

ふれあい

fureai

2024

10

October

vol.

318

P1
特集

ポーズ不要！

ヨガの教えで心と体をリラックス

- 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



全身が整う

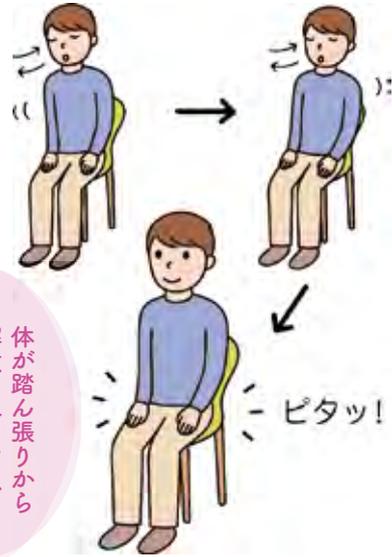
頭のとっぺんを引き上げるイメージで
背骨を伸ばしてリラックス



キーホルダーになった気分。
足裏はちょこんと
床に着的いているだけ

楽な姿勢で立ち、背骨を伸ばします。いすに座っている場合は座骨で上半身を支えるように骨盤を立てます。胸を斜め上に向けて開き、肩と肩甲骨を落とし、頸を軽く引いてうなじを伸ばします。この姿勢のまま、ゆったりと深呼吸を繰り返しながら、頭のとっぺんからクレーンで引き上げられているイメージを描きます。体の疲れや圧迫からすーっと開放されていく感覚を味わいましょう。

背骨をスラリと伸ばしてバランスポイントを
見つけると気持ちいが和らぐ



体が踏ん張りから
解放されていく、
重心の真ん中を
見つけよう！

頭頂を引き上げ、そこから下がるように脱力し、背骨のラインを整えます。立っている人は足裏の裏、座っている人は座骨にかかる重心を意識して、深呼吸しながら姿勢を前後左右にゆっくりと倒します。この動きを繰り返しながら、すっと力が抜ける場所を見つけましょう。ここーという位置で頭頂を引き上げ、そこから下がるように脱力します。楽な呼吸で、和らいでいく気持ちを感じてください。

ポーズ
不要!

ヨガの教えで 心と体をリラックス

心や生き方を整えるためのメソッド、ヨガ。難しいポーズや特殊な呼吸法を想像しがちですが、その本質さえ押さえれば、体を動かさなくても心身を整えることができます。ヨガの教えで日々を心地よく過ごしましょう。

参考資料：『読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50』（綿本彰著、主婦と生活社刊）
※イラストは全てイメージです。

指南役 綿本 彰 (わたもとあきら)

<https://yoga.jp/>

日本ヨーガ瞑想協会会長。日本各地でヨガや瞑想(めいそう)の指導とその指導者の育成に当たる他、インドやイタリア、英国など世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。



呼吸が整う

カウントしながら息を長く吐いて全身換気。細胞が生き生き若返る



リラックスできる呼吸法の基本。「長い息」と「長生き」は同じ意味！

息を吸いながら頭頂を引き上げ、吐く息で全身をリラックスさせます。軽くひと息吸った後、心の中でカウントしながら息を吐いていきます。どんなテンポでも結構です。他のことは意識せず、カウントに集中するのがポイント。息を長く吐くと、全身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、心が落ち着きます。全身の換気をするので、細胞を若返らせたいところにもつながります。

「爽やか呼吸」で肺を冷やしてリフレッシュ。胸の奥を爽やかにキープ

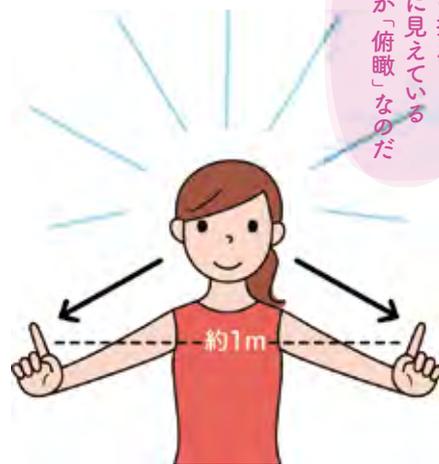


抑うつ状態の原因になる肺の中でよどんでいた空気を交換する呼吸法だよ

軽くすぼめた口から、舌先を少しだけ出します。可能なら舌先を上丸めて筒状にします。その舌の隙間からゆっくりに息を吸いましょう。息を吸い切ったら口を閉じ、鼻からモワッと吐いていきます。これを繰り返します。吸うときは軽く胸を反らせて顎を上げると、冷たい空気が左右の肺にたっぷり入ります。最後は軽く背筋を伸ばして目を閉じて、胸回りの爽快感を味わいましょ。

脳が整う

焦点を絞らず目の奥の力みを緩めるとみるみる気持ち軽くなる



両手の指が自然に見えている感覚が「俯瞰」なのだ

両手の人さし指を眼前約50cm、左右約1m引き離し、指を曲げ伸ばししながら、その動きが同時に見える状態をつくります。左右の指先の映像が左右の目に勝手に映し出されるイメージです。これが「俯瞰」の感覚です。この感覚を研ぎ澄ますことによって、ストレスの原因である「何か一つのこと」に執着する心「をリセットして、大らかに全体を見渡すことができるようになります。

無色透明な体になってさまざまな音を通過させてリラックスしよう



音が体をすり抜けていく感覚を味わってみよう

吸う息で頭頂を強く引き上げ、吐く息で脱力しながら姿勢を整えます。この呼吸をゆっくりに繰り返します。その間自分の周囲の音に耳を傾け続けます。耳を澄ますことに意味があるので、何も聞こえないくらい静かでも構いません。自分自身の体が次第に無色透明になり、ついには空間となって、音が通過していくイメージを描きます。リラックス状態が深まり、純粹無垢になり、脳も心も澄み切っています。

水稻



次年産

持続可能な農業生産の第一歩！

秋耕の必要性

営農情報



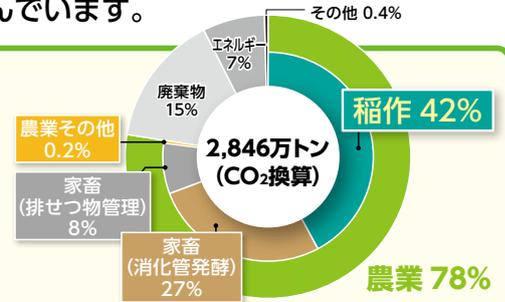
Farming Information

現在、地球温暖化の大きな原因の一つが世界的なCO₂排出量の急激な増加です。稲の栽培についても、大量のCO₂が排出されるため、環境に大きな負荷がかかります。生産性は保ちつつも環境にかかる負荷を減らす農業、いわゆる「持続可能な農業」の取り組みが世界各国で進んでいます。

なぜ水田からのメタンを減らす必要があるのか

- 温室効果ガスの一つであるメタンはCO₂の約25倍の温室効果がある。
- 水田からのメタン排出は日本のメタン排出の約40%を占める

水田での取組で温室効果ガスの大幅な削減が必要！



日本のメタン排出量とその内訳 (2020年)

秋のうちに稲ワラをすき込めば、湛水前に分解が進みメタン発生を減少させることができます。また、冬の間稲ワラの分解が進むことで「わき (湛水時のガス発生)」や窒素飢餓の防止になり、初期成育の確保につながります。稲ワラすき込みは、強いイネ作りの効果や、病害虫や雑草を抑制する効果も期待できます。土中での稲ワラ分解が進むよう、収穫後速やかに行うことが大切です。

秋耕による病害虫への抑制効果

いもち病菌



菌は、種子や被害ワラで越冬し、翌年の発生源となりますが、腐熟、分解した稲ワラではいもち病菌は越冬できません。

黄萎病



イネの再生芽(ひこばえ)を、越冬前のツマグロヨコバイが吸汁して病原体を獲得し、虫の体内で病原が越冬して翌年の発生源となります。すき込みは、病原体を持ったイネの再生芽を枯死させ、ツマグロヨコバイの越冬場所を減らします。

紋枯病



紋枯病にかかると茎葉が枯れ上がり、未熟粒の増加や米粒が小さくなり減収します。今年度に多発生した圃場では、特に注意が必要です。早期に稲ワラを深くすき込むことで、地中深くに菌核を埋没します。

ニカメイガ



一般的に幼虫が稲ワラの中で越冬するため、越冬幼虫を減らすことができます。

10/31
まで

令和6年 秋の農作業安全運動 展開中!

農業従事者の高齢化、農業機械の大型化などに伴い、農作業が集中する春と秋の農繁期を中心に、毎年多くの農作業事故が発生しています。特に、コンバインやトラクターの使用等に伴う基本操作ミスや安全確認不足による農作業事故の発生が多いので気を付けましょう!

営農指導
活動

pick up R7年産 麦類作付前栽培研修会の開催

8月23日に令和7年産麦の播種を前に、今般の麦の販売動向や、令和6年産麦の栽培検診・品質傾向を踏まえ、栽培研修会を開催しました。小麦の品種「びわほなみ」は、従来品種に比べ、製麺適正に優れ高品質で多収が期待される一方で、地域に見合った栽培技術が確立途中です。研修会に参加された生産者さまと関係機関とが情報の共有や、次年度課題について再確認しました。需要があり産地への期待に応えるため、今後も栽培技術の確立に向け検証していきます。



営農企画課
営農担当兼渉外
山崎 健太



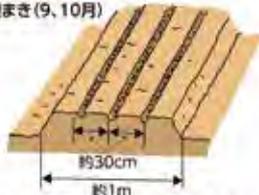
緑肥と対抗植物 栽培環境を改善

「緑肥」は青刈りして土壌にすき込み、土壌を肥沃(ひよく)にする目的で栽培される「緑の肥料」です。「対抗植物」は特定の病害虫を防除するために栽培し、土壌中の寄生性センチュウや病原菌の密度を下げ、被害を減らすことができます。

これらの植物は種類によっては、両方の働きをします。共通点は、土壌の改善と同時に、畑の生態系を多様にし、土着天敵などを活用して病害虫を抑えられることです。

図1 ヘアリーベッチの利用

(1) 種まき(9, 10月)



種は薄く筋まき、またはくわ幅まきにする

(2) すき込み(3, 4月)



草高約30cmの頃、つるを細断してすき込む

図2 障壁効果のあるソルガム

畑にナス、トマト、サトイモなどを育て、ソルガムは周囲に植える



「緑肥」有機物が微生物に分解されて腐植が作られ、団粒構造の形成、透水性の向上で野菜の根の環境が改善されます。マメ科は根粒菌により空気中の窒素を固定し、土壌が肥沃となります。秋まきでは、裸地になるのを防ぐためにもイネ科のエン麦やライ麦をまき、また、マメ科のクローバー、ヘアリーベッチ(図1)では、翌年花を楽しんだ後にすき込みます。春まきではイネ科のソルガム(図2)、ギニアグラスなどを栽培し、夏に茎葉をくわや耕運機で2, 3回すき込みます。その後、キャベツやブロッコリーなどが植え付けできます。イネ科作物は草丈が伸び、土づくり効果以外にも害虫の飛来阻止(隔離)、防風などの障壁効果も期待できます。

「対抗植物」ネコブセンチュウは、根にこぶを作って養水分の吸収を妨げて生育を阻害します。このセンチュウは地温の高い夏〜秋に増殖し、ウリ科をはじめ多くの野菜

に被害を与えます。マリーゴールドやクロタラリアなどの対抗植物を春にまき、3カ月程度育てれば、センチュウ密度を下げるができます。ダイコンのキタネグサレセンチュウはマリーゴールドなどを作付けすることで被害を軽減できます。

※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。

表 主な緑肥・対抗植物とその効果

参考資料「カバー作物・養生栽培 栽培指針」千葉県、千葉県農林水産技術会議(平成24年3月)、「緑肥利用マニュアル」農研機構(令和2年3月)。

種まき期	科名	品目	主な品種※1	センチュウ抑制※2	雑草抑制	窒素固定	障壁	景観・美化
秋まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		ライ麦	R-007、グリーン	○				
	マメ科	クローバー	くれなひ(クリムソククローバー)、フィア(白クローバー)			○		○
		ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
春まき	イネ科	エン麦野生種	ヘイオーツ、ニューオーツ	○				
		スーダングラス	パールスーダン、ねまへらそう	○			○	
		ソルガム(ソルゴー)	つちたろう、元気ソルゴー	○			○	
		ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルグリーン	○				
		クロタラリア	コプトリソウ、ネマグリーン	○		○		
	マメ科	ヘアリーベッチ	藤えもん、ナモイ		○	○		
		セスバニア	田助		○	○		
キク科	マリーゴールド	アフリカントール、グランドコントロール		○				○
	ヒマワリ	ハイブリッドサンフラワー、緑肥用ヒマワリ						○

※1 種苗会社は雪印種苗、カネコ種苗など。
※2 主な病害性センチュウの抑制効果は、品種により異なる。

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て準備しております。
- 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)

8月10日(土)

女性部活動 グループ「すみれ」

JAレーク伊吹女性部活動グループ「すみれ」は長浜市のさまざまなみタウの「子ども学び座」にて、トンボの



オニヤンマを模したお守り作りの講師を務めました。

オニヤンマは、リュックサックや帽子に取り付けると虫よけになります。これは、オニヤンマがアブなどの天敵となることを利用しています。



参加した子どもたちは部員や保護者のフォローを受けながら少しずつ作り上げ、お守りが完成すると笑顔をを見せていました。なお、このお守り作りは「家の光」6月号の記事を活用したものです。

8月23日(金)

#スマイル講座 「天然酵母パンづくり教室」



生活振興課はJA多目的施設みのりハウスにて、「天然酵母パンづくり教室」を開催しました。講師には、天然酵母パンとハーブの教室B.O.より和田加代子先生をお招きしました。

参加者は、真剣にパンの成形に取り組んでいました。出来たてのパンは、表面はサクッと軽やかで、ふんわりとした食感となりました。本講座はお持ち帰り用の生地があり、ご自宅でも一度パンづくりを楽しむことが出来ます。

8月22日(木)

女性部活動グループ 「ひまわり」

JAレーク伊吹女性部活動グループ「ひまわり」は村木老人憩いの家にて手芸活動に取り組みました。

この日は、布製のカードケースや簡単にできる押絵の干支飾りを制作しました。メンバーは時に会話を交わしながら、制作のコツを教え合って作業を進めていました。



8月7日(水)

防犯訓練

当JAは伊吹支店にて、米原警察署のご協力のもとで強盗に備えるための防犯訓練を実施しました。訓練には、当JA役員も参加し防犯意識を高めました。

訓練では容疑者役が職員に現金を要求しました。支店職員は110番通報のほかカラーボールを投げるなど、役割に沿って対応しました。

米原警察署からの講評ではお客様や職員の身を守ることを第一に行動するほか、日頃から防犯カメラの動作確認や不審者への警戒が重要とアドバイスを頂きました。





8月9日(金)・13日(火) 盆花の販売会

特産振興課は経済センター野菜集荷場内で、毎年人気の盆花の販売会を開催しました。

同課は毎年お盆の時期に合わせて、花卉部会会員が出荷された盆花を販売しています。今年に加えて、「北近江野菜」の販売コーナーも設けました。早朝より多くの方が来られて長い行列ができ、お花や野菜を抱えながらお買い物を楽しみました。

「大好評につき、来年も開催する予定です。」

8月16日(金)〜 ブロッコリー苗 配送開始



特産振興課は、当JAに出荷する生産者様向けにブロッコリー苗配送を開始しました。今年は約117,000本の注文がありました。

ブロッコリーは、JA北びわこ

8月15日(木) 特殊詐欺 被害防止啓発活動



米原支店と近江支店は近江支店前にて米原警察署と合同で、特殊詐欺被害防止のための啓発活動を実施しました。

この啓発活動は、窓口・ATM共に利用者が多い年金受給日に合わせて実施しているものです。

参加した米原警察署の署員の方は「周りの知り合いや家族に確認し、少しでも不審な点があれば警察署へ相談するなど、一人で抱え込まないようにするのが大事だ」と話しました。

8月29日(木)〜 令和6年産 米検査開始



販売施設課は検査初日に、米紙袋と個人調製フレコン合わせて3,689袋分の令和6年産米の検査を実施しました。



今回の検査では通常の検査に加え、検査員が検査基準を共有する目合わせを行い、目合わせには検査指導を兼ねてJA全農が農産部

8月23日(金)〜 令和6年産 米荷受開始



各カントリーエレベーターでは、令和6年産米の受け入れを開始しました。今年の荷受けも「コシヒカリ」二日本晴」が中心となります。

荷受けされた籾は乾燥作業を経て適切な水分となるよう仕上げた上で、サイロに保管となります。その後、籾摺り調製を行い玄米にして出荷します。



米穀課農産物検査室から指導員を招き、令和6年産米の傾向などを共有しました。

この日の検査米では今年も昨年に続き猛暑やカメムシの多発による影響がありました。

#スマイル講座

農高生に学ぼう 寄せ植え講座 冬



開催日時

11月16日(土)
第1部 9:00~10:00
第2部 10:40~11:40

開催場所

滋賀県立長浜農業高等学校
(長浜市名越町600)

受講料

プランター付 2,300円 プランターなし 2,000円



簡単味噌づくり(2kg程度)



自宅で育てる味噌を作ってみませんか。初めての方も安心な持ち物不要で少量の味噌づくりです。

各回
12名

お一人様につき実習で
出来上がり約2kgのお味噌付き
仕込み期間/約4カ月

日時 令和6年11月15日(金)
時間 第1部 10:00~12:00
第2部 13:30~15:30



場所 JA多目的施設「みのりハウス」実習室
長浜市八幡中山町1182番2
(長浜北支店西側)

受講料 2,000円

※お釣りが出来ないようにお願いします。

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・
蓋つきタッパー(2.5~3リットル目安)

講師 厚生産業株式会社

お金のはなし



こんな時代だからこそ知っておきたいお金の耳寄り情報を得ませんか。
普段では聞きにくい手続きの仕方なども優しく学べます。

開催日 10月31日(木) (資産運用と年金)
1月21日(火) (退職準備セミナー)
開催時間 9:30~12:00

定員 20名程度
場所 本店大ホール
受講料 無料



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または、
生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)





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料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!

おためし会員 **会費無料**

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。

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 平日 8:30～17:00) 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。

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



灯油定期配送

月に1回から2回の巡回により残量を確認し給油させていただきます。お客様からの電話注文の必要がなく配送します。灯油定期配送の申込書をいただくと通常価格より2円引きとなります。

●ご利用いただけるタンク

- 100ℓ以上のタンクに限らせていただきます。
- ポリタンクご希望の場合、タンク利用で合わせて給油いたします。
- ポリタンクのみ給油は出来かねますので、ご了承下さい。

事前に**申込書の提出が必要**になります。

お問い合わせ先／各支店窓口又は経済センター購買課 ☎0749-63-2102(平日8:30～17:00)

JAの自動車共済

こんなに安くなるの!?

この機会にぜひ見積りを!



今ならスマホで **JAの自動車共済 お見積りキャンペーン** 見積るだけで

史上最多! 抽選で **14,000名** 様に当たる!

※JAの自動車共済お見積りキャンペーンにおいて

応募期間 2024年4月1日～2025年3月31日

A賞 200名様 (各期50名様) dyson  Dyson Supersonic Shine ヘアドライヤー	B賞 200名様 (各期50名様) BALMUDA The Plate Pro  バルムューダ バルムューダ ザ・プレート プロ	C賞 200名様 (各期50名様) yogibo  Yogibo Yogibo Pyramid	D賞 200名様 (各期50名様) Aladdin  アラジン グラファイトトースター
--	---	--	--

Wチャンス賞 13,200名様 (各期3,300名様)

A賞～D賞に当選されなかった方に! **THERMOS 真空断熱タンブラー ステンレス**

※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

お近くのJAレーク伊吹窓口へ

※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。※当キャンペーンにご応募いただいた場合であっても、法令等によりJA共済にご加入いただけない場合がございます。※当選の権利を他人に譲渡したり、金品に変換することはできません。※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

キャンペーンWebサイトはこちら <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>

またはJA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp> からアクセスできます。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

24251400275

訪問介護サービス

登録ヘルパー募集!!

あなたの空いている時間で、一緒に働きませんか?

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)

終身年金で
安心!

知って得する農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!

ポイント1 農業者なら広く加入できる「終身年金」

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号保険者(保険料納付免除者を除く)である65歳未満の方が加入できます。(60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者)

保険料は月額2万円(35歳未満で政策支援加入対象とならない方は1万円)から6万7千円の間で、千円単位で自由に決められ、いつでも見直しができ、加入・脱退も任意です。(脱退の場合は一時金支払いではなく、積み立てた金額を将来年金として受給できます)

ポイント2 一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額2万円のうち最高1万円、通算で216万円)があります。

ポイント3 税制面で大きな優遇措置

支払った保険料は全額社会保険料の対象となります。また、農業者年金の運用益は非課税となることや、支払い開始となり受け取った年金は税制上、公的年金等控除の対象となります。



農業者年金の内容やご相談については
各支店または信用課☎52-6525へお問い合わせください。
また、農業委員会または農業者年金基金へもご相談いただけます。

独立行政法人 農業者年金基金
▶専門相談員 ☎03-3502-3199
▶企画調整室 ☎03-3502-3942
詳しくは <https://www.nounen.go.jp>

組合員からの情報提供受付窓口

当組合は、組合運営の健全性を高めるため、組合に対する苦情・相談に対して迅速かつ円滑な解決を図るための窓口を置くなど組合員の利用に配慮し、その相談・苦情などの処理に努めます。つきましては、以下のような情報提供窓口を設置しておりますので、ご案内申し上げます。

【役員の法令違反など情報窓口】

当組合の監事は、組合を監査するにあたり、組合運営に係る情報を広く収集するため、一般苦情相談窓口とは別に、情報提供窓口を設置しています。

経営管理委員および理事の法令違反など組合の経営に大きな損失を与えるような行為を見たり聞いたりした事柄があ

れば封書にて、下記宛てに連絡くださいますようお願いいたします。

▶連絡先 〒521-0062
滋賀県米原市宇賀野280番地1
レーク伊吹農業協同組合 監査室宛
☎52-6524(平日 8:30~17:00)

▶受付監事 レーク伊吹農業協同組合 監事会
常勤監事 谷本 新蔵

電話にて連絡いただいた場合、監査等により不在にすることがありますので、予めご了承ください。

※情報提供は、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしませんので、予めご了承ください。



障害の社会モデル



J A 滋賀同和対策本部「みのり」より

パリ・パラリンピックが8月28日(日本時間29日未明)から始まりました。障害のある方が参加するオリンピックという捉え方からは、勝敗に関わらず、障害という壁を乗り越えてオリンピック選手として参加することに意義があると考えてしまいますが、当事者たちはどのように考えているのでしょうか。

パラリンピック3連覇が期待される車いすフェンシングの選手は、インターネット上に「私はパリ・パラリンピックに参加しない」と投稿し、続けて「私は競うことが」とメッセージを発信しました。(朝日デジタルニュース、8/28配信)

「参加しない」との表明に驚き、「メダル至上主義」に対する批判かと思いましたが、そこではなく、厳しい練習を重ね、パラリンピックに出場する目的は、先のオリンピックの選手(健常者)と同様に、「私はパラリンピックに競いに行く」その目的は勝つことという意思表示で投稿したそうです。一人のスポート選手として参加するつもりです。

ここで注意したいのは、メディアや教科書的な本の中の「障がい者の描かれ方」です。メディア等において、「けなげで周囲を感動させる人」とか、「不運にも障害のある人が、努力や人柄の良さで幸せになる」といったような、見聞きする人が感動する情緒的な物語が好んで取り上げられている点です。障害がある人が直面している様々な差別や理不尽な状況等を、「障害があるから、しかたがない」として、障害を乗り越えるのは、障害のある個人の「がんばり」や「努力」が必要とされてしまいます。このような捉

え方を「障害の個人モデル」といいます。

これに対して、「障害の社会モデル」(以下「社会モデル」という捉え方があります。障害のある人が制限や不利益を受けるのは、その人の心身の損傷(機能障害)のせいではなく、「社会の側の工夫や努力、改革などによって解決するべきものである」という考え方です。

社会モデルに関して、「社会モデルで考えるためのレッスン」(注1)の著者である松波めぐみさんは、次のように書いています。

たとえば、白杖を手に単独で歩行している視覚障害者は、「助けてあげないといけない存在」ではなく、「これまで蓄積してきた経験を駆使して、音や空気の流れを手掛かりに、危険を予知しながら町に出かけている人だと見なしてほしい。そのうえで、それでも視覚障害者が歩行時に危険に直面することがあるのはどのような場面なのか、それはどんな社会的障壁によるものなのかをともに考えてほしい。

松波さんは、最初から「かわいそう」といった善意の行動をしてあげているというような見下した姿勢ではなく、対等な人間として相手に敬意を払って接し、その相手が困っている状況にはどのような社会的障壁があるか、を考えるように促しています。

私たちも、障がい者に対して「かわいそう」「大変だ」とのまなざしから、その背後にはどんな社会的障壁があるのか、考えるようにしてみませんか。

(注1)「社会モデルで考えるためのレッスン」著：松波めぐみ、出版：生活書院



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



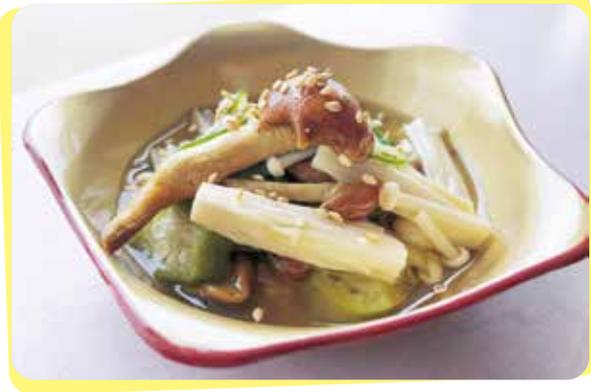
ナメコとエノキタケの酢の物

●作り方

- ①ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- ②土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- ③①を②に漬け、味を含ませる。
- ④③に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。

●材料【2人分】

- ナメコ(足付き).....1パック
- エノキタケ.....1/2パック(3等分)
- 土佐酢
 - かつおだし.....100ml
 - 薄口しょうゆ.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 酢.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2
- オクラ.....4本(塩でこすりゆでる)
- キュウリ.....1/2本(輪切りにし塩でもむ)
- おろしショウガ.....小さじ1/2
- いりごま.....少々



マイタケとシメジのカレーナムル

●作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ②ボウルに①の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- ③器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。

●材料【2人分】

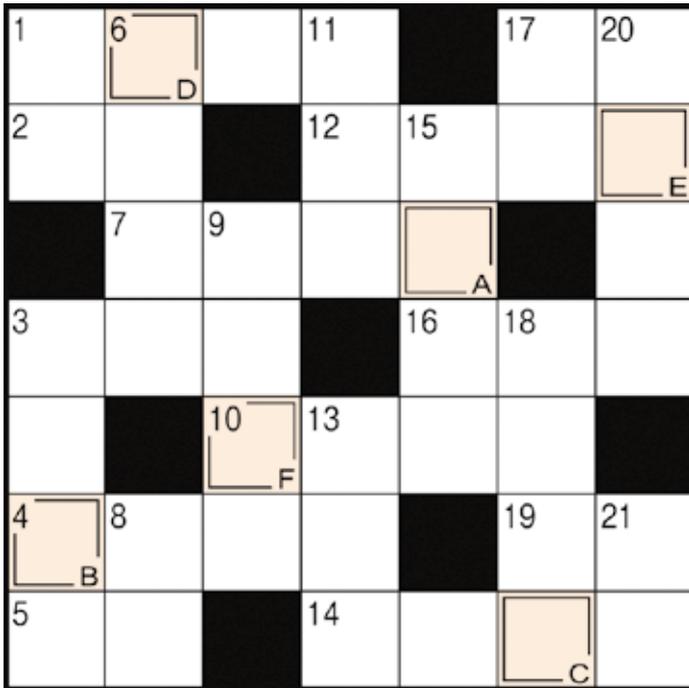
- マイタケ.....1パック
- シメジ.....1パック
- サラダ油.....適宜
- ニンニク(みじん切り).....小さじ1/2
- カレー粉.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....少々
- ナンプラー.....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 黒こしょう.....少々
- レモンスライス.....1枚
- 青ネギ.....少々





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?



ココのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界——で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つものごと
- 14 バンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえ
- 19 地震のときに感じるもの

9月号のこたえ

A	B	C	D	E
ツ	キ	ア	カ	リ

8月号の応募総数

132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。



85	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 10月21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 たき火やかまごにくべるもの
 - 3 葛根湯(かっこんとう)は——薬の一つです
 - 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
 - 8 土の中で「ジーン」と鳴く虫
 - 9 印刷ではなく——のサイン
 - 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
 - 13 ——心と秋の空? それとも女心?
 - 15 海水と淡水が混じり合っている湖
 - 17 アヒルの原種です
 - 18 勾玉(まがたま)のような形をした——ナッツ
 - 20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
 - 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

9月号から
お便りコーナー

米原市 池田さん他多数
日常備蓄のコーナーは大変参考になりました。食品や飲料はローリングストックを心掛けていますが、日用品等は一ヶ所にストックしておくのがいいのですか? 一ヶ所にまとめてもわかりやすいですが、災害時に扉がゆがんで開かなくなり、取り出せない可能性もあるかと思えます。そのため、分散してストックすることも大切だと思います。

米原市 柴田さん
フルーツパラダイスのアセロラはジュースなどで馴染みがありますが、生のままのものは見たことないかも…。スーパーでじっくり探してみます。

アセロラと聞いて思い浮かべたのが、カシスベリーとアセロラのミックスジュースでした。確かに果実そのものを目にする機会は少ないですね。私も探してみたいと思います。

長浜市 那須さん他多数
毎月クロスワードパズルをとて楽しんでしています。

吉田さん
いつもクロスワードパズルを楽しみにしていただき、ありがとうございます。ぜひ今後チャレンジしてくださいね! ご応募も引き続きお待ちしております。

長浜市 吉田さん
ワークシoppなどのお知らせをいつも見えています。この地域であったことをふれあいタイムスに、載っているのでも楽しみにしています。これからもよろしくお願ひします。

● 本当にありがとうございます! これからも明るいニュースをお届けできるよう頑張っていきます。よろしければ#スマイル講座のご受講もお待ちしております!

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

JAレーク伊吹

総務部総務課

ご意見募集 係

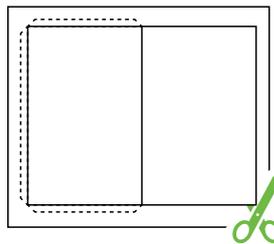


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

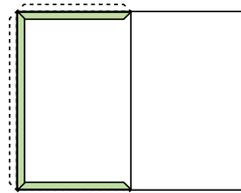
のりしろ

封筒の作り方

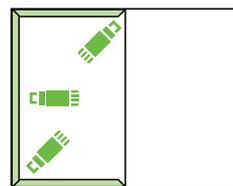
①封筒の部分を切り取ります。



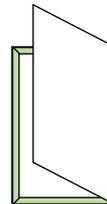
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



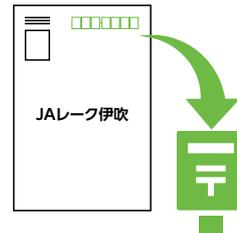
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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8月23日

報告事項

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| ①不祥事対応について | ⑥近江育苗センター育苗ハウスの更新について |
| ②理事会報告 | ⑦組合員の加入・脱退について |
| ③第1・四半期仮決算について | ⑧令和7年度学卒者職員採用要領(高卒用)について |
| ④ディスクロージャー誌について | ⑨令和6年度中途採用職員採用要領について |
| ⑤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(二次募集)について |

理事会

令和6年8月28日

議案審議

第1号議案 マネロン対策強化対応にかかる「リスク評価書」の更新について

報告事項

- | | |
|----------------------|----------------|
| ①第1・四半期仮決算監事監査報告について | ④金利設定委員会報告について |
| ②令和6年産米買取価格について | ⑤組合員の加入・脱退について |
| ③水稻種子在庫品処分について | |

2024年10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



水瓶座
1月20日~2月18日

全体運／追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます
健康運／薬や健康食品は取り過ぎないように用量を守って 幸運の食べ物／クレンソ

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

オニヤンマの虫よけお守りづくりの取材時に、参加者の皆さんが熱心に取り組まれているところを沢山撮らせて頂きました。なかなか女性部が関係するイベントの取材で外に出向く機会はありませんので、慣れない場所での写真撮影は凄く緊張で胸がいっぱいでした。しかし、お子さん方が自分で真剣に作り上げていく様子や、「できた」と満面の笑みで保護者さんと完成を喜び光景は、緊張で張り詰めた心の糸を緩め温かな気持ちにしてくれました。「皆が知りたいをとってくるつもりが、思いがけないちょっとしたギフトをいただいたような気がしました。」



編集後記

(華華)

家の光

11月号のお知らせ



表紙は宮崎 美子さん

特集

秋です!旅に出よう

今回旅をするのは石川県金沢市。金沢を堪能できるグルメスポットや体験施設などを巡ります。さらに、「旅して応援!」と題して、金沢から日帰りで行ける能登半島の観光地も。後半では、上手なパッキング術や旅先での着回し術なども、その道の達人に教わります。

農ライフのすすめ

水耕で鉢植えで
秋植え球根の楽しみ方

秋に植え付け、冬を越して春に開花する秋植え球根は、初心者にも育てやすくお勧めです。鉢植えはもちろん、水耕栽培もできます。室内でおしゃれに飾って楽しみましょう。

料理

ご飯に合うフライパン煮込み

ご飯にかけて食べるとおいしい、温かい煮込み料理。秋冬野菜やキノコ類をたっぷり使い、肉などタンパク質も入った一皿で大満足のレシピを洋風からアジア風までバラエティー豊かに紹介します。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和6年8月末現在

正組合員数	4,517人
准組合員数	7,597人
出資金残高	18億3百万円

野菜ソムリエ上級プロKAORUの

フルーツ パラダイス

スダチのプロフィール

【分類】ミカン科カンキツ属

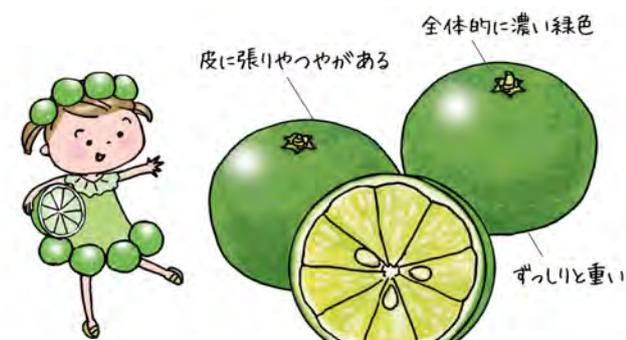
【原産地】日本(徳島県)※諸説あり

【おいしい時期(旬)】8月下旬~10月ごろ

【主な栄養成分】リモネン、スダチン、
ビタミンC、カリウム、クエン酸など

解説:KAORU

選び方



露地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か
ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか

完熟した黄色より
未熟な緑色の方が
香りも風味も豊か



しわ→鮮度が落ちているかも……
軽い→果汁が少ないかも……



保存方法

冷蔵保存

ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早めに使用する

長期保存に 冷凍保存

ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ使うときは必要な分だけ自然解凍
果汁を製氷器に入れ冷凍してもOK

スダチのヒミツ



名の由来

古くから「酢」して料理に使われていた「酢橘(すたちばな)」が転じて「スダチ」になったといわれている
「栗立ち」「酢立」とも

スダチ

~すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」~

スダチのチカラ

- リモネン**
香りのもと
精神のリラックス、
食欲増進や
夏バテ予防に
- カリウム**
むくみの解消、
高血圧予防に
- クエン酸**
疲労解消や
ストレス緩和、
冷え性改善に
- スダチン**
果皮に含まれる
脂質の代謝を改善
する効果に期待
- ビタミンC**
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんぎつ

甘味と酸味の 調和が取れたま ろやかな味おい	酸味と苦味 が強い華や かな香り	まろやかな 口当たりと甘 い香り	レモンのような 爽やかな酸味 とほのかな甘味
カボス	青ユズ	へべす	シークワサー
大分県など	高知県など	宮崎県など	沖縄県など

食べ方・楽しみ方

料理の風味を
引き立てる

焼き魚

鍋物

マツタケ料理

減塩効果 塩分が足りないときは
スダチの酸味と香りをプラス!

刺身、揚げ物、うどんなどの種類

調味料として
ポン酢
スダチしょうなど

デザートなどに
ジュース、ジャム、
ゼリー、タルトなど

切り方・搾り方
へたと平行に切ると搾りやすい

断面を上向きに

果汁が皮を伝って落ちるよ
うにすると、皮の香りが果汁
に移り、豊かな風味が楽
しめる

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@lakebukijias.or.jp URL:https://www.ja-lakebuk.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。