

ふれあい

fureai

2024

6

June

vol.
314

P1
特集

探してみよう 里山野鳥図鑑

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 7 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!

Instagram



ホームページ



「営農タイムリー」
公式LINE



クロスワード
パズル応募



年金相談会
申込フォーム



鳥図鑑

野鳥観察の ポイントや楽しみ方

田んぼ周辺の里山で、季節を感じられる鳥を12種類選んでみました。野鳥たちはかわいらしい姿を肉眼で確認でき、鳴き声でも存在が分かるため、自然観察の入門として最適です。鳥を見たら、大きさ(スズメ、ハト、カラスと比べて)と鳴き声を気にしてみてください。尾や首の長さ、飛び方なども見分けるヒントになります。慣れてきたら身の回りに何種類の鳥がいるかすぐ分かるようになります。そこから世界が広がるはずですよ！

田んぼソムリエ 林鷹央 (はやし たかお)

三重県生まれ、東京育ち。「田んぼの生きもの調査」を通して全国の農村・学校で生物多様性や農・里山文化の意義を伝える。著書に『田んぼソムリエになる!!』(安心農業株式会社刊)がある。



3月 メジロ

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：ツバキ、梅、桜

落ち着いた緑色の体と黄色いおなか、目の周りの白い輪が特徴です。寒い時期に「チュルチュル」と鳴きながらツバキの生け垣を猛スピードで出入りし、花の蜜を吸っています。庭に梅の花が咲くとやって来て、蜜を吸いさえずります。昼に桜の花見をしながら寝転ぶと、桜の上の方の花にもメジロが来ています。



2月 ツグミ

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：冬の終わり／公園、田んぼ

あまり鳴かない鳥で、口をつぐんでいるようなので「ツグミ」と呼ばれています。しかしよく観察していると、時々「キョッ」と声を上げます。冬の終わりに公園や田んぼで落ち葉の間の虫やミミズを探している姿を見かけます。体はずんぐりとしていて、素早く走ります。



1月 マガモ

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：冬／川、貯水池、水辺

冬になると川や貯水池などの水辺にやって来ます。欧州の置き物にありそうな、緑色の顔のカモはマガモの雄(オス)です。雌(メス)は地味な薄茶色で他種のカモの雌と見分けにくいので、雄を目印に探すと良いでしょう。



6月 カルマガモ

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：池、川、城の堀、田んぼ

渡り鳥ではないため、水辺で一年中見られます。皇居の堀から親子で道路を移動する姿が毎年報じられるなど、子ガモたちが親ガモの後を付いて歩く姿に癒やされます。田んぼにもよく飛来し、あぜに巣を作り、卵を温めていることもあります。



5月 ウグイス

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：里山のやぶの中

「ホーホケキョ」と誰もが知る声で鳴きます。梅の花を吸うメジロに間違われることも多いですが、ウグイスは肉食で昆虫などを食べます。やぶの中から声は聞こえるものの、姿を見つるのは難しいウグイスですが、実際に見たときには地味で特徴のない姿に驚きます。



4月 ツバメ

見つけやすさ：☆☆☆
観察ポイント：民家の軒下

海を渡って旅をする夏鳥です。4月ごろから見かけるようになり、民家の軒下や道の駅のトイレの入り口など、人目に付くところに巣を作るのでなじみが深い鳥です。8月のお盆過ぎに、南へ戻るための飛行訓練を集団で行う「ツバメの学校」を見かけることもあります。

探してみよう 里山 野

里山へ野鳥探しに出かけてみませんか。
 難しい準備をしなくてもさまざまな種類の野鳥に出会えます。
 普段の生活では気が付かなかった、
 四季折々の自然の魅力も発見できますよ。

見つけやすさの目安

- ☆☆☆ 市街地でもよく見かける
- ☆☆☆ 自然の中では簡単に見つかる
- ☆☆☆ 事前知識があれば観察できる



9月 キジバト

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：公園、木のある庭

背中にあるコイのうろこのような模様が特徴です。首にも特徴的な模様があり、80円切手にも描かれていました。「デッポッピー」と鳴きます。公園や電線で多数群れているのは外来種のドバトで、キジバトは大勢で群れることはあまりありません。巣作りのために木の枝をくわえている姿がかわいらしいです。



8月 スズメ

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：民家周辺、JAのライスセンター周辺

小鳥といえばスズメ、というくらい身近な鳥ですね。人と生活圏が近く、山奥など人のいない場所では見かけません。「チュンチュン」という鳴き声で電線にずらりと並んだり、地面を跳ねたり、砂浴びをしたりと、愛くるしい姿が見られます。雑食なので稲に付く虫も食べますが、お米も大好物です。



7月 アマサギ

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：中干し中の田んぼ

白サギの仲間にはダイ(大)サギ、チュウ(中)サギ、コ(小)サギの他にアマ(亜麻)サギがいます。アマサギは、夏の時期だけ頭部の羽があま色※になります。比較的乾いた田んぼや草地にやって来ては、バッタやカエルなどを捕食しています。秋には白くなっているのでコサギとよく間違われます。※灰色がかった薄茶色



12月 ジョウビタキ

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：電線、庭木

雄はグレーの頭にオレンジのおなか、栗色の羽に白い紋があります。雌は地味な薄茶色で、同じく羽に白い紋があることから「紋付き」とも呼ばれます。冬になると街の電線や庭木にやって来て「ヒッヒッヒッ」と高い声で鳴きます。雄は似た模様を持つモズと縄張り争いを試みるも、まったく歯が立たずに退散してしまいます。



11月 ヒヨドリ

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：秋～春/身近にいる

何羽かの群れでいることが多く、「ヒ～ヨヒ～ヨ」と鳴き声がうるさい鳥の代表格です。羽を閉じたり開いたりしながら、上下に波打つように飛び姿は、富山の民謡『こきりこ節』の歌詞にも登場します。夏になると急に姿が見られなくなりますが、涼しくなる頃にまた街中に戻ってきます。



10月 モズ

見つけやすさ：☆☆☆
 観察ポイント：秋～冬の里、河原

秋を告げる鳥の代表格。肉食で、捕まえた昆虫や小動物を枝に刺す「速にえ」でも知られます。縄張り意識が強く、木や電柱などのてっぺんで「ジキジキ」と鳴きながら尾をグルグルと回す姿が見られます。スズメよりも少し大きくて、肩幅と変わらないくらい頭が大きいです。



田植後1ヵ月後を目安に中干し溝切を行います。

土壌に酸素を供給し、根を活性化させます。また、過剰な分けつを抑制することにより風通しを良くし、光が株元に届きやすくします。また、モミ数が制限されることから、粒厚が厚く整粒歩合の高いお米ができます。軽く足跡がつく程度で、約2週間程度の中干しを心掛けてください。

中干し時期の莖数(コシヒカリの目安)

栽植密度(／坪)	50株	60株	70株
1株当たりの莖数	20本	17本	14本

中干しの程度
注意

軽く足跡がつく程度



半湿田には足がしむ程度 4~5日間隔

乾田では弱いヒビが入っている 2~3日間隔

- ✓ 溝切りを行うことで、入水・落水がスムーズ(効率的な水利用)に行え、胴割米の防止と粒厚の向上につながります。
- ✓ 確実な溝切りにより、地耐力が増し落水時期を遅らせることができるので、今後のカドミウムの吸収抑制(湛水管理技術)に効果があります。
- ✓ 10aあたり1本以上の溝切りを原則実施し、溝は尻水戸までしっかりつなぐようにしましょう!



営農指導活動

pick up 小麦“びわほなみ”
現地研修会の開催(4/13)

小麦の現地研修会を企画し、関係機関と生産者さんとが日頃の栽培に係る疑問・課題を共有しました。また、生産者さん同士の情報交換ができる良い機会となりました。

管内の小麦では、従来品種の農林61号から製麺適性に優れ高品質で多収が期待される「びわほなみ」を今年産より全面品種転換を行っています。しかしながら、まだまだ地域にあった栽培技術に課題がありますが、品種特性を発揮できるよう、地域に見合った栽培技術の確立を目指し、営農指導をしています。



営農企画課
営農担当兼渉外
山崎健太

水稻カドミウムリスク対策情報 「湛水管理」に向け、適期作業を!!

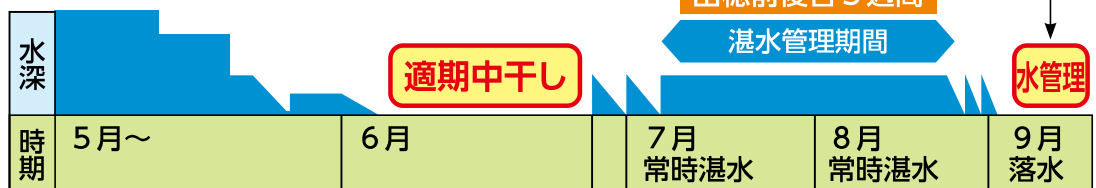
出穂前後各3週間の時期になると湛水管理作業が始まります。

湛水管理は、玄米中カドミウムの吸収を抑制するための重要な技術です。

中干し作業は、地耐力を向上させる唯一の手段です!

植付約1ヵ月後2週間程度の中干しを徹底しましょう。
今後、水管理・湛水管理がスムーズとなるよう作業の実施をお願いします。

適期中干し・
溝切り



収穫間際まで
水管理を!!

JALレーク伊吹 農産物安全対策協議会



芽キャベツ追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎっしりと付く様子から、「モチカンラン」(子持ち甘藍)とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。生育適温は18〜22度ですが、寒さには強い反面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球(かきゅう)といい、5〜20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12〜3月です。

図1 畑の準備

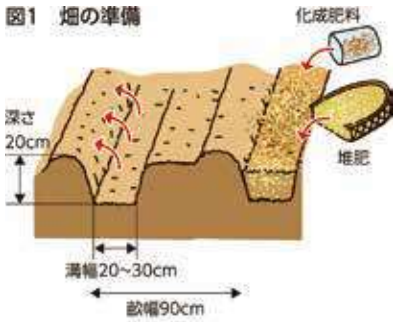


図2 植え付け

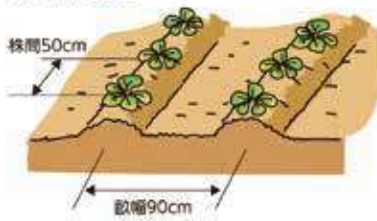


図3 摘葉・収穫



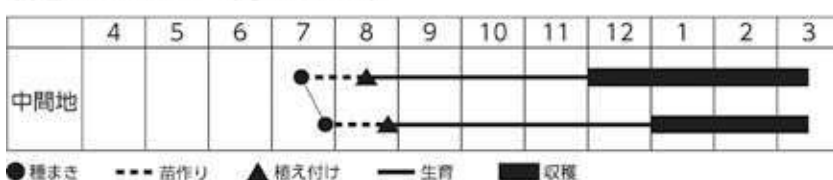
【種】「早生子持」(タキイ種苗)、「フアミリーセブン」(サカタのタネ)などが
【畑の準備】 畑1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20〜30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます(図1)。
【植え付け】 本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます(図2)。事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。
【追肥・摘葉】 追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。

あります。なお、球状の芽球を作らない「プチウール」(増田採種場)は、家庭菜園向き品種です。
【苗作り】 少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます(図3)。
【害虫の防除】 ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全的なBT剤で駆除します。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでもトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。
【収穫】 固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2.5〜3cmが良品です。

【種まき】 7月
 【苗作り】 7月
 【植え付け】 7月
 【生育】 7月〜12月
 【収穫】 12月〜3月

栽培カレンダー (芽キャベツ)



※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。

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	→	→	→	→	→
ハウス栽培		は種	定植	→	→	→	→

他の品目でも!! 生産者様、募集中!!!



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)



一緒にハボタンを育てよう!



4月1日(月)

入組式・新入職員研修

本店にて、本年度より新社会人となる7名の入組式を行いました。緊張した面持ち



で辞令を受け取った新入職員に対し、谷口由行代表理事理事長は「JAは環境変化への対応を求められている。若



い力を活かした様々な挑戦をしてほしい」と期待を寄せました。

新入職員は同日に研修を受け、JAの役割や社会人としての基礎を学び、施設や支店にあいさつ回りを行いました。

4月5日(金)

食農教材を寄贈

谷口由行代表理事理事長は、管内の小学5年生に向けた食農教育の教材「農業とわたしたちのくらし」1,180冊を米原市・長浜市の教育委員会へ贈呈しました。長浜市への贈呈は、JA北びわこ合同で行いました。



▲目録を贈呈する谷口由行代表理事理事長(右)と馬淵均教育長(左)



▲目録を贈呈する谷口由行代表理事理事長(右)・田中洋輝 JA北びわこ代表理事理事長(中央)と織田恭淳長浜市教育長(左)



この取り組みは、JAバンクの食農教育応援事業のひとつで、食・農・環境と関わり合う金融・経済活動への理解を深めることを目的としています。

米原市教育委員会の馬淵均教育長と長浜市教育委員会の織田恭淳教育長は「子どもたちには食を生み出す農業や自然に関心を持ってもらい、地域農業の担い手となる若者が増えていくことを」と話しました。



4月9日(火)

家庭菜園向けの基礎講座

特産振興課は、坂田駅に隣接する近江母の郷コミュニティハウス内の田んぼっ湖カフェのイベントルームにて、家庭菜園基礎講座の講師を務めました。同講座は米原市シルバー人材センターの会員向けに、行われている講座です。



参加者からは事前に質問を頂いており、昨年9月に行われた1回目の講座

よりレベルアップした活気のある講座となりました。

参加者は「自己流で育てていたが、参考となる話がたくさん聞けた。とても刺激を受けました」と話しました。

4月25日(木)～5月31日(金)

水稻苗の引き取り開始

育苗センターでは水稻苗の引き取りが始まりました。本年はみずかがみやコシヒカリなど10品種、128,861箱の注文を受けました。

苗づくりは引取日に合わせて苗を育てていきますが、本年は10年に1度の高温注意報が発表されるなど、日々の生育予測が立てにくい中での育苗作業となりました。今後も農家の皆様のご期待に沿えるよう努めて参ります。





木の芽(棄山椒)の出荷

4月12日(金)〜30日(火)

特産振興課は、経済センター野菜集出荷施設にて、木の芽の集荷を行い、17名から出荷された44.8kgを長浜合同青果に出荷しました。

木の芽は、摘み取る手間がかかるので出荷量が減少していますが、季節を感じる商品として大変人気があります。

出荷された木の芽は管内の量販店などに販売され、「薫り高く、葉が柔らかい」と大変好評で、「もっと多く出荷してもらえないか」と要望されています。出荷についてのお問い合わせは特産振興課(☎63-21-08)まで



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

▶感謝状を贈呈する浅見宜義長浜市長(右)と谷口由行代表理事(左)



長浜市 企業協賛 感謝状贈呈式

5月9日(木)

2025年に開催される「わたしのIGA輝く国スポ・障スポ」の長浜市開催競技への協賛として、当JAよりコンヒカリ840kgを寄贈したことから、長浜市より感謝状が贈られました。本取り組みはJA共済の地域貢献活動より文化支援活動としてスポーツ大会への支援を行ったことが長浜市より評価されたものです。



新規特別金利定期貯金大募集!!



期間中、**新規のご資金**で定期貯金を**10万円**以上(期間5年・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

【募集期間】令和6年6月3日(月)〜令和6年8月30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。
- ※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。

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**5年** **0.25%**
(税引後年0.199%)

組合員以外の方

期間**5年** **0.21%**
(税引後年0.167%)

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** **0.20%**
(税引後年0.159%)

組合員以外の方

期間**3年** **0.16%**
(税引後年0.127%)

組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方

期間**1年** **0.13%**
(税引後年0.103%)

組合員以外の方

期間**1年** **0.05%**
(税引後年0.039%)

- ※本商品は、金利情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。
- ※店頭にて説明書をご用意しています。
- ※金利は令和6年6月3日現在

「サマーキャンペーン」のお問い合わせは、お近くのJAレーク伊吹各支店窓口まで



年金友の会

グラウンド・ゴルフ大会

米原近江支部

6月4日(火)

伊吹支部

6月17日(日)

長浜支部

7月9日(火)



#スマイル講座

講座の詳細は、ホームページの  で確認！

お申し込み時期により、受付終了となっている場合がございます。ご了承ください。



農高生に学ぶ
寄せ植え講座(夏)

フラワーアレンジメント
(夏)

- 会場/長浜農業高等学校
- 日時/6月8日(土)9:00~、10:40~
- 受講料/プランター付き 2,300円、なし 2,000円

- 会場/本店(米原市宇賀野)
- 日時/6月29日(土)10:00~
- 受講料/2,500円

お金のはなし(資産運用と年金)

いまさら聞けない・知っておきたい
金融商品の仕組みや手続きについて学べます!

無料!

- 会場/本店(米原市宇賀野280-1)
- 日時/7月2日(火)、10月31日(木)両日とも9:30~12:00

iDeCoや新NISAって何?
投資で気を付けることは?



社会保険労務士さんの耳寄りなお話を聞いてから年金相談会の申し込みがおススメです!

2024年度

年金相談会のご案内

JAが面倒な手続きを
お手伝いします!

あなたの大切な年金!気になっていることはありませんか?

年金の請求手続きや受給方法などのご相談に**社会保険労務士**がお応えします!
ご相談は**無料**です。お気軽にご来店ください

- 年金手続ってどうすればいいの?
- 年金はいつからもらえるの?
- 日本年金機構から緑色の封筒が届いたんだけど...
- 日本年金機構から届いた書類の見方がわからない
- 自分の年金記録を確認したい
- 年金を繰上げてもらいたいけど、気を付けることはあるの?
- 働いている場合・退職した時、年金はどうなるの?

などなど

年金相談会にお持ちいただきたいもの

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- ねんきん定期便
- 認印
- お勤めされている方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しくご説明できます

開催日	開催支店	
	午前	午後
7月27日(土)	山東支店	
9月4日(水)	長浜東支店	伊吹支店
10月20日(日)	米原支店	柏原支店
11月20日(水)	長浜北支店	長浜南支店
12月14日(土)	近江支店	伊吹支店
2月14日(金)	米原支店	柏原支店
3月9日(日)	山東支店	長浜東支店

※今後の社会情勢の変化によっては、日程が変更になる場合があります。

相談時間/9:00~12:00 13:30~16:30

ご相談を希望される場合は、事前予約制になります。
各支店窓口又は申込みフォームへご予約ください。





おためし
会員



会費
無料

JAグループより、日々の暮らしを豊かに彩る良品のお届けです。

JAの個別宅配サービス

JAくらしの 宅配便

「JAくらしの宅配便」は、
国産原料や安全・安心な原料・製造方法に
こだわった「エコープマーク品」や、
地産・県産・国産にこだわった食品など
くらしの商品をご自宅までお届けする
JAの宅配サービスです。

まずは「おためし会員」登録を!

WEBサイトへアクセスして、会員利用規約等をご確認の上、会員情報を入力、ご登録ください。ご登録いただいたメールアドレス宛に、「おためし会員」としてのID・パスワードが送信されます。

QRコードを読み取って
メインページの右上にある
会員登録ボタンから
登録してください



おためし購入時のお支払いは、クレジットカードもしくは代金引換からお選びください。
おためし購入より、本会員の登録を行う場合は、購買課 (☎63-2102) までご連絡ください。
本会員のお支払いは口座振替のみとなりますので、別途手続きが必要となる場合があります。

JA全農しが

第16回

農業機械展示会



粗品進呈!!
ご来場のお客様に

例年の
長浜開催から
野洲開催へ
変更となっております。

令和6年7月13日(土) 9:30-16:00 7月14日(日) 9:00-15:00

会場: 全農滋賀県本部 野洲総合センター 野洲市小篠原大岩山5-2

※開催時間等は変更になる場合があります。※特別警報および暴風警報が発令された場合、急遽開催を中止する場合があります。

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

被害者の家族が、加害者に対して、「自分がした事にきちんと向き合い心の底から謝罪してもらいたい。」という声を聞いたことがあります。もし私が同じ立場であれば、加害者を厳しく責め立てるであろうことは、容易に想像できます。しかし、加害者側に「感情」というものがなければ、謝罪の意味が理解できないということにもなりません。

そのことを、ドキュメンタリー映画「プリズン・サークル」を観て感じました。映画のタイトルを直訳すると「プリズン（刑務所）においてサークル（重座）になって対話すること」になります。イスを円形に並べて、受刑者が受刑者に対して自分の経験を自分の言葉で語り、対話することで、なぜ暴力や犯罪行為に至ったか、その原因を探り、問題の対処法を身に付けることを目指す教育プログラムです。それを日本で唯一採用している刑務所「島根あさひ社会復帰促進センター」が映画の舞台です。2008年に開設された官民協働型の先進的な刑務所です。

このプログラムにおいては、まず言葉や感情を取り戻すことが重要となります。「受刑者は加害者であると同時に、被害者でもある」ということが映画に出てきます。親からの虐待や性的なじめを受けたり、育児放棄により家で食べ物も出さず、盗みを働かなくては生きていけないような状況にある時、自分の身を守るため、感情に蓋をし、重苦しい記憶を忘れ去ることで、何とか生きてきたという体験が語られています。

ある窃盗犯の受刑者は、「罪悪感は一切ないんです」「窃盗はどうしてだめなのか、教えてほしい」などのやり取りがあって、「目

J A 滋賀同和対策本部「みのり」より

の前にごはんがあったら食べるよね」という感覚で盗み、盗まれる側の気持ちかわからないから、「盗むのは悪いことだ」と言われても理解できない、そのような場面があります。

この受刑者は、教育プログラムを通じて、自分の経験を徐々に語り始め、サークルの中で実際に窃盗に遭った受刑者の話を聞いたことがきっかけとなって盗むのがなぜ悪いのかということを受け止めることができました。

このような、人の変容というか回復を促す場を映画では「サンクチュアリ」と呼んでいます。「サンクチュアリ」とは、一般的には「聖域」とか「避難場所」を意味するのですが、このプログラムでは、「心から安全だと感じられて、安心して本音が話せる場所を指しています。同じ場に身を置き、他者の話にも耳を傾け、自らの痛みや苦しきも勇気をもって語り、共有することで、サンクチュアリが形成され、回復や成長につながると思われています。

「人の話をバカにしなさい」と聞いたことを外に漏らさない」などの約束が大切にされて、失敗しても、それを認め、語ることで許される場所としてのサンクチュアリは、私たちの日常生活においても必要なことではないでしょうか。自分にとってのサンクチュアリを考えてみませんか。

参考図書：根っからの悪人っているの？

「著：坂上香、出版：創元社」

著者の坂上さんは、「プリズン・サークル」の映画監督です。



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



稚アユの南蛮漬け

●材料【3人分】

稚アユ ----- 6尾
新タマネギ (繊維に沿って薄くスライス) ----- 大1個
ミョウガ(千切り) → 3個

タカノツメ(半分に割り種を取り除く) ----- 1本
アスパラガス(筋を取りゆでる) ----- 3本
レモンスライス --- 1枚
薄力粉 ----- 適宜
サラダ油 ----- 適量



●作り方

- ①食品保存容器などに新タマネギ、ミョウガ、タカノツメを入れる。
- ②フライパンにサラダ油をひき200度に熱し、薄力粉を薄くはいた稚アユを2、3分揚げて①の上に並べる。
- ③鍋に南蛮酢の材料を入れ沸騰させ②に回しかけ、すぐにクッキングシートなどで落としふたをする。
- ④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛り付け半分切ったアスパラガス、レモンスライスをのせ出来上がり。

●南蛮酢
かつおだし - 200ml
酢 ----- 120ml
みりん ----- 80ml
薄口しょうゆ --- 40ml



カキと葉タマネギ、アスパラガスの炒め

●材料【3人分】

冷凍スチームカキ(自然解凍しておく) ----- 6個
葉タマネギ ----- 1本
アスパラガス(筋を取り、ゆでて半分に切っておく) ----- 6本
ニンニク(つぶす) ----- 2片
タカノツメ(半分に割り種を取り除く) ----- 1本
オリーブ油 ----- 大さじ2 ナンプラー ----- 小さじ1
塩・こしょう ----- 適宜 レモン汁 ----- 小さじ1

●作り方

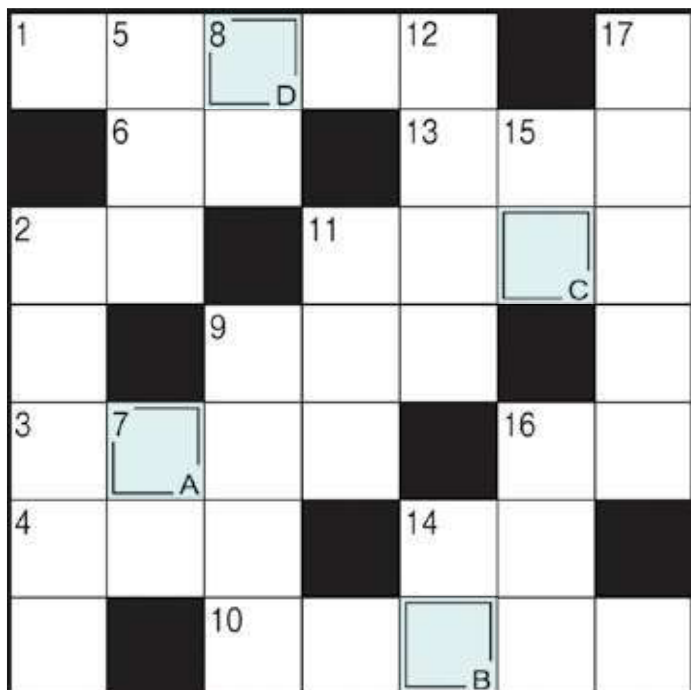
- ①葉タマネギは縦半分に切り、5mm幅に斜め切りにする(白い部分と青い部分に分けておく)。
- ②フライパンにオリーブ油、ニンニク、タカノツメを入れ弱火で香りを移し、葉タマネギの白い部分、スチームカキを入れ中火で2、3分炒める。
- ③②のフライパンに葉タマネギの青い部分、アスパラガスを入れ、塩・こしょうをして強火で1分ほど炒め、最後にナンプラーとレモン汁を入れる。
- ④器に盛り付け出来上がり。





出題/ニコリ

色マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- アジサイに似合いそうな生き物。
文部省唱歌の曲名にもなっています
- いとこのお母さんです
- 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ポシエットやリュックもこの一種
- 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 足が8本あります
- 手前の反対側

5月号のこたえ

A	B	C	D	E
ピ	ク	ニ	ツ	ク

4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
〒・住所
氏名
年齢
「ふれあい」の感想または身近な話題など

63 52110062
J A レイク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

「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 6月20日(木)

*クイズにご応募いただきました記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」【お便りコーナー】でのご紹介、ご意見対応、各種サービスの提供を行うために利用させていただきます。

タテのカギ

- うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 時には相手の——になって考えることも大切だ
- シカと大仏が有名な県
- 耕したり肥やしたりします
- カウボーイが首に巻きます
- スポーツ紙では打棒と書かれることもLDKのLです
- たる、おけにはめられています
- 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- もち米に具材を入れて炊いたもの
- 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています



5月号からお便りコーナー

米原市 室谷さん 他多数

新入職員紹介、応援したくなりました。とてもステキです。

●心温まる応援のお便りをいただき、ありがとうございます。新入職員の励みになると思います。不慣れた対応で、もどかしく感じることもあるかもしれませんが、見守っていただけたとありがたいです。

米原市 宮川さん

今年も夏野菜の植えつけが終わりました。収穫までしっかり手入れしたいです。

●この号が出る頃は初物を収穫している頃でしょうか。天候や害虫と苦労が絶えないのですが、手をかけた分だけ成果(青果)となつて実を結ぶのが楽しくてやめられませんよ。

長浜市 中川さん

日に日に暖かくなってきて、若葉が生氣を持つようになってきました。これに共なってまた草も生えてきて、私にとって戦争が始まっています。今年も早く起きて頑張ろうと思っています。さあこい!!

●過ごしやすい季節になり、草もすくすく成長してしましますね。草に挑む健康な身体が資本になります。今年も猛暑の予報がされていますので、暑さ対策をしっかりして立ち向かってください!! レッツゴー!!

長浜市 大槻さん

フルーツパラダイスを見るのが大好きです。今月号のライイチ、食べ放題に行くと、好きでよく何度も取りに行つて食べていました。ピタミンC・カリウム・ポリフェノールに葉酸、これは食べ放題に行けませんか!!

ん。(笑)

●ライイチはそのまま食べるものかと思いましたが、色々な食べ方があることにビックリしました。そして、たくさんのお米養も!! これは食べ放題に行くしかありませんね!!

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



差出有効期間
2026年2月
28日まで

5 2 2 8 7 9 0

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

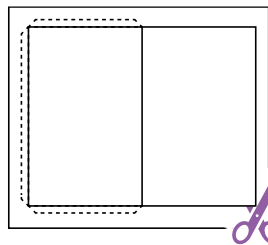


- この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
- この封書でクロスワードパズルの応募はできません

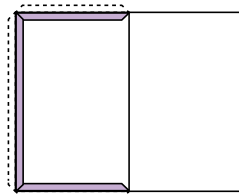
のりしろ

封筒の作り方

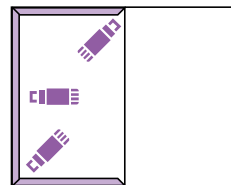
①封筒の部分を切り取ります。



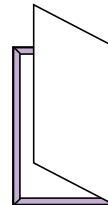
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



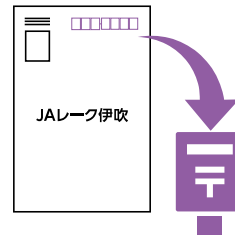
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

4月の開催はありません

■理事会

令和6年4月26日

議案審議

第1号議案 令和6年度JAレーク伊吹コンプライアンス・プログラムおよび不祥事未然防止行動計画の策定について
第2号議案 令和6年度余裕金運用計画額および運用方針の一部変更について

第3号議案 不良債権の処理方針について
第4号議案 金融移動店舗車運行車廃止に伴う職制規程の一部変更について

報告事項

①ALM委員会報告について
②金融円滑化にかかる取組み状況について
③令和5年度内部監査実施状況について
④令和6年度個人情報保護計画について
⑤コンプライアンス・プログラムの取組状況等について
⑥事務リスク報告について
⑦職員の状況について
⑧資産査定の結果について

⑨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
⑩令和5年度 第4・四半期余裕金の運用状況について
⑪令和6年度 第1・四半期余裕金の運用方針について
⑫金利設定委員会報告について
⑬組合員資格別の事業利用状況について
⑭JAバンク基本方針の変更について
⑮組合員の加入・脱退について

2024年6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



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



JA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

5月の連休は、春のさわやかな新緑を感じる良い季節を迎えると同時に、農繁期の始まりである。田植え機により真っ直ぐに綺麗に植えられた苗に、農家の職人魂を感じつつ、操縦技術に驚くばかり。驚くと言えば、OpenAを利用すると少しのキーワードで文書を簡単に作成してくれるそう。便利だと思っ反面、「個性」や「思い」が失われてしまいうさだなと感じる。効率が悪くとも、誤植や間違いがあるうとも、人と人のつながりがあって出来上がる広報誌の方が温かみを感じ取れるのではないだろうかと思うのは、担当者の勝手な思いかもしれないが、共感してほしくいふことはある。(珮)

家の光

7月号のお知らせ



表紙は稲垣 吾郎さん

特集

大災害時代

わたしの命はわたしが守る

毎年のように大規模な水害や地震が発生しています。その瞬間、なにが起こるのか、どんな備えが必要なのか、避難生活はどう送るのかなど、被災から命を守るための情報を伝えます。

料理企画

夏野菜を飽きずに食べきる方法

大量にとれる夏野菜をたくさん消費したいけど、暑い夏は台所に立つ時間なるべく短くしたいもの。そこで、パパッと作れて主菜になる「炒めサラダ」などのレシピを紹介します。

別冊付録

暑～い夏を乗りきる

暮らしのひんやりアイデア

年々、暑さが深刻になる夏。少しでも涼しく快適に過ごすアイデアを「健康」「料理」「手芸」に分けて紹介します。

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス



アンズのプロフィール

【分類】バラ科アンズ属

【原産地】中国北西部

【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、アミグダリン(杏仁部)など

解説:KAORU

アンズ

~甘酸っぱい初夏限定の味覚~

保存方法

未熟なものは 常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋に入れ、2-3日冷暗所に置く
だいたい色に色づき、柔らかくなってきたら食べ頃

完熟したものは 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように保存袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ。日持ちしないので早めに食べる

選び方

ふっくらと丸みのある
きれいな形

全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい
皮に張りがある
良い香り

未熟なものは……
鮮やかな緑色
堅く弾力を感じない
へたがしっかりと付いている

NG

- 変形している
- 傷や黒い斑点、変色などがある
- 黄緑色→未熟で堅く、甘味が少ないかも……

シロップ漬けや果実酒
やや堅めがお薦め

ジャム作り
少し柔らかめ

アンズのいろいろ

<p>平和 長野県生まれの第1次世界大戦の終結を記念して命名された。酸味が強く加工向き</p>	<p>信山丸(しんざんまる) 爽やかな酸味があり肉質は緻密な高級品種の生食・加工どちらも美味</p>
<p>新潟大実 新潟県生まれの1930年代から全国に広まった。酸味が強く加工向き</p>	<p>ハーゴット カナダ生まれで日本には1979年に導入。甘味が強く生食用の主流品種</p>
<p>山形3号 山形県生まれの甘味と酸味が強く、バランスが良い味わいのドライフルーツやジャムに</p>	<p>ゴールドゴット 米国生まれで日本には1967年に導入。酸味が少なく糖度が高めで生食向き</p>
<p>信州大実 長野県生まれの香りが良く、甘味があり酸味が少ない。生食・加工両方に利用</p>	

食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)
縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く

主な食べ方
生のままデザートとして
タルトやケーキに
ピューレ、ジュースなどに
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(きょうにん)
種子の中の白い卵円形部分
古くから薬として利用された
杏仁豆腐(あんにと豆腐)、アマレット(イタリアのリキュール)など

ドライフルーツ
生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに

アンズのチカラ

ベータカロテン
免疫力を高め、風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に

アミグダリン
杏仁部分に含まれる
ぜんそくや
せき止めに効果が

カリウム
むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に

リンゴ酸/クエン酸
疲労回復、血行促進、
冷え性改善に期待

食物繊維
便秘改善、
コレステロール値
低下などの
効果に期待

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。

UD FONT by MORISAWA

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。

発行/ロープ伊吹農業協同組合 総務部 生涯振興課
〒521-0062 滋賀県米原市宇賀野280番地1
TEL:0749-52-6533
E-mail:kounhou@akeibukijasso.jp URL:https://www.ja-akeibuki.or.jp/

