

ふれあい

fureai

2024

7

July

vol.
315

P1
特集

夏野菜・果物で
ヘルス&ビューティー

- 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 JALレーク伊吹にご意見をお聞かせください!



夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー



ナス アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、しみ、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて煮ひたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー めくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



疲労回復 エダマメ

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解される時に欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



健康と美容に役立つ

旬の野菜や果物をご紹介します。

暑い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モツァレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とつても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。





外観品質向上
登熟期の栄養不足の回避

両立

良食味の重視
穂肥の過度の減量

良食味米生産のためには、穂肥の適正な施用が重要です。多施用や実肥は、タンパク含量を増加させ食味低下を起すことが知られています。しかしながら、近年、登熟期間中の気温が高く経過することにより、稲の栄養が不足し、登熟が阻害されることで白未熟粒の発生が多くなります。高温気象条件下では、稲の栄養を維持し、白未熟粒による外観品質の低下を防ぐため、葉色が薄い場合は、追肥を施用します。

・追肥の施用時期は出穂期から穂ぞろい期です

・追肥量の基準は10aあたり窒素成分で1~2kg程度です。

一発施肥体系での穂肥の考え方

一発肥料を使用されていても、出穂前の葉色を確認して穂肥を検討しましょう。特に高温気象条件下では、葉の栄養を維持し白未熟粒による外観品質の低下を防ぐために積極的に穂肥を施用しましょう。

葉色値(カラスケール値)の基準は、コシヒカリ 3.8 日本晴 4.0

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り組みの中で、カメムシ防除剤をスタークルからキラップへ変更しています。キラップ粒剤は散布時期が出穂10日前(穂ばらみ期)~出穂期です。粉剤・液剤・ドローン防除は従来のとおり出穂後防除となります。



営農指導活動

pick up 環境負荷軽減に向けた取組

マイクロプラスチックを利用した被覆肥料は、作物の生育に合わせて肥効成分の溶出を制御できることから、人手不足と高齢化が進む日本の農業にとって欠くことができない農業資材です。しかしながら、近年ではプラスチック被覆殻の河川などへの流出が問題とされており、環境に配慮した肥料が強く求められています。

JAレーク伊吹では、営農企画課を中心に、環境負荷軽減に向け、被覆レス肥料の試験を麦作や水稲の栽培検証を行い、将来の普及に向けて活動しています。

※被覆レス：プラスチックを主原料として被覆コーティングをしない環境に配慮した代替肥料



営農企画課
営農担当兼経済渉外
北川 豊

~JAレーク伊吹 農産物安全対策協議会からのお知らせ~

カドミウムの吸収が活発となる出穂前後3週間は、湛水管理で吸収抑制をしましょう!

湛水管理の状態



土壌がすべて水面につかっている状態

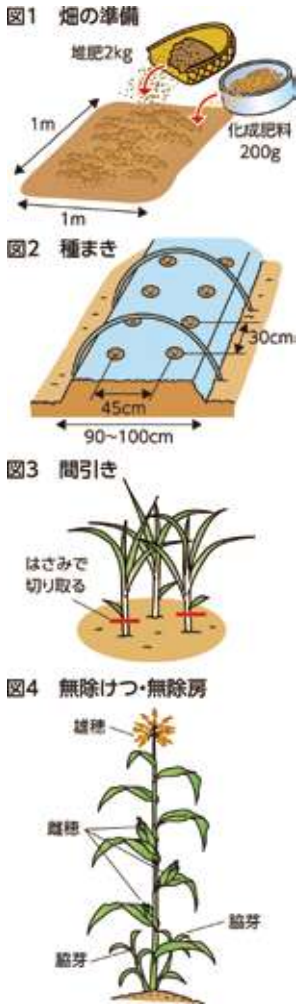




スイートコーンの害虫対策を万全に抑制栽培

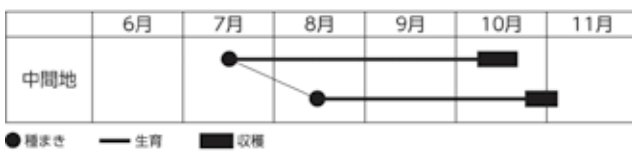
旬の時期とはひと味違う味わいを楽しめるように遅く収穫する方法、抑制栽培に挑戦してみませんか。中間地では7月中旬～8月中旬に種まきし、種まき後88日程度で収穫できます。8月下旬以降の種まきでは栽培後半の気温が不足し、穂が十分に肥大しません。

【品種】抑制栽培では生育初期が高温で経過するため、早生品種では十分な葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大が不足します。そのため、高温期でもじっくり生長する中生品種の「ゴールドラッシュ90」(サカタのタネ)や「おひさまコーン88」(タキイ種苗)などが適しています。



※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。

栽培カレンダー (スイートコーン:抑制栽培)



【畑の準備】畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。1平方m当たり化成肥料(NPK各成分12%程度)200gと堆肥2kgを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。2条まきでは、幅90～100cmの栽培床(ベッド)を作り、ベッドを平らにならした後、地温の上昇を防ぐ白マルチをします。

【種まき・間引き】株間30cm程度、1カ所3、4粒の点播(てんば)にし、害虫予防のため防虫トンネルで被覆します(図2)。なお、1、2株の栽培や1列のみでは花粉が不足しやすいので10株以上にまとめて栽培してください。草丈10～15cmで生育の良い1株を残し、間引く苗をはさみで切り取り1本立ちにします(図3)。

【追肥・水やり】1回目の追肥は草丈50～60cmの頃、1平方m当たり100gをベッドの両側に与え、株元へ土寄せします。雄穂が出る頃に同様の量を通路に施し中耕します。株元から2、3本の脇芽が出ますが、特に取り除く必要はありません(無除けつ)。その後、雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大きくなるので、これを

収穫します。下に付く穂はあまり大きくならないため、残しておいても構いません(無除房(図4))。晴天が続く水不足となると子実の肥大に影響するため、十分な水やりをします。

【病害虫防除】アワノメイガやアブラムシなど害虫が多く飛来する作型のため、予防的な農薬散布が必要です。雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来して、幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食い入ってしまいます。雄穂の始めに登録農薬を株の上から散布します。収穫期には防鳥ネットなどでカラスやハクビシンの被害を防ぎます。

【収穫】収穫適期は絹糸が出てから25日前後ですが、絹糸抽出期以降の気温によって前後しますので、予定日が近づいたら試しむきして、先端粒の張り具合を見て収穫適期を決定します。朝もぎがみずみずしくおいしいので、早朝に収穫しましょう。

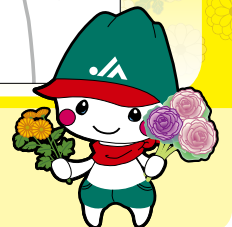
昨年大好評のお盆のお花を販売させていただきます。

販売価格につきましては、次月号にて案内させていただきます

開催日時 / 8月9日(金) 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)



支店協同活動

5月9日(木)・15日(木)

米原市立柏原小学校 水稲苗植え体験 柏原こども園 バケツ稲づくり ～柏原支店～

柏原支店は柏原小学校児童16人が付近の田んぼで水稲苗植え体験をする



にあたり、水稲苗を提供しました。今回手植えた水稲苗は成長し稲となる秋頃に、同校児童が鎌での手刈り作業体験で収穫します。

柏原こども園では、5歳児12人とバケツ稲づくりの苗植え作業体験をしました。園児たちが植えたバケツ稲は、秋に刈り取りお米にする予定です。

これらの取り組みは、子どもたちが

農業に親しみを持ってもらったため実施しているもので、柏原こども園における取り組みは20年以上続いています。体験では、当JAの育苗センターで育てられた水稲苗を使用しました。

5月23日(木) 「健康チェック」 ～近江支店～



近江支店が支店入口にて、コラボ企画「健康年齢チェック」をカーブス米原顔戸と実施しました。

年2回を基本に実施しており、心拍数や握力を測定し、血管年齢のほかに各年齢における平均握力との差を知ることが出来ます。これらの計測結果をもとに算出される、自身の健康状態を



把握するための指標である「健康年齢」の説明を受けて頂きました。

5月16日(木)

長浜市立北保育園 さつまいも苗植え ～長浜北支店～

長浜北支店は、支店協同活動の一環として長浜市立北保育園の4～5歳児60人とさつまいも苗植え体験を実施しました。



畝に穴を開けさつまいもの苗を植える「定植」のポイントなどの説明を受けた園児たちは、4歳児と5歳児のペアで協力して苗を植えています。苗は横に寝かせて「と一生懸命



作業に取り組んで、「早く大きくなってね」と苗に声をかけるなど、和気あいあいとした雰囲気の中で苗植えをすることができました。

今回植えたさつまいもは、10月中旬頃に園児たちで収穫される予定です。

6月2日(日)

SCふれあい 夏祭り出店 ～米原支店・山東支店～



米原・山東支店は、米原市人権総合センターにて開催された「SCふれあい夏祭り」に合同で出店し、参加者にポップコーンを提供しました。併せて、自動車共済のアンケートと定期貯金サマーキャンペーンのご案内も実施しました。

当日は天候に恵まれ、ステージ発表やワークショップなどを楽しみに沢山の来場者が訪れました。





5月30日(木)

女性部 通常総会



当JA女性部は本店にて令和6年度通常総会を開催し、昨年度の活動報告および今年度の活動計画を協議し全て承認されました。

今年度の計画は、JAを核とした地域や仲間とのつながりを大事にし、食・農・地域の活性化を図ると共に、女性部活動を充実させ新たな仲間づくりの拡大を目指していくこととしました。昨年度に引き続き、部長に磯谷玲子様、副部長に北川富美子様が再任となりました。



5月16日(木)

タマネギ 出荷前研修会



特産振興課が当JA経済センターで開催したタマネギ出荷前研修会にて、令和6年産タマネギの出荷方針・出荷規格やお取引先の声を生産者と共有しました。

今回、タマネギがかかりやすい黒かび病などの解説や対策のほか、生育状況や想定されるリスクについて、JA職員や種苗メーカー・市場担当者から説明がありました。

担当職員の居林祐樹さんは「いいタマネギが出荷できるよう頑張ります」と話しました。出荷に関するお問い合わせは、特産振興課 (63) 2106まで



5月25日(土)・6月1日(土)

農業用 廃プラスチック回収



管内4ヶ所のコントラーエレベーターにおいて、今年度1回目の農業用廃プラスチック類回収を実施しました。

農業用廃プラスチック類は産業廃棄物に該当し、法律等に定められた基準に則り処理する必要があります。今回の回収受付は、延べ371件約20トンの回収を受けました。

2回目の回収は11月下旬頃に受付を予定しています。ご相談は営農企画課 (63) 2101まで



左から久木さん(3位)、中田さん(準優勝)、森さん(優勝)

6月4日(火)

年金友の会 米原・近江支部 グラウンド・ゴルフ大会



同支部のグラウンド・ゴルフ大会が長浜ハイオ大学ドームにて開催されました。上位入賞者の方は次の通りです。入賞おめでとうございます！

優勝	準優勝	3位	4位	5位	6位	7位	8位
森 康雄さん	中田 和子さん	久木 幸子さん	森 やす子さん	柴田 覚さん	北川 公子さん	山田 佳代子さん	相宗 謙一さん
梅ヶ原	新庄	下多良	宇賀野	西坂	新庄	上丹生	米原

2024年度 JA健診人間ドック 日程・会場のお知らせ



JAレーク伊吹では「健康と暮らしを支える活動」として、巡回健診を行っています。
お近くのJAにお越しいただくだけで、病院と同様の健康診断(人間ドック)を受診することができます。
7月1日(月)から8月9日(金)の受付期間に健診申込書と口座振替依頼書を最寄りの支店にてご提出下さい。

- 国民健康保険加入の方や特定健診受診券をお持ちの方は、健診の費用が一部※助成されます!
※助成を受けるために、お住まいの市役所での申請が必要となります。詳しくは、お住まいの市役所へお問い合わせください。

健診			健診結果説明会(事後指導)		
健診日	健診会場	受付開始時間	日程	会場	開催時間
9月17日(火)	山東支店	9:00~11:00(注)1 申込書受付順で個別時間指定となります ※各日先着40名	10月16日(水)	山東支店	14:00~(注)2 保健師からの個別指導が受けられます
9月18日(水)	本店		10月17日(木)	本店	
10月7日(月)	長浜南支店		11月6日(水)	長浜南支店	
10月8日(火)			11月7日(木)		
10月9日(水)			11月8日(金)		

(注)1.当日の受付時間は、申込書受付順で各会場15分間に3~5名程度で受付時間を区切らせていただきます。
(注)2.健診結果説明会へ参加される場合は、ご予約が必要になります。健診申込時または健診日当日にお申込ください。
(注)3.2024年度より、健診代を原則当JA口座よりの引落とさせていただきます。

新規特別金利定期貯金大募集!!

サマーキャンペーン



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

期間	組合員の方、または新たに組合員にご加入いただける方	組合員以外の方
5年	0.25% (税引後年0.199%)	0.21% (税引後年0.167%)
3年	0.20% (税引後年0.159%)	0.16% (税引後年0.127%)
1年	0.13% (税引後年0.103%)	0.05% (税引後年0.039%)

【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。
- ※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



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

お中元、夏ギフト 承ります



エコープのお酢のご案内 自然の味を大切に国産米を使用しました。

らっきょう酢

1ℓ
617円(税込)

1.8ℓ
1,109円(税込)

風味豊かならっきょう漬けが簡単にできます。また、甘酢としてお料理にお使いいただくか、梅や生姜漬けなどにもお使いいただけます。



五倍酢

360ml
523円(税込)

国産米を使った穀物酢を5倍に濃縮しました。そのまま原液でも水で薄めてもお使いいただけます。



漬けもの酢

1ℓ
697円(税込)

下漬けは不要で、漬けるだけで簡単においしい甘酢漬けができます。野菜はもちろん、魚料理・肉料理にもお使いいただけます。



お申し込み先／各支店 または 購買課 ☎63-2102 (平日8:30~17:00)

60箱限定!
先行予約販売開始!!

伊波山
平核無柿

霊峰

受注生産品



- 商品規格／秀品(6個入り)
- サイズ／2L以上
- 価格／4,000円(税込)
※化粧箱入り

申込期間

9月13日(金)まで

お届け時期
11月中旬

商品の申し込み・お届けについて

- 申込書は支店窓口準備しております。当JAホームページからもダウンロードできます。
- お支払方法は口座振替となります。口座振替依頼書には、印鑑と口座情報が必要となります。
- 商品は、「引き取り」または「宅配便」にてのお届けになります。お届け日の指定はできませんので、予めご了承ください。(「宅配便」をご希望の際は、別途送料をご負担いただきます)
- 販売予定数に達しましたら販売終了となります。



お問い合わせ先／特産振興課 ☎63-2108 (平日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全農しが長浜農機センター 臨時休業のお知らせ

ご不便をおかけしまして
申し訳ございません

臨時休業日：8月13日(火)・14日(水)

※祝日および土日を含め、8月10日(土)～14日(水)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、何卒ご了承いただけますよう、よろしくお願いいたします。

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 野洲総合センター 生産資材部・農業機械課

●所在地/〒520-2331 滋賀県野洲市小篠原大岩山5-2

●電話番号/077-586-7014



あなたの町の

共済代理店



会社名 **滋賀オート 株式会社**

代表者名 代表取締役 野一色 亮

所在地 米原市野一色828-1

TEL 0749-55-2295

営業時間 9:00～20:00

定休日 日曜日・祝日

取り扱い 自賠責共済・自動車共済

「ふれあい」読者の皆様へ一言

新車・中古車販売から車検整備、钣金・塗装、レッカーなど、お客様のご要望に沿えるよう体制を整えております。お車のことなら、お気軽にご相談ください。





みんなの人権

ナチスは「良いこと」もしたのか？



この「みり」でも、何回かナチスに関連する「ヴァイマル憲法」(1919年成立のドイツ共和国憲法)や「ホロコースト」(ユダヤ人迫害、虐殺の問題を取り上げています。時には、「ホロコーストはなかった」という話も聞かれますが、「みり」で取り上げるのはいかがなものかという、ご意見をいただくこともありました。事実をなかつたことにし、事実と反することを信じている人がいるというのはどうなのか、と考えてしまいます。

そんなときに、「検証 ナチスは「良いこと」もしたのか？」注1という本に出会いました。この本では、インターネット上で「ナチスは良いこと」との主張に対して、ナチス問題の専門家が「30年間ナチスを研究しているが、ナチスの政策で肯定できることはない」と投稿したところ、膨大な数の批判が寄せられて炎上状態になったとあります。そのことを踏まえ、著者は「ナチスのした良いこと」とみなしている政策なりを、丁寧に解きほぐし、「ナチスの政策で肯定できるところがない」とを、きちっと示してくれています。

「ここでの私の関心は、上記の「ナチスは良いこと」と主張する人が出てきて、それを信じてしまう人がいることです。その点について、著者は、本の「おわりに」で、以下のように書いています。

ナチスを「絶対悪」として「政治的正しさ」が少しもないものとする姿勢や学校を通じて押し付けられる「綺麗事」への反感である。

反権威主義的な姿勢は、(中略)一

J A 滋賀同和対策本部「みり」より

一般的に出回っている不正確な情報、怪しげなデマの類でさえ、「教科書的」な見方を否定するものであれば、いとまたやすく「真実」とみなされる。かくも多くの人がこのような行動をとる原因はほかでもなく、そうした情報が権威にとらわれずに「自由」に物を言いたいという欲求と、自分たちは「本当のこと」を知っているという優越感とを同時に満たしてくれる点にある。

「自由」に発言したい、そして自分たちが先にあるために、正確な知識が伝えられれば伝えられるほど、ますます反発を強めて「逃げ道」を探さようになるのである。正論をもって、「ナチスは良いこと」もした」と言い張る人たちが納得させることは難しく、かえって反発を強めてしまうこともある。

ならば、どのような行動が求められるのでしょうか。私見も交えて言えば、やはり啓発資料を読むなり、研修会に参加するなり、地道に事実に基づきしっかりとした知識を身に付けることが大事だと思えます。そのような人たちが増えれば、デマに惑わされることもないでしょうし、そのような話が出た時「それって、おかしいよね」とか「間違っている」と指摘できることで、問題の拡がりを抑えることになるのではないのでしょうか。

注1：「検証 ナチスは「良いこと」もしたのか？」共著：小野寺拓也・田野大輔／出版：岩波ブックレット



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



初夏の野菜のペペロンチーノ

●材料【2人分】

- スパゲティ(1.6mm) 100g
- ニンニク(みじん切り)
- アンチョビフィレ ... 1片
- タカノツメ 1本
- オリーブ油 ... 大さじ2

●あえ衣

- キュウリ(すりおろし) 1本
- トマト(1cm角切り) 1個
- ミョウガ(輪切り) 2個
- 大葉(千切り) ... 10枚
- ナンプラー ... 小さじ2
- レモン汁 ... 小さじ2
- 塩・こしょう 適宜

●作り方

- フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前あげる(ゆで汁は取っておく)。
- ①のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- ボウルに合わせたあえ衣と③のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。



初夏の野菜のチキン南蛮風

●材料【3人分】

- 鶏もも肉唐揚げ用 6個
- 料理酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 適宜
- ポン酢 大さじ2

●タルタルソース

- ゆで卵(固ゆで) 2個
- マヨネーズ 大さじ2
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- キュウリ(粗みじん切り)
- 1/2本
- ミョウガ(輪切り) 1個
- こしょう 少々
- トマト(さいの目切り) 1個
- キュウリ(乱切り) 1/2本

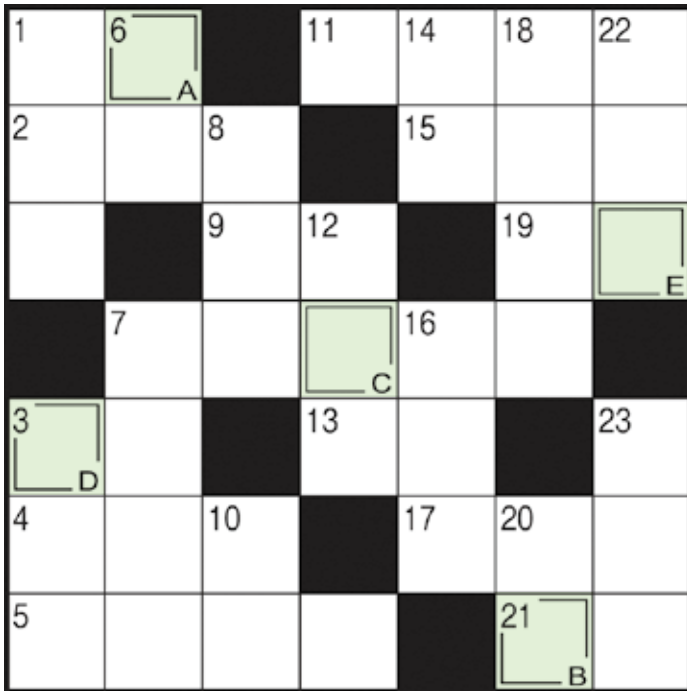
●作り方

- ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- 皿に②を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリ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 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピサにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

6月号のこたえ

A	B	C	D
ナ	ガ	グ	ツ

5月号の応募総数

102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。



63	52110062
J A レイク伊吹	
「ふれあい」係	

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

「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 7月22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。

🔑 タテのカギ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウィスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——線香——



5月号から お便りコーナー

米原市 谷口さん
里山野鳥図鑑で、ウグイスが鳴いていても姿を見つけないから季節ごとに見られる野鳥を楽しみにしています。
●ウグイスは基本的に茂みの中にいるので姿を見ることは難しいそうです。その他に季節感を感じさせる鳥は確かに私も知りたいと思います。

米原市 藤本さん
今年もタケノコの季節が終わりました。昨年は不作でしたが、今年は豊作で毎日朝・タとりに行き、1ヶ月間で280本強とりました。皆さんにおすそ分けしながら喜びたいと思います。
●2800本!! 収穫した数の多さにびっくりしました。おすそ分けされた方は凄く喜びだったと思います。

長浜市 田辺さん
プファンターでふるむらさきを育てています。楽しみです。
●収穫が待ち遠しいですね。ふるむらさきと聞くと私は子どもの頃食べていたおひたしを思い浮かべるのですが、おススメの調理法はありますか? 料理に興味を持つようになったので気になります!!

長浜市 水森さん
シエフ永井のおすすめコーナーの稚アユの南蛮漬け今度作ってみようと思います。
●稚アユは炊くものというイメージだったので、南蛮漬けにもできることを初めて知りました!! 当JAにも南蛮漬けなど色々なレパートリーの料理に使える酢の取扱いがごいいますので、ぜひお試しください!!

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
2026年2月
28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

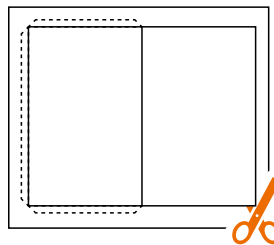


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

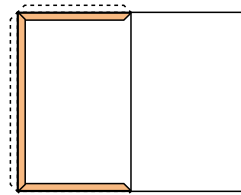
のりしろ

封筒の作り方

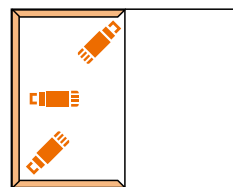
①封筒の部分を切り取ります。



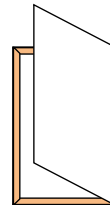
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



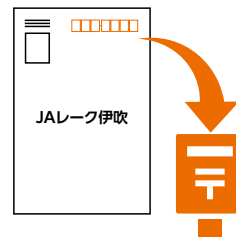
③折り曲げた部分ののりを付けます。



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5月31日

議案審議

- | | |
|--|-----------------------------|
| 第1号議案 令和5年度決算についておよび剰余金処分案についてならびに監事監査報告について | 第5号議案 地区別懇談会開催について |
| 第2号議案 神照カントリー湿式除塵装置の更新・改修について | 第6号議案 総代会提出議案の承認について |
| 第3号議案 令和6年度事業計画の一部変更について | 第7号議案 (株)グリーンパワー長浜の事業計画について |
| 第4号議案 総代会の招集について | 第8号議案 (株)びわこライスの事業計画について |

報告事項

- | | | |
|--------------------|---------------------|----------------------|
| ①委員会報告 | ⑦自己資本比率の状況について | ⑬(株)グリーンパワー長浜の決算について |
| ②理事会報告 | ⑧コンプライアンス・プログラムについて | ⑭(株)びわこライスの決算について |
| ③令和5年度内部監査実施状況について | ⑨職員の状況について | ⑮利益相反契約にかかる報告について |
| ④余裕金の運用状況について | ⑩令和7年度学卒者職員採用要領について | ⑯JAバンク基本方針の変更について |
| ⑤資産査定の結果について | ⑪組合員の加入・脱退について | |
| ⑥不良債権処理方針について | ⑫組合員資格別の事業利用状況について | |

■理事会

令和6年5月30日

議案審議

- | | |
|--|---------------------------------|
| 第1号議案 令和5年度決算についておよび剰余金処分案についてならびに監事監査報告について | 第7号議案 令和7年度学卒者職員採用要領(高卒用)について |
| 第2号議案 神照カントリー湿式除塵装置の更新・改修について | 第8号議案 令和6年度中途採用職員採用要領について |
| 第3号議案 令和6年度事業計画の一部変更について | 第9号議案 令和6年度会計監査人に関する監査報酬の決定について |
| 第4号議案 総代会の招集について | 第10号議案 共済規程の一部変更について |
| 第5号議案 地区別懇談会開催について | 第11号議案 (株)グリーンパワー長浜の事業計画(案)について |
| 第6号議案 総代会提出議案の承認について | 第12号議案 (株)びわこライスの事業計画(案)について |

報告事項

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| ①自己資本比率の状況について | ⑤内部監査の品質に関する内部評価報告書について |
| ②内部監査の結果について | ⑥組合員の加入・脱退について |
| ③令和6年度産麦類 乾燥・調製施設利用料金について | ⑦(株)グリーンパワー長浜の決算について |
| ④金利設定委員会報告について | ⑧(株)びわこライスの決算について |

2024年7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



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

今月号制作期間中に、記事の書き方や写真の撮り方などを学ば、広報担当者向け研修会がありました。現場の様子はどうかやどんなイメージを伝えるかを意識することが必要だと学んでは、事実と真実に基づいた記事執筆や写真撮影の見通しを立てられるようになりました。できることの幅が広がるのも純粋に嬉しいし、一度に得られる気づきが増えて一層取材での楽しみが増しました。引き続き精進していきます。

(華華)



編集後記

家の光

8月号のお知らせ



表紙は生田 斗真さん

特集

夏バテしない体と心を作る毎日の習慣
疲れにバイバイ

体と心の疲れは密接につながっています。「運動」「食事」「メンタル」3つの面から体と心を整える方法を紹介し、疲労の回復・予防で疲れをためない習慣を身に付けましょう。

農ライフのすすめ

福田流!お悩みレスキュー
真夏の家庭菜園 Q&A

記録的な猛暑が続き、夏野菜の元気がない……とお困りの方必見! 真夏の再演で起こりやすいトラブルの対策など、すぐに実践できる方法を家庭菜園研究家の福田俊さんに教わります。

ローカルホットとナビ 今月のホット!

消費拡大にも貢献
おいしい麺に国産小麦あり

今、国産小麦の麺が熱い! その魅力を小麦生産者、製麺業者、ラーメン評論家、ラーメン店やうどん店の店主が紹介します。

わたしたちの

JA

【主要概況】

令和6年5月末現在

正組合員数	……………	4,551人
准組合員数	……………	7,597人
出資金残高	……………	18億3千万円



野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス



プラム(日本スモモ)のプロフィール

【分類】バラ科スモモ属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】6~8月ごろ
 【主な栄養成分】葉酸、ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、ソルビトール、アントシアニンなど

解説:KAORU

プラム(日本スモモ)

~女性にうれしいビューティーフルーツ~

食べ方・楽しみ方

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

生のままデザートとして
 タルト、ケーキのトッピング、ピューレ、ジュース、ムースなどに

コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にするなど長期間楽しめる

選び方

深みのある紅紫色
 重量感がある
 皮に張りや弾力がある
 ふっくらとした丸み

全体的にしっかりと色づいている

皮にブルーム(白い粉)が付いていると新鮮!(ブルームは農薬ではないため食べてもOK)

表面がしんなり熟し過ぎかも……すぐに食べるかジャムなどに利用

NG
 皮に変色や傷がある

プラムのいろいろ

大石早生(おおいわかぜ)
 国内での生産量が最も多い。ジューシーで甘酸っぱい味わい

貴陽(きやう)
 比較の日持ちが良く贈答用としても人気の高級品種。糖度が高く、適度な酸味で濃厚な味わい。2009程度あり、世界一重いスモモとしてギネスに認定された

ソルダム
 米国産の日本スモモ。明治後期から大正初期ごろに日本に導入された。日持ちが良く、甘さと酸味のバランスが良い

太陽
 糖度が高めで、完熟すると酸味が抜けて甘さが増す。果汁が多く、果肉は食べ応えがある

保存方法

熟している場合
冷蔵保存
 重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

未熟な場合
常温で追熟
 乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存

食べ切れない場合は
冷凍保存
 4分割りに切って種を取り除く。使いやすい分ずつラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ

シャーベットやスムージー、ジャムやソース作りには半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ

プラムのチカラ

アントシアニン
 老化予防、毛細血管の強化、眼精疲労回復に期待

葉酸
 胎児の健全な発育、貧血や認知症予防に

ソルビトール
 便秘改善に

ベータカロテン
 免疫力向上、老化抑制、美肌効果などに期待

女性にうれしい栄養がたくさん!

カリウム
 むくみ改善、高血圧などの予防に

食物繊維
 便秘改善、コレステロール値の低下に期待

リンゴ酸/クエン酸
 疲労回復や冷え性改善に

発行/ノースイブ農業協同組合 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@akebukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakebukij.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。