

# ゆいっと

- huit -

～目指すのは、地域社会に貢献し続けるJA～

2025

4

vol.48



特集

【高島地区】

## 安全・安心な農業を未来へ 広がる農の可能性

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

JALレーク滋賀のSNS

P11 ● 輝く！女性部だより／くらしの活動だより

P12 ● 情報提供窓口／**NEW!** 家の光のご案内

P13 ● **NEW!** SDGs 身近なことからやってみよう Vol.1

びわたんの知恵袋

紙面の中にマークが  
5つ隠れているよ！  
探してみてね！  
ヒントは15ページにあるよ！



ゆいっと 結っど

フランス語で「8」を意味する「huit（ゆいっと）」から連想。「8」は末広りのイメージもあることから、8つのJAが合併することで人と人、地域のつながりをより広く結びつけることをイメージ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

JALレーク滋賀



<https://ja-lakeshiga.or.jp/>

JALレーク滋賀 検索





## 特集

ホウレンソウ・  
ネギ etc



# 安全・安心な農業を未来へ 広がる農の可能性

TAKASHIMA



高島農産 ないとう ひろと 内藤 寛人さん(23歳)

高島市新旭町は、比良山系の伏流水がもたらす豊富な水と、琵琶湖の近くに広がる肥沃な大地に恵まれた地域です。伏流水は水路を通じて集落を潤し、農業や生活に不可欠な存在となっています。また、「高島ちぢみ」や「高島帆布」といった伝統的な織物産業でも知られています。

今月は、そんな新旭町で家族中心で農業を営み「ないとうさん家の野菜」で親しまれている「高島農産」の内藤寛人さんにお話を伺いました。

### 楽しむ農業

農家の家に育ち「幼いころから農業は身近な存在でした」と話す寛人さん。地元の高校卒業後すぐに就農し、現在、滋賀県指導農業士会の会長を務める父・正夫さんのもとで、日々勉強しながら農業に取り組んでいます。農業は手作業から機械作業、販売、パソコンを使った事務作業など幅が広がるとても楽しいそうです。そして、何よりも自分が作った野菜やお米を「おいしい」と言ってもらえることがやりがいになっていると言います。

### 地域農業の未来

約7haのほ場で、ホウレンソウやネギなど約30品目を栽培する他、水稲や菊などの栽培にも取り組んでいます。その他、水稲後のほ場を活用し、カブやトウモロコシ、カリフラワーなども栽培しています。





「ないとうさん家の野菜」は市内の牧場から出た堆肥を使い、化学肥料をなるべく使用しないで栽培した野菜です。寛人さんは、将来的には飼料作物の作付けをして牧場に供給し、地域で耕畜連携の取り組みをしていきたいと言います。

また、高島青年農業者クラブや青壮年部でのマルシェ、農業体験などの活動にも積極的に参加する寛人さんは「地域農業の担い手として、JAや関係機関と協力しな

がら麦や大豆、業務用米の作付けにも挑戦し、「この地域の農地を守っていきたい」と話してくれました。

### 6次化の取り組み

「高島農産」では6次化にも力を入れており、母・直美さんが主体となって6年ほど前から取り組んでいます。中でも「野菜にタルタル」や「あんミルクバター」「みずかがみを使った米粉パンケーキミックス」が人気だそう。道の駅「藤樹の里あどがわ」やWEBショップ「産直アウル」「ポケットマルシェ」などで野菜と一緒にセット販売するなど季節に合わせて工夫しながら販売しています。

そして、今年の夏から秋にかけてお米や野菜、6次化の商品を販売する直売所が新たに新旭町にオープン予定です。



野菜やお米・お花の「今」をお知らせしています



@TAKASHIMANOUSAN

Instagram

ぜひチェックしてください！





# 営農情報



## 水稻栽培 春作業のポイント

春作業のシーズンとなりました。田植え前後の作業を適切に実施し、安定した品質と目標収量を達成したいものです。

2月の季節情報ではこの夏（6～8月）も気温が高い見込み（70%）と発表されています。今年も暑い夏となりそうなので、適切な休憩や水分補給などを意識し、体調管理に留意して計画的に作業をすすめましょう。

### ● 代かき

のちに散布する水田除草剤の防除効果にも影響しますので、耕起作業で田面の高低をできる限り修正したあとで代かき作業を行いましょう。

代かき作業を丁寧に行うことで植物残渣が分解され土塊がこなされると、田植え作業の効率化や植え付けの精度が向上します。作業前の入水量の目安は、土が7～8割見える程度の浅水代かきがおススメです。落水時における肥料等の流亡を低減することができます。トラクターの速度は、時速2～4kmのスピードで行います。これより速すぎても遅くても均一な仕上がりを目指すうえで支障がありません。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、田植時に苗をうまく差し込むことができなくなり、反対にスピードが遅すぎると、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。ほどよい田面の硬さに仕上げることを意識しましょう。

### ● 田植え

田植え作業時の水位は、1～2cmに調整することがポイントです。浅すぎると田植え機に泥がついてしまい、走行中にはねて苗の病気に繋がります。また、深いと水温が上がらず活着しなかったり、除草剤の影響を受けたりします。

田植え作業時の適温は、中苗では日平均気温が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、日照量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）や強風の日は深水管理を行い、分げつを促しましょう。分げつは、日中と夜間の温度差（水温差）が大きい環境のもとで促進されるので、入水は水温の低い早朝に短時間で行いましょう。



### 田植え作業時の注意

複数名で作業を行う場合、苗の取り違え（品種の間違い）や苗箱施用剤と除草剤の間違いが見受けられます。特に苗箱剤と除草剤の施薬時には、十分に確認しましょう。



# 教えて！JA



## サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく

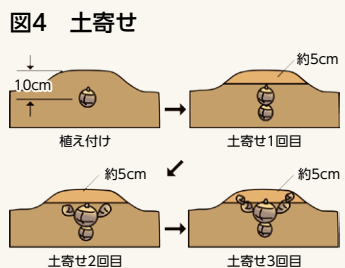
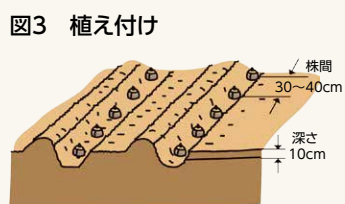
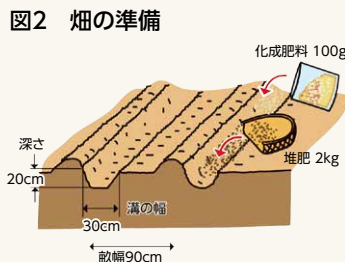
園芸研究家 ● 成松次郎

生育適温は25～30℃と高く、一方で低温に弱いいため、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、数枚重なる太い葉の束（葉柄・ずいき）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」「セレベス」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」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。

**【畑の準備】** 1㎡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1㎡当たり化成肥料（NPK各成分10%）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



### ワンポイントアドバイス

サトイモは連作を嫌うため、同じ畑で3、4年は作らないようにしましょう。



新旭支店 西川さん

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】** 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。

栽培カレンダー（サトイモ）

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

● 植え付け — 生育 ■ 収穫





## 新店舗オープン 志賀町支店

大津



11 住み続けられる  
まちづくりを



当JAは2月25日、大津地区の志賀町支店と小松出張所を統合した新店舗「志賀町支店」をオープンしました。

オープニングセレモニーでは当JA経営管理委員会の佐野会長、木村理事長など関係者6人がテープカットし、新店舗のオープンを祝いました。

同地区は、オープン前日まで雪に見舞われましたが、当日は天気も回復し、約100人の来店者に記念



新店舗オープン！

品を手渡しました。

岩本支店長は「組合員・利用者、地域住民の皆さまが安心して快適に利用できる店舗を目指し、支店職員一丸となって取り組んでいく」と意気込みを話しました。

当日は、ケーブルテレビ局ZTVが取材に訪れ、同局のコミュニティチャンネル「おうみ！かわら版滋賀放送局」でオープニングセレモニーの様子が3月5日から放送されました。



早川常務が記念品でお出迎え

## 春に買うなら「美崎だいこん」

守山野洲

12 つくる責任  
つかう責任



2月から3月にかけて、守山市美崎で特産の「美崎だいこん」が収穫されました。

野洲川下流に位置する同地区では柔らかく、水はけの良い土質を活かした野菜栽培が古くから盛んでした。土に交じる小石が少ないため、根菜やイモ類が美しい形に育ちやすく、ダイコンはその代表です。

すらりとまっすぐ育った「美崎だいこん」は、きめ細やかな白い肌やほの甘くみずみずしい食感が市場からも高く評価。ダイコンが品薄になりやすい時期に最盛期を迎えることもあり「春に買うなら『美崎だいこん』に限る」と太鼓判を押す市場関係者もいるそうです。今季は、暖冬や数度の大寒波による影響が懸念されていましたが生産者が日々の空模様に合わせてハウスの温度や散水量を調整するなど、細やかに気配り。その甲斐あって、品質・大きさとも順調に

成長し平年並みの1日1〜2tのペースで市場や直売所へ出荷されました。

「美崎だいこん」は漬物や煮物、サラダなど、様々な料理に使われます。2月には、市内小中学校の給食に「美崎だいこんのかす汁」が登場。子どもたちは食事を通じて地場産野菜への愛着を深めたようです。



収穫されたばかりの「美崎だいこん」



## 地域農業振興へ 事例報告

大津

9 産業と技術革新の  
基盤をつくらう



2月5日、当J Aの大津地区は大津市にある琵琶湖ホテルで地域農業振興や生産者間の交流、情報交換を目的に「大津地区管内認定農業者研修会」を開催し、同地区の認定農業者など44人が出席しました。

研修会では、認定農業者を代表して(農)農々むせきのつ宇野文孝組合長と(株)森元農園の森元直紀さんが取組み事例を報告しました。宇野組合長は、新たな組合員改革として理事の若返り計画を検討し、今後を担う若い人材の発掘を行ったことなどを報告。森元さんは農閑期の仕事の確保や収益の向上、リスク分散など実際に複合経営するブロックリーの導入効果を報告しました。

大津北宮農経済センターの田中センター長は「これからも生産者のニーズに沿った研修会を開き、地域農業振興と生産者間の交流を図っていきたい」と話しました。



事例報告の様子

## 老上支店 周年祭



草津

11 住み続けられる  
まちづくりを



老上支店は2月18日、同支店のふれあい委員会と職員が協力し、地域のふれあいとながりを深める支店協同活動の一環として、「老上支店オープン2周年祭」を開きました。店先では、できたてのポップコーンを来店者にふるまった他、同支店で毎週火曜日に朝市を開いている当J A草津地産地消部会が地元の新鮮野菜を販売し周年祭を盛り上げました。

奥村支店長は「多くの来店があり感謝しています。今後も支店協同活動を通して、地域に必要なとされる親しみやすい支店づくりを努めていきま



出来たてのポップコーンをどうぞ

## 田舎の元気や 出荷者研修会を開催

栗東

9 産業と技術革新の  
基盤をつくらう



栗東宮農経済センターと栗東市は2月12日、今年度2回目となる「田舎の元気や出荷者研修会」を同センターで開催し、出荷者53人が参加しました。

研修会では、タキイ種苗(株)と大津・南部農業農村振興事務所から「野菜の高温耐性品種の紹介と栽培管理について」と「気候変動に対応した農業について」の講義が行われ、参加者は土づくりや病害虫防除といった農業の基礎的な観点から高温障害を予防する技術などを学びました。

同センターは、近年の猛暑の影響で野菜の栽培が安定せず収量が減少するなどの相談が多いことから、関係機関と連携した研修会を定期的に開催しています。



熱心に講義を聞く出荷者





旬の情報をお届けします！

## とれたてイチゴをどうぞ



本部

12 つくる責任 つかう責任



滋賀県では近年、新規就農者を中心にイチゴ栽培が盛んです。2021年には滋賀県初のオリジナル品種「みおしずく」が誕生するなど、地域農業に新しい風が吹いています。

当JA管内では、新規就農者や既存農家の増棟を含め、年々栽培面積は増加。新たな販路と販売を強化するため、イチゴに特化した直売イベント「いちごマルシェ」を昨年に引き続き開催しています。

開催場所は、栗東市にある直売所・田舎の元気やの他、今年度から新たに大津市にあるグリーンファーム堅田店に特設コーナーを設け、4月下旬までの開催を予定しています。管内で栽培された「みおしずく」「あきひめ」「かおりの」などが並びます。

グリーンファーム堅田店の特設コーナーには、デジタル



デジタルサイネージを活用して農家の声を届けます

サイネージを設置。生産者からのメッセージ動画を放映しPRしています。来店者は「どのイチゴを買うかで獲れたイチゴを食べ比べできるので楽しみ」と話しました。

## 水田農業振興フォーラム 食味コンクールで表彰



高島

8 働きがいも 経済成長も



1月下旬、東近江市あかね文化ホールで近江米振興協会が主催する「令和6年度水田農業振興フォーラム」が開かれ令和6年度近江米食味コンクールの表彰式が行われました。当

JA管内から「みずかがみ部門」で高島市安曇川町の平井翔さんが優秀賞を受賞しました。

平井さんは水稻を中心に小麦・大豆・イチジクを栽培し、当JA高島地区青壮年部や高島青年農業者クラブでも精力的に活動する若手農業者です。

平井さんは「日々、様々なことに挑戦して農業を楽しんでいます。安曇川上流の綺麗な水と砂地のほ



写真手前④から2人目が平井さん

場から良食味の米が穫れる地域で、これからも地域の仲間と関係機関の皆さんの支えをいただきながら頑張っていきます」と受賞の喜びをコメントしました。



## 甘酒は、いかが？ 女性部が社会貢献

守山野洲

11 住み続けられるまちづくりを

守山市のイベント「野洲川健康ファミリーマラソン大会」の参加者へ、女性部守山地区のメンバーが甘酒をふるまいました。

寒さが残る3月上旬の朝、小雨のぱらつく中を走ってきた選手に、温かい甘酒は大好評。「シヨウガで、体の芯からポカポカする」と笑顔が見られました。

食を通じた地域貢献としてブースの一角で行った募金にも多くの方が協力。寄せられた募金は、地元社会福祉協議会を通じて地域福祉に役立てていただく予定です。



ご家族で甘酒を楽しんでいただきました

## 社会貢献活動 献血に協力

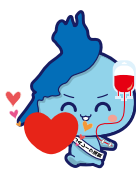
大津・草津・栗東

3 すべての人に健康と福祉を

2月、当JAの大津・草津・栗東地区は社会貢献の一環として、滋賀県赤十字血液センターに協力し、地域住民と職員合わせて49人が献血しました。

各地区では、より多くの参加を促すため、ポスターやチラシの掲示と利用者などへの呼びかけを行った他、職員には案内を回覧するなど積極的な協力を呼び掛けました。

献血に協力した職員は「今後も社会貢献の一環として続けていきたい」と話しました。



献血に協力する職員

## 品質向上に向け 冬季農談会開催

高島

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

高島地区は2月26日と27日の2日間、同地区の新旭支店で「令和6年度高島地区冬季農談会」を開催し、水稻生産者約50人が参加しました。

農談会では「令和6年産水稻・麦・大豆の振り返りと反省」「令和7年産に向けた品質向上対策」などを共有しました。

開会のあいさつで大津高島地区担当の早川常務は「国による備蓄用米の放出など日々揺れ動く米穀情勢ですが、この農談会の中で令和7年産米の動向を掴みとつて需要に応じた生産に取り組んでほしい」と話しました。

生産者からは、今後の高温対策やカラムシ防除、令和6年産米の精算金額についてなど多くの質問や意見が寄せられました。



農談会の様子



直売所の  
イベントなどの  
情報をお届けします！



# レーク滋賀 直売所だより

## おうみんち守山店



新鮮野菜が  
ずらり



2月23日、大阪南港ATCホールで大阪・関西万博に向けた文化発信イベントに参加しました。「農産物直売所へ行こう」がテーマのイベントで新鮮な野菜やイチゴ、湖魚の佃煮などを販売し好評でした。「もりやまびわこパール野菜」や「もりやまびわこパールいちじく」のPRも一緒に行いました。

## KANSAI 感祭 in OSAKA

## グリーンファーム石山店



毎回大人気の  
お楽しみ袋

**お楽しみ袋限定販売**  
2月22日、地元の野菜や果物が入ったお楽しみ袋を10袋限定で販売。2回目の開催でしたが、アツという間に完売!! ありがとうございます。次回も検討中です。

## 4月の イベント予定

※イベント名、内容は変更になる場合があります。

イベントの詳細は  
SNSや店頭POPをご覧ください!



グリーンファーム  
堅田店

4月12日(土) **お楽しみ抽選会**  
4月18日(金)~20日(日) の3日間 **苗祭り開催!**



グリーンファーム  
石山店

4月29日(火・祝) 毎年恒例!! 『春の苗まつり』夏やさい苗がお買得

草津あおばな館

**毎週月曜日と木曜日はポイント2倍デー**  
4月のイベントは決まり次第、店頭またはホームページ、各種SNSでお知らせします!



**ポイント  
2倍!**

田舎の元気や

4月19日(土) **魚市** 9:00~12:00  
4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水) 定休日 ※4/30(水)は休まず営業いたします。



おうみんち守山店

4月27日(日)~29日(火・祝) **ゴールデンウィーク突入! スプリングフェア開催!!**  
※内容は店内POPにてお知らせいたします。  
4月9日(水) 定休日



Follow  
me!

**JALレーク滋賀のSNSで  
情報をキャッチ!!**

イベントやキャンペーンなど、  
様々な情報を発信中!



グリーンファーム石山



グリーンファーム堅田



草津あおばな館



田舎の元気や



おうみんち

JALレーク滋賀



LINE 公式アカウント  
@ja\_lakeshiga

**友だち  
募集中**



うれしい情報をLINEでお届け!



# 輝く！女性部だより

JAL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！



## クッキング・フェスタ開催

3月7日、栗東地区統括本部で「クッキング・フェスタ」食を通して農を知る〜大地に感謝〜を開き、女性部員やJA関係者など11人が参加しました。

メインイベントでは、キューピー3分クッキングをはじめテレビ出演や料理雑誌、書籍、料理教室などで幅広く活動する料理家の今井亮先生を講師に迎え「もっとおいしい！おうちごはん」をテーマに、野菜炒めと炒飯の調理デモンストラーションと講演を行いました。

試食会では、当JA管内の農産物を使った今井先生考案のオリジナルレシピ5品が披露され、参加者は試食を楽しみました。



料理家  
今井先生

## 本部



杉田部長の  
あいさつでスタート!



たくさんのご参加  
ありがとうございました

## 女性部員募集中 ～お気軽にお電話ください～

【本部】	食育直売部	TEL. 077-582-8128	【守山・野洲支部】	
【大津支部】	大津地区統括本部	TEL. 077-525-8547	守山野洲地区統括本部 (VIVA! あけとみ)	
【草津支部】	草津地区統括本部	TEL. 077-562-2391		TEL. 077-585-2345
【栗東支部】	栗東地区統括本部	TEL. 077-552-0531	【高島支部】	高島地区統括本部 TEL. 0740-28-7755

# くらしの活動だより

## 桃の節句に向け 水引教室開催

大津地区

2月13日、総務本部で3月の桃の節句に向けた「水引教室」を開催しました。

講師は、高島市で水引アクセサリーの販売やワークショップを開いている「渚の香」の倉長真由美さんが務め、桃の節句の雛飾りを作成しました。

お祝い事で用いられる水引の基本となるあわじ結びを組み合わせ、パーツを作成し、額に貼り付けお内裏様とお雛様を完成させ「とても楽しかった」と参加者は笑顔を見せていました。



縁起も良い水引で  
作ります



完成した  
雛飾り

## ふろしきヨガで体すっきり

栗東地区

2月13日、7回目となるWoman College「チアフル」の講座「ふろしきヨガ」を開き、11人が参加しました。

「ふろしき」を使ったヨガ「FLOWSHYKER」を考案したARICAさんを講師に迎え、ヨガを体験。講師から「ふろしきで骨を叩き、刺激を与えることにより、骨が丈夫になると」アドバイスを受け、受講生は「知らなかった」と驚きの表情を見せていました。



心も体も  
ほぐします



## 情報提供窓口

## 役員の法令違反などの情報を提供したいとき

私たち監事は、当組合経営の健全な発展に資するため、経営管理委員および理事が適正に職務を遂行しているかを監査するための情報提供窓口を設置しています。

このため経営管理委員および理事が職務を遂行する上で、弊害があると思われることを見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書・メールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

### レーク滋賀農業協同組合 監事会

連絡先：☎520-0806 大津市打出浜14-1

電話番号：077-525-8520

お電話の場合は、月～金曜日、9時～17時をお願いします。

なお、会議・出張等で不在にしている場合がございますので予めご了承ください。

E-mail：yamashiki1648@lakeshiga.jas.or.jp

受付監事：常勤監事 山敷 一雄 宛



※ 当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

※ ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

# 家の光

□ IE no HIKARI

発行 一般社団法人 家の光協会



※表紙画像はイメージです

## 6月号の特集は

## 早めの準備が肝心 災害級の暑さに備える

今年は梅雨明けが早く、昨年に匹敵する猛暑が見込まれています。危険な暑さから身を守るには、本格的な夏を迎える前から汗をかきやすい体作りをする暑熱順化の方法や暑さを避ける住まいづくりの工夫などが有効です。体と住環境の両面から猛暑対策を紹介します。

## 『家の光』『地上』 『ちゃぐりん』『やさい畑』の 定価改定について

四誌の定価を **2025年9月号より**  
右記のとおり改定いたします。  
ご理解のほどよろしくお願いたします。

誌名	2025年8月号まで		2025年9月号より (毎号統一価格)
	定価(税込)		定価(税込)
家の光 □ IE no HIKARI	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん BETA 読者誌	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
やさい畑	各号	922円	1,100円 ※秋号より

購読のお申し込みはお近くの支店まで





# SDGs



Vol.1



## 身近なことからやってみよう

SDGs(エスディーゼズ)と聞くと難しそうなおイメージですが、生活の中で自然とSDGsにつながっていることもあります。親子で今日からできる取組みをご紹介します。

## SDGsって何?

より良い未来を築くために国連が定めた17のゴールと169の具体的なターゲットです。「誰一人取り残さない」を合言葉に、環境問題や社会課題などを解決するため、2030年までの達成を目指して世界中の人々が協力しています。



## SDGs17のゴールって?

■目標1～6「人の安心・安全」

■目標7～12「経済のバランス」

■目標13～17「環境・平和」



## 身近にできるSDGsアクション ～楽しみながら続けよう～



## NPOを支援してみよう

子ども食堂など、子どもの貧困を解決するための活動をしているNPO\*について調べてみよう。家事を手伝ったりしておこづかいをもらったら、おうちの人に相談して、そのうちの少しの金額を寄付してみてもいいね。

自分たちの住んでいる地域にもSDGsに取り組んでいる人がたくさんいるんだね。

自分でも何かしてみたいな!



\*NPO: Non-Profit Organization (民間非営利団体)。市民が主体になって活動する、利益を目的にしない組織。



毎日の生活に役立つライフハックをご紹介します!



## びゅたんの知恵袋

vol.13

### 水入りペットボトルが簡易ランタンに変身



災害によって停電が起こった時には、水入りペットボトルと懐中電灯を使ってランタンを作るライフハックを実践してみましょう。方法は、懐中電灯の上に水を入れたペットボトルを乗せるだけでOKです。

懐中電灯の光がペットボトルの水を通して乱反射することで、周囲を明るく照らします。火を使わない方法なので場所を選ばず、安全に使いやすいでしょ。非常時にはもちろん、日常生活でキャンプ用ライトとしても使えます。



## あっこちゃんの花束(上)

小さな、小さな、手作りの花束。野の花を摘んで作った、とてもあったかい花束。先生は一生忘れません。

私は、公立保育園の保育士をしています。毎年四月には定期的に人事異動があり、今年は私が異動することになりました。四年間勤めた保育園を離れるにあたり、私が受け持った園児の保護者たちから沢山のプレゼントや花束をいただきました。この園は市の中心部にあり、近くには高級住宅地があります。そのせいか、比較的豊かな家庭の子供達が多く通園しています。プレゼントはデパートで買ったらしいおしゃれで素敵なものばかり。花束もとても豪華で、お返しにはとても苦労しました。

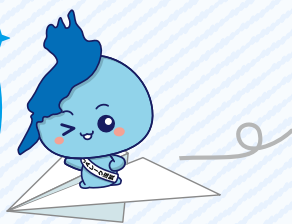
ある日のこと、私が園を離れる朝でした。一人の園児が駆け寄って来ました。私が受け持った、今年卒園するあっこちゃんです。手を後ろにして、もじもじと恥ずかしそうにしています。背中に何か隠し

ている様子。「どうしたの?」と尋ねると、あっこちゃんは思いきって両手を前に差し出しました。その手には、小さな花束がありました。つくしんぼ、タンポポ、ダイコンの花。イヌフグリにトウダイグサもありました。私の好きな野の花をピンクの色紙で包み輪ゴムで留めてありました。「せんせい、ありがとう」そう言うと、彼女はくると振り返って駆けていってしまいました。

あっこちゃんの家は母子家庭です。けっして豊かな家庭ではありません。花がしおれていないところを見ると、今朝早く起きて摘んできたのでしょうか。道端や野原を一生懸命さがしてまわった彼女の姿が目には浮かびます。



JA滋賀中央会の作文集「思わず心があつたまる話」より



## 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、  
今後の事業や広報活動に活かしてまいります。

- 「教えて!JA」は一足先の情報を教えてもらえるので、大事な所にマーカーで線を引き、畑の準備をする時から見直し、我が家の参考書としてファイルしてます。(守山市 S.Iさん)
- 各地区でのニュース、活動などが盛りだくさんに掲載されているので見ていて楽しいです。(野洲市 K.Oさん)
- 「らくらく健康レシピ」を見て、お好み焼き風パン作りました。いつもホットケーキばかりつくっていますが、こんな使い方もあるのかと感心しました。少し甘めで、惣菜パンのような出来でした!(栗東市 K.Nさん)
- 念願の「びわたんのおにぎり亭」に出会い購入しました。「きらみずき」を使ったおにぎりは甘味があって、とても美味しく感動しました。(草津市 S.Nさん)
- 「クロスワードパズル」はいつもポケ防止にと楽しく埋めています。今回初めて応募してみようと、LINEから送らせていただきました。これからもよろしくお願ひしますm(\_ \_)m (大津市 T.Nさん)
- 「びわたんの知恵袋」のコーヒーの抽出かすの脱臭効果役立ちました。ハンドタオル届きました。ありがとうございました!(大津市 M.Tさん)



# ゆいっとプレゼント

前回応募総数 230通

クロスワードパズルに答えて景品をGetしよう!!

※商品やカラー、デザインはお選びいただけませんのでご理解よろしくをお願いします。

正解者の中から  
抽選で**15名**様に  
当たります!



5名様

農協全国商品券  
(500円)

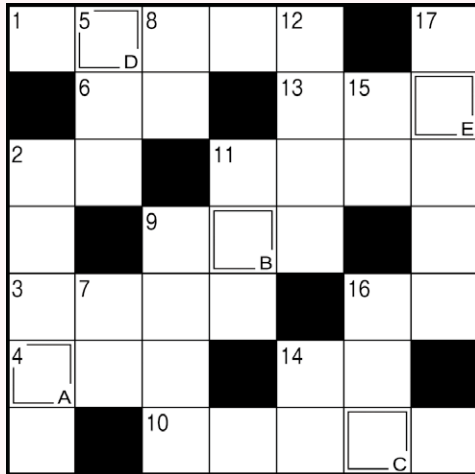
「びわたん」オリジナルグッズ  
トートバック

2名様



8名様

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?



※答えは次号に掲載します。

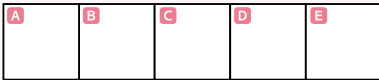
### ヨコのカギ

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

### タテのカギ

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

答え



## LINEで簡単応募フォーム

LINEで  
当選確率UP!



公式LINEアカウント  
に登録 →



画面右下の  
プレゼント応募を  
タップ!  
簡単応募フォーム  
から応募できます!

応募締切  
4月11日金  
消印有効

はがきに下記を記入いただき、ご応募ください。  
下記二次元コードからも応募いただけます。

520-0806  
J A レイク滋賀  
ゆいっとプレゼント係

〒大津市打出浜14の1

- 郵便番号・住所
- 氏名・年齢
- 電話番号
- パズルの答え
- よかったコーナー
- その他感想



2024年10月1日から郵便料金が改定され、  
はがき1通85円になっています。

※皆さまからいただいた個人情報は、クイズ当選者送付の目的以外では使用いたしません。 ※当選者の皆さまには、すでにプレゼントを発送させていただいております。

前回答え：ウグイス



2025年10月1日現在

守山市Tさん/草津市Iさん  
大津市Nさん/野洲市Kさん  
栗東市Nさん/草津市Oさん  
野洲市Yさん/草津市Tさん  
大津市Tさん/栗東市Oさん  
高島市Uさん/大津市Iさん

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。

無料

完全  
予約制



弁護士による

## 法律相談

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(税務相談除く)・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

開催日	開催場所	日程
	大津地区統括本部	大津市打出浜14-1 5/15(木)
	草津地区統括本部	草津市上笠4-3-17 6/12(木)
	栗東地区統括本部	栗東市小野493-1 4/10(木)、6/19(木)
	守山野洲地区統括本部	守山市吉身3-7-6 4/17(木)
	高島地区統括本部	高島市新旭町旭1-10-5 5/8(木)

### 連絡先

総務部 077-525-4343

### 開催時間

15時~17時

### 受付人数

各会場4名



「びわたん」シルエットを探そう!

ヒントはこちら

- (1) 3ページ
- (2) 7ページ
- (3) 9ページ
- (4) 10ページ
- (5) 12ページ





# びわたんの らくらく健康レシピ

vol.  
48

調理時間 30分

recipe  
1

## そら豆のポテトサラダ

材 料 (2人分)

ソーセージ(2本)      ゆで卵(1個)  
そら豆(150g)        マヨネーズ(大さじ1)  
じゃがいも(3個)      塩(適量)  
玉ねぎ(1/3個)        粗挽き黒こしょう(適量)

A [レモン汁(小さじ1)、塩(少々)、砂糖(少々)]

作 り 方

- 1 そら豆はさやを除き、切り込みを入れて塩ゆでし、薄皮をむく。
- 2 玉ねぎはすりおろし、ゆで卵は食べやすい大きさに切る。ソーセージは輪切りにしてフライパンで炒める。
- 3 ジャがいもはよく洗い、耐熱性の器に入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約4分加熱する。熱いうちに皮をむいて粗くつぶし、Aを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- 4 ③に①、②、マヨネーズを加えて混ぜ、器に盛って粗挽き黒こしょうをふる。



Point

そら豆入りで春を添えたポテトサラダ♪  
そら豆は食物繊維が豊富! 便秘解消(美肌効果)や疲労回復に効果が期待できます。

recipe  
2

## あまり野菜のチヂミ

材 料 (2人分)

キャベツの外葉2枚(70g)      豚バラうす切り肉(100g)  
大根の皮(60g)                ごま油(大さじ1/2)  
人参の皮(20g)

A [卵(1個)、小麦粉(80g)、片栗粉(70g)、鶏がらスープの素(小さじ1)、水(1/2カップ)]

B [しょうゆ・酢・炒り白ごま(各大さじ1)、砂糖・コチュジャン(各小さじ1)]

作 り 方

- 1 キャベツの外葉、大根の皮、人参の皮はせん切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を薄く広げ入れる。豚肉を広げてのせ、中火で約3分、焼き色がついたら上下を返し、ヘラで押さえながらさらに約3分焼く。
- 4 食べやすく切って器に盛り、混ぜ合わせたBを添える。

調理時間 15分



Point

せっかく購入したお野菜、余すところなく使いたい! いつもは捨てるような野菜の皮や外葉を刻んで、カリッとチヂミに仕上げました。

編集後記

春の訪れを感じられる季節となりましたね。暖かくなり、おいしい旬の野菜が楽しめる時期でもあります。旬の野菜を使った「らくらく健康レシピ」にぜひ挑戦してみてください。健康的でおいしい料理を作って毎日を元気に過ごしましょう! 新年度ということで「ゆいっと」の

誌面をプチリニューアルしています! 編集を担当する総合企画課では、皆さんにとって見やすく、楽しく読んでいただける広報誌をお届けできるよう、日々取り組んでいます。誌面についてのご意見やご感想があれば、ぜひお聞かせください。

JALレーク滋賀  
LINE友だち募集中!  
@ja\_lakeshiga



バイオマス  
使用部位: 印刷インキ  
No. 200166



ゆいっと

2025年4月号 vol.48 【発行】 JALレーク滋賀【編集】 総合企画課 / 大津市打出浜14番1号  
【TEL】 077-525-4346 【HP】 <https://ja-lakeshiga.or.jp/>

●用紙: この製品は、FSC®認証材および管理原材料から作られています。  
●インキ: バイオマスインキ。植物由来の資源を原料の一部に使用して製造したインキです。