

スマイルつうしん 令和6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。



ふれあい 夏まつり

7月20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
- ・かき氷 
- ・冷やしパイン 
- ・味杏食堂の熟成カレー
- ・次男坊 
- (トルティーヤラップ・生ビール)
- ・ゲーム(くじ引き・射的など)
- ・ちょいムズチャレンジ ほか

直売所 菜々笑



- ・新鮮野菜の対面販売
- ・割烹 かつばのお惣菜
- ・ひさ家の巻きずし、お惣菜
- ・なな穂 クレープ
- ・木質パレットピザ窯によるピザ販売 

ちょいムズチャレンジ

ちょいムズ
チャレンジ

親子で体を動かすことの楽しさを体感！！

- ① コロコロチャレンジ(♻️×♻️)
- ② アルティメットチャレンジ(⊙×⊙)



予約特典あります！！

7/19(金)まで

(管理課 TEL:0748-42-1345)

※当日簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。

詳しい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。

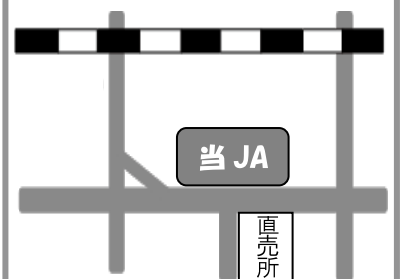
折込

… ご来場の皆さまへ …

- * 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。
- * 7/20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。

能登川駅

至稲枝



至五個荘

8月のJAほーもん日

8/13(火) ~ 8/16(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。

ヤクルト健康教室

3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



6月10日（月）、本所にて「健康は腸から」をテーマとしたヤクルト健康教室を開催し、12名が参加しました。京滋ヤクルト販売株式会社の社員2名に講師をしていただき、参加者は腸内環境を整えるための方法を学びました。

教室では、腸年齢チェックテストで自身の腸の健康状態を知り、正しい生活習慣が送れているかチェックをしました。このテストでは、チェック項目が多い人ほど規則正しい生活が送れていないことになり、自分の生活習慣の見直しに繋がります。参加した方は、「規則正しい生活を送れていると思っていたが、意外とチェック項目が多かった」と驚いた様子でした。また、「おなか元気体操」で簡単に腸のまわりの筋肉を鍛え、腸の健康を維持できることを学びました。座って行う体操と立って行う体操がありましたが、どちらも簡単にできる体操でした。

その他、手のひらで1日に食べる目安を表した、手のひら栄養法を教わったり、普段測定できない血管年齢測定や握力測定で現状を知りました。健康的な生活を送れるように努めましょう。



スクラップブックング教室

4 質の高い教育をみんなに



6月11日（火）、女性部にて、スクラップブックング教室を開催し、4名が参加しました。

スクラップブックングとは、思い出の写真をクラフト用紙やシールでデコレーションをするペーパークラフトのことで、使う用紙やその形、配置の仕方を変えるだけで印象が変わります。そのため、自分のオリジナルの作品を作ることができます。また、出来上がった作品は、インテリアとして飾ったり、思い出の写真を素敵に整理することができます。

それぞれが持ち寄った写真を見て話し、和気あいあいとした雰囲気の中で講師の作品やアドバイスを元に自分の作品を作りました。

ミニ盆栽づくり

15 陸の豊かさも守ろう



6月26日（水）、ミニ盆栽作り教室を開催し、5名が参加しました。

今回は、ハツ房もみじを使って盆栽を作りました。まず、小さい丸鉢に土を詰め、そこに割り箸を使ってハツ房もみじを丁寧に植えていきました。

ハツ房もみじの根元にはコケを置きました。その作業だけで、とても涼しげで美しいミニ盆栽が完成しました。参加した人も、その印象の違いに感動していました。

今回の教室も、講師や参加者同士で雑談を楽しみながら作業をしました。





夏の高湿&風雨対策のポイント

最近、各地でこれまでに経験したことがないような猛暑や大雨に見舞われることが増えています。このような異常気象の対策を家庭菜園でも考えてみましょう。

【高温対策】

①遮光

強い日差しで温度が上がると、発芽障害や幼苗に葉焼けを起こすことがあります。まき床の上によしずをかけた後、寒冷しゃのトンネルで遮光します（図1）。ただし、遮光し過ぎると苗が徒長するので、適度な遮光が必要です。遮光資材は、遮光率50%程度を選び、夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日にわたる遮光では20%程度のものを使います。

②灌水（かんすい）

夏の水やりは早朝や夕方に行うのが原則です。日中の灌水は、お湯をかけるようになり、茎葉を傷めることがあります。水が十分にあれば、畝間の灌水も有効です。

③マルチ

土の乾燥防止のため、地面に敷きわらやポリフィルムでマルチをして、蒸散を防ぎます。白や銀色の光を反射するフィルムは、地温を下げる効果もあります。

【強風対策】

①防風ネットの設置

風上側に防風ネットを設置するとネットの高さの約10倍の距離まで減風効果があります。具体的には網目4mm程度、高さ1m程度のネットが良いでしょう（図2）。非常に大きな風圧がかかるため、ネットを支える支柱は丈夫な単管パイプなどを使います。

②早期の収穫

トマトでは着色を始めた果実、ナス、キュウリはやや小さくても収穫します。トマトは収穫の終わった下の葉を取り除いて、少しでも風圧を避けましょう。

③支柱の補強

トマト、ナスなどの支柱はしっかり固定し直し、斜め支柱で補強します。台風が予想されるときは、トマトでは支柱を外して茎葉を倒しておきます。ゴーヤーなどのグリーンカーテンは、上のひもをほどいて落としておくことも考えましょう。

④べたがけ

幼苗が風で振り回されると葉がちぎれたりしますので、不織布のべたがけは幼苗の保護に効果があります。台風時には防風ネットを草丈の低い野菜に

べたがけし、飛ばされないように押さええます。

【大雨対策】

①排水を良好に

速やかに水が引くように、菜園の周囲と畝間に排水溝を作っておきます。

②高畝

水田転換の畑など水がたまりやすい畑では、高畝にします。種まき直後は、種の流出を防ぐため、不織布のべたがけで保護します。

③雨よけ

ビニールトンネルで雨よけができますが、夏は裾を開けて十分な換気が必要です。トマトでは鉄パイプで軒高のある雨傘を作れば、果実の裂果対策にもなります（図3）。

図1 遮光

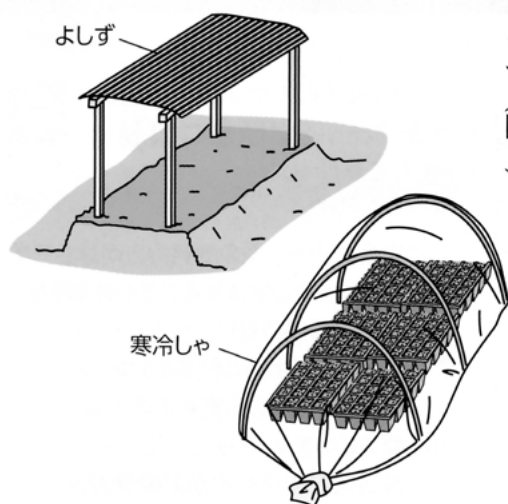


図2 防風ネットの設置

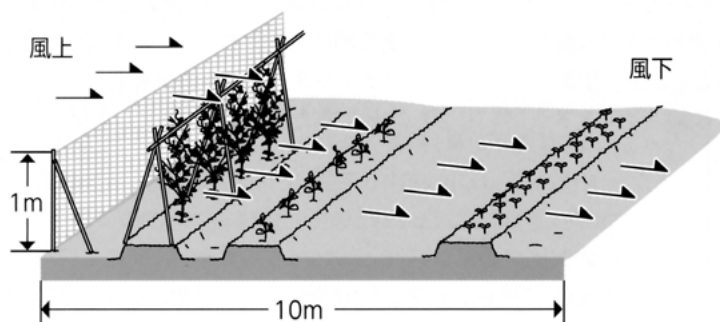
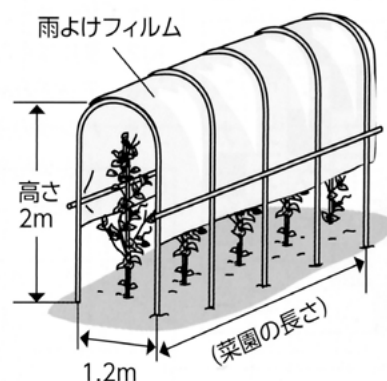


図3 雨よけ





腰をねじってリフレッシュしませんか？

皆さん、旬の夏野菜といえは何を思い浮かべますか？ スーパーマーケットにはキュウリやナス、トマト、トウモロコシ、ゴーヤーなどが並んでいますね。

さて、毎年8月31日は「野菜の日」！

全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体は1983年に、8月31日を「野菜の日」と決めました。1日に必要な野菜摂取量は350gといわれています。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。例えばゴーヤーはビタミンCやカリウムなどが豊富な野菜として知られています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制する働きがあり、カリウムは過剰な塩分を体外に排出する他、細胞の浸透圧の維持に作用するといわれています。暑さで食欲が低下してしまう方もいるかもしれませんが、旬の食材をメニューに取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

今回は「腰をねじる運動」をご紹介します。いすに座った状態でも同様の運動ができますので自分の体力に合わせて取り組んでください。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」
埼玉県秩父エリア編
(協力:近畿日本ツー
リスト)はコチラ



レッツ、トライ！ 腰をねじる運動



(1) 両腕を前に伸ばします。



(2) 片腕を曲げながら腰をねじります。肘を後ろに引くようなイメージで片腕を曲げてみましょう。



(3) 元の姿勢に戻ります。



(4) 反対側も同様に、片腕を曲げながら腰をねじります。伸ばしている手先を、若干前方に伸ばしてみましょう。



(5) 元の姿勢に戻ります。

みんなで考えよう人権問題 ～男女平等とアイスランド～ 中央会 みのり

2024年6月1日にアイスランドで大統領選があり、実業家のトラ・トーマスドッティル氏(55)が当選したとのニュースが配信されました。同国では、28年ぶりに2人目の女性大統領が誕生したことになり、8月1日から4年間の任期を務めることとなります。

アイスランドは、世界経済フォーラム(WEF)が毎年発表している「ジェンダーギャップ指数」(注1)ランキングで、2024年まで15回連続で1位に輝いています。ちなみに、日本は、156か国中118位(2023年:125位)と、G7(主要7カ国)では最下位のままです。

アイスランドの男女平等が進んでいる背景には、以下の3点セットが挙げられています。

(1) 同一労働同一賃金義務化による男女の賃金格差の解消

従業員25人以上の企業に対して同一労働同一賃金を証明する認証の取得を義務付けた「同一賃金証明法」が施行されており、認証を取得できなければ、罰金も科すことになっています。

(2) 男性育児休業の義務化

現在は、男女ともに6カ月ずつ取れ、さらに男女で分け合って取得できる期間が6週間あります。育休中は給料の80%が国から支給される制度となっています。

(3) 企業幹部へのクォータ制(格差是正のため女性の数を一定数割当てる制度)の導入

企業役員や公共の委員会のメンバーの40%以上を女性とすることを義務付けている制度です。法律による規定はないものの、政党も自主的にクォータ制を導入しています。

これらの施策によって、性別役割分担意識の解消につながるほか、女性の出産離職を防ぎ、採用・登用において女性が不利にならないという環境が整っています。

また、政治や社会制度の改善とともに、アイスランドの学校教育では、国民の「意識変革」のため、毎年第6週目を「ジェンダー・スタディーズ週間」として、ジェンダーや自分自身の性別に対する経験やアイデンティティについての授業を行っています。民主主義に基づく考え方がとても大切にされていて、個人の基本的な人権を尊重するという意識を学校教育の中で学んでいます。

ですから、制度に不備があるときや不平等が改善されないときには、声を上げて現状を変えようとしています。不平等に感じたら、自分自身が声を上げる。他者の声に耳を傾け、自分の意見を述べ、対話を繰り返すことで、やがて社会を動かす大きな力となつて、よりよきものを創り上げているのです。

完全な男女平等をめざして、国民の意識の変革(対話ができる社会の実現)と法制度やその運用の改善を怠らないという強い意思を感じます。ジェンダーギャップ指数が15年連続で1位(指数0.935)。ジェンダーギャップが93.5%解消されていることを示す。)になるのも当然のことであるように思えます。

(注1)ジェンダーギャップ指数: 各国の男女格差を政治・経済・教育・健康の4分野で評価し、ジェンダー平等の達成度を数値化したもの。「1」が完全平等、「0」が完全不平等。

菜々笑 感謝祭 お盆フェア

8/15 (木)

ポイント
2倍



イベントの内容は天候等により変更になる場合がございます。

*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
TEL・FAX. **0748-42-0831**

JA東能登川

営業時間 @TYOKUBAISYO_NANAE
9:00~14:00(月~金曜日)
9:00~12:00(土曜日)
日曜・祝日定休日



- ・小菊、花
- ・新鮮野菜、果物
- ・割烹かっぱのお惣菜
- ・ひさ家の巻きずし、お惣菜
- ・木質ペレットピザ窯によるピザ販売
- ・アンフーズ菓子類
- 3品よりどり 1,000円(税込)
- ・野菜類一部 感謝祭価格

お盆に向けて小菊・花
多数入荷予定



数量限定

8/9(金)販売

福島県産 桃(まどか)

大きくて甘い桃「まどか」糖度12度以上
現在、人気上昇中の桃で 桃好きの中では
評判となっています。

1パック 2個入740円(税込)

お供えに
いかがですか



この応募紙へ記入の住所・氏名等は、プレゼント当選者への連絡に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きます。ご了承ください。ご了承いただける方は、応募いたし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6年7月31日(水) 当日消印有効

Cooking Recipe

冷めてもおいしい チキンロール

材料(2人分)

- *鶏もも肉……………1枚
- *塩・こしょう…………各少々
- *ニンジン(1cm角×長さ10cm)……………4本
- *インゲン(ニンジンと同じくらいの太さ)………4本
- *油……………小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は全体に塩・こしょうを振る。
- ② 鍋に水を入れてニンジンをゆで、沸騰したらインゲンも入れてゆで上げる。
- ③ 鶏もも肉を皮側を下にして置き、ニンジンとインゲンが中心で市松模様になる様に置き、たこ糸で巻いて形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、強火で③の表面をこんがり焼く。弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 冷めたらたこ糸を外し、1cm厚さに切って盛り付ける。



スケジュール

7月

20 土 夏まつり

21 日

22 月

23 火

24 水

25 木

26 金 ヨガ教室

27 土

28 日

29 月

30 火

31 水

8月

1 木 受検組合会議

2 金 ヨガ教室

3 土

4 日

5 月

6 火

7 水 理事会

8 木 毛筆教室

9 金

10 土

11 日

12 月 振替休日

13 火 JA ほーもん

14 水

15 木

16 金 ヨガ教室

17 土

18 日

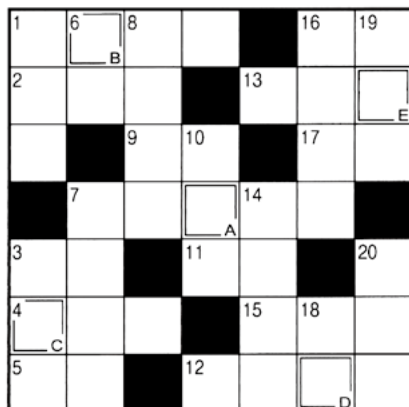
19 月



★ 子どもが小学5.6年生の時に田植え、刈取り体験をしたのを昨日のように思い出します。
(今町・奥野さん)

★ トマト、きゅうり、なすなどの夏野菜はおいしいですね。(小川町・山川さん)

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

JA東能登川 企画管理課 広報クイズ係

締め切り 7月31日(水) 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

- 1 トマトやスイカに含まれる赤い色素
- 2 海で水上——を楽しんだ
- 3 独特の香りから香魚とも書く川魚
- 4 無駄遣いをする事
- 5 セーラー服のものは大きめ
- 7 孫悟空の乗り物です
- 9 酒などを入れる四角い容器
- 11 ザーザー、しとしとと降ります
- 12 夏にはくズボン下
- 13 アップの反対語。イメージ——
- 15 パンダの遊具にも使われるゴム製品
- 16 小さな船を数えるときに使う言葉
- 17 MB=——バイト、GB=ギガバイト

↓ タテのカギ

- 1 文系より——系の教科の方が好きです
- 3 医者いらずと呼ばれることもある植物
- 6 数え年70歳の祝い
- 7 精霊馬に使われる野菜の1つ
- 8 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- 10 コンビニエンス——、チェーン——
- 14 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- 16 夏場によく食べられる麺
- 18 ——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- 19 パナマやスエズのものがある有名
- 20 エビに見た目が似ているすしネタ



6月号のクロスワードの答えは サルスベリ でした。

正解者の中から当選されたのは

今町 奥野 さん です。

おめでとうございます。

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

JA 東能登川

検索

葬祭に関するお問い合わせ

自動車事故等の場合には

やすらぎ苑(24時間受付) **0748-42-0983**

JA 共済事故受付センター **0120-258-931**

役員の法令違反など情報受付

監事会事務局

0748-42-1345

発行：東能登川農業協同組合 企画管理課

☎：0748-42-1345

FAX：0748-42-3512

〒521-1221 東近江市垣見町818番地

ホームページアドレス <http://www.e-notogawa.jas.or.jp>