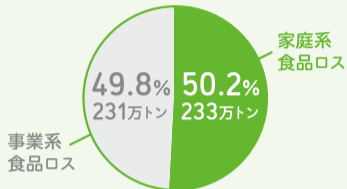


食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

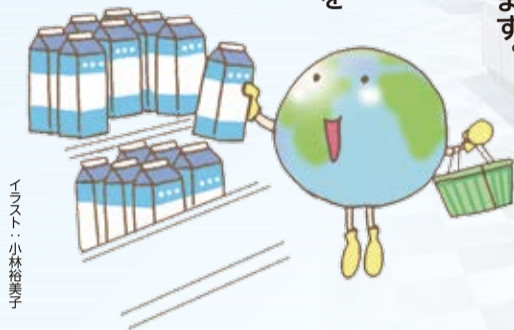


イラスト:小林裕美子

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

食品ロス削減 買い物術

ムダなく、楽しく！

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのかを考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ



POINT 同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT 詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT 作り置きは中身が見える容器で保管

POINT 冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。



POINT 週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT 使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT 食品ごとに定位置を決める



上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。

保管編



監修:井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

参考資料:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」「食品お片付け・お買い物マニュアル」

【食べ切れなかった場合はフードドライブなどに】

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

買い物準備編

まずは冷蔵庫などの中身をチェック!

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT 家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT 買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



POINT 食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT 今ある食材も活用しながら、1週間て使い切る献立を考えておく

POINT メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

消費期限と賞味期限の違い

消費期限 惣菜やパン、弁当など
賞味期限 カップ麺や缶詰など
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

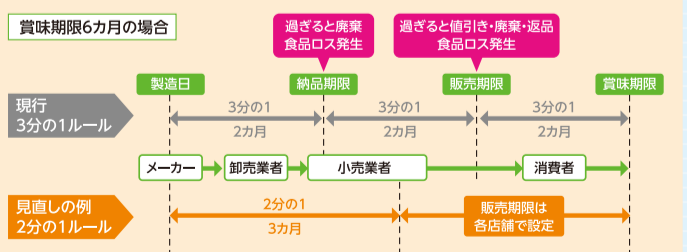
空腹時は買い物避けよう

空腹時の買い物では、最大で1.6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米屋、ソラマメ大学の研究結果より

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



★5月のあなたの運勢★

双子座 【全体運】一歩先を見て行動を。現状にとられ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃれに気を使うと運気が上昇します 【健康運】おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎ 【幸運の食べ物】ソラマメ

牡牛座 【全体運】上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいろいろなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物か吉 【健康運】朝の散歩がお勧め。ゆっくり深呼吸するのも◎ 【幸運の食べ物】ウメ

牡羊座 【全体運】遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥 【健康運】目の健康に気を使って。歯磨きも丁寧に 【幸運の食べ物】新ジャガイモ

水稲

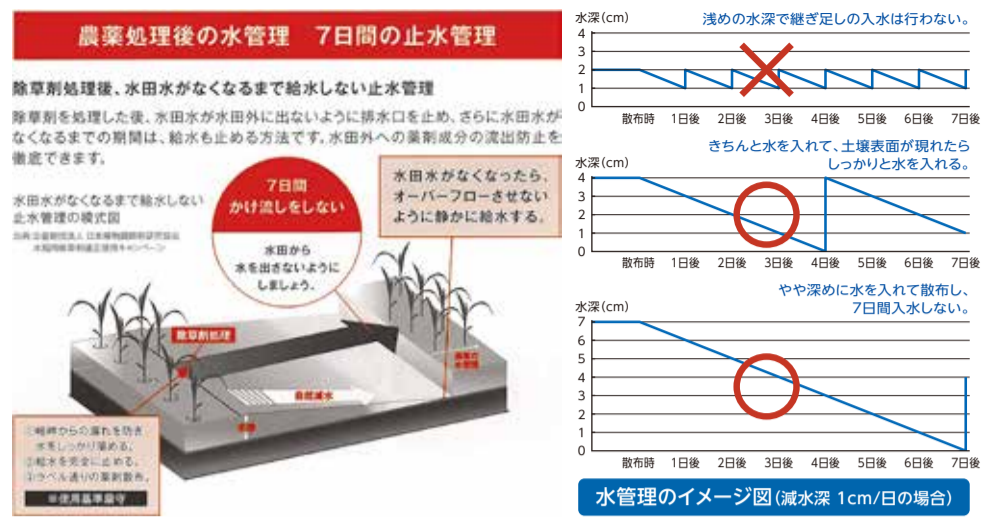
水稲除草剤の効果をも安定させる水管理

～7日間の止水管理を行うための技術～

水管理のポイント

- 田植期**
苗が活着するまで(植付後3日程度)や除草剤散布後(5～7日程度)は、寒さや風からイネを守るためや除草剤の効果を高めるため、必要に応じてやや深水の湛水状態とします。
- 活着期～分けつ期……(浅水管理)**
活着したら、自然減水により水深3cm程度の浅水管理を行います。浅水管理を行うことにより、水温・地温を高く保つことになり、初期分けつを促します。
- 中干し……(目標茎数確保で早めの中干し)**
目標茎数の8割(田植えの約4週間後)が確保できたら中干し開始の合図です。近年では、初期生育が旺盛で目標茎数が非常に早く確保されているので注意が必要です。ただし、田植え後4週間程度目標茎数が確保されていない場合は、ヤミ田が原因ですので中干しを早めることで茎数が増加します。中干し期間は14日(2週間)を目安に行ってください。
※環境負荷低減の取組みの見える化「みえるらべる」の表示のため、**近江米プレミアム**に取り組みられる場合は**長期中干し(14日以上)**の取組みが必須となります。

JA米、スタンダード米についても環境負荷低減の温室効果ガス削減の取組みのため、「長期中干し(14日以上)」の取組みを推奨します。



表：中干しの目安(コシヒカリ)

播付株数(坪)	目標茎数	中干し茎数	中干し時期		
			5月上旬植え	5月中旬植え	5月下旬植え
70株	18本	14本	6月1日頃	6月5日頃	6月10日頃
60株	22本	17本	6月5日頃	6月10日頃	6月15日頃

中・後期水稲除草剤

初期除草剤や一発処理除草剤で取りこぼしたり、後発で発生した多年生雑草の防除に有効です。

区分	薬剤名	使用時期	1年生雑草		多年生雑草
			ノビエ	ノビエ葉期	
中期	セカンドショットSジャンボMX	移植後14日～収穫45日前まで	○	3.5葉期	○
中・後期	レプラスギア1キロ粒剤/エア-粒剤/ジャンボ	移植後14日～収穫60日前まで	○	4.0葉期	○
後期	グリーンチャー1キロ粒剤/ジャンボ	移植後7日～収穫30日前まで	○	4.0葉期	×
	グリーンチャーEW	移植後20日～収穫30日前まで	○	6.0葉期	×
	バサグラン粒剤	移植後15日～収穫45日前まで	×	-	○
	バサグラン液剤	移植後15日～収穫45日前まで	×	-	○
	グリーンチャーバSM液剤	移植後15日～収穫50日前まで	○	5.0葉期	○
	ロイヤント乳剤	移植後20日～収穫45日前まで	○	5.0葉期	○
	アレイルSC	移植後20日～収穫45日前まで	○	5.0葉期	○

○セカンドショットSジャンボMX……発除草剤の効果は切れた頃に畦畔から侵入するイボクサ、アゼガヤ、キシュウズスノヒコに適用があり、上手に使えば畦畔からの侵入を抑制可能です。

○レプラスギア1キロ粒剤……葉齢の進んだ大きな雑草も枯らすことができます。有効成分「アルテア」配合の除草剤。アルテア配合により多年生雑草に強く、地上部だけでなく塊茎も減らすことが可能な水稲用後期除草剤です。ホタルイ、ノビエ、クログワイ、コウキヤガラ、オモダカに高い効果。

○ロイヤント乳剤……ノビエをはじめとする水田一年生雑草や多年生雑草のほか、クサネム、イボクサにもすばやく効果が表れ、難防除雑草ナガエツノゲイトウにも高い効果があります。また、散布2時間後の降雨でも効果を発揮し、ものみの雨でも再散布の必要がありません。

※ホタルイ、クログワイ、コウキヤガラなどには効果が劣るので、有効な除草剤と組合せて使用してください。

○アレイルSC……田面、水面に落ちた成分も根から吸収し、茎葉と根の両方から二段階で作用し、安定した効果があります。また、雨で効果が流されず、湛水散布も可能。また大きくなってしまった雑草もしっかりと枯殺します。「ノビエ」、「ホタルイ」、「クサネム」、「ヒレゴボウ」等主要な雑草に効果があります。

散布適期の幅が広く、生育の進んだ雑草も取りこぼしません。
バサグラン液剤………収穫45日前まで ロイヤント乳剤………収穫45日前まで
グリーンチャーバSM液剤………収穫50日前まで アレイルSC………収穫45日前まで

※梅雨時期における降雨により、バサグランが散布できない場合などは落水せずに湛水散布ができるレプラスギアやセカンドショットSジャンボMXでご対応ください。
また、ハイカットが効きにくくなってきたら上位剤であるレプラスギア剤をご検討ください。

大麦の収穫時期は5月下旬～6月上旬頃です。収穫適期が短いため、刈り遅れに注意しましょう。

●成熟を確認し、穀粒水分が30%以下になってから刈取りを行います。(大麦が指で潰れず爪で潰れる程度)

●雑草種子(カラスノエンドウ等)の混入に注意します。

農作業安全月間について 春の農作業安全運動実施中!!

【農作業安全月間】
令和8年4月1日(水)～5月31日(日)

毎年、春の農繁期に多くの農作業事故が発生しています。作業前のチェックと「声掛け」で事故防止!!

お知らせ①

●1日農業バイトアプリについて「農業バイトを始めてみませんか?」
1日農業バイトアプリ「daywork」は、農家(組合員)さんと農業で働きたい人をつなぐマッチングアプリです。

1日単位で仕事の応募や募集が可能です。空いた時間や休日に農業をしたい方、農繁期の短期間のみ人手が必要な農家(組合員)さんにおススメです。手数料等も無料で気軽に始めることができます。

アプリのダウンロードについては左記のQRコードを読み込んでください。

●iPhoneの方 ●Androidの方

お知らせ②

LINE公式アカウント

友だち募集中!

●JA北びわこ 営農情報誌の配信
●作物ごとの営農栽培情報の配信
●補助金・イベント情報等の配信

射手座 【全体運】先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます 【健康運】筋力アップなど少しハードなトレーニングもOK 【幸運の食べ物】ニラ

蠍座 【全体運】気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動く心がけましょう。人の手を借りることも考えて 【健康運】サプリメントや薬は飲み過ぎないように。用法・用量が大事 【幸運の食べ物】ルッコラ

農作業中のこまめなチェックで熱中症対策!

- ① 天気予報体調をチェック!
- ② こまめな水分補給と休憩を!
- ③ 涼しい服装単独作業は避ける!

適切な対策を取り、お互いに声をかけあって熱中症を予防しましょう!

「近江の麦茶」キャンペーン

JAでは、「農家組合員の所得増大と農業生産の拡大」を目指し、お米に代わる主要作物として六条大麦の栽培を推進しています。管内で生産された六条大麦を100%使用した「近江の麦茶」です。ノンカフェインで小さなお子様にもやさしい飲み物です。香ばしいかおりと味の「近江の麦茶」をぜひご賞味下さい。

キャンペーン期間 2026年4月1日～8月31日まで

商品一覧

- 1 北びわこ産 大麦100%使用
JA北びわこ 近江の麦茶 (500ml×24本)
1ケース税込価格 **¥2,640**
- 2 JA全農 全農 近江の茶 (500ml×24本)
1ケース 税込価格 **¥2,880**
- 3 くみあい醤油 寿 濃口 (1ℓ×8本)
1ケース 税込価格 **¥3,880**

新たな仲間を迎えて 令和8年度入組式と各種表彰を行いました

4月1日、本店において令和8年度採用職員の入組式を執り行いました。今年度は5名の新入職員が新たに仲間に加わり、希望に満ちた表情で職員としての第一歩を踏み出しました。組合員ならびに地域の皆さまにおかれましては、今後とも温かいご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げます。また同日、4月1日付人事異動に伴う辞令交付式を実施するとともに、永年勤続者および資格認定試験合格者等の表彰を行いました。これからは職員一同、地域に根ざしたより良いサービスの提供に努めてまいります。

4月6日JA北びわこの前川理事長とJAレック伊吹の伏木理事長が長浜市教育委員会を訪問し、長浜市の織田教育長補助教材本「農業とわたしたちのくらし」の贈呈式を行いました。

この取組みは、「JAバンク食農教育応援事業」の環で、次世代を担う子どもたちに食と環境・農業についての理解を深めてもらうことを目的に毎年行っており、管内の小中学校、義務教育学校の5年生を対象に届けられます。織田教育長は「生徒にはこの教材本を読んで食農教育を広く学んで上で、給食に出ている地産のお米や野菜をたくさん食べてほしい」と話されました。

当JAでは、子どもたちが食料を生産する「農」の役割や重要性、農業に対する理解を深めるため、食農教育を中心とする授業を行い、農業の楽しさや魅力を伝える出前授業活動を行っています。

食農教育補助教材本を贈呈

4月6日JA北びわこの前川理事長とJAレック伊吹の伏木理事長が長浜市教育委員会を訪問し、長浜市の織田教育長補助教材本「農業とわたしたちのくらし」の贈呈式を行いました。

この取組みは、「JAバンク食農教育応援事業」の環で、次世代を担う子どもたちに食と環境・農業についての理解を深めてもらうことを目的に毎年行っており、管内の小中学校、義務教育学校の5年生を対象に届けられます。織田教育長は「生徒にはこの教材本を読んで食農教育を広く学んで上で、給食に出ている地産のお米や野菜をたくさん食べてほしい」と話されました。

当JAでは、子どもたちが食料を生産する「農」の役割や重要性、農業に対する理解を深めるため、食農教育を中心とする授業を行い、農業の楽しさや魅力を伝える出前授業活動を行っています。

4月6日JA北びわこの前川理事長とJAレック伊吹の伏木理事長が長浜市教育委員会を訪問し、長浜市の織田教育長補助教材本「農業とわたしたちのくらし」の贈呈式を行いました。

この取組みは、「JAバンク食農教育応援事業」の環で、次世代を担う子どもたちに食と環境・農業についての理解を深めてもらうことを目的に毎年行っており、管内の小中学校、義務教育学校の5年生を対象に届けられます。織田教育長は「生徒にはこの教材本を読んで食農教育を広く学んで上で、給食に出ている地産のお米や野菜をたくさん食べてほしい」と話されました。

当JAでは、子どもたちが食料を生産する「農」の役割や重要性、農業に対する理解を深めるため、食農教育を中心とする授業を行い、農業の楽しさや魅力を伝える出前授業活動を行っています。

その他イベントやお得なキャンペーン情報などホームページに掲載しています!!

ぜひお立ち寄りください。

北びわこ農協

地区別総代懇談会の開催について

地区別総代懇談会につきまして、下記の2会場に集約し開催を予定しております。

地区	とき	ところ
高月・木之本・余呉・西浅井	令和8年6月4日(木) 午後7時30分より	木之本 スティックホール
浅井・虎姫・びわ・湖北	令和8年6月5日(金) 午後7時30分より	浅井文化ホール

いざという時に備える!! 救急法講習を開催しました!

3月17日、赤十字救急法の短期講習を開催し、15名の方にご参加いただきました。講習では、心肺蘇生(CPR)やAEDの使用方法、気道異物除去、傷病者の観察、手当の基本、毛布を使った保温など、一次救命処置に必要な内容を幅広く学びました。

胸骨圧迫の実技では、正しい手順とその重要性を確認し「見ているだけでなく、歩み出すことの大切さを参加者の皆さんが実感されていました。AEDの体験やデモンストラを使った実習も真剣に取り組みされ、日常生活でも役立つ知識をしっかりと身につけていただけた様子でした。

講習中は積極的な質問が飛び交い、終始和やかで前向きな雰囲気になりました。いざという時に行動できるかどうかで救える命があります。今回の学びが参加者の皆さんの自信につながれば幸いです。

利用者のみなさまへ 「JA灯油配送事業の移管」に関する重要なお知らせ

この度、当組合の灯油配送事業につきましては令和8年5月20日をもって終了し、以降は株式会社コメリへ事業を移管することとなりました。

当組合では、近年の物流コストの上昇や人件費の上昇、働き手不足などを理由とした配送委託先事業者の撤退を受け、事業のあり方について慎重に検討を重ねてまいりました。その結果、独自の調達ルートと効率的な配送網を持つ同社へ事業を引き継ぐことが、利用者の皆様にとって最も有益な「価格の低減」と「安定供給」の実現につながるかと判断に至りました。

長きにわたり、当組合の灯油販売事業をご利用いただきましたこと、心より感謝申し上げますとともに、事業移管によりご迷惑をおかけしますことをお詫び申し上げます。なお、軽油販売事業につきましては引き続き当組合にて行ってまいります。

【令和8年5月18日までのご注文先】

- ・最寄りのJA支店(営業時間 平日8:30～17:00)
- ※配送は令和8年5月20日で終了いたします。

【令和8年5月21日からのご注文先】

- ・株式会社コメリ灯油宅配受注センター
- ①電話：0120-371-445(営業時間 月～土曜日9:00～18:00)
- ②コメリ灯油宅配WEBサイトからのご注文も可能です。
- ※電話・WEBのいずれも、事前に「コメリ灯油宅配会員」の新規登録が必要です。
- 登録方法については、下記までお問い合わせください。

■本件のお問い合わせ先
JA本店購買課(営業時間 平日8:30～17:00) 電話：78-2413

経営管理委員会だより

第17回経営管理委員会

令和8年3月27日(金) 午後1時30分

【協議事項】

- ① 令和7年度決算処理方針案について
- ② 資材配送業務の内製化案について
- ③ JAバンク経営戦略シートの改定案について

主な議案をお知らせします。可決承認されました。

第29回 通常総代会開催のご案内

●とき/令和8年6月20日(土) 午前9時より

●ところ/湖北文化ホール(長浜市湖北町速水2745)

総代会はJAの最高意思決定機関であり、総代の皆さまは組合員の代表として総代会に出席し、重要な議案を審議いただくこととなります。お忙しいところ誠に恐縮ではございますがご出席をお願いいたします。

乙女座 【全体運】好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して 【健康運】血行を良くして凝りやむくみを遠ざけましょう 【幸運の食べ物】新ゴボウ

獅子座 【全体運】頭の痛い問題も起こりそうだが向き合って。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を 【健康運】持久力アップの運動がお勧め。シェアアップも◎ 【幸運の食べ物】ニンニク

蟹座 【全体運】会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合う心がけて。趣味の集まりが吉 【健康運】運動不足に注意。ダンスなどで楽しく体を動かして 【幸運の食べ物】コゴメ

農産物直売所

ゆめまる館 だより

特別栽培米

コシヒカリ プレミア米

好評販売中!!

LINE公式アカウント ゆめまる館の友だち募集中!

ゆめまる館の最新情報をお知らせします!

お花・神・仏花なども入荷予定です!!

地元産 季節のお野菜 山菜・粒山椒などなど 入荷予定です!!

手作りお惣菜販売しています!

豊富な品ぞろえで 皆さまのご来店をお待ちしております

住所 / 高月町高月1340-1
 営業時間 / 9:30~16:00
 定休日 / 毎週木曜日
 電話番号 / 0749-85-6033

緊急開催 販売高1億円突破感謝セール

令和7年産

米大特売

期間: 5月15日(金)~5月17日(日)の3日間限定

玄米30kg500袋限定

年間登録米会員様

30kg = 17,880円(税込)
5kg = 2,980円(税込)

一般のお客様

30kg = 18,900円(税込)
5kg = 3,150円(税込)

JA北びわこ 農産物直売所 ゆめまる館

もうあなたはもらった?

対象期間: 2026年4月1日 ~ 2027年3月31日

JAバンク

あなたのくらしに+

JA プレゼント

新しいお取引で、もらえる。

詳しくはこちら!

webで! 窓口(専用紙)で! お申込みできます!

各種条件の達成により 最大 **49,000円** 相当プレゼント!

webで! お申込みいただく、デジタルギフトプレゼント!

えらべる Pay

いろいろなPayに換えられる

JAタウン ポイント amazon

JAカードのご入会&ご利用で ポイントプレゼント!

窓口(専用紙)のお申込みで、QUOカードをプレゼント!

JAバンクとお取引がない方、まずは口座開設!

チャレンジ! クロスワードパズル

1	7	10		17	20
2			15		
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
6			14		

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? 出題・ニコリ

ヨコのカギ

- 端午の節句に風呂の湯へ入れます
- 変わると寝つけない人もいます
- 岩の多い海岸のこと
- 現在の元号です
- アルファベットの14番目
- 安、実、宝に共通の部首
- 漢字では羊歯などと書く植物
- 車のこと。—ナビ
- つくね、ハツ、砂肝といえ
- キャッチャーともいいます
- ゴルフクラブの種類のひとつ
- 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ウサギのものは長め

タテのカギ

- 女性同士のきょうだい
- トシューズをはいて踊ります
- 風呂場でお湯をためるところ
- 太古から人間に飼われている動物
- 表の反対側
- 端午の節句に—餅を食べた
- 日本三大祭りのひとつ、—祭。東京で5月におこなわれます
- ベース、アット—
- 釣り人がじっと見るもの
- 川を渡るためにかけます
- そろそろ行かないと! タイム—だよ
- Sが小ならMは
- 5月4日は—の日。国民の祝日です

パズル応募方法

パズルの正解者の中から抽選で5名様に図書カードNEXT (500円分) プレゼント! 右記の要領で、ご応募下さい。

●応募締切...5月29日(金) (当日消印有効)

おたよりを募集します!!

図書カードNEXTプレゼント!

広報の感想や取り上げてほしい記事、身の周りの出来事など、たくさんの声をお聞かせください。ご応募お待ちしております!

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご応募に際して取得した個人情報は、パズル正解者への粗品発送、また今後JAからのお知らせを送付させていただく以外には使用いたしません。

魚座 【全体運】良好運ですが後半は乱れがち。2/19~3/20 正確さが必要なことは早めに済ませてしましましょう。前半は旅行も楽しめます 【健康運】新鮮な野菜や果物をたくさん食べてパワーアップ 【幸運の食べ物】ナツミカン

水瓶座 【全体運】停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切 【健康運】パズルやクイズで脳トレを。認知症予防にも 【幸運の食べ物】クレンソ

山羊座 【全体運】ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉 【健康運】気にし過ぎは禁物。胃に優しいものを食べて 【幸運の食べ物】さんしょう

