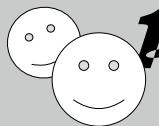


スマイルつうしん



令和5年7月号

笑顔のJA、スマイルJAナンバーワンを目指しています。



夏まつり



7月22日(土) 16:00~19:00

会場：JA東能登川 本所

*荒天中止

出店

- ☆フランクフルト ☆カキ氷
- ☆ポン菓子 ☆ジュース
- ☆射的 ☆スーパーボールすくい
- ☆ヨーヨーつい ☆くじ引き
- ☆近江牛カッパカルビ(酒道場次男坊)など



直売所

- ☆新鮮な野菜の対面販売
- ☆ピザ
- ☆クレープ など

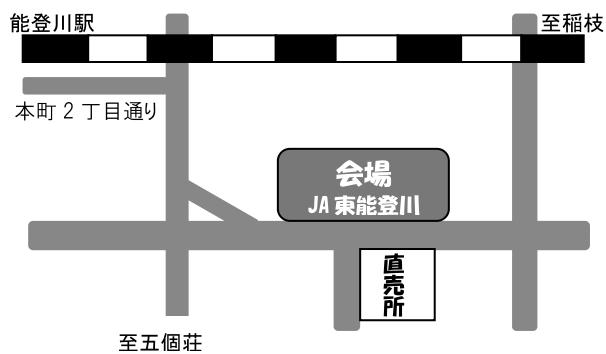


内容につきましては、前日の折り込みチラシで
ご案内いたします。



… ご来場の皆さんへ …

- *駐車場はございません。JA東能登川構内への駐車や路上駐車はお断りいたします。
- *7/22の営業は、夏まつりのため休業となります。
ご了承ください。
- *体調のすぐれない方のご来場はお控えください。
- *イベント内容は一部変更となる場合がございます。



8月のJAほーもん日

8/14(月) ~ 8/18(金)

8月のJAほーもんは上記の日程で訪問させていただきます。

二ゴロブナの放流



6月21日(水)、小川農事改良組合は、「八宮」ども園の4、5歳児約65名と二ゴロブナの幼魚を観察し、川に放流しました。今回放流した幼魚は、5月中旬に田んぼへ放流した二ゴロブナのふ化仔魚が2~3センチに成長したものです。

子どもたちは、大きくなつた二ゴロブナにびっくりしつつも、慣れてくると、じっくり観察していました。また、田んぼではカエルに成長する途中のおたまじやくしを見つけて「カエルにしうばが生えてるー」と発見したことを嬉しそうに話していました。



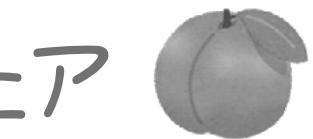
菜々笑感謝祭

6月15日(木)、直売所「菜々笑」にて、感謝祭を開催しました。

今回は、「味杏食堂カレーダイニングアジアン」さん、「吉吾中津からあげ」さんに、キッチンカーで出店いただきました。2店舗とも初めてお越しいただき、感謝祭を盛り上げていただきました。また、どちらの商品もたいへん好評でした。7月22日(土)の夏まつりにも出店いただく予定ですので、ぜひ来場ください。



菜々笑 桃フェア 予約受付中



- ・福島県産 桃 (あかつき)
1パック2個入り 720円(税込)
- ・福島県産 人気ジュース
桃の恵み 黄金桃サイダー

・新鮮野菜 ・小菊、花



・割烹 かっぱのお惣菜



・ひざ家の巻きずし、お惣菜



・木質ペレットピザ窯によるピザ販売



・めだか販売

・アンフーズ菓子類

3品よりごり 1,000円(税込)

・野菜類一部 108円(税込)



・味杏食堂の熟成カレー (キッチンカー)

*駐車場は JA東能登川の駐車場をご利用ください

〒521-1221滋賀県東近江市垣見町680番地

営業時間

9:00~14:00(月~金曜日)

9:00~12:00(土曜日)

TEL・FAX 0748-42-0831

日曜・祝日定休日





ナバナ 春に先駆けて季節を味わう

ナバナは童謡でも歌われる春の花。種子から菜種油を採取し、つぼみと若い茎葉を食べる野菜です。味に癖がないので、サラダやえ物、おひたしなどでいただきます。晩夏から初秋に種まきし、年内から早春に収穫します。

【品種】

和種と洋種の2種類があり、和種は葉色が黄緑で花茎とつぼみと葉を利用し、洋種は葉色が濃く、主に花茎と葉を食べます。和種には、早生品種に「秋華」(タキイ種苗)、「早陽一號」(サカタのタネ)、「CR京の春」(丸種)、中晚生品種に「花飾り」(サカタのタネ)、「CR華の舞」(丸種)などがあります。洋種には、「三重なばな」や「のらぼう菜」などがあります。

【畠の準備】種まき、または植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまき、深く土を耕してお

ります。1週間前に畝幅60~70cm、幅20cmくらい、深さ15cmくらいの溝を掘り、この溝1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならします(図1)。

【種まき】

じかまきでは、まき溝全体に2、3cmくらいの間隔に種まきします(図2)。覆土後に十分灌水(かんすい)し、べたがけ資材で覆って発芽や幼苗を保護します。なお、苗作りをする場合、9cmポリポットに5、6粒まき、2回に分けて間引きして本葉5、6枚の苗に仕上げ、株間20cm間隔で畠に植えます。

【間引き】

じかまきでは、1回目は本葉2、3枚時に株間5、6cm、2回目は本葉5、6枚時に株間10cm、3回目は株間20cmで間引きして本葉5、6枚の苗に仕上げます。

【追肥】

じかまきでは、1回目は本葉2、3枚時に株間5、6cm、2回目は本葉5、6枚時に株間10cm、3回目は株間20cmで間引きして本葉5、6枚の苗に仕上げます。

【収穫】

とう立ち後、和種ではつぼみが膨らんできたら、開花前に先端15~20cmを収穫します。洋種では本葉15枚くらいで上部を摘心し、脇芽を伸ばし、先端を20~25cmで収穫します。

【病害虫の防除】

生育初期は防虫ネットで被覆し、その後アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、コナガにはアフーム乳剤、トアローワ和剤CTなどを使って防除します。

栽培カレンダー

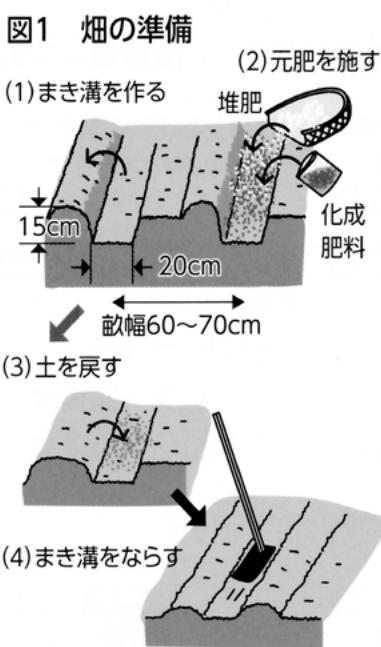
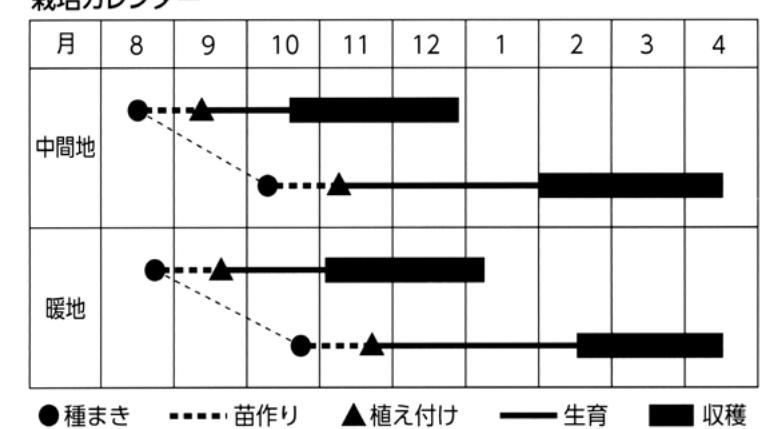


図1 畠の準備

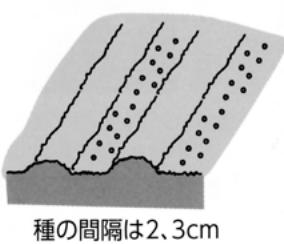


図2 種まき

図3 間引き

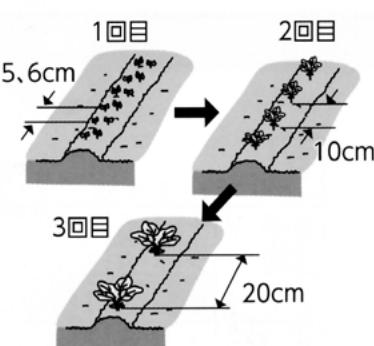


図4 追肥

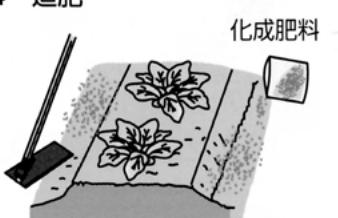
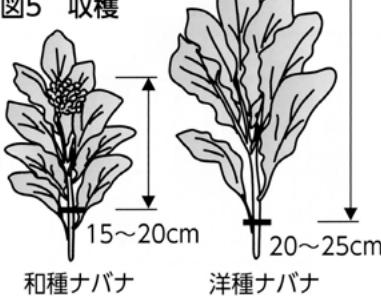


図5 収穫





反射神経を鍛える

ちょっとした段差や何かにつまずいて転びそうになることはあります。転びそうになる能力が衰えなんか。とつさに反応する能力が衰えていると、手や足の動作が遅れて頭を打つてしまったり、変な体勢で倒れてしまったりしてけがをする可能性が出てきます。

今回は、手足の動きをいろいろ変化させて反射神経を鍛える体操をご紹

介します。集中力や瞬発力、判断力が鍛えられ、脳トレにもなります。一見シンプルな動きですが、思った以上に難しいかもしれません。

アイデア次第で手足の動きの組み合わせはいくらでも広がります。無理のない範囲で、楽しみながらチャレンジしてみましょう。



(1) いすに座って行います。両手の親指を立て、同時に両足の親指も立てます。足指は床から持ち上げるイメージでOKです。指を立てて下ろすという動きを1セットにして、15回繰り返します。



(2) 両手の人さし指を立てると同時に、両足の親指以外の4本の指を立てます。この動きを1セットにして、15回繰り返します。

ポイント

ゆっくりでよいので、できるだけリズミカルに行いましょう。「イチ、二、サン……」と声を出しながら行うと、音の刺激が耳から入り、脳トレ効果がアップします。

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

不安や怒り、焦りの感情に襲われて、自分自身を「コントロールできなくなり、暴力に頼ってしまう」とはないでしょうか？

そのような問題の解決の一つの方法として、ドキュメンタリー映画『ぼくたちの哲学教室』を紹介したいと思います。場所は、北アイルランドにあるカトリック系の男子小学校。この小学校の周辺は、北アイルランド紛争(注1)が起きた地域で、現在もその爪痕を残しています。紛争のトラウマは世代を越えて引き継がれていき、今でもアルコール依存症であったり、DVであったり、薬物中毒であったりと問題が山積している状態にあります。

この小学校のケヴィン校長は、かつては暴力で問題解決を図ってきた後悔と挫折から新たな憎しみの連鎖を生み出さないために、導き出した一つの方法が「哲学の授業」です。

例えば、喧嘩を繰り返す子には、「頭」なしに叱りつけるのではなく、共感を示しつつ、さりげなく対話を持ちかけます。その場所は、校長室の外にある「思索の壁」という場所です。そこには、ホワイトボードとマーカーが置いてあります。

「手を挙げる瞬間にはどのよくなつたか」を問います。それに応えてその時の感情を話します。次に口にした言葉を、ホワイトボードに文字として表現するように促します。それを校長は、整理して書き込みます。次に、「喧嘩した結果、どういう気持ちになつたか」「それで問題は解決したのか」「相手との関係をどうしたいのか」「自分の思いを実現するのに何をすべきか」と、校長は問い合わせ続け、子どもは問い合わせをして言葉を発し、それをホワイトボードに文字として書き込むといふことを繰り返します。

この「対話」は、何を意味するのでしょうか。それは、対話によって子ども自身の心の内にある不安や怒り、衝動に気づき、それを言語で表すことによって客観化する。そうすることによって、感情を「コントロールし、気持ちを抑える力を身に付けさせる」という意図がある」とを校長は語っています。それからもう一つ重要なのは、他人の意見に耳を傾けることです。それは相手を尊重して相手の意見を聞くところ、傾聴の姿勢です。

「」の哲学の授業とは、哲学の教義を教えることではなく、対等な関係の中で、心の内なる声に耳を傾けるように促す「問いを発し続けること」ではないかと思います。子どもは、問い合わせをして、自分自身の頭で考え、理解し、答えを出します。それは、教師からの押し付けではありません。さらに、一度出した答えを、再評価する。再評価とは、本当に納得できるもので、反証の余地はないものであるか、を確認する」とです。再評価の結果、反証ができなかつたら、より真実に近づいたと言えます。「」のようないい哲学の授業」を経験してみたいものです。

注1) 1960年代後半からイギリス連合王国から独立してアイルランド全島による共和国を望む独立派(カトリック系)と、イギリス連合王国の一員として現在の政治体制を支持する維持派(プロテスタント系)が対立し、武力闘争化し、多くの命が失われた。1998年に和平が成立。

サマーキャンペーン 2023

募集期間

令和5年6月15日(木)～令和5年8月31日(木)

新規のご資金で定期貯金を

10万円以上(期間 1年)

お預け入れいただいた方に、

キャンペーン金利でお預かりします！

期間 1年

年 0.06%

(税引後 年 0.047%) ※窓口での取り扱いに限ります。

*金融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。

*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、満期日以降は継続日における店頭金利を適用致します。

*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。

*期限前解約をされる場合は、JA所定の中途解約金利を適用いたします。

*店頭に説明書をご用意しています。

詳しくは JA 窓口にお問合せ下さい。 JA東能登川 信用課 TEL : 0748-42-1345

この応募用紙へ記入の住所・氏名等は、プレゼント当選者への連絡のみ使用させていただきます。また、感想・ご意見等は「読者の声」のコーナーへ掲載させていただく場合がございます。ご承認の方のみ応募いただけますようお願い致します。

広報紙7月号 クロスワード応募用紙

※当選の方はホームページで氏名を掲載させて頂きますので
ご了承下さい。

①答え

②住所

③氏名

④年齢

⑤電話番号

⑥広報誌への感想・JAへのご意見など自由にご記
入下さい。

締め切り 令和5年7月28日(金) 当日消印有効

COOKINGれいび

賀茂なすのグラタン

材料 (2人分)

- | | | | | |
|------------|----|----------------|--------|----|
| * 賀茂なす | 1個 | * 黄ズッキーニ | 1/4本 | |
| * むきエビ | 2尾 | * パプリカ | 1/4個 | |
| * ソラマメ | 6粒 | * ホワイトソース(市販品) | 大さじ2 | |
| * パルメザンチーズ | | 適宜 | * サラダ油 | 適宜 |
| * ディル | | 適宜 | | |

作り方

- ① 賀茂なすを縦に半分に切り、皮目に竹串などで穴を開ける。内側の周囲に1周包丁を入れ、スプーンで身をくりぬき半分に切る。ズッキーニは厚さ1cmにいちらし切る。
- ② サラダ油を180度に熱し、①をむきエビ、パプリカ、と共に素揚げする。ソラマメは皮をむきゆでる。
- ③ 素揚げした賀茂なすに具材としてむきエビ、パプリカ、ソラマメ、ズッキーニを盛り込み、ホワイトソース、パルメザンチーズをかけ220度のオーブンで5、6分焼く。
- ④ 器に盛り付け、ディルをのせ出来上がり。



スケジュール

7月

- 15 土 集落営農サミット
16 日
17 月 海の日
18 火
19 水 菜々笑研修会
20 木
21 金
22 土 夏まつり
23 日
24 月
25 火
26 水
27 木 理事会
28 金 ヨガ
29 土
30 日
31 月

8月

- 1 火
2 水
3 木
4 金 ヨガ
5 土 年金相談会
6 日
7 月 スクエアステップ
8 火 スクラップ
　　ブッキング
9 水
10 木 習字教室
11 金 山の日
12 土
13 日
14 月 JA ほーもん
15 火
16 水
17 木
18 金 ヨガ

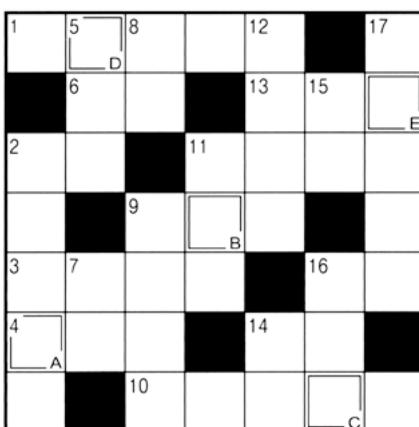
おはようよー



★ 脳トレ、手足の体操は簡単で、いつでもどこでもできて、リフレッシュに最適です。
(駄光寺町・小島さん)

★ 小学生の授業の一環に米作り、素晴らしい！
縁あって生まれた所が江洲米の産地ありがたい。
(今町・奥野さん)

クロスワード



二重マスの文字をAから順に並べてできる言葉は何でしょうか？

正解者の中から抽選で1名の方に粗品をプレゼント！

クイズの答えが分かった方は

①答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥広報紙の感想・JAへのご意見等を広報紙中面刷
り込みの応募用紙にご記入の上応募ください。
(官製はがきでの応募もOKです。)

〒521-1221

東近江市垣見町818番地

J A 東能登川 企画管理課 広報クイズ係

締め切り 7月28日（金） 当日消印有効

※当選者の方は、ホームページで氏名を掲載させて
いただきますのでご了承ください。

→ ヨコのカギ

- 京都の五山送り火で、最もよく知られ
た形の送り火
- エビネもカトレアもこの花の仲間
- 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- どのドレッシングで食べようかな
- 骨切りをする細長い魚
- イタリアの現在の通貨単位
- 山の頂上と麓の間
- 一緒に暮らしています
- 突破して決勝に進みます
- 夕空に輝く——の明星
- 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

↓ タテのカギ

- バラシューともいいます
- 法やルールなどに背くこと
- イタリアの1つ前の通貨単位
- 「あかつき」や「白鳳」などの品種があり
ます
- 日暮れ頃にザーッと降ります
- 読売ジャイアンツの本拠地は東京——
です
- 植物に水やりをするときに使う道具
- 陰（いん）の反対語
- 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 紙幣や貨幣を入れます
- カレンダーに「FRI」と書かれていることも



6月号のクロスワードの答えは ヒヤケドメ でした。

正解者の中から当選されたのは

駄光寺町 小島 さん です。

おめでとうございます。

J A 東能登川のホームページアドレス ⇒ <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>

J A 東能登川



葬祭に関するお問い合わせ

やすらぎ苑(24時間受付) 42-0983

お ク や み

自動車事故等の場合には

JA 共済事故受付センター 0120-258-931

ジ ョ は ク ミ ア イ

(24時間受付)

役員の法令違反など情報受付

監事會事務局

42-1345

発行：東能登川農業協同組合 企画管理課 ☎：42-1345 | FAX：050-5802-6126

〒521-1221 東近江市垣見町818番地 ホームページアドレス <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>