



笑顔のJA、スマイルJAナンバーワンを目指しています。



みんなの
よい食
プロジェクト

ふれあい 夏まつり

7月19日(土) 16:00~19:00

会場：JA東能登川 本所 ※ 荒天中止

イベント

【食べ物】

- ☆地元野菜を使った手作りカレーライス
- ☆フランクフルト ☆焼き鳥
- ☆かき氷

【ゲーム】

- ☆ヨーヨーつり ☆くじびき
- ☆スーパーボールすくい ☆射的

★大道芸パフォーマンスショー

めおと曲芸 あおき 三朝+うたこ

時間：17時30分～ お楽しみに！

★お米抽選会！令和6年産米 1等は5kgです！

時間：18時頃より

抽選券は当日直売所にて1会計1,000円以上
お買い上げのお客様にお渡しします。

抽選券配布時間は16時～17時半まで

直売所 菜々笑

- ☆新鮮野菜の対面販売
- ☆玉ねぎ詰め放題
- ☆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



国消国産PRコーナー

アンケートにお答えいただいた方に
笑味ちゃんグッズプレゼント★



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。



… 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。
- * 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

本町2丁目通り

当JA

直
売
所

至五個荘

8月のJAほーもん日

8/12(火) ~ 8/15(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。

スクエアステップ教室

6月3日（火）、本所にて東近江市の健康推進員さんによる「スクエアステップ教室」を開催し、10名が参加されました。

高齢期になり、心身の活力（筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイルといい、スクエアステップではフレイル予防をすることが出来ます。

40個のマスが描かれたマットの上を講師の指示した道順に進み、頭で考えながら体を動かす必要があるのが日常では出来ない運動をすることが出来ます。

また、慣れたところに、お腹に力を入れて行うことで、気になるお腹周りの引き締めにも繋がるそうです。

参加者は「頭を使うので活性化していると思う」「単純に見えて結構体力が必要だ」など、良い運動になったと話されていました。

3 すべての人に健康と福祉を



ミニ盆栽づくり

6月11日（水）、ミニ盆栽作り教室を開催し、5名が参加されました。

今回は、オトメギボウシ月光、ナチシヨウマ、紅山アジサイを使って盆栽を作りました。まず、丸鉢に土を詰め、バランスを見ながら丁寧に植えていきました。根元には隙間のないようにコケをはり、美しく可愛らしいミニ盆栽が完成しました。



また、花後の剪定と植え替えについて教えていただきました。山アジサイは大人の膝下ぐらいまで成長するそうです。

参加者からは年内にもう一回教室を開催してほしいとの声もあり、11月に開催する予定です。初めての方でも楽しく盆栽づくりができ、その後の育て方なども詳しく説明がありますので、お気軽にご参加ください。

小麦ライセンサー稼働 荷受け・検査

6月5日（木）より、管内全域で小麦の収穫作業が行なわれました。今年度は「びわほなみ」に品種転換となり、初めての収穫となりました。農家さんの声を聞くとも収量が多く刈り取りに時間が掛かるとおっしゃっていました。

ライセンサーの荷受け重量が1.3倍となりましたが、合間の降雨と農家さんのご協力もあり順調に処理させて頂きました。

荷受けは6月25日をもって全量が完了し、現在、施設では、乾燥・調製作業を進めております。

検査も順次進めておりますが、7月1日現在で、180トンの検査を行ないました。結果は、品質も良く全量1等となりました。

ガーデニング教室

6月28日（土）、本所にてガーデニング教室を開催し、13名が参加されました。

今回は、今人気の多肉植物の寄せ植えを作りました。好きな植物を9種類えらび、くじらの器にバランスを見ながら植えていき、最後に用土が隠れるようにセダムを切った土にさすと、かわいい多肉植物の寄せ植えが完成しました。

秋になると紅葉したり、春には花が咲いたり1年中楽しめます。



フェンネル 個性的で爽やかな味と香り

地中海沿岸が原産地で、肥大した茎は特徴のある香りがします。主に肉や魚料理に使われ、葉はハーブとして魚の臭い消しにも使われます。

「フェンネル」は英語、イタリア語では「フィノッキオ」、和名は「イタリアウイキョウ（茴香）」です。

生育適温は10～20度で冷涼な気候を好み、耐寒性のある野菜です。栽培が容易な作型は、中間地では7月中下旬から8月下旬に種まきし、晩秋以降に収穫期を迎えます。春まきも可能ですが、種まきが遅くなると生育後半の高温長日で花芽が形成され開花します。

「品種」株元が肥大するフェンネルには「フロレンスフェンネル」（各社）、または単に「フェンネル」（各社）と

呼ぶ品種があります。「ナポリ」（トキタ種苗）は日本で改良され、茎の肥大に優れた作りやすい品種です。スティックタイプの「スティッキオ」（トキタ種苗）は小指ほどの肥大した茎は菌切りの良い食感を楽しめます。

「畑の準備」植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰200gをまいてよく耕します。1週間前に堆肥約2kg、化成肥料（NPK各成分10%）約200gを土とよく混合します（図1）。その後、ベッド幅70～80cmの平畝を作り平らにならしておきます。

「種まき・苗作り」苗作りでは、25連結ポットなどのセルトレーに5、6粒まき、本葉3枚の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚までポットで育

てます（図2）。じかまきではベッド幅70～80cmとし、条間を45cm2条として、株間約25cmで1カ所5、6粒まきます。じかまきの場合は、種まき後は不織布で覆い、強雨・強風対策をしておきます。

「植え付け」ポットで育てた苗はベッドに条間45cm2条、株間25cmで植え付けます（図3）。徒長気味の苗はやや深植えにし、株元を土でしっかり押さえましょう。植え付け後は虫害や強風雨対策に透明寒冷しやなどのトンネルがけをしておくとお安心です。

「追肥・灌水（かんすい）」追肥は月に1回、化成肥料を1平方m当たり約50gを与え、土寄せします。畑の乾燥が続くときは、十分に灌水をします。

「収穫」収穫は肥大した茎の太さが7、8cm（約300g）の頃が目安です。夏まき秋冬取りでは約500g（こぶし大）の大きさのものも収穫できますが、取り遅れて裂球しないように注意してください（図4）。

図1 畑の準備

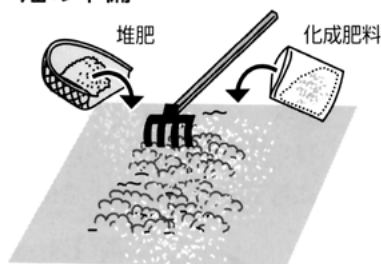


図2 苗作り

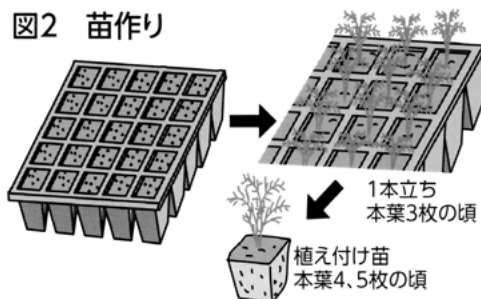


図3 植え付け

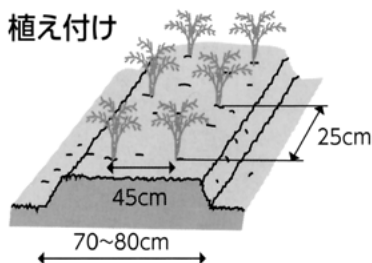


図4 収穫



栽培カレンダー（フェンネル）

まきどき	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地		●	▲	■	■							
中間地・暖地	●	▲	■	■								
					●	▲	■	■				
						●	▲	■	■			

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫



かぎ指体操で全身運動

指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡（けいらく）を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関

係の深い経絡・三焦経（さんしょうけい）が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

かぎ指体操



（１）人さし指同士をかぎのように曲げて指の第１関節同士を組み、左右に６回程度引き合います。指先にしっかりと力を入れて、１秒ごとにグツグツと引き合います。



（２）中指から小指まで順に、（１）と同様に引き合います。

初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。

応用



（１）同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていけます。右腕に力を含めながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて３回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



（２）同じように、左腕に力を含めながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。

みんなで考えよう人権問題 ～ 使ってはいけない言葉とは何か ～ 中央会 みのり

「お足元が悪い中、お越しいただきありがとうございます」——このような雨の日に使われる挨拶について、「身体に関わる表現は避けたほうがよいのではないか」と指摘するサイトが、インターネット上には存在します。一見、配慮のある対応のようにも思えますが、そこに潜む「思考停止」の危うさについて、皆さんは考えたことがあるでしょうか。

たしかに、言葉には力があります。何気なく発した一言が、誰かの心を傷つけてしまうこともあります。だからこそ、人権の視点から言葉に配慮することは大切です。しかし、「これはダメ」「あれも使えない」と形式的に禁止するだけでは、私たちの意識は深まりません。むしろ、言葉の表面だけを取り繕った、中身の無い「配慮の演出」になってしまう危険すらあります。

『「ことば・表現・差別」再考』（おとなの学び研究会編、解放出版社）では、こうした言葉の禁止や自粛が、かえって対話を遠ざけ人権意識の形骸化を招くおそれがあると警鐘を鳴らしています。差別をなくすために必要なのは単語を排除することではなく、その言葉が使われる背景や文脈を理解し、相手との関係性を大切にすることだと本書では述べています。

たとえば、冒頭の「足元が悪い」という表現は、天候や路面の状態を指すものであり、身体的特徴を意味するわけではありません。それにもかかわらず、「身体に関わる言葉だから避けよう」と一律に扱ってしまうえば、本来の意味や意図を無視した「誤った配慮」になってしまいます。

求められているのは、「この言葉は誰にどう届くのか」「別の表現のほうが伝わりやすいのではないか」と考える力です。私たちは日々の挨拶やSNS投稿、メールなど、常に言葉を使っている生きています。だからこそ、自分の表現を一度立ち止まって見直し、相手の立場を想像しながら選ぶ姿勢が、人権感覚を育むことにつながります。

また、本書では「障害者」という言葉をめぐる議論にも触れられています。「障がい者」という表記が配慮として用いられる一方で、社会が生み出す障壁こそが「障害」だと捉える立場では、あえて「障害者」という表記を使う人もいます。これは、「障害」は本人の能力や状態ではなく、社会のしくみが原因で生じるという考え方（社会モデル）によるものです。たとえば、段差のある建物にスロープがなければ、車いすを利用する人にとってそれが「障害」になります。

このような視点に立てば、単に表記を改めることよりも、誰もが生きやすくなるように社会のあり方や制度そのものを見直すことが優先されるべきだということになります。

本当に使ってはいけない言葉とは何か。それは、誰かを傷つけてもそのことに気づかずに使い続ける言葉や、自ら問い直す姿勢を放棄してしまった言葉ではないでしょうか。

《滋賀県農業共済組合よりご案内》

災害への備えには

園芸施設共済がおすすめ

●ハウスの再建築価額まで補償！

※付保割合追加特約を付加して補償割合を100%にした場合

●損害額1万円からお支払い！

※小損害不填補1万円特約を付加した場合

●収入保険とセット加入のすすめ！

※施設本体を園芸施設共済、農作物の販売収入を収入保険で補償いたします。

収入保険の加入は青色申告をされている方に限ります。

詳しい補償内容はNOSA Iまでお問い合わせください。



NOSA 滋賀

東部支所 ☎0120-739-031

甲賀出張所 ☎0120-863-031

県内の施設園芸農家の方
8割以上が加入しています。



育苗ハウスも
加入できます！



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く場合がございます。ご了承ください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7年7月31日(木) 当日消印有効

COOKINGれしび

オクラの豚肉巻き

材料（4人分）

- | | |
|--------------------------------|---------------|
| * オクラ……………8本 | * 油……………小さじ1 |
| * 豚肩ロース薄切り
（しゃぶしゃぶ用など）…100g | * 青ジソ……………適宜 |
| * 塩・こしょう……………少々 | * ミョウガ……………適宜 |
| * 片栗粉……………少々 | |
| A | |
| * しょうゆ……………大さじ1 | |
| * みりん……………大さじ1 | |
| * 酒……………大さじ1 | |
| * 砂糖……………小さじ1 | |

作り方

- ① オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- ② 油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとし色が付くまで転がしながら焼く。
- ③ 豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青ジソとミョウガを添える。

《ポイント》

オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。



スケジュール

7月

19 土 夏まつり
20 日
21 月 海の日
22 火
23 水
24 木
25 金 ヨガ教室
26 土
27 日
28 月
29 火
30 水
31 木

8月

1 金
2 土 集落営農サミット
3 日
4 月
5 火 スクエアステップ教室
6 水
7 木 毛筆教室
8 金 ヨガ教室
9 土
10 日
11 月 山の日
12 火 JA ほーもん
13 水
14 木
15 金



たくさんのご応募お待ちしております！



★ クッキングレシピのポイントに書いてあったように今年の夏はナスの料理を
たくさん食べて夏バテを乗り切ろうと思います。 (新宮町・金澤さん)

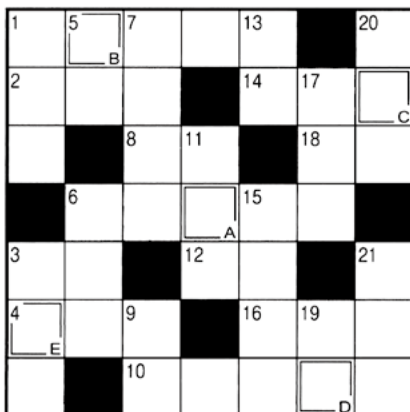
★ クロスワードはボケ防止になります。 (川南町・川南さん)

クロスワード

正解者の中から抽選で1名の方に

直売所菜々笑で使える500円の商品券をプレゼント！

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？



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(木) 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 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・——』
- 6 さだまさしの名曲『—— 流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- 8 スイカにかけける人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっついたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お——!
- 18 鼻の長い動物

↓ タテのカギ

- 1 国際博覧会(万博)には—— 各国が出席します
- 3 朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン——に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは—— 防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でブルブルした洋菓子



6月号のクロスワードの答えは ネガイゴト でした。

正解者の中から当選されたのは

新宮町 荻野 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>