

ふれあい 6

FUREAI

June
2023
vol.302



P1
特集

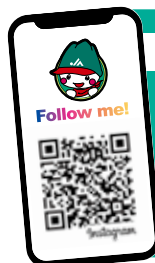
歯を失う最大の原因!
歯周病について知りたい



Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 7 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



ふれあい 募集中!

表紙フォトコンテスト



応募はこちら



要項はこちら

歯を失う最大の原因！

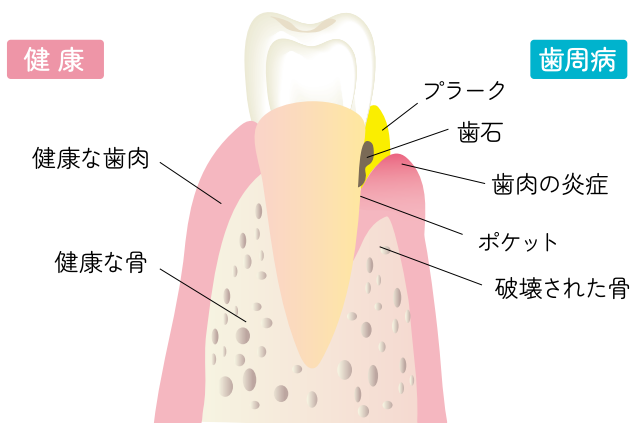
歯周病について知りたい



イラスト：小林裕美子

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気づきにくく、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。

基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q 歯周病ってどんな病気？
A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です。
 歯周病とは、口の中の細菌（歯周病原菌）が作り出す酸によって、歯を支える骨（歯槽骨）が分解され壊されていく病気です。
 特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原菌が作り出す酸によって歯茎（歯肉）が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになる

たりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。

Q どうして歯周病が起るの？
A プラークの中の細菌が、

歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク（歯垢）といい、付着した汚れ（食品に含まれる糖などを原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原菌が歯肉と歯の隙間（歯周ポケット）に入り込み、歯槽骨を分解してしまっのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？
A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。

軽度の歯周病なら「基本治療（次ページ参照）で進行を阻止することができます。

。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作り返す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。

予防や、再発防止のメンテナンスはどうすればいい？

A まず、自分の歯の現状をきちんと把握することが重要です

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付かなくなっている場合が少なくありません。「リン」をかじって出血したら歯周病という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯

歯周病の「基本治療」とは



歯科医院での
スケーリング
プラークや歯石
を専用の器具で
取り除く

患者さんが
行う
セルフケア
ブラッシング

ラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療を継続しましょう」。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当てる」「軽い力で細かく動かす」「1力所につき10〜20回ぐらゐ磨く」ことを心がけてください。

磨く場所は？

歯周病の
始まる場所

① 歯と歯の間



プラークの
残る場所

② 歯と歯肉の境目



ブラシの毛先が
当たりにくい場所

③ 歯ブラシの頭が
届きにくい場所



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより



今すぐできる10のセルフチェック!

判定

● **チェックが1〜3個の場合**
歯周病の可能性があるため、軽度の場合に治療を受けましょう。

● **チェックが4個以上の場合**
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

● **チェックがない場合**
チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。

※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

全体

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

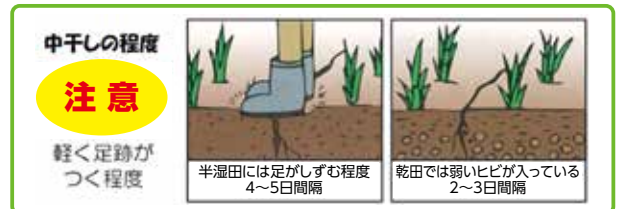
田植えの1ヵ月後に中干し溝切りを行います!

■中干しの効果

土壌に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分げつを抑制することにより、風通しを良くし、光が株元に届きやすくします。また、モミ数が制限されることから、粒厚が厚く、整粒歩合の高いお米ができます。軽く足跡がつく程度で、約2週間程度の中干しを心掛けてください。

中干し時期の莖数(コシヒカリの目安)

栽植密度(／坪)	50株	60株	70株
1株当たりの莖数	20本	17本	14本



■溝切り

- 溝切りを行うことで、入水・落水がスムーズ(効率的な水利用)に行え、胴割米の防止と粒厚の向上につながります。
- 確実な溝切りにより、地耐力が増し落水時期を遅らせることができるので、今後のカドミウムの吸収抑制(湛水管理技術)に効果があります。
- 10aあたり1本以上の溝切りを原則実施し、溝は尻水戸までしっかりつなぐようにしましょう!



麦・大豆栽培につながる溝切り作業

水稲跡に麦を作付けされる場合、溝切りした溝が、麦の播種前の排水対策にも有効に活用されます。収穫時にコンバインで溝をつぶさないようにしましょう。

環境負荷軽減に向けての中干し

■中干し期間の延長によるメタンガス排出削減

農林水産省策定の「みどりの食料システム戦略」のなかで、2050年までに、地球温暖化の原因である、農林水産業の温室効果ガス削減が掲げられています。

メタンは温室効果が二酸化炭素の25倍もあり、水田からは日本国内で排出される量の42%を排出しています。

メタンは土壌中に存在する生成菌が、湛水状態を条件に稲わらなどの有機物を原料に発生させますので、中干し期間を通常の2週間より1週間程度延長することでメタンガスの排出削減を行うことができます。
※圃場の乾きすぎにご注意下さい。

■「みどりの食料システム戦略」とは

農林水産省が令和3年5月に生産から販売、消費に至るまでの食料システムを持続可能なものとするため、環境負荷の低減を図りながら、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立を目指し策定したものです。



酸素があるとメタン生成菌は活動できず、メタンを発生することはない。中干しを延長することで酸素が供給されメタンの発生を抑制することができる。

あなたもチャレンジ 家庭菜園



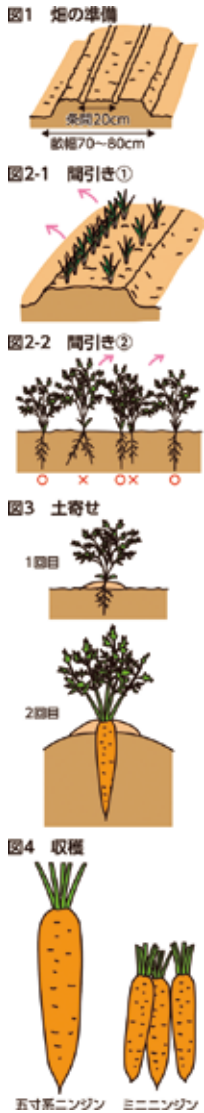
園芸研究家
成松次郎

ニンジン 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジンの発芽適温は15〜25度で、7〜10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

【品種】 耐病性、耐暑性に優れる品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」「タキイ種苗」「ベーターリッチ」「サカタのタネ」、「ひとみ五寸」(カネ「種苗」)などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

【畑の準備】 種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平



五寸系ニンジン ミニニンジン

栽培カレンダー(ニンジン)



方m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70〜80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、2cm程度のまき溝を2条作ります(図1)。

【種まき】 畑が乾いているときは、まき溝に灌水をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押し付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

【灌水】 種まき前に土にしつかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取除きます。

【間引きと追肥、土寄せ】 1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きます(図2)。

1)。2回目は本葉5、6枚のときに、株間を6〜10cmにします。間引く株の根元を手で押さえて引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます(図3)。

【病害虫の防除】 葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。

【収穫】 根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図4)。8月までは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

※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。
※品種は情報提供として記載しておりますので、JAで取り扱えない品種もございます。

花卉部会便り

かきふかいだより

水稲育苗ハウスなどを活用して、はじめてみませんか! 露地でも栽培が出来ますよ!



ハウス栽培で 特産物の 切り花ハボタン を出荷してみませんか?

おすすめの理由は!

初心者大歓迎!
イチから学べます!

- 1 滋賀県内で市場に出荷しているのはJAレーク伊吹だけ! 産地として評価されており、年末年始の需要があります。
- 2 作業時間は、小菊に比べて1/3くらいです。
- 3 部会で研修会等を開催し、1日目から出荷ができます。

特産物を育ててみよう!

まずは「栽培の方法」などを説明させていただきます。また、質問などもどしどしお待ちしております。

お問い合わせ・申し込み先/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)



一緒にハボタンを育てよう!



◎4月7日(金)

女性部総会開催

女性部は令和5年度通常総会を本店で開催しました。同部の儀合垣子部長は「コロナ禍の制限が解除となることから、女性部活動をより活発なものとしていきたい」と挨拶されました。総会では昨年度の活動報告、今年の活動方針や副部長の新設などを協議され、すべて可決されました。副部長については北川富美子さんが就任されました。

～女性グループの結成を応援します～

気の合う仲間とグループを作り、女性部に加入しませんか？グループの活動内容は自由で、年数回の集まりでもOKです。既にグループがある場合は、JAの施設を利用して活動していませんか。加入していただくと、

- 多目的施設「みのりハウス」の調理実習室
- // 全身が映る鏡のある部屋
- JAの各施設の会議室 などを無料でご利用できます。

詳しくは生活振興課(52)6533までお問い合わせください。

◎4月17日(月)

支店協同活動く近江支店へ

健康相談で生活の見直しを

近江支店は習慣病予防や体力づくりについて、(株)カーブス米原市顔戸とのタイアップ企画「健康相談」を行いました。支店入口のブースでは、心拍数からみた血管年齢や各年齢の平均握力との差などを測定。その結果からご自身の健康状態をわかりやすくする指標の「健康年齢」の説明を受けていただきました。



◎5月2日(火)

ちやぐりんの贈呈

食農教育をすすめる子ども雑誌「ちやぐりん」の贈呈を行いました。管内の図書館3か所への本誌の寄贈は4年目を迎えます。山東図書館の館長、梶川幸太郎さんより、「大変ありがたく、感謝しています。本の貸し出しも多く、人気がある」とお言葉をいただきました。なお、同誌はJAで購入することが出来ます。お問い合わせはお近くの支店まで。

育苗センター 水稻苗の引き取り

育苗センターでは、注文いただきましたみずかがみ・コシヒカリ・キヌヒカリ・秋の詩・日本晴・滋賀羽二重糯など10品種、約135,000箱の種まき作業を3月下旬から開始し、4月下旬より引き取りが始まりました。



近年、この時期の天候は苗づくりに影響を与える寒暖の差がありますが、日々の生育をしっかりとしつかりと見守り、今後も農家の皆さまの期待に添えるよう努めてまいります。





障がい者にとつこの自立生活

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



「自立」という言葉からイメージすることは、他からの援助を受けずに自分の力で身を立てる。といったことではないでしょうか。

障害のある方であれば、誰かの介助がなければ生活ができませんし、障害の程度によっては、生命を維持することもできません。そのような状況においても「自立」ということが可能なのでしょうか。

障がい者にとつこの自立生活とは、援助を受けながら主体的に生きる権利が認められ、自己決定が最大限尊重されることを意味します。自分で選択し、自分で決定し、そして自分の行為に自分で責任を取るという行為の主体になることです。自己決定権を有するとか、主体性が尊重されることは、基本的な権利の一つと言えます。

ここで、主体性について、高齢者介護におけるヘルパー（介助者の関わり方と、障がい者に対する関わり方の違いを示せば、次のようなことになりませう。

それは、『障がい者のヘルパーは、気を利かせたりしない』ということになります。言われたことだけをする。主体は当事者にある。だから、日常の些細な例として、月が替わってもめくられていないカレンダーは、めくってと言わなければそのままにする。決して先回りはない。当事者は失敗する自由もあるということです。健常者にとって普通のこと、普通の生活を障がい者もつくりだす必要があります。【*注一】

障がい者の自立生活で思い出したのが、

映画「こんな夜更けにバナナかよ」（2018年公開）です。この作品は、実話に基づいたもので、札幌で暮らす鹿野靖明さんは幼少から難病の筋ジストロフィーを患い、車いす生活。体で動かせるのは首と手だけで、介助なしでは生きられないのに病院を飛び出し、ボランティアのヘルパーたちと自立生活を送っていました。タイトルはあるエピソードからつけられています。それは、鹿野さんが真夜中に突然「バナナ食べたい」と言い出し、ボランティアがそれに応えて、皮をむいてバナナを口に運びます。そして、食べ終わると「もう一本食べたい」と言い出し、ボランティアが街中のコンビニを探し回る、といったシーンからです。このシーンでは、介助される立場の障がい者が、ボランティアのヘルパーに対してもう少し、遠慮した、優しい物言いができないのか、と思いました。その思いは、別の視点から言つと、「障がい者だから文句を言つな、ボランティアでしてあげているんだから」という、上から目線ではないかと、反省もしています。

【介助者と障がい者の関係は、一方的なものではなく、介助者も障がい者に支えられている双方向的なもので、現実どう向き合つべきなのか、共に悩み葛藤する、時にはエゴのぶつかり合いもあるでしょうが、お互いが納得できる結論を導き出す、このことが大切に思います。障がい者やマイノリティ（社会的少数派と、対等な関係を築くべき）は、いつか考へてみませんか。

※参考図書注一「当事者に聞く 自立生活」という暮らしのかたち著／河本のぞみ 出版／三輪書店から抜粋

シェフ 永井の

おすすめ



茨城県笠間市にある
天晴同キッチン「
オーナーシマウ」
永井智一
なかいともかず



新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ

●材料【4人分】

新タマネギ	中1個	水溶き天ぷら粉	100ml
新ジャガイモ	2個	サラダ油	適宜
ソラマメ	8粒	塩	少々
薄力粉	適宜		

●作り方

- ①新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- ②ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れさっくりと混ぜる。
- ③18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、②のかき揚げの材料を入れ2〜3分ほど揚げ裏返して、さらに2〜3分ほど揚げる。
- ④③を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。



新ジャガイモとホタルイカのサラダ

●材料【2人分】

ポイルホタルイカ	8杯	塩	適宜
新ジャガイモ	1個	A	
ブロッコリーのナバナ(他のナバナでも可)	6本	マヨネーズ	大さじ2
ニンニク	1片	レモン汁	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	マスタード	小さじ1/2

●作り方

- ①ホタルイカは目とくちばしを取り除きサッとゆでてざるにあげ、ナバナもサッと塩ゆでする。新ジャガイモは5mm角の拍子木切りにして水にさらす。Aは混ぜ合わせてソースにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でつぶしたニンニクの香りを移し（2〜3分ほど）、水気を拭いた新ジャガイモを入れ中火で炒め、火が通ったらホタルイカ、ナバナを入れ塩で味付けしサッと炒める。
- ③器に彩り良く盛り付け、Aのソースを流し出来上がり。

JAからのお知らせ

今年も#スマイル講座で楽しく学びませんか?
令和5年度

#スマイル講座 参加者募集中!

各講座
先着順

#スマイル



初心者でも簡単! 男の料理教室

#スマイル講座“初”男の料理教室! みんなで楽しくクッキング!

6月18日(日) / 初めての料理 9月17日(日) / 夏バテ解消料理

12月3日(日) / おもてなし料理

場所 / JAレーク伊吹 みのりハウス 時間 / 全日9:30~12:00

定員 / 12名 受講料 / 6,000円(3回分) ※初回到3回分まとめて徴収させていただきます。



こめ油でクッキング

こめ油を使ったドレッシングの作り方やアレンジ料理を学んで、お料理上手に♪

7月7日(金) 場所 / JAレーク伊吹 みのりハウス

時間 / 第1部09:30~12:00 第2部13:30~16:00

内容 / ●甘酒とコーンのドレッシング ●オクラ&コーンと豆腐のかきあげ

●梅干しと枝豆の彩りごはん

定員 / 12名 受講料 / 500円



どの講座も受講料は、当日現金払いです。※お釣りのないようをお願いいたします。

お問い合わせ・申し込み先

①か②のどちらかの方法で、氏名・住所・電話番号・希望講座(2部制の場合どちらか)をお知らせください。

①E-mail

アドレス:

shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp

【#スマイル講座申込】と明記のうえ送信ください。

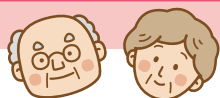


②お電話

☎52-6533 (受付時間: 平日8:30~17:00)

※講座は先着順につき、定員に達し次第、受付を終了いたします。予めご了承ください。※上記写真はイメージです。

JAレーク伊吹助け合い組織「にじの会」 ふれあいサロン



月~金曜日(土・日曜日、祝日は除きます)(9:30~11:30頃)に開催

集落でのご参加大募集!!



内容

「紙芝居・体操・クイズ等」
「手作りおやつ」 などなど

場所

集落の会館です

負担金

一人当たり200円です

※時間、内容につきましては、お気軽にご相談下さい。 ※予約受付書は支店窓口を設置、または当JAホームページからダウンロードできます。

肥料価格高騰対策(春肥)JA支援のご案内

JAレーク伊吹では、令和4年11月～令和5年5月(春肥)の間にJAでご購入いただいた肥料を対象に、肥料価格高騰による農業経営への影響緩和のため、肥料価格高騰対策申請支援を行います。

申請手続き・方法等については、申請対象者(購入実績のある方)へ、5月にご案内書類を送付しておりますので参考にしてください。

支援の対象となる肥料

令和4年11月から令和5年5月に購入した肥料(春肥として使用する肥料)が対象になります。

※肥料法で登録、届出された肥料は、全て支援対象になります。

※事前購入(買いだめ)は支援対象になりません。ご注意ください。

※本対策は、前回の秋肥支援(R4.6～10購入肥料)と合わせて、

1年分の肥料を支援するものです。秋肥で申請した肥料と、翌年の同時期に施用する肥料を春肥で重複して申請できませんのでご注意ください。

(例:R4年産大豆の元肥を「秋肥」として申請済みの場合、R5年産大豆の元肥は、今回の春肥の支援対象になりません)

支援額

支援額は、肥料購入費より、以下の算定式で決まります。

$$\text{支援額} = \left[\text{肥料購入費} - \left(\frac{\text{肥料購入費}}{1.4} \div \frac{\text{使用量}}{0.9} \right) \right] \times 0.7$$

上記の算定は、国からの支援額(上昇分の7割補てん)です。本県では、秋肥と同様、県が独自に2割上乘せで補てんする予定です。

農業者の支援要件

支援を受ける農業者は、①、②が要件になります。

- ①農産物の販売実績があること
- ②化学肥料を2割削減する取組(メニューから選択)を行うこと

申請手続きに関するお問い合わせ先／経済部 営農企画課 ☎0749-63-2101

第15回

JA全農しが

農業機械展示会

令和5年7月7日(金) 9:30~16:00

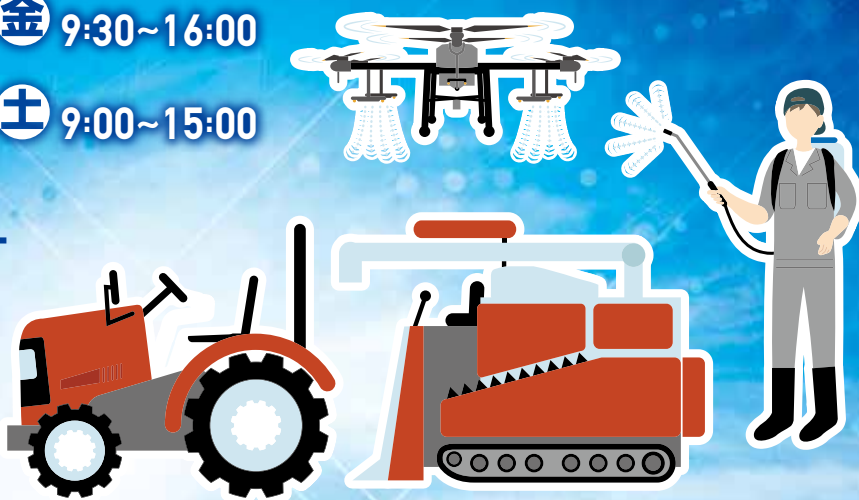
7月8日(土) 9:00~15:00

会場: 全農滋賀県本部
長浜農機センター

長浜市小谷丁野町360

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとったうえで開催いたします。

※特別警報および暴風警報が発令された場合、また新型コロナウイルス感染症の状況によって急遽開催を中止する場合があります。



お問い合わせ先／JA全農しが 長浜農機センター ☎0749-78-1008

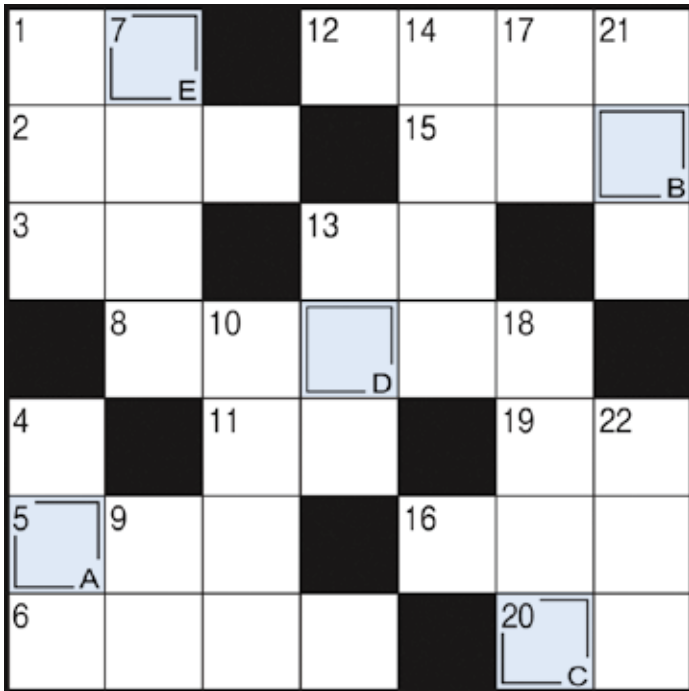
お詫び

ふれあい3・4・5月号にて、「わたしたちのJA【主要概況】」の年号表記に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正させていただきます。なお、各項目の数値については正しいものとなっております。

(誤)令和4年 → (正)令和5年



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 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晚鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ——コート、——ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネタとシャリで作ります

5月号のこたえ

4月号の応募総数

A B C D E
アマリス

117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
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 6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を行うために利用させていただきます。

タテのカギ

招く側がホストなら、招かれる側はタマネギを切ると出ることも建てたばかりの建物のこと
数字のゼロを日本語でいうと「海鼠」と書く生き物
置き時計はクロック、腕時計は仕事や用事がない空き時間のこと
コシヨウ、ナツメグ、シナモンなど
プールの授業のときに着ます
領収書に収入——を貼った

● 寒暖の差が激しいため、なかなか暖房器具が手放せない方も多かったのではないのでしょうか。我が家では掃除と片付けが先延ばしとなり、扇風機とファンヒーターが並んでいることも。この号が出ている頃までにはちゃんと掃除と片付けができています。

米原市 久保さん
景色はすっかり青葉若葉で新緑の香景色ですが、このころ寒さが続きエアコン(暖房)を入れる時があります。

長浜市 片山さん
毎月フロワードや裏表紙など楽しみにしています。メールで応募できるようにしたいへんありがとうございます。楽しみにしていただけてありがとうございます。メールでの応募は増えてきていて、朝にメールの受信をするたび嬉しくなることもあります。はがきでの応募との違いは、ご連絡先等の必要事項の不備が多いことでしょうか。当選されても無効となる場合もあるので、送信前に再確認をお願いします!

長浜市 西村さん
久しぶりに応募しました。早生玉ねぎの出荷が終わりました。根深ネギの種をまいたのが発芽してきました。レタスの苗を育てて植えています。「家庭園」を参考に畑づくりを楽しんでいます。
※根深ネギ: 長ネギ・白ネギのこと
● 早生玉ねぎの収穫、お疲れ様です。家庭用としてなら早生玉ねぎは保存に適さないで、早めに賞味ください。葉ねぎは関西で、長ネギは関東で食されてきたのですが、ここ数年の間に長ねぎは関西でも人気の食材となっています。苗を植えるから収穫までの期間が長く、栽培は難しくですが、土寄せのタイミングと湿度に気を付ければ意外と作りやすいです。

米原市 前川さん
表紙の写真、こいのぼり圧巻ですね。昔は男の子が生まれると家々にあげたものです。なつかしいです。
● 桃の節句はひな人形、端午の節句はこいのぼりのイメージがあります。最近では、こいのぼりを揚げることを止めて欲しいとしている自治会もあるようです。その時々季節を感じるものが少なくなっているのは残念です。

5月号から
お便りコーナー

JA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。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



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

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

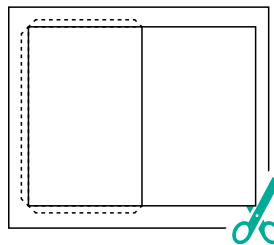


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

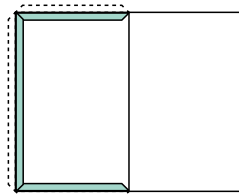
のりしろ

封筒の作り方

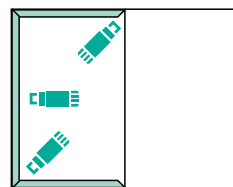
①封筒の部分を切り取ります。



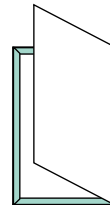
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



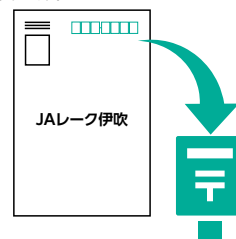
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

4月の開催はありません

理事会

令和4年4月28日

議案審議

第1号議案	令和5年度JAレーク伊吹コンプライアンス・プログラム および不祥事未然防止行動計画の策定について	第3号議案	内部統制システム基本方針の一部変更について
第2号議案	令和5年度余裕金運用計画額および運用方針の 一部変更について	第4号議案	不良債権の処理方針について

報告事項

- | | |
|---------------------------|---|
| ①ALM委員会報告について | ⑨資産査定の結果について |
| ②金融円滑化にかかる取組み状況について | ⑩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 |
| ③JAバンク基本方針の変更について | ⑪令和4年度 第4・四半期余裕金の運用状況について |
| ④令和4年度内部監査実施状況について | ⑫令和5年度 第1・四半期余裕金の運用方針について |
| ⑤令和5年度個人情報保護計画について | ⑬金利設定委員会報告について |
| ⑥コンプライアンス・プログラムの取組状況等について | ⑭組合員の加入・脱退について |
| ⑦事務リスク報告について | |
| ⑧職員の状況について | |

わたしたちのJA [主要概況] 令和5年4月末現在

正組合員数	4,648人	貯金残高	1,467億2千4百万円	年金共済保有高	30億7千4百万円
准組合員数	7,512人	貸出金残高	191億8千5百万円	購買品供給高	1億1千2百万円
出資金残高	18億1千4百万円	長期共済保有高	2,762億6千9百万円	販売品販売高	1千0百万円

2023年6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。

ア□ガ□パ▶ □ □ □ マ□ピ□ウ▶ □ □ ガ□チ□ウ▶ □ □

エ□チ□ウ▶ □ □ ル□ジ□ン▶ □ □ □

リスト

羽 雨 円 眼 合 似 中
柱 長 票 品 満 類

例題

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



編集後記

多くの世代に受け入れられているスマートフォン。使ったことのない人でも、どんなものかは想像できるだろう。日本で発売されたのは、2008年のiPhoneが最初ということで、登場して15年。その間にはマナーの啓発とルール作りが問われ、今もなお議論されている。最終的には使う人の良心がすべてだと思っが、良心はどこで養われるのだろう。

久しぶりに電車で移動する機会があった。小さなお子さん連れのお父さんがお年寄りに席を譲る場面に遭遇した。お父さんの「どうぞ」を真似る子供。「ありがと」と子供に言うお年寄り。お父さんの優しさとお年寄りの感謝の気持ち。もしかしたら、こんな場面で良心は養われているのかもしれない。

(珮)

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

ふねあい

表紙フォトコンテスト
2022入賞作品

表紙の写真

『グリーンピース』
長浜市大辰巳町
中川 亜希さん



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

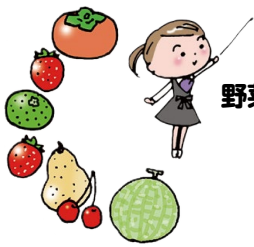


JALレーク伊吹 電話番号一覧

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
(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
介護福祉センター ☎54-2112	米原支店 ☎52-1011	長浜北支店 ☎62-3374	(経済部購買課) ☎63-2102

沼津 ← 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市 長浜市





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



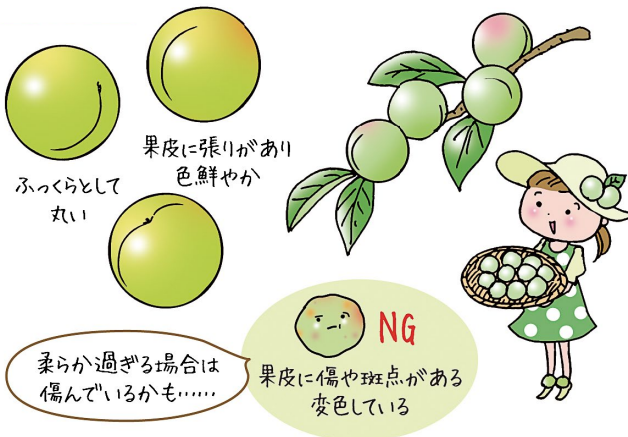
梅 ~疲労回復や食中毒予防に~

梅のプロフィール

【分類】バラ科サクラ属
 【原産地】中国南西部
 【おいしい時期(旬)】5~6月ころ
 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、
 カリウム、ペーカロテンなど

解説:KAORU

選び方



保存方法



梅のヒミツ

歴史

原産地の中国から
 奈良時代に日本へ伝来
 当初は観賞用
 鎌倉時代には薬として重宝



梅のいろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種。大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された



白か賀

関東地方で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしっかりしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干しの他、梅酒、梅シロップにも



古城(じょうじょう)

和歌山県で多く栽培されている青梅の果肉は堅くしっかりしている。青梅の一般品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに



小梅

5g前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に



鶯宿(おうしゆく)

果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加えて食べるこ！
 青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

用途によって利用
 未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干しに
 熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干しに

生食NG



あく抜き

青梅は3時間、黄色みを帯びているものは1時間程度水に漬け、あく抜きする
 完熟しているものは洗い流す程度でOK
 苦味やえぐ味が出るので注意!



梅のチカラ



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。