

# ふれあい 12

December 2023 vol.308

FUREAI

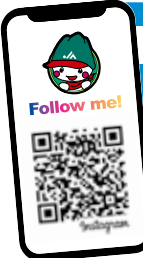


P1 特集 **おいしい おしゃれ 米粉でクリスマススイーツ**



## 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!



Follow me!

@ 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





ほうじ茶  
芳醇な香りを楽しむ大人のスイーツ

## クリスマスグリーンマフィン

### 材料

6個(マフィンカップ直径6cm×高さ4.5cm)

米粉……………300g	メープルシロップ……………大さじ2
ベーキングパウダー	ラム酒
(アルミニウムフリー)…大さじ1	(豆乳または牛乳で代用)…大さじ1
抹茶パウダー……………2g	自然塩……………小さじ1/3
成分無調整豆乳または	ドライフルーツ(ラム酒漬け)
成分無調整牛乳……………230ml	……………大さじ3+飾り用適量
菜種油……………大さじ6	ナッツ類(お好みの2種)
てんさい糖……………50g	……………各大さじ2+飾り用適量

### 作り方

- ①米粉、ベーキングパウダー、抹茶パウダーをボウルで混ぜておく。
- ②ドライフルーツとナッツ以外の残りの材料を全て混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③ドライフルーツとナッツを加えてさらに混ぜ、マフィンカップに入れて飾り用ドライフルーツとナッツを散らす。
- ④170度に温めたオーブンで約25分焼く(竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK)。



### POINT

写真は右上から時計回りにカボチャの種、レーズン、クランベリー、マンゴー、ヒマワリの種。ドライフルーツは、1カ月~1週間前までにラム酒に漬けておく(りんごジュースでもOK。長く漬けると発酵するので前日からがよい)。



# スイーツ



今年のクリスマスは米粉を使ってスイーツを作ってみませんか。米粉ならではの食感はスイーツとも好相性。グルテンフリーだからアレルギーを持つ人にも安心です。

監修：陣田靖子(粋-Sui-キッチンスタジオ&カフェ オーナー)  
<https://yasming.net>



フルーツの風味と生おからが好相性

## 米粉とおからのヘルシーケーキ

### 材料

直径15cm×高さ6cmのケーキ型1台分

米粉……………100g	△	レモン汁……………大さじ1
生おから……………100g		塩こうじ……………大さじ1
ベーキングパウダー		白みそ……………大さじ1
(アルミニウムフリー)…小さじ2		レモンの皮……………1/2個分
△		あんずジャム……………大さじ2~3
成分無調整豆乳または		ココナツパウダー……………大さじ2~3
成分無調整牛乳……………80ml		飾り
菜種油……………大さじ4		リンゴ(蒸し煮用)…1個
てんさい糖……………50g	□	ミント(葉)……………適量
メープルシロップ…大さじ1		

### 作り方

- ①よく搾った生おからと米粉をブレンダーにかけ、よく混ぜたらベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- ②△の材料を全てボウルでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。生地はポテツとした感じになるように豆乳または牛乳(分量外)で調整する。
- ③オーブンペーパーを敷いた焼き型に入れ、表面を平らに整える。
- ④180度に温めたオーブンで30~35分焼く(竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK)。
- ⑤表面にあんずジャムを塗り、再度オーブンで2分焼き、取り出してからココナツパウダーを振る。
- ⑥焼き型に入れたまま、網(ケーキクーラー)の上のせて冷ます。
- ⑦⑥を焼き型から抜き、リンゴの蒸し煮3切れでバラの花の形を作ったのせ、ミントの葉を飾る。



### POINT

#### リンゴの蒸し煮

- ①リンゴをよく洗ってから8等分し、芯の部分を取る。
- ②塩水にくぐらせてから、厚さ2mmぐらいにスライスして鍋に平らになるように入れ、弱火で約18分蒸し煮する。







JAでは、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」を基本に、省力・低コスト商品の普及を図っております。

つきましては、「令和6年産水稲生産資材注文書」をお届けしておりますので、「令和6年産水稲・麦・大豆栽培の手引き」を活用して注文をいただきますよう、よろしくお願いたします。



令和6年産 水稲用生産資材注文書  
申込期限：令和6年1月31日(水)まで



令和6年産  
水稲・麦・大豆栽培の手引き

## 令和6年産水稲生産資材 新商品の紹介

次年度に向けて、新商品の水稲資材についてご紹介いたします。

### 新規水稲除草剤

#### デオレ 3成分 (初中期一発剤)

##### 根にも効く成分配合

- 有効成分「アルテア」配合により、多年生雑草、特にホタルイ、オモダカ、クログワイの地上部だけでなく、根に高い効果を示します。
- ノビエの後発生とSU抵抗性雑草にも効果があります。



1キロ粒剤

製品情報は  
こちらから↓



#### エンペラー (初中期一発剤) 3成分

##### スピーディーな除草効果

- 有効成分「エフィーダ」と「ピラクロニル」配合によりコナギ、ホタルイ等の広葉雑草だけでなく、ヒレタゴボウやナガエツルノゲイトウにも高い効果を示します。
- ノビエ3葉期まで使用でき、速効的に除草効果がみられます。
- ジャンボ剤と豆つぶ剤は10a当たり250gと軽量で、拡散性が高いため、省力的に防除できます。



1キロ粒剤



ジャンボ剤



豆つぶ剤

#### ウィードコア 3成分 (中期剤)

##### 幅広い草種をこの剤で

- 4葉期までのノビエから、セリやオモダカ等の多年生雑草まで、幅広い草種を防除できます。ヒレタゴボウやナガエツルノゲイトウにも有効です。
- 初期剤または一発剤との体系で使用してください。



1キロ粒剤

### 新規箱施用剤

#### スタウトパディート 2成分

##### 環境負荷軽減に向けた新商品

- いもち病や甲虫目・チョウ目害虫に対して高い効果を示します。
- 播種前から移植時まで使用可能です。散布適期が広く、使いやすい薬剤です。



箱粒剤

### 新規カメムシ防除剤

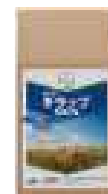
#### キラップ 1成分

##### カメムシ防除剤の変更について

- 環境負荷軽減に向けた取組みの中で、カメムシ防除剤をスタークルからキラップへ変更します。
- キラップ粒剤の散布目安は、出穂10日前(穂ばらみ期)～出穂期となっていますのでご注意ください。



粒剤



粉剤



フロアブル



# あなたもチャレンジ 家庭菜園



園芸研究家  
成松次郎

## 寒起こしと天地返し

## 農閑期に行う土づくり

図1 良い土の組成と団粒構造

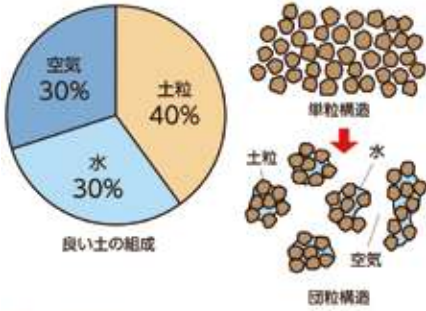


図2 寒起こし

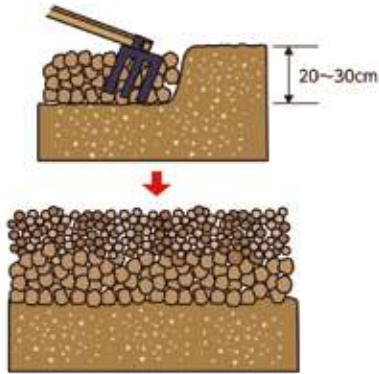
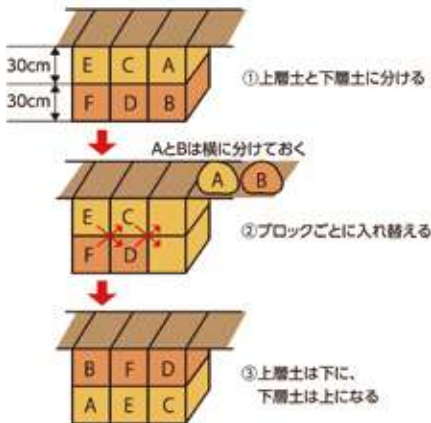


図3 天地返しの方法



最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

**「水はけと通気の良い土」**  
根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けに

くい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてバーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

**「寒起こし」**  
厳寒期の1、2月に菜園を20〜30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

**「天地返し」**  
同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や

有害センチュウが増えてきます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにやっておくといでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※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。

お盆・お彼岸の小菊の販売が大好評につき

# お正月用 小菊・ハボタン 販売のご案内

JAレーク伊吹花卉部会が栽培しています。  
数量限定で、完全予約制です。

お渡し日	12月25日(月)・12月26日(火) 12月27日(水)・12月28日(木)
販売価格	小菊 450円 ハボタン250円(赤・白 2本入)
お渡し場所	経済センター(長浜市加田町3143)
お渡し時間	9:00~15:00

お申込み先 特産振興課 ☎0749-63-2108 (平日8:30~17:00)



# ふれあいタイムス

◎9月19日(水)・20日(木) 10月10日(火)・11日(水)・12日(木)・17日(水)・18日(木) 11月7日(水)・8日(木)・9日(金)

## 組合員健診・健診結果の説明会

生活振興課は、9月に山東支店および本店、10月に長浜南支店にて組合員健診を行いました。

当健診は、「からだ」と「こころ」の健康寿命を延ばすJA健康寿命100歳プロジェクトの中の一つとして取り組んでいます。また、健康であり続けるために受診する事だけで終わらないよう、希望者には健診結果の説明会も行っています。



◎10月19日(木)

## 園児がバケツ稲で収穫した粃を持って来店

柏原こども園の園児が、春から育てたバケツ稲で収穫した粃を柏原支店に持って来られました。訪問時には、園児の笑顔に癒されました。受け取った粃は支店にて白米まで調製され、同園にお持ちしました。



◎10月13日(金)

## 伊吹高校・米原警察署 特殊詐欺防止啓発

伊吹高校スマイルネットのメンバーと米原警察署は、山東支店にて特殊詐欺防止の啓発を行いました。スマイルネットと滋賀県警の Mascot キャラクターの「けいたくん」が来店者に声掛けし啓発用のチラシを配布されました。



◎10月13日(金)・25日(水)

## ブロッコリー・長ネギ 収穫前研修会

特産振興課は、冬野菜の出荷を迎えるにあたり、収穫前研修会を経済センターにて開催しました。研修は湖北農業農村振興事務所農産普及課の長尾普及員より、今年の生育状況などの概況説明の後、京都合同青果の長谷川さんより、市況や出荷規格についての説明がありました。

長谷川さんは「出荷の荷姿や規格など多くの質問をいただき、産地の熱量も十分に感じ取れた。レーク伊吹から到着する野菜は仲買人からも高評価を得ている。少量でも良いので、定期的に出荷してもらえれば」と今年の出荷に期待を寄せられました。





◎10月18日(水)

## 支店協同活動 近江支店 米原市立息長小学校と さつまいも掘り

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名と春に植えたさつまいもの収穫を行いました。

児童たちは夢中になって掘り起こしたさつまいもを「重たいー」と誇らしげに持ち上げていました。

圃場で収穫したさつまいもは焼き芋にされ、参加者にふるまわれました。



◎10月20日(金)

## 支店協同活動 長浜北支店 長浜市立北保育園でさつまいも掘り

長浜北支店は、長浜市立北保育園にて、4〜5歳の園児104名とさつまいもの収穫を行いました。

さつまいものつるを取り除くことから始めましたが、瞬く間もなく収穫されていきました。収穫後はみんなでどれだけ取れたか数えあげ、たくさん採れたことを喜んでいました。

収穫されたさつまいもは、園児が持ち帰ったほか、保育園での調理にも利用されます。



◎10月20日(金)

## #スマイル講座 お菓子作り教室



生活振興課は、みのりハウスの調理実習室にて、お菓子作り教室を開催しました。今回はケーキ作りに挑戦、彩り鮮やかで美味しそうなケーキがたくさん出来上がりました。



◎11月5日(日)

## 支店協同活動 山東支店 ザ米原 参加

山東支店は、米原市大野木のビッグプレスで米原5,000人との出会い実行委員会が主催するザ米原 学生×企業交流会イベントに参加し、県内の学生との交流を行いました。

ざつくばらんな雰囲気の中で、様々な意見交換が行われ、学生にJAを知っていただく機会となりました。今後も地域の活性化に繋がる活動に貢献していきます。







# 問題の外在化

「A 滋賀同和対策本部「みどり」より」



滋賀県教育委員会から、10月13日に『令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果等の概要について』が公表されました。

その中で、児童生徒(公立小中学校、高等学校の長期欠席者数および不登校生徒数が、過去最悪となっていることが分かりました。そして、その一番の原因は、「いじめ」ではなく、本人にかかる状況で、「無気力、不安」となっています。これは、しんどいなと思うことがあっても具体的に「こういふこと」で困っていると言えない人が多く含まれているのではないのでしょうか。

このような気持ちをネガティブ(嫌な気持ち)として、その気持ちとの向き合い方を探ってみたいと思います。『嫌な気持ちになったら、どうする?』(注)では、著者は、ネガティブとは一種の「妖怪」であるとし、「人びとは、ネガティブ(妖怪)に取りつかれ、憂鬱になり、自分を否定していく。しかもそれは他人に感染し、伝播する。ただし、ネガティブはとても大事な感情であり、なくてはならない感覚でもある。だから、抑え込めばいいとか、見て見ぬふりをすればいいとか、そういう単純な話ではないわけです。」と言います。

そして、その対処方法として、あげられているものの一つが「問題の外在化」という技法です。問題の外在化とは、何らかの心身の「生きづらさ」や症

状が出たときに、問題の原因をひとまず自分から切り離し、客観化し、ある程度の距離と余裕をもって事態を眺められるようにすることです。

例として「勉強しなくちゃいけないのに、やる気がしない」という場合ですが、これを個人の問題としてみると、「私はやる気が出ない」となります。そこで、問題を個人の外側に置く、つまり外在化させます。すると、「そのやる気のなさは、私にどのような影響を与えているだろう?」と問うことになり、さらに、「そのやる気のなさに対して、私はどのように対抗していけるだろう?」という問いが設定できます。

すると、やる気のない自分を責めるのではなく、いろいろな対策を考えられるようになります。図書館や学校で勉強する、好きな飲み物を飲みながら勉強する、といった方法を試してみることになります。行動や感情を「意志の力」によってコントロールすべきだ、それこそが自律的な人間だ、それができない私なダメな人間だという自己責任化から離れてみるのが、大事だということです。

職場や地域においても多かれ少なかれ嫌な気持ちになることがあるかと思いますが、その向き合い方の一つとして「問題の外在化」という対処方法を試みてはいかがでしょうか。

(注)『嫌な気持ちになったら、どうする?』(著:中村英代、出版:ちくまプリマー新書)



## レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

- 材料【4人分】
- 豚バラ肉スライス 200g
- レンコン…………… 8枚
- タマネギ…………… 1個
- ニンジン…………… 1/2本
- サラダ油…………… 大さじ2
- ニンニク、ショウガみじん切り…………… 各小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1
- 水溶き片栗粉 …… 大さじ3

- 合わせだれ
- 水…………… 100ml
- ガラスープ…小さじ1/2
- 料理酒…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オイスターソース…………… 大さじ1と1/2

- 作り方
- ①豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分は半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- ③同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4～5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。



## 鶏モモ肉と柿、ロメインレタスのサラダ

- 材料【4人分】
- 鶏モモ肉…………… 200g
- 柿…………… 1個
- ロメインレタス… 1/2わ
- レモンスライス…………… 4枚
- クルミ…………… 20g
- パルメザンチーズ… 適宜
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 料理酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- ドレッシング…………… 大さじ3
- レモン汁…………… 大さじ3
- オリーブ油(エクストラバージン)…………… 大さじ3
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- ブラックペッパー… 少々

- 作り方
- ①鶏モモ肉を一口大に切り、料理酒、塩をもみ込んでおく。ロメインレタスは5cmほどに切り、水洗いしてざるにあげておく。柿は8等分にして皮をむく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏モモ肉を焼き上げる。
- ③皿にロメインレタス、グリルした鶏モモ肉、柿、レモンスライスを盛り付け、②のフライパンに残った肉汁を回しかける。
- ④ドレッシングの材料を合わせて、サラダにかけ、クルミ、パルメザンチーズをかけ出来上がり。



シェフ 永井の

おすすめ

永井智一

茨城県笠間市にある「天晴旧キッチン購入」オーナーシェフ



# 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!

**ご予約受付開始**

受付期間 **12月22日(金)まで**

※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。

8%税込

価格決定

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

賞味期限: 梅雨から明けから1年間

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。

※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 **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**

申込締切日 **12月27日(水)**

- 日 時 / 令和6年2月7日(水)~10日(土) いずれも9:00~12:00
- 場 所 / JAレーク伊吹 多目的施設みのりハウス  
(長浜北支店の西側です) 長浜市八幡中山町1182-2
- 定 員 / 各日6名程度
- 受講料 / 材料持込なし: 3,000円※ 材料持込あり: 1,000円  
※材料持込なしの場合、約6kgの味噌が出来ます



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

## お歳暮、冬ギフト 承ります

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



今年もやります!  
2023広報誌  
**ふれあい**  
FOREAL

## 表紙フォトコンテスト

募集期間 **2024年1月31日(水)まで**



発表

今年のテーマは3部門!

応募

SNS(インスタグラム)

JALレーク伊吹のインスタグラムをフォロー  
#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!



ふれあい24年  
4月号~1年間

「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。

表紙にて掲載

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)**

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。

応募点数が少ない場合は、コンテストを中止とさせていただきます。たくさんのご応募をお待ちしています。



# JAからのお知らせ

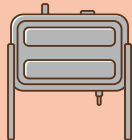
## 2023年 年末・2024年 年始のお取り引きについて

		12/30 <sup>土</sup>	12/31 <sup>日</sup>	1/1 <sup>月祝</sup>	1/2 <sup>火</sup>	1/3 <sup>水</sup>	1/4 <sup>木</sup>
窓口(支店・経済センター)		お休みさせていただきます					平常どおり
ATM	各支店・ふれあい窓口・長岡キャッシュコーナー	9:00~18:00	9:00~17:00		9:00~18:00		8:45~20:00
	イオン長浜店	9:00~22:00					
JA ネットバンク	個人	0:40~23:40	6:30~23:40		8:00~19:00		0:40~23:40
	法人	8:00~20:00		ご利用いただけません			8:00~20:00

※ JF マリンバンクのATMについては、1月1~3日はご利用いただけません。  
 ※ 他JAおよび他金融機関・ゆうちょ銀行・コンビニATM等の提携ATMについては、提携先のシステムメンテナンス等により、ご利用いただけない場合があります。

### 灯油のご注文はお早めに

年末年始は12月30日<sup>土</sup>から1月3日<sup>水</sup>までお休みをいただきます。  
 お早めのご注文をお願いします。



### JA全農しが長浜農機センター休業日のお知らせ

2023年12月28日<sup>日</sup>~2024年1月4日<sup>日</sup>の間は休業させていただきます。

●お急ぎの際の連絡先は  
 JA全農しが農業機械課 ☎077-586-7014  
 (12月28日、1月4日のみの対応となります)



## 組合員加入・脱退について

JAは株式会社とは違い、組合員がつくり、運営する、組合員のための組織です。農家や地域の人が「出資金」を出し合い、その皆さんの『声』で事業が運営され、よりよい暮らしができるようにしていくための組織です。JAでは多様な事業を通じて組合員の皆さまに様々なサービスを提供しております。ぜひご加入をご検討ください!

### 組合員の特典

**1 JAや地域の出来事など身近な「食」と「農」に関する情報をお届けします!**

組合員になると、地域の情報やイベント情報を掲載したJAレーク伊吹広報誌「ふれあい」を毎月お届けしています。

**2 出資配当金を受けられます。**

出資金配当率は経営状況によって変動しますのでお支払いを約束するものではありません。

**3 各種ローンをご利用いただくことができます。**

組合員になると、生活に必要な資金を低金利で借り入れできます。(住宅ローン・マイカーローン・教育ローンなど。)なお、借入には審査があります。

### 組合員の種類

JAの組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

### 正組合員

年間30日以上、農業に従事する個人で、住所又は農業に係る土地・施設が組合の管内にある方等。正組合員となり、総代に選ばれると、地区別懇談会や総代会に出席することで、JAレーク伊吹の運営に参画することができます。

### 准組合員

JAレーク伊吹管内に在住の方で、継続してJAレーク伊吹の事業を利用している方々等。なお准組合員総代制度も設けています。

### 住所・氏名などの変更手続き

住所・氏名などの変更、組合員資格の変更等ありましたら、異動の手続きが必要となりますので、手続きをお願いいたします。

### お手続きの際、必要なもの

印鑑(氏名変更の場合は、変更前・変更後の印鑑)・運転免許書等ご本人が確認できる公的書類

### JA組合員加入・脱退のお手続き

#### 加入のお手続き

(1)「加入申込書」に必要事項を記入、押印していただきJAへ提出してください。  
 (2)加入が承諾されたら、定められた日までに「出資金」を払い込むと組合員となります。  
 (3)後日、加入通知書をお届けします。出資金は1口1,000円で1,000口までです。

#### 任意脱退

いつでも出資金譲渡の申し出をすることができます。出資金を全部譲渡することにより脱退することができますが、年度末(3月31日)の60日前の営業日までにお申し出いただければ、年度末において脱退となります。

#### 法定脱退

JAレーク伊吹管外に転居、または亡くなられた場合、加入いただいた支店にて脱退の手続きをお願いいたします。

※出資金の払戻しは、任意脱退・法定脱退ともに総代会終了後となります。

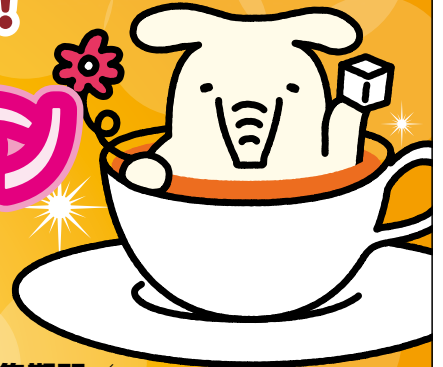
●お問い合わせ▷最寄りの支店 もしくは、総務課 TEL 52-6520



# 新規特別金利定期貯金大募集!!

おトクに貯めてあったまろ～

## ウィンターキャンペーン



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%)

組合員以外の方

期間  
3年  
年

**0.05%**

(税引後 年0.039%)

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  
1年  
年

**0.04%**

(税引後 年0.031%)

募集期間

©よりぞう

令和5年11月1日(水)～

令和5年12月29日(金)

- ※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ます。
- ※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。
- ※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。
- ※店頭に説明書をご用意しています。
- ※金利は令和5年11月1日現在

★「ウィンターキャンペーン」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★

生活振興課  
山口 貴子



①猫 自覚はありませんが、言われたことがあります。  
②人と関わる事が好きなので、これからお会いする組合員の方と笑顔を作っていけるよう頑張ります。



## 職員紹介

11月1日付

新たに3名が入組されました。  
紹介にあたり、2つのお題を依頼しました。

- ①あなたを動物に例えると何ですか? その理由は?
- ②あなたの性格や人柄、JAで働く抱負をお願いします。

販売施設課  
笹木 智徳



①キリン です。キリンのように大きく成長していきたいからです。  
②私は、人と話すのが好きで、人見知りをせず打ち解ける自信があります。このことを大切に、仕事に取り組みます。

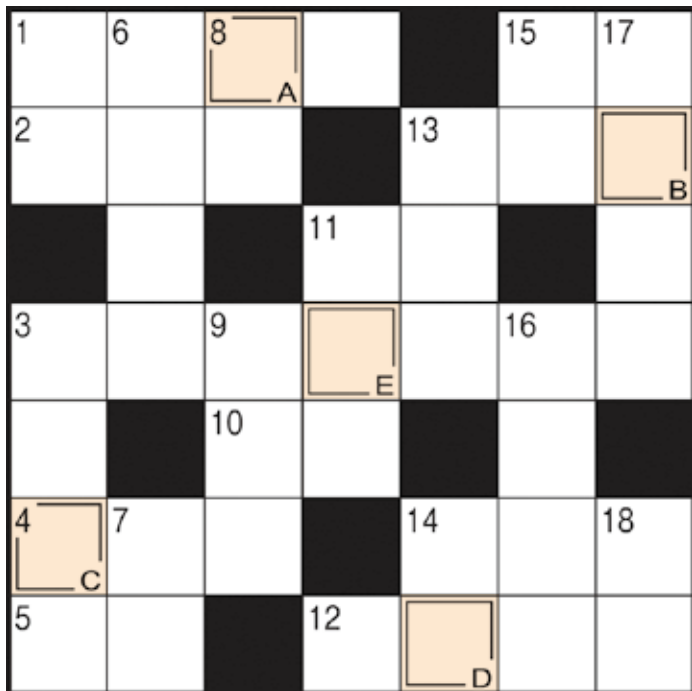
長浜東支店  
天野 直樹



①いのしし やると決めたら猪突猛進で突き進む所が似ていると思います。  
②地道にコツコツと積み重ねていくことが大切だと日々感じております、皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります!



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 サンタがプレゼントを入れます
- 2 パパー、ママー、どこー?
- 3 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 4 大好きな歌手の——を見に行った
- 5 レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 10 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 11 除夜の鐘を突けるところもあります
- 12 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 13 サハラ、タクラマカンといえば
- 14 刃物で紙を加工して描きます
- 15 冬の京都市は——冷えするといわれます

### タテのカギ

- 18 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です
- 17 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 16 チン!と鳴らすと人が来ます
- 15 年越しに付きもの麺類
- 14 ——の細かい滑らかな肌
- 13 建物が立っていない宅地
- 11 ——予報によると来週は寒いらしい
- 9 ワカメの根元に近い部分
- 8 授業中は慎んでくださいな
- 7 寒い日に吐くと白く見えることも
- 6 その月の一番最初の日
- 3 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- 1 冬眠するものも多い大型の哺乳類

### 11月号のこたえ

A B C D E  
フ ユ ジ タ ク



### 10月号の応募総数

86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 12月20日水

※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 日比さん**  
大きなさつまいもが収穫できました。中くらいの物がいいと思ってるのですが、いつも大きないもが採れています。なぜ?  
● 様々な原因がありますが、肥料の与えすぎが考えられます。夏野菜と同じ量で土づくりを行っている場合は肥料を少なめにしてみてください。また、さつまいものできる数を増やすために、苗を深めに植えてみてください。大きさを抑えることが出来ます。毎年1年生である野菜づくり、上手くないことを楽しむのも一興かと。

**米原市 柴田さん**  
各地でクマ被害のニュースを聞きます。数年前にうちの近くにも出没したことがあり、不安です。野生動物たちにも事情はあるかと思いますが、静かに暮らしてほしいです。  
● 暑くて食べ物が無くなり人里まで降りてきたクマ。人の食べ物の味を見ると、美味しそうにまた再び訪れるようになるようです。お互いに静かに暮らせることがなによりですが、遭遇した場合は死んだらりと背中を見せたいということ。知識として知っているのは良いですが、実践することがないよう願っていますね。

**長浜市 谷本さん**  
お年玉の相場はどの位? 私には小学生から高校生までの孫があり、今まで一律にしていますが、これで良かったのか悩みます。  
● 子ども・孫には嬉しいお年玉。今ではお盆玉なるものもあるとか。渡す側になり、親戚間で渡す金額を決めたことを思い出しました。これが正解というものがないので、金額が決まっているなら窓外は混み合いますので、新札への両替は早めにご来店を。

**米原市 山崎さん 他多数**  
表紙の紅葉の写真がとても綺麗でした。「口ナ禍でなかなか出られなかったのどこかへ紅葉を見に出かけたくなりました。  
● 紅葉が素晴らしい表紙がきました。10月号は長浜農高・11月号は米原市上丹生の上丹生神明神社です。管内にも知らない名所があるんだなあと実感しました。湖北地域は歴史の宝庫であり、由緒正しい寺社も多く、名所はまだたくさんありそうですね。

11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

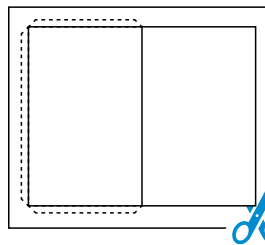


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡してください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

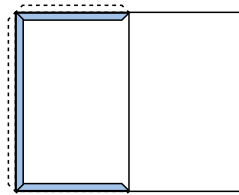
のりしろ

## 封筒の作り方

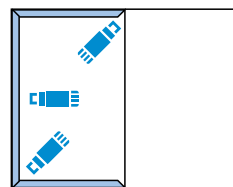
①封筒の部分を切り取ります。



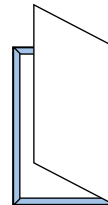
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



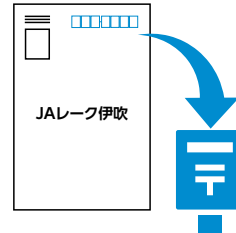
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

10月の開催はありません

### ■理事会

令和5年10月27日

#### 議案審議

- 第1号議案 令和6年度職員採用要領(二次募集)について  
第2号議案 慶弔金及び見舞金支給規程の一部変更について  
第3号議案 株式会社滋賀県農協電算センター株式の譲渡について

#### 報告事項

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| ①上半期仮決算について              | ⑧事務リスク報告について                        |
| ②内部監査の結果について             | ⑨反社会的勢力排除対応管理先対処方針について              |
| ③余裕金の運用について              | 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 |
| ④金利設定委員会の報告について          | ⑪JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について     |
| ⑤ALM委員会報告について            | ⑫有ミルクファーム伊吹の決算について                  |
| ⑥職員の状況について               | ⑬組合員の加入・脱退について                      |
| ⑦コンプライアンス・プログラムの取組状況について | ⑭令和5年産大豆施設利用料について                   |

## わたしたちのJA【主要概況】 令和5年10月末現在

正組合員数	4,602人	貯金残高	1,439億3千9百万円	年金共済保有高	29億9千6百万円
准組合員数	7,534人	貸出金残高	190億3千4百万円	購買品供給高	5億0千3百万円
出資金残高	18億3千1百万円	長期共済保有高	2672億0千7百万円	販売品販売高	3億0千3百万円

2023年12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。

ク□リ□コ▶

リ□ウ□エ▶

ス□ピ□ウ▶

マ□ジ□ウ▶

ス□マ□ゼ▶

## リスト

## 間隙場寸替頭箱 評風満薬両

### 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



冬の足音が聞こえてくると、お風呂に入るまでが億劫になっている方も多いのではないのでしょうか。湯船に浸かってしまえば湯加減に身も心も委ねられ、なぜ躊躇していたのか疑問に思うほどであるのに、毎回億劫になるのは不思議だ。

お風呂の時間には、いろいろと自身を見つめ直すことも多い。年初に目標を立てられた方は達成できたでしょうか。まだ未達成だという人、「もうひと月しかない」ではなく、「まだひと月ある」と前向きに考え、新年の目標が「今年こそ」ではなく、「今年は」となるよう、頑張ってみてはどうでしょうか。

## 編集後記



(珎)

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 | 『寒い朝』  
米原市大野木 伊藤 晋さん

## 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／問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復健康運／カルシウム補給と関節のストレッチで骨を大切に 幸運の食べ物／セロリ







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



## ユズ ~日本料理の名脇役~

**ユズのプロフィール**

【分類】ミカン科ミカン属  
 【原産地】中国  
 【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏~初秋)、黄ユズ(秋~冬)  
 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、クエン酸、リモネン、ピネンなど

解説:KAORU

### ●選び方

良い香り♪

形が良い

皮全体がきれいな色

皮が強く張りがあり、厚い

しなびている  
黒ずみや傷がある  
へたの切り口が茶色く乾燥している

NG

### ●保存方法

**冷蔵保存**

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は冷暗所でもOK。冷暗所で1週間、冷蔵では1.2週間程度保存できる

**冷凍保存**

皮 幅を広めにむき、ひたたりとラップに包んで保存。凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある程度残すと香りが良いよ!

**果肉** ラップに包み保存袋に入れて保存。自然解凍して搾って利用

香りが命! 鮮度が良いうちに利用してね

薄くむいて細かくカットして天日干し、乾燥したら密閉容器に入れ保存。粉末状にしておくと便利だよ!

浅漬け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

### ●ユズのいろいろ

#### 本ユズ

##### 木頭系

徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選抜の果汁も多く皮が厚い



##### 山根系

徳島県阿南市の山根氏によって選抜された早期結実品種



##### 多田錦

種なしでとげも少なく扱いやすい人気品種



#### 花柚(はなゆ)

ユズの近縁種。「花柚子」「一オゆず」「常柚(とこゆ)」とも皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やかな花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される



#### 鬼柚子(獅子柚子)

ポンタンの仲間のぶつぷつとした皮が特徴のジャムや砂糖漬けなどに利用される



#### 柚柑(ゆこう)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強くて香りが良く、ポン酢などに利用される



### ●ユズのチカラ

**ビタミンC** 皮に豊富な風邪予防、美肌効果、疲労回復に

**クエン酸** 疲労回復や食欲増進に、カルシウムの吸収を助ける働きも

**ペクチン** 食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に

**リモネン、ピネン** 皮に含まれる香り成分。精神をリラックスさせる効果に期待

### ●食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材 熱を加えても香りが消えないのが魅力

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに

**柚香蒸し** **柚子釜**

**風味付け** 刺し身や焼き魚、煮物に

ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも

**海外でも人気** 日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている



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。