

ふれあい

fureai

2024

9

September

vol. 317

P1
特集

日常備蓄ローリングストックのすすめ

「いつもよりちょっと多め」がポイントお買い物で賢く防災

- 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!

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



備蓄ローリングストックのすすめ

なくなる前に
買う

古いものから
使う

ストック
する

日常備蓄
とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。

備えあれば憂いなし。防災は日頃からの準備が大切です！

2 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



3 衛生用品

トイレットペーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウェットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



4 ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしき」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



1 食料品・飲料

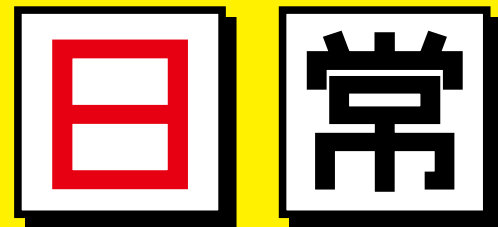
食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

- 持ち歩いてそのまま食べられるもの**
あめ・チョコレート(リラックス効果大)／ナッツ(カロリー・栄養価が高い)／チーズ(栄養価・満足度が高い)／ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)
- 火や水を使わなくても食べられるもの**
肉・魚加工品(おかずにも最適、パワーが付く)／缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)
- お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの**
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む)／細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に)
- 食欲を促す菓子など**
せんべい(香ばしさを食欲増進、個包装のものを)／ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを)／野菜・果物チップス(ビタミン補給に)
- 栄養バランスを整えるもの**
シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給)／栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- 災害時にもお薦めの飲み物**
野菜ジュース(野菜不足を解消)／粉末スープ(みそ汁など、体が温まる)／機能性飲料(健康保持に)

「いつもよりちょっと多め」がポイント お買い物で賢く防災



皆さん、災害への備えは万全ですか？
大切なのは日頃の心構えです。
いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

イラスト：藤田倫央 参考資料：「東京くらし防災」(東京都総務局総合防災部防災管理課)



家族の大好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅ですごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を擬似体験してみましょう。

災害が発生した瞬間に持ち出すものと、 避難生活に必要なものを 分けておきましょう

すぐに避難しなければならぬとき

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

チェックリスト

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 掃除用具 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> ゼリー飲料など |
| (折り畳み式が便利) | <input type="checkbox"/> 応急手当用品 |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル | <input type="checkbox"/> 給水器 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 水(500mlの
ペットボトルを1,2本) | |

避難生活であると便利なもの

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくといいでしょう。

チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 給水袋 |
| <input type="checkbox"/> 液体歯磨き | <input type="checkbox"/> 掃除用具 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 水を運ぶ道具 |
| <input type="checkbox"/> 飲料(1週間分) | (ポリタンクなど) |
| <input type="checkbox"/> 長期保存できる | <input type="checkbox"/> ランタン |
| 食べ物(1週間分) | <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓 |



次年産に向けての 取り組み



多年生雑草の防除

防除のポイント

多年生雑草のオモダカやクログワイ、ホタルイは、稲刈り後も生育を続け、地中で塊茎を形成し肥大させることで、翌年の発生源となります。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、収穫後に塊茎を減らす対策を行います。
※ホタルイは越冬株の短い根茎からも発生します



オモダカ クログワイ ホタルイ

対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いので、地中にあった塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根まで浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤(ラウンドアップ)の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができれば、翌年の発生量を減らすことができます。

除草剤
ラウンドアップ
マックスロードの
水稻刈跡散布の
ポイント

50倍液を散布してください。
10アールあたり
原液:1000mL
水量:50L

10月 11月

刈跡処理 散布時期

■ 収穫時期が早くしかも温暖で、クログワイの再生が見込める地域

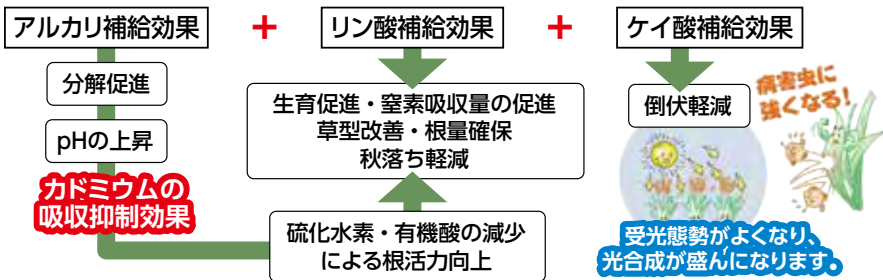
■ 収穫時期が遅くしかも低温でクログワイの再生が緩慢な地域

高刈り・地上20cm位のところで刈ること

塊茎寿命：
オモダカ、ホタルイ1～2年・クログワイ3～5年

土壌改良資材の散布

土壌改良資材の 効果



品質向上と 安定生産を 目指す!!

JALレーク伊吹の土づくり資材

田華の豊稲の粒状(左)と砂状(右)



基準施用量
粒状の場合 60kg～80kg/10a
砂状の場合 60kg～100kg/10a
(圃場の土壌pHに応じて施肥量を調整して下さい。)

詳しくは、営農担当者までお問い合わせ下さい!!

営農指導活動

pick up かぼちゃの生産振興 出荷前の目合わせ研修会の開催

7月16日に開催した研修会では、生産者と関係者とが一同に会し、現物を確認しながら県下の品質基準を統一するために開催しました。昨年産より、全農しが・平和堂さんからの提案で、「近江のかぼちゃ」に取組み、品種転換による収量と品質の向上や、食品残渣を活用した堆肥を使用した持続可能な栽培推進を行い、店頭では「循環エコ野菜」として販売されます。JAでは、輪作体系として、かぼちゃあとのブロッコリーを推奨し、農家所得の向上と園芸作物の生産振興を行っています。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお声がけ下さい。



特産振興課
営農指導員
藤原 良輔



スイスチャード カラフルな葉は 観賞用にも

スイスチャードは和名をフダンソウ（不断草）といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

生育適温は15〜20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りにくい夏に容易に栽培ができます。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋

まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めます。

【品種】「アイデアル」(サカタのタネ)、「ブライトライト」(タキイ種苗)は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。

【畑の準備】事前に1平方m当たり苦土石灰150gを予定の畑に散布して耕しておきます(図1)。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。

【種まき】10〜30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします(図2)。1粒の種(種球)から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

図1 畑の準備



図2 種まき(じかまき)

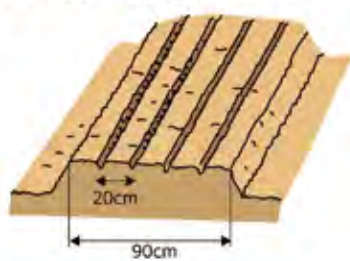
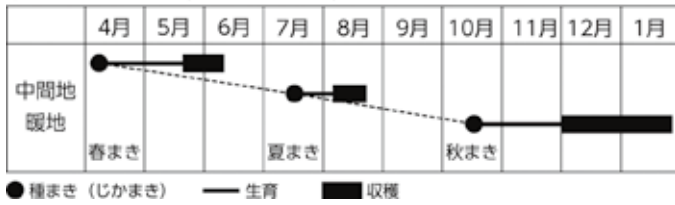


図3 収穫



※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 (スイスチャード)



【間引き・追肥】発芽後2、3回に分けて間引きます。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になっている所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

【収穫】えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日で、草丈が20cmくらいから収穫します(図3)。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを40〜50cmまで大きくすると良いでしょう。また、

秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。

土づくり資材「田華の豊稲(粒状・砂状)」のお申し込みについて

JAレーク伊吹では土づくりを積極的にすすめています。水稻収穫作業後は、来年度の栽培に向けた「土づくり」の大切な時期です。良質米生産の基本となる土づくり資材を散布ください。

ご注文につきましては、令和7年度産水稻資材「JAレーク伊吹土づくり資材申込書」にご記入の上、期日までにお申し込みご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。



支店協同活動

6月6日(木)～7月8日(月)

七夕に願いを込めて

～近江支店～



近江支店は短冊に願い事を書いて頂いた方にプレゼントをお渡しする、七夕にちなんだイベント「七夕に願いを込めて」と天体写真展を実施しました。

7月3日にはチャイルドハウス近江の4歳児20人・5歳児16人が近江支店を訪れ、願い事を書いた短冊を飾りました。童謡「たなばたさま」を元気よく披露し、当JAのキャラクター「みりのりちゃん」との交流を楽しみました。



7月27日(土) 第29回中山道柏原宿 やいと祭出店



～柏原支店～ 女性部「なでこっし」 やいと祭参加

柏原支店は柏原宿一帯で開催された「中山道柏原宿やいと祭」に出店し、的当てゲームやスーパーボールすくいなどを楽しんでまいりました。

ステージで、JAレーク伊吹女性部活動グループ「なでしこ」がスコップ三味線による演奏を披露し、祭りを盛り上げました。



7月13日(土)

長浜新川 クリーンアップ作戦

～長浜南支店～



長浜南支店は、長浜新川クリーンアップ作戦に参加し河川敷の美化活動に取り組みました。この取り組みの実施は、コロナ禍や大雨などによる中止を経て5年ぶりとなります。

長浜南支店は支店管内のボランティア活動であることから、10数年以上続く清掃作業を支店職員で行いました。地域の方と一緒に、河川敷に紛れていた多くのゴミを回収しました。





JA 共済の 地域貢献活動



7月23日(火)
**にじの会
ふれあいサロン**
J A レーク伊吹助け合い組織「にじの会」は堂谷の公民館にて、ふれあいサロンを開催しました。
参加者は、トーンチャイムひびきの会による、打楽器の一種トーンチャイムでの演奏を鑑賞しました。その後は、座ったままでもできるレインボー体操などに取り組みました。食事の時間では、「にじの会」会員手作りのオムライスと味噌汁を美味しく頂き、楽しいひと時を過ごしました。



▲長浜南支店



▲米原支店



▲山東支店

**緑のeeco
カーテン運動**
当JAでは、緑のeecoカーテン運動を実施しています。
この運動は、植物を利用して室内温度の上昇を抑え、夏を気持ちよく過ごすために取り組んでいます。

JA 共済の 地域貢献活動



7月10日(水)
七夕飾りと短冊の祈願祭
七夕飾りと短冊の祈願祭にあたり、米原市世継の蛭子神社に笹飾りや短冊を奉納しました。
この祭事は地域に伝わる七夕伝説に由来し、長く続いているものです。約30の団体などから毎年笹飾り等が寄せられており、当JAもその一つとして心願成就を願い、加わっています。
短冊は祈願祭の後に保管され、12月の古神札焼納祭でお焚き上げとなります。



7月19日(金)
**J A レーク伊吹
青年部主催交流会**
J A レーク伊吹青年部は近江カントリーエレベーターで、部員とJA職員との交流会を開催しました。
この交流会は、地域農業に携わる関係者同士の接点をつくり今後の地域農業の発展につなげることを目的としています。青年部以外にも、当JA職員・JA北びわこ職員及びJA北びわこ青年部など様々な立場から総計78人が参加し、非常に賑やかな交流となりました。



#スマイル講座

お子さんやお孫さんと一緒に参加OK!!



デコ巻き寿司

- 日 時／10月26日(土)
13:00~15:00
- 会 場／みのりハウス(調理実習室)
- 講 師／デコ巻き寿司協会
インストラクター
卷子・デラックス こと
大澤紀代子さん
- 定 員／12名
- 受講料／2,000円

農高生に学ぶ 寄せ植え講座(冬)

- 日 時／11月16日(土)
第1部 9:00~10:00
第2部 10:40~11:40
- 会 場／滋賀県立長浜農業高等学校
- 講 師／長浜農業高等学校の
園芸分野の生徒さん
- 定 員／各部とも 50 名
- 受講料／2,300円(プランター付き)
2,000円(プランターなし)

女性部企画

フラワーアレンジメント(冬)

- 日 時／12月27日(金)
10:00~12:00
 - 会 場／本店2階大ホール
 - 講 師／フラスクール
花音さん
 - 定 員／40名
 - 受講料／3,000円
(※女性部特典2,800円)
- ※女性部へ加入されている方が対象となります。
詳しくは生活振興課までお問合せください。

すでに募集を開始しております。

お問い合わせ・お申し込み時に受付終了となっている場合があります。ご了承ください。

お申し込み先／JAレーク伊吹 ホームページのバナーより
または、生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)



バナーを
クリック!

滋賀県JA女性部 家の光大会



佐々木 秀実氏 (シャンソン歌手)

記念講演・ステージショー「自分らしく生きる」

2024年10月4日(金) 13:00~

場所／栗東芸術文化会館さきら中ホール

参加費／JA女性部員 500円
家の光愛読者 500円
一般(上記以外) 1,500円

みのりハウス(長浜北支店)⇔会場の
バス代金込み

申込期限／令和6年9月20日(金)

ショートプロフィール

長野県出身
17歳で日本シャンソンコンクール東京大会に最年少で入賞。
2002年阿久悠氏に見出されアルバム「懺悔」でCDデビュー。
2003年アルバム「聞かせてよ愛の言葉を」発売。
そのタイトル曲がNHK朝の連続テレビ小説「ちりとてちん」
の挿入歌となり、各メディアに取り上げられ反響を得る。
2009年4月から約2年間、フジテレビ系「とくダネ!」のこ
メンターを務め、テレビ、ラジオ等、幅広い分野で活躍。
2019年4月からSBCラジオ「佐々木秀実のちよと聞きな
さいよ!」(毎週土曜日14:00~14:30)にレギュラー出演中。
軽妙なおしゃべりが好評の人気番組に。

2020年8月アルバム「シャンソン・ベスト」を発売。
NHK連続テレビ小説「エール」の主人公のモデル古閑裕而
が作曲した幻の名曲「歌謡ひろしま」を初めて録音。
2023年4月新曲「愛の詩／カフェオーレ」を日本コロムビア
より発売。
東京・大阪・長野での20周年コンサートを満員のお客様の
中で大成功させる。
ジャンルにとらわれない音楽性、圧倒的な表現力を持つ「シャ
ンソンの個性派ヴォーカリストとして、コンサート、ライブ、
邦楽、講演会等、精力的に出演を続けている。

お申し込み先／生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)

9月10日〇までに
お申込みください

JAレーク伊吹花卉部会が栽培!

お彼岸用

小菊販売 のご案内

数量限定
完全
予約制



お渡し日

9月13日金

9月17日火

9月18日水

9月19日木

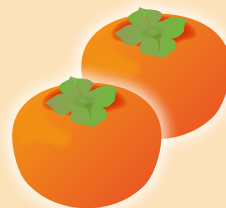
9月20日金

- 販売価格／小菊 1束 **350円**(税込)
- お渡し場所／JAレーク伊吹 経済センター 野菜集荷場(長浜市加田町3143)
- お渡し時間／9:00~15:00

●お申込み先 特産振興課 ☎63-2108(平日8:30~17:00)

伊吹
特産

ひらたねなし柿



予約受付中!

炭酸脱渋した『ひらたねなし柿』で、甘味が高く、ジューシーな果肉です。

◎ 規格と価格(税込)

2L (32個入)	L (36個入)	M (40個入)
4,500円	4,000円	3,500円

申込期間
10月11日金

- 収穫時期は10月下旬からです。
- 申込書は支店窓口に準備しております。
- 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」にてのお届けとなります。

- 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。



伊吹ひらたねなし柿は、農薬と化学肥料を通常の5割以下にするとともに、琵琶湖をはじめとする環境にやさしい技術を用い、滋賀県が環境こだわり農産物として認証した「環境こだわり農産物」です。

お問い合わせ先／特産振興課 ☎63-2108(平日8:30~17:00)

伊吹山
平核無柿

霊峰

受注生産品



ご案内は
支店窓口に
いたします。

JA共済

Webマイページで皆さまの暮らしに「安心」と「便利」を!



登録してる?

Webマイページ

JA Kyosai Web My Page

Webマイページはスマートフォンやパソコンから、いつでもどこでもご利用いただけます。

POINT 1

契約内容の確認 24h

POINT 2

各種Web手続き
(住所・電話番号変更など)

POINT 3

自動車共済の継続

POINT 4

払込証明書のデータ発行

キャンペーンのご紹介

Webマイページ 新規登録で
先着70万名様に **デジタルギフト**

500円相当 全員
プレゼント

キャンペーン
特設サイトはこちら



Webマイページ 新規登録キャンペーン

応募期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

Web証書選択
先着30万件

デジタルギフト
全員プレゼント

自動車共済のご契約または継続の際、
Web証書を選択すると、もれなく
デジタルギフトがもらえます。

自動車共済 Web証書選択キャンペーン

応募期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日

キャンペーン
特設サイトはこちら



※ご提供いただいた個人情報はJAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。
※キャンペーンの応募には、Webマイページへのメールアドレス登録が必要です。
※通信料はご利用者様のご負担となります。Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合がございます。

あなたの町の **共済代理店**



「ふれあい」読者の皆様へ 一言

24時間お電話がつながるほか、万が一お困りごとがあった際のロードサービスも扱っております。新車のほかにも中古車を取り扱っておりますので、お気軽にご相談ください。

会社名 オートガレージイーグル

代表者名 代表 本田 隆憲

所在地 米原市三吉1070-3

T E L 0749-54-2331

営業時間 9:00～19:00

定休日 日・祝、第2・4土曜日

取り扱い 自賠責共済・自動車共済





美は差別を越える

J A 滋賀同和对策本部「みのり」より



先般、NHKのテレビ番組「知恵泉で、柳宗悦(やなぎ むねよし)氏が紹介されました。柳宗悦の名前は知らなくても、『民藝(みんげい)』という言葉を知らない方は多いのではないのでしょうか。

この「民藝」という言葉は、1925年に柳たちによって新たに創り出されたものです。当時は、普段使いの安物の品を指して「下手物(げても)」「という言葉が使われていたのですが、日常生活で用いられるための雑器に「用の美」を発見し、世間とは違うものさしで評価する新たな価値観で言い表せないだろうか」と民衆的工藝の略語として考え出されたものです。

柳が民藝運動を始めるきっかけの一つが、韓国の人と文化との巡り合いです。

1914年、韓国に渡っていた彫刻家の浅川伯教(のりたか)が柳のもとを訪ね、その際手土産として朝鮮白磁の壺を持参しました。その白磁の壺に魅了された柳は、朝鮮半島に21回も通い、陶磁器の研究調査を行いました。そのうち、朝鮮の歴史や文化そのものを敬愛するようになり、その結果として、1924年に柳は浅川伯教・巧兄弟などの同志とともに韓国の京城(現・ソウル)に朝鮮民族美術館を開設しています。開設の意義としては、民族固有の工芸の美に着目してそれを日本人に示し、また朝鮮の人々に対しては、朝鮮文化の独自性とその価値を自覚させ、民族の誇りを覚醒させることにあったように思われます。

その他の開設の意義として、次の柳の文章から「平和」についても考えていたことがつかえます。

藝術はいつも國境を超え、心の差別を越える。私は私の所有する作品を凡て(すべて)の人々の所有にしたい。美に心が没するとき、争ひの情がどこにある。

出典：「朝鮮民族美術館」の設立に就いて

吾々が固有のものを尊ぶということ、は、他の国のものを誇る(そしる)とか侮る(あなどる)という意味を伴ってはいけません。世界は一つの結ばれたものだけということをかえって固有のものから学びます。

出典：「手仕事の日本」

柳にとって朝鮮民族美術館は、美の殿堂であるとともに「平和」の殿堂でもあったということ。柳のいう「平和」とは、心と心が本当に結ばれていることであり、他者とその文化を真に尊ぶことができる状態をさしているようです。

多様性の中で自分らしさを模索する現代社会に生きる私たちにも、響いてくる言葉です。朝鮮民族美術館の開設100周年に当たって、改めて多文化共生ということを考えてみてはいかがでしょうか。

柳宗悦(1889~1961)：民藝運動の主旨者。日本の美術評論家、宗教哲学者、思想家。宗教哲学、近代美術に関心を寄せ白樺派にも参加。芸術を哲学的に探求、日用品に美と職人の手仕事の価値を見出す民藝運動も始めた。著名な著書に「手仕事の日本」、「民藝四十年」などがある。



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



トウモロコシと鶏もも肉のスープ

●作り方

- ①フライパンにトウモロコシ、鶏もも肉、ネギ、ニンニクを入れ、サラダ油を回しかけ、中火で両面に焼き色をつける。
- ②①のフライパンに料理酒、水、塩を入れ、中火で30分ほどあくを取りながら煮込む。
- ③黒こしょうを入れて味を調え、細かく切った小松菜を入れて、器に盛り付け出来上がり。

●材料【4人分】

- トウモロコシ(皮をむいて4等分).....1本
- 鶏もも肉(1枚を4等分).....2枚
- ネギ(3cm幅).....1本
- ニンニク(つぶす).....1片
- サラダ油.....大さじ1
- 料理酒.....100ml
- 水.....1200ml
- 塩.....小さじ1と1/2
- 黒こしょう.....適宜
- 小松菜.....1/4わ



スズキとミニトマトの炊き込みご飯

●作り方

- ①グリルを熱し、塩を振ったスズキの切り身を焼く。
- ②炊飯器にいただ米、水、料理酒、ミニトマト、塩、タマネギ、①のスズキ、ベーコンスライス、シウガを入れ炊き上げる。
- ③炊き上がったらバター、黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。

●材料【4人分】

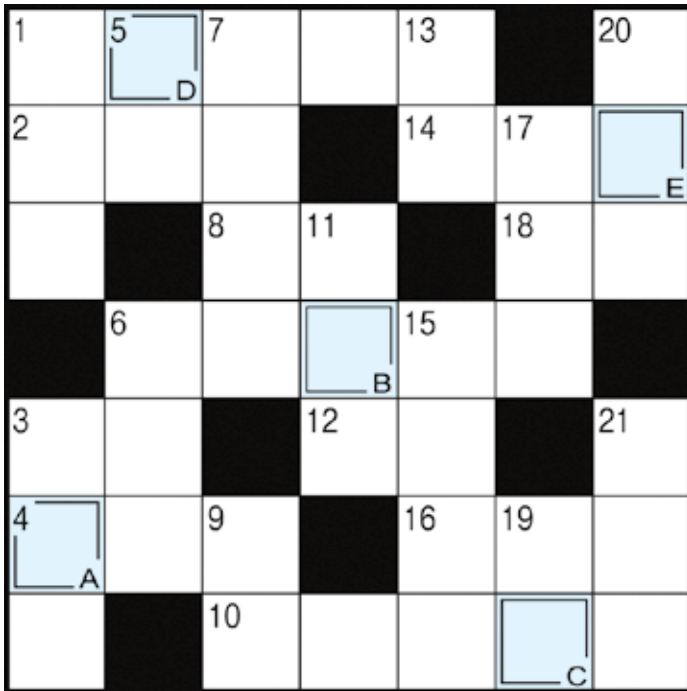
- スズキ.....4切れ
- 米.....600g
- 水.....550ml
- 料理酒.....50ml
- ミニトマト.....4個
- 塩.....小さじ1/2
- タマネギ(粗みじん切り).....1/2個
- ベーコンスライス(千切り).....4枚
- シウガ(千切り).....少々
- バター.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々





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 9月2日は—の日。
ハズレくじ対象の抽選もあります
- 2 ドミンとかドファアとか
- 3 握りずしを数えるときに使う言葉
- 4 ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- 6 前身は江戸です
- 8 敬老の日に—へ日本酒を贈った
- 10 素晴らしい考えのこと
- 12 南の島に似合う植物
- 14 —手振りを交えて説明した
- 16 急須のお茶を注ぎます
- 18 ノブを持ってあげます

8月号のこたえ

A	B	C	D	E
ト	コ	ロ	テ	ン

7月号の応募総数

128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。



🔑 タテのカギ

- 1 わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 3 「やこのい」と
- 5 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- 6 アキアカネ、オニヤンマといえは
- 7 からすみはボラなどの—を加工したものです
- 9 食パンのふちの部分
- 11 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 13 派手なところがありません
- 15 明日の授業に備えて—をした
- 17 房で売られる果物
- 19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれる
- 21 キク科の花
- 21 一時的に寝る(いん)

63	52110062
J A レイク伊吹	
「ふれあい」係	

米原市宇賀野280番地1

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 9月20日(金)

*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。



7月号から お便りコーナー

米原市 大林さん
いつもシエラ永井のおすすめのコーナーを楽しみにしています。今月の夏野菜の南蛮漬け作ってみようと思います。

いつも楽しみにして下さり、ありがとうございます。さっぱりとして、食欲が落ちがちになる夏にすくくピッタリな料理ですね!

米原市 中川さん
きゅうりがわんさか取れるので、ぬか漬けにしたり、酢のものにしたりして、おいしく頂いています。

きゅうりの収穫時期、迎えられたのですね! 今年も猛暑など厳しい天候だったと思いますが、たくさん取れて良かったです。

長浜市 福永さん
ドラゴンフルーツは時々スーパーで見ますが、食べたことがなかったので、食べ方や成分などがわかり、参考になりました。また、買ってみたいと思います。

私には映画やアニメーションでしか見たことがない珍しい果物だったので、読んでいても勉強になりました。また、買ってみたいと思います。

長浜市 松浦さん
我が家の初生りのスイカが9.8kgありました。びっくりしました。甘くてとてもおいしかったです。来年はもっと大きいのを作りたいです。

9.8kg—その重さだと運ぶのが相当大変だったのではないのでしょうか? 大きい!! しかも甘くておいしいスイカを楽しめて良かったです。

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。

お問い合わせ先／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

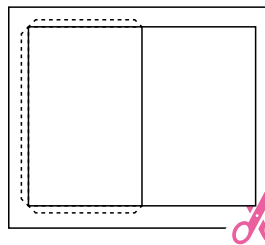


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

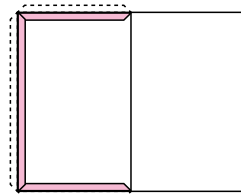
のりしろ

封筒の作り方

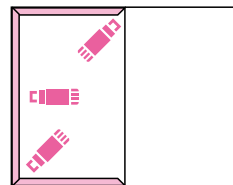
①封筒の部分を切り取ります。



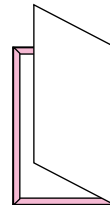
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



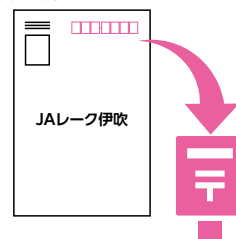
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

7月の開催はありません

■理事会

令和6年7月29日

議案審議

- 第1号議案 ディスクローチャー誌の承認について
- 第2号議案 令和7年度学卒者職員採用募集要領等(二次募集)について
- 第3号議案 近江育苗センター育苗ハウスの更新について

報告事項

- ① 第1・四半期仮決算について
- ② コンプライアンス・プログラムの取組状況について
- ③ 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について
- ④ ALM委員会報告について
- ⑤ 内部監査の結果について
- ⑥ 令和6年産米カントリー利用料金及び大口利用奨励について
- ⑦ JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- ⑧ 余裕金の運用状況について
- ⑨ 金利設定委員会報告について
- ⑩ 組合員の加入・脱退について
- ⑪ 不祥事対応について

2024年9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

今年も本当に暑いですね。ご飯を食べるだけで汗をかいてしま
う私には、非常に試練です。そんな私ですが、先輩の影響で先日
に羽がないタイプの首掛け扇風機を買いました。使っていると、
涼しい風を受けて生き返る感覚がするくらい心地よく、しかも手
が塞がることもなくメモしたり撮影したりできるので良いことは
かりでした。取材でカメラを持って外出することが多い私には、「こ
ても良い買い物をした」と感じました。皆さんも、この夏に「使っ
て快適だった」と感じた暑さ対策はありますか？



編集後記

(華華)

家の光

10月号のお知らせ



表紙は瀬戸 康史さん

特集

ぐっすり元気!夢のような快眠ライフ

寝つきが悪い、眠りが浅い、目覚めが悪い……。睡眠の悩みは尽きません。しかたないと諦めてしまっている人もい
るでしょう。

そこで、生活習慣や睡眠環境を、ちょっとだけかえてみませんか。深〜く眠って、元気に過ごしましょ
う。

農ライフのすすめ

ほったらかしじゃもったいない!
とことん味わう!柿

次から次へと実る庭先の柿。飽きずに食べきりたいものです。

おしゃれなスイーツや料理、干し柿の作り方など、旬の味を堪能できるレシピをプロに教わります。柿の木の剪定法も図解でわかりやすく解説します。

至高の秋バラ ぜいたく時間

秋バラは世界随一の規模として名高いぎふワールド・ローズガーデンの、バラづくしの庭園をご案内。園内に咲き誇る、ありとあらゆるバラを紹介するとともに、園内の食事やお土産なども紹介しています。

わたしたちの JA

【主要概況】

令和6年6月末現在

正組合員数	4,538人
准組合員数	7,588人
出資金残高	18億3千0百万円
貯金残高	1,440億6千9百万円
貸出金残高	190億6千3百万円

長期共済保有高	2,601億0千2百万円
年金共済保有高	29億0千2百万円
購買品取扱高	2億0千9百万円
販売品取扱高	2千4百万円

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツパラダイス



アセロラのプロフィール

【分類】キントラノオ科ヒラギトラノオ属
 【原産地】西インド諸島
 【おいしい時期(旬)】5~8月ごろ(国産)
 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、カリウム、
 ベータカロテン、ポリフェノール
 (アントシアニン、ケルセチン)、クエン酸など

解説:KAORU

選び方

濃い赤色
みずみずしい
皮に張りやつやがある
皮にしわや傷、変色がない

ふっくらとした形

NG
白・緑・黄色が混ざっている→未熟
黒っぽい→過熟
つやがない→乾燥して鮮度が落ちているかも……

保存方法

2,3日で食べ切るときは
冷蔵保存
購入したパックや保存袋に入れ野菜室へ水洗いすると傷みやすいので、そのままOK

とってもデリケート
鮮度が良いうちに食べ切ろう

保存目安は1か月程度
冷凍保存
水洗いで水気を拭きラップで包んで保存用袋に入れ冷凍庫へ食べる時は常温か冷蔵庫に移して自然解凍

アセロラのヒミツ

歴史
16世紀 大航海時代
スペインや英国の船乗りによって
原産地の西インド諸島から世界へ

日本
1958年に沖縄に導入
アセロラドリンクの登場で名が広まる

アセロラ

~ビタミンCたっぷり! 小さな「赤い宝石」~

アセロラの子カラ

クエン酸
疲労解消や
ストレス緩和
冷え性改善に

葉酸
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

β-カロテン
老化予防や美肌、
免疫カマッパに

ポリフェノール
老化や疾病の
予防に

高い抗酸化力を
持つ「スーパーフード」

ビタミンC
レモンの34倍とも
老化や生活習慣
病の予防、美肌や貧
血予防に

24倍

アセロラのいろいろ

酸味種
主に加工用の酸味が強めで、
ビタミンCの含有量が多い
「パーモント」「レーポルク」
「マウナウイリー」「レッド
ジャンボ」「アエルトリコ」
など

甘味種
生食にも向いている酸味がマイルドで
甘さもあり、大粒でジューシー
「フロリダスイート」「マナスウィート」
「ルビートロピカル」など

国産に注目!
沖縄県、鹿児島県など
国内では希少なフルーツ

食べ方・楽しみ方

生のままデザートとして
サクランボのようにそのまま食べられる

サラダ・オードブル
野菜や生ハム、チーズな
どと合わせて

洗うときは爪
などで傷つけない
ように注意!

ソース、ジャム、
コンポート
ゼリーやケーキなどに

ジュース
水・砂糖(蜂蜜)を加えて

発行/シーエーイ農産協同組合 総務部 生活振興課
TEL 0749-52-6533
E-mail:kounhou@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。