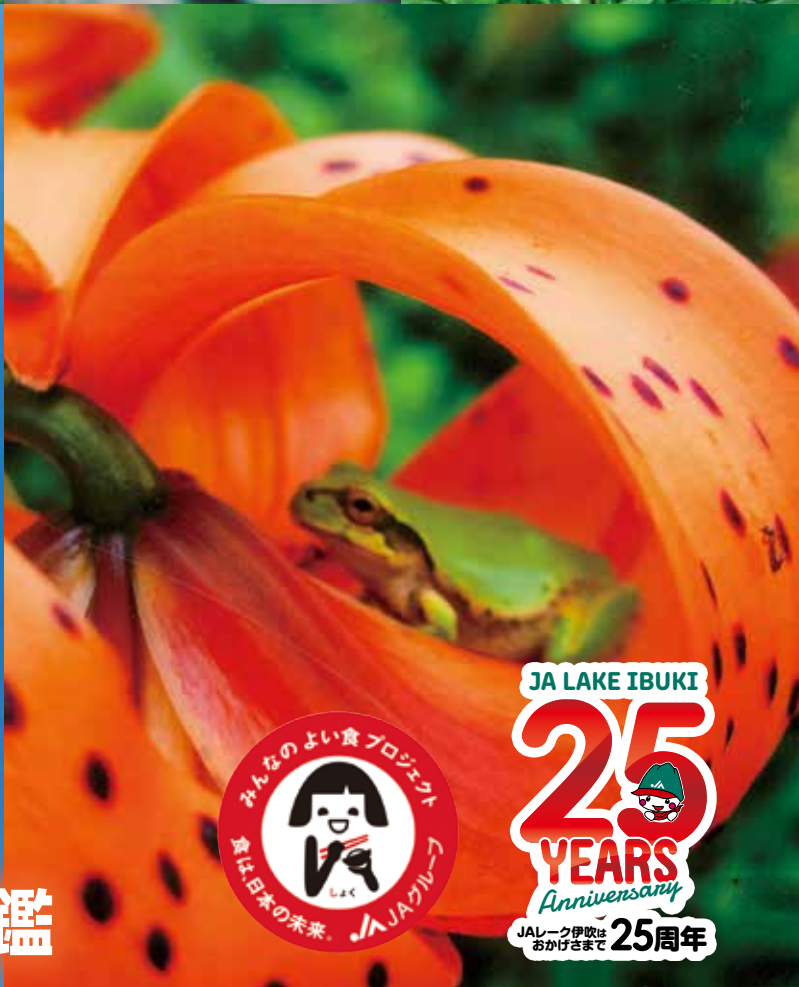


ふれあい7

FUREAI

July
2023
vol.303



P1
特集

子どもと食べたい!

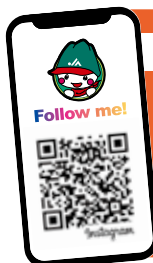
夏のパワー食材図鑑



Contents

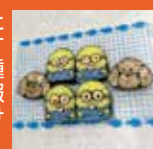
- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 7 女性部
- 9 JAからのお知らせ

- 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!



@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

子どもと食べたい!

夏のパワー 食材 図鑑



成長期の子どもにすくすく育ってもらうには栄養バランスが大切です。暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、おいしい食べ方をご紹介します。



岡村 麻純

- タレント
- 食育インストラクター
- お茶の水女子大学 食物科学講座卒業
- 大学では食育をテーマに研究
- 男女2児の母

イラスト: ゆきたけし

子どもと食べたい!

卵



卵

栄養バランスナンバーワン!

卵は人の体に必要な栄養素が満遍なく含まれたスーパー食材です。特に、子どもに不足しがちなタンパク質、必須アミノ酸がバランス良く含まれています。朝の卵料理、いつものみ

そ汁に卵をプラスするなど、1日1個の卵で、夏休みの栄養バランスを整えましょう

子どもと食べたい!

干しエビ



干しエビ

カルシウムが豊富。丸ごと食べて

子どもの成長期に必要な不可欠なカルシウム。牛乳にも劣らずカルシウムの多い食材が干しエビです。炊き込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタに。入れるだけで

も風味が出ます。夏休みにも積極的に取りたいパワー食材です。

子どもと食べたい!
サバ



サバ

DHAで 記憶力アップ!?

サバは脳の神経伝達機能を助け記憶力に良い影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、みそ煮もよいですが、

においが苦手な子どもには、サバ缶を使ったトマト煮やみそ汁にすると、ずっと食べやすくなります。サバを食べて、夏休みの宿題にチャレンジしましょう!

子どもと食べたい!
ヨーグルト



ヨーグルト

牛乳がさらに パワーアップ!

牛乳を乳酸菌で発酵させて作るヨーグルト。牛乳に比べてタンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくなっています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力を高め、

便秘にも効きます。ナッツやきなこなど、食物繊維の含まれるものと合わせるとより効果的。果物と蜂蜜と合わせたスムージーは、見た目にも涼しくおいしくいただけます。

子どもと食べたい!
キウイ
フルーツ



キウイ フルーツ

夏の味方! ビタミンCの王様

キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免

疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。グリーンキウイは食物繊維も多く、腸を元気にしてくれます。

子どもと食べたい!
アサリ



アサリ

鉄分豊富な 万能食材

夏休みのスポーツや勉強に集中したい子どもたち。脳の発達に必要な鉄分が多く含まれ、子どもも食べやすいのがアサリです。和食に中華に洋食と、いつでも活躍してくれます。

砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐に足す、スープに加えるなど小まめに利用できて便利です。

子どもと食べたい!
みそ



みそ

発酵食品で風邪に 負けない体をつくる

発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めることが分かっています。その中でもみそは、必須アミノ酸も多く消化吸収率も高い優れたもの。たくさん遊びたい夏休みにぜひ摂取した

い食材です。みそ汁はもちろん、みそおにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩分の代わりに使うと味も栄養もアップします。

子どもと食べたい!
豚肉



豚肉

ビタミンB₁で 元気いっぱい

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち! そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB₁です。ビタミンB₁の吸収を高めてくれるア

リシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。



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。

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。

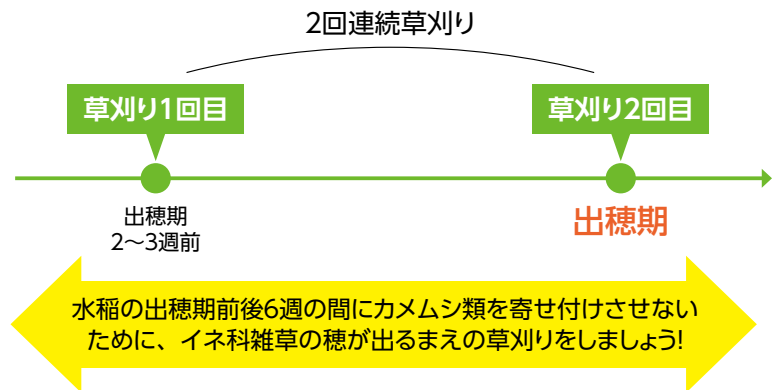
単独作業は、避けましょう

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。

2回の畦畔連続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みます
- イネ科雑草は草刈り後2~3週間で新たな穂が出てきます
- 地域で一斉に草刈りを行う事で防除の効果があがります。地域で一体となって取り組みましょう



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

あなたもチャレンジ 家庭菜園



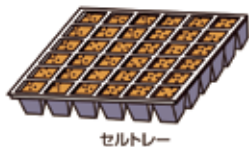
園芸研究家
成松次郎

トレビス 苗作りは十分な灌水を

図1 苗作り

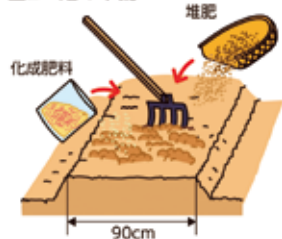


小型ポット



セルトレー

図2 畑の準備



堆肥

化成肥料

90cm

図3 マルチ張り

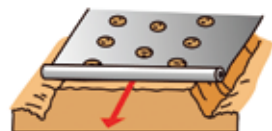
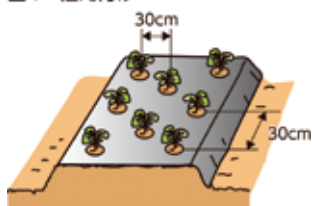


図4 植え付け



30cm

30cm

図5 収穫



赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品種】「ヴェネチア」（トキタ種苗）、「イノセント」（タキイ種苗）などがあります。

【苗作り】 小型ポットかセルトレーに1穴当りに4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします（図1）。

1。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水します。本葉2枚までに1本になるように間引きします。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

【畑の準備】 畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床（ベッド）に、元肥として化成肥料（NPK各成分10%）200g程度と堆肥2、3kgを施します（図2）。

【植え付け】 栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります（図3）。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます（図4）。

【追肥】 1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を

※品種は情報提供として記載しており、JAで取り扱いがない品種もございます。

寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

【病害虫の防除】 高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生が多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

【収穫】 秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取ります。再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調整します（図5）。

栽培カレンダー

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1
中間地				●	▲	■	■		

肥料価格高騰対策（春肥）申請手続きはお済みですか？

肥料価格高騰対策の申請支援として肥料を購入いただいた方へ、6月7日～27日までの間、申請受付窓口を設置させていただきました。万が一、期間内に申請手続きが行えず、申請の手続きを希望される方については早急に営農企画課（63-2101）までご連絡ください。



ご連絡期日 7月7日（金）まで

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

ふれあひタイムス

◎5月16日◎

支店協同活動〜長浜北支店〜



長浜市立北保育園 さつまいも苗植え

長浜北支店は長浜市立北保育園にて、4〜5歳の園児104名とさつまいも苗植えを行いました。作業に入る前に、保育士さんより「おいもの先生」と池野清治支店次長を園児に紹介。丁寧に苗の植え方を説明した後、作業に入ると「おいものせんせえ」とあちこちから先生を呼ぶ声に大忙しでした。今後は植え付けたさつまいもの生育を見守り、秋の収穫に再度お伺いします。



◎5月17日◎

支店協同活動〜柏原支店〜



柏原子ども園 バケツ稲づくり

柏原支店は柏原子ども園にて、5歳児14名とバケツ稲づくりの苗植え作業を行いました。バケツ稲づくりセットには、種まき用の畝が入っていますが、今回はJAの育苗センターにて育てられた水稻苗でお米作りに挑戦します。園児たちは職員の木村美咲さんから苗の持ち方、植え方を習った後、バケツに苗を植えました。植え付けた苗は生育を見守り、秋に刈り取りお米にする予定です。



◎5月31日◎

支店協同活動〜近江支店〜



米原市立息長小学校

さつまいも苗とかぼちゃ苗植え

近江支店は、米原市多和田の(株)SINCAと協力し、米原市立息長小学校2年生19名とさつまいも苗200本、かぼちゃ苗30本を植えました。児童たちはJA職員の杉江宏斗さんからの説明の後、一斉に植え付け開始。終了後には「楽しかった。まだ帰りたくない!」と話す児童もあり、大変好評でした。

今回の活動について、北村明支店長は、「私たちの食を支える農業活動を体験することで新たな発見や学びを得てもらえる機会が出来て良かったと話しました。植え付けたさつまいもは秋に子どもたちと収穫を行います。」



◎5月27日☉・6月3日☉

農業用廃プラスチック回収



管内4か所のカントリーエレベーターで、今年度の1回目の使用済み農業用プラスチック類の回収を行いました。2日間で324件、約17トンが集まり、廃棄物処理業者に委託しました。肥料袋、育苗箱や農業の容器など、農業分野から排出されるプラスチック類は産業廃棄物となり、法律等に定められた基準に適合する形で処理する必要があります。次回は11月下旬頃に2回目の回収の予定で、今後も環境保全に配慮した取り組みとして継続していきます。



◎6月6日☉

ブロッコリー栽培研修会



特産振興課は、ブロッコリーの勉強会を経済センターにて開催しました。勉強会では苗の植え付けから収穫までの作業のポイントや、肥料価格の高騰に対応する生産コストを抑える肥料設計などの説明がありました。ブロッコリーは昨年度管内で26haの面積を25名が栽培され、JAに約100トンが出荷されています。特産振興課の伏木幹人課長補佐は「出荷量は全然足りていない。栽培してみたい方は是非問い合わせを欲しい」と話します。お問い合わせは特産振興課(63)2106まで



◎6月6日☉

年金友の会 米原・近江支部 グラウンド・ゴルフ大会



米原・近江支部のグラウンド・ゴルフ大会が長浜バイオ大学ドームで開催されました。上位入賞者は以下の方です。おめでとうございます！

優勝	澤	善雄さん	河南
準優勝	児玉	富美子さん	長沢
3位	廣田	正和さん	寺倉
4位	廣田	安子さん	寺倉
5位	木村	史次さん	下多良
6位	田中	元博さん	顔戸
7位	北村	善信さん	世継
8位	田辺	通代さん	筑摩
9位	長谷川	成子さん	顔戸



▲左から廣田さん(3位)、澤さん(優勝)、児玉さん(準優勝)



女性部

Joseibu

◎5月27日(土) デコ巻き寿司講習会



JAレーク伊吹女性部は女性部企画として、みのりハウスにてデコ巻き寿司講習会を開催しました。講習会はデコ巻き寿司協会のインストラクター「卷子・デラックス」こと、大澤記代子先生に楽しく賑やかに教わりました。用意された彩り鮮やかな具材が、かわいい巻き寿司になっていき、講習会の時間もあっという間に過ぎていきました。



◎6月10日(土)

長浜農業高校生に学ぶ

春の寄せ植え講習会



JAレーク伊吹は春の寄せ植え講習会を長浜農業高校で開催しました。講習会は長浜農業高校の生徒さんが講師となる大変人気のある講座のひとつです。生徒さんが講師を務めることも人気の一つで

JAらしの活動

#Smile

#スマイル

ですが、寄せ植えに使用される花の種類が多いことや、花もちの良さも評価されています。春の寄せ植えには34名の方が参加されました。

同講座は年2回の開催で冬の寄せ植え講座は11月下旬から12月上旬頃に開催予定です。冬の講座のみの参加も可能です。

お問い合わせは生活振興課(52)6533まで

JALしが女性協 仲間づくり \ JA岩手県女性協と交流 / 三陸鉄道と南三陸・花巻温泉岩手の旅

※天候・交通事情等により発着時間が変更となる場合があります。



旅のポイント

- 1 JA岩手県女性協との交流会を花巻温泉のホテルで開催
- 2 あまちゃんで有名な「三陸鉄道」に乗車・女性協の貸切列車で車内で震災学習も行います
- 3 来年のNHK大河ドラマ「光る君へ」のロケ地にもなった「えさし藤原の郷」も見学
- 4 1泊目は全室オーシャンビュー・志津川湾に昇る朝日の美しい南三陸・ホテル観洋、2泊目は東北屈指の温泉・花巻温泉の岩露天風呂が人気の温泉リゾート「紅葉館」に宿泊

旅行実施日 11月12日(土)~14日(月)

旅行代金 118,000円(税込)

滋賀県内からの送迎バス・添乗員付き

日次月日	行程	バス	空港	私鉄	食事
1 11月12日(土)	滋賀県各JA	伊丹空港	ANA-JAL	仙台空港	朝食
	観洋	農産遺構仙台市立荒浜小学校	買い物	いしのまき元氣いちば	昼食
	松島北IC	桃生津山IC	南三陸志津川温泉	南三陸ホテル観洋	夕食
2 11月13日(日)	ホテル	道の駅さんさん南三陸	買い物	陸前高田津波伝承館	朝食
	暮石海岸レストハウス	銘菓「かもめの玉子」総本店	かもめテラス	盛駅	朝食
	三陸鉄道(震災学習列車)	釜石駅	釜石中央IC	道の駅とうわ	朝食
3 11月14日(月)	花巻温泉郷 花巻温泉	花巻IC	ホテル紅葉館(JA岩手県女性協交流会)		朝食
	ホテル	花巻IC	奥州SIC	JA岩手ふるさと 農産物直売所 産直「来夢くん」	朝食
	見学/食事 藤原の郷	水沢IC	長者原SA	仙台空港IC	朝食
		仙台空港	ANA-JAL	伊丹空港	

旅行に関する詳細・お申込みは、最寄りのJAへご連絡ください



私は男でフェミニニストです

J A 滋賀同和対策本部「みり」より



標記は書籍(注)のタイトルです。フェミニズム(狭義では女性人権運動 権利拡張・尊重主義)の運動は女性ができるものになぜ男性が関わるのか、といった思いを持たれた方はありませんか。

フェミニニストとは、オックスフォード英語辞典によれば、『男女平等であることに基づいて、女性の権利を支持(擁護)する人たち』と書かれています。女性の権利を支持・擁護する人たちは、女性に限ったものではない、ということとです。

標記書籍の著者であるチェ・スンボムさんは、韓国の男子高で国語を担当する教師です。彼は、今では国語の授業を通じて生徒にフェミニニズムを熱心に説いています。最初はフェミニニストであつたわけではありません。

彼は大学時代に、フェミニニズム研究会で学んでいる後輩に「男なのに何のためにフェミニニズムの勉強をしているの?」と質問を投げかけます。それに対して後輩は答えます。「男だからよくわからないんですよ、学ばないと」。彼は後輩のこの言葉に目覚め、フェミニニズムを学び始めます。

著者はフェミニニズムを学ぶ意味を次のように書いています。

「フェミニニズムとは、不条理を認識するよりに誘導し、不合理を止す勇気をくれる。耐えたり、自分を犠牲にしたりせず、譲ったり、諦めたりせず、自分らしく生きていく人生を提案する。常に我慢しなくても

いいことを、間違っていたのは自分ではなかったのだということを見せてくれる。だから、フェミニニズムは男性にも有効である。この点を私なりに解釈すると、例えば男は、人前で涙を見せるな、寡黙であれ、力強くあれといった男性の枠に囚われなくてもよいのだと励ましてくれる」ということかと思えます。

また、著者は、フェミニニズムは男である自分にとって「非当事者運動」であると言っていますが、だからといって男が関わらなくてもいいということではありません。差別問題は、差別する側の問題であるということであれば、性差別(例えば「母親だから」)するべき「女の子だから」お手伝いしなさい(など)は差別する男側の問題です。その点を女性が男性に突き付けても、耳を傾けるどころか、反発するだけになりそうです。

この書籍では、そんな男性にできることがあるとすれば、「男と対話すること」書いています。男の加害者意識を目覚めさせるには、まず男の被害者意識を掘り起こすのが先で、男だつてつらいよ、という思いや弱さを認め合うところから入っていくことが、重要な点であると思いました。

まずは、男だから、女だからということ、不条理に思えることを出し合つて、そこからフェミニニズムを考えてみてはいかがでしょうか。

※参考図書(注1) 私には男でフェミニニストです(著者/チェ・スンボム、出版/世界思想社)



茨城県笠間市にある
天晴同キッチン 職人
オーナーシェフ
永井智一
ながい ともかず



ガパオ風そうめん

●材料【2人分】

- そうめん.....2把
- 麺つゆ(そうめん用ストレート).....200ml
- 豚ひき肉.....100g
- ナス.....2本
- 赤ピーマン.....2個
- パセリ.....12枚
- サラダ油.....大さじ1

- A
- ニンニク.....小さじ1/2
 - ショウガ.....小さじ1/2
 - 甜麺醬(てんめんじゃん).....小さじ2
 - 豆板醬(とうばんじゃん).....小さじ1と1/2
 - 豆鼓醬(とうちじゃん).....小さじ1
 - ナンプラー.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ2
 - レモン汁.....1個分

●作り方

- ①ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2~3分炒める。
- ③②にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のパセリ、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- ④ゆであそめんを器に盛り、つゆを張り、上に③を盛り付け、残りのパセリを散らし出来上がり。



アユとスイカのハーブ焼き

●材料【2人分】

- アユ.....2尾
- 小玉スイカ.....1/6個
- キュウリ.....1/2本
- ミョウガ.....1個
- パクチー.....適宜
- トウモロコシ.....1/2本
- オリーブ油.....適宜
- ハーブソルト.....適宜

- ソース
- A
- すりおろしたマネギ.....1/2個分
 - 粉からし.....小さじ1/2
 - 酢.....大さじ1
 - オリーブ油.....大さじ1
 - 塩・こしょう.....少々

●作り方

- ①小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- ②オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10~12分焼き、半分に分ける。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- ③器に②を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

JAからのお知らせ

60箱限定!
先行予約販売開始!!

伊吹山
平核無柿

霊峰

受注生産品



通常の約1.5倍の大きさです!

- 商品規格/秀品(6個入り)
- サイズ/2L以上
- 価格/4,000円(税込) ※化粧箱入り

申込期間

8月18日(金)まで



商品の申し込み・お届けについて

- 申込書は支店窓口へお問い合わせください。当JAホームページからもダウンロードできます。
- お支払いは口座振替となります。申込時に、振替口座の番号とお届け印をご用意ください。
- 商品は、「引き取り」または「宅配便」にてのお届けとなります。
(「宅配便」をご希望の際は、別途送料をご負担いただけます)

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)



予告

8月10日 昨年大好評の **お盆の小菊の販売**

を今年も開催いたします。
詳しくは、次号の広報誌にて案内させていただきます。

2023年度 JA健診人間ドック日程・会場のお知らせ

JALレーク伊吹では「健康と暮らしを支える活動」として、巡回健診を行っています。
お近くのJAにお越しいただきだけで、病院と同様の健康診断(人間ドック)を受診することができます。
7月3日(月)から8月10日(木)の受付期間に最寄りの支店にてお申込ください。

- 国民健康保険加入の方や特定健診受診券をお持ちの方は、健診の費用が一部※助成されます!

※助成を受けるために、お住まいの市役所での申請が必要となります。
詳しくは、お住まいの市役所へお問い合わせください。



健診		
健診日	健診会場	受付開始時間
9月19日(火)	山東支店	9:00~11:00(注)1 申込書受付順で個別 時間指定となります ※各日先着40名
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)		

健診結果説明会(事後指導)		
日程	会場	開催時間
10月17日(火)	山東支店	14:00~(注)2 保健師からの個別指導 が受けられます
10月18日(水)	本店	
11月7日(火)	長浜南支店	
11月8日(水)		
11月9日(木)		

(注)1.当日の受付時間は、申込書受付順で各会場15分間に3~5名程度で受付時間を区切らせていただきます。

(注)2.健診結果説明会へ参加される場合は、ご予約が必要となります。健診申込時または健診日当日にお申込ください。



野菜作り講座

開催のお知らせ



秋冬野菜を育てる前に、野菜作りについての講座を企画いたしました。皆様の申込をお待ちしております。

「雑誌『現代農業』に見る 野菜作りのコツと裏ワザ plus 土づくり」

- 講師 / 大平 峰雄 氏 (一般社団法人 農山漁村文化協会)
- 開催日時 / 令和5年8月1日(木) 13:30~
- 開催場所 / JAレーク伊吹 本店 大ホール



- 申込方法 お電話での申し込み / 生活振興課 ☎52-6533 (平日8:30~17:00)
 - メールでの申し込み / kouhou@lakeibuki.jas.or.jp
- まで(住所・氏名・電話番号をお伺いいたします)



旬の逸品を豊富にご用意いたしました。詳しくはお近くのJA窓口まで、お気軽にお問い合わせください

夏ギフト
お中元、
承ります

新規特別金利 サマー キャンペーン

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は特別金利でお預かりします!

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

0.16%

(税引後 年0.127%)

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

0.12%

(税引後 年0.095%)

組合員以外の方

期間
3年
年

0.05%

(税引後 年0.039%)

組合員以外の方

期間
1年
年

0.04%

(税引後 年0.031%)

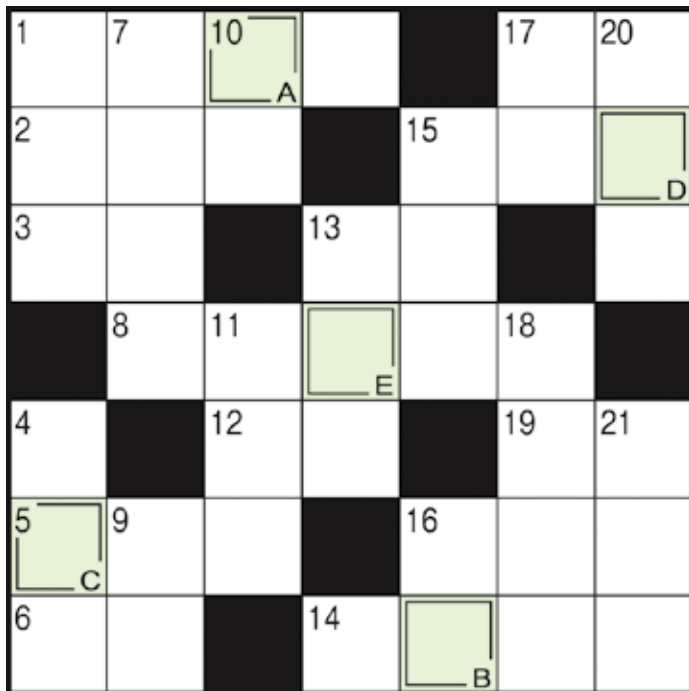
募集期間 / 令和5年6月1日(木)~令和5年8月31日(木)

※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です。 ※特別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。 ※店頭にて説明書をご用意しています。 ※金利は令和5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 七夕伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーペともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえは
- 19 地球の衛星です

6月号のこたえ

A B C D E
ミズスマシ



5月号の応募総数

111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

タテのカギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と』と『女長針、短針、秒針が付いているものも元素記号はLi。電池にも使用される金属です』
- 4 長針、短針、秒針が付いているものも元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 7 騎手が騎乗時に持つもの
- 9 手首と肩の間にある関節
- 10 本に挟みます
- 11 まだ夜が明けきららない頃のこと
- 13 種から芽が出ること
- 15 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 16 定規を当てて引くこと
- 17 高校球児たちが地方大会で——を繰り返しています
- 18 トップ——ポトム
- 20 駅の券売機で買います
- 21

● 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 7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。

長浜市 岩根さん
パズル? 頭の体操たのしみにしています。当たればもっとうれしけれど。
●最後に本音がちらりと見えて思わずニヤリとしてしまいました。毎回多くの方が応募されていることに感謝です。買わなければ当たらない宝くじと同じで、応募しなければ図書券も当たりません。これからも皆さんのご応募お待ちしています。!

米原市 庄さん
答えのミズスマシ、調べてみました。ほとんど見たことない水生昆虫です。昔はいたと思うのですが、環境の変化のせいでしょうか。
●今年38期を迎える長浜市水生生物少年少女調査隊です。活動として活動されている昆虫を知っている方もいるのではないのでしょうか。滋賀県の2020年レッドデータブックでは希少種に指定されているので、近年に見たことがある方は少ないかもしれませんね。

米原市 北川さん
今年は、梅だけでなく、らっきょうも漬けてみました。出来上がりが楽しみです。
●支店にらっきょう酢をたくさんの方にお求めに来店されたことを思い出しました。この商品、調べてみると50年を超える大ベストセラーだそう。らっきょうだけでなく、梅や生姜の甘酢漬けなどいろいろ使えます。長年売れるにはちゃんと意味があるんですね。

長浜市 田邊さん他多数
歯周病のことが書いてあり、為になりました。私も今、歯医者さんへ行っています。歯は大事ですね。
●先月号の内容を様々な方とお話させていただいた中で、最も多く話題になりました。「歯は大事ですね」この言葉には重みを感じます。歯の痛みは耐え難いものがあり、夜中に痛くなり我慢できなくて困ったことがある方も多いのではないのでしょうか。



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。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

JALレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

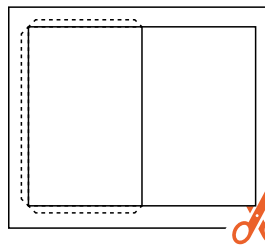


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

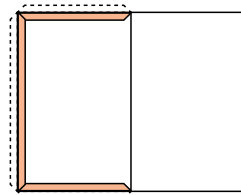
のりしろ

封筒の作り方

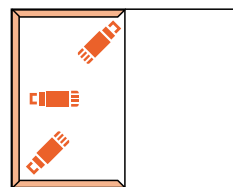
①封筒の部分を切り取ります。



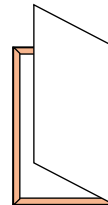
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



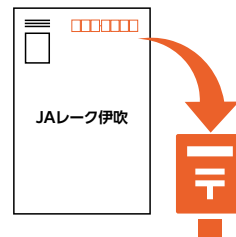
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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5月30日

議案審議

第1号議案	令和4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4号議案	地区別懇談会開催について
第2号議案	令和5年度事業計画の一部変更について	第5号議案	総代会提出議案の承認について
第3号議案	総代会の招集について	第6号議案	(株)グリーンパワー長浜の事業計画について
		第7号議案	(株)びわこライスの事業計画について

■理事会

令和5年5月29日

議案審議

第1号議案	令和4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2号議案	令和5年度事業計画の一部変更について	第8号議案	(株)びわこライスの事業計画(案)について
第3号議案	総代会の招集について	第9号議案	令和5年度会計監査人に関する監査報酬の決定について
第4号議案	地区別懇談会開催について	第10号議案	居宅介護支援事業廃止について
第5号議案	総代会提出議案の承認について	第11号議案	金融移動店舗車の廃止および金融移動店舗車運行管理事務処理要領の廃止について
第6号議案	令和6年度卒業者職員採用要領(高卒用)について		

わたしたちのJA [主要概況] 令和5年5月末現在

正組合員数	4,646人	貯金残高	1,457億1千9百万円	年金共済保有高	30億6千5百万円
准組合員数	7,512人	貸出金残高	192億3千7百万円	購買品供給高	1億7千0百万円
出資金残高	18億1千4百万円	長期共済保有高	2,747億3千9百万円	販売品販売高	1千9百万円

2023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「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

ウ□キ□ウ▶ □□ ミ□シ□ト▶ □□□ ビ□ジ□ウ▶ □□

ラ□カ□イ▶ □□□ キ□ウ□ン▶ □□

リスト

運花休球共仕事
乗水生団便落

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



ステルス値上げという言葉をご存じでしょうか。商品の価格は据え置きのまま、内容を減らして販売していることに用いられる言葉で、主に食料品で使われることが多い。「内容を減らさず、価格を上げてくれた方が解りやすいのに」と釈然としない気持ちになることは多くの方に賛同いただけるだろう。子育て世代にとっては、減った分量を補うため、追加購入することもあるステルス値上げ。経済効果としては好ましいことかもしれないが、家計を圧迫していることに間違いはない。世間が落ち着いたら、メーカーさんには是非ステルス値下げを期待したい。ステルス値上げした商品の価格は据え置きで増量。それならばこっそりと値上げた価値は十分にある。

(珎)



編集後記

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 『我が畑・小動物たち』
長浜市口分田町 木村 育子さん

夜間・休日の緊急ご連絡先

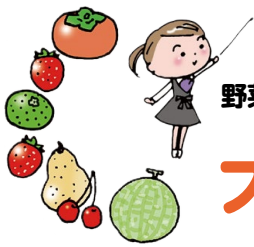
- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



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

図解 ← 6675キ 手紙 ← 24466 筆通 ← 4E667 車庫 ← 41673ミ 米庫 ← 47567 井ノ屋



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

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～



ブルーベリーのプロフィール

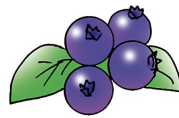
【分類】ツツジ科スノキ属
 【原産地】北米
 【おいしい時期(旬)】6～8月ころ
 【主な栄養成分】アントシアニン、
 ビタミンE、食物繊維など

解説:KAORU

●選び方

●ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が
日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



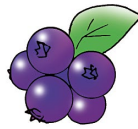
ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロープ」「パーグレイ」「コリンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッダード」「ティファレ」」「プライトウエル」など



ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用の「チゲネクト」など

●楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安



熟度が進むと甘味も増すよ

さらに濃くなり 黒っぽい色に

ブルーーム(白い粉)食べても問題ないよ

ブルーーム(白い粉)
水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

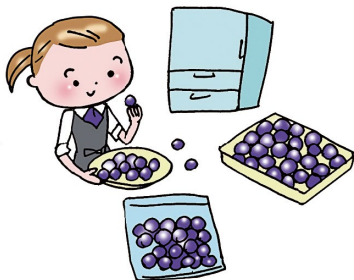
ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



●保存方法

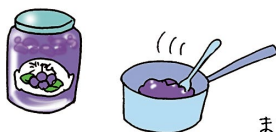
冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ



長期保存に

ジャムやソースに加工熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、パットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1ヵ月程度

●ブルーベリーのチカラ

アントシアニン

ポリフェノールの一種
老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に



食物繊維

便秘改善や肥満予防に



ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に



●ブルーベリーのヒミツ

歴史

北米原産



1620年

欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり

日本への伝来

1950年代

2000年代には健康食材としてブームに

