

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

稲刈りシーズン到来

2 気温を
ゼロに



お盆を過ぎた頃から「みずかがみ」の収穫が始まりました。

今年は7月の梅雨明けから高温・多照の日が続いたことから収穫時期が例年よりやや早まっています。また収量については全体的に例年並み、品質については「みずかがみ」「コシヒカリ」「キヌヒカリ」については、夏季の高温の影響により等級はやや劣～劣るの状況です。

引き続き「日本晴」「秋の詩」「きらみずき」の収穫を迎えますが、熱中症など体調管理に気をつけていただくとともに農作業中の事故に十分注意して作業を行ってください。



管理・収穫のポイント

- ◎葉色に惑わされず、必ず穂（粃）色を手にとって確認し、粃黄化率85～90%の時期に収穫する！（刈り遅れによる品質低下に注意！！）
- ◎根や葉の活力維持のため、収穫5日前まで湛水を保つ！
- ◎中生・晩生品種では今後も十分な水が必要なので、こまめな水管理を行う！

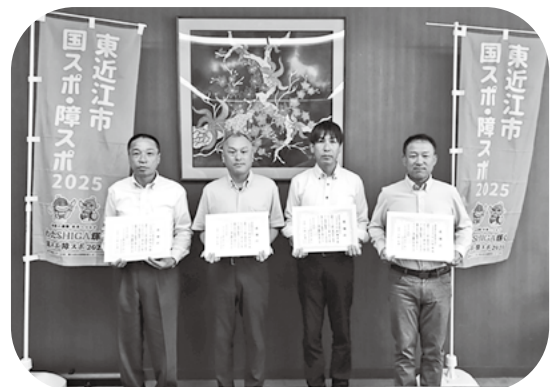
「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」感謝状贈呈式

3 すべての人に
健康と福祉を



今月から開催される「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」の東近江市開催競技への協賛として、JAグリーン近江、JA湖東、JA滋賀蒲生町、当JAとで東近江市の特産品を寄贈させていただきました。

8月5日に協賛感謝状贈呈式が行われ感謝状をいただきました。



10月のJAほーもん日

10/14(火)～10/17(金)

10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

8月5日（火）、東近江市健康推進員さんによる「第3回スクエアステップ教室」を開催しました。

今回は3回目ということもあり、前回の復習に加え、バック（後ろ向き）でのステップなど、やや難易度の高い内容にもチャレンジしましたが、参加者の皆さんはとても上手にステップを踏まれていました。

スクエアステップは、ステップを覚えながら動くことで脳の活性化にも繋がります。また、声を掛け合いながら取り組むことで、自然とコミュニケーションも生まれ心も明るくなります。

当日は、保健師さんによる「尿漏れ予防トレーニング」の紹介がありました。つま先を外側に関き、かかとを付けて立ち、その姿勢でお尻の穴をキュッと締めるように力を入れる、という簡単なトレーニングです。このトレーニングを毎日コツコツと続けることで、骨盤底筋が鍛えられ、尿漏れの予防につながるそうです。

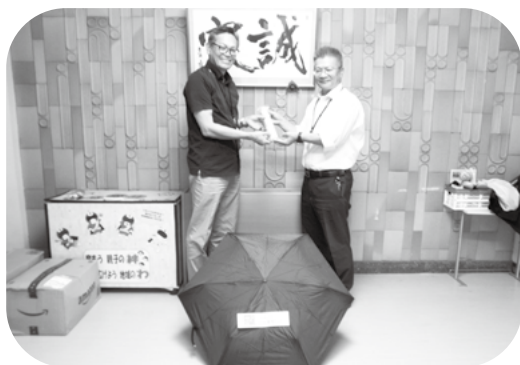
地域貢献活動

8月27日（水）、能登川東小学校にて贈呈式を行い、日傘を370本贈呈しました。

この活動は、JA共済が行う地域貢献活動の一環として行っており、通学時の熱中症対策に役立ててもらいたいと思います。

校長先生は、「ご寄贈していただきありがとうございます。」と話してくださいました。

今後も地域に役立つ活動を行っていきます。



JA共済の地域貢献活動



菜々笑感謝祭 お彼岸・新米フェア

9/19
(金)

ポイント
2倍

- ・小菊、花
- ・新鮮野菜、果物
- ・ペレットピザ窯による
ピザ販売
- ・割烹 ガッパのお惣菜
- ・ひさ家の巻きずし、お惣菜
- ・アンフーズ菓子類
- 3品よりどり 1,000円（税込）
- ・おはぎ・よもぎ餅販売

お彼岸に向けて
小菊・花多数入荷予定

・イベントの内容は天候等により変更になる場合があります。

*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



営業時間

9:00~14:00（月~金曜日）

9:00~12:00（土曜日）

日曜・祝日定休日



@TYOKUBAISYO_NANAE

地元農家の安心安全の新米販売

新米

ルッコラ(ロケット) ヒリツとした辛さとゴマの風味がおいしい

ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルパチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

「栽培時期」発芽適温は20～25度、生育には15～25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。

「畑の準備」種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなりがちです。

「種まき」幅70～80cm、高さ5～10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7～10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

5、6cmくらいにします(図4)。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

「間引き・灌水(かんすい)」1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに

「間引き」1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

「収穫」葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20～25cmのときに収穫適期で、株ごと抜き取り(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

「病害虫の防除」周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

図1 畑の準備



図2 種まき

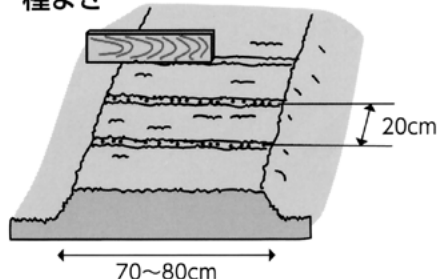


図3 べたがけ

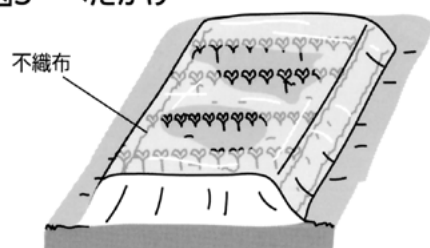


図4 間引き

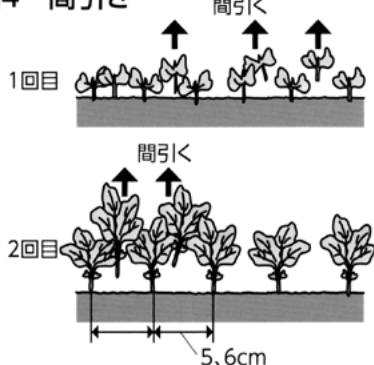
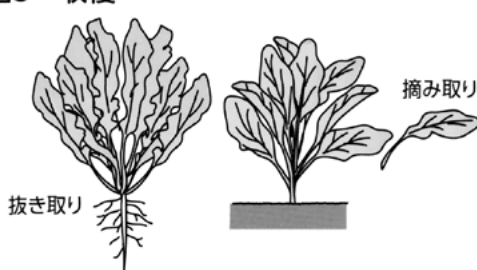


図5 収穫



栽培カレンダー ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		● 春まき	■ 生育	■ 夏まき	■ 秋まき					
中間地・暖地	● 春まき	■ 生育	■ 夏まき				● 晩秋まき	■ 生育	■ 収穫	

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫



指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

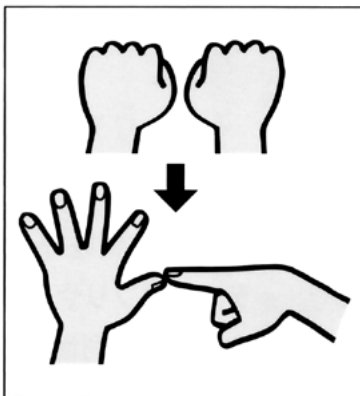
指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。

指をしっかり伸ばせるようになります。

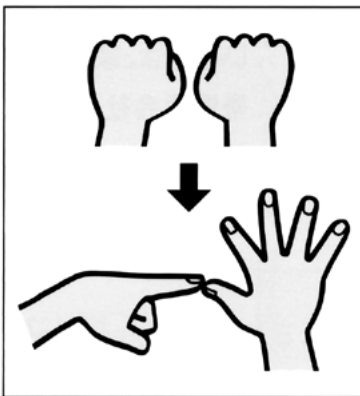
れば、転倒した際にしっかりと手をつくことができます。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

指さし体操

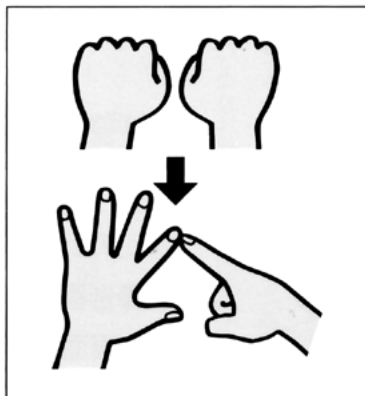
(1) 両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



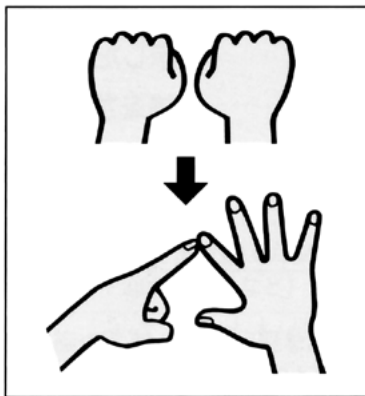
(2) 両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



(3) 両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



(4) 両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。(1)～(4)をリズムミカルに5回程度繰り返しましょう。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

みんなで考えよう人権問題 ～ ページを閉じたその先に ～ 中央会 みのり

8月も過ぎ、子どもたちの長い夏休みが終わりました。夏休みの宿題といえば、自由研究、図画と並んで読書感想文に子どもたちの苦労された人も多いのではないのでしょうか。何を書けばいいのかわからず、締切直前まで悩んだ経験と、本は読んだものの感想がうまく言葉にならず、結局あらすじを書いて終わってしまった思いが私にはあります。

そもそも、「感想を書きなさい」と言われても、感じたことがすぐに言葉になるわけではありません。登場人物に共感したり、物語の展開に驚いたり、自分の体験と重ねたりという気持ちは確かにあるのに、それを誰かに伝えるとなると途端に難しく感じてしまします。

けれども、読書感想文にはうまく書くことよりも大切なことがあります。それは、自分の中に生まれた気持ちや疑問に、少しでも立ち止まって向き合ってみることです。本を読む時間は、誰かの人生を疑似体験するような時間でもあります。自分とは違う環境で生きる登場人物たちと出会い、その考え方や感じ方に触れることで、少しずつ世界の見え方が変わってくるがあります。

たとえば、物語の中の登場人物の選択に「それは違うんじゃないか」とひっかかったり、逆に自分なら同じように行動したかもしれないと思ったり——そんな小さな反応の一つひとつが、その人の「感じる力」の現れです。本を読み終えて心に残る場面やセリフがあるなら、それこそが感想の種なのかもしれません。

うまく書くこととなくともいい。長く書くこととなくともいい。ただ、「自分はこの本を読んで、こんなふうに思った」と、正直に書くこと。その積み重ねが、自分自身の考え方や感じ方を確かめる機会になります。誰かとまったく同じ感想になることはありません。それぞれの立場や経験が違うからこそ、読書感想文は一人ひとりの「ものの見方」を映す鏡のようなものです。

そして時々、読書感想文の中には、「あれ？なんで自分はこんなに引っかけたっているんだろ」と、自分でも気づいていなかった思いに出会うこともあります。それは、自分の中にある価値観や、これまでの経験が影響しているのかもしれない。言葉にして初めて気づくことがある——だからこそ、書くことには力があります。

もう大人になった私たちは、読書感想文を書く機会が減ったに近く、読んで何かを感じても、それをわざわざ言葉にすることが少なくなりました。でも、本を読んだ心が動いた瞬間を、誰かと共有したいと思う気持ちは、今もきつと変わっていないはず。読書感想文は、子どもだけのものではありません。書かなくても、語らなくても、心のどこかに静かに残っている「読後の余韻」に耳を澄ませてみる。それだけで、今の自分が何を大切にしているのかが少しだけ見えてきます。

これから訪れる秋の季節に、自分の中の静かな声に耳を傾けてみませんか。ページを閉じたその先に、思いがけず新しい自分に出会えるかもしれません。

年金指定替え特別キャンペーン

期間：10月1日（水）～11月28日（金）



年金受給口座の指定替えの手続きはとても**簡単**です！

用紙**1枚**ご記入いただくだけ！

お気軽に**お電話**下さい！

他の金融機関で年金のお受け取りをされている方が、当 JA 口座にご変更いただくと、もれなく素敵なプレゼントをご用意しています！

年金お友だち紹介キャンペーン

ご友人・知人をご紹介いただいた方



ご紹介された方（年金のお手続き完了後）

素敵なプレゼントをご用意しています☆

お問合せ先 信用課 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。ご了承下さい。ご了承くださる方が応募いただけますようお願い致します。

広報紙9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9月30日（火） 当日消印有効

COOKINGれしび

ゴボウとキノコのきんぴら

材料（4人分）

- *ゴボウ……………1本
- *好みのキノコ（シメジ、マイタケなど）……150g
- *ニンニク（みじん切り）……1/2片
- *酒……………大さじ1
- *砂糖……………小さじ1
- *塩……………1つまみ
- *しょうゆ……………小さじ1
- *オリーブ油……………大さじ1/2
- *一味唐辛子……適宜

作り方

- ① ゴボウは流水で泥を落とし、斜めに薄切りにしてから千切りにし、水にサッとさらして水気を切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタケはばらしておく。
- ② フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら①と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加熱する。
- ③ しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上がり。お好みで一味唐辛子を振っていただく。

《ポイント》

キノコのうま味を出して風味豊かなゴボウに吸わせることで、うま味を逃さず楽しめます。ちなみに韓国にもウオンチョリムというきんぴらごぼうがあります。



スケジュール

9月

20 土
21 日
22 月
23 火 秋分の日
24 水
25 木
26 金 理事会
ヨガ教室
27 土
28 日
29 月
30 火

10月

1 水
2 木
3 金
4 土
5 日
6 月
7 火
8 水
9 木 毛筆教室
10 金 ヨガ教室
11 土
12 日
13 月 スポーツの日
14 火 JA ほーもん
15 水 菜々笑感謝祭
16 木
17 金



たくさんのご応募お待ちしております！

- ★ 毎回家庭菜園参考になります。しかし毎日猛暑では難しいです。（乙女浜町・井口さん）
- ★ おいしいお米がいただける秋になりました。（今町・奥野さん）

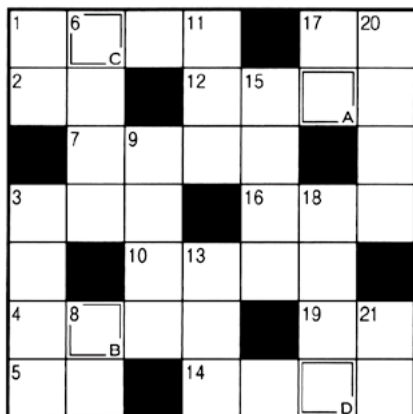


クロスワード

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 9月30日（火）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

- 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 祭りのときに引く車
- 雨だよ、すぐに止むさ
- 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- ドングリがなる木の一種
- 彼女は免許——の腕前だ
- 悪臭を放つことで知られる動物
- 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 秋にもおいしい紫色の野菜
- 教育、勤労、納税は国民の三大——です

↓ タテのカギ

- お代はいただきません
- 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 皿を数えるときに使う言葉
- あえるとパスタが黒くなります
- 落ち葉をかき集める道具
- ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 役場で——証明を取ってきた
- 薪割りに使う刃物
- 事件はあっけない——を迎えた
- 写生をこうもいいます
- 動物や鳥などの集団



8月号のクロスワードの答えは ラツカセイ でした。

正解者の中から当選されたのは

鉢光寺町 河崎 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 <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>