

ゆいっと

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～

2022
4
vol.12

特集

自給飼料で循環型の酪農・畜産
持続可能な生産の形を目指して

- P4 ● 営農情報
- P5 ● 教えて!JA
- P6 ● ゆいっとニュース
- P10 ● レーク滋賀 直売所だより／輝く! レーク滋賀女性部ニュース
- P11 ● JALレーク滋賀公式マスコットキャラクターデザイン決定!!お名前大募集!!
- P12 ● 今こそ牛乳を飲もう 牛乳特集
- P13 ● レーク滋賀LINE紹介



自給飼料で循環型の酪農・畜産

持続可能な生産の形を目指して

森 佳史さん(54歳)

森さんと酪農・畜産

高島市今津町で酪農業を営む森さんは、乳牛72頭、肉牛90頭を飼育していて、現在はお家族含め7人で作業しています。森さんは「幼少期から父親の背中を見ていたから、将来的な就農は幼いころから意識していた」と話します。

学生時代は畜産の大学に通い、在学中には一年間アメリカに留学、現地の牧場で働く酪農実習に参加し、本場の知識や経験を得ました。卒業後は飼料メーカーに就職。30歳で退職し、就農しました。

こだわりとやりがい

森さんは飼料用トウモロコシ(デントコーン)と呼ばれる自給飼料を利用した畜産に取り組んでいます。トウモロコシを9haのほ場に作付け、約90t収穫し、1年間の家畜の餌の一部を自ら作られています。トウモロコシを食べることで排泄する家畜のフンもトウモロコシの栽培に活用する循環型の畜産で「餌代の高騰が問題になることがあるが、自給



自給飼料用のトウモロコシ畑



森さんの飼育する乳牛たち



飼料運搬用のトラクターで餌やり



飼料を給与することで、影響を抑えることができる」と話します。

また、「乳牛も肉牛も健康でしっかりと牛に育つとほっとする。また、観光協会のプログラムで年に1、2回中学生が体験学習に来てくれる。畜産・酪農にふれてもらって、楽しい、面白いなどと興味をもってもらえる」とも話します。

面白さと苦労

「種付けから出産までのサイクルがうまくまわるように努力して、出産がうまくいき、親牛も子牛も無事だと嬉しいし、おもしろい」と森さん。家畜の体調は味や生産量に影響するため、管理に気を付けています。特に夏場は牛もバテて食欲がなくなってしまうため、ミストや扇風機などを設置し、少しでも快適にストレスなく過ごせるように工夫しています。

また、TPPで生産基盤の強化を行ったものの、新型コロナウイルスの感染拡大で給食などが減り、牛乳が余ってしまう問題に直面しています。

今後の目標・挑戦をひとこと

牛乳や牛肉を持続可能な形で消費者に引き続き提供していけるように取り組んでいきます。中学生の社会見学もその一環です。また、6次産業化にも挑戦したいと考えています。それが地域活性化の一助になれば嬉しいです。



牛がズラリと並ぶ圧巻の牛舎



種付け用の精液を冷凍保存するタンク



牧場のアイドル ポニーのマイケル君

営農情報

令和4年産水稻栽培に向けて

いよいよ本格的な田植えシーズンが始まります。田植えの準備は順調に進んでいますか？

田植え前後の作業を適切に実施し、安定した品質・収量を確保しましょう。今回は、田植え前後の作業およびトラクター事故防止について紹介します。

代かきのポイント

代かき作業を丁寧に行うことで、田植え作業の効率化や植え付けの精度が向上します。また、「ゆいっと」(3月号)に掲載した除草効果にも大きく影響しますので、耕起作業で田面の高低を修正してから代かき作業を行いましょう。

代かき作業前の入水量は、土が7〜8割見える程度の浅水代かきがおすすです。浅水代かきにより落水による肥料等の流亡を防ぐことができます。

また、トラクターの速度は、時速2〜4kmのスピードで行います。スピードが速すぎると土を細かく砕くことができません。土が細かくなっていると苗をうまく差し込むことができません。反対にスピードが遅いと、土が細かくなりすぎてしまい、田面が柔らかくて植付けが安定せず、浮き苗等の原因となりますので田面の硬さに注意しましょう。



土は羊かん程度の硬さが植付けに最適

田植えのポイント

田植え作業時は、水位を1〜2cmに調整することがポイントです。水位が浅すぎると田植機に泥がついてしまい、走行中にはねて苗の病気につながります。また、水位が深いと水温が上がらず活着できなかった

り、除草剤の影響を受けたりします。

田植え作業時の適温は、日平均気温が中苗で14℃以上です。できれば最高気温が20℃以上の日に行い、最高気温が12℃以下の日や強風の日には作業を見合わせましょう。

田植え後、苗の活着までは、保温効果を高めるため水深を4cm程度とします。

活着後は、日照の多い日や温暖な日(気温15℃以上)は浅水で水温・地温を高め、寒い日(気温14℃以下)や強風の日には深水管理を行い、分けつを促しましょう。分けつは、日中と夜間の温度差(水温差)が大きい環境で促進されるので、入水は水温の低い早朝に短時間で行いましょう。

(注意) 田植え作業時は、複数名で行うことが多く、苗の取り違い(品種の違い)や苗箱施用剤と除草剤の間違い等が見受けられます。特に苗箱剤と除草剤の施薬は、十分に確認しましょう。

★トラクター事故防止について

農作業中事故の死亡事故の要因第1位は、トラクター乗車中の事故です。事故を防ぐためにも作業前に以下の確認を行いましょう。

◎路肩に気をつけよう

転倒、転落による死亡事故のほとんどが、ほ場や農道で発生していることから路肩は危険がいっぱいです。

①路肩がわかるように草刈りを行い、危険な場所には目印を立てましょう。

②前後輪の内輪差を考え



て、カーブを曲がります。③ほ場の出入口の傾斜方向に対して平行に侵入しましょう。

◎道路走行時の左右ブレーキ連結

トラクターのブレーキは、左右別々に利くので小回りが便利ですが、連結操作を忘れるとほ場の出入りや道路走行時に、片ブレーキを誤操作して転倒する事故が多く発生しています。

①⑤の走行時にはブレーキの連結をしましょう。

- ①ほ場へ出入りする時
- ②道路を走行する時
- ③傾斜地での作業時
- ④畦を乗り越える時
- ⑤トラック等への積み込み時



◎作業機械の下は危険

トラクター運転作業中に作業機から異音が出ると、慌てて機械の中や下をのぞき込みたくなりますが、非常に危険です。安全な場所から安全な状態にしてから点検調整を行いましょう。

点検前チェック項目

- ☐ 作業機を上げる。
- ☐ 昇降部の油圧ロックを掛ける。(一部トラクターでは、エンジンを止めると自然に油圧が下がるので注意)
- ☐ 駐車ブレーキを掛ける。
- ☐ エンジンを切る。
- ☐ ブロック等を作業機の下に入れ支えにする。



教えて!JA

農業に関する質問にお答えします!

ワンポイントアドバイス

葉が内側に
巻き込んだ状態となれば
肥料が多すぎるので
追肥は行わないで
おきましょう。



栗東営農経済センター
営農購買課
山下 茂樹

【追肥】1回目の追肥は1段果房がピンポン玉位になった時に
ほ場1㎡当たり20gの高度化成肥料を穴肥します。2回目は
5段果房の開花時に30gを、3回目は7段花房の開花時に30
gを追肥します。

【整枝・誘引・摘果】わき芽はこまめに摘み取り1本仕立てに
します。摘芯は、6〜7段花房の花が咲いたら、花房上2枚
の葉を残して止めます。1つの花房に多くの実がついたとき
は、大きな形のよいものを4〜5個残します。

【定植】適期は、1段花房の最初の花が咲いた頃です。開花前
の苗を植えると、草勢が強くなり1段目花房が着果せず流れ
てしまう事が多いので、若苗を購入したときは、少し大きな
ポリポットに鉢上げし、花が咲いてから植えつけます。トマ
トは、1段花房と同じ方向に上位花房が出るので、通路方向
に第一花房をむけて植えます。

100g、BMよりりん50gを、1週間前に緩効性肥料80
gを全面に施し、深く耕し土とよく混ぜておきます。畝幅
は1条植えて100cm、2条植えて150cmが目安です。



トマトの
栽培

A Q

トマトを栽培したいので、留
意点などを教えて欲しいです。

【ほ場の準備】トマトやナスを
4〜5年作ったことのない場所
を選びます。定植1か月前に1
㎡当たり堆肥2kgと苦土石灰
100gを、1週間前に緩効性肥料80
gを全面に施し、深く耕し土とよく混ぜておきます。畝幅
は1条植えて100cm、2条植えて150cmが目安です。



オクラの
栽培

A Q

オクラの植え付けが終わった
のですが、この後の注意点やア
ドバイスが欲しいです。

【間引き】子葉が開き、本葉が1
〜2枚展開した頃に発芽が遅れ
た株や混み合ったところを間
引き、2〜3本立ちにします。間引きの際は根を傷めないよ
う、ハサミを使って株元から切るようにします。ポットで育
苗している場合は、子葉が開いたら2本に間引きします。植え
傷みさせないよう本葉3〜4枚の若苗で定植し、2本立ちに
します。

【追肥】生育が旺盛になるので、肥切れさせないよう追肥しま
す。本葉5〜6枚頃に株元付近に1回、開花期以降は草勢や
葉色を見て2〜3回、畝の肩に施し土と混ぜます。量は1回
に1㎡当たり高度化成肥料を30g程度にします。花が頂部に
つくときは、若どりして追肥します。順調な生育の時は開花
節の上に5〜6枚の展開葉があります。

【収穫】播種後50〜60日で収穫できます。莢の長さが5〜8cm
くらいが収穫適期です。莢が大きくなりすぎると硬くなり、
食味が悪くなり、あとから着く莢の生長も悪くなります。収
穫の際には、草勢に応じて莢の下葉も掻き取るようにします。



栗東営農経済センター
営農購買課
西村 聡司

地上部が大きく育つと
倒れやすくなるので、
草丈が1mになったころを
目安に支柱と紐を用いて
固定しましょう。

ワンポイントアドバイス

大 津

特殊詐欺未然 防止啓発活動 年金支給日に

11 住み続けられる
まちづくりを



志賀町支店とNPO法人わにまちづくり協議会は2月15日、年金支給日にあわせて特殊詐欺防止活動を行いました。

当日、支店職員は同協議会の徳岡明治さんと松井平一さんとともに、来店した組合員・利用者、特殊詐欺や悪質商法の被害の防止を呼びかけました。

同協議会は、学区の住民と各種団体が主体となり、互いを尊重し合って連携・協働しながら、住みよい豊かな地域にすることを目的に活動しています。

今回の活動は徳岡さんの「地域の住民・高齢者が特殊詐欺の被害に遭わないよう、JAと協力して何かできないか」という提案から実現しました。

同支店の居場隆史支店長は「当支店では、高額出金・振込を受け付けた際には、必ず声を掛け、注意喚起を行っている。今回の啓発活動が被害防止の一助になればと思う。今後も組合員・利用者の財産を守りたい」と話しました。



被害の防止を
呼びかける徳岡さん

草 津

春ダイコン 出荷前の 目合わせ

15 陸の豊かさも
守ろう



2 飢餓を
ゼロに



草津野菜センターで3月3日、春ダイコンの出荷に向けての目合わせを行いました。

湖南中央園芸組合員やJAレーク滋賀の関係者が集まり、市場関係者から現在の市況報告と出荷の際の注意点やアドバイスを、今後の市場動向などの説明を聞きました。当JA担当者は出荷の際の規格等の注意事項などを生産者と確認しました。

春ダイコンは同センターに集荷された後、大津や京都の市場へ出荷され、スーパーなどの量販店で販売されます。

同園芸組合がある草津市北山田地区の砂質土壌で栽培された春ダイコンは、肌の白さとみずみずさが特徴で、煮物や漬物に適しています。

2022年は同園芸組合員14戸が作付けを行い、3月上旬から4月末までに約22,000ケース（1ケース/10kg）の出荷を見込んでいます。



春ダイコンを確認する生産者

草 津

水彩絵画 展示会を 開催

11 住み続けられる
まちづくりを



アオバナ支店で2月14日から3月11日まで、店内ロビーに展示コーナーを設けて、管内の水彩絵画グループが描いた風景や花の8作品を展示しました。

来店者は「コロナ禍で厳しい世の中ですが、作品の風景を見ると旅行気分になり、気持ちや和らぐ」と熱心に鑑賞していました。

この展示会は、来店者に楽しんでもらおうと同支店が企画。普段から支店を利用する同グループの代表に協力を依頼し実現しました。

中村明美支店長は「支店が活力のある地域の交流場所となるように、コロナ禍に負けずに皆さんと共に頑張っていきたい」と話しました。



展示作品を楽しむ来店者

大 津

コア人材研修会 JAを担う存在に

2021年5月から始まったJA滋賀中央会主催の「令和3年度コア人材育成研修会」が、2月7日に修了式を迎えました。

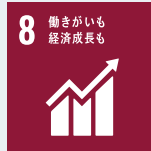
同研修は、県内JAの中堅職員を対象とするもので、JAの経営理念に基づき、経営戦略や事業戦略について学び、将来のトップマネジメント層へ成長させることを目的に開催されています。当JAからは、11人(県で22人)が受講しました。

1月24日には研修の集大成となる修了レポート審査会が行われ、「正・准組合員が地域の高齢者を支える体制の構築」と題して、コロナ禍で分断された高齢者のくらしを、正・准組合員の手によって支える体制作り



最優秀賞を受賞した森井朝子係長

を提案した、大津地区統括本部総務課の森井朝子係長が最優秀賞を受賞しました。
森井係長は「同研修はJAの使命を改めて認識する貴重な機会となりました。この結果は、周囲の皆さんの支えのおかげです。研修会で培った経験を活かし、業務に取り組みたい」と話しました。



草 津

探求心が生み出す 最高のイチゴを求めて

「フィオーレいちご園」の堀田健太さんは、草津市北山田町のハウスでイチゴ栽培を行い、今年で3年目となります。

もともとはお母さんと花きの栽培をし、年間を通して約20種類の品種を取り扱ってきました。花き生産の経験を積み上げる一方で、3年前に、興味があつたイチゴの生産に挑戦しました。

「昔からイチゴが本当に大好きで、イチゴの生産をやるなら自分しか作れない、こだわりのイチゴを作りたいと思った」と話す堀田さん。

「あきひめ」「さちのか」「紅ほっぺ」「桃薫」の4品種を栽培し、「フィオーレいちご園」の名前で販売。出荷先もJA直売所、道の駅、直接販売、市内のホテルへと徐々に拡大しています。特に今年度は、8JAの合併でJAレーク滋賀が誕生したことにより、出荷できるJA直売所が増え、より販路が拡大しました。



イチゴを収穫する堀田さん

堀田さんは「土耕栽培は、ずつとかがんだ姿勢になるので腰に痛みがくることもある。肥料にもこだわり、本当に手間がかかる事が多い。それでも自分の目指すイチゴを消費者に届けたい。しっかりした歯ごたえのある、食べ応えがある自分の理想のイチゴで喜んでもらいたい」と力強く話します。
これからは、ハウスの数も3棟から6棟に増やし、精力的に生産を拡大していく計画です。



栗東 職員が 一斉配送 組合員との 接点活動

栗東営農経済センターは2月

17日、配送を希望した組合員などを対象に水稻肥料・農薬の一斉配送を行い、営農担当職員の他、金融センターの職員も連携し、1688袋を届けました。

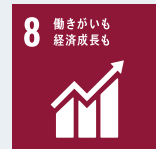
当JAは、水稻資材などの早期予約・共同購入を実施することで、スケールメリットを生かし、価格低減することで農家所得の増大を図っています。

川嶋忠良センター長は「金融業務に携わる職員が組合員を訪問することで、話題作りの一助となってほしい」と話しました。

当JAは「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」を基本目標とする創造的自己改革の実践に全力で取り組み、今後も組合員・利用者に寄り添い、信頼され、地域社会に貢献し続けるJAを目指し続けます。



資材を積み込む職員



守山野洲 中主支店で 文化祭 力作がズラリ

中主支店で2月10日から13日

にかけて「ふれあい文化祭」が開かれ、来場者が芸術鑑賞を楽しみました。

この文化祭は6年前から続くもので、同支店管内の農業者や組合員組織の代表などが組織する支店運営委員会が中心となり、地域住民や中幼稚園の園児の作品を展示し、芸術を通じた地域交流の場として徐々に定着しています。

「コロナ禍で発表や鑑賞の機会が少なくなっているからこそ、文化祭に期待している」との声があり、中主支店ふれあい協議会は展示物の間隔を広くするなど、工夫して開催しました。

期間中、作品出品者や支店利用者など300人以上が来場。自分の作品を鑑賞に訪れた園児は、大人の作品を見て「私もこんな絵が描けるようになりたい」と笑顔を見せました。

同委員会の田中靖志会長は「無事に開催できてうれしい。身近な行事や自然を描いた作品が多く、地域ならではの文化祭に育ってきたと感じる」と話しました。



自らの作品を探す園児たち



高島 お気に入り ほ場で コハクチョウ くつろぐ

高島市安曇川町四津川の松ノ木内湖で10月

3月上旬、多くのコハクチョウの群れが越冬のためシベリアから渡来し、内湖で羽を休めました。内湖は、琵琶湖周辺の小さな池の一つで、琵琶湖と内湖の間には集落もあり、人の暮らしのすぐ近くにあります。

コハクチョウにはいつも決まったお気に入りの水田ほ場があり、20羽以上の群れが連日訪れてくつろぎました。

そのほ場を耕作する(有)グリーン藤栄の梅村元成さんは「無農薬のため農繁期には完全な除草がなかなかできず大変だが、こうして毎年コハクチョウが訪れてくれると嬉しい。また、コハクチョウによる代かきで、他の生きものにも良い影響がありました。うだ」と話しました。

コハクチョウは3月上旬には、シベリアへの北帰行を始めますが、例年よりも気温が低く積雪も多かったため例年より長くほ場で寛いで行きました。



お気に入りのほ場で餌探し中



栗 東

栗東市チャレンジ農業塾協議会 来年度の募集について検討

栗東市チャレンジ農業塾協議会は2月22日、令和3年度の農業塾の実績報告と次年度の募集について、10人が出席し、検討会議を行いました。

チャレンジ農業塾協議会は、直売所や市場への出荷希望者や、農地の有効活用希望者を対象に、作付けから出荷の方法まで指導・支援する目的で2019年度に発足。協議会の構成員は、当JA役職員、県・市の職員に加え、栗東市農業振興会や農業委員会の委員などで計11人です。

山本協議会会長は冒頭の挨拶で「協議会が目指す農業振興について第3回期の農業塾も積極的に取り組んでいきたい。新規就農者の力になれるように支援していきたい」と述べました。

令和3年度は、ぶどうコース4人、ミニトマトコース2人、カーネーションコース1人の3つのコースに分かれ、6月中旬から各カリ

キュラムを始動し、

農業知識や技術の向上に努めてきました。2022年5月頃に修了式を行い、1年の講義が終了となります。

来年度の募集については5月末までとし、チラシやポスターで募集する予定です。

当JAは今後も就農者への架け橋として、就農希望者をサポートし、地域農業のさらなる振興に取り組んでいきます。



協議を重ねる構成員



守山野洲

「吉川ごぼう」好調 コロナ禍でも出荷増

野洲市の伝統野菜「吉川ごぼう」のブランド力向上を目指し、小森真樹さんをはじめとする生産者グループが中心となりPR活動に取り組んでいます。

ブランド名を大きく印字した出荷袋を製作した他、地元出身の野菜ソムリエと協力したオリジナル調味料づくりや地域の飲食店とタイアップした創作料理イベントなどを進めています。

取組みの甲斐もあって、コロナ禍で外食需要が減り多くの野菜が苦戦する中、吉川ごぼうは今期も出荷量が増加。□□

ミでホテルのシェフや老舗そば店の料理人などが買い付けに訪れるなど、成果が現れ始めました。

需要の増加に合わせ、作付面積も徐々に拡大。今後は6次産業化を視野に商品

開発を進めるなど、

更なる付加価値向上を目指します。

小森さんは「これからも消費者へ吉川ごぼうの魅力を伝えるとともに、後継者の育成にも力を注ぎたい」と今後の目標を語りました。

同市吉川地区の水はけの良い土で育った吉川ごぼうは、一般的なゴボウに比べ、苦みやえぐみ、煮た時のアクが少なく、まっすぐな外見が美しいことから、古くは贈答品として使われていました。



吉川ごぼうをPRする小森さん





湖魚販売大盛況！

おうみんち守山本店で、地元の守山漁協と提携した湖魚の販売が大盛況です。
2月12日には、漁協の遠藤満夫組合長が店頭立ち、氷魚やワカサギの天ぷらなどをトップセールスしました。
今後、同店での湖魚販売会は漁期の終わる7月ごろまで定期的に開かれる予定です。



氷魚をPRするスタッフ

「あおばなちゃん」はどこ？

「草津あおばな館」は2月末まで、店舗内で「あおばなちゃんどこだゲーム」を実施しました。
同イベントは、店舗内の壁や窓ガラスなど様々な場所に貼った、「あおばなちゃん」シールの枚数を当てるものです。
参加者は「買い物しながら探している。ふとした所に貼られていて見つけた時には嬉しくなる」と話しました。



応募コーナーをご紹介します

輝く！レーク滋賀女性部ニュース vol.3

JAレーク滋賀女性部は、日々、女性部活動を楽しんでいます。その活動の一部をご紹介します！

できる事で地域に貢献

守山野洲支部

女性部守山支部は3月6日、守山市と同市教育委員会が開く「ほたるのまち守山 野洲川健康ファミリーマラソン」で幼児用マスクやエコバック等を販売する手作り品の店を出店しました。
また、防災グッズとしても知られる「パラコード」を使ったブレスレットの編み方や、災害時の活用方法をレクチャーする体験コーナーを設け、約50人が参加しました。
「大勢の子どもが参加して楽しんでもらって良かった」と参加した女性部員は語りました。



編み方をレクチャー中！

みそづくり体験で地産地消

栗東支部

女性部栗東支部は3月2日、栗東総合センターの調理室でみそづくり教室を開催し、7人が参加しました。
女性部やいきいきスクール受講生などの他、みそづくりが久しぶりの方も多く参加し、基本的な工程、保管方法等を学びました。
JA担当者は「寒い時期のみそはおいしさが一層増すので、よりおいしいみそづくりを行っていききたい。一人でも多くの方にみそづくりの楽しさを伝えられるよう今後も企画していきたい」と話しました。



楽しくみそづくり体験を行いました

各女性部の部員募集中

＊お気軽に下記の連絡先にお電話ください＊

【大津市】大津地区統括本部
【草津市】草津地区統括本部
【栗東市】栗東地区統括本部

TEL. 077-525-8547
TEL. 077-562-2391
TEL. 077-552-0531

【守山市・野洲市】守山野洲地区統括本部(VIVA! あけとみ)
TEL. 077-585-2345
【高島市】高島地区統括本部
TEL. 0740-28-7755

JALレーク滋賀

公式マスコットキャラクター デザイン決定!! お名前 大募集!!

素敵な名前を
つけてね!



最優秀賞(1名)には
商品券(5万円分)
優秀賞(4名)には
JA商品(5千円相当)
を贈呈!!

※採用の名前と同名の応募が複数あった場合は
抽選で1名の方を選ばさせていただきますので
ご了承ください。

JALレーク滋賀では令和3年12月30日まで、当JAの魅力を多くの人にPRするために
公式キャラクターのデザインを公募し、このたび決定しました。今回はその名前を
募集いたします。

応募資格

滋賀県内在住もしくはお勤め(学生は通学)の方
※未成年者は保護者の同意が必要

募集内容

レーク滋賀農業協同組合の公式マスコットキャラクターのネーミング
キャラクターのイメージ

- ・頭に琵琶湖、肩にはたすき、JAレーク滋賀の宣伝部長としてアピールする姿を表現しています。
- ・琵琶湖という豊かな水源が農産物を育て、それをJAレーク滋賀が自信をもってお客さんにお届けする様子をイメージしています。
- ・JAレーク滋賀の名称から連想しやすいように『びわこ』『農産物』をモチーフにしました。
- ・8JAの代表である事を意味して、背中側のタスキは8色で塗り分けています。

応募締切

令和4年4月15日(金)

※当日消印有効



←詳しくは
ホームページを
ご覧ください

応募先・
お問い合わせ

〒520-0806 滋賀県大津市打出浜14-1

JAレーク滋賀 総合企画部 総合企画課 「公式キャラクターネーミング募集」係

電話:077-525-4346 メールアドレス:chara@lakeshiga.jas.or.jp



今こそ牛乳を飲もう

牛乳特集



牛乳って？

牛乳とは、搾った牛の乳(=生乳)を加熱・殺菌などしたもののこと。牛乳を使った加工製品には生クリーム、ヨーグルト、チーズ、アイスクリームなどがあり、牛乳は私たちにとって非常に身近な食材の一つといえます。

牛乳ってスゴイ！豊富な栄養

実は牛乳にはカルシウム以外にもたくさんの栄養素が含まれているんです。そのことから、栄養バランスが優れた「準完全栄養食品」ともいわれています。

① カルシウム

牛乳を一杯分(200ml)飲めば、一日に必要な摂取量の四分の一程度を摂ることができます。さらに、牛乳はカルシウムの吸収効率がよいとされています。

② たんぱく質

牛乳は飲料であるにも関わらず、100gあたり3.3gと、多量の良質なたんぱく質を含んでおり、優れたたんぱく質の供給源といえます。

③ ビタミン

物質代謝や正常な生理機能を調節する働きがあるビタミン類が牛乳には多く含まれています。

④ 脂質

エネルギーを得ることができる他、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きがあり、脂質を多く含む牛乳は効率のよいエネルギーの供給源とされています。

⑤ 炭水化物(乳糖)

牛乳は「乳糖」と呼ばれる炭水化物を多く含んでおり、エネルギーの代謝や脳の発達にも役立つ重要な栄養素です。乳糖は消化に時間がかかるため、食後に血糖値が上がりにくい効果もあります。

当JA管内でも出荷しています！

当JAの管内でも牛乳は出荷されています。栄養バランスに優れているため、栄養バランスが崩れがちな人、また、忙しい人の栄養摂取にも非常に役に立ちます。みんなで毎日牛乳を飲みましょう!!



JAレーク滋賀 合併1周年記念定期貯金

募集期間／令和4年3月1日(火)～令和4年4月28日(木)

他金融機関からの預け替え資金(新規のみ)で
定期貯金を10万円以上(期間1年)
お預け入れいただいた方に、特別金利でお預かりします!

期間
1年
年

0.10%

(税引後 年0.079%)



※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
※キャンペーン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。
※店頭に説明書をご用意しています。
※金利は令和4年3月1日現在

くわしくは、お近くのJA窓口にお気軽にお問い合わせください。

JALレーク滋賀 LINE公式アカウント



※画像はイメージです。

おトクな情報がスグ見られる！

特別金利の定期貯金や期間限定のキャンペーン情報など耳より情報がいっぱい！

直売所でのイベントやプレゼント企画などいち早く情報をキャッチ！

直売所の季節の収穫祭や周年祭、地元の採れたて新鮮野菜や果物、特産品のお買い得情報がいろいろ見られてと～っても便利！

地区の催し物の案内がスグ見られる！

料理教室、ストレッチヨガ教室、ウォーキングなどの案内チラシがいつでも見れちゃう！

親子で参加できる体験教室など盛りだくさん♪

お友達登録で
お得なキャンペーンや
イベント情報をお届けします！

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@ja_lakeshiga

うれしい情報をLINEでお届け！



©LINE

JALレーク滋賀のSNSで情報をキャッチ!!



近江のもち麦



草津メロン



おうみんち



おうみんちSTAFF



JALレーク滋賀



JALレーク滋賀
タイムライン



おうみんち

FOLLOW ME!
SNS

イベントや
キャンペーンなど、
様々な情報を
発信中！

人権コラム

米屋の与次郎(上)

私は今、故郷の〇町に帰り、

町内で唯一の精米所の息子、米屋の与次郎の葬儀へ列席している。式場は精米所の裏にある住居の座敷だが、式場は手狭のため、列席者は中庭にまであふれていた。喪主でもある与次郎の老母は、私の姿を目敏く見つけるとよろけるように駆け寄り、

「与次郎のような息子のために、ワザワザおいで下されて」

と、何度もお辞儀をして目をしばたかせた。目は涙とも目や二ともつかないもので、薄く汚れているのが涙をさそった。

時期は三十年前にさかのぼる。

私が小学生の頃から、与次郎の母親が経営する精米所は小学校に登下校する道すじにあった。白い米の粉で汚れた精米所からは、ザーザーという騒

音が一日中聞こえてきた。

その精米所の前で、すでに青年期を迎えた与次郎が立ちっ放しで、行き交う車に向かって一台一台丁寧に挨拶するのである。

顔見知りの運転手もいて、速度を落としながら、

「よおつ、ガンバツているか」

と声を掛けて行くのもあった。与次郎は、そんな車を満足そうに見送った。

私の母の説明では、与次郎は五歳のときに小児マヒを患ったため、体は無事だったが、脳に障害が残ったのだという。

「色白のかわいい子で、それは利口な子だったよ。ご両親も神頼みまでされてね」

と、私の母まで残念そうに語った。

皆 さま か ら の お 便 り

たくさんのお便りありがとうございました。

一部ですが掲載させていただきます。

皆さまのご意見・ご要望につきましては、今後の事業や広報誌作成に活かしてまいります。



- 表紙のイチゴチューハイが鮮やかで目に飛び込みました。よく目にはしていたのですが、まだ購入したことがないので一度飲んでみようと思います。(大津市Y.Oさん)
- リニューアルした草津野菜センター楽しみです。去年の夏買えなかった草津メロンが待ち遠しい！(草津市Y.Yさん)
- 今月のE-WA！滋賀県産いちごチューハイは可愛くて美味しそうでアルコールは飲まない私も飲んでみたいと思わせる表紙です。じ〜っと見てもおいしそうです。(栗東市S.Yさん)
- いつも表紙にアイデアがあり魅力があります。自己改革の取り組み素敵です。(守山市K.Mさん)
- 去年一年かけて直売所や道の駅を回ってきました。いろんな特産品を見て自分も作れそうな品物は作っています。今年も回ってみようと思います。(高島市S.Oさん)

- 若い世代の方々が目標を持って頑張ってるの見える冊子で楽しみです！(大津市N.Hさん)
- 今まで農業にあまり接する機会がありませんでしたが、この『ゆいっと』で関心が大きく変わりました。感謝です。(草津市T.Yさん)
- オリジナル調味料にんにくラー油さっそく買いました。炊きたてのご飯によく合います。おもわずおかわりしてしまいました。ハマってしまいました。(栗東市K.Nさん)
- 各地域のいろいろな取り組みや情報が載せられていて、いつも楽しみに読ませてもらっています。(Y.Kさん)
- にんにくみそ、にんにくラー油を買ってみたいと思いました。JAレーク滋賀のいろいろな取組みが知れて嬉しいです。(高島市M.Hさん)

無料

弁護士による法律相談

完全予約制

当JAの法律顧問である弁護士法人 淀屋橋法律事務所による組合員向けの無料法律相談会を実施します。
法律問題であれば、相談内容は相続・離婚・債務整理・交通事故など種類は問いません。秘密は厳守されます。完全予約制のため、相談希望の方は事前に電話予約をお願いします。

開催日

開催場所		日程
大津地区統括本部	大津市打出浜14-1	4/14(木)、6/16(木)
草津地区統括本部	草津市上笠4-3-17	4/21(木)
栗東地区統括本部	栗東市小野493-1	5/12(木)
守山野洲地区統括本部	守山市吉身3-7-6	5/19(木)
高島地区統括本部	高島市新旭町旭1-10-5	6/9(木)

連絡先

総務部 077-525-4343

開催時間

15時～17時

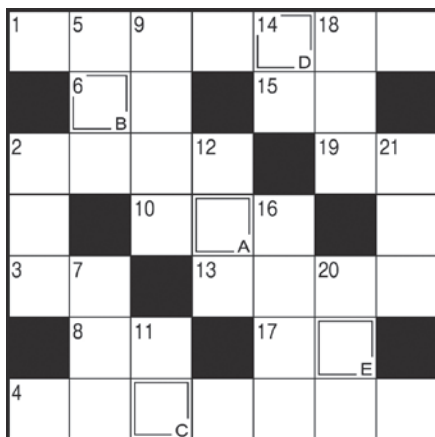
受付人数

4名



クロスワードパズルに 答えて景品をGetしよう!!

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※答えは次号に掲載します。



正解者の中から抽選で10名様に
農協全国商品券(500円)が
当たります!

ヨコのカギ

- 1 新1年生を迎える行事です
- 2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は〇〇〇〇一映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する〇〇半島
- 4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- 6 大がし、中がMなら、小は
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は〇〇〇〇の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したもの
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンバスに走らせませす

タテのカギ

- 2 ナットやボルトを締めます
- 5 そこが彼の彼たる〇〇〇〇だ
- 7 自動車の、地面に触れる部分
- 9 調味料控えめで作りました
- 11 花見のときに広げること
- 12 〇〇〇〇を求めて猫カフェに行った
- 14 カイコの餌になる植物
- 16 結婚が決まり、〇〇〇〇の顔合わせを行った
- 18 お酒を飲んでいない状態
- 20 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました

応募方法

官製はがきに右記を記入いただき、ご応募ください。こちらからも応募いただけます。

※皆さまからいただいた個人情報は、クイズ当選者発送の目的以外では使用いたしません。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



応募締切
4月8日(金)
消印有効

520-0806
JA 大津市打出浜14の1
ゆいっとプレゼント係

- 郵便番号・住所
- 氏名・年齢
- 電話番号
- パズルの答え
- 好きなコーナー
- その他ご感想



前回答え: ネンドマツ

毎月の経営管理委員会・理事会の協議事項は、当JAホームページ(ja-lakeshiga.or.jp/)をご覧ください。



Let's
Cooking!

JAレーク滋賀の

vol.12

らくらく健康レシピ

+1
idea



鯛とたけのこの煮付け

鯛にたけのこの風味と木の芽の香りが加わって春を感じさせてくれます。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

鯛切身	…2切(200g)	A)酒	…大さじ1+1/2
たけのこ水煮	…100g	水	…100ml
土生姜	…1/2片	砂糖・醤油	…各大さじ1
木の芽	…適量		

作 り 方

- 1 たけのこの根元は厚さ7mmの半月切り、先はくし型に切る。生姜はよく洗って皮つきのままうす切りにする。
- 2 浅鍋にAと生姜を入れ煮立てる。鯛を並べ、周りにたけのこを入れ、アルミホイルの落とし蓋をして、中火で7～8分煮る。
- 3 皿に盛り、煮汁を少量かけて木の芽を飾る。

エネルギー
195
kcal
塩分
1.4g
調理時間
20分



一般に白砂糖と呼ばれ、グラニュー糖にビスコという転化糖液をかけ作られています。



健康
ポイント

鯛は旨味成分のイノシン酸やグルタミン酸をバランス良く含んでいるので、淡泊ながらも旨味をしっかり味わえる魚です。

※エネルギー、塩分は1人分の値です



エネルギー
203
kcal
塩分
1.2g
調理時間
20分



ミルクロールキャベツ

牛乳たっぷりのロールキャベツです。

材 料 (作りやすい分量・2人分)

牛ミンチ	…80g	バター	…小さじ1/2
キャベツ	…250g	パセリ	…適量
玉ねぎ	…1/2個	A)塩	…小さじ1/5
コンソメの素	…小さじ1	胡椒	…少々
牛乳	…100ml	ナツメグ	…少々

作 り 方

- 1 キャベツは葉をはがしてゆで、水気をきる。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(500W)で4分加熱して粗熱をとる。
- 2 牛ミンチにAと玉ねぎを加えて良く練り、4つの俵型にまとめる。キャベツの葉に包み、包み終わりを下にして鍋に並べ、コンソメの素と水300mlを加えて落とし蓋をして煮る。煮立ったらキャベツのところどころに竹串を刺して味をしみこませる。
- 3 中まで火が入ったら、牛乳とバターを加え、弱火で温めて器に盛り、パセリをふる。

健康
ポイント

牛肉は、必須アミノ酸バランスの良い良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉の合成を促進します。吸収の良いヘム鉄も多く含み、貧血の予防や改善に働きます。

※エネルギー、塩分は1人分の値です

料理レシピ提供:「ばくばく献立くん」 <https://www.kondatekun.com/>

編 集 後 記

今月号も最後までご覧いただきありがとうございます。

気温はもうすっかり春。春の暖かな気候になりましたね。

春は芽吹き季節です。桜やチューリップ、パンジーなどが徐々に花を咲かせて、

風景が彩り鮮やかになり、外が明るくなった気がしますよね。そんな季節だからこそ、私たちも上を向いて、気持ちも上向きに笑って毎日を過ごしましょう。

今月もお身体にお気を付けいただき、お元気にお過ごしください。

JAレーク滋賀
LINE友だち募集中!
@ja_lakeshiga



R70



●用 紙: 古紙/パルプ配合率70%の再生紙
●インキ: 環境配慮型インキ(植物油インキ or ノンVOCインキ)
●印刷: 有害な廃液を排出しない水なし印刷
●製造・廃棄に発生するCO₂を滋賀県内の排出削減事業者のクレジットによりカーボンオフセット済
●CO₂排出量: 98.1g/部

ゆいっと

2022年4月号 【発行】JAレーク滋賀 【編集】総合企画課/大津市打出浜14番1号
vol.12 【TEL】077-525-4346 【HP】<https://ja-lakeshiga.or.jp/>