

ふれあい

FUREAI

4

April
2023



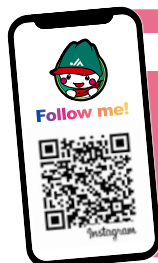
P1
特集

地域の皆様に支えられて
ふれあい創刊300号!



Contents

- 3 特集 大豆のマメ事典
- 5 営農情報
- 6 家庭菜園
- 9 JAからのおしらせ
- 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



令和6年度
職員採用募集中!

就職情報サイト
「マイナビ2024」
よりエントリー!





皆さまの
笑顔に
感謝!



地域の皆様に支えられて

創刊300号!

広報誌『ふれあい』は5つのJAが合併し、
JAレーク伊吹が誕生した平成10年4月に発行を開始。
皆さまの生き生きとした笑顔に支えられて、
創刊300号を迎えることができました。

これからも生活に役立つ情報を発信し、
愛される『ふれあい』をお届けしてまいります。

大豆のママ事典

なんとなく地味だけれど、日本人の食生活には古来欠かせない存在——。それが大豆！ 私たちを支えてきた大豆の底力に、ぜひご注目を。

エライぞ！ 大豆

私たちの毎日の食事は大豆なしには成り立たない

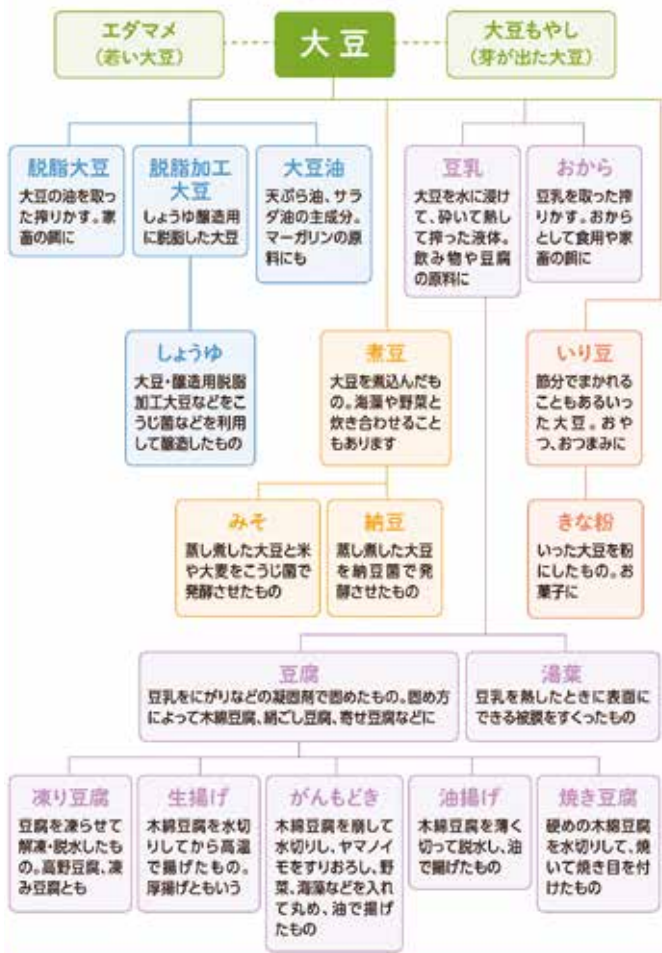
日本にも世界にもさまざまな豆がありますが、その中でも大豆は別格の存在といえるでしょう。大豆がなければ私たちの食生活は成り立ちません。



種まきから50日ほどで薄紫色の愛らしい花が咲きます。10月初旬から11月初旬にかけて収穫時期を迎えます。

私たちの暮らしに欠かせない大豆食品

大豆食品一覧



田んぼのあぜで手をかけずとも育つ大豆は、自家製のみそやしょうゆなどに加工され、人々の健康を支えてきました。近年は都市部でもみそ造りや納豆作りがブーム。大豆の魅力があらためて見直されています。

もおいしいです。そして、最も注目すべき大豆製品がみそ、しょうゆ。これは塩と共に日本の食の基本となる調味料です。日本人は古来、主食としての米や雑穀、芋と共に、知恵を尽くした大豆加工品によって独自の食文化を紡いできたのです。

大豆と日本文化

重要な食品だからこそ特別な意味を持つてきた

重要な作物だからこそ、人々は大豆に「ある種の尊さを感じてきました。おせち料理に黒豆を使うのは「今年もまめ(健康)」



監修：国分牧衛
(農学博士・東北大学名誉教授)
イラスト：服部新一郎
参考文献：「ダイズ絵本」
(国分牧衛編／農山漁村文化協会刊)

「康」に暮らせるように」という祈り。節分にはいり大豆をまき、玄関の魔よけとしてイワシと一緒に大豆殻を飾ります。大豆の茎をお正月に飾ったり、かまどの火おこしに使う風習もあります。10世紀ころの医学書「医心方」(いしんぼう)には、食中毒や産後に大豆の煮汁(やきな粉を食べると良いという記述も。実際、大豆の成分には高血圧や糖尿病などを防ぐ効果があることも分かっています。

大豆の栄養とは？

米との組み合わせで完璧なバランスに

大豆は「畑の肉」ともいわれる通り、タンパク質が豊富に含まれています。豆腐わずか3分の1丁で卵1個分と同じタンパク質を含んでいるのです。必須アミノ酸を数多く含み、レシチン、サポニン、イソフラボンなど体に良いとされる機能性物質も豊富。さらに大豆油にもするほど脂肪分は多く、人間が生きるのに必要な三大栄養素中、足りないのは炭水化物だけ。

そこを助けるのが米です。炭水化物主体の米と、みそ、納豆、豆腐などの大豆加工品と一緒に食べる。これはまさに理想的な組み合わせといえるでしょう。

可食部 100g 当たりの主要成分割合



資料: 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

世界で活躍する大豆

伝統食や飼料、食用油……大豆流通は世界のインフラに

古代にアジアで始まったとされる大豆栽培は、今や世界に広がっています。それだけ役立つ作物だったからです。

東南アジアでは、納豆に似た各種の発酵食品が伝統食として今も日常で愛されています。日本の豆腐、みそ、しょうゆも世界各国で手に入り、多くの人が楽しむようになりました。また、産地も世界に広がりました。現在、最も多く栽培しているのはブラジル、次いで米国。多くは食用油や家畜飼料になっています。残念ながら、昨今では他国の戦乱により流通が途絶えた地域では困難もありました。日本でも良質の大豆が入らず、しょうゆ醸造をやめざるを得なかった会社もあります。



インドネシア発祥のテンペ(右)と、タイやラオスなどで親しまれているトゥアナオ。どちらも大豆発酵食品。

世大豆の種類は膨大

知名度の高いものだけでなく地域の伝統種もさまざま

一言で大豆と呼んでも、実はその種類は非常に多様です。何しろ日本で1000年以上栽培されてきたのですから。その長い歴史の中で、地域の条件に即したさまざまな品種が生まれてきました。数え切れない品種を大きく分けると、まず色。私たちが大豆として思い浮かべるクリーム色の品種には、煮豆や豆腐、しょうゆ、エダマメに向くものがあります。小粒の品種は豆もやしや納豆にされ

大豆の品種と用途



信濃青豆

エダマメやきな粉に加工されます。

フクユタカ

納豆、みそ、煮豆、しょうゆなどに使われる代表的な品種。



丹波黒

おせち料理の煮豆に欠かせません。

ツルマメ

野生種。北海道を除く日本全土に自生しています。



納豆小粒

豆が小さく主に納豆に加工されます。

ます。また丹波黒など黒い大豆は煮豆や甘納豆に。茶豆はエダマメとして人気です。青い豆もゆでて塩豆にしたり、きな粉にしたり。用途は限定されてはいませんが、一番おいしく食べられる方法をその土地土地で考えてきた結果としての伝統食でしょう。大豆の原種は山や野原に今も自生するツルマメという植物です。おいしいとはいえませんが、もしも見つけたら、その小さな黒い豆を食べてみるのも楽しいかも!?

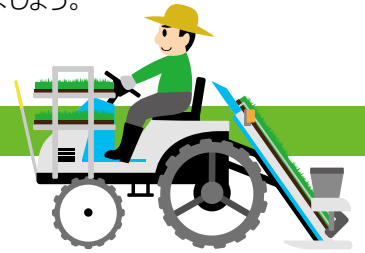


代かきは丁寧に、畦の管理はしっかりと。

- 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

止水板

畔塗り

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

浅水代かき

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。



春の農作業安全運動
月間が始まります!!

滋賀県は

4月1日(土)~5月31日(水)は
農作業安全運動月間です。

あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家 成松次郎

キクイモ 生育旺盛な健康野菜

図1 畑の準備

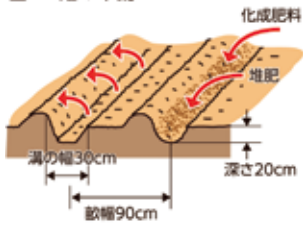


図2 植え付け

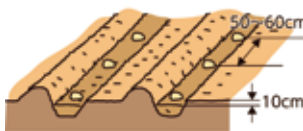


図3 支柱立て・摘心

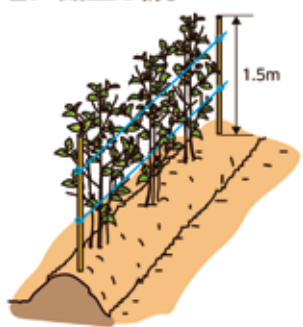


図4 開花



図5 収穫



キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4〜10月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、シヨウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】 塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝

1m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

【植え付け】 種芋塊茎は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50〜60cm間隔で植え付けます(図2)。

【管理】 どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】 草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1・5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘みます。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。日持ちの良い切り花としても觀賞できます。

【病害虫の防除】 強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半

にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】 茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

栽培カレンダー

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
中間地				▲	▲							

▲植え付け — 生育 ■収穫

好評
発売中

園芸書
コーナー

家庭菜園の初心者から上級者まで、幅広い方におすすめの園芸書をご紹介します。野菜づくりの参考に、ぜひどうぞ!

野菜づくりのプロである農家向けの技術を家庭菜園向けにアレンジ! 初心者〜上級者まで役立つ内容がいっぱいです!

NEW なぜ?がわかると、よく育つ 畑と野菜づくりのしくみとコツ

発売中 定価: 1,650円(税込)

「なぜこの肥料を使うの?」「マルチは張る必要があるの?」など、普段なにげなくしている作業がなぜ必要なのかをイラストを交えてわかりやすく解説。畑の準備から土づくり、収穫までこの1冊ですべて解決!



お近くの支店へお申込みください。家の光図書館の情報はインターネットでもご覧いただけます。 [家の光ネット](http://www.ienuohikari.net) <http://www.ienuohikari.net>



女性部企画

参加者募集中!

農業のために 地域のために 明日のために
JA共済の地域貢献活動

デコ巻き寿司講習会



日時 令和5年
5月27日(土)
13:00~15:00

場所 JALレーク伊吹 多目的施設
「みのりハウス」調理室
(長浜市八幡中山町1182-2)

先着
20名

親子での
参加も
お待ちしております!



受講料 1,500円
※JA女性部会員様の
受講料は1,000円
※会員でない方も
ご入会いただいた場合
1,000円

新規
女性部員募集中!
入会費
無料!

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、保冷バッグ
※受講料はお釣りがでないようお願いします。

講師 デコ巻き寿司協会インストラクター 卷子・デラックス
【大澤 記代子様】
※お寿司はお持ち帰りとしていただきます。(お持ち帰り用の容器はJAが準備します)

申込開始日 令和5年4月3日(月) 締切日 令和5年5月10日(水)

申込方法

①か②のどちらかの方法で
氏名・住所・日中連絡のとれる
電話番号をお知らせください。

① E-mail

アドレス:
sinkou1@lakeibuki.jas.or.jp
「デコ巻き寿司講習会申込」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

今年度より出荷受付開始

出荷時期:4月中旬頃

葉山椒の出荷者大募集

「JAレーク伊吹の実山椒」は柔らかくて
香り強く、多くの取引先より「もっと出
荷して欲しい」と大変好評です。さらに、
葉山椒の出荷についても要望を受けて
おります。

JALレーク伊吹では、令和5年より『葉
山椒』の出荷を開始します。皆様の出荷
をお待ちしています。



昨年に出荷された方には、出荷基準や出荷日をご案内させていただきます。
はじめて出荷を検討される方は、下記までご連絡をお願いします。

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)



よろしく願っています





あなたの居場所は、必ずある

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



2022年の自殺者数(暫定値)が、警察庁の自殺統計に基づき厚生労働省より公表されました。その数は、21,843人で2021年から836人増えて、2年ぶりの増加となっています。その中で目に付いたのが小中高生の自殺者数で、505人と前年より32人増となっています。過去最悪と言われた2020年の499人を上回り、若年層の死因のトップとなりました。先進国の中で「若年層の死因トップが自殺」という国は日本しかありません。

このような状況の中、チャットを使った無料の相談窓口を運営しているNPO法人「あなたのいばしょ」の理事長である大空幸星さんの話が参考になると思います。紹介をさせていただこうと思います。

大空さんは、著書『の中で、悩みを抱えている人に対しては、『孤独には一人では対処できないこと。孤独を感じたら、必ず誰かに頼ってほしい。あなたのいばしょは、必ずあるから』ということを繰り返し訴えておられます。本のタイトル「死んでもいいけど、死んじやだめ」ということには「死」を心の中に置いたままで、とにかく生きていて欲しい。生き続けてさえいけば、どんなに苦しい状況でも、誰かかつながることで孤独が癒やされ、前に進む気力が芽生えるから」という著者

の強いメッセージが込められています。

同書の中の話を聞いてもらうだけでは救われるのでは、以前にも「みのり」No.315「悩んでいる人の話を傾聴する」で取り上げました「傾聴」についても書かれています。傾聴の際には、相手の存在を受け止め、その気持ちに共感していることを伝えることが大事で、アドバイスなどによって相手の悩みを解決することそのものよりも「あなたは一人ではない」と思ってもらうことが大切です。

「大変だったね」「つらかったね」の一言だけでも話す人の心は癒されるといふことですから、相談を受ける際には、この傾聴を意識することが大切です。

誰かに頼ってもいいんだよという雰囲気があるからこそ、悩みを話せます。しかし、現実には、相談することをためらわせる雰囲気や社会にありはしないでしょうか。これでは、悩みを一人で抱え、ますます自己否定の負の渦に巻き込まれてしまいます。

勇気を出して誰かに頼る行動がとれる雰囲気や社会に作る必要があるのではないのでしょうか。

そのために、私たちがどうすればいいのか、考えてみませんか。

注「死んでもいいけど、死んじやだめ」と僕が言いつける理由(著/大空幸星、出版/河出書房新社)

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 個人
オーナーシェフ
ながいともかず
永井智一



リンゴとホタテのグラタン

●材料【2人分】

ホタテ貝柱.....2個	パルメザンチーズ.....適宜
リンゴ.....1/2個	塩、こしょう.....適宜
マッシュルーム.....2個	薄力粉.....適宜
干し柿.....1個	白ワイン.....大さじ1
ホワイトソース(市販品).....大さじ4	バター.....10g

●作り方

- ①ホタテ貝柱は水気を拭き取り、塩、こしょうをして薄力粉を薄く付ける。リンゴは皮をむいて種を取り除き、一口大にカットする。マッシュルームは石づきを取り、縦半分にする。
- ②フライパンにバターを入れ、①の材料をソテーして最後に白ワインを回しかける。
- ③6、7cmほどのココットにバター(分量外)を塗り、②と5mm幅に切った干し柿を入れ、ホワイトソース、パルメザンチーズの順にかけ、180度のオーブンで10～12分ほど焼く。
- ④耐熱の下皿に③を載せ、お好みのハーブ(材料外)を飾り出来上がり。



洋風タケノコご飯

●材料【4人分】

米.....300g	A	ブイヨンキューブ.....1個
水.....300g		しょうゆ.....小さじ1
		タケノコ水煮.....1/2本
		トマト.....小1個
		冷凍ムール貝.....200g
		新タマネギ.....1/2個

●作り方

- ①Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- ②米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- ③炊き上がった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



JAからのお知らせ

JA健康診断のご案内

生活振興課 TEL:52-6533

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5年)	会場
9月19日(火)	山東支店
9月20日(水)	本店
10月10日(火)	長浜南支店
10月11日(水)	
10月12日(木)	

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、お気軽にお問い合わせ下さい。

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** 26,700円
 JAドック健診に前立腺がん検査と肺機能検査をプラスしたものです。
- **レディースドック健診** 29,900円
 JAドック健診に乳がん検診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
 - 前立腺がん検診 2,000円
 - 胃部X線 4,000円
 - 甲状腺セット 4,000円
 - 乳がん検診セット 7,300円
 - 腹部超音波検診 3,500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)
 - ピロリ菌抗体 1,050円
 - MCI(軽度認知障害)スクリーニング 20,900円

NEW
NEW

2 3 食食をましまししょう
 欠食をすると交感神経が優位に働いたままになり自律神経が乱れる原因に。3食食べることで自律神経が整いやすくなります。

1 よくかんで食べまじょう
 よくかんで食事をすることで副交感神経が活発に働き、消化を促すだけでなく、体がリラックスモードになります。よくかまないで食事をすることが習慣になってしまっている方は、一口で入れる量を少なくしたり、食感のあるものを取り入れたりしてみると良いでしょう。

●栄養士・ダイエットコーチ **吉田理江**(よしだりえ)
 飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。

野菜や果物に含まれるビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きがあります。余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食摂取するのが好ましいです。
 今回ご紹介した三つのポイントを取り入れつつ、睡眠などの生活習慣も見直して春の体調不良に負けない体づくりをしましょう。

春は穏やかで過ごしやすい一方、だるさ、不眠、頭痛、疲労感などの不調を感じることも多い季節です。その原因の一つとして、気温の寒暖差環境の変化による自律神経の乱れがあります。これは、日中活動しているときに優位に働く交感神経と、心身がリラックスしているときなどに優位に働く副交感神経のバランスが乱れることにより引き起こされます。今回は、自律神経を整える効果が期待できる食事方法とお薦めの栄養素について、三つのポイントをお伝えします。

豚肉、バナナなどに含まれるビタミンB群は、ストレスから体を守るホルモンの合成に必要な栄養素です。朝、忙しいときはバナナだけでも食べるようにしましょう。

春の体調不良の予防と対策

目お薦めの栄養素

●吉田理江



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(土/祝)	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水/祝)	4日(木/祝)	5日(金/祝)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
営業時間	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	通常営業		8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	8:30 ┆ 12:00	通常営業

※土日祝祭日は、現金支払い不可。 購買未収金のみ取扱となります。 配送については、前日ご注文分を翌日配送いたします。

お知らせ

日頃は、米原資材センターをご利用いただき誠に有難うございます。米原資材センターは、令和5年3月1日より業務委託にて営業をしております。また、現金の取扱を廃止し、購買未収金のみ取扱とさせていただきます。何卒ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

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] 9:00~22:00

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 休日・夜間

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

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

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

広報ふれあいへの
投稿を募集
しています。



読者のみなさんに広報誌づくりに
参加していただき、広報誌をより
身近に感じてもらうためのコーナー
『ふれあいプラザ』への投稿記事を
募集しています。自薦他薦は問い
ません。採用させていただいた方にはお礼を差し上
げています。ご応募お待ちしております。

- 私の地域でこんな行事が
ありました
- 家の畑で変わった形の
野菜が採れた…など
- ご自身の趣味やご家族紹介

- 地域や団体で行っている活動や
行事、季節を感じる風景
- 市内で撮影した食や農の様子を
伝える写真

応募方法

はがき、電子メール、携帯メールのいずれか
でご投稿ください。

- はがき
- メール kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

- 写真の場合は
説明文100文字以内
- 投稿者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合は
ご明記ください



63 52110062
JAレーク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

2023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26日(水)	柏原支店	伊吹支店
5月28日(日)	長浜南支店	
6月7日(水)	近江支店	長浜東支店
7月16日(日)	伊吹支店	柏原支店
8月23日(水)	長浜北支店	米原支店
9月24日(日)	山東支店	
10月28日(土)	長浜南支店	
11月22日(水)	柏原支店	近江支店
12月10日(日)	伊吹支店	長浜東支店
1月12日(金)	近江支店	長浜北支店
2月4日(日)	米原支店	
3月20日(水・祝)	山東支店	

相談時間/午前 9:00~12:00 午後 1:30~4:30

※日程が変更になる場合があります。

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。

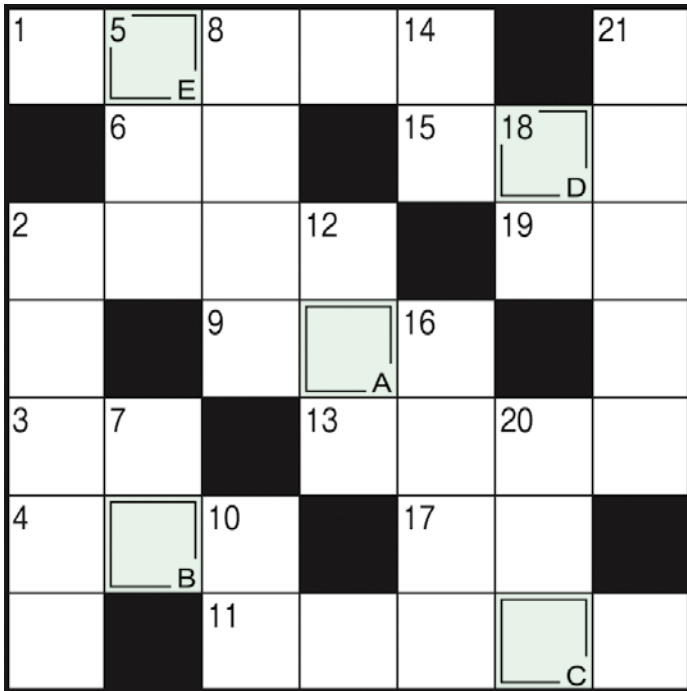
ホームページからご予約
いただけます。詳しくは

JAレーク伊吹





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 唱歌『花』に歌われている川
- 2 写真などを撮影するための施設
- 3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- 4 クジラより小さめです
- 6 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 9 書類の何も書かれていない部分
- 11 新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- 13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- 15 1, 3, 5, 7, 9……
- 17 日本人の主食です
- 19 船を着けます

タテのカギ

- 21 選抜高等学校野球大会の会場です
- 20 ギリシヤ文字の最後の字。ひ、びを書きます
- 18 田畑を耕す道具の一つ
- 16 空弁(そらべん)が売られている所
- 14 体温計を挟みます
- 12 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 10 シオマネキもこの仲間です
- 8 遠くて近きは——の仲
- 7 正しい答えに付けるマーク
- 5 敵ではありません
- 2 野球のB S OのS

3月号のこたえ

A B C D E
イ チ ゴ ガ リ



2月号の応募総数

165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」の感想または身近な話題など

63 5211-0062
J A レイク伊吹
「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 4月20日(木)

*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を行うために利用させていただきます。

米原市 山林さん
毎日広報を楽しみにしています。最近暖かくなってきたので、春が待ち遠しいです。子どもが産まれたので早く一緒に散歩に行きたいです。
●「出産おめでとう」です。この号が発刊されている頃はすでに散歩をされている頃でしょうか? お子様からたくさんのお顔をいただいで、心も温まってもらえることでしょうか。たくさんのお便り出して恵まれますように!

米原市 贈吹さん
「発酵美人」を読みました。ポイントコーナーを参考にさせて頂き、実行してみようと思います。きちんと食事に取り入れよう思います。
●記事を読んでいただきありがとうございます。知識を得られた後は実行することが大事ですね!
継続して取り入れられるよう、陰ながら応援させていただきます。

長浜市 西堀さん
物価高騰なので、今年は野菜も種から育てたりしようかと思っています。なんならにわとりも飼おうかと思いますが、無理……。これからはそれくらい物価高に閉口するんじゃないか心配です。
●もう何度目の値上げかわからない商品もあるくらい、様々な物が値上がりしています。少しでも出費を抑える工夫を考えることが大事ですね。夏野菜の苗づくりは種まき直後の夜温が低いと失敗しやすいです。種まきの時期にご注意ください。

長浜市 吉井さん
稲作り、畑仕事が待っている、楽しく嬉しい季節となります。
●春の息吹が満ちてきました。稲作りや畑仕事も「楽しく」できることが大事ですね。今年も収穫の喜びを存分に味わってください。



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(平日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。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。

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

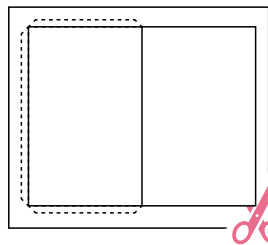


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

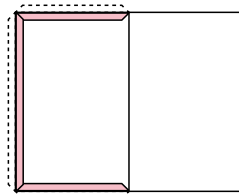
のりしろ

封筒の作り方

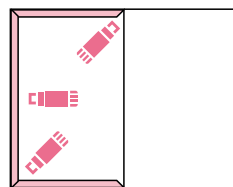
①封筒の部分を切り取ります。



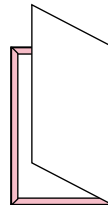
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



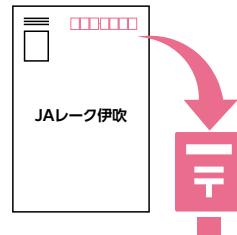
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

令和5年2月17日

報告事項

- | | |
|---|------------------------------|
| ①理事会報告 | ⑤経営管理委員と組合間の利益相反契約に関する報告について |
| ②第3・四半期仮決算について | ⑥米原資材センターの業務委託について |
| ③第3・四半期余裕金の運用報告及び
第4・四半期余裕金の運用方針について | ⑦令和5年度職員募集について |
| ④マネロン対策強化対応にかかる
「リスク評価書」の更新について | ⑧組合員の加入・脱退について |

■理事会

令和5年2月28日

議案審議

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 第1号議案 職員給与規程の一部変更について | 第2号議案 令和5年度内部監査計画について |
|-----------------------|-----------------------|

報告事項

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①第3・四半期仮決算監事監査報告について | ④組合員の加入・脱退について |
| ②内部監査の結果について | ⑤(株)グリーンパワー長浜の仮決算について |
| ③金利設定委員会の報告について | 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	4,673人	貯金残高	1,475億5千2百万円	年金共済保有高	31億0千0百万円
准組合員数	7,498人	貸出金残高	193億3千6百万円	購買品供給高	9億8千0百万円
出資金残高	18億3千3百万円	長期共済保有高	2,775億4千6百万円	販売品販売高	6億4千5百万円

2023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。

ハ□ン□ウ▶ ナ□シ□ウ▶ フ□カ□ウ▶

ブ□イ□ウ▶ キ□タ□ウ▶

リスト

火金口荒講周太天
内南破噴無礼郎

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

定期の人事異動により、新たに広報誌の担当に任命されました。今までは、広報誌といえば、組合員さんにお届けするものとの認識のみ。前任よりの引き継ぎで、とてもたくさんの方々のご協力をもって作成されていることを知り、驚いている反面、組合員さんと一緒に作り上げる誌面であることを再認識。今後どこかでお会いした時には、よろしくお願ひします。

前職では、移動の際は時節の花を探すのが楽しみのひとつでした。梅・桜・藤・さつき・紫陽花…。花粉症や紫外線などで季節の変わりを感じ取る方は多いと思いますが、周りの景色を眺めて気分転換を兼ねて四季の移ろいを楽しむのも一興かと。

(珣)

JA共済の地域貢献活動

ふれあい

表紙フォトコンテスト
2022入賞作品



表紙の写真 『春真っ只中を行くドクターイエロー』
長浜市末広町 大谷 浩さん

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



JALレーク伊吹 電話番号一覧

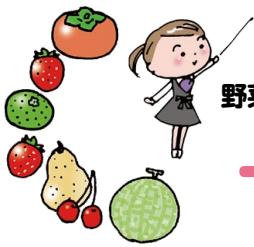
本店(代表) ☎52-6520	伊吹支店 ☎58-0008	近江支店 ☎52-2460	経済センター ☎63-2101
多目的施設みのりハウス	柏原支店 ☎57-1010	長浜東支店 ☎62-0677	伊吹資材センター ☎55-4080
(本店企画管理課) ☎52-6521	山東支店 ☎55-1014	長浜南支店 ☎62-0239	米原資材センター ☎52-1014
	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	介護福祉センター ☎54-2112

魚座 19日~3月20日



魚座
2月19日~3月20日

全体運/困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉
健康運/体力アップのチャンス。新メニューも試して 幸運の食べ物/グリーンピース



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

マンゴー ~栄養価の高い世界三大美果の1つ~

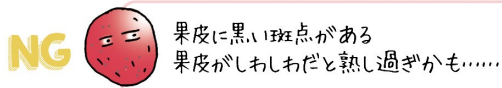
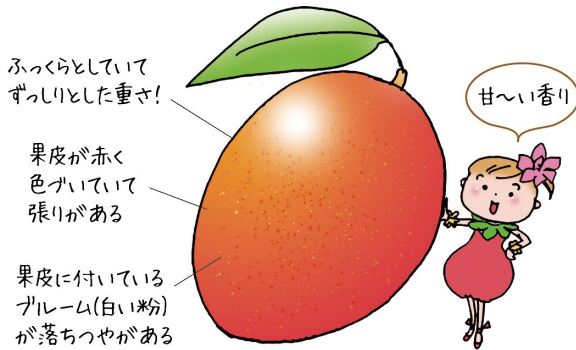


マンゴーのプロフィール

分類]ウルシ科マンゴー属
 [原産地]インド、東南アジア
 [おいしい時期(旬)]4~8月ころ
 [主な栄養成分]ベータカロテン、ビタミンE、
 ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維など

解説:KAORU

●選び方



●楽しみ方・食べ方のコツ

種の取り方

真ん中に楕円(だえん)形の平らな種がある。種に沿ってへた側から横にナイフを入れ、3枚におろすように切り離す。



きれいな切り方(花切り)
皮を下にして縦横に何本か切れ目を入れ、皮を裏から押し上げると、果肉が花のようにきれいに浮き出る。

いろいろな食べ方



●マンゴーのヒミツ

歴史

インド、東南アジア
約4000年前から栽培

日本への伝来
明治時代

1970年ころ
本格的な栽培が始まる



世界三大美果

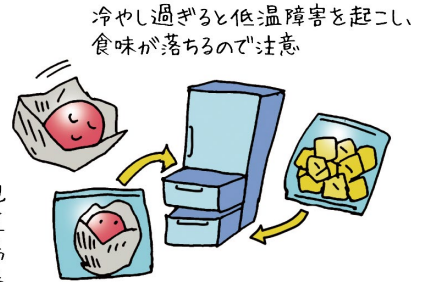
チェリモヤ、マンゴスチン、マンゴー
世界で愛される代表的な果物の1つ

●保存方法

追熟

完熟前の堅い状態のものは追熟

新聞紙などに包み、高温多湿や直射日光が当たる場所を避け涼しい場所で追熟させる



冷やし過ぎると低温障害を起し、食味が落ちるので注意

完熟したものは冷蔵保存

新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

長期保存に冷凍保存

皮をむいて使いやすいサイズにカットし、保存用袋に入れて冷凍庫へ
食べる時は自然解凍でOK

●マンゴーのいろいろ

アップルマンゴー(アーウィン種)

国産の主流品種の甘さが強く濃厚でジューシーの完熟マンゴーは高級な贈答品として人気の宮崎県産「太陽のタマゴ」、鹿児島県産「夏姫」など

グリーンマンゴー(キーツ種/ケイト種)

生産量は少なめ。大玉品種で、深みがある甘さ

ペリカンマンゴー(カラバオ種)

フィリピン産の名はペリカンのくちばしに似ていることから比較的あっさりした味わいで、甘味と酸味のバランスが良い

ピーチマンゴー(ケンジントン/プライド種)

オーストラリア産の優しい甘さで滑らかな舌触り

タイマンゴー(ナンドクマイ種/マハチャノ種)

タイ産のこくがあるがさっぱりした甘さと程よい酸味で、滑らかな舌触り

●マンゴーのチカラ

ベータカロテン

完熟したものに多い。美肌づくりや老化予防、がん予防に

ビタミンC

美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に

ビタミンE

老化予防や血行促進、生活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

食物繊維

便秘解消や肥満予防に

葉酸

貧血予防に効果が。妊婦の方にお勧め



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。

