

# ふれあい

FUREAI

8

August  
2023  
vol.304



P1  
特集

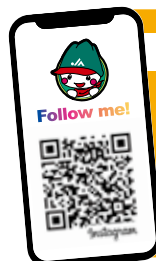
第25回

## 通常総代会



### Contents

- 7 特集 しっかり食べて健やかに!  
家族を支える  
お肉のチカラ
- 9 営農情報
- 10 家庭菜園
- 11 ふれあいタイムス
- 15 JAからのおしらせ
- 17 女性部
- 19 パズル?頭の体操
- 20 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



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

第25回

# 通常総代会開催

6月24日(土)



## 事業の成果

(単位:千円)

項目	令和4年度
事業総利益	1,520,360
事業利益	144,292
経常利益	253,158
当期剰余金	177,886
総資産	159,171,751
純資産	11,447,251
自己資本比率	23.00%

## 剰余金処分計算書

(単位:円)

項目	金額
1 当期末処分剰余金	440,875,930
2 剰余金処分額	186,538,642
(1) 利益準備金	50,000,000
(2) 任意積立金	110,000,000
(うち農業経営支援積立金)	(10,000,000)
(うち特別積立金)	(100,000,000)
(3) 出資配当金	26,538,642
3 次期繰越剰余金	254,337,288

(注記) 1. 出資配当金は、年 1.50% の割合です。

第25回通常総代会を長浜市の長浜文化芸術会館で開催し、総代・准組合員総代合わせ537名のうち473名(書面議決を含む)に出席いただきました。議長には長浜地区総代の森勘十氏が選任され、上程しました。提出した議案の全てが可決承認されましたのでご報告いたします。

## 提出議案

- 第1号議案 令和4年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
  - 第2号議案 第8次地域農業振興計画の設定について
  - 第3号議案 令和5年度事業計画の設定について
  - 第4号議案 定款及び定款付属書総代選挙規定の一部変更について
  - 第5号議案 令和5年度経営管理委員の報酬額の決定について
  - 第6号議案 令和5年度理事の報酬額の決定について
  - 第7号議案 令和5年度監事の報酬額の決定について
- 附帯議案

配当金につきましては6月26日にご指定の口座へ振込させていただきました。詳細は、「出資金残高通知書兼出資配当金支払通知書」に記載しておりますのでご確認下さい。

財務諸表についてはJAレーク伊吹公式ウェブサイトに掲載しますので、ご確認ください。

JAレーク伊吹

## 通常総代会での質問と回答

### Q<sub>1</sub> 経営管理委員 理事 監事の報酬について

報酬について

自らがもらう報酬を確定する場所が、経営管理委員であれば経営管理委員会、理事であれば理事会、監事であれば監事会となっていますが、今の時代には不向きではないでしょうか。行政には報酬審議会というものがあり、その中で見合った報酬を確定している。現状の報酬をいただく方が報酬額を決定する方法は不透明であり、報酬額の決定は第三者による決定となるよう、検討いただきたい。

A<sub>1</sub> 報酬額の決定については、元来よりこの方法で行ってきましたが、この方法が密室の中で行われているような印象を受けるのは当然かと思えます。報酬額の決定方法については、中央会を交え、県下の他のJ



議長 森勤十氏

Aとの比較、経済情勢などを考慮し、報酬審議会設置の必要性などを検討していきます。なお、本年度の報酬額の決定については、経営管理委員会・理事会・監事会の中で決定する条項になっていますので、ご理解をお願いいたします。

### Q<sub>2</sub> 経営管理委員について

広報誌ふれあいには、経営管理委員会の議案内容が記載されていますが、経営管理委員会の各々がどのような仕事(役割)をされているかわかりません。また、地区出身の委員はわかりますが、全員となればわかりません。

A<sub>2</sub> 他のJAでは広報を通じて経営管理委員より様々なご意見を出していただいているところもありますので、経営管理委員の紹介等については、検討させていただきます。



## 書面での質問と回答

### Q<sub>3</sub> 環境に配慮した農業について

緩効性肥料におけるプラスチック被膜殻の琵琶湖環境への影響について農協として何らかの調査をされていますか。農業用廃プラスチックの回収は行われていますが、環境への配慮を積極的に行っている印象が薄い。

A<sub>3</sub> プラスチックを使用した緩効性肥料は、省力化や安定生産に大きく寄与しており、現在では欠かすことのできない資材となっておりますが、環境負荷の防止対策として、関係機関と一体となり水田外への流出防止対策の啓発活動や、被膜コーティングの薄膜化による発生抑制につながる資材の導入並びに、化学合成緩効性肥料による被膜レスの肥料の開発・現地試験に取り組んでいきます。

また、地球温暖化防止への取り組みについては、水田から発生するメタン排出削減に向けて、長期中干しや秋耕の普及を行うための啓発活動や、カーボンクレジットの導入による取組支援について検討を開始いたしました。なお、今後は具体的な環境負荷軽減の取組について事業計画や地域農業振興計画にて記載し、さらなる農業者への普及啓発を行ってまいります。

### Q<sub>4</sub> 営農経済部門の人材育成

人材育成は、一般企業を含めますます重要となっていますが、育成された人材の活用評価をどのようにされていますか。また、中期の育成計画と人材の定着に対する投資をJAとしてどのように計画されていますか？ICTやAIの活用も重要ですが、それを扱うことが出来る人材育成と定着が重点課題と思います。

A<sub>4</sub> 事業運営を担う人材の確保および育成は当組合にとっても喫緊の課題です。特に農家組合員の皆さまと接する営農担当、TACや営農経済渉外員の人材育成は当組合が取り組むべき重要な事項であると認識しております。育成については、営農経済部門に限らず、当組合の人づくり基本方針に基づき、積極的な研修会等の参加や経験の蓄積による担当者個々のスキルアップを目指します。

少子高齢化に伴う労働人口の減少が進むなか、他の企業等への人材流出の懸念も含め人材の確保は今以上に困難になっています。ICTの活用や業務のDX化によるカバーも考えられますが、優秀な人材を繋ぎとめるためには働く職員のモチベーションを向上させることが重要と考えています。職場内だけでなく、普段接する農家組合員の皆さまからの評価の声も大事であり、一緒に「職員を育

てる」という意識をもって職員に接していただければありがたいです。

## Q<sub>5</sub> 施設の稼働時間について

米・麦・大豆のカントリーの荷受け時間について、遅くまで対応できるようにしていただきたい。天候が良ければ遅くまで刈り取りしたいのは当然のことであり、荷受けされる職員の出勤時間の調整など、働き方を考えれば対応できるのではないか。

## A<sub>5</sub> カントリーの荷受け時間は米・麦・大豆ともに午後5時までとしておりますが、稼働案内においても「収穫作業の諸事情により、荷受け時間の午後5時までに間に合わない場合はカントリーへ必ずご連絡ください」と明記しており、荷受け時間終了後の受付にも臨機応変に対応させていただいておりますので、ご理解をお願いいたします。

また、米の荷受けにつきましては、生育状況等により稼働計画を作成しておりますが、収穫直前の天候・生育状況によって稼働計画に合わない場合は、事前にカントリーまでご相談いただくことが可能であり、収穫期の判定を行うなどの対応をしていますので、ご相談をお願いいたします。

## Q<sub>6</sub> 地区外でのJA利用について

住宅を購入することになり、給与振込や共済を利用していることからJAレック伊吹で住宅ローンの申し込みをしたのですが、(JAレック伊吹)地区外での住宅の購入は取引のない他のJAでの申し込みとなることを聞き、銀行で住宅ローンを申し込むことになりました。なぜ、地区外での住宅の購入の場合には取引できないのか教えていただきたいです。組合員の利便性を無視した取り決めのようにはかと思えません。

## A<sub>6</sub> 住宅ローンなどの融資の要綱上、融資の対象となる方は個人の組合員であることとなっております。この組合員については、レック伊吹農業協同組合定款11条の組合員資格にて、「この組合の地区内に住所を有する個人で、この組合の事業を利用することが適当と認められた者」と規定されており、地区外居住者(住宅購入後、地区外居住者)となる方は、組合員となることができないため住宅ローンのお申し込みができなくなっております。ご理解をお願いいたします。

## Q<sub>7</sub> JA共済問題(自爆営業)について

新聞・テレビ等でも報道された、JA共済問題(いわゆる自爆営業)についてお伺いします。

(1)レック伊吹農協において、この問題の発生の有無ともしあったならその内容はどのようなものか？

(2)自爆営業の防止策について、コンプライアンス及びガバナンス体制、更に組合員利用者本位の業務運営体制をどのように構築されていますか？

## A<sub>7</sub> (1)当JAにおいて、自爆営業など

の問題となる契約はございません。推進環境・情勢が顕著に変わってきたことから義務や責任が強化され、ますます専門知識を習得した専任体制での事業推進・訪問活動が求められる状況となっております。今後も引き続き、適切な事業活動・推進活動を行ってまいります。(2)共済事業を含めた事業推進のあり方を根本から見直し、業務に精通している専任体制で「組合員皆さまの暮らしに必要とされる、自信をもって取り組める」事業推進活動に改めて現在取り組んでおります。

## Q<sub>8</sub> 広報誌「ふれあい」の懸賞

広報誌「ふれあい」の中にクロスワードがありますが、応募者が少なく当選確率が1割ほどと、こうした類の懸賞クイズの10倍ほど高くなっているように思います。応募している少数者の既得権益になつていないか検証するべきではないでしょうか？

## A<sub>8</sub> 広報誌「ふれあい」は毎月12、000部発行し、組合員にお届けしています。組合員や地域の皆様へJAからのお知らせや暮らしに役立つ情報提供を行っております。

ご質問の懸賞コーナーについては、頭の体操を兼ねて大勢の方に挑戦されることを期待するものです。寄せられる応募については、広報誌のご感想やご意見を記される方も多く、役員間での共有もしております。

ご心配の少数者の既得権益になるようなこともなく、お一人での多数の応募もございません。毎月の楽しみの一つのコーナーとして、より一層の誌面作りに励んで参ります。



# 地区別懇談会

6月8日(木) 伊吹・山東地区  
6月9日(金) 長浜地区  
6月12日(月) 米原・近江地区

地区別懇談会を3会場で開催し、332名の方にご出席いただきました。皆さまからの貴重なご意見・ご要望をいただきましたので、ご紹介いたします。

## Q1 今年の米価は？

肥料や資材の価格高騰、物価の上昇により農家はかなり疲弊しています。様々な物の価格が上昇している中、米の価格は上がっていないと感じているが、今年の米価はどうなりますか？

**A1** コロナが終息傾向となり、需給環境が相当改善されており、米の持越し在庫も前年に比べて大幅に減少しています。現状がこのまま続けば、米価は上がる傾向です。しかし、米の消費そのものが減少している中、作況状況にもよりますが、米価は大幅に上がるとは言えない状況です。

J Aとしては、中央会を通じて国への陳情、全農を通じて販売先へ生産コストの上昇に見合う価格提示をお願いしております。

## Q2 LPガスは撤退する？

LPガスの事業計画が計上されていないが、J Aがガス事業から撤退するというように取

れます。撤退するのでしょうか？

**A2** LPガス事業については、今までJ Aで対応していましたが、LPガスの仕入れ先である、全農関西エネルギーに本年3月1日付にて事業譲渡しています。そのことから、本年度の事業計画には計上されていません。しかし、譲渡先の全農関西エネルギーにはJ A職員が出身して組合員の皆さまの対応をさせていただいていますので引き続きご利用をお願いいたします。

## Q3 購買の物品販売について

広報誌「ふれあい」に物品販売のチラシが折り込まれていますが、売り上げはどのようになっていますか？同じようなものを販売しているJ Aの中で販売する商品の検討は行っているのでしょうか？

**A3** 毎年同じようなものを販売していると売り上げが上がらないことは、ご質

問の通りだと思えます。最近では、農作業倉庫やシロアリ駆除などについては売り上げが上がっています。新規販売として、リングなどの食品関係の販売しましたが、売り上げが少なかった物もあります。今後も組合員の皆さまに購入してもらえ商品・資材の検討および提案は積極的に行ってまいります。

## Q4 有価証券の運用は？

経営環境が厳しい中で色々な努力をされていますが、有価証券の運用について、国債や地方債の他に社債も購入されています。国債などの安心・堅実な運用が組合員としては安心に感じますが、比較的风险のある社債などが安定的に運用されているかどうかを教えてください。

**A4** マイナス金利の状況下では、国債・地方債のみではなく、社債での運用も必要となっています。社債については、格付けが高い優良企業に限定し運用しています。

情勢としては、昨年の秋頃から国債の金利も上昇しており、今後は国債・地方債と社債の運用比率についても検討しながら、安心・堅実な運用により経営基盤の強化を図ってまいります。



# 第8次地域農業振興計画

令和5年～令和6年度

## 基本方針

第8次地域農業振興計画においては、令和4年度に策定いたしました第8次中期経営計画と連動した取組みとして、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」「農業基盤の確立と環境保全型農業の推進」「営農相談機能の充実と人材育成の強化」を重点実施項目として位置づけ、販売力強化、コスト削減、生産現場とJAの結び付き強化の観点から、創意工夫により自己改革の具体化と行程を計画し、以下の基本計画と具体的な取組内容を設定し着実に実践いたします。

### 1 需要に応じた農産物づくりと水田フル活用の推進

主食用米の消費は、需要が毎年減少しており、今後も減少傾向にあることから、コメの需給と価格の安定を図るため、地域農業再生協議会と一体となり、麦・大豆・非主食用米を中心とした、水田のフル活用を推進いたします。

主食用米の需要が見通せない状況の中で、実需者の絶対的な需要を早期に確保し契約を行うことが重要であることから、用途別の使途にマッチした産米の安定供給を行うため、マーケットインによる複数年契約や作付提案による契約栽培を推進し、安心して栽培ができる販売環境と生産者所

重点実施項目	基本計画	具体的な取組内容
農家組合員の所得増大と農業生産の拡大	1 需要に応じた農産物づくりと水田フル活用の推進	需要動向に対応した米の計画生産と多様な契約による販売促進
		実需者ニーズの変化に対応した産米の生産販売マッチング強化
		本作としての麦・大豆・新規需要米による水田フル活用の推進
	2 生産から販売までのトータルコスト低減の取組み強化	低コスト生産資材の普及拡大
		農家経営への影響を緩和するため肥料価格高騰対策の申請支援
		担い手経営体のニーズに対応したJA施設の有効活用によるコスト低減
		投資経済性評価等を踏まえたスマート農業の推進
	3 需要のある園芸作物の生産振興	担い手経営体のニーズに応える個別事業対応の強化
		加工業務用タマネギの信頼のある産地づくり
		新たな加工業務用野菜の産地づくり
		水田を中心とした北近江野菜の生産振興
		多様な担い手による花卉・地域特産品の生産振興
農業基盤の確立と環境保全型農業の推進	4 担い手の明確化と持続的な地域農業の確立	行政との連携による「地域計画」の策定支援
		集落営農組織の現状や課題を解決するための具体策の検討
	5 「みどりの食料システム戦略」に基づいた環境負荷軽減対策の取組み支援	地域の実態に応じた温室効果ガス削減に向けた取組み支援
営農相談機能の充実と人材育成の強化	6 多様な担い手への営農相談機能の充実	環境負荷軽減に向けた取組み支援
		営農相談活動の充実と営農情報の発信・強化
		農業経営相談活動の取組み強化
		農業者のための労災保険の普及・啓発
		農作業安全の普及啓発と農業者の健康増進活動の推進
		金融部門と連携した事業提案による農業者支援
		青年部組織の活性化と相互研鑽の取組み支援
	7 営農・経済部門の人材育成の強化	経営規模に応じた出向く営農経済渉外活動の取組み強化
		営農担当者の資質向上
		営農・経済部門の専門性を持った職員の計画的な育成

得の最大化を図るため、引き続き事前契約買取販売方式を実践します。

小麦では、製粉適正に優れたまた、農林61号より高品質で多収が期待される、「びわほなみ」を令和6年産より全面品種転換を行います。



## 2 生産から販売までのトータルコスト低減の取組み強化

肥料価格高騰にともなう生産資材費のさらなる削減に向け、土壌診断結果に基づく施肥設計による化学肥料低減に向けた取組みを推進します。さらに、農家経営への影響を緩和するため、肥料価格高騰対策の申請支援を行います。

肥料では大口購入者への特別価格を設定しました。農薬では担い手ニーズに基づいた大型規格資材の充実を図り、低コスト資材の普及拡大を行います。

今後も農業者の減少により、作業労力の省力化・効率化を図る必要があるため、省力・低コスト栽培技術の普及や、生産から販売までのトータルコスト低減により、農家組合員の所得増大を行います。

また、担い手経営体のニーズに対応したJA施設の有効活用によるコスト低減の取組みと、投資経済性評価を踏まえたスマート農業の推進を行います。

## 3 需要のある園芸作物の生産振興

加工業務用タマネギの取組みについては、実需者から信頼される産地を継続するため、品質の確保と安定生産に向けた持続可能な産地づくりを強化します。また、新たに実需者から産地への需要が高くなっているブロッコリーや白ねぎを加工業務用野菜の基幹品目と位置付け、信頼ある産地づくりに取組みます。

水田野菜の生産振興においては、野菜の消費・市場動向に対応した「北近江野菜」の生産振興を行うとともに、水田野菜の輪作体系の作付提案により、農家所得の増大を行います。

関西市場を中心に需要のあるプチマムや、切り花ハボタン・リンドウなどの花卉や、山椒をはじめその希少性や品質が評価されている地域特産品については、多様な担い手による新規取組者の拡充により生産振興を行います。



## 4 担い手の明確化と持続的な地域農業の確立

地域農業の担い手を明確化するため「人・農地プラン」により、農地の利用集積が図られてきました。農家経営基盤強化促進法等が一部改正され、令和5年度より新たに集落などの話合いに基づいた農地利用の姿を明確化した「地域計画」が農地賃借の条件となることから、将来にわたって持続可

能な農業が実現できるよう、行政や関係機関と一体となり策定支援を行います。

また、地域農業や農村の維持・発展に重要な役割を果たしている集落営農組織は、今後も活動を継続するためには、次世代人材の確保や育成が重要となるため、関係機関と一体となり相互連携や事業承継に向けた組織機能強化に取組みます。

## 5 「みどりの食料システム戦略」に基づいた環境負荷軽減対策の取組み支援

地球温暖化の原因である温室効果ガスの一つであるメタンは、滋賀県内の人間活動により排出される75%が水田稲作から発生することから、排出削減効果のある長期中干しや秋耕の普及推進とともに、環境負荷軽減に配慮した環境保全型農業への支援を行い、持続可能な農業を推進します。

## 6 みどりの食料システム戦略とは

農林水産省は、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立を図るため、革新的な技術や生産体系を順次開発し、2050年までに農林水産業のCO<sub>2</sub>ゼロエミッションの実現や、化学農薬や化学肥料の使用量の低減など、目指す姿が具体的に示され持続可能な食料システム戦略が令和3年5月に策定されました。

## 7 多様な担い手への営農相談機能の充実

多様な農業者への営農相談機能の充実を

図るため、経営規模に応じた出向く営農経済渉外活動と、営農相談機能の強化を行います。

また、スマートフォンの利用拡大により、SNS等のオンラインサービスを活用した迅速な営農情報の発信と相談機能の充実を行います。

農業経営相談の取組みについては、記帳代行サービスによる経理事務軽減や、消費税インボイス制度の導入に対応した経営相談を行います。

また、青年部組織内での相互研鑽の促進を行い、次世代を担う地域農業リーダーの育成と組織の活性化支援を行います。

## 8 営農・経済部門の人材育成の強化

高度化・専門化する担い手経営体を始め多様な担い手のニーズに応えるため、営農担当者の資質向上と企画力・提案力の充実を図るため、スキルアップ研修や成果発表などの取組みによる自己研鑽により、専門性の高い担当者の設置と人材育成の強化を行います。

また、営農・経済部門の担当者は高度化する事業に対応するため、専門性の発揮がより一層求められることから、販売事業では農産物のマーケティングを担う人材育成による販売力強化や、利用事業では専門的知識、技能を有したオペレーターならびに専門技術員の育成による持続的な施設運営が求められることから、専門性を持った職員計画的な育成を行います。

／しっかり食べて健やかに！／

家族を  
支える

# お肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」——。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



## その「お肉の常識」もう古いかも！

動物性脂肪は  
生活習慣病の原因？

適切な  
データはない

牛脂と植物油を使った動物実験では  
良否を議論する適切なデータは  
ありません。

粗食の方が  
長生きできる？

100歳以上は  
動物性タンパク質  
摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では  
平均的な日本人よりも  
動物性タンパク質を多く  
摂取しています。

お肉を食べると  
コレステロール値が  
上昇する？

影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は  
体内で合成され、  
食事からの影響は  
わずかです。

健康な体づくりには、  
お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授  
新開 香二

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に

多い脳卒中は、むしろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるので、肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかり食べることを心がけてほしいと思います。



ぽっちゃり型の方が  
健康長寿だった！

新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

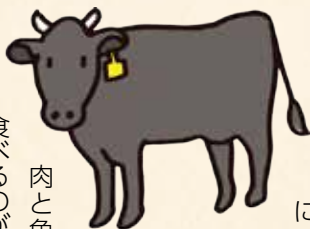
※体格指数「BMI(ボディマス指数)」  
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



# 健康のために、全世代でもっとお肉を！

**育ち盛りの子どもにも  
効率良く栄養補給**

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚



には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1...1くらいで食べるのがいいでしょう。

**健康長寿の道はお肉から！**

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機



**うつ病や  
認知症を予防**

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になり

能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれてい



ますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまう。

**若い女性の貧血対策にも！**

ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをつまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB<sub>1</sub>が特に豊富なのが豚肉。

肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

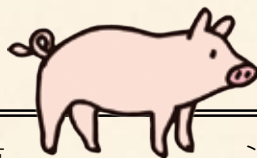
**1日に100g前後を目安に食べましょう**



「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

やすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



**必須アミノ酸を  
バランス良く摂取できる**

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

## 高品質米への重要ポイント

出穂期以降の登熟期間の高温により、白未熟粒・胴割粒の発生等が見られます。  
以下の対策を行い高品質米の収穫に繋げましょう!!

- こまめな入水で地温を低下させ、健全な登熟を維持。
- 胴割れ防止のため、早期落水をせず収穫間際まで水管理を行う。
- 米粒は開花後3週間かけて厚くなるため、間断かんがいを行うことで玄米の粒厚を向上。

## 出穂後の湛水管理も継続実施して下さい!!

幼穂形成期(7月上旬頃)以降は、カドミウム吸収抑制が活発となる出穂前後各3週間は湛水管理とします。

### 湛水管理の目安と抑制効果



### 管理上の注意点

水深5cmを目安に入水  
減水深1cm/日なら3日に1回入水



ムダ水  
かけ流しは×

家庭菜園や専業農家の方へ病虫害防除や雑草等の営農情報は  
「農業電子図書」端末をご活用下さい。



JA版電子図書館は各支店・  
経済センターに設置しています  
職員にお気軽にお声掛けください!



他にもいろんな  
情報が満載!

- 生産の情報
- 暮らしの情報
- お天気

ぜひ使って  
みてください!

より詳しい営農相談・新規就農相談については、  
各地域担当の営農指導員が営農サポートさせていただきます。

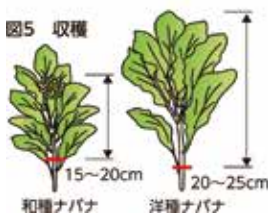
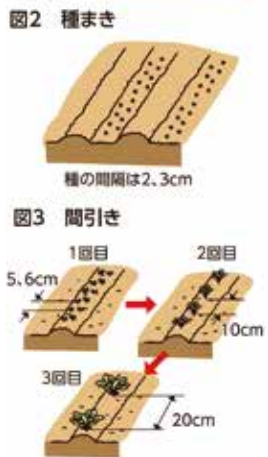
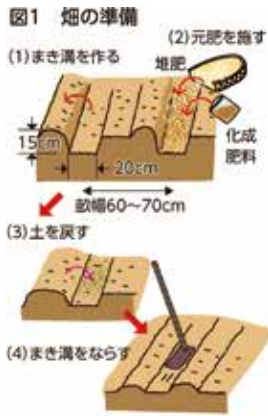
\*\*\*相談窓口\*\*\* ☎0749-63-2101 営農企画課 まで。

# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## ナバナ 春に先駆けて季節を味わう



ナバナは童話でも歌われる春の花。種子から菜種油を採取し、つぼみと若い茎葉を食べる野菜です。味に癖がないので、サラダやあえ物、おひたしなどでいただきます。晩夏から初秋に種まきし、年内から早春に収穫します。

【品種】和種と洋種の2種類があり、和種は葉色が黄緑で花茎とつぼみと葉を利用し、洋種は葉色が濃く、主に花茎と葉を食べます。和種には、早生品種に「秋華」(タキイ種苗)、「早陽一号」(サカタのタネ)、「CR京の春」(丸種)、「中晩生品種」に「花飾り」(サカタのタネ)、「CR華の舞」(丸種)などがあります。洋種には、「三重なばな」や「のらぼう菜」

などがあります。

【畑の準備】種まき、または植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまき、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅60~70cm、幅20cmくらい、深さ15cmくらいの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならしめます(図1)。

【種まき】じかまきでは、まき溝全体に2、3cmくらいの間隔に種まきします(図2)。覆土後に十分灌水(かんすい)し、べた掛け資材で覆って発芽や幼苗を保護します。なお、苗作りをする場合、9cmポリポットに5、6粒まき、2回に分けて間引きして本葉5、6枚の苗に仕上げ、株間20cm間隔で畑に植えます。

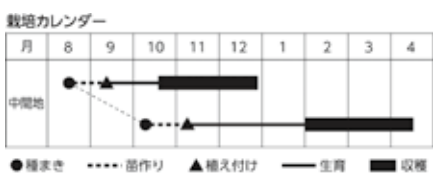
【間引きと追肥、土寄せ】じかまきでは、1回目は本葉2、3枚時に株間5、6cm、2回目は本葉5、6枚時に株間10cmくらいに間引き、さらに本葉10枚時に株間を20cmくらいに

します(図3)。最後の間引き後、畝の長さ1m当たり化成肥料30g程度をまき、軽く耕し、土寄せをしておきます。その後、1カ月に1回の割合で同様に追肥をします(図4)。

【病害虫の防除】生育初期は防虫ネットなどで被覆し、その後アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、コナガにはアフアーム乳剤などを使って防除します。

【収穫】とう立ち後、和種ではつぼみが膨らんできたら、開花前に先端15~20cmを収穫します。洋種では本葉15枚くらいで上部を摘み、脇芽を伸ばし、先端を20~25cmで収穫します。いずれも、各節から多数の脇芽を同様の長さで収穫します(図5)。

※品種は情報提供として記載しておりますので、JAで取り扱っていない品種の可能性がございます。



## JA全農しが長浜農機センター 臨時休業のお知らせ

臨時休業日：8月14日(月)・15日(火)

※祝日および土日を含め、8月11日(金)~15日(火)までを休業日とさせていただきます。

今後とも組合員様にご満足頂けるサービスを提供できるよう努めて参りますので、何卒ご了承くださいませよう、よろしくお願いたします。

JA全農しが長浜農機センター  
住所 長浜市小谷丁野町360番地  
TEL 0749-78-1008

### お急ぎの際の連絡先

JA全農しが 農業機械課  
住所 野洲市小篠原大岩山5-2  
TEL 077-586-7014

ご不便をおかけしまして  
申し訳ございません



# ふれあいタイムス

◎6月4日◎  
支店協同活動〜米原支店〜

## 天の川ふれあいフェスタ 川まつり出店

米原支店は米原市人権総合センター(米原市一色)にて、「天の川ふれあいフェスタ川まつり」に出店しました。このまつりは世代間・地域間交流を目的にされたイベントで、4年ぶりに開催されました。JAの出店ブースでは、職員が作る綿菓子・ポップコーンを振る舞うことや共済や年金の相談コーナーを設置。多くの来場者で賑わいました。

大橋瑞樹支店長は「イベントを通して



たくさんの方との出会いがありました。引き続き『繋がり・絆』を大事にしたい」と話しました。

◎6月6日〜7月7日◎

## 支店協同活動〜近江支店〜七夕に願いを込めて

近江支店は6月6日より7月7日までの約1か月間、「七夕に願いを込めて」と題しイベントを実施しました。夜空の星々を見上げる機会とかけ、米原市新庄の中田秀雄さんが天体望遠鏡で撮影した写真を展示しました。また、窓口に笹を設置し、来店者に願いを込めた短冊を飾っていただきました。短冊への願いは字び事の上達や五穀豊穡など、様々な思いが込められていました。



◎6月15日◎

## 柏原小2年生 まちたんけん

米原市立柏原小学校の2年生4名は、生活科の校外学習「まちたんけん」にて柏原支店に来店しました。来店した探検隊は、柏原支店の様子に興味津々で、「J



Aにはどんなものが売っていますか?」「JAはどんなお仕事をしていますか?」「何時まで開いていますか?」など、多くの質問がありました。

藤居優子支店長はたくさんの方の質問をいただき、JAのことを知ってもらえて生徒さんとふれあうことが出来て良かったです。この体験を通して、これからもっとJAに興味を持ってもらえると思うと話しました。



お礼の手紙をいただきました



◎6月15日(木)・16日(金)

## ふれあいサロン



JAレーク伊吹助け合い組織「にじの会」は、6月15日長浜市川崎町の川崎町会館、同月19日に同市勝町の勝町会館にてふれあいサロンを開催しました。同サロンはコロナの流行により長らく実施を見合わせていましたが、3年ぶりの復活となりました。



「にじの会」は、JAの組合員が自らの高齢化への不安を組合員相互の助け合いによって軽減したいという想いから結成されました。今回開催されたサロンでは、びわこよし笛ミルフィーユによる演奏、レインボー体操にて体を動かすことや家の光協会の食農教育紙芝居などで、仲間づくりを行いました。従来は手作りの昼食を提供していましたが、本年はまだコロナの影響もあり、手作りのおにぎりや蒸しパンの提供となりました。



◎6月15日(木)・16日(金)

## 支店協同活動〜長浜東支店〜



## お客様感謝デー

長浜東支店は、6月15・16日の2日間、日頃の感謝の気持ちを込めて、お客様感謝デーを開催しました。来店者に購買品の人気商品ゼリーの素などが入ったプレゼント

トが手渡されました。開催日はATMのみ利用者も多いことから、窓口だけではなく支店外でもプレゼントの手渡しを行いました。来店者は驚きつつも説明を受けると笑顔になり、和やかな雰囲気包まれました。北川貴士支店長は「来店してくださる地域の皆さまがあつてこそこのJA。今後もうなぎりを大事にしていきたい」と話しました。



# にじの会 ボランティアスタッフ & サークル 募集中!

にじの会では、JAレーク伊吹管内のふれあいサロンを行っています。サロン活動にボランティアでご協力いただけるスタッフ&サークルを募集しております。ボランティア活動が未経験者でも、大歓迎！興味をお持ちの方は、是非ご連絡ください。

JAレーク伊吹 生活振興課 tel.0749-52-6533



◎6月15日(木)

## 女性部活動グループ 「なでしこ」

JALレーク伊吹女性部の活動グループのひとつ、「なでしこ」は長浜西部福祉ステーションにてスコップ三味線の演奏を行いました。

長浜西部福祉ステーションでの演奏は初めてでしたが、会場は終始笑いに包まれて公演時間の90分もあっという間に過ぎていきました。同施設の職員さんも、「毎月様々なイベントを企画して行っているが、いつもにも増して皆が生き生きとしている」と大変喜んでおられました。



◎6月18日(日)

## #スマイル 男の料理教室

JALレーク伊吹は、くらしの活動として、#スマイル講座 男の料理教室をみのりハウスで開催しました。初開催の男性向けの料理教室には6名が参加しました。JAが用意したお揃いのエプロンと三角巾を身にまとい挑戦した料理は肉じゃが・いんげん豆のごま和え・玉子焼き・お吸い物の4品。出来上がった玉子焼きを交換して食べ合うなど、和気あいあいと教室は進行しました。



◎6月25日(日)

## 支店協同活動〜長浜南支店へ あいのたに蓮まつり

長浜南支店は認定NPO法人「つづい」が主催する、「あいのたに蓮まつり」に協賛し、職員がイベントに参加しました。同法人は蓮の花が見ごろを迎えるこの時期に、地域の方々とふれあいの場づくりとしてこのイベントを3年前より開催されています。来場者は蓮の花びらの天ぷらや、蓮の茎をストローにして飲むサイダーなど、普段では味わうことのない味を楽しみました。

大久保徳俊支店長は、「地域の方々とのつながりを感じ取る良い機会が得られた。今後も地域を盛り上げる活動を行っていきたい」と話しました。



◎7月6日(木)

## 年金友の会 長浜支部 グラウンド・ゴルフ大会

長浜支部のグラウンド・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！



▲左から堤さん(3位)、吉田さん(優勝)、杉江さん(2位)

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
吉田 建夫さん	杉江 壽男さん	堤 はるのさん	上坂 正継さん	小川 一江さん	廣田 稔さん	廣田 きよ子さん	嶋田 志津さん	藤居 登喜雄さん	山崎 公子さん
加田町	七条町	神照町	神照町	今川町	新栄町	新栄町	田村町	相撲町	榎木町

◎7月7日(金)

## 年金友の会 ゲートボール大会

ゲートボール大会がグリーンパーク山東で開催されました。上位入賞チームは以下となります。おめでとうございます！



▲優勝 東上坂チーム

優勝	準優勝	3位	敢闘賞
東上坂チーム	水 仙チーム	村居 田チーム	近 江チーム



▲3位 村居田チーム



▲準優勝 水仙チーム

これから 年金をお受け取りになる方も **すでに** 他金融機関でお受け取り いただいている方も

# 年金のお受け取りは『JAレーク伊吹』で!

『年金友の会』に入会して楽しいイベントに参加しませんか?

年金相談会(無料)も開催中!

社会保険労務士がご質問、ご相談にお応えします。詳しくは  
事前予約制ですので、各支店窓口、  
またはホームページからお申し込みください。

詳しくは

JAレーク伊吹



今年もやります!

2023  
広報誌

ふれあい  
FUREAI



# 表紙フォトコンテスト



募集期間

5月1日(月)~2024年1月31日(水)

今年のテーマは3部門!

「食」「催事」「成長」

各部門ともテーマに沿えば、  
写真の内容は問いません。

各部門最優秀賞(計3名様)には

Amazonギフト券  
または JCBギフトカード

5,000円分!!

各部門優秀賞(計9名様)は  
いちご食べ比べセット  
(3,000円相当)

**応募資格** JAレーク伊吹管内在住・お勤めの個人の方に限る。

**応募点数** 制限なし(期間中の複数応募可)

### 作品規格

- ①応募者本人が応募締切日までに撮影し、また著作権を有しているものであって、未発表および発表予定のない作品であること。
- ②合成、変形など著しい加工を施したものは審査の対象外。
- ③写真ファイルはJPEG形式で750万画素数以上とし、写真の向きは縦・横問いません。印画紙による応募の場合は、六つ切りサイズ以上に印刷して提出すること。
- ④SNS(Instagram)での応募の場合、1回の投稿で複数枚の写真をアップした場合、1枚目のみ審査対象とします。(1投稿につき1枚の応募とします)

発表

ふれあい24年  
4月号~1年間

表紙にて掲載

## 応募

### SNS(Instagram)

JAレーク伊吹のInstagramをフォロー  
#わたしのふれあい2023  
キャプションに、作品のテーマと  
応募部門を付けて投稿!



### メール

kouhou@lakeibuki.jas.or.jp  
名前・住所・電話番号・  
作品のテーマ・応募部門を  
記入してください

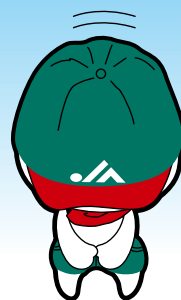


### 印画紙

六つ切りサイズ以上。写真裏に、  
名前・住所・電話番号・応募部門を  
記入の上、  
最寄りの各支店に持参ください。



# 金融移動店舗車「ふれあい号」 運行終了のお知らせ



平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、金融移動店舗車「ふれあい号」の運行サービスは

**令和6年3月29日(金)**をもちまして**終了**させていただくこととなりました。

長らく金融移動店舗車「ふれあい号」をご愛顧くださいました皆様には深く感謝いたしますとともに、ご不便をおかけしますことを心よりお詫び申し上げます。

今後は近隣の支店窓口・ATM等をご利用いただきますようお願い致します。



昨年  
大好評の

## お盆のお花を 販売させていただきます。

小菊3色パック花(税込300円)、  
仏花等取り揃えております。

開催日時 / **8月10日** 8:30~10:30

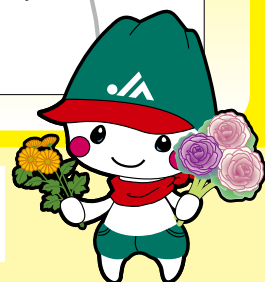
開催場所 / JAレーク伊吹 経済センター  
野菜集荷場(長浜市加田町3143)

数に限りがありますので、  
なくなり次第終了とさせていただきます。



お問い合わせ / 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)






# 女性部の講座2023 募集中

JAを利用した事がない方も参加いただけます！  
 新しい仲間と一緒に素敵な時間を過ごしましょう  
 お子さんも一緒に参加できる講座もあります！  
 もちろん、ご家族や加入を予定されている方も大歓迎！



日時・集合場所	講座名	講座内容	材料費	定員
9/29金・9/30土 10:00~13:00 みのりハウス	<b>天然酵母パン作り講座</b> 挽きたてコーヒーと試食付き！ 講師：和田加代子氏	 お子様連れ大歓迎!! お1人一台焼き上げていただき、一台持ち帰りいただきます。お家に帰っても作れるように生地をお1人一台作ります。	3,000円	各日6名
12/23土 10:00~12:00 本店 大ホール	<b>お正月のフラワーアレンジメント</b> 講師：フラワースクール花音 中川外實氏	お正月にはお花を飾って福を呼び込みましょう♪	3,000円	70名程度
2/10土 10:00~12:00 本店 大ホール	<b>多肉植物の寄せ植え講習会</b> 講師：1級フラワー装飾技能士 清水洋子氏	初心者や忙しい人にもオススメ。	2,200円	20名程度

2024年 えと辰が早くも登場!

## かんたん押絵 おめでた福龍

2024年のえと辰年の押絵をみんなでワイワイ楽しく作って新年を迎えましょう!  
 制作時間おおよそ60分 お子様連れOK

開催日・場所 / ①11/24金 山東支店 2階 ②11/27日 本店 1階会議室 ③12/4日 みのりハウス  
 時間 / 10:30~12:00  
 材料費 / 880円  
 定員 / 各日10名程度  
 講師 / 講師:女性部 ひまわりグループ・すみれグループの皆さん



辰

NEW

## 定期ヨガレッスンはじめませんか?

『私は体が固いから・・・』なんて思っていませんか?  
 初心者には無理なく、また経験者の方にはじっくりと楽しんでいただけます。

開催日 / 隔週金曜日(月2回) 9/1・15、10/6・27、11/10・24、12/8  
 料金 / 全7回7,000円 ※初回に一括払い、途中返金はありません  
 時間 / 13:30~14:30 場所 / みのりハウス 研修室  
 定員 / 15名 講師 / トレーニングジムalba 山口奈々氏



9月1日金  
スタート!

お申込み方法

- ①生活振興課までお電話でお申込みください。52-6533(平日 8:30~17:00)
- ②スマートフォンからもお申込み可能です。右記のQRコードよりお申込みください。



申込期間

8月4日金~9月18日月まで 定員に満たない場合は、再募集・期間の延長をすることがあります。



# 哲学してみませんか

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



不安や怒り、焦りの感情に襲われて、自分自身をコントロールできなくなり、暴力に頼ってしまうことはないでしょうか？

そのような問題の解決の一つの方法として、ドキュメンタリー映画「ぼくたちの哲学教室」を紹介したいと思います。場所は、北アイルランドにあるカトリック系の男子小学校。この小学校の周辺は、北アイルランド紛争(注1)が起こった地域で、現在もその爪痕を残しています。紛争のトラウマは世代を越えて引き継がれていき、今でもアルコール依存症であったり、DVであったり、薬物中毒であったりと問題が山積している状態にあります。

この小学校のケヴィン校長は、かつては暴力で問題解決を図ってきた後悔と挫折から新たな憎しみの連鎖を生み出さないために、導き出した1つの方法が「哲学の授業」です。

例えば、喧嘩を繰り返す子には、頭ごなしに叱りつけるのではなく、共感を示しつつ、さりげなく対話を持ちかけます。その場所は、校長室の外にある思案の壁という場所です。そこには、ホワイトボードとマーカーが置いてあります。

「手を挙げる瞬間にはどのような気持ちか」が沸き上がって抑えられなくなってきたか」を問います。それに応えてその時の感情を話します。次に口にした言葉を、ホワイトボードに文字として表現するように促します。それを校長は、整理して書き込みます。次に、「喧嘩した結果、どういう気持ちになったか」「それで問題は解決したのか」「相手との関係をどうしたいの

か」「自分の思いを(実現する)のに何をすべきかと、校長は問い続け、子どもは問いに対して言葉を発し、それをホワイトボードに文字として書き込むということを繰り返します。

この「対話」は、何を意味するのでしょうか。それは、対話によって子ども自身の心の内にある不安や怒り、衝動に気づき、それを言語で表すことによって客観化する。そうすることによって、感情をコントロールし、気持ちを抑える力を身に付けさせる、という意図があることを校長は語っています。それからもう一つ重要なのは、他人の意見に耳を傾けるということ。それは相手を尊重して相手の意見を聞くという、傾聴の姿勢です。

ここでの哲学の授業とは、哲学の教義を教えることではなく、対等な関係の中で、心の内なる声に耳を傾けるように促す問いを発し続けることではないかと思えます。子どもは、問いに対して、自身自身の頭で考え、理解し、答えを出します。それは、教師からの押し付けではありません。さらに、一度出した答えを、再評価する。再評価とは、本当に納得できるもので、反証の余地はないものであるか、を確認することです。再評価の結果、反証ができなかったら、より真実に近づいたと言えます。このような「哲学の授業」を経験してみたいものです。

注1 1960年代後半からイギリス連合王国から独立してアイルランド全島による共和国を望む独立派カトリック派と、イギリス連合王国の一員として現在の政治体制を支持する維持派プロテスタント派が対立し、武力闘争化し、多くの命が失われた。1998年に和平が成立。

シェフ 永井の

## おすすめ



茨城県笠間市にある  
天晴キッチン 職人  
オナーシスター  
永井智一  
なまいともかず



### 賀茂なすのグラタン

#### ●材料【2人分】

賀茂なす.....1個	ホワイトソース(市販品).....大さじ2
黄ズッキーニ.....1/4本	パルメザンチーズ.....適宜
むきエビ.....2尾	サラダ油.....適宜
パプリカ.....1/4個	ディル.....適宜
ソラマメ.....6粒	

#### ●作り方

- ①賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周りに1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に分ける。ズッキーニは厚さ1cmにいちよう切りする。
- ②サラダ油を180度に熱し、①をむきエビ、パプリカと共に素揚げする。ソラマメは皮をむきゆでる。
- ③素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラマメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く(写真参照)。
- ④器に盛り付け、ディルをのせ出来上がり。



### 魚介と新ジャガのスープ

#### ●材料【2人分】

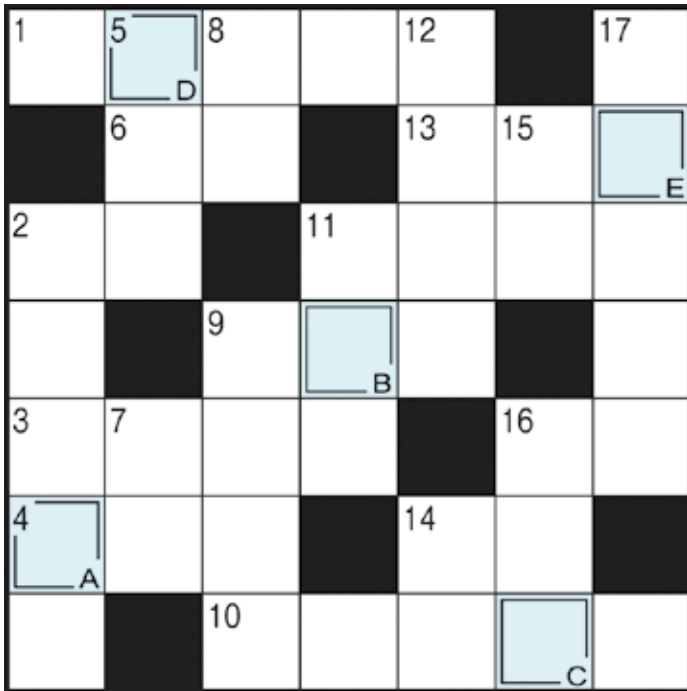
新ジャガイモ.....2個	オリーブ油.....大さじ4
ニンニク.....1片	白ワイン.....大さじ2
アンチョビフィレ.....1片	タイム.....1本
白身魚.....40g(2切れ)	水.....400ml
ハマグリ.....100g	塩・こしょう.....適宜
切りガニ.....2肩	レモンスライス.....2枚

#### ●作り方

- ①新ジャガイモは皮をむき半分に分けて下ゆでしておく。
- ②フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、アンチョビを入れ、弱火で香りを移す。
- ③②に①、白身魚、ハマグリ、切りガニを入れ、中火で3、4分焼き、白ワインを振ってから水とタイムを入れ、ふたをし中火で7、8分蒸す。
- ④③に塩・こしょうを振り味を調える。皿にレモンを置き、上に具材を盛り付けスープを注ぎ出来上がり。



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 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2 エビネもカトレアもこの花の仲間
- 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4 どのドレッシングで食べようかな
- 6 骨切りをする細長い魚
- 9 イタリアの現在の通貨単位
- 10 山の頂上と麓の間
- 11 一緒に暮らしています
- 13 突破して決勝に進みます
- 14 夕空に輝く——の明星
- 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

- 17 カレンダーに「FR」を書かれているのも
- 16 紙幣や貨幣を入れます
- 15 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 14 陰(いん)の反対語
- 12 植物に水やりをするときに使う道具
- 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- 9 日暮れ頃にザーッと降ります
- 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 7 イタリアの1つ前の通貨単位
- 5 法やルールなどに背くこと
- 2 パラシュートともいいます

### タテのカギ

### 7月号のこたえ

A B C D E  
ヒ ヤ ケ ド メ



### 6月号の応募総数

121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 8月21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。

今年、初めてどうもこのこしを2本植えました。実がなり、もつと採れるかなと楽しみにしていたところ、カラスと思われませんが、皮を剥がされて実を食べられてしまい、ガッカリしました。来年は対策を考えたいと思います。

●とても残念な思いをされましたね。鳥獣害の畑作物の被害は収穫時期の絶妙なタイミングで起ることが多いです。まるで育てている人間よりも美味しい時期を知っているかのようです。裏を返せば、それは上手に育てられたということですね。来年は収穫の喜びが味わえますよ!!!

長浜市 田辺さん  
夏休みになるとお昼ご飯を準備しないと...と悩んでいる保護者さんも多いはず。皆様のヒントになっていれば嬉しいです。「何食べた!」の問いに「なんでも良いは一番タメな回答のこと。」聞かれたら食べた物をしっかり伝えましょう!!!

米原市 辻村さん  
夏休みになると孫たちとお昼ご飯を一緒に食べる機会が増えそうです。いつも好きなものを優先しているけど、夏のパワー食材図鑑を参考に栄養バランスも考えながら美味しいものを作ってあげたいな。

長浜市 石地さん  
毎日のウォーキング、最近暑くなってきたと汗をかくようになりました。

●「毎日の」ということは長く続けておられるようです。継続出来るコツをぜひ教えてくださいたいです。先月号の営農情報にも掲載しましたが、熱中症対策には十分に配慮してくださいね。喉が渇いたと感じたら遅いといわれることも。ペットボトルや水筒を携帯してのウォーキングがおススメです。

米原市 小川さん  
たまねぎ・じゃがいも・ニンニクの収穫に、主人は毎日大忙しです。私は動いているのでお手伝い出来ませんが、暑い中頑張っている主人に感謝しています。じゃがいもの中でハートの形があり、二人で大笑いしました。

●暑い中頑張って収穫するご主人への感謝の気持ち、じゃがいもに乗り移ったようです。その気持ちをしっかりと見つけることが出来て良かったですね。これからも笑いの絶えない夫婦であり続けてください。



7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。



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

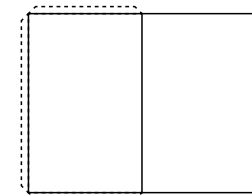
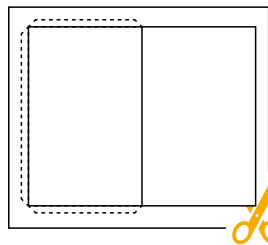


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

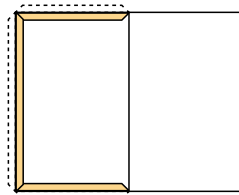
のりしろ

## 封筒の作り方

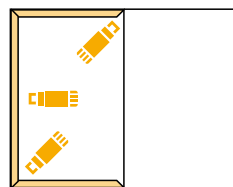
①封筒の部分を切り取ります。



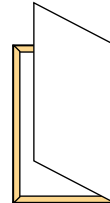
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



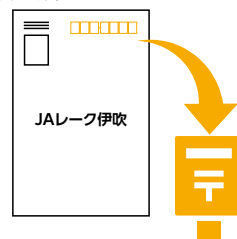
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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6月24日

#### 議案審議

第1号議案 経営管理委員個人別報酬額の決定について

#### 報告事項

- ①監事会・理事会報告
- ②業務報告書について
- ③(有)伊吹・旬彩の決算について
- ④組合員の加入・脱退について

### ■理事会

令和5年6月24日

#### 議案審議

第1号議案 理事個人別報酬額の決定について  
第2号議案 業務報告書の承認について

#### 報告事項

- ①JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項(事業年度末を基準日とする事項)について
- ②(有)伊吹・旬彩の決算について
- ③組合員の加入・脱退について

### ■理事会

令和5年6月27日

#### 議案審議

第1号議案 会計監査人との監査契約書の締結について

#### 報告事項

- ①金利設定委員会報告について

## わたしたちのJA [主要概況] 令和5年6月末現在

正組合員数	4,639人	貯金残高	1,476億2千4百万円	年金共済保有高	30億4千5百万円
准組合員数	7,506人	貸出金残高	191億8千3百万円	購買品供給高	2億2千9百万円
出資金残高	18億1千4百万円	長期共済保有高	2,720億1千0百万円	販売品販売高	2千7百万円

2023年8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。

ス□ド□イ▶ □ □ □      イ□タ□ビ▶ □ □ □      カ□ス□ギ▶ □ □ □  
 ワ□リ□ク▶ □ □      リ□ジ□ウ▶ □ □

## リスト

海岩計砂時上水  
 帯着田陸旅力腕

### 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→図書館
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

この号が配られる頃には、ゴールデンウィークに植えた夏野菜たちは役目を終えているのではないのでしょうか。「あの時にちゃんと肥料を追加してあげていたら...」「水やりの手を抜いてしまったな」とか、思いは様々。「今年はずっとま〜くできた」という方もおられることでしょう。結果はどうあれ、収穫した野菜たちの命をいただくことにはしっかりと感謝したい。

家族全員が揃って食事する事が難しい現代。家族と住んでいても一人で食事するいわゆる「個室」も少なくはないという。煩わしさから、一人でいることを好む方もいるとは思いますが、こういう時代だからこそ、会話を楽しむための食事の機会を作ってみてはいかがでしょう。もしかすると、家族は食卓を彩る野菜たちが、自家栽培であることを知らずに食べているかも。

(珪)

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

『あっさり甘い  
 金太郎まくわ』  
 米原市加勢野  
 中川壽美代さん



## 夜間・休日の緊急ご連絡先

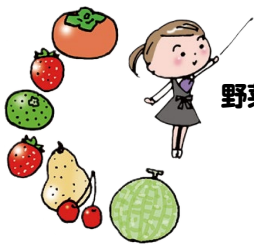
- 通帳・キャッシュカード紛失の場合 ..... JAキャッシュサービスセンター ☎0120-016-663
- JAカード(三菱UFJニコス)紛失の場合 ..... NICOS盗難紛失受付センター ☎0120-159-674
- 自動車事故等の場合 ..... JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 ..... JA共済サポートセンター ☎0120-063-931
- LPガスに関するお問合せ ..... 長浜市プロパンガス事業協同組合 ☎0749-65-8091



## 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

〒490-0001 伊吹市 伊吹 1-1-1 伊吹支店 ☎058-0008 伊吹市 伊吹 1-1-1 伊吹支店 ☎058-0008



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



## イチジク ～世界最古の果物「無花果」～

**イチジクのプロフィール**

【分類】クワ科イチジク属  
 【原産地】アラビア半島南部、地中海地方  
 【おいしい時期(旬)】8～10月ころ  
 【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、鉄分、ペクチン、フィシン、アントシアニンなど

解説:KAORU

### ●選び方

枝の切り口が新しく、白い樹液が出ている

果皮が深く濃い赤褐色

ふっくらとした丸みのある形

粒がふっくらとして大きめ

果頂部(お尻の部分)が少し割れていると完熟!

甘～い香り

NG

- しなびている
- 傷や黒い変色→鮮度が劣化している……
- 果皮が緑色→未熟かも
- 果頂部が割れ過ぎ→過熟かも

### ●保存方法

傷みやすく日持ちしないので、早めに食べてね

**冷蔵保存**

パックやビニール袋に入れて野菜室への水気はしっかり拭き取る。果皮がぬれてると傷みやすい

**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**

丸ごとまたはカットしてラップに包み、保存袋に入れる。長期保存可。ソースやジャム、スムージーなどに利用できる。半解凍でシャーベット風にも

### ●楽しみ方・食べ方のコツ

**皮のむき方**

軸の付け根側からがむきやすい。湯むきすると簡単!

### ●イチジクのいろいろ

**柘井(ますい)ドーフィン**

日本で流通量の8割を占める主流品種。名の由来は柘井氏が米国から日本に持ち帰ったことから。日持ちしやすく、甘味とさっぱりとした風味が特徴

**蓬萊柿(ほうらい)**

「日本イチジク」とも呼ばれ、主に関西以西で栽培される。程よい甘味とほのかな酸味で上品な味わい

**とよみつひめ**

福岡県で生まれ、2006年に品種登録された。強い甘さが特徴で、果肉は緻密でジューシー。繊細な舌触りが楽しめる

**ピオレソリエス**

フランス原産の「黒イチジク」とも呼ばれる。濃厚な甘さと果肉の柔らかさが特徴。新潟県佐渡市などでハウス栽培されている

**スミレナ**

主にトルコで生産されている「白イチジク」のドライフルーツやお菓子作り、お酒のおつまみに

### ●イチジクのチカラ

**ペクチン** 水溶性食物繊維、便秘改善やコレステロール値の低下に

**カルシウム** 骨や歯の強化に

**カリウム** 高血圧や動脈硬化の予防、むくみ改善に

**アントシアニン** ポリフェノールの一種、老化予防やがん予防に

**鉄分** 貧血予防、疲労回復に

**フィシン** タンパク質分解酵素、消化促進や二日酔い予防に

### ●イチジクのヒミツ

**歴史**

**エジプト**  
 紀元前2000年にはすでに栽培。古代エジプトの壁画や『旧約聖書』にも登場。イチジクの葉をアガムとイブが体を隠すために使った

**日本への伝来**  
 江戸時代に中国から。当初は薬用として栽培されていた

**花がない果物……!?**

実の中に小さな花がたくさん咲くので、外からは見えない!

私たちは花の軸の部分を食べているんだよ



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。

