

# ふれあい

fureai

2024

5

May

vol.  
313

P1  
特集

栄養バランスを整えよう  
毎日の果物でもっと健康に

- 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 JALレーク伊吹にご意見をお聞かせください!





栄養バランスを整えよう

# 毎日の果物で健康に



Fruits

私たちに身近な果物にはビタミンやミネラルなど体に良い成分がたっぷり！  
毎日食べて、健康増進に役立てましょう。

参考：公益財団法人 中央果実協会 <https://www.japanfruit.jp>  
イラスト：小林裕美子

果物は甘いものが多く、ダイエット中の人は食べない方が良いと思われるかもしれませんが、確かに、果物は甘さが魅力ですが、高カロリーというわけではありません。菓子類のようにカロリーが高い脂質はほとんど含まれていません。  
果物は大部分が水分であり、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養も含まれています。適量を食べることで上手にダイエットに取り入れることができます。

**果物はダイエットの敵!?**  
食べ方・選び方で健康的に

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲が湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

Kiwi Fruit

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲が湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

**朝食に果物をとりましょう!**  
1日のスタートに速やかに栄養補給!

Melon

「毎日くだもの200グラム運動」とは

果物を毎日たくさん(200g)食べて健康な体づくりを目指す運動のこと。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養が豊富に含まれるため、毎日果物を食べて、バランスの取れた食生活を送ることを提案しています。



夏ミカン 1個



桃 大きめ1個、  
小さめ2個



キウイフルーツ 2個



リンゴ 1個

## 注目の栄養素

### ベータクリプト

### キサントンは

ヒントはミカンを食べると  
手の平は何色に？

ベータクリプトキサントンはミカンに多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAの一つです。ミカンを食べたときに手を黄色くする色素でもあります※。ビタミンAは目や皮膚を健康に保つ働きがあり、ベータクリプトキサントンにも同様の効果があります。最近の研究結果では、血中のベータクリプトキサントンの濃度が高い女性ほど、閉経後の骨密度が高いことが分かりました。その他、肝機能保護効果や動脈硬化、糖尿病の予防にも役立つことが分かっています。

※手が黄色くなる度合いには個人差があります。

### アスリートを

### 果物がサポート

### 運動時のエネルギー補給にも

スポーツした後の水分補給は必須。加えて、失われたエネルギーとビタミン、ミネラルも欲しいところです。それらを速やかに一度に補給できるのが果物です。果物が疲労回復促進をサポートします。激しい運

## Pear

動を行うと体内に活性酸素が増えるといわれますが、果物に含まれるビタミンCやE、ポリフェノール類には抗酸化作用があることも分かっています。生の果物はもちろん、果汁100%のジュースを飲むのも良いでしょう。

### 肌を健やかに保つ

### 栄養素がたっぷり

### 上手に取り入れて 美肌を目指そう！

果物には便秘を解消する働きがある食物繊維や、美肌に欠かせないビタミンが豊富に含まれています。中でも多く含まれるビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあり、美白に有効とされています。肌の維持に係るコラーゲンを形成するためにもビタミンCは欠かせません。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いので、そのまま食べられる果物は特にお勧めです。栄養バランスを崩しがちな現代人の食生活に積極的に取り入れたいですね。

### 糖尿病や

### 脂質異常症などの

### 生活習慣病を予防

健康に欠かせない栄養素が  
効率よくとれる

果物は比較的血糖値を上げにくい食べ物といえます。果物に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。適量の果物を食べる人は、血液中の中性脂肪の含有量が正常化され、生活習慣病のリスクが低いことも明らかになっています。

## Banana

### 旬の果物を

### 五感で楽しもう！

### 酸味や甘味、フレッシュな 香りと色のパワー

果物を食べたときに感じる酸味は有機酸で、爽やかな清涼感があります。おやつに高カロリーなスイーツをとるよりも、果物ならば罪悪感なく食べることができます。また、果物によって旬を迎える時期が異なり、それぞれの特徴を五感で楽しめます。精神的なストレスにさらされがちな現代人にとって、果物の持つ甘みと酸味、香りの豊かな果物は心理的な健康状態にも良い影響があると考えられます。



ブドウ  
(巨峰など大粒)  
1/2房

伊予カン 1個

柿 大きめ1個、  
小さめ2個

バナナ 2本

梨 1個

ミカン 2個

## Oranges

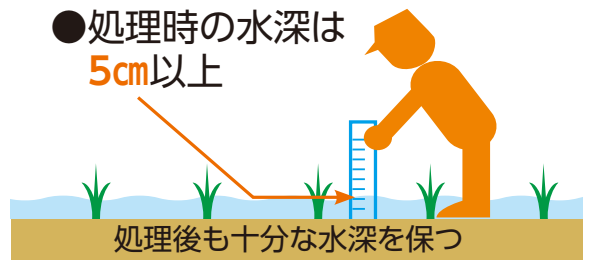
## Watermelon

## Grape



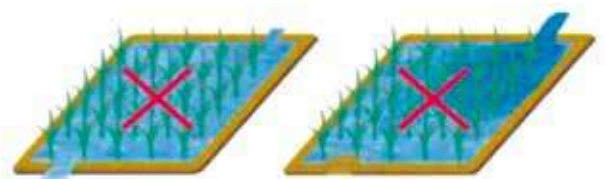
除草剤の使用は、ラベルの内容を注意事項までしっかりと確認しましょう。除草剤の有効成分は土壌表面に処理層を作ることによって効果を発揮します。処理層を壊さないために使用時や使用後の水管理が重要となります。

- 水稲用除草剤に貼付されているラベルには使用基準や使用上の注意事項が記載されていますので、その内容を遵守して使用する必要があります。
- 使用時の水深は5cm以上。特に、ジャンボ剤・フロアブル剤は必ず5～6cmの湛水状態を保って下さい。また、藻・浮草が発生していると、拡散が不十分となり効果が劣ることがありますので、使用時期の範囲内で早めに散布してください。



## 処理層をしっかり作るための水管理（注意点）

- 1 除草剤がよく拡散するように、十分な湛水状態にしてください。
- 2 除草剤散布後3～4日間は通常の湛水状態を保ってください。
- 3 散布後7日間は落水・かけ流しをしないでください。
- 4 除草剤散布後は田んぼに入らないでください。散布後の補植はしないでください(除草剤散布前に済ませる)。
- 5 水持ちが悪いほ場でやむを得ず入水するような場合はなるべく静かに入水してください。



かけ流しはしない!

大量の水を一度に入れない!

散布後、処理層が形成・安定するまで約3日間かかります。この間の急激な入水・落水は効果の低下に直結します。

3日間は湛水を保つことを心がけ、7日間の止水管理を守りましょう。

J Aレーク伊吹の農家の方々へタイムリーな営農情報をお伝えします。

NEW

## 「営農タイムリー」公式LINE × J Aレーク伊吹

友だち追加



こんな情報を発信していきます!

- 農作物の病害虫発生
- 病害虫防除情報・肥料農薬商品情報
- 農作業安全啓発情報 etc...

← こちらの二次元コードを読みこんでください。

利用するには、まずLINEアプリの登録が必要で、お持ちのスマートフォンやタブレットなどから無料でダウンロードすることができます。「営農タイムリー」公式LINEを通じて、旬な営農情報を定期的に発信します。皆様のご登録をお待ちしております。





## キュウリ追肥・水やりで長期収穫

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなくても楽しめます。生育適温は日中22〜28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」(サカタのタネ)は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】 植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきします(図1)。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立にし、本葉4、5枚まで育

図1 加温育苗

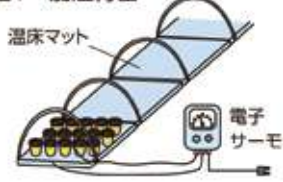


図2 畑の準備



図3 植え付け

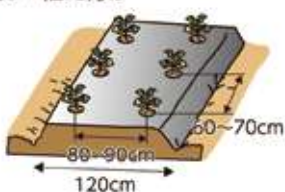


図4 支柱立て

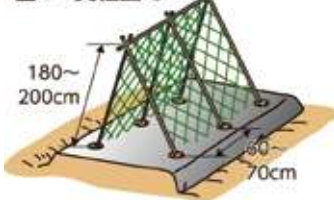


図5 摘心



※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。

【摘葉・摘果】 黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形

【誘引・摘心】 植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図4)。親づる(主枝)の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘み、親づるは支柱の高さで摘みます(図5)。

【植え付け】 中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬ごろが植え付け時期です。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80〜90cm、株間60〜70cmにします(図3)。

【収穫】 長さ21、22cm、重さ100〜120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。

【病害虫防除】 べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【追肥・水やり】 肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作つて施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたらず水やりをします。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

栽培カレンダー (キュウリ)



果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

【病害虫防除】 べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【追肥・水やり】 肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作つて施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたらず水やりをします。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【畑の準備】 植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%・200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

# 花卉部会便り

かきぶかいだより

## 切り花ハボタンを栽培・出荷しましょう

### ハボタンを栽培していただける方、大募集中!!

JAレーク伊吹花卉部会のハボタンの出荷は、2014年の50本からはじまり、栽培・出荷していただきました方々のおかげをもちまして、市場の主要産地となりました。市場出荷本数の増加を要望していただけることから、当JA花卉部会はハボタンを栽培していただける方を大募集しています。ハボタン栽培は、部会で研修会を開催し、栽培1年目から出荷ができます。

ご興味のある方は、栽培の方法等を説明させていただきますので下記のお問い合わせ先までご連絡ください。ご連絡をお待ちしています。



栽培カレンダー

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
露地栽培	は種	定植					収穫
ハウス栽培		は種	定植				

お問い合わせ・申し込み先/特産振興課 ☎63-2108 (8:30~17:00)



☑メールでのお問い合わせも受付しています  
当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください(お返事に時間がかかる場合があります)



## 3月5日(火) 営農指導担当職員研修集会 最優秀賞受賞

経済部特産振興課の伏木幹人課長が発表した取り組みが、「令和5年度JA営農指導担当職員研修集会」において、最優秀賞に選ばれました。当JA代表の発表が県最優秀賞に選ばれたのは、今回が初となります。

同集会は、県内の営農指導担当職員を対象に、JA滋賀中央会が毎年開催する研修集会であり、「農業生産の拡大」を目的し相互研鑽・交流を図ることを目的としています。今回発表した取り組みは、白ネギの生産振興をゼロからのスタートで始



め、短期間で農家組合員の生産環境を整えるとともに、出荷から販売までの一連の生産体制を確立したというものです。

同課長は、「ご協力頂いた、たくさんのお客様や生産者・JA職員には、心からお礼申し上げます。今後ともJAレック伊吹から出荷頂いた農産物を『北近江野菜ブランド』として全国に届けたい。」と述べていました。次は11月に開催される近畿大会で発表されます。



## 3月18日(月)

## アグリイノベーションハイスクール @長浜市文化芸術会館

滋賀県立長浜農業高校の学校行事として開催されているプロジェクト発表会に運営指導委員として、経済部吉井次長が出席しました。この発表会には、同校の生徒が課題解決型学習における取り組みを発表するものです。同発表会では、授業で栽培したトウモロコシの生育不良をきっかけに土壌管理の調査や土質の検査を実施した班、より若年層が園芸に親しめるように社会実験を試みた班など、九つの班が成果発表を行いました。多様な分野のからテーマを設定

し高いレベルの試行を実践してきたことがうかがえました。同次長は、「どのプロジェクトも専門的な知識を発揮し成果から課題提起まで行うなど、生徒が主体的に取り組まれている姿に感銘しました。」と述べていました。農業関連事業においての地域社会と生徒との関わりや、将来の農業関連事業を担う人材を育成し彼らが活躍できる環境・基盤を整えていく必要性を改めて考える機会となりました。



## 3月14日(木) 「にじの会」 役員会

JAレック伊吹助け合い組織「にじの会」は、本店にて、令和5年度役員会を実施しました。和やかな雰囲気の中、再開したふれあいサロンや研修会などの活動や来年度に向けて活発な議論がされました。

「にじの会」は今年度もふれあいサロンの活動を行い、レクリエーションや手作りの昼食を用意する計画をしています。集落でのお申し込みをお待ちしています。詳しくはページをご覧ください。



# ★新入



## 職員紹介

新入職員さんに2つの  
お題を依頼しました。

- ①「JAで働く抱負」の川柳を1つ作ってください。
- ②あなたの性格や人柄を教えてください。

販売施設課

北川 瑠綺亜



①仕事を

早く覚えて  
頑張るぞ

②私の性格はいつでも笑顔で誰とでもすぐ仲良くなれ、何をやるにしても全力で物事をやる。そんな性格です。

山東支店

北川 真子



①毎日を

明るい笑顔で  
走りぬく

②私は人への気配りを大切にしています。相手の目線に立って考えるよう努めています。

米原支店

小山 大樹



①一歩ずつ

積み重ねてく  
一日を

②私は、JAの職員として落ち着いて業務に取り組み、1日1日を積み重ねて行こうと考えています。

長浜南支店

辻 佑介



①毎日自分の

出来ることを  
精一杯

②いつも笑顔でニコニコしているのが自分の特徴で、自転車やバイクなどサイクリングが大好きです！

特産振興課

水森 寛太



①何事も

努力しつつ  
最後まで

②真面目な性格なので慎重に日々の仕事をこなしていきたいです！これから精一杯頑張ります！

伊吹支店

廣田 由美



①何事も

努力と笑顔で  
日々精進

②元気と笑顔が取り柄です。おしゃべりすること、食えることが好きで、誉められると喜びます。

近江支店

濱本 まりあ



①ニコニコで

笑顔たやがず  
がんばるぞ

②私は何事にも真面目に取り組む性格です。この性格を活かし、いつも笑顔で仕事を頑張りたいと思っています。



# #スマイル講座



スマイル講座はスマホでお申し込みできます!

①検索サイトで

レーク伊吹

検索

二次元  
コードで



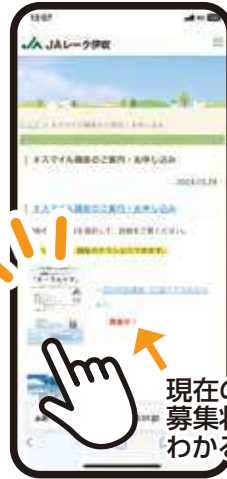
②画面を下にスクロール



③#スマイル講座をタップ



④受講したい講座をタップ



現在の募集状況もわかるよ!

⑤講座の内容を確認後に二次元コードを読み込むか、URLをタップ



⑥申し込みに必要な事項を入力後、送信してください!

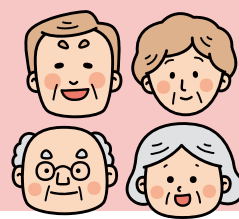


## 令和6年度募集開始!

JAレーク伊吹助け合い組織「にじの会」

# ふれあいサロン

「ふれあいサロン」は、地域の会館などを会場に地域の方々とJAレーク伊吹「にじの会」(JA助け合い組織)と一緒に運営し、開催させていただき楽しい仲間作りの活動です。昨年度は昼食を軽食にして開催をしておりましたが、今年度は手作りの昼食を用意する計画をしています。



内容

「紙芝居・体操・  
クイズなど」  
「手作りの昼食」

開催日時

平日(月～金曜日)10:00～13:00

場所

各集落の会館など

負担金

500円(1人あたり)

6月中旬  
～2月の  
開催です。

集落でのお申し込みをお待ちしております。

生活振興課 ☎52-6533 (8:30～17:00) または最寄りのJA窓口へお問い合わせください。

私たちと一緒に楽しく活動しませんか! 初心者も未経験者もOK!

「にじの会」メンバー募集中!!

興味のある方は  
「にじの会事務局」生活振興課  
☎52-6533までお問い合わせください。



## 農業者向け

# 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。

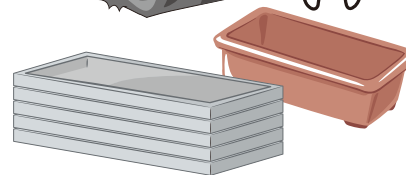
**5月25日(土) 午前8:30～午前10:30**

伊吹カントリーエレベーター・神照カントリーエレベーター



**6月1日(土) 午前8:30～午前10:30**

近江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

※あらかじめ分別してお持ち込みくださいますよう、よろしくお願いいたします。

※当日、委任状兼口座振替依頼書がない場合は受付できませんので、ご注意ください。

※回収時間が8:30～10:30になっておりますのでご注意ください。

お問い合わせ先／営農企画課 ☎63-2101(8:30～17:00)

回収に必要な書類は最寄りの各支店・経済センターに設置しています。お気軽におたずね下さい。

# 実山椒の出荷者大募集

## 5月下旬～6月上旬に出荷受付します。

JAレーク伊吹の実山椒は、昨年度100名の方々に400kgを出荷いただきました。出荷人数や出荷量は年々増えてきています。

柔らかくて香りが強く、市場等の需要が高いので、皆様方の出荷をお願いいたします。新たに出荷を希望される方は、出荷基準や出荷日等をご案内させていただきます。ご連絡をお待ちしております。



お問い合わせ・申し込み先／特産振興課☎63-2108(8:30～17:00)

☑メールでのお問い合わせも受付しています

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください(お返事に時間がかかる場合があります)



JAレーク伊吹

# 介護福祉事業のご案内



## 訪問介護サービス

ホームヘルパーが利用者のご家庭を訪問し、安心して生活が続けられるよう、お手伝いをします。

**身体介護** 食事の介助, 入浴・排泄の介助, 通院等乗降の介助 など

**生活援助** 掃除, 調理, 洗濯, 買い物 など



## 登録ホームヘルパー募集!!

あなたの空いている時間で、一緒に働きませんか?  
9名の女性ホームヘルパーが訪問介護に携わっております。

介護職員初任者研修(ホームヘルパー2級)  
の資格が必要です



お問い合わせ先/介護福祉センター ☎0749-54-2112(平日8:30~17:00)

あなたの町の

# 共済代理店



### 「ふれあい」読者の皆様へ一言

お客様に「安心」「安全」「信頼」「満足」をご提供できるよう、従業員一同取り組んでいます。

365日24時間お電話がつながるほか、レスキュー対応もしており、万が一のお困りごとがあってもご安心頂けるよう体制を整えています。お車のことなら、ぜひ私たちまでお気軽にお尋ねください。

**会社名** 富岡自動車 有限会社  
**代表者名** 代表取締役 富岡 真琴  
**所在地** 長浜市国友町272  
**T E L** 0749-63-5050  
**営業時間** 9:00~18:00  
**定休日** ゴールデンウィーク  
お盆・年末年始の期間  
**取り扱い** 自賠責共済・自動車共済







# 障害のある方と共に働く

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より



2024年4月より、民間企業における障害のある方の法定雇用率が23%から25%に引き上げられ、2026年には27%になります。さらに将来的には、「法定雇用率」から「法定定着率」が課される可能性もあります。障害のある方が働きがいをもって仕事に取り組んでいるかを「定着率」によって評価していきこうという流れになっていくものと考えられます。

ところで「障害」をどう捉えたらいいのでしょうか。そのことについて書籍「障害のある方と共に働く」<sup>【注】</sup>を参考に考えてみたいと思います。

現在は、障害のある方自身が問題なのではなく、「障害」とは社会の側が作り出していると考えられる「社会モデル」をもとに論じられることが多くなっています。職場という「社会」において障害のある方の「障害」になっているのは何なのかについて考えるのが「社会モデル」です。身体の一部の機能が上手く働かないことよりも、環境との関わりの中で現れる「障壁」が「困り事」となり、「障害」になっていくという捉え方です。

私たちは、無意識で、「障害者」かわいそう、「と」いう思いを抱くことはないでしょうか。特別支援学校生の言葉で、「腫れ物に触るような接し方は辛いです。助けてもらうことはうれいですが、対等に付き合いたいです。」が紹介されています。障害となっているものを取り除く配慮は当然必要ですが、同情や憐れみで接して「られる」ことは、当事者にとって傷つくことでもあるのです。「かわいそう」で捉えるのではなく、対等な関係の中で、その人を丸ごと受け入れ、困り事を傾聴し、一緒になって問題を解決してい

く姿勢が大事ではないでしょうか。

この本の中で、関心を持ったのが「感謝を具体的に伝える」という声掛けです。仕事において「〇〇してくれてありがとう」とか、あらゆる場面で感謝を伝えるのです。さらに「と」ついてもうれしいよ「助かったよ」と、こちらの気持ちを添えることより心地よいものになります。「ありがとう」は、感謝を伝えるだけでなく、相手の存在を肯定することにもなるのです。言われた方は、「役に立った」「貢献できた」といった自分を認める心や自信にもつながります。

感謝と合わせて「ほめる」ということにも大事だと書かれています。私たちが人をほめるのは、頼んだ仕事を完璧にやってくれた、目標をクリアした、といったようなときですが、障害のある方にとっては、何かを成し遂げることが困難な場合もあります。ここで、大事なことは、結果に対して過去形で「よくできたね」ではなく、過程において進行形で「上手くいっているよ」とか、「つききから頑張っているね」「集中しているね」といったほめ方です。

ほめることは、障害のある方だけではなく、ほめる側も指導力を高めるきっかけともなります。どういった成果を期待し、誰にどんな行動を求め、そのために何を依頼し、そして「ほめるか」と言ったことはまさに、指導の在り方そのものです。

感謝と傾聴、そしてほめることが、お互いの成長を促し、職場全体の活性化につながっていくのではないのでしょうか。

注1)：障害のある方と共に働く

【著】：汐中義樹、出版：日本橋出版



## シェフ永井の おすすめ



茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフながいともかず 永井智一



### カニ玉 春の野菜 あんかけ

#### ●材料【4人分】

- カニ玉 卵 …… 4個
- カニカマ …… 4本
- サラダ油 …… 大さじ2
- 塩 …… 1つまみ
- 野菜あん
  - A
    - 中華スープ …… 400ml
    - 料理酒 …… 大さじ2
    - しょうゆ …… 大さじ1
    - 塩、こしょう …… 1つまみ
    - ごま油 …… 大さじ1
    - 水溶き片栗粉 …… 大さじ3
  - B
    - むきアサリ …… 100g
    - ニンジン(千切り) …… 1/3本
    - タケノコ(細切り水煮) …… 50g
    - 乾燥細切りキクラゲ(水で戻しておく) …… 10g
    - グリーンピース …… 20粒ほど
  - C
    - ショウガ(みじん切り) …… 小さじ1/2
    - サラダ油 …… 大さじ1



#### ●作り方

- カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- 野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。



### アサリとザーサイのピリ辛あえ

#### ●材料【2人分】

- A
  - むきアサリ(湯通しする) …… 100g
  - 白髪ネギ …… 1本分
  - キュウリ(千切り) …… 2本分
  - ザーサイ(みじん切り) …… 大さじ3
- B
  - 黒酢 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ2
  - 白ゴマ …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - コチュジャン …… 小さじ2
  - サンショウ …… 1つまみ
  - 糸とうがらし …… 適宜
  - 韓国のり …… 2枚

#### ●作り方

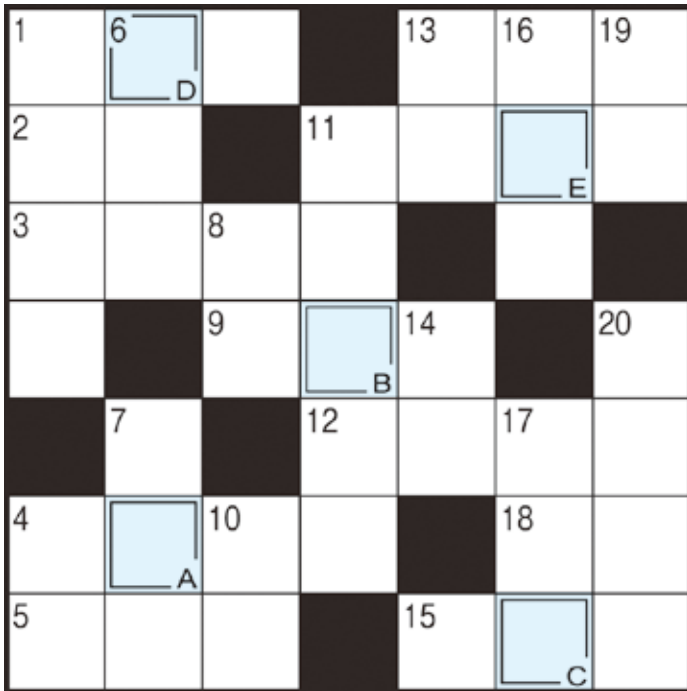
- ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- さらにAを入れてあえる。
- 皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のりをちらし出来上がり。





出題/ニコリ

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 陰暦の5月のこと
- 2 棋聖、天元、本因坊といえ
- 3 ワインやウイスキーはこれ
- 4 話題となるような出来事
- 5 ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 9 指揮者が振るもの
- 11 家臣が仕えます
- 12 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨です
- 13 目には——山ホトギス初ガツオ(山口素堂)
- 15 遠くの親類より近くの——
- 18 1と-1の中間点

## 4月号のこたえ

A	B	C	D	E
フ	リ	ー	ジ	ア

## 3月号の応募総数

159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	63	5211-0062
〒・住所	J A レイク伊吹	
氏名	「ふれあい」係	
年齢	米原市宇賀野280番地1	
「ふれあい」の感想または身近な話題など		

「ハガキ」または「ホームページ」からご応募ください

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 5月22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。

- ## タテのカギ
- 1 アルバイトの——試験を受けた
  - 4 黄色に黒いしま模様がある猛獣
  - 6 ご——の良い日にお越しください
  - 7 ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
  - 8 味を感じ取ります
  - 10 沖縄では5月中に——入りすることが多いです
  - 11 ゴルデンウィークのホテルは、——客で混雑しよう
  - 13 魚偏に占と書く魚
  - 14 凸つづの音読み
  - 16 早く実る稲は早稲、遅いものは
  - 17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
  - 19 相撲の取組を数えるときに使う言葉
  - 20 衣服のしわをのぼし



## 4月号から お便りコーナー

米原市 山村さん

今年も、もうすぐ四月と言つのに雪が降り驚きましたが、ぼちぼちと桜の開花宣言も聞かれ、どこに花見に行こうかなと花見を楽しみにしています。

●寒い中での開花宣言に「本当に咲くのかな」と感じていましたが、今年も各地で桜が満開になりましたね。山村さんは、花見は行かれましたか? 今年はコロナ禍前のようにお花見を満喫できていたらいなと思っています。

長浜市 小倉さん

犬の散歩で農道を歩いていると、ツクシンボが頭を出しタンポポが黄色の花を咲かせ春を感じます。

●凄くボカボカとした光景をおのずと思ひ浮かべられます。

ネット社会の中パソコンやタブレットを使う時間が長くなりがちです。少しでもそうした自然を感じられるところに足を運び、リラックスの時間を大切にしたいと思います。

米原市 高津さん

今月号のふれあいの表紙、チューリップに水を蒔いている時の絵ですね。春の陽気を感じ、チューリップがいきいきとしているのが読み取れます。非常に気に入っています。これからも見る意欲を掻き立てる冊子作りを期待しています。とくに今月号の通販広告も嬉しい限りです。

●嬉しいお言葉をありがとうございます。

お気に入りだけだ、とても嬉しいです。今後とも、更に皆様の「読みたい」もので充実させた冊子づくりを目指し、頑張っていきます。何卒よろしくお願ひいたします。



# JAレーク伊吹に対する様々なご意見をお聞かせください!

当JAでは、地域に根差した協同組合の役割を発揮するため、日頃から組合員・利用者のみなさまのご期待に添えるよう各事業に取り組んでいます。

今後も、みなさまからのニーズに応えられるようご意見・ご要望をお聞かせください。

## 送付方法・封書

下記の封書へ記入いただき、封筒を作成して郵便ポストへ投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください。

## メール

当JAホームページのお問い合わせフォームへお寄せください。



みなさまからの  
ご意見をお待ち  
しています!

※お寄せいただいたご意見等は、みなさんと共有するため、今後、広報誌で掲載する場合があります。ただし記入いただいた個人情報に掲載することはありません。

お問い合わせ/総務課 ☎52-6520(平日8:30~17:00)

のりしろ



5 2 2 8 7 9 0

差出有効期間  
2026年2月  
28日まで

米原市宇賀野280番地1

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

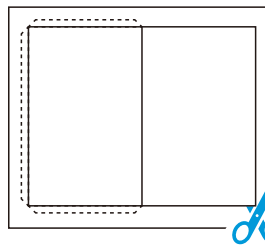


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください  
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

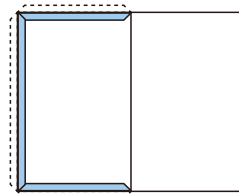
のりしろ

## 封筒の作り方

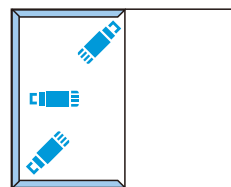
①封筒の部分を切り取ります。



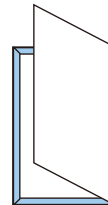
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



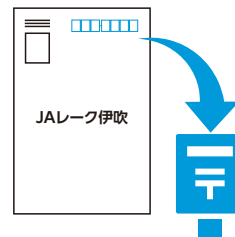
③折り曲げた部分にのりを付けます。



④折り返し張り付け封筒を作ります。



⑤完成



# 経営管理委員会・理事会だより

## 経営管理委員会

令和6年3月28日

### 議案審議

- 第1号議案 令和6年度事業計画について
- 第2号議案 収支シミュレーションについて
- 第3号議案 神照カントリー・棚田プラント等の更新・改修工事について

- 第4号議案 令和6年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第5号議案 令和6年度借入金の最高限度額決定について
- 第6号議案 役員賠償責任保険の更新について

### 報告事項

- ①委員会報告
- ②理事会報告
- ③第8次中期経営計画の検証について
- ④第8次地域農業振興計画の検証について
- ⑤令和5年度決算処理方針について
- ⑥令和6年度監事監査計画について
- ⑦監事監査規程の一部変更について
- ⑧令和6年度余裕金の運用について
- ⑨経営管理委員と組合間の利益相反契約に関する報告について
- ⑩JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の一部変更について
- ⑪支店協同活動について
- ⑫組合員の加入・脱退について
- ⑬(有)ミルクファーム伊吹の決算について
- ⑭JAバンク経営戦略シートについて

## 理事会

令和6年3月27日

### 議案審議

- 第1号議案 令和6年度事業計画について
- 第2号議案 収支シミュレーションについて
- 第3号議案 JAバンク経営戦略シートについて
- 第4号議案 令和5年度決算処理方針について
- 第5号議案 神照カントリー・棚田プラント等の更新・改修工事について
- 第6号議案 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 第7号議案 マネー・ローダリング等及び反社会的勢力等への対応に関する基本方針及びマネー・ローダリング等への対応に関する規則の変更について
- 第8号議案 令和6年度余裕金の運用について

- 第9号議案 令和6年度ロスカットの対応について
- 第10号議案 JAバンク利用者保護等管理規程の一部改正について
- 第11号議案 令和6年度貸付金利率の最高限度決定について
- 第12号議案 令和6年度借入金の最高限度額決定について
- 第13号議案 令和7年度学卒者職員採用要領について
- 第14号議案 就業規則の一部変更について
- 第15号議案 出資減口の承認について
- 第16号議案 役員賠償責任保険の更新について

### 報告事項

- ①第8次中期経営計画の検証について
- ②第8次地域農業振興計画の検証について
- ③令和6年度監事監査計画について
- ④監事監査規程の一部変更について
- ⑤内部監査の結果について
- ⑥JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針の一部変更について
- ⑦金利設定委員会報告について
- ⑧支店協同活動について
- ⑨組合員の加入・脱退について
- ⑩(有)ミルクファーム伊吹の決算について

2024年5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、内容の総括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



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
- 多目的施設みのりハウス  
(本店企画管理課) …… ☎52-6521
- 介護福祉センター …… ☎54-2112
- 伊吹支店 …………… ☎58-0008
- 柏原支店 …………… ☎57-1010
- 山東支店 …………… ☎55-1014
- 米原支店 …………… ☎52-1011
- 近江支店 …………… ☎52-2460
- 長浜東支店 …………… ☎62-0677
- 長浜南支店 …………… ☎62-0239
- 長浜北支店 …………… ☎62-3374
- 経済センター …………… ☎63-2101
- 伊吹資材センター
- 米原資材センター  
(経済部購買課) …… ☎63-2102

編集後記

今月号より新しく広報担当となりました。不慣れなことが多くありますが、気づきも沢山あり、とてもやりがいを感じます。5ページに掲載の「アグリインベーションハイスクール」では、私が大学生のとき初めて受けた課題解決型授業を高校生が受けていることに、時代の進む速さを実感しました。こうして足を運び、皆さんが一生懸命取り組まれている光景を目の当たりにできるのは、この広報担当という仕事でしか得られない喜びだと感じます。どんどん視野を広げて、より良い誌面づくりをしていきます。今後ともよろしくお願いたします。

(華華)

家の光

6月号のお知らせ



表紙は草薙 剛さん

特集

スマホとの上手なつきあい方

日々の暮らしのなかでスマホを活用したほうが便利なシーンが増えてきました。しかし、使い方しだいで心身に有害となることも。スマホの上手な活用法をわかりやすく伝えながら、そのつきあい方について考えます。

料理企画

横山タカ子さんの  
梅雨をのりきる サバ缶・  
イワシ缶レシピ

栄養価の高いサバ・イワシ缶はシニア世代の健康維持にもってこいの食材です。ご飯やおかず、酒のおつまみに、サバ缶やイワシ缶を使った料理で元気をチャージしましょう。

農ライフのすすめ

暑さ、日焼け、虫刺され、疲労に  
夏のお助けグッズ大集合

暑い夏の作業をちょっとでも快適にするグッズを紹介します。

わたしたちの  
JA

【主要概況】

令和6年3月末現在

正組合員数	4,560人
准組合員数	7,575人
出資金残高	18億3千万円
貯金残高	1,432億5百万円
貸出金残高	191億6千6百万円

長期共済保有高	2,638億7百万円
年金共済保有高	29億4千8百万円
購買品供給高	8億5千2百万円
販売品販売高	11億7千5百万円

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

# フルーツパラダイス



**ライチのプロフィール**

【分類】ムクロジ科レイシ属

【原産地】中国南部

【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、銅、葉酸、ポリフェノールなど

解説:KAORU

## ライチ

～楊貴妃も愛した香り高さ美果～

### 保存方法

**冷蔵保存**

保存袋やポリ袋などに入れ、野菜室へ

**枝付きの場合**

枝ごとポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ち  
食べるときに枝から外しさっと水洗いする

**長期保存に  
冷凍保存**

皮付きのまま保存袋に  
重ならないように入れる

### ライチのいろいろ

**黒葉(こくよう-くろは)**

果皮は、赤褐色の日本で流通している主流品種で、冷凍食品としても出回る。しっかりと濃厚な甘みがあり、香り豊か

**グリーンライチ**

果皮は熟しても黄緑～緑色の別名「ドラゴンライチ」の表面はいぼのような多くの突起に覆われている。ジューシーでこくのある甘みが特徴。果肉は肉厚で食べ応えがある

**希少な国産にも注目!**  
沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている。高級贈答品として人気

### 選び方

- 枝付きの場合  
枝がピンとして鮮度が良いもの
- 皮がみずみずしく張りがある
- 表面のうろこ状の突起がとがっているほど新鮮
- 皮の色が鮮やか
- 皮にしわや傷がない
- ふくらとしていて重量感がある

**NG**

変色や黒ずみ  
皮にしわ  
鮮度が落ちて  
いるかも……

軽い  
乾いて味が  
落ちているかも……

### 食べ方・楽しみ方

**味わい**  
高貴な香り、みずみずしくぷりっとした食感  
しっかりと甘さがありながら、  
後味には少し酸味を感じてさっぱりとした味わい

生果を冷やして  
食べるのが  
一番おいしい

ライチティー

ライチジュース

ライチリキュールの原料としても

ライチゼリー

ライチ酒

**皮のむき方**  
堅そうに見えるが、皮は薄く手でむける  
ナイフなどで切れ目を入れると簡単  
中央に大きめの種があるので注意

### ライチのチカラ

**ビタミンC**

風邪や生活習慣病の予防  
美肌効果に期待

**ポリフェノール**

美肌効果、風邪、  
貧血、老化、  
生活習慣病予防などに

**カリウム**

むくみ改善、高血圧、脳梗塞、  
心筋梗塞などの予防に

**葉酸**

胎児の健全な発育  
貧血や認知症予防に

### ライチのヒミツ

**歴史**  
世界三大美女の一人といわれる、  
楊(よう)貴妃が好んだ

**原産地**  
中国南部

都までの数千里の道のりを馬  
で運ばせたとの逸話が

**日本**  
1720年ごろに伝来  
江戸時代  
本格的な栽培が始まる

中国では縁起の良い果物と  
され、夫婦の円満や子孫の  
誕生の象徴

漢字「荔枝」  
英語「Lychee」  
レイシと呼ばれることも

発行/フーズ伊吹農業協同組合 総務部 生活振興課  
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1  
TEL 0749-52-6533  
E-mail:kounou@akeibuki.jas.or.jp URL:https://www.ja-lakeibuki.or.jp/



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。