全教室 10/24

滋賀県立長浜北高等学校のグラウンドで、JA共済が同校生徒を対象に自転車交通安全教室を開催しました。時速40km/hで走行してくる車両が自転車に「バーン」と激しい音を立てて衝突する様子や、自転車運転中のスマホ操作、大音量で音楽を聴くなどの「ながら運転」の危険性、トラック左折時の自転車巻き込み事故などを再現。生徒に事故の衝撃や恐さを実感してもらい、自転車交通ルールの理解と実践を呼びかけました。



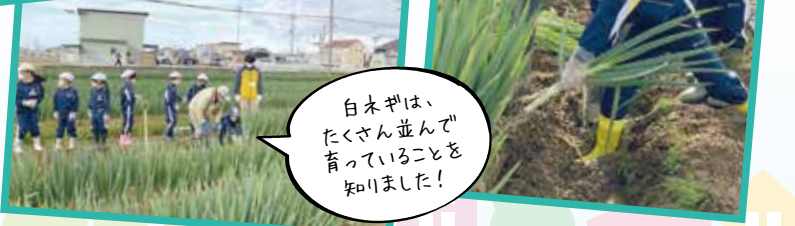
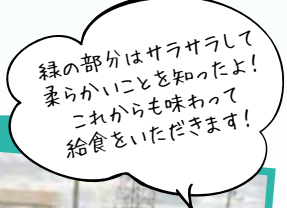
白ネギの収穫体験 11/28

米原市高番の農事組合法人エコファーム高番にご協力いただき、米原市東部給食センターと合同で米原市立山東小学校の3年生15人と米原市立春照小学校の3年生29人を対象に白ネギの収穫体験を行いました。児童は土をかき分けて白く太い部分を両手で持ちながら丁寧に収穫を行いました。また規定の長さで切りそろえたり、袋詰めなどの出荷作業も学びました。



白ネギの収穫体験 12/5

米原市中多良の澤田勉さんにご協力いただき、米原市西部給食センターと合同で米原市立米原小学校2年生84人を対象に、白ネギの収穫体験を行いました。児童は、澤田さんに1人ずつ抜き方を教わりながら収穫。スーパーなどで販売される白ネギよりも畑で採ったばかりの方が緑の部分が長く大きいことに驚いていました。





令和4年度「ごはん・お米とわたし」

作文・図画コンクール

JAレーク伊吹
管内入選者

入賞作品集が
各支店に置いてあるよ。
見に来てね!



JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、主食であるお米の大切さを認識し、お米やごはん食の重要性への理解を深めることを目的として開催しています。県内の小・中学校から、作文部門1,408点、図画部門1,332点と数多くのご応募をいただきました。その中から当JA管内で入賞と佳作に選ばれた作品をご紹介します。

作文の部

特選

いまなか すずね
今中 寿音さん(伊吹山中学校1年)
題名"実りの秋を迎えていますように"
水不足で田植えを順調に行えない地域があることをニュースで知り、農業者が困ることがない仕組みづくりを大切にすることが重要だと考えてくれました。

「全国審査会」で「優秀賞」にも選ばれました!

入選

しょうむら りゅうのすけ
正村 龍之介さん(長浜南小学校5年)
題名"大好きなご飯"
おにぎりやオムライスなどのご飯を使った料理が得意な正村さんが、農業者の努力や米作りに係る情勢などを聞き、お米の大切さを改めて知るお話です。

入選

なかはし ゆま
中橋 優菜さん(長浜小学校4年)
題名"田んぼからわかったこと"
田んぼで育つ稲や数多くの小さな生物の成長を見守ることで、田んぼはたくさんの命が育つ場所と知り、農業者へ感謝の気持ちを育んだお話です。

佳作

なんぶ ゆらん
南部 唯蘭さん(坂田小学校2年)
題名"お米のおじいちゃん"
毎年、おいしいお米を作ってくれるおじいちゃんの田んぼの様子と、おじいちゃんへの感謝の気持ちを伝えてくれました。

図画の部



特選
平居 祐奈さん
(倉長小学校2年)
題名"おいしいおにぎり"



佳作
北澤 綾悟さん
(長浜小学校1年)
題名"おいしい食べたいな"

会員数
8,770人
(令和4年12月末現在)

年金友の会



11月25日に滋賀県立長浜バイオ才大学ドームで「滋賀県JAグラウンド・ゴルフ大会」を開催。各支部で地区予選を戦い抜いた上位入賞者の皆さんが熱戦を繰り広げ、大いに盛り上がりました。その結果をお知らせします。



▲レーク伊吹管内出場者のみなさん



木村 史次さん
(米原・近江支部)



谷村 純一さん
(米原・近江支部)

各支店で取組んでいる活動を紹介します

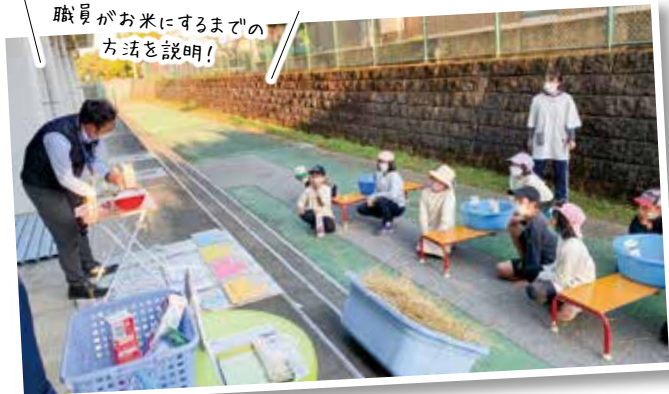
支店協同活動

のびっ子 × 柏原支店

(柏原放課後児童クラブ)

◎11月9日(水)

米づくりを通して食の大切さを学ぶための「バケツ稲づくり」に取り組みました。牛乳パックを使用して脱穀し、すりこ木とボール、どちらがやりやすいか模索しながら、すり鉢を使用してもみすり。お米になったら何と一緒に食べたいかなど話しながら、力を合わせて作業を行いました。また、作業の合間に職員からお米のクイズや子ども雑誌「ちゃぐりん」に掲載してあるクイズも紹介し、楽しい時間を過ごしました。



職員がお米にするまでの方法を説明!

お米一粒一粒の大切さを学びました。



12月15日(木)の年金支給日に合わせて、お客様感謝デーを開催しました。

伊吹支店

滋賀県立長浜農業高等学校で育てられたピオラとパンジーの苗を先着200名の方にプレゼント。また、自動車共済見積もりキャンペーンの案内とアンケートを行いました。

色とりどりの苗の前に「うわぁキレイ!ありがとう!」と笑顔でお持ち帰りいただきました。



長浜東支店

今年度2回目の感謝デー。手軽でも美味しいと利用者や職員からも人気のAコープ商品「塩こうじパウダー」を、感謝の気持ちを添えて来店者にプレゼントしました。



一人ひとりに笑顔で手渡しました。





連帯の絆

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



今から7年ほど前の映画で、印象深かった作品を紹介したいと思います。タイトルは「パレードへようこそ」で、ロンドンのLGBTが、炭鉱労働者を支援するという感動の実話です。

1984年、サッチャー首相が発表した炭鉱閉鎖案に抗議するストライキが、4カ月目に入ろうとしていました。そのような状況の中で、あるLGBTのグループが炭鉱労働者を支援していきます。文化も社会的背景も違う2つの組織が結び付くなんて思いもよらないことです。その連帯のきっかけは、ゲイの一人が、スト中の炭鉱労働者が警察官に追い詰められているテレビの映像を見たことから始まります。映像から警官とタブロイド紙と政府にいじめられている」という状況を見て、自分たちゲイの立場と同じであるとして、支援のための組織「LGS M(炭鉱夫支援同性愛者の会)」を設立し、募金活動を開始します。

全く関係のなさそうな組織に対して、「共通の敵」を見出し、連帯しようとする、この発想に驚かされました。

そして、LGS Mの支援を唯一受け入れた炭鉱町「ディライス」の人たちの姿勢にも関心を寄せました。1980年代、同性愛者に対しては大変厳しい視線がありました。が、「偏見」に囚われることがなかったからこそ、支援を受け入れてその後の連帯関係が続いたの

です。支援に感謝するスピーチでは皆さんがくれたのはお金ではなく友情です」とディライスの代表者は熱く語っています。

1985年3月、ついにストが終了します。結果としてストは敗北したのですが、敗北だけが残ったわけではなく、ディライスとLGS Mの交流を通じて大きな成果がありました。その一例として、ディライスに住む一主婦が挙げられています。LGS Mとの交流の中で、アドバイスを受け大学に入り、その地方の議員になりました。権利というものをあまり意識してこなかったであろう女性が、LGS Mの活動を通じて、権利に目覚めていったのです。

その後、6月のゲイ・プライド・パレードには、ディライスの人たちだけでなく、全国の炭鉱労働者たちがLGS Mと共にパレードの先頭を歩み、活動への連帯を示します。その後のエピソードでは、登場人物のその後と、翌年の労働者大会で全国炭鉱労働組合の強力な後押しのもと、同性愛者の権利が党のマニフェストに盛り込まれることになったことが、紹介されていました。

人と人の繋がりが希薄になり、誰もが孤独を抱えて生きている現代、「偏見」に囚われず他人を思いやる誠実な姿勢と、ほんの少しの勇気があれば、連帯することを通じて新たな人生を掴み取っていくことができるとは思いませんか。



永井智一

茨城県笠間市にある
「天晴 旧キッチン 晴△」
オーナーシェフ



カキとセリの卵とじ

●材料【1人分】

カキ	80g	だし	
セリ	1/4把	かつおだし	60ml
溶き卵	1個分	薄口しょうゆ	小さじ1
粉さんしょう	適宜	みりん	小さじ1
ご飯	茶わん1杯(200g)		

●作り方

- ①カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- ②小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- ③②にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- ④器にご飯を盛り付け③を上のにせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。



切りたんぽのお焦げ風

●材料【3人前】

切りたんぽ	3本	水溶き片栗粉	適宜
鶏もも肉	100g	ごま油	小さじ1
ハクサイ	1/8個	サラダ油	大さじ3
タケノコ水煮	1/2本	塩・こしょう	適宜
ニンジン	1/3本	スープ	
キクラゲ	60g	水	360ml
チンゲンサイ	1本	鶏がらスープ	小さじ1
むきエビ	6尾	塩	2g
ショウガスライス	3枚	しょうゆ	大さじ1
タカノツメ	1本	料理酒	大さじ2

●作り方

- ①切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油(分量外)でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジンは短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- ②スープの材料を鍋で沸かしておく。
- ③中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- ④③に②を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- ⑤器に揚げた切りたんぽをのせ、上から④をかけ出来上がり。

JAからのお知らせ



JA女性部講習会 参加者募集!

ヨガで怪我をしない体づくり



先着
各12名!!

日時 令和5年 **3月2日(木)**
①13:30~14:30
②15:00~16:00

場所 長浜まちづくりセンター (さざなみタウン)
(滋賀県長浜市高田町12-34)
1階 音楽演劇活動室

受講料

1,000円

新規女性部員
募集中!
入会費無料!

*JA女性部会員様の受講料は500円
*会員でない方もご入会いただいた場合500円

講師 トレーニングジム^{アルバ}(alba)

持ち物 受講料・飲み物・タオル・ヨガマット(ある方はお持ちください)
※受講料はお釣りができないようにお願いします。※運動のできる服装でお越しください。

申込開始日 令和5年2月1日(水) **締切日** 令和5年2月20日(月)

申込方法

①か②のどちらかの方法で
氏名・住所・電話番号・参加希望時間・
ヨガマットの有無をお知らせください。

① E-mail

アドレス:
sinkou@lakeibuki.jas.or.jp
「ヨガ教室申込」と明記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)

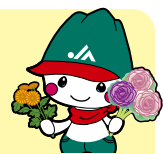


申込・お問合せ先 生活振興課 ☎52-6533

花卉部会便り

かきぶかいだより

花の栽培・出荷していただける方を
大募集しています。



JAレーク伊吹花卉部会は、30歳代から80歳代までの32名で構成され、昨年は2人の仲間が増えました。小菊・ハボタン・中輪キク・リンドウなどを、なにわ花いちば(大阪)や大原総合花き市場(京都)に出荷しています。昨年は、お盆・お彼岸用の小菊(長さ45cm)約20万本を出荷しました。今始めても、お盆用小菊の出荷が間に合います!一緒にお花を育ててみませんか?

花の作業スケジュール

品目	1a当たり 定植本数	3月		4月		5月		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
小菊	1,600本				挿し芽		定植						収穫								
								挿し芽		定植					収穫						
										挿し芽		定植				収穫					
												挿し芽		定植							収穫
リンドウ	600本						定植					収穫									
ハボタン	3,000本	露地									播種		定植								
		ハウス										播種		定植							収穫

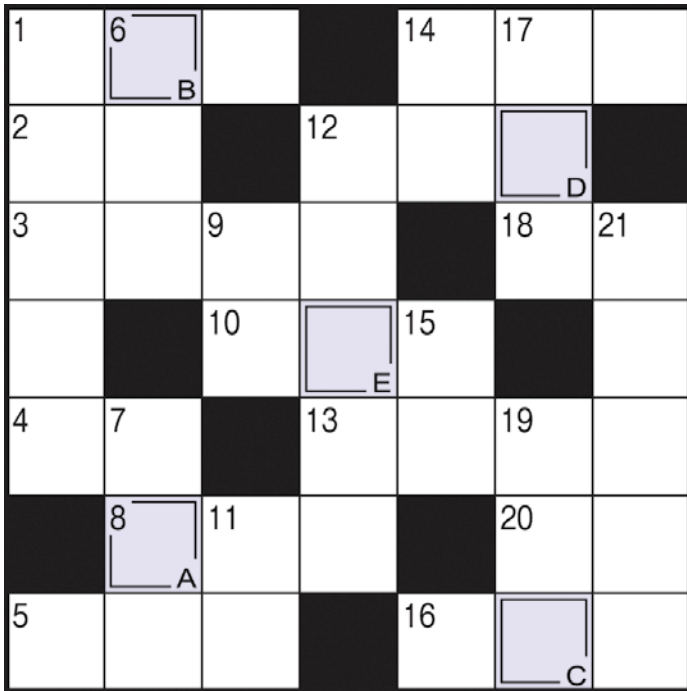
お問い合わせ先 / 特産振興課 ☎63-2108 (平日8:30~17:00)

☐ 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)





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 ウィンタースポーツの代表格
- 2 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- 3 お吸い物などを入れる器
- 4 鬼は外、福は——
- 5 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- 8 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 10 旅先で眺めることもあります
- 12 もむと温かくなるタイプもあります
- 13 遅い時間まで寝ずにいること
- 14 仁徳天皇陵もこの1つ
- 16 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えています
- 18 働き者だといわれる昆虫
- 20 天ぷらを天——に漬けて食べた

1月号のこたえ

A B C D
フリソデ



12月号の応募総数

112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

タテのカギ

- 1 2月の誕生日・アメシストは紫色の——です
- 6 Lが大ならMは——
- 7 こうなった——を知りたいなあ
- 9 暖炉にくべます
- 11 3度の食事以外に食べるもの
- 12 バレンタインデーに実らせる人もいます
- 14 囲碁や将棋の指し手の記録
- 15 百貨店の——ガイドで
- 17 目当ての売り場を探した
- 19 昆虫と——節でだしを取った
- 21 例年2月4日ごろ。

● 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 2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。

長浜市 居林さん
今年も金柑がたくさんできました。甘露煮づくり、がんばりました。種を取り手間がかかりますが、いい色に仕上がりました。
● お手間入りですね!皮ごと食べられる金柑にはビタミンCなどの栄養素がたっぷり!ヨーグルトや紅茶に入れるなどレシピもたくさんあります!鮮やかに仕上がった金柑煮を食べて元気に過ごしたいですね。

米原市 小竹さん
コロナが流行して長浜や米原の飲食店を利用することが増えました。滋賀県にはこんなにも素敵でお洒落なお店があるのかと感じました!特に、米原市役所の一階にあるパン屋さんには休みのたびに通っています!もっと、地元で多くのお店ができたらいいいのと思います!
● インターネットで名店の味を取り寄せられる便利な時代になりましたが、直接足を運んで雰囲気を楽しむことが出来るお店は、生活に彩りと幸福感を与えてくれますね!

長浜市 木野さん
昨年の暮れに白菜(主人作)の立派なのこめか漬けをしました。塩加減が心配でしたが、良い塩梅に漬かり、お正月の鍋の後に白ごはんで。孫達も美味しいと食べてくれました。
● ご夫婦合作のお漬物、白ごはんと共に:何よりのごちそうですね!お孫さんたちの笑顔が浮かびます!

米原市 木曾さん
年末の大掃除、店の賑わい、正月のお祝いの席、遠方からの孫たちとのひととき、健康であることに感謝です。今年も家族皆元気でありますように。
● 毎年、同じ人と同じことの繰り返しが出るのは、お互い心身ともに「健康」な今がありがたいです。日々の暮らしを大切にしたいですね。



1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。ただ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

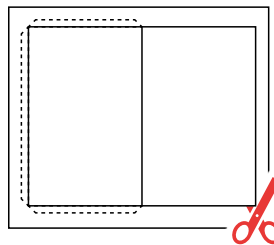


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

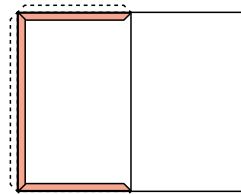
のりしろ

封筒の作り方

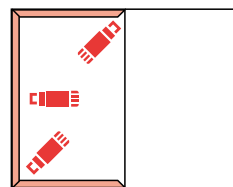
①封筒の部分を切り取ります。



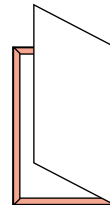
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



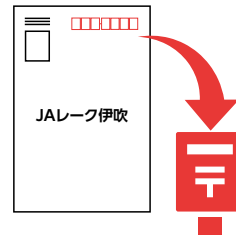
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

令和4年12月2日

議案審議

第1号議案 役員体制について

報告事項

- ①委員会報告
- ②理事会報告
- ③上半期仮決算について
- ④上半期仮決算監事監査報告について
- ⑤余裕金の運用状況および運用方針について

- ⑥経営管理委員と組合間の利益相反契約に係る報告について
- ⑦職員の状況について
- ⑧令和5年度職員採用要領(二次募集)について
- ⑨組合員の加入・脱退について

- ⑩(株)グリーンパワー長浜の決算について
- ⑪(株)びわこライスの決算について
- ⑫(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑬(有)伊吹・旬彩の決算について

■理事会

令和4年12月27日

議案審議

第1号議案 嘱託・臨時職員就業規則の一部変更について
第2号議案 令和5年度職員採用要領(三次募集)について

第3号議案 消費税インボイス制度導入に伴う米穀の販売方針(案)について

第4号議案 「内部統制システム基本方針」に基づく内部統制システムの運用状況について

報告事項

- ①内部監査の結果について
- ②金利設定委員会の報告について

- ③伊吹資材センター倉庫等の解体工事の入札結果について

- ④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12月末現在

正組合員数 4,684人
准組合員数 7,494人
出資金残高 18億2千7百万円

貯金残高 1,478億7千9百万円
貸出金残高 191億7千0百万円
長期共済保有高 2,781億8千9百万円

年金共済保有高 31億1千5百万円
購買品供給高 8億1千8百万円
販売品販売高 4億4千2百万円

2023年2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「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

フ□ビ□イ▶ □ □ □ ク□ザ□イ▶ □ □ ハ□ピ□イ▶ □ □ □

ウ□ド□イ▶ □ □ □ チ□ク□イ▶ □ □

リスト

着額境計国士時
直売反比富例腕

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



食農教育活動を行うと、子どもたちの笑顔で温かい気持ちに。感想文には、初めて知って驚いたことや農業者・地域の人への感謝の気持ち、この地域が大好きで大切に思う気持ちなどがたくさん書かれていて、伝えた以上のことを学び感じていくことに感動(涙)。大好きなこの地域の良さを伝える活動に関われたことに嬉しい気持ちでいっぱい。今月号は秋に行った食農教育活動の紹介を子どもたちの感想多めで紹介！「ごはん・お米とわたし」コンクール作品集も心温まる作文・図画がたっぷり！ぜひ、お近くの支店でご覧ください(おねい)



編集後記

お詫び

広報誌「ふれあい」1月号において、下記のように誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
1ページ 新年の挨拶 2行目 (誤)念頭 → (正)年頭

『家の光』2017年1月号「野菜がうまい! おつまみ道場」より 調理/瀬尾幸子

ホウレンソウの炒めおひたし

湯が沸く時間も待てない?
よし、今日はゆでずに炒めてみよう

材料(2人分)

ホウレンソウ……1束(200g)
オリーブオイル……大さじ1
削り節・しょうゆ……各適量

作り方

- 1 ホウレンソウは洗って水けを切り、4センチ長さのざく切りにする。根元は四つ割りに、太いものは八つ割りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ホウレンソウを焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- 3 しんなりしたら、さらに1分ほど炒める。
- 4 器に盛り、削り節としょうゆをかける。

根元はいちばんおいしくて栄養がある部分なので、捨てずに使いきる。

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

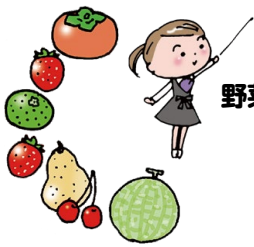
24時間
365日
受付



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

☎0120-016-663 ☎0120-159-674 ☎0120-258-931 ☎0120-063-931 ☎0749-65-8091



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



イチゴ ~愛される赤い果実~

イチゴのプロフィール

【分類】バラ科オランダイチゴ属
 【原産地】北アメリカ、南アメリカ
 【おいしい時期(旬)】12~5月ごろ
 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

解説:KAORU

●選び方

色鮮やかで、
 へたの付近まで真っ赤

イチゴ特有の
 甘い香り

粒々が赤色のものは
 完熟していて甘い

粒々を覆うように赤色の果肉部分が盛り上がっている

へたが濃い緑色で
 ピンと反り返っている

表面に細かい
 産毛が立っていると新鮮

光沢と張りがある

●楽しみ方・食べ方のコツ

生食で丸ごと
 水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取できる

イチゴは先端部分が甘い

牛乳やヨーグルトなど、タンパク質と一緒に摂取することで美肌効果も♪

先端部から熟していくので、へた側を先に食べると最後により甘く感じられる

いろいろな食べ方
 サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、スムージー、イチゴミルク、ジャム(酸味があるイチゴがお薦め)

●イチゴのチカラ

ビタミンC
 風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善など

かわいらしくて栄養満点

アントシアニン
 ポリフェノールの一種。赤紫色の色素成分。目の働きを高め、眼精疲労予防に効果的

葉酸
 ビタミンB群の一種。造血作用があり、貧血予防に効果的。特に妊娠中に必要といわれている

キシリトール
 糖アルコールの一種。虫歯予防など歯を健康に保つ効果も

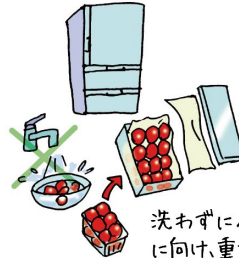
ペクチン
 水溶性食物繊維の一種。腸内環境を改善して便秘解消や肥満予防にも効果的

●保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋に入れて野菜室へ

水分があると傷みやすいので洗わずに保存



平らな保存容器にペーパータオルを敷き購入時のパックから保存容器に入れ替えると比較的日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)に向け、重ならないように並べる

冷凍保存

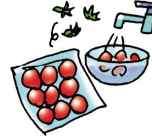
長期保存にお勧め

水洗いしてへたを切り、傷んだ部分を取り除く



ペーパータオルをのせてふたをして冷蔵庫へ

砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ同士がくっつきにくい。表面の傷みを防ぎ、乾燥や臭い移りも予防



保存袋に入れて空気を抜き冷凍庫へ

少し解凍してそのままシャーベットに! スムージーにもどうぞ!

ジャム作り
 冷凍イチゴの方が短時間で滑らかに仕上がる

●イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

5大品種

あまおう
 福岡県で育成された品種。「赤い丸い、大きい、うまい」の頭文字から名付けられた。高糖度で濃厚な味わい

とちおとめ
 栃木県で誕生した日本を代表する品種。日本で最も生産量が多く、特に日本で人気の糖度が高く、程よい酸味で、果汁も豊富。比較的日持ちが良い

紅ほっぺ
 静岡県で誕生した品種。甘味と酸味のバランスが抜群。美しい紅色とほっぺが落ちるような食味が名の由来

さかほのか
 佐賀県生まれの品種で、主に九州で栽培。酸味が穏やかで、甘味が強く、香りが良い

さちのか
 農林水産省で育成され、長崎県や佐賀県の他、日本各地で栽培。食味のバランスが良く、香りも良い。果肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好

白イチゴ
 完熟しても赤くならない。「初恋の香り」「雪うさぎ」「淡雪」など

●イチゴのヒミツ

歴史

石器時代
 欧州、アジア一带で野生のイチゴが食べられていた痕跡が遺跡から出土



旬

ハウス栽培
 11月ごろから店頭へクリスマス向け



露地栽培物
 4~6月ごろが旬



日本への伝来
 江戸時代末期オランダ船によって観賞用として



明治時代以降栽培が始まる



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。