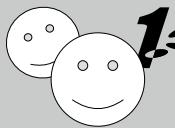


# スマイルつうしん



令和5年3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。



## 第75回通常総会開催のお知らせ

日 時 : 3月18日(土) 午前9時30分より

場 所 : JA東能登川 本所 2階研修室

\* 当日は総会資料をお持ちの上ご来場ください。

### 《通常総会についてのお願い》

新型コロナウィルスの感染拡大をふまえ、下記の通りお願いいたします。

- ① ご出席の方は、マスクの着用や手洗いうがいの励行、手指消毒等、感染予防にご協力いただきますようお願いいたします。
- ② 総会当日、発熱や呼吸器症状（咳やくしゃみ等）がある方につきましては、無理をせず、ご出席をお控えいただくようお願いいたします。

総会資料はホームページにも掲載しております。URL・QRコードはこちら

<https://www.e-notogawa.jas.or.jp/soukai.html>

※ 総会参考書類並びに決算書類に修正が生じた場合は、上記に掲載させていただきます。



### 4月のJAほーもん日

4／10(月)～4／14(金)

4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。

## 地域農業者連絡会議

2月28日(火)、本所にてJA東能登川地域農業者連絡協議会総会を開催しました。会議では、令和4年度の活動報告や令和5年度の活動計画などを提案し承認を頂きました。

また、来賓の加藤誠一県議会議員より、県政報告をして頂きました。加藤誠一県議は農業関係にも熱心に取り組んでおられる」とから、当協議会の担い手農業者と意見交換をして頂き、県政への考え方などお聞きすることが出来、有意義な時間となりました。

当協議会の活動としては「口ナ禍であり、研修会等が制限されていましたが、令和5年度については水稻新品種「きらみずき」の栽培、令和7年産麦より品種転換を行う「びわほなみ」の栽培方法について研修を行う予定をしております。

## 菜々笑感謝祭



2月14日(火)、直売所菜々笑にて、感謝祭を開催しました。

当日は、「バレンタインティー」と「う」とで、お買い上げいただいたお客様にチョコレートをプレゼントし、喜んでいただきました。

また菜々笑で販売している、福島県産の桃ジュース「桃の恵み」が、政治家の河野太郎さんのツイッターで紹介されました。投稿された動画では、対談したイギリスのジョンソン元首相が「桃の恵み」を飲み、「ファンタスティック!」「おいしい!」と「メントする様子が映されています。

「桃の恵み」をぜひご賞味ください。



## 新入職員の紹介



### 営農販売課

西澤 祐大  
にしざわ ゆうだい

1月に入組した、営農販売課の西澤祐大です。  
未熟な私ですが、日々精一杯業務に励み、みなさまのお役に立てるよう努めています。どうぞよろしくお願いいたします。

菜々笑では、新聞紙で作ったエコバックを置いています。これは社会参加とSDGsを目的に、デイサービスの利用者さんたちが作ったものです。

ご自由にお持ち帰りいただけますので  
こちらもぜひ、ご利用ください。





## キクイモ 生育旺盛な健康野菜

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な

気候に適し、生育期間は中間地では4ヶ月で、10月ころに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれる成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝幅1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥1kg程度を

施し、土を戻してよく混ぜておきます（図1）。

【植え付け】種芋（塊茎）は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50~60cm間隔で植え付けます（図2）。

【管理】どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出るときは、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1.5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます（図3）。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ころからヒマワリに似た黄色の花が開花し

ます（図4）。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】茎葉が枯れたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましよう（図5）。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野菜化してはびこのので、全て掘り上げます。

図1 畑の準備

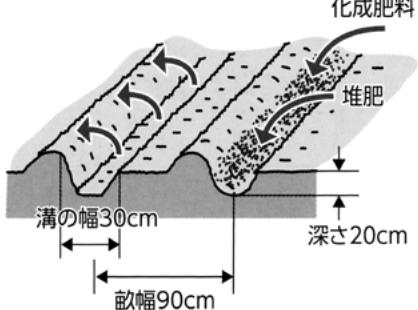


図2 植え付け

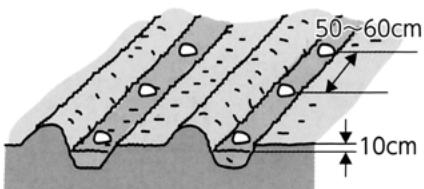


図3 支柱立て・摘心

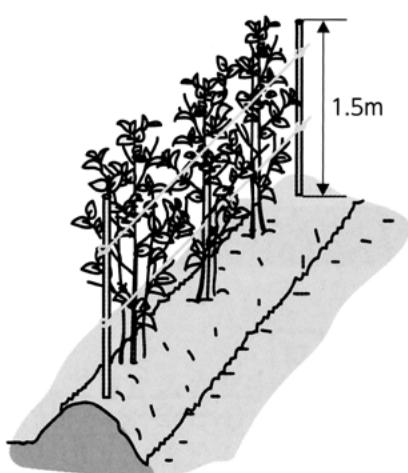


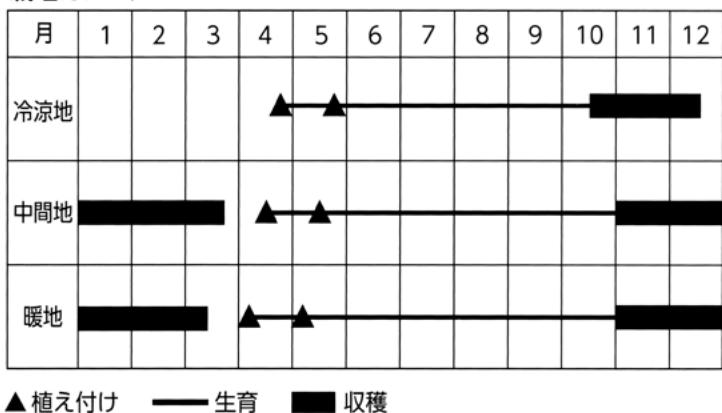
図4 開花



図5 収穫



### 栽培カレンダー





## 疲労回復・解消方法はありますか？

春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすい季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけではなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるよう、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材(硬さ)など、好みに応じた寝具を選んで、より良質な睡眠が取れるといでですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」は  
コチラ



### レッツ、トライ！腰をねじる運動+その場足踏み



(1)いすに座り、両腕を曲げます。

(2)真横の景色を見るようにしながら腰をねじります。

(3)元の姿勢に戻ります。

(4)次に反対側も同様に腰をねじります。

(5)元の姿勢に戻ります。

(6)その後、足踏みを8回しましょう。

### みんなで考えよう人権問題～あなたの居場所は、必ずある～中央会みのり

2022年の自殺者数(暫定値)が、警察庁の自殺統計に基づき厚生労働省より公表されました。その数は、21,843人で2021年から836人増え、2年ぶりの増加となっています。その中で目に付いたのが小中高生の自殺者数で、505人と前年より32人増っています。過去最悪と言わされた2020年の499人を上回り、若年層の死因のトップとなりました。先進国の中、「若年層の死因トップが自殺」という国は日本しかありません。

このような状況の中、チャットを使った無料の相談窓口を運営しているNPO法人「あなたのいばしょ」の理事長である大空幸星(おおぞらこうき)さんの話が参考になると思い、紹介させていただこうと思います。

大空(おおぞら)さんは、著書(注1)の中で、悩みを抱えている人に対しても、「孤独は一人では対処できない」と。孤独を感じたら、必ず誰かに頼つてほしい。「あなたのいばしょは、必ずあるから」ということを繰り返し訴えておられます。本のタイトル「死んでいいけど、死んじやだめ」ということばには「死」を心の中に置いたままでも、とにかく生き続けて欲しい。生き続けてさえいれば、どんなに苦しい状況でも、誰かとつながることで孤独が癒やされ、前に進む気力が芽生えるから」という著者の強いメッセージが込められています。

同書の中の“話を聞いてもらいうだけで人は救われる”では、以前にも「みのり」(No.315)「悩んでいる人の話を傾聴する」で取り上げました「傾聴」についても書かれています。傾聴の際には、相手の存在を受け止め、その気持ちに共感していることを伝えることが大事で、アドバイスなどによって相手の悩みを解決することそのものよりも「あなたは一人ではない」と思ってもらうことが大切です。

「大変だったね」「つらかったね」の一言だけでも話す人の心は癒されるということがありますから、相談を受ける際には、「この傾聴を意識すること」が大切です。

「誰かに頼つてもいいんだよ」という雰囲気があつてこそ、悩みを話せます。しかし、現実には、相談することをためらわせる雰囲気が社会にありはしないでしょうか。これでは、悩みを一人で抱え、ますます自己否定の負の渦に巻き込まれてしまいます。

勇気を出して誰かに頼る行動がとれる雰囲気を作成する必要があるので、ないで

するために、私たちがどうすれば良いのか、考えてみませんか。

注1) 「死んでもいいけど、死んじやだめ」と僕が言い続ける理由(著／大空幸星、出版／河出書房新社)



JA東能登川

4月

# 菜々笑感謝祭



4/14  
(金) ポイント  
2倍

- ご来店の際は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。
- 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。

〒521-1221 滋賀県東近江市垣見町680番地  
TEL・FAX. 0748-42-0831

おやさい 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

JA東能登川



- 新鮮野菜、旬の果物
  - 山野草、苔玉の販売
  - 小菊、花、花苗
  - 割烹 カッパのお惣菜
  - 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 108円 (税込)



**大人気!** 毎月第1土曜日できたてピザ販売

\*雨天時、中止の場合があります



\*駐車場は JA東能登川の駐車場をご利用ください

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、感謝・ご意見欄は、「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。ご了承頂ける方のみ応募いただけますようお願い致します。

## 広報紙3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3月31日(金) 当日消印有効

COOKINGれいび

## 洋風タケノコご飯

### 材料 (4人分)

\*米 ..... 300g  
\*水 ..... 300g

A

*ブイヨンキューブ	..... 1個
*しょうゆ	..... 小さじ1
*タケノコ水煮	..... 1/2本
*トマト	..... 小1個
*冷凍ムール貝	..... 200g
*新タマネギ	..... 1/2個

### 作り方

- Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてさつとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- 炊きあがった②を彩り良く器に盛り付け出来上がり。



## スケジュール

### 3月

18 土 通常総会

19 日

20 月

21 火 春分の日

22 水

23 木

24 金

25 土

26 日

27 月

28 火

29 水

30 木

31 金 理事会



### 4月

1 土 ウォーキング大会

2 日

3 月

4 火 改良組合長会

5 水

6 木

7 金

8 土

9 日

10 月 JAほーもん

11 火 ↓

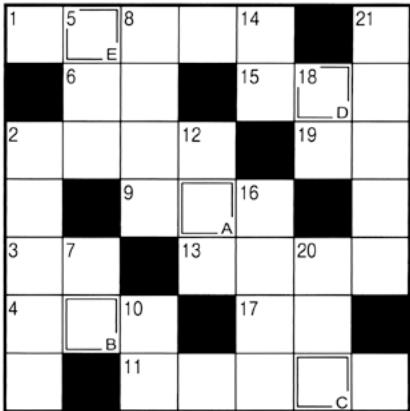
12 水

13 木

14 金



## 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名の方に商品券をプレゼント！**

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 3月31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

- 唱歌『花』に歌われている川
- 写真などを撮影するための施設
- ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- クジラより小さめです
- 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- 書類の何も書かれていない部分
- 新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- 爬虫（はちゅう）類は変温動物、哺乳類は——動物
- 1、3、5、7、9……
- 日本人の主食です
- 船を着けます

### ↓ タテのカギ

- 野球のBSOのS
- 敵ではありません
- 正しい答えに付けるマーク
- 遠くて近きは——の仲
- シオマネキもこの仲間です
- 得意なもの。漢字で書くと十八番
- 体温計を挟みます
- 空弁（そらべん）が売られている所
- 田畠を耕す道具の1つ
- ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- 選抜高等学校野球大会の会場です



2月号のクロスワードの答えは イチゴガリ でした。

正解者の中から当選されたのは

垣見町 桂田 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

検索

葬祭に関するお問い合わせ

やすらぎ苑(24時間受付) 42-0983

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>