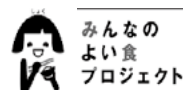


スマイルつうしん 令和8年8月号

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25日(土)、ふれあい夏まつりを開催いたしました。

当日は天候も良く、とても暑い日でしたが、ご来場いただき、ありがとうございました。



国消国産PRコーナー



JA共済の地域貢献活動
© 2017 JA-NIPPON



ワークショップ

★ピカッと！安全キーホルダー

★光るうちわ



ビンゴ大会



9月のJAほーもん日

9/14(月) ~ 9/18(金)

9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。

年金友の会 ボウリング大会

3 すべての人に
健康と福祉を



7月6日(月)、エチボウルにて、第6回年金友の会ボウリング大会を開催し、19名の方にご参加いただきました。本大会は、健康で楽しい生活づくりや親睦の場となることを目的に開催しています。

和やかな雰囲気の中でゲームが始まり、ストライクやスパアが決まるたびに大きな拍手や歓声が上がると、皆さん楽しんでおられました。

また、参加者同士が声を掛け合いながらプレーを楽しみ、親睦を深める有意義な一日となりました。



スクエアステップ教室

7月7日(火)、東近江市健康推進員さんによる「第2回スクエアステップ教室」を開催しました。

尿失禁予防に効果が期待される筋力体操についても教えていただき、実践しました。日常生活の中でも続けられる体操ということもあり、毎日コツコツ続ける下半身の筋力を強化できます。

また、スクエアステップでは、前回の復習に加え、バック(後ろ向き)でのステップなど、少し難易度を上げたステップに挑戦しました。参加者の皆さんは、講師の説明をよく聞きながら、一步一步確認し、楽しみながら取り組んでおられました。

スクエアステップは、楽しみながら運動機能やバランス能力の向上を図ることができる運動です。今後継続して取り組み、健康づくりにつなげていきたいと思っています。



組合員健診

3 すべての人に
健康と福祉を



7月1日(水)、2日(木)組合員健診を行い、2日間で35名の方が受診されました。

JA健診は、前立腺がん検査等男性が気になる検査をまとめて受けられる「メンズドック健診」や、乳がん検診がセットになっている「レディースドック健診」、病院の人間ドックと同様の検査が受けられる「JAドック健診」など受診者のニーズに合わせて受診コースを選ぶ事ができます。組合員健診は、毎年当JAにて実施しております。自分の健康を守るため、毎年受診しましょう。

JAグループ滋賀公式スマホアプリ

しがのわ

Shiga-no-WA

はじめました!

アプリで
スタンプを
貯めると

滋賀の
特産品が
当たる
チャンス

選択した
JAの最新
情報を

プッシュ
通知や
アプリ内で
配信



無料で
ご利用
いただけます



しがのわ

検索

「しがのわ」で検索





ホウレンソウ 石灰資材で酸性土を矯正する

ホウレンソウはビタミンやミネラル

などが良いでしょう。

を豊富に含む緑黄色野菜です。特に日本人に不足しがちなビタミンB群（中でも造血作用に関係する葉酸）や鉄分、カリウムを多く含んでいます。

冷涼な気候を好み、生育適温は15～20度です。耐寒性は強いものの暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えてしまいます。

関東以西の地域では、夏取り以外は栽培が容易で、特に冬取り（2、3月収穫）のホウレンソウは栄養価が高く、甘さも増しておいしいです。

「品種」 秋取り（10、11月収穫）では、生育の良い「アトラス」（サカタのタネ）、「福兵衛」（タキイ種苗）など、冬取りでは寒さに強い「クロノス」（サカタのタネ）、「伸兵衛」（タキイ種苗）

「畑の準備」 ホウレンソウは酸性土を嫌います。土壌が酸性になると土壌中のアルミニウムが溶け出し、これが根の伸長を抑制するといわれています。

そのため、アルカリ性である苦土石灰をまいて酸性土を矯正しましょう。

事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを上とよく混ぜて、幅100cm、高さ5～10cmの栽培床を作ります。

「種まき」 適期は9～10月です。栽培床は平らにならし、条間20cm、深さ1、2cmのまき溝を切ります。このとき、園芸用支柱などを上に押し付け

て平らなまき溝を作ると良いでしょう。その後、1cm間隔に種まきします（図1）。

種まき後は約1cm覆土をして、たっぷり灌水（かんすい）します。そして、不織布のべたがけをして風雨や害虫から幼苗を守ります（図2）。

「間引き・追肥」 1回目の間引きは、発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取ります。その後、2、3回に分けて間引きをして、最終的に株間4、5cmにします（図3）。

栽培期間が長くなる10、11月までには、草丈10～15cmの頃に1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします。

「病害虫防除」 ヨトウムシは見つけ次第捕殺し、アブラムシは、登録農薬で

防除します。ただし、生育初期は不織布をべたがけして飛来を予防すると良いでしょう。

「収穫」 株間が広い（疎植）と、どの葉にも光が当たるように広がり（開帳性）、反対に株間が狭い（密植）と葉は細く、立ち上がった草姿（立性）になる傾向があります（図4）。

草丈25cmを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもホウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて300gくらいを目安に束ねます。

図1 種まき

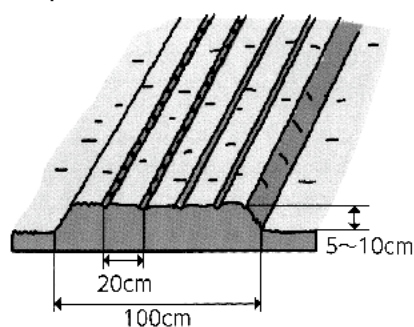


図2 ベたがけ

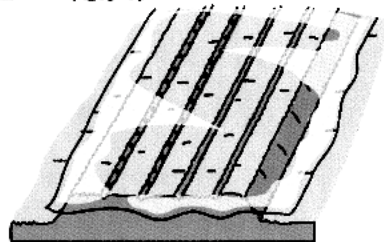


図3 間引き

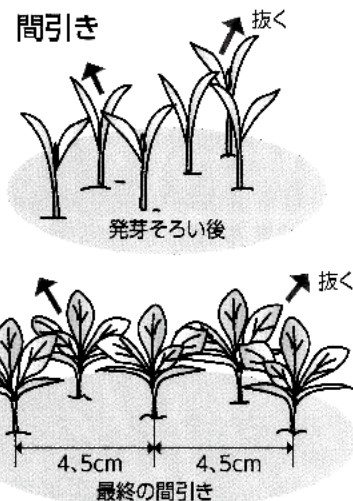
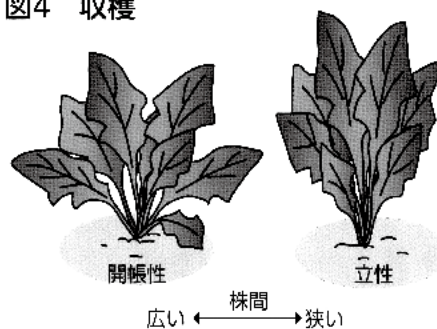


図4 収穫



栽培カレンダー（ホウレンソウ）

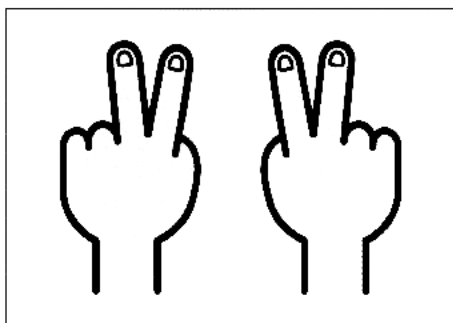
気候帯	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
冷涼地		●	■	■				
中間地		●	■	■	■	■	■	■
暖地		●	■	■	■	■	■	■

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

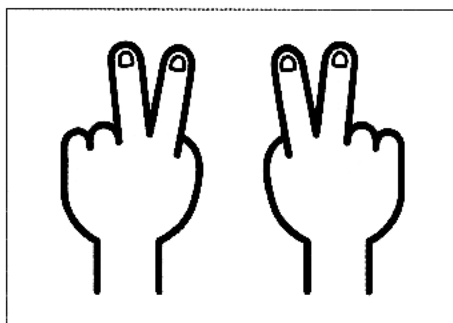
仲良し親指・小指体操で集中力アップ

指の動きを考えながら効率良く動かすと、脳の神経細胞が活性化するといわれています。近年では、細かな手作業をする機会が減っていますので、指先体操で鍛えましょう。

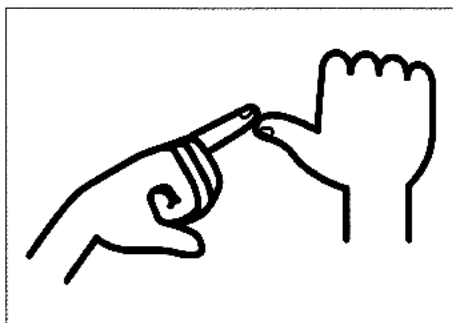
今回は、親指と小指を同時に鍛える体操です。(2)と(4)で両手の指を合わせる時は、小指を伸ばしている方の手首を内側や外側に少しひねりながら行うと効果的です。



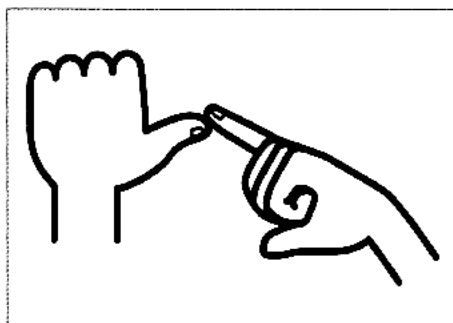
(3) (1)に戻ります。



(1)両手をチョキにして、胸の前に出します。



(4)それぞれ、右手は親指を伸ばし、左手は小指を伸ばして握り、同時に左手の小指と右手の親指をくっつけます。



(2)それぞれ、左手は親指を伸ばし、右手は小指を伸ばして握り、同時に右手の小指と左手の親指をくっつけます。

※(1)～(4)を10回繰り返しましょう。 ※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 ～ 当たり前の中にある、たからもの ～ 中央会 みのり

みのりNo.365では、絵本「二番目の悪者」を紹介しました。噂や思い込みが広がる怖さを描いたその作品は、私たちの日常にも通じる大切な問いを投げかけてくれる絵本でした。

今回は、同じ作者二人(注)による『せかいいちのいちご』という絵本を紹介します。物語に出てくるのは、シロクマと、毎年誰から届けられる一粒のいちごです。赤くて、小さくて、甘い香りのするそのいちごは、シロクマにとって、ただの食べ物ではありません。見ているだけでうれしくなるような、特別な宝物でした。たった一粒だからこそ、シロクマはそのいちごを大切にみつめます。すぐに食べてしまうのはもったいない。どこに置こうか、どんなふうにも味わおうか。そんな時間また、いちごがくれた喜びでした。小さな一粒に心を寄せる姿からは、何かを大切に受け取るときの、心の高ぶりが伝わってきます。

ところが、いちごは毎年少しずつ増えていきます。たくさん届くことは、本来ならうれしいことです。けれど、数が増えるにつれて、一粒一粒への思いは少しずつ薄れていきます。最初はあれほど大切に感じていたものが、いつの間にか「あるのが当たり前」になっていくのです。

これは、いちごだけの話ではないのかもしれませんが。毎日の食事、身近な人の声、日々の挨拶、誰かがしてくれた小さな親切。最初はあるがたいと思っていたことも、続いていくうちに、当たり前前の景色の中に溶け込んでしまうことがあります。

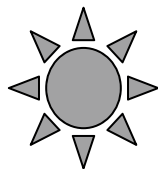
けれど、その一つひとつは、本当は誰かの行動や思いによって支えられています。自分が気づいていないだけで、そこには時間をかけて準備してくれた人がいて、気にかけてくれた人がいて、そっと支えてくれた人がいます。身近にあるもののほど、そのありがたさは見えにくくなるのかもしれませんが。

『せかいいちのいちご』の読後に残るあたかさは、「もっと欲しい」と思う気持ちを否定するのではなく、最初の一粒を見つめていた心を、そっと思い出させてくれるところにあります。豊かさとは、たくさん持つことだけではありません。目の前にある一つを大切に味わえることも、確かな豊かさなのだと思います。

私たちの日常にも、見過ごしてしまいがちな「一粒のいちご」があるのではないのでしょうか。あつて当然と思っていることに、もう一度目を向けてみる。してもらったことに気づき、感謝の気持ちを言葉にしてみる。そんな小さな一歩から、人と人とのつながりは少しずつ温かくなっていくのかもしれない。

一粒を大切に思える心があれば、世界は少しやさしく見えてきます。この絵本は、身近な幸せに気づくことの大切さを、静かに、やわらかく教えてくれます。

(注)「二番目の悪者」「せかいいちのいちご」 林木林 作／庄野ナホコ 絵(小さい書房)



JA東能登川 サマーキャンペーン

募集期間 令和8年8月31日(月)まで



©よりぞう

期間中、新たなご資金で定期貯金をお預けいただける個人のお客さま

- ・期間3年の場合30万円以上
- ・期間1年の場合10万円以上 をキャンペーン金利でお預かいします。

3年
(複利型)

年**1.00%**
(税引後 **0.796%**)

1年
(単利型)

年**0.70%**
(税引後 **0.557%**)

*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、当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。

*本商品は、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。

詳しくは、

JA 東能登川 信用課まで
お気軽にお問合せ下さい。

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」のコーナーに掲載させていただきます。ご了承ください。ご了承いただくようお願い致します。

広報紙8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8年8月28日(金) 当日消印有効

COOKINGれしび

エノキタケの唐揚げ

材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|----------------|
| * エノキタケ・小1パック(100g) | * 片栗粉……………適量 |
| * 大葉……………10枚 | * 黒こしょう……………適宜 |
| * おろしニンニク……………少々 | * レモン……………適宜 |
| A * 酒……………大さじ1 | |
| * しょうゆ……………大さじ1 | |

作り方

- ① エノキタケは石突きを切って10等分(大葉の枚数分)に分けてAを混ぜ合わせたものに絡め、片栗粉をまぶし付ける。
- ② 大葉に片栗粉をまぶして①に巻きつける。
- ③ フライパンや揚げ鍋に2cmくらい油(材料外)を入れて熱し、②を入れ160度でカリッとするまでひっくり返しながらか揚げ。お好みで黒こしょうを振り、レモンを添えて出来上がり。

【ポイント】

エノキタケの先端を程よくばらすとカリッとした食感になります。焦げやすいので低めの温度で揚げましょう。



スケジュール

8月

15 土
16 日
17 月
18 火
19 水
20 木
21 金 ヨガ教室
22 土
23 日
24 月
25 火
26 水
27 木
28 金
29 土
30 日
31 月

9月

1 火
2 水
3 木
4 金
5 土
6 日
7 月
8 火 スクラップブック教室
9 水
10 木 毛筆教室
11 金 ヨガ教室
12 土
13 日
14 月 JA ほーもん
15 火
16 水
17 木
18 金

おたよりコーナー



たくさんのご応募お待ちしております！



★スマイル通信いつも楽しみにしています！

(乙女浜町・今堀さん)

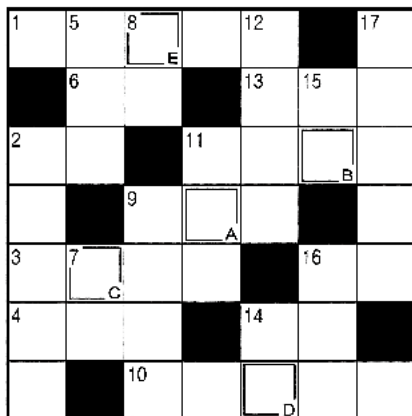
★暑い夏をのりこえ、頑張って秋野菜を作りたいです。

(乙女浜町・井口さん)

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 8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

- 1 秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
- 2 天・地・――
- 3 大酒飲みのこと
- 4 先手が黒、後手が白を使います
- 6 さつま、里、こんにゃくといえ
- 9 でこぼこの進みづらい道のこと
- 10 音楽にのれる人に備わっているもの
- 11 アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- 13 形態――はものまねの一種
- 14 サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- 16 ゆっくりつかって疲れを取ります

↓ タテのカギ

- 2 ススキや月見団子を供える行事
- 5 ブドウを使って仕込む酒
- 7 エックスとゼットのあいだ
- 8 カミの反対
- 9 北海道の市。監獄があったことで有名
- 11 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- 12 高橋真梨子のヒット曲「――吐息」
- 14 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- 15 落花生にはタンパク――も豊富に含まれます
- 16 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- 17 はえば立て、立てば歩めの――



7月号のクロスワードの答えは コウシエン でした。

正解者の中から当選されたのは

乙女浜町 今堀 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>