

スマイルつうしん 令和6年5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。



田植えシーズン到来



今年も農繁期を迎え、4月下旬頃から管内各地で田植えをされている姿が多くみられました。5月初めは良い天気が続き、田植えをしやすい気候となりました。

また、育苗については気温の高低差等、不安定な気候が続きましたが、苗を焼くなどの被害も少なく、健苗育成に努められました。

田植え後の水管理や除草剤の散布、病害虫防除等については、次ページに詳細を載せていますので、ご覧ください。



菜々笑 感謝祭

4月15日(月)、菜々笑にて感謝祭を開催しました。

店頭には、新玉ねぎや春キャベツ、タラの芽、ふき、グリーンピースなど、春ならではの野菜が並びました。店舗外では、花斗さんにお越しいただき、山野草や花苗がたくさん並びました。また、毎月恒例のNPO法人近江バイオマス推進協議会さんによるピザの販売の他、キッチンカーでは、今回初出店のなな穂さんにお越しいただきました。ツタがトレードマークのキッチンカーで、近江緑茶を使用した抹茶のクレープを販売していただきました。

直売所 菜々笑では、滋賀県産の季節の新鮮な野菜はもちろん、お米や花、お惣菜等を販売しています。また、毎月開催の感謝祭では新鮮な野菜をお手ごろな価格でご購入いただける均一コーナーや焼きたてピザの販売、キッチンカーの出店など、様々なイベントを開催しています。(月によってイベントの内容は異なります。)

ぜひ、お立ち寄りください。



6月のJAほーもん日

6/10(月) ~ 6/14(金)

6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。

営農情報

～ 田植え後からの ほ場管理 ～



田植えが終わると、水管理・除草剤散布・病虫害防除等が作業の中心になります。
苗がすくすくと育ち収穫の秋を迎えるまで、適正な水管理を行い品質向上に努めましょう。
余剰苗や畦畔の雑草は病虫害の発生源となるので、早めに処分や草刈りを行ってください。

◎水管理

田植え直後から2～3日は、苗傷み防止のため、苗の2／3が水に浸かる位のやや深水で管理を行ってください。その後の2～3週間は浅水（2～3 cm）で管理し、水温・地温を上げて初期生育を促進させるようにしましょう。

◎除草剤の散布

まず、散布前に充分湛水し、水持ち具合を確認し、漏水を防いで除草剤を散布しましょう。除草剤の有効成分は一旦水中に溶け出した後、徐々に土壌表面に吸着され除草効果を発揮します。安定した効果を得るためには、散布後5日～7日間は3～5 cmの湛水状態を保ち、水が流出しないよう注意し、かけ流しはしないでください。また、大雨が予想される場合は、散布を雨が上がるまで遅らすようにしましょう。

◎ガス抜き

排水が悪くガスが発生するような水田（足を入れるとブクブクと泡が出る）は、初期生育が悪くなるので、田植え後20～25 日の間に2～3日間水を落として悪いガス抜きを行いましょう。

◎余剰苗は早めに処分

補植用の余り苗はいもち病の伝染源となります。補植終了後速やかに処分しましょう。

◎草刈の徹底

斑点米カメムシ類の増殖地をなくし密度を抑制するために、農道・畦畔等の雑草防除や草刈りを徹底しましょう。





芽キャベツ 追肥と摘葉で大球を作る

アブラナ科野菜で太い茎にキャベツの形状をした小さい球がぎゅーと付く様子から、コモチカンラン（子持ち甘藍）とも呼ばれます。キャベツから分化したため、似た性質を持ちます。

生育適温は18〜22度ですが、寒さには強い半面、暑さに弱い野菜です。小さい球を芽球（がきゅう）といい、5〜20度でよく締まった球が形成されます。中間地での栽培時期は、7月に種をまき、収穫期は12〜3月です。

【品種】「早生子持」（タキイ種苗）、「ファミリーセブン」（サカタのタネ）などがあります。なお、球状の芽球を作らない「プチヴェール」（増田採種場）は、

家庭菜園向きの品種です。

【苗作り】 少ない本数の苗では、直径9cmのポリポットに種を直接まき、間引いて1本にするのが便利です。多くの苗を作るときは、セルトレーを使用し、発芽後に密生部を間引き、本葉2、3枚で9cmのポットに鉢上げします。苗作りの期間は、防虫ネットで被覆します。

【畑の準備】 畑1平方メートルあたり苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、その後、畝幅90cmを取り、中央に幅20〜30cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、畝を立てます（図1）。

【植え付け】 本葉5、6枚の頃、株間50cm程度に植え付けます（図2）。

事前に植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

【追肥・摘葉】 追肥は植え付け後、月に1回、畝の肩に1株当たり化成肥料10gをまいて、株元に土寄せします。株が倒れないよう支柱を立てて誘引します。晩秋には、老化した下葉を4、5枚取り除きます。さらに、芽球が大きくなってきたら、下葉数枚の葉柄を4、5cm残して切り取ると、大球を作ることができます（図3）。

【害虫の防除】 ヨトウムシ、コナガなどは、比較的安全なBT剤で駆除しま

す。アブラムシには粘着くん液剤などを散布します。なお、株の小さいうちは、防虫ネットでトンネル栽培し、害虫の被害を防ぎます。

【収穫】 固く締まった芽球をもぎ取ります。芽球の直径2・5〜3cmが良品です。

図1 畑の準備

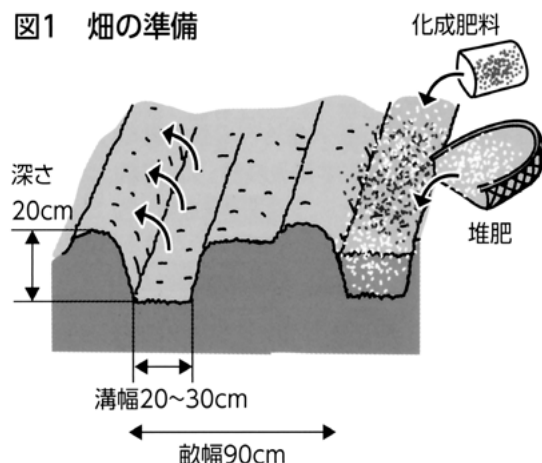


図2 植え付け

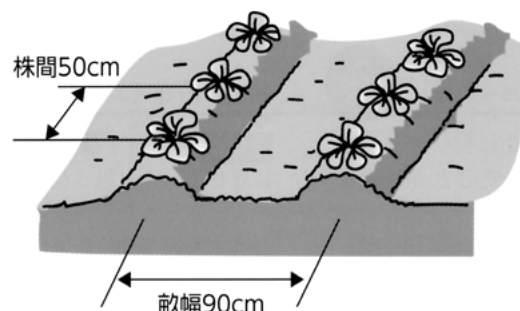
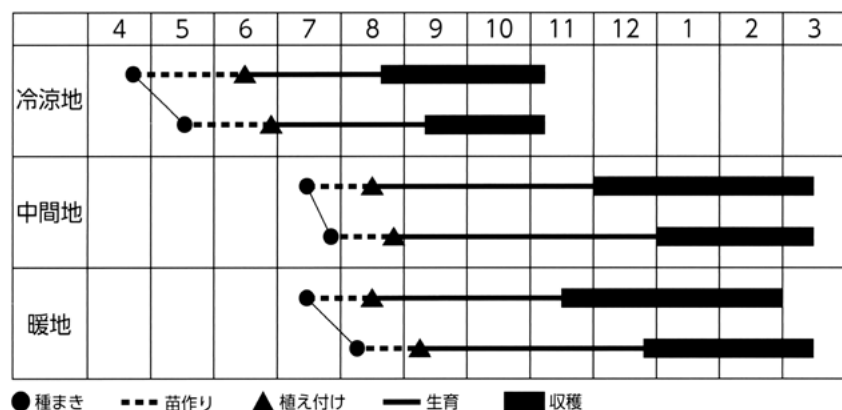


図3 摘葉・収穫



栽培カレンダー（芽キャベツ）





指先ストレッチ&爪先上げで 脳活性化と転倒予防

指には脳につながる多くの神経が集まっているため「第二の脳」といわれます。指を動かすことで脳に信号が送られ、この信号が脳の中樞神経を刺激し、思考力や言語力などを鍛えます。

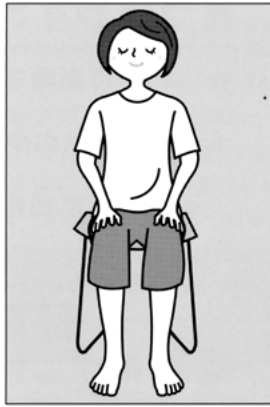
指先には全身の健康に密接な関係があるつばも集中しています。離れた指先を合わせる動きは集中力と平衡感覚を鍛えることができ、さまざまな効果が期待できる健康体操といえます。

今回の体操では爪先も上げること

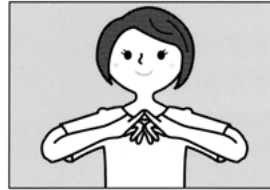
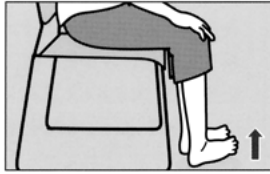
指先に集中!



(1) 背筋を伸ばしてすに座り、足の裏を床にしっかり着けます。膝の間はこぶ一つ分隙間を空けます。腕を曲げ、肩の高さで視界に入らない位置まで外に広げて軽く握ります。



(2) 人さし指だけを伸ばし、できるだけ指を見ないようにしながら左右から指先を近づけます。指先に集中して指の腹同士をできるだけ正確に合わせて軽く押し、人さし指の内側のストレッチを行います。同時に、足の爪先を上げます。



【応用】
人さし指での体操に慣れたら、小指でもやってみましょう。

(3) (1)の姿勢に戻り、(1)(2)を10回繰り返します。10回のうち4回以上、指先がピタッと合えば合格です。

で、すねの筋肉も鍛えられます。年を重ねると敷居や小さな段差につきまづきやすくなります。転倒を防ぐ一助にもなりますので、ぜひ楽しんでみましょう。

みんなで考えよう人権問題 ～わたしにとってのサンクチュアリとは？～ 中央会 みのり

被害者の家族が、加害者に対して、「自分がした事にきちんと向き合い心の底から謝罪してもらいたい。」という声を聞いたことがあります。もし私が同じ立場であれば、加害者を厳しく責め立てるであろうことは、容易に想像できます。しかし、加害者側に「感情」というものがなければ、謝罪の意味が理解できないということにもなります。

そのことを、ドキュメンタリー映画「プリズン・サークル」を観て感じました。映画のタイトルを直訳すると「プリズン（刑務所）においてサークル（車座）になって対話すること」になります。イスを円形に並べて、受刑者が受刑者に対して自分の経験を自分の言葉で語り、対話することで、なぜ暴力や犯罪行為に至ったか、その原因を探り、問題の対処法を身に付けることを目指す教育プログラムです。それを日本で唯一採用している刑務所「島根あさひ社会復帰促進センター」が映画の舞台です。2008年に開設された官民協働型の先進的な刑務所です。

このプログラムにおいては、まず言葉や感情を取り戻すことが重要となります。「受刑者は加害者であると同時に、被害者でもある」ということが映画に出てきます。親からの虐待や性的ないじめを受けたり、育児放棄により家で食べ物も出ず、盗みを働かなくては生きていけないような状況にある時、自分の身を守るため、感情に蓋をし、重苦しい記憶を忘れ去ることで、何とか生きてきたという体験が語られています。

ある窃盗犯の受刑者は、「罪悪感はないんです」「窃盗はどうしてだめなのか、教えてほしい」などのやり取りがあつて、「目の前に」はながあつたら食べるよね」という感覚で盗み、盗まれる側の気持ちがわからないから、「盗むのは悪いことだ」と言われても理解できない、そのような場面があります。

この受刑者は、教育プログラムを通じて、自分の経験を徐々に語り始め、サークルの中で実際に窃盗に遭った受刑者の話を聞いたことがきっかけとなって「盗むのがなぜ悪いのか」ということを受け止めることができました。

このような、人の変容というか回復を促す場を映画では「サンクチュアリ」と呼んでいます。「サンクチュアリ」とは、一般的には「聖域」とか「避難場所」を意味するのですが、このプログラムでは、「心から安全だと感じられて、安心して本音が話せる場所」を指しています。同じ場に身を置き、他者の話に耳を傾け、自らの痛みや苦しみも勇気をもって語り、共有することで、サンクチュアリが形成され、回復や成長につながると考えられています。

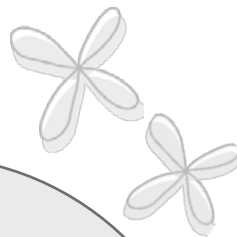
「人の話をバカにしない」「聞いたことを外に漏らさない」などの約束が大切にされて、失敗しても、それを認め、語ることで許される場所としてのサンクチュアリは、私たちの日常生活においても必要なことではないでしょうか。自分にとってのサンクチュアリを考えてみましょう。

参考図書：根っからの悪人っているの? [著：坂上香、出版：創元社]

著者の坂上さんは、「プリズン・サークル」の映画監督です。



JA 東能登川 職員募集



◆職種

総合職（信用・共済・購買・営農・管理等）

◆応募資格

- ①2025年3月大学、短大、専修学校卒業見込みの者
- ②40歳未満（高卒以上）

◆要免許

普通自動車運転免許

◆応募方法

応募書類を添えて企画管理課に提出してください。
採用が決定次第、受付は終了させていただきます。

◆応募書類

- ①履歴書（JIS規格）・成績証明書・卒業見込書
- ②履歴書（JIS規格）

◆その他、待遇・選考方法等についてはホームページ・マイナビをご覧ください。

◆お問い合わせ先

企画管理課 担当 山口 TEL 0748-42-1345

Eメール kikaku@e-notogawa.jas.or.jp

事業説明会開催

新規学卒者を対象とした事業説明会を開催します。

◆日時 令和6年5月30日（木）
14時00分～15時00分

◆場所 JA東能登川 本所

前日までに電話・Eメールにて
お申込みください。



この応募紙へ記入の住所・氏名等は、プレゼント当選者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」のコーナーに掲載させていただきます。ご了承ください。ご了承の方のみ応募いただけますようお願い致します。

広報紙5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5月31日（金） 当日消印有効

簡単に作れる本格メニュー

カツオと野菜の南蛮漬け

材料（4人分）

- *カツオ刺し身用・・・200g（1冊）
- *焼肉のたれ・・・大さじ4
- *片栗粉・・・適宜
- *揚げ油・・・適宜
- *赤・黄パプリカ・・・各1/4個
- *ズッキーニ・・・1/2本
- *ナス・・・1本
- *糸トウガラシ・・・適宜

南蛮酢

- *米酢・水・・・各100ml
- *砂糖・・・大さじ3
- *みりん・・・大さじ2
- *塩・・・小さじ1
- *しょうゆ・・・大さじ1
- *ごま油・・・小さじ1

刺し身を保存食に。
南蛮酢に漬ければ、冷蔵庫で
3日くらい保存できます。

作り方

- ① 南蛮酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ② カツオは1cmの厚さに切り、焼肉のたれをまぶして10分下味を付ける。水気を拭き、片栗粉を付けて中温（170度）の油で揚げる。熱いうちに①に漬ける。
- ③ パプリカ、ナスは乱切り、ズッキーニは輪切りにし、油で素揚げし、②に漬ける。
- ④ 30分程度漬けたら皿に盛り付け、糸トウガラシを天盛りにして出来上がり。



スケジュール

5月

18 土
19 日
20 月
21 火
22 水
23 木
24 金
25 土 ガーデニング教室
26 日
27 月
28 火
29 水
30 木
31 金

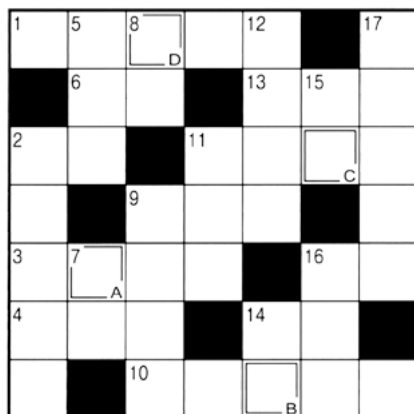
6月

1 土
2 日
3 月
4 火
5 水
6 木
7 金 ヨガ教室
8 土 年金相談会
9 日
10 月 ヤクルトの健康教室
JA ほーもん
11 火
12 水
13 木 習字教室
14 金 菜々笑感謝祭



- ★ 玉子料理は好きなので、レシピの春キッシュを作ってみます。(鉢光寺町・大前さん)
- ★ クロスワードは毎回楽しみに挑戦しています。(阿弥陀堂町・中川さん)

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 5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

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 いとこのお母さんです
- 3 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 4 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 9 ポシェットやリュックもこの一種
- 10 梅雨時に洗濯物を干すとバリッと乾かずこうなることも
- 11 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 13 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 14 足が8本あります
- 16 手前の反対側

↓ タテのカギ

- 2 うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 5 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 7 シカと大仏が有名な県
- 8 耕したり肥やしたりします
- 9 カウボーイが首に巻きます
- 11 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 12 LDKのLです
- 14 たる、おけにはめられています
- 15 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- 16 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 17 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています



4月号のクロスワードの答えは ピクニック でした。

正解者の中から当選されたのは

神郷町 森 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>