

ふれあい

fureai

2025

4

April

vol.

324

P1
特集

家族みんなの健康を考える
おはよう元気！
朝食ルーティン

- 3 営農情報
- 4 家庭菜園
- 5 ふれあいタイムス
- 6 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！



家族みんなの
健康を考える

おはよう**元**気!

朝食ルーティン

イラスト：吉田静佳

毎日朝食を食べていますか？一日の中で一番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！



岡村 麻純
おかむら ますみ

タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。
大学では食育をテーマに研究。
男女3児の母。



朝食で一日の リズムをつくらう

実は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。

朝食を取って 脳にエネルギーを

朝食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができます。



1 杯の水で体を 目覚めさせよう

寝ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

忙

忙しい朝は3色の
栄養を意識しよう

何かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



果

物も
取り入れよう

調理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の動きを整えてくれます。



発

酵食品も
取り入れよう

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。



不

足しがちな
鉄分摂取も忘れずに

納豆のりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなど、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。



家

族で
一緒に食べよう!

親子で一緒に食事をするのは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもにも朝食を作ってほしい自分とはほとんど食べないという親も多いようですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切です。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。



春の農繁期を迎え、用水を利用した水管理が始まります。生産性は保ちつつも環境の負荷を減らした、以下の対策を意識し、「持続可能な農業」の取組みを実施しましょう。

STOP! 農業濁水

田植えまでの4ステップ

①均平作業

- ていねいな均平化で、後の浅水代かきや水管理をしやすくする
- 除草剤の効果もアップ



②漏水防止

- 畦周りの点検、補修
- 排水口には止水板を設置



③適量入水で浅水代かき

- 地域で計画的に水管理
- 水を入れすぎず、土が7~8割見える程度に
- 浮いたごみは除去



田植え直前に落水しない

④落水なしの移植

- やや深くても、回転マーカのラインは見えます



STOP! 農業系廃プラスチック

①プラごみ流出防止

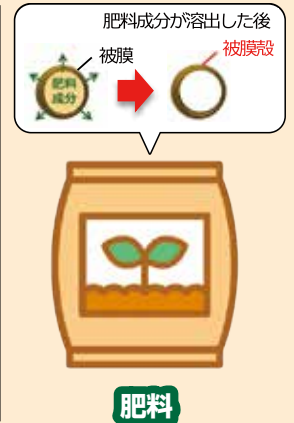
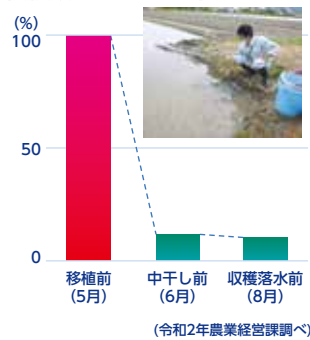
- 肥料袋、あぜ波板・シート等は風で飛ばないように
- 一般プラごみ(レジ袋、ペットボトル等)も併せて注意



②被膜殻の流出防止

- 緩効性肥料の被膜殻がほ場から流れないように
- 代かきや田植え前に強制落水しない水管理
- 本田を確認し、移植前を中心に網ですくう等、被膜殻の回収に努めましょう

ほ場の田面に浮遊する被膜殻の時期別の割合



春の農作業安全 月間が始まります!!

いよいよ4月からは農繁期に突入します。トラクターが広く使用され、機械事故が急増する傾向があります。十分に注意しましょう。また、倉庫内の工具類の整理整頓、農業機械の点検整備、農道の路肩や進入路など危険箇所の安全確認を行うなど、余裕をもってしっかり準備しましょう!

pick up 営農指導 活動

2/13 小麦“びわほなみ”栽培研修会の開催

この研修会では、5月頃までの栽培管理における注意点を共有しました。

「びわほなみ」は製粉適正に優れ、全面品種転換を推進している小麦の品種で、令和6年産は麦の品質評価ランクで初めてAランクに格付けされました。一方で、栽培管理による収量減や雑草対策に課題が残りました。今回は、令和6年産生産に表れた課題改善に向けたものになります。2月の栽培管理は重要な取組みのため、生産者との平準化を目指しました。



営農企画課
長浜統括営農担当
山崎 健太



サトイモ 土寄せと

灌水で芋を大きく

生育適温は25〜30度と高く、一方で低温に弱いので、霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

【品種】種芋から出た葉は、数枚重なつて太い葉の束(葉柄・すいぎ)を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セシベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます(図1)。子芋用品種には「石川早生」

「土垂(どたれ)」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

図1 サトイモの付き方



図2 畑の準備

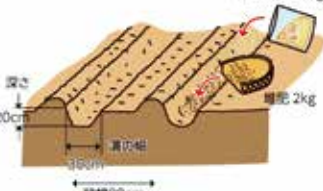


図3 植え付け

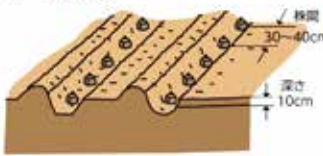
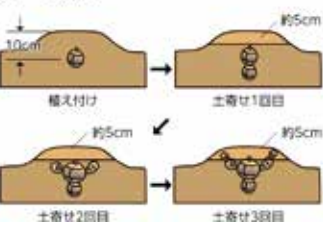


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
●		●	●	●	●	●	●	●	●	●
■										

● 植え付け ● 生育 ■ 収穫

【畑の準備】連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを早めに全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分12%)100g、堆肥2kgを施します(図2)。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

【植え付け】中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出してから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30〜40cmとし、土を10cm程度かけます(図3)。

【追肥 土寄せ】土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なく、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5、6葉のときに、株の周りに

1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします(図4)。

【灌水(かんすい)】野菜の中で最も乾燥に弱いので、真夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

【収穫】「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣(きぬ)かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。

※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。

木の芽の出荷者大募集

木の芽の出荷量が減少していることから、2023年から出荷を受付けました。

出荷いただける方は、ご連絡をいただきますよう

よろしくお願いいたします。出荷規格等を案内させていただきます。ご連絡をお待ちしております。



お問い合わせ先 / 特産振興課 ☎63-2108 (平日8:30~17:00)

2月13日(木)

『家の光』 創刊100周年記念 第66回全国家の光大会

横浜市の「パシフィコ横浜」国立大ホールにて今年5月号で『家の光』創刊100周年を迎えることを記念し「みんなで手をつなぐ協同の輪 食・農・地域に生まれる好循環」をスローガンに第66回全国家の光大会がおこなわれました。

体験発表の全国大会には前日のブック予選で選ばれた9名より『家の光』を通じた地域づくりや教育文化活動の実践活動などの発表がありました。また、JAレーク伊吹は令和6年度『家の光』愛読者拡大実績表彰を受けました。



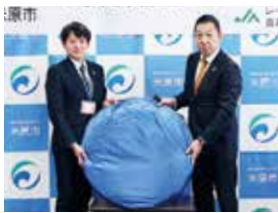
▶表彰を受ける山本和博常務理事



2月13日(木)・2月18日(火)

米原市・長浜市へ 防災備品を寄贈

JAレーク伊吹は米原市・長浜市へ大規模災害への備えとしての物資を寄贈しました。有事の際の避難所の生活環境の向上のために、13日に米原市へ室内用仕切りシエルター100台とイージーコンテナー10台を、18日に長浜市へ災害用トイレセット80個と紙おむつ(M/L)各150個を寄贈しました。本活動は、JA共済地域貢献活動を活用し、安心して暮らせる地域づくりを目的に実施しました。当JAの谷口由行代表理事は、「昨年とは身近なところで土石流が発生したこともあり、日頃から防災への備えがとても大事であることを実感している。地域と共に歩むJAとして防災や減災のための活動、災害時の支援や復興に取り組んでいるところだ」と話し、角田航也米原市長・浅見宣義長浜市長それぞれに贈呈しました。



▶角田航也米原市長(左) 谷口由行代表理事(右)
▶浅見宣義長浜市長(左) 谷口由行代表理事(右)

JA共済の地域貢献活動

2月14日(金)・3月7日(金)

特殊詐欺 被害防止啓発活動

米原支店と山東支店は山東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。

参加した署員の方は、「周りの知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、一人では抱え込まないようにすることが大事だ」と話しました。

また、伊吹高校・スマイルネットのメンバーと米原警察署は、山東支店にて特殊詐欺防止のための啓発活動を実施しました。生徒と滋賀県警のマスクोटキャラクターの「けいたくん」が来店者に声掛けし啓発用のチラシを配布しました。



2月14日(金)・2月25日(火)

オリジナルいちご 「みおしずく」 試食&販売会

特産振興課は、販売が2年目となる滋賀県のオリジナルブランド「みおしずく」の認知度向上を図るため、2月14日に山東支店と長浜南支店、2月25日は伊吹支店にて、試食と販売会を開催しました。「みおしずくをご存知ですか」「お召し上がりになられたことはありませんか」と来店者に尋ねたところ、知名度は半分以下で、まだまだ「みおしずく」をご存知ない方が多く、今後もPR活動の必要性を感じました。試食したとくと、さわやかな甘みと甘さが引き立つ酸味が好評で、早速お買い求めいただきました。なお、「みおしずく」は、量販店にてご購入できます。



JA健康診断のご案内

JAでは健康とくらしを支える活動として、下記のとおり巡回健診を行っています。
健康診断はどなたでも受けることができます。ぜひご利用ください。

健診実施日と会場

実施日(令和7年)	会場
9月16日(火)	山東支店
9月17日(水)	本店
10月14日(火)	長浜南支店
10月15日(水)	
10月16日(木)	

お申込みについて

・広報誌7月号に「健診申込書」を折り込みお知らせします。

健診費用の助成

・国民健康保険に加入している方や特定健診受診券をお持ちの方は、受診料金の一部助成があります。手続きについては、居住地域の市役所までお問い合わせ下さい。

米原市民民保険課 ☎0749-53-5114
長浜市保険年金課 ☎0749-65-6512
JA滋賀厚生連 ☎077-521-1708

ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

健診内容

※料金は全て税込表示です。

- **JAドック健診** 23,600円
検尿3項目・身長・体重・血圧・問診・血液検査・眼底・眼圧・腹囲・心電図・診察・胸部X線・胃部X線・便潜血検査2日法・腹部超音波
- **メンズドック健診** 26,700円
JAドック健診 + 前立腺がん(PSA)・肺機能
- **レディースドック健診** 29,900円
JAドック健診 + 乳房X線・乳腺超音波
- **オプション健診(一部)** ※オプション健診のみの受診もできます。
 - 動脈硬化セット 4,500円
 - 甲状腺セット 4,000円
 - 腫瘍マーカー(男性) 6,000円
 - 腫瘍マーカー(女性) 8,000円
 - アレルギー検査(39項目) 12,300円
 - ピロリ菌抗体 1,050円
 - MCI(軽度認知障害)スクリーニング 20,900円
 - ウィルス抗体3種セット(風疹・麻疹・ムンプス) 6,500円

お問い合わせ先/生活振興課 ☎52-6533(平日8:30~17:00)

2025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
5月25日(日)	長浜南支店	
6月16日(月)	伊吹支店	柏原支店
7月27日(日)	長浜北支店	米原支店
9月2日(火)	近江支店	長浜東支店
10月18日(土)	山東支店	
11月4日(火)	米原支店	近江支店
12月14日(日)	長浜南支店	伊吹支店
2月26日(木)	柏原支店	長浜東支店
3月14日(土)	山東支店	長浜北支店

※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/午前 9:00~12:00 午後 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。
各支店窓口へご予約ください。

インターネットからも
ご予約いただけます!



令和7年度 今年も #スマイル講座で楽しく学びませんか?

農業者のために 地域のために 明日のために
JA 共済の 地域貢献活動

#スマイル講座 参加者募集中!

年間イベントスケジュール

(都合により日時が変更になる場合があります)



農高生に学ぶ寄せ植え(夏・冬)

受付開始 夏5/15~ 冬8/1~

長浜農業高校の園芸分野の生徒さんに寄せ植えを学びませんか?様々な種類の花を長い間楽しめる!と人気の企画です

講師/長浜農業高等学校 園芸分野の生徒さん

開催日時/夏 6月上~中旬<予定>
冬 11月下旬ごろ<予定>
夏冬ともに2部制 9:00~10:40~

定員/夏・冬 各90名 1部・2部 各45名

場所/滋賀県立長浜農業高等学校
(長浜市名越町600)
現地集合・解散です。

受講料/プランター持込 2,600円
プランター購入 2,900円



こめ油でクッキング(防災編)

受付開始 5/15~

こめ油を利用した災害食を学ぼう
災害時だけではなく、普段のおかずにも!

講師/築野食品工業

開催日時/9/25(木)

第1部 9:30~11:30

第2部 13:30~15:30

定員/各部12名

場所/みのりハウス実習室

受講料/800円/回



時短お弁当づくり

受付開始 5/15~

毎日のお弁当作りのお手軽レシピを学びませんか
親子での参加大歓迎です!

講師/加藤紗希さん

開催日時/7/26(土) 9:30~11:30

定員/12名

場所/みのりハウス実習室

受講料/2,000円/1名

参加されるお子様の材料も別途準備する場合はお子様一人につき+1,000円となります。



ナチュラルコスメづくり

受付開始 8/1~

乾燥が気になる季節の前に天然素材を使用したリップクリームを作ってみませんか

講師/和田加代子さん

開催日時/10/31(金) 10:00~12:00

定員/10名

場所/みのりハウス実習室

受講料/3,000円



女性部企画

ヨガ教室(前期・後期)

受付開始 4/1~

初心者も経験者も大歓迎!
身体を心地よく動かし、呼吸を深めて癒しのひと時をすごしませんか



講師/村上憲衣さん

開催日時/

【前期】●Aコース(水曜開催) 14:30~15:30

5/14・28・6/11・25・7/9・23・8/20・27・9/10・24

●Bコース(土曜開催) 14:00~15:00

5/10・24・6/14・28・7/12・26・8/9・23・9/13・27

【後期】●Aコース(水曜開催) 14:30~15:30

10/8・22・11/12・26・12/10・24・1/14・28・2/4・18

●Bコース(土曜開催) 14:00~15:00

10/11・25・11/15・29・12/6・20・1/17・31・2/14・28

定員/12名

場所/みのりハウス研修室

受講料/4,800円/10回

4,300円/10回(女性部会員特典)

500円/1回(割引の適用なし)



女性部企画

フラワーアレンジメント(夏・冬)

受付開始 夏5/15~ 冬8/1~

フラワーアレンジメントに挑戦してみませんか
お花を「綺麗に魅せる」方法を学び自分なりのアレンジを加えた作品作りが楽しめます

講師/フラスクール花音さん

開催日時/夏 7/ 5(土) 10:00~12:00

冬 12/27(土) 10:00~12:00

定員/夏・冬 各25名

場所/本店 大ホール

受講料/夏 2,800円 2,600円(女性部会員特典)

冬 3,300円 3,100円(女性部会員特典)



男の料理教室

受付開始 5/15~

初心者大歓迎!
新たな趣味として始めませんか
レパートリーを増やしたい方もぜひ参加ください

講師/ぴーまん食楽部 齋藤香美さん

開催日時/ 6/28(土) パスタ(ペンネポロネーゼ) 各回9:30~12:00

9/27(土) アジフライ定食

11/22(土) パラパラチャーハン・麻婆豆腐

1/24(土) 巻き寿司・ぶり大根

(食材の仕入れ状況により、メニューの

順番が変わる場合があります)

定員/12名

場所/みのりハウス実習室

受講料/2,000円/回



発酵食を学ぼう

受付開始 5/15~

発酵ってどういうこと? から、いろいろな発酵食品を学び簡単な軽食の麺メニューを作ってみませんか

講師/ぴーまん食楽部 齋藤香美さん
開催日時/10/21(火)
9:30~12:00

定員/18名
場所/みのりハウス実習室
受講料/2,000円



簡単味噌づくり(2kg程度)

受付開始 5/15~

自宅で熟成させるお味噌を作ってみませんか
まずは少量でお試し程度を作りたい方におすすめです

講師/厚生産業株式会社
開催日時/11/20(木)
第1部 10:00~11:30 第2部 13:30~15:30
※開催日が決まり次第、広報誌・ホームページ等でお知らせします

定員/24名 各部12名
場所/みのりハウス実習室
受講料/2,000円/回



おうちで育てる仕込み味噌づくり(6kg~)

受付開始 8/1~

自分自身で材料を準備して、こだわりの味噌を作りたい
無添加のお味噌をご自宅で育ててみませんか

講師/マザーズキッチン 曾我邦子さん
開催日/令和8年 2/4(水)Bコース
2/5(木)Aコース
2/6(金)Aコース
2/7(土)Aコース
2/8(日)A/Bコース

コース定員/6名程度/日
場所/みのりハウス加工室
受講料/●Aコース 3,300円 (JAが材料を準備します)
大豆1.4kg(1升)・米麹1.5kg・塩660g
●Bコース 1,300円 (材料すべて持ち込み)
各自でお願いします



●受講者の条件

JAL一ツ伊吹管内にお住まいの方であればどなたでも参加できます。

●お申し込みについて

・二次元コード ・JAL一ツ伊吹ホームページ
・電話(生活振興課:52-6533)
支店でもお申し込み・お問い合わせ可能ですが、手続きに時間がかかり、ご希望に添えない場合があります。

●受講料について

口座振替によるお支払いを原則とします。口座振替のお手続きがお済でない方は、口座振替依頼書(くらしの活動)のご提出をお願いします。

●「にまるくん」の登録

LINEを利用した連絡ツール「にまるくん」にて、講座開始前のご案内や受講者のキャンセルによる再募集などの情報発信を行っています。ぜひご登録をお願いします。詳しくは、申込時にお問合せください。

★受講料の割引について

①「口座振替で受講料のお支払い」で100円+②「にまるくんのご登録」でさらに100円。合計で最大200円引きとなります!

女性部企画 天然酵母パンづくり

受付開始 5/15~

天然酵母を使用したパンを作ってみませんか
今年は湯種を使用したパンづくりです
持ち帰り用の生地で、自宅に帰って復習もできます

講師/天然酵母パンとハーブの教室Boo 和田加代子さん
開催日時/●Aコース(金曜開催)・●Bコース(土曜開催)ともに
10:00~13:00

① 6/13・② 6/14 イングリッシュマフィン
① 7/11・② 7/12 ウィンナーマスタード
① 8/ 8・② 8/ 9 たい焼き
① 9/12・② 9/13 パタートップブレッド
①10/10・②10/11 ごぼうパン
①11/14・②11/15 コーヒーパウンド

定員/Aコース・Bコース 各6名
場所/みのりハウス実習室
受講料/4,300円
3,800円(女性部会員特典)



おやつづくり

受付開始 5/15~

簡単に手軽に作れるコツを学び、こころのこもった手づくりのおやつを作りませんか?

講師/マザーズキッチン 曾我邦子さん
開催日時/9/19(金)・10/17(金)
第1部 9:30~11:30
第2部 13:30~15:30
※9月・10月とも 同じ内容です

定員/12名/日 各部6名
場所/みのりハウス実習室
受講料/2,000円/回



お菓子づくり教室

受付開始 5/15~

気軽に楽しくお菓子作りを学びませんか
お手軽・簡単なものから挑戦してみたくなるものまで

講師/加藤紗希さん
開催日時/●Aコース 9:30~11:30・13:30~15:30(2部制)
●Bコース 9:30~11:30(午前のみ)

① 8/22・② 8/23 チーズケーキ+ミルクプリン
①10/24・②10/25 プレーン・マーブルシフォンケーキ
①12/12・②12/13 丸いブッシュ・ド・ノエル
① 1/ 9・② 1/10 抹茶テリーヌ

定員/6名/回
場所/みのりハウス実習室
受講料/2,000円/回



女性部企画 かんたん押絵干支づくり

受付開始 8/1~

はさみと ボンドで簡単に仕上がります
ちりめん布を使用した干支飾りを毎年参加して作ってみませんか

講師/女性部グループ すみれ
開催日/12/5(金) 10:00~12:00
定員/20名
場所/本店
受講料/1,200円



※本講座の様子を広報活動や事業活動の記録を目的に撮影する場合がございます。撮影した写真については、当JA広報誌やホームページ等に使用場合がありますので、あらかじめご了承ください。

令和8年度 新規学卒者の職員募集について

- **応募資格** / 令和8年3月に4年制大学・短期大学卒業見込の方、または、短期大学卒業以上で満25歳(令和8年3月31日現在)までの方
- **採用予定人数** / 総合職 3名
- **職種** / 総合職(窓口・渉外・事務・営農指導員他)
- **申込方法** / 応募書類を当農協総務部教育人事課に提出またはマイナビ2026(WEB)からの申込とする
- **応募書類** / ①履歴書(写真貼付)またはマイナビサイトのエントリーシート②成績証明書③卒業見込証明書(②と③は最終選考時までに提出も可)
既卒の方は、②と③に代えて職務経歴書・卒業証明書
- **応募受付期間** / 令和7年4月1日(火)～4月14日(月) 午後5時まで
- **第1次選考試験日** / 令和7年4月15日(火)
- **選考方法(第一次)** / 筆記試験、作文、応募書類、適性検査

マイナビ2026
JAレーク伊吹



お問い合わせ先 / 教育人事課 ☎52-6522(平日8:30~17:00)

ゴールデンウィーク中の営業時間のご案内

農業用 資材の販売

※土日祝祭日は現金での支払は出来ません。購買未収金のみ取扱となります。

月日	4月		5月					
	29日(火/祝)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土/祝)	4日(日/祝)	5日(月/祝)	6日(火/振休)
営業時間 経済センター	8:30~12:00		(通常営業)			8:30~12:00		
米原資材センター	8:30~12:00		(通常営業)			8:30~12:00		

●ゴールデンウィーク中の燃料の配送は、大変混み合うことが予想されます。早めのご注文をお願いいたします。

JAバンク ATM ご利用時間

月日	4月		5月					
	29日(火/祝)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土/祝)	4日(日/祝)	5日(月/祝)	6日(火/振休)
営業時間 各支店・醒井・長岡 キャッシュコーナー	9:00~18:00		8:45~20:00			9:00~18:00		
イオン長浜店			9:00~22:00					
セブン銀行			7:00~23:00					
ローソン銀行			7:00~23:00					
イーネット			7:00~23:00					



購買課より各種図書のご案内

農業に役立つ情報が満載



「絶品」 野菜づくり

ワンランク上の野菜づくりが今日からできる!
匠の知恵と工夫がぎゅしり



続畑の達人

野菜・山菜・果樹・キノコ、どれも家庭で手軽に栽培できる!まるごと達人のワザが満載

価格は
2,200円(税込) ▶ 斡旋価格1,980円(税込)

4月30日までにお申込みの場合斡旋価格となります。

※本書は一般書店では販売されておりません。
この機会にぜひ一冊お買い求めください。

お申込み先 / 各支店窓口・購買課 ☎63-2102(平日8:30~17:00)



みんなで
人権

沈黙

J A 滋養同和対策本部のりより



村上春樹さんの作品に「沈黙」という短編小説がありますが、その作品の中に、考えさせられる箇所がありましたので、紹介させていただきます。

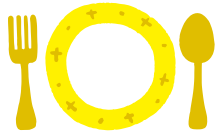
話は、大沢さんが過去の出来事を語ることから始まります。高校3年の夏休みに同級生の松本君が自殺し、その原因が大沢さんのいじめによるものらしいといううわさが広まり、同級生をはじめ教師までもが大沢さんを無視し始めます。それから、大沢さんはまるで「犯人」を見るかのような視線にさらされながら、孤立していく恐怖を、とことん味わいます。そして、卒業して何十年もたった現在でもそのことで悪夢を見ます。この周りから無視される恐怖を作り出したのは、青木という同級生が、うわさを流したことによるものでした。そして、大沢さんは、話の終わりに次のように述べています。

問題が起きると、「疑わしき人」を探し出し、その人に責任を押し付け、「犯人」に仕立て上げていく。そして、「犯人」とされた人は、人と人との関係を断ち切れられ、人生をいとも簡単に壊されてしまう怖さを経験することになります。「犯人」とされる人物が出てくれば、もうそれで、問題は解決したとして、問題の本質を探ろうとしなくなり、やがて忘れ去られていくこととなります。根本的な問題が解決していなければ、何度でも同じような問題が生じる可能性があります。それでは、このようなことを繰り返さないためには、どうすればよいのでしょうか。

他人の話を鵜呑みにせず、自分の責任において判断することが、まず大事だと思えます。そして、自分が何か間違ったことをしているんじゃないかと自己を見つめ、また、自分が誰かを無意味に、傷つけているかもしれないという思いを持つていることが大事ではないでしょうか。

自分もいついかなる時に、被害者にあるいは加害者や傍観者になるかわからない存在であることを自覚しておきたいものです。

家族で楽しむおいしい一皿



レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

春野菜をたっぷり食べて新生活を元気にスタート

キャベツと豚バラの重ね蒸し

キャベツの甘みと豚バラのうまみが溶け合う



●材料【2人分】

- キャベツ …… 1/2個(250g)
- 豚バラ薄切り肉 …… 100g
- A 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ(あれば薄口) …… 大さじ1/2
- 水 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- ショウガ …… 5g
- 黒こしょう …… 適量

ポイント

蒸して芯までおいしく! ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもいいですね。

●作り方

- ①キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- ②キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- ③ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの柔らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。

●材料【2人分】

- タマネギ …… 1個(160g)
- A 小麦粉 …… 50g
- 片栗粉 …… 50g
- B 炭酸水 …… 100ml
- 粉チーズ …… 大さじ1
- マスタード(和がらしでも) …… 小さじ1/4
- 塩 …… 小さじ1弱
- 揚げ油 …… 適量

ポイント

冷えた炭酸水を使うとより衣がサクサクに。隠し味のマスタードは納豆に付いている小袋を利用してもOKです。

●作り方

- ①タマネギは皮をむき、芯をくり抜いて1cmの輪切りにする。輪を外してバラバラにしておく。
- ②①のタマネギをAを袋に入れてシャカシャカ振り、まぶし付ける。タマネギを取り出して、Aの残りをボールに入れ、Bを入れて混ぜ、衣を作る。
- ③②のタマネギに衣を付けて、180度の油でこんがりとし色付くまで揚げる。

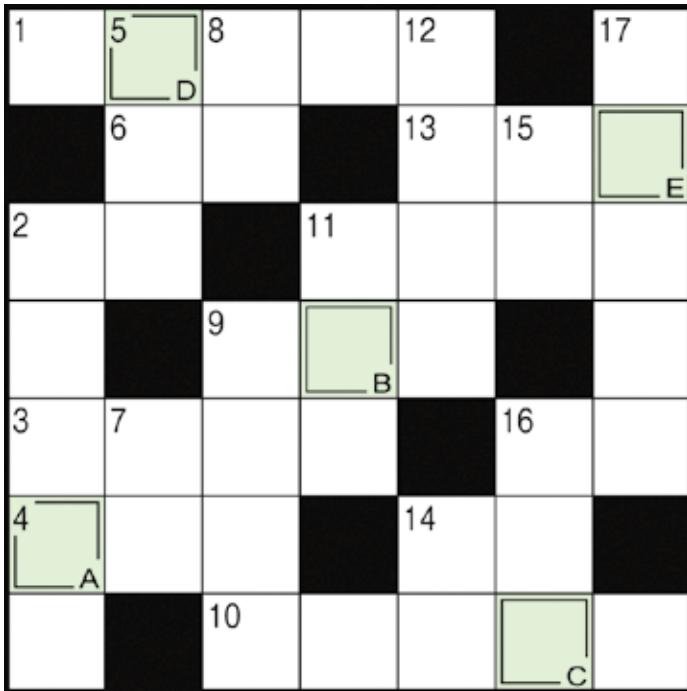
オニオンリング

外はカリカリ中はトロロツツ





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 富山湾でとれるものが有名な春の味覚。青く光ります
- 2 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- 3 手品、マジックともいいます
- 4 来週の火曜日——にもう一度来てください
- 6 祝い事につきものの魚
- 9 麻雀であがる前にかけることも
- 10 これが終わると新学期。入学式もあります
- 11 インクを付けて押します
- 13 テニスの試合で——の応酬が続いた
- 14 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- 16 よく×(バツ)と対比されます

3月号のこたえ

A	B	C	D
ウ	グ	イ	ス

2月号の応募総数

146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

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 4月18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。

- 17 4月のこと。——・フル
- 16 パソコンの入力装置のひとつ
- 15 肥料の三要素は窒素、—— 酸 カリウム
- 14 海のパイナップルと呼ばれる海産物
- 12 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- 11 真新しい——を着て入社式に臨んだ
- 9 茶道では表千家、裏千家など
- 8 ——は友を呼ぶ
- 7 新しいクラスで——紹介をした
- 5 柔道場に敷かれているもの
- 2 タイヤにつないでシユシユコ

タテのカギ



3月号から お便りコーナー

米原市 久保さん他

防犯の記事を見てびっくりしました。うちが、先日、朝、玄関をみたら、鍵がかかってなく、無事、朝を迎えましたが、あ、よかったーこれからは再確認が必要だなと思えました。

●どんなに強固な鍵を設置していても、施錠をしなければまったく意味がありません。ほんの少しの外出であっても、必ず施錠する習慣を身につけましょう。最近、関東地方で凶悪な侵入犯罪が頻繁に報道されています。

長浜市 小林さん
男の料理教室いいですね。カレーパン食べてみたい。

●7年度の男の料理教室は和食・洋食・中華とバラエティーに富んでいます。初心者大歓迎です！新たな趣味として始める方やレパートリーを増やしたい方もぜひ参加ください。

長浜市 福島さん他
いつもスルーしていたクロスワード、何故かやってみようと思いきや楽しかったです。久々にすると頭の体操にもなり楽しく解けました。来月からも頑張るぞー!!

●クロスワードは考えたり、思い出したりと頭をフル活動させるとともに、新しい情報を得ることができるのも魅力の一つですよ。ちょっとした時間さえあれば、一人でいつでも出来ますし、家族と一緒に解くことでコミュニケーションをはかることもできます。

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

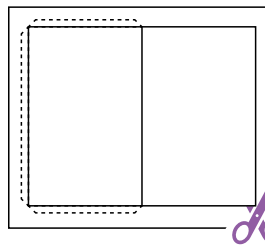


■この封書を投函いただくか、最寄りの支店窓口へお渡しください
■この封書でクロスワードパズルの応募はできません

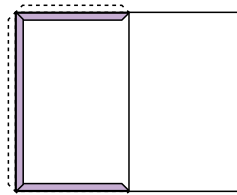
のりしろ

封筒の作り方

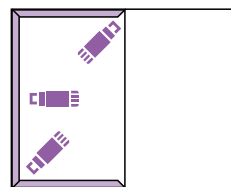
①封筒の部分を切り取ります。



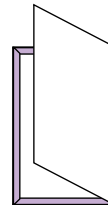
②のり付けする部分を内側に折り曲げます。



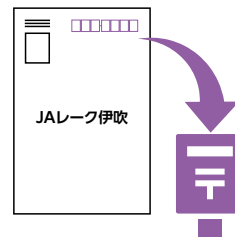
③折り曲げた部分にのりを付けます。



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

経営管理委員の山田 浩司氏が一身上の都合により令和6年12月31日付で辞任されました。

■経営管理委員会

令和7年2月25日

議案審議

第1号議案 「新基本計画実装・農業構造転換支援事業」にかかる施設再編改修計画について

報告事項

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| ①委員会報告 | ⑦令和8年度学卒者職員採用要領について |
| ②理事会報告 | ⑧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 |
| ③第3・四半期仮決算について | ⑨組合員の加入・脱退について |
| ④第3・四半期仮決算監事監査報告について | ⑩グリーンパワー長浜の仮決算について |
| ⑤第3・四半期余裕金の運用報告及び第4・四半期余裕金の運用方針について | ⑪(株)びわこライスの仮決算について |
| ⑥令和7年度職員採用募集要領について | ⑫(有)伊吹・旬彩の仮決算について |
| | ⑬経営管理委員辞任について |

■理事会

令和7年2月21日

議案審議

第1号議案 「新基本計画実装・農業構造転換支援事業」にかかる施設再編改修計画について
第2号議案 令和7年度内部監査計画について
第3号議案 信用事業方法書(為替取引、金融機関の業務の代理又は媒介)の一部変更について

第4号議案 「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の策定について
第5号議案 営利を目的としない団体に対する資金の貸付について

報告事項

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ①第3・四半期仮決算監事監査報告について | ④(株)グリーンパワー長浜の仮決算について |
| ②金利設定委員会の報告について | ⑤(株)びわこライスの仮決算について |
| ③組合員の加入・脱退について | ⑥経営管理委員辞任について |

2025年4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
- 米原資材センター
(経済部購買課)…………… ☎63-2102

昨日、自動運転車・遠隔操作できる電気製品等、日々の生活がどんどん便利になっていく一方、あることに特化した電化製品が人気を集めていることをご存じでしょうか？
例えば、温めるだけの電子レンジ、乾燥機能のない洗濯機、機能をマイナスして安価なものが人気だそうですね。これを我々の生活に当てはめてみましょう。あれもこれも詰め込むばかりでなく、上手くマイナスできることを見つけ、ゆとりある日々を過ごしたいものですね。隙間時間を趣味などにあて、有意義に活用してみれば如何でしょうか。
(麻心)



編集後記

家の光

5月号のお知らせ



特集

『家の光』100周年特別企画 わたしと家族の台所物語

大正、昭和、平成、令和……、台所は畑と食卓をつなぐ暮らしに直結した場所であり続けました。台所をとらえて『家の光』が伝えてきた日本の食の100年をたどりながら、現在の暮らしを見つめ、食と農の未来を考えます。

スペシャルインタビュー

美輪明宏さん

『家の光』を代表する連載「美輪明宏の人生相談」は、25年目に入りました。読者と共に時代を歩んでこられた美輪さんからの愛のメッセージをお届けします。

別冊付録

いま、よみがえる

『家の光』台所の知恵ベストセレクション
～料理、健康、手芸～

『家の光』の100年分の記事から、料理、健康、手芸のすぐれた知恵を厳選。現代に合わせ、アレンジして紹介します。

わたしたちの
JA

【主要概況】

令和7年2月末現在

正組合員数…………… 4,465人
准組合員数…………… 7,628人
出資金残高…………… 18億1千7万円



みんなのベランダでも育てられる コンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎 写真©ICHIRO AWANO

サイインゲン(つるなし)

種まき後50~60日で収穫できる
採れたての味わいは格別

原産地の気候から比較的涼しい気温を好みます。霜の心配がなくなれば種まきや植え付けができます。

生育適温は高めの方が、枝数が増え、花芽も早くでき、花数は多くなります。枝数は本葉2枚の頃の栄養でも増えるので、この時期の苗を、肥料を施した土へ植え付けます。32度以上では受精不良になり花を落とすことから、温暖地以西の春まきはこの頃収穫が終わります。秋は7月下旬~8月中旬に種まきすれば、残暑が落ち着いた9月中旬から開花し、下旬から収穫できます。

品種は、つるのあるなし、さやの形でさまざまあります。草丈が低いつるなし品種は長い支柱は不要で、小ぶりのコンテナで栽培でき、直径24cmの鉢で2株、長さ60cm程度のプランターなら6株ほど育てられます。



さやが柔らかく、硬くなりにくい、筋なしの平さや品種「つるなしジャンビーノ」

基本情報

- 分類：マメ科インゲンマメ属
- 原産地：北米メキシコ南部~南米アルゼンチン北部の高地
- 発芽適温(地温)：22~28度
- 生育適温(気温)：15~25度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0~6.5

病害虫情報

ハダニ類：軒のあるベランダは乾燥しやすく発生しやすい。葉裏などに発生したら殺ダニ剤で防除する。
アザミウマ類：高温・乾燥下で発生して葉全体に白っぽい細かな筋が出て株が弱る。防除は早めに。

サイインゲン(つるなし)の栽培方法

1 種まき

市販の野菜用培養土を入れた直径9cmのポリ鉢に、深さ約2cmの穴を4つ開け、種のへそ(写真1)を下にして1粒ずつまく(写真2)。土をかけ、たっぷり水をやる。発芽適温なら3、4日で芽が出てくる。



ポイント

出芽適温を保つ。気温の低い時期は出芽までは日当たりの良い室内や戸外は不織布をかけて保温する。

2 間引きと植え付け

出芽後7日ほどして最初の本葉(初生葉)2枚が開いたら、はさみを使って2株にする(写真3)。続けて、1カ所2株分の元肥(IB化成38g)を混ぜた培養土を直径24cmの鉢へ入れ、苗を植え付ける(写真4)。植え付け前には苗に水やりしておき、土が崩れて根を傷めないように注意する。土を寄せ、最後に水をやっておく。

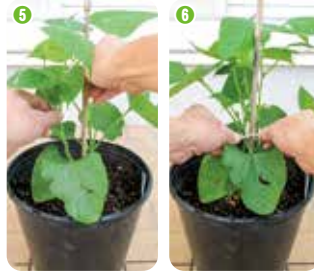


ポイント

枝数を増やすため、本葉2枚の時期を逃さず植え付ける。

3 支柱立て・誘引

植え付けから10日ほどで、倒れないように長さ約90cmの支柱を立て(写真5)、ひもで縛っておく(写真6)。



ポイント

梅雨時は雨が当たらない場所で、梅雨明け後は風通しの良いできるだけ涼しい所で栽培する。開花後はさやを大きくするため土の乾きに注意する。

4 収穫

種まきから50~60日、開花後(写真7)2週間ほどして、さやが長さ12~14cmの頃、中の種の膨らみが外見で分かるようになったら、なるべく気温の低い朝に収穫する(写真8)。収穫が遅くなると筋っぽくなるだけでなく、さやの成長ばかりに栄養が取られて、開花が止まってしまうので早めに収穫する。



ポイント

インゲン本来の格別な味は、採れたてを1、2分ゆでればOK。

栽培カレンダー

	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
寒地																																				
寒冷地																																				
温暖地																																				
暖地																																				

- 種まき
- 植え付け
- 保温
- 収穫



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。

