

# ふれあい 11

November 2023  
vol.307

FUREAI



P1  
特集

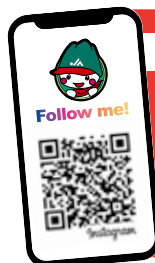
毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ!  
**LET'Sお風呂体操**



## Contents

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 8 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

毎日  
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

# LET'S お風呂体操

監修：国土舘大学教授 須藤明治すどうあきはる 参考文献：『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社) イラスト：出口由加子

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

## 肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1

肩のリラックスゼーション



1  
両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆつくり倒します



2  
息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)〜(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返し返します。

STEP 2

腕の内側の神経への刺激を促す



1  
両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



2  
手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。

STEP 3

腕の内側の神経への刺激を促す



3  
手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



4  
両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)〜(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返し返します。

# 腰

## 腰痛の原因は背中にあり

背・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1  
大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2  
肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3  
お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4  
両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

# 脚

## むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

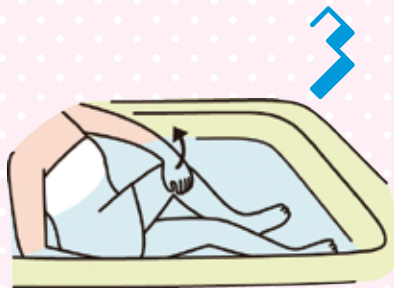
筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



1  
首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2  
お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3  
息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4  
下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

## 基本編

# 入浴の作法

入浴の前後にはしっかりと水分補給を！

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなっていたり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

## 飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまつたため、飲酒後の入浴は避けましょう。

## お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

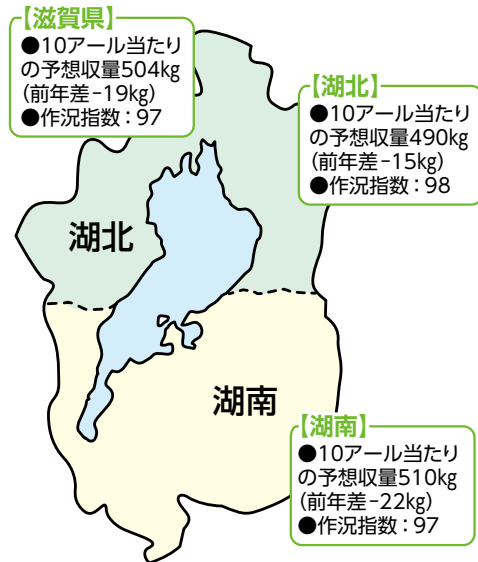
湯船から一気にながらうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気にながらうと、貧血を起こして倒れてしまつことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

## 滋賀県の作況指数

令和5年産水稲の予想収量と作況指数(9月25日現在)が公表されました。滋賀県の予想収量は10aあたり504kg(前年産に比べ19kg減少)で、作況指数は97となり「やや不良」となる見込みです。

## 滋賀県の作況指数

(9月25日現在)



## 近年の湖北地域の作況指数

平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
97	100	104	100	99	98	98	100	101	98

## 作柄概況

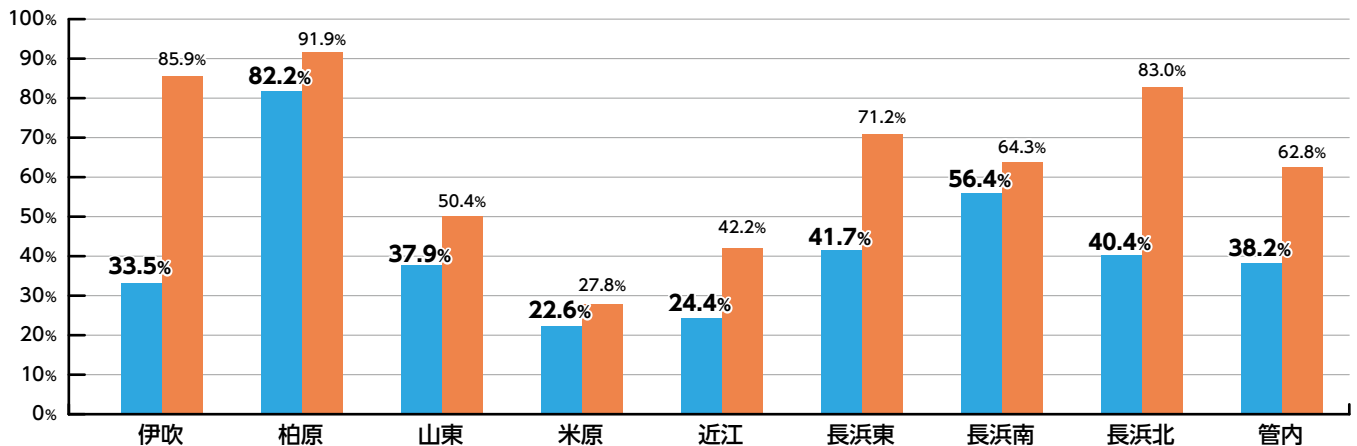
- 穂数は、5月下旬～6月上旬の日照不足等の影響により分けつが抑制されたことから「やや少ない」となり、1穂当たりのもみ数、および全もみ数については幼穂形成期が天候に恵まれたことから「やや多い」となった。
- 登熟は、出穂・開花期である7月下旬～8月中旬が記録的な高温となった影響により、不稔もみが平年より多く発生したことから「やや不良」が見込まれる。

## 全国の作況指数は100で「平年並み」

北海道と東日本がおおむね高温、多照で推移し天候に恵まれた一方で、西日本は6月～7月の大雨や日照不足、7月～8月にかけての記録的な高温と少雨の影響を受けた。

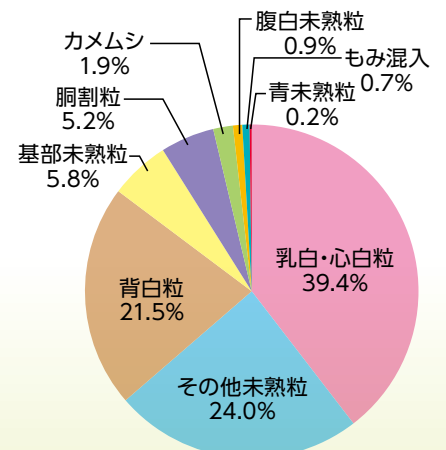
## 地域別コシヒカリ1等比率 米検査状況(地場集荷分 9月29日現在)

■令和5年 ■令和4年



## 2等以下の格付と主な要因(上位)

格付種類	種類解説	要因
乳白・心白粒	胚乳部に白色不透明な部分がある。部分的なデンプン供給不足で発生する。	●登熟初期の高温・日照不足 ●籾数過多 ●登熟初期の稲体の活力低下
その他未熟粒	充実の不十分な粒で、玄米の厚みが薄く、縦溝が深い。歪みや変形したもの。	●籾数過多 ●登熟期の稲体の活力低下
背白粒	米粒の背部に白色不透明な部分がある	●登熟中・後期の高温 ●登熟期の稲体の活力低下



# 家庭菜園

あなたもチャレンジ



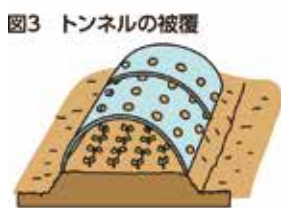
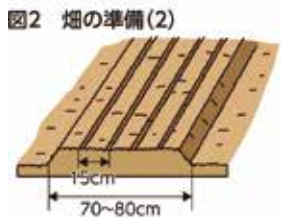
園芸研究家 成松次郎

## 小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【収穫】 近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつぎ」「サカタのタネ」「楽天」(タキイ種苗)、「よかつた菜」(カネコ種苗)などが良いでしょう。

【栽培期間】 冬まき(12~2月)はトンネルやべたがけ資材で保温し、60~90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができ、草丈20~25cmを目標に、春まき(3~5月)は30~50日、夏まき(6~8月)は20~25日、秋まき(9~11月)は30~60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。



【畑の準備】 種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分12%) 100gと堆肥2、3kgを施し、土をよく混ぜておきます(図1)。幅70~80cmの栽培床を作り、畝に平行に条間15cm程度の種まき溝を切ります。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けたと深さが一定になります(図2)。

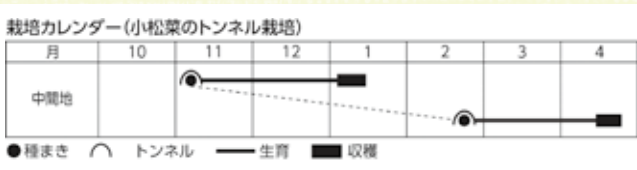
【種まき】 種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

【トンネルの被覆と管理】 トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要です。資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます(図3)。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】 初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします(図4)。

【病害虫の防除】 害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。

【収穫】 草丈20~25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします(図5)。収穫が遅れると葉が堅くなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期間に収穫ができます。



※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で取り扱っていない品種もございます。

## パレットの返却について

米用木製パレット 米用プラスチックパレット (滋賀運送レンタルパレット) 肥料農薬用パレット

お手元にJAのパレットがある場合は、ご連絡をお願いします。

問い合わせ先 経済センター ☎63-2101



# ふれあいタイムス

◎9月1日(金)・15日(金)・10月6日(金)

## 定期ヨガレッスン

生活振興課は、みのりハウスの多目的研修室で、トレーニングジムa-l-b-aの山口奈々氏を講師に招き、定期ヨガレッスンを開催しています。初心者はもちろん、再度始めようと思われた方など様々な方が集まりました。本レッスンは7回開催を計画しており、12月上旬まで行われます。



◎9月9日(土)

## 稲刈り体験

生活振興課は、5月に田植え体験を行った長浜市大辰巳町の水稲ほ場で稲刈り体験を行いました。今年に入組した新人職員と6家族12名の子どもが参加し、予定していた時間を超えてもなお、熱心に刈り取りする姿が見られました。刈り取ったお米は、ほ場を管理していただいた中川重一さんが玄米まで調製され、JAで精米した後、参加した子どもに子育て支援として提供しました。



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

◎9月17日(日)

## 第2回 男の料理教室

生活振興課は、みのりハウスの調理室にて、第2回男の料理教室を開催しました。第1回では、肉じゃがや玉子焼きを作りましたが、今回はかつ丼に挑戦しました。また、副菜としてなすびのお浸しやAコープ商品のらっきょう酢を使った人参とセロリの酢漬けにも挑戦しました。次回は12月に開催されるため、年末年始の行事に沿ったレシピに挑戦される予定です。



◎9月25日(月)

## 家庭菜園基礎講座

特産振興課は、近江母の郷コミュニティハウス内にある田んぼっ湖カフェのイベントルームにて、家庭菜園基礎講座を開きました。本講座は、同施設代表の田中大作氏が同施設で野菜作りの疑問や悩みを話されていることを聞き、JAへ講師依頼されたことから実現しました。講座では特産振興課の大谷博実専門技術員より土づくりなどの基礎を学んだあと、質問を受けて回答を行いました。質問は1時間を超えるものとなり、熱心にメモを取られる姿が多く見受けられました。



◎9月28日・10月2日(月)

## 白ネギ・ブロッコリー ほ場巡回

特産振興課は、滋賀県農業農村振興事務所農産普及課と合同で白ネギとブロッコリーほ場の巡回を行いました。ブロッコリー・白ネギともに、暑さによる生育不足が心配されましたが、生産者の努力により、順調に生育していることを確認しました。

また、病害虫が発生しやすい気象条件となっており、適期に防除を行う必要があるためSNSを利用した栽培情報も発信しました。巡回の結果は後日に開催される研修会にて報告され、よりなる良品質・収量アップを目指します。



◎9月29日(金)・30日(土)

## 女性部企画 パン作り講座

女性部は仲間づくりを目的に、みのりハウスの調理室にて、「天然酵母パンとハーブの教室B.O.O」を主催されている和田加代子さんを講師に招き、パン作り講座を開催しました。講座では、見本で焼き上げたパンを試食し、用意された生地でリング状のちぎりパンを焼きました。自宅に持ち帰って焼くための生地作りも行われ、参加された方は「ゆっくり丁寧に教えてもらったのが嬉しかった。自宅でもう一度焼くことが出来るのも良いですね」と大好評でした。



◎10月1日(日)

## JA共済アンパンマン 交通安全キャラバン

共済推進課は、伊吹薬草の里文化センター「ジョイホール」にて、JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催しました。アンパンマンの登場にたくさんの子どもたちの目が釘付けとなり、一緒に身体を動かしたりしながら、横断歩道の渡り方などの交通安全について学びました。

終了後にはアンパンマンたちと握手会も行い、大興奮の一日となりました。金融部の小川理事部長は、「子どもたちだけでなく、地域一体となって交通安全に取り組むことのきっかけ作りのひとつになったのではなにか。自身も引き続き安全運転を心がけたい」と話しました。



◎やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV



# ジェンダーの気づき

「A滋賀同和対策本部「みり」より



今、テレビで、公益社団法人A C ジャパン提供のCMが流れています。ご覧になった方もあるかと思いますが。(HPへのリンク) [https://www.ad-c.or.jp/campaign/self\\_allself\\_all02.html](https://www.ad-c.or.jp/campaign/self_allself_all02.html)  
内容は、漫画のイラストを背景に、吹き出しの文字が現れます。\*協力：(公社) A C ジャパン

- ①赤ちゃんの泣き声が聞こえる家並みの中：「はうはう、今行くね」  
「よーっ」
- ②背景にビルが立ち並んでいるオフィス街：「わが社の経営方針を発表します」
- ③食卓風景：「ご飯だよ」
- ④窓の外から教室を見ると：「将来の夢はパイロット」
- ⑤夜景の見えるレストラン：「支払いカード」
- ⑥熊のぬいぐるみ売り場：「ジャンフのグッズ」
- ⑦ベッドの横に体温計：「子どもが熱を出したので、有給を取らせてくれたこと」  
最後に、聞こえてきたのは、男性の声ですか？ 女性の声ですか？  
「無意識の偏見に気づくことからはじめませんか？」と文字が浮かんできます。

皆さんは、男性・女性のどちらの音が聞こえてきたでしょうか。これは男性、あるいは女性と勝手に決めつけてはいないでしょうか。例えば、①③は、家事・育児だから女性。②企業の意思決定、経営責任を担うのは、男性。④パイロットとか医師は男性の職業。⑤経済的負担は、男性が対応。(女性より収入が多いから)。⑥女性は、赤・ピンクなどの暖色系。男子は、青・緑など

の寒色系。⑦家事育児と仕事の両立において、女性は仕事より家事育児を優先すべき。このCMのテーマは「ジェンダー平等」です。ジェンダーとは、生物学的な性とは違い、社会的・文化的につくられている性のことを指します。つまり、男性と女性の役割の違いによって形成された性別のことです。例えば、家事育児は、「女性がするもの」であり、仕事は「男性がするもの」といった「女のしごと」「男らしさ」という文化的につくられた意識のことを指します。私たちは、無意識のうちには性差や男女の役割について固定的な思い込みや偏見を持ってしまいがちです。この「無意識の偏見」について、最近『アン・ノンシャスバイアス』との説明がされており、CMにおいては、画面の下に「Unconscious bias」と英語で小さく表示されています。

この無意識の偏見に捉われることのないよう「知る」ことが大切です。それは、まず「無意識の偏見」とは何かを「知る」ことから始めて、「気づく」ことが大切ではないかと思えます。人権啓発の資料を読んだり、新聞や雑誌に問題点を指摘した記事があれば確認したり、研修会等へ参加したりして「知る」。知ったことを他人事としてではなく、自らの言動を顧みて問題点がないかチェックして「気づき」を得る。とはいえ、中々一人では気づきにくいものです。前提として、日ごろから問題点があれば、指摘したり、受け止めたりがスムーズにできる人間関係、「コミュニケーション」が取れる環境づくりが重要になってくるのではないかと思います。ジェンダーに関して、疑問や違和感をもつものがあるれば、文字化してみても適切な表現かどうか話し合ってみませんか。



## サンマとマイタケの炊き込みご飯

### ●材料【4人分】

サンマ	2尾	A	水	270ml
ショウガ(千切り)	少々		料理酒	
米	300g			… 大さじ1と1/2
だし昆布	1枚		しょうゆ	大さじ1
マイタケ	200g		塩	小さじ1/2
塩	適宜			

### ●作り方

- ①サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- ②米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- ③炊飯器にだし昆布を入れ、その上に①のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- ④炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。



## ゆで豚のおろしキノコサラダ風

### ●材料【3人分】

豚バラブロック	600g	A	ネギ(青いところ)	適宜
小松菜	1/2わ		皮付きショウガスライス	3枚程度
エノキタケ	100g		塩	少々
ナメコ	100g		料理酒	適量
		B	大根おろし	200g
			ゆずこしょう	小さじ1
			刺身用醤油	大さじ1

### ●作り方

- ①豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- ②豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- ③キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- ④皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、③のたれをかけ出来上がり。

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」のシェフ「永井智一」さん。



JAからのお知らせ



自然災害に備えていますか？

予測できない自然災害は、大切な建物と家財に想定外の被害をおよぼします。

滋賀県の過去の主な自然災害と支払い実績 多くの共済金を皆さまにお役立て頂いております。 (JA共済調べ 令和5年2月末現在)

令和3年12月	令和元年10月	平成30年9月	平成29年10月	平成29年1月
雪災	台風19号	台風21号	台風21・22号	雪災
6,653件	1,051件	14,778件	4,561件	3,534件
51億1,025万円	3億6,045万円	60億7,835万円	14億6,718万円	11億1,005万円

JAの **建物更生共済** **My家財共済** なら!

POINT.1 保障範囲が幅広い!

<p><b>自然災害</b></p> <p>台風・暴風・竜巻等による風災 雪災 土砂崩れ・崖崩れ・地滑り</p>			<p><b>火災等にも</b></p> <p>火災 落雷 盗難による盗取、損傷または汚損</p>		
<p>台風・豪雨等による洪水 ひょう災 地震等</p> <p>※地震、火山の噴火やこれらによる津波、また、それによって生じた火災を含む</p>			<p>建物の外部からの物体の落下・飛来・衝突・倒壊 給排水設備に生じた事故による水ぬれ</p> <p>※自然災害によるものを除く ※家財の保障については、家財を保障の対象とする場合に限りま。</p>		

**POINT.2 損害の額をそのまま保障!**  
加入金額を上限に損害の額をお支払いします。  
※お支払いには所定の要件があります。  
※実損てん補特約を付加した場合。  
※損害の額は復旧に要する額をいいます。  
※「地震」については比例てん補方式での保障になります。

**POINT.3 色々な出費も安心!**  
残存物のとりかたづけに必要な費用や当面の生活に必要な費用のほか、水道管の凍結により生じた損害の復旧にかかった費用(注)等をお支払いします。  
(注) 建物を保障の対象とする場合に限りま。  
※共済金のお支払いには所定の要件があります。

**POINT.4 ケガにも備えられる!**  
ご契約の建物に発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。  
※お支払いには所定の要件があります。

**POINT.5 満期共済金がある!**  
掛け捨てではありません。保障期間満了時に、満期共済金をお支払いします。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

JAからのお知らせ

長浜産原料の味噌を **買いたい!**

**JA北びわこ特産**

長浜産原料



仕込み味噌で我が家オリジナル味噌をつくろう!

8%税込

**ご予約受付開始**

受付期間 11月17日(金)~12月22日(金)

※JA北びわこみそは、引取に限らせていただきます。

滋賀県長浜産(大豆・米)を使用した無添加手作りみそ(大豆10:米10)です。段ボール箱詰めとなりますので、必ずご家庭で保存容器に移し替えて熟成させてください。引取日時の詳細はお申込者へ1月下旬に案内させていただきます。

	普通みそ	
数量	10kg	15kg
ひと箱当たり	5,310円	7,965円
麴 1kg	920円	

引取場所 **JAレーク伊吹多目的施設みのりハウス**  
(長浜市八幡中山町1182-2)※長浜北支店の西側です。

賞味期限：梅雨から明けから1年間

価格は昨年度参考価格です。原料高騰などにより、改定される場合があります。

※申込書は最寄りの支店にてお問い合わせください。 ※お支払いは口座振替のみとなります。引渡日の現金の受取は行っていません。

味噌を作りたい **初めて作る・2kg程度作りたい**



日本の食文化に触れる

**手作り味噌講習会**

日時 令和5年11月17日(金)  
時間 【第1部】10:00~12:00 【第2部】13:30~15:30  
場所 JA多目的施設「みのりハウス」実習室  
長浜市八幡中山町1182番2(長浜北支店西側)  
受講料 1,500円※お釣りが出ないようにお願いします。

講師 厚生産業株式会社  
申込方法 メールまたはお電話にて  
shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp  
申込締切 お申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。



味噌を作りたい **作ったことがある・たくさん作りたい**

お家で育てる **仕込み味噌**

- 1年分の「わが家の味噌」を仕込みたい方向けとなります。原料の持ち込みも可能です。
- みのりハウスの設備の操作については、スタッフがサポートします。
- 1月下旬~2月上旬開催予定。詳細および申込の案内は、当誌12月号に掲載します。



申込み・問い合わせ先 / 生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)

**お正月のフラワーアレンジメント**

普段とは一味違った正月花を飾って明るい気持ちで新年を迎えましょう。

**参加者募集**

日時 令和5年12月23日(土) 10:00~12:00

場所 JA本店 大ホール

講師 フラワースクール花音 中川外賓先生

受付期間 11月1日(水)まで

申込方法 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

受講料 3,000円

定員 70名程度

持ち物 花切はさみ・持ち帰り用の袋など

参加者氏名・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 / (右の二次元コードよりお申し込みください)必要事項を記入のうえ送信ください。

アドレス: shinkou1@lakeibuki.jas.or.jp

② 電話 / ☎52-6533(受付時間/平日8:30~17:00)



## 廃棄農薬の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を一斉に有料で回収致します

農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。  
使用された場合は罰則規定が設けられています。

**実施日** 11月18日(土) **持込受付時間** 午前9:00~11:00

**回収場所** ●経済センター

※当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんのでご注意ください。  
書類については各支店窓口にございます。



お問い合わせ先/購買課 ☎63-2102

## 農業用廃プラスチックの回収を行います

農業用プラスチック類は、産業廃棄物に該当するため、責任をもって処理する必要があります。  
今回、管内の農家の方々を対象に、農業用廃プラスチック類の一括処理を実施します。

**11月25日(土)午前9:00~午前11:30**

近江カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター

**12月2日(土)午前9:00~午前11:30**

伊吹カントリーエレベーター・長浜カントリーエレベーター

**対象となるプラスチック** ○農業用ポリ ○育苗箱 ○畔波シート ○肥料袋 など

※廃タイヤ、農薬の紙袋、ガラス瓶、中身が残っている肥料・農薬の容器などは回収することが出来ませんのでご注意ください。

※当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合、または記入漏れがある場合は受付できませんので、ご注意下さい。  
書類については各支店窓口にございます。

お問い合わせ先/営農企画課 ☎ 63-2101

滋賀県立長浜農業高等学校

## 秋の農産物販売会

マイカゴ、マイバック持参のご協力をお願いします。

**日時** 令和5年11/18(土)  
10:00~12:00

**場所** 滋賀県立長浜農業高等学校  
(長浜市名越町600)

### 内容

- 農産物販売および農産物加工品の販売(米・牛肉・野菜・草花・果樹・食品加工)
- 体験学習(ミニトマト収穫)
- パネル展示による各学科・各分野の学習紹介(農業講義室)
- 模擬店(焼き芋・フランクフルト・焼きたてメロンパン等)



お問い合わせ先 滋賀県立長浜農業高等学校 Tel.62-0876

## 第34回 農業機械大展示会

未来輝く滋賀の農業  
~もっと楽しく、効率よく、快適に~

軽食コーナー  
県内農産物販売コーナー

**2023.11/2(木) 9:30~16:00**  
**3(金) 9:00~16:00**  
**4(土) 9:00~14:30**

**ドラゴンハット**

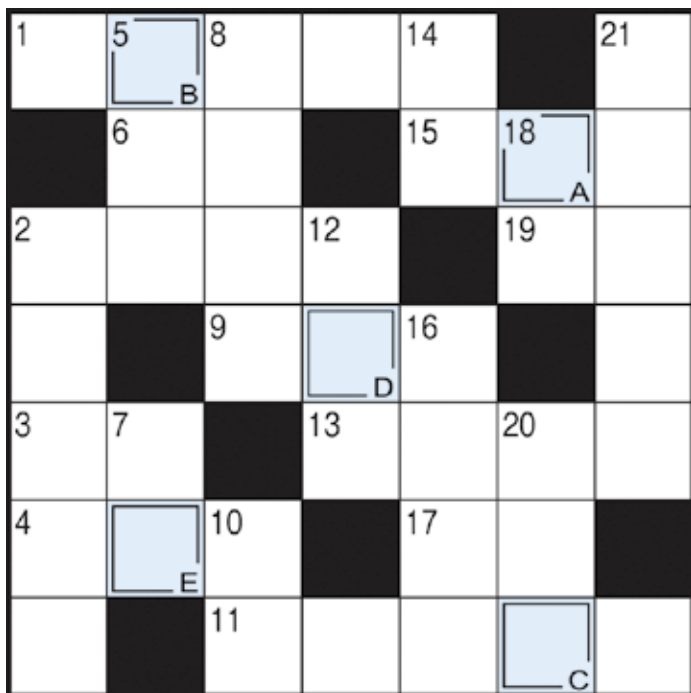
(竜王町総合運動公園)  
滋賀県蒲生郡竜王町岡屋3282番地



ご来場のお客様に粗品を進呈!

お問い合わせ先 **JA全農しが 長浜農機センター**  
Tel.0749-78-1008

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 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しみます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます

### タテのカギ

- 21 2人でおそろいの服を着ます
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した
- 18 ペンのはきっぽと呼ぶこともあります
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 12 考えるときにひねるもの
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 5 大敵、運転中は気を引き締めて
- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります

### 10月号のこたえ

A B C D E  
カ ラ ス ウ リ



### 9月号の応募総数

126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 11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。

● マスク着用が任意となつて早数か月。それでも、病院に行けばマスクの着用をお願いされます。予防としての効果はあるということでしょう。しかし、久しぶりに出会った知り合いに気付けなくて「よそよそしいなあ」と言われることも。任意ということがありがたいのか、そうではないのか…。悩ましい限りです。

● 米原市 西澤さん  
別居の孫がインフルエンザで学級閉鎖。コロナもインフルエンザも流行っています。やはりマスクは大事です。私はマスクを着用しています。

● 米原市 宮川さん  
柿の収穫時期が近づいています。猿害と落果、日焼けで収穫が心配です。  
● 本号をご覧になられている頃に収穫を迎えるひらたねなし柿。良品質かつ豊作を願うばかりです。ひらたねなし柿を初めて食べたときの驚き、感動は今でも忘れられません。是非ご購入を!

● 毎号、どのような記事を掲載するか検討しますが、金融部よりこの記事は1ページを割いてしっかりと伝えたいとの意向がありました。大切な資産を守るためにも、家族での話し合いは大事ですよ。

● 長浜市 吉田さん  
「詐欺は防げるのコーナー」は、大変参考になりました。日頃から子供と話し合っています。

● 今まで経験したことがない暑さが続いた9月。この広報紙が出ている頃には平年並みの気温を期待したいところです。同じ事の繰り返しであつたという間に時間が過ぎてしまいがちですが、彩りあざやかな秋を満喫したいものです。

● 長浜市 北川さん  
夕方に散歩をすることがあります。屋間に比べてかなり涼しく、とても気持ちがいいです。暑い夏が終わってやっと秋らしくなつたなあと感じます。



# 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



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

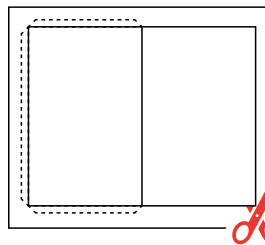


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

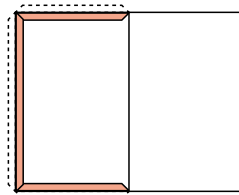
のりしろ

## 封筒の作り方

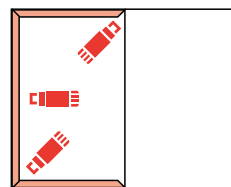
①封筒の部分を切り取ります。



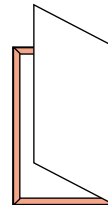
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



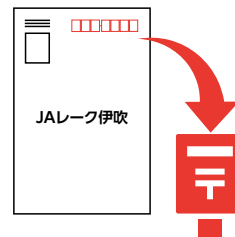
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

9月の開催はありません

### ■理事会

令和5年9月29日

#### 議案審議

- 第1号議案 令和5年度仮決算処理方針について  
第2号議案 長浜カントリーのトイレおよび休憩室改修工事について

#### 報告事項

- ① 内部監査の結果について
- ② 令和5年産米「もち米」買取価格の設定について
- ③ 金利設定委員会報告について
- 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5年9月末現在

正組合員数	4,609人	貯金残高	1,444億9千3百万円	年金共済保有高	30億0千5百万円
准組合員数	7,523人	貸出金残高	191億0千3百万円	購買品供給高	3億9千1百万円
出資金残高	18億2千9百万円	長期共済保有高	2,680億3千7百万円	販売品販売高	1億3千6百万円

2023年11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。

モ□ガ□リ▶ □ □      ミ□カ□ン▶ □ □ □

ジ□ベ□ゴ▶ □ □ □ □      ガ□シ□ク▶ □ □      リ□ジ□ン▶ □ □ □

## リスト

加学減己語護時自  
宿水物便弁臨食

### 例題

例題	リスト	答え/体
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

遠地に出かけることになり、久しぶりに鉄道を利用することになった。手元に乗車券を残そうと改札口で伝えると、「乗車記念の印が押されて返ってきた。駅員に聞いてみると、観光客には「乗車記念」で、お仕事の方には「無効」の印を押しているという。

車内では会話が耳に入ってきた。「常に新しい事を考えよう。去年同様の取り組みは、事業の後退を意味する」とのこと。確かにそうかも知れない。乗車券を手元に残すという結果は同じだが、少しの配慮で次も鉄道を利用したいと思ったのだから。我が職場でも、活発な意見が飛び交うことを願いたい。

(珥)

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

『晩秋の社』  
米原市上丹生  
中村 幸雄さん



## 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

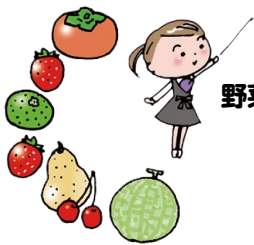


## JALレーク伊吹 電話番号一覧

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

魚座 12月19日~3月20日

全体運/努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し健康運/シェイプアップや筋力トレーニングにツキ 幸運の食べ物/ジャガイモ



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



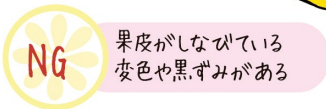
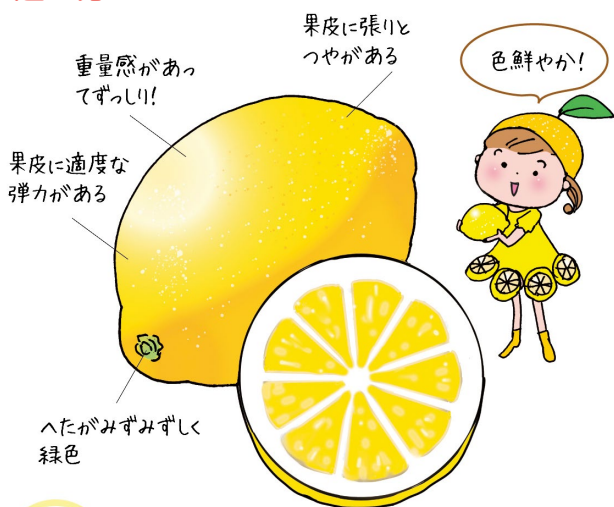
## レモン ～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

**レモンのプロフィール**

【分類】ミカン科ミカン属  
 【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)  
 【おいしい時期(旬)】 通年、国産は秋冬(10～3月ごろ)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

解説:KAORU

### ●選び方

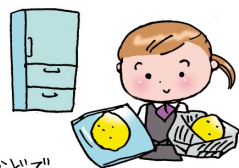


### ●保存方法

#### 丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ

1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



#### 要注意!

常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

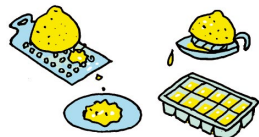
#### カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する



#### 冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利



### ●レモンのいろいろ

#### リスボン



原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニアの果汁が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ

#### ユレーカ(ユリーカ)



主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強いの枝変わりには「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など

#### ジェバ



主産地は千りの種が少なく使いやすいの香りの良さや、しっかりとした酸味が特徴

#### メイヤー(マイヤー)



オレンジとの自然交雑で誕生の酸味が穏やかで糖度が高め

#### 菊池レモン



「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

### ●レモンのチカラ



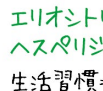
#### ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、レス緩和、疲労回復に



#### カリウム

高血圧予防やむくみ改善に



#### エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待。ルチンは動脈硬化予防にも



#### クエン酸

疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



#### リモネン

リラックスタイム効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に



### ●効果的な食べ合わせ

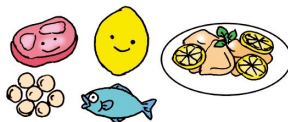
#### カルシウムの吸収率アップ 牛乳、チーズ、小魚、青菜類

クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的



#### 美肌づくりには 肉や魚、大豆

美肌づくりには欠かせないビタミンCは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる



#### 減塩効果

クエン酸には塩味を感じやすくする効果がある。レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに



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。

