



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

田んぼの学校



5月8日(水)、「田んぼの学校」を開催し、東小学校の5年生69名が田植えを体験しました。当JAの営農指導員と地元の農業委員の方に教わりながら、コシヒカリの苗を植えました。

最初は水田に入るのをためらいながらも、徐々にコツをつかみ、「楽しい！」と笑顔で作業しました。普段できない体験に、児童たちは「ぬるぬるした土が気持ちよかった」「おもしろかった」と元気に答えてくれました。

今後は、定期的に田んぼを観察し、秋に稲刈りを行う予定です。



ガーデニング教室



5月25日(土)、本所にてガーデニング教室を開催し、16名が参加されました。今回は、ガザニア、ペンタス、ランタナ、日々草、リシマキヤの5種類の花苗をバランスよく植えていき、6月から11月まで長く咲き続ける寄せ植えを作りました。育て方としては、土が乾いたら、水をたっぷりとやるのが良いそうです。また、日当たりを好む花苗なので、半日日当たりの良い玄関先に置いておくことでどんどん花が咲いてくるそうです。ガザニア、ランタナ、リシマキヤは株が残るため、毎年楽しめます。

夏の暑さに強い花ですが、一つ一つの花のボリュームが出てきたら、切り戻しを行うことでより長く咲き続けます。美しい花を見て、楽しい生活を送りましょう。



7月のJAほーもん日

7/16(火) ~ 7/19(金)

7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。

自己改革に向けた JA 東能登川の現在の取り組み状況について

JA 東能登川は、平成 26 年より組合員との徹底した対話に基づいて、創造的自己改革に向けた実践に取り組んでまいりました。その基本目標に沿った取り組みをご紹介します。

農家組合員の所得増大

- ◆ 施設共同利用による品質の均一化と農家コスト削減
- ◆ 肥料農薬の事前予約を実施し、一括仕入により農家コスト削減
- ◆ 播種前契約等の事前契約による米の安定的販売
- ◆ 水田利用型園芸作物の作付け推進・生産指導
- ◆ 水田利用型野菜用農業機械を JA で導入し共同利用と作業の一貫化
- ◆ 高収益作物の作付け・生産指導
- ◆ ビニールハウスレンタル事業の実施
- ◆ (株)アグリやわたの郷と連携した農作業支援体制の充実
- ◆ 地域商社アグリステーションと連携した販売先の確保
- ◆ 有休農地を利用したユウカリ等の園芸作物の推進



農業生産の拡大

- ◆ 米、麦、大豆の増収と品質向上
- ◆ 小麦「びわほなみ」栽培に向けた試験栽培
- ◆ 定植前契約で、価格が提示されており安定した所得確保
- ◆ 地域商社アグリステーションと連携した販売先の確保



地域の活性化

- ◆ 農産物直売所 菜々笑の運営充実
- ◆ 農業まつり・夏まつりの開催
- ◆ カルチャー教室の開催
- ◆ 能登川東小学校児童を対象とした食農教育の開催
- ◆ 営農経済部門との連携体制を強化し、農業メインバンク機能を発揮
- ◆ 相続相談会の実施
- ◆ JA 東能登川地域農業者連絡協議会の活動



JA 東能登川は皆様と共に地域農業の発展を目指します



スイートコーンの抑制栽培 害虫対策を万全に

旬の時期とはひと味違う味わいを楽しめるように遅く収穫する方法、抑制栽培に挑戦してみませんか。中間地では7月中旬～8月中旬に種まきし、種まき後88日程度で収穫できます。8月下旬以降の種まきでは栽培後半の気温が不足し、穂が十分に肥大しません。

「品種」抑制栽培では生育初期が高温で経過するため、早生品種では十分な葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大が不足します。そのため、高温期でもじっくり生長する中生品種の「ゴールドラッシュ90」（サカタのタネ）や「おひさまコーン88」（タキイ種苗）などが適しています。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。1平方m当たり化成肥料

図1 畑の準備

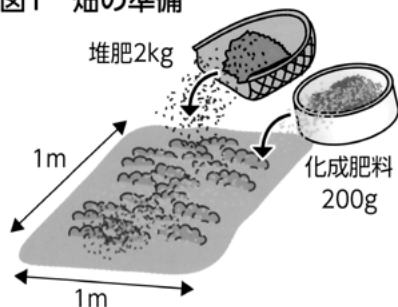


図2 種まき

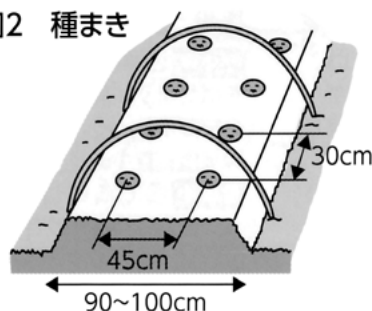
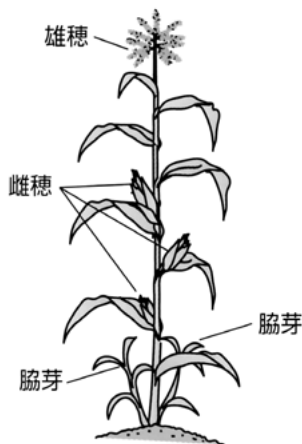


図3 間引き



図4 無除けつ・無除房



（NPK各成分10%）200gと堆肥

2kgを全面に施し、土とよく混ぜておきます（図1）。2条まきでは、幅90～100cmの栽培床（ベッド）を作り、ベッドを平らにならした後、地温の上昇を防ぐ白マルチをします。

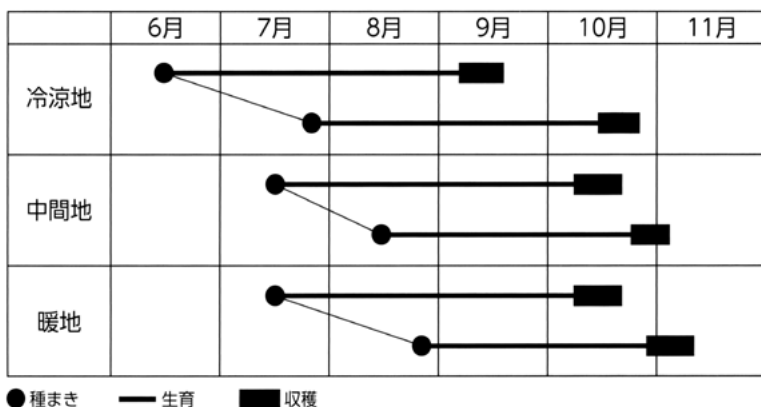
「種まき・間引き」株間30cm程度、1カ所3、4粒の点播（てんば）にし、害虫予防のため防虫トンネルで被覆します（図2）。なお、1、2株の栽培や1列のみでは花粉が不足しやすいので10株以上にまとめて栽培してください。草丈10～15cmで生育の良い1株を残し、間引く苗はさみで切り取り1本立ちにします（図3）。

「追肥・水やり」1回目の追肥は草丈50～60cmの頃、1平方m当たり100gをベッドの両側に与え、株

元へ土寄せします。雄穂が出る頃に同様の量を通路に施し中耕します。株元から2、3本の脇芽が出ますが、特に取り除く必要はありません（無除けつ）。その後、雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大きくなるので、これを収穫します。下に付く穂はあまり大きくなりなため、残しておいても構いません（無除房）（図4）。晴天が続く水不足となると子実の肥大に影響するため、十分な水やりをします。

「病害虫防除」アワノメイガやアブラムシなど害虫が多く飛来する作型のため、予防的な農薬散布が必要です。雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来して、幼虫は雄穂や雌穂（子実）に食い入ってしまします。雌穂の出始めに登録農薬を株の上から散布します。収穫

栽培カレンダー（スイートコーン:抑制栽培）



期には防鳥ネットなどでカラスやハクビシンの被害を防ぎます。
「収穫」収穫適期は絹糸が出てから25日前後ですが、絹糸抽出期以降の気温によって前後しますので、予定日が近づいたら試してみきして、先端粒の張り具合を見て収穫適期を決定します。朝もぎがみずみずしくおいしいので、早朝に収穫しましょう。



足腰の筋力アップ、チャレンジしませんか？

蒸し暑い日が続きますが、皆さんお元氣にお過ごしですか？

総務省消防庁のまとめによると、2023年5～9月の全国における熱中症の救急搬送者数は9万1467人で、22年同期間と比較すると2万438人増加しています。熱中症の症状としては目まいや立ちくらみ、発汗異常、筋肉の硬直、手足のしびれなどが起こります。

熱中症が疑われる場合には涼しい場所に移動しましょう。また、体を冷やして水分や塩分を補給しましょう。とりわけ、子どもや高齢者は脱水症状になりやすいといわれています。熱中症は命に関わる危険性もあります。ご家族の皆さんは、熱中症の予防と対策について理解を深め、夏本番を迎えましょう。

さて、今回ご紹介するのは「腕を上げる運動」と「脚を上げる運動」です。バランスを取りながら無理のない範囲で取り組んでください。バランスを取るのが難しい場合には、脚を上げる程度を調節したり、いすやテーブルを支えにしたりしましょう。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」
埼玉県秩父編
(協力:近畿日本ツー
リスト)はコチラ



レッツ、トライ! 腕を上げる運動+脚を上げる運動



(1) 気を付けの姿勢で準備をします。



(2) 片腕を伸ばして横に上げ、同時に片脚を横に少し上げます。



(3) 元の姿勢に戻ります。



(4) 反対側も同様に、片腕を伸ばして横に上げ、同時にもう一方の片脚を横に少し上げます。



(5) 元の姿勢に戻ります。



介護のプロでも、自分の家族の介護は難しい

経験豊富な介護のプロであつても、いざ自分が家族の介護をする立場になると、いつもと同じ判断ができなくなることがあります。

■ 実の親に怒鳴ってしまったベテランケアマネジャー

ケアマネジャーとして15年のキャリアを持つKさん(男性・50代)の父親は、車で20分ほど離れた実家で1人暮らしをしています。父親に物忘れ症状が出ていることに気付いたKさんは、病院での診断や介護保険の申請を促しますが、父親は「何も困っていない! 必要ない!」と聞き入れません。Kさんは、父親を否定せず、寄り添いながら説得していましたが、不安と心配が募って余裕がなくなってしまったのでした。



先日、とうとう「いいかげんにしろ! もう、サポートが必要な状況なんだと認めろよ!」と、怒鳴りつけてしまったのです。Kさんは「プロとして、あつてはならない言動を取って

しまった……」と、自信を失いかけてそうです。

■ 他者であるプロの介入が必要不可欠

家族の介護に直面したときは、地域包括支援センターをはじめとした窓口とつながることが、適切な支援を受ける第一歩です。冷静になったKさんは「自分だけで父を説得しようとしてしまった」と、実家近くの地域包括支援センターに電話しました。相談員から「お話を聞かせてください」と訪問する形で認定調査をするのはいかがでしょうか?」との提案があり、その後2カ月ほどで介護保険サービスを受ける段取りがつかしました。

Kさんは、「家族とは距離感が異なる他者の関わりがあつてこそ、介護はうまくいくのだと痛感しました」と話します。さらに、家族だけで介護を抱え込みがちな人にも自分の体験を伝え、プロの介入を積極的に呼びかけているそうです。

介護のプロであつても難しいのが自分の家族への対応です。プロでない私たちであればなおさらでしょう。1人で頑張らず、プロをどんどん頼ってくださいね。

調味料・飲料水キャンペーン

キャンペーン期間 9/30 まで

				
くみあい醤油 寿	長野県産 りんご三兄弟	国産かんきつ 三種ブレンド	ごくごく飲める 毎日 1 杯の青汁	C1000 ビタミンレモン
1ℓ×8本 3,656 円	280ml×24 本 2,160 円	400ml×24 本 2,400 円	350ml×24 本 2,808 円	140ml×30 本 3,150 円

その他にも、さまざまな商品を扱っております。この機会に、ぜひご購入ください！！

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きます。ご了承ください。ご応募の方の応募は、お待ちしております。

広報紙6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
ご了承ください。

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6月28日(金) 当日消印有効

食卓を彩る旬のレシピ

豚バラのホウレンソウあんかけ

材料（4人分）

- * 豚バラ肉(塊)・・・500g
- * ネギ(青い部分)・・・1本分(50g)
- * ホウレンソウ・・・200g
- * ショウガ・・・1片
- * 水溶き片栗粉・・・大さじ1
- * 酒・・・大さじ1
- * オイスターソース・・・大さじ1
- * ごま油・・・小さじ1
- * しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ① たつぷりの熱湯にネギ、薄切りにしたショウガを入れて豚バラ肉を1時間ゆでる。冷めたら脂を除き、1cm厚さに切ってフライパンでこんがり焼く。
- ② ホウレンソウはゆでて水気を絞り、長さ2cmに切る。これを鍋に入れ、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 皿に豚バラ肉を盛り付け、②をかけて出来上がり。



スケジュール

6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 理事会
25 火
26 水 ミニ盆栽づくり
27 木
28 金
29 土
30 日

7月

1 月
2 火
3 水 組合員健診
4 木 組合員健診
5 金
6 土
7 日
8 月
9 火
10 水
11 木 習字教室
12 金 ヨガ教室
13 土
14 日
15 月 海の日
16 火 JA ほーもん
17 水
18 木
19 金



- ★ 今年の夏も大変暑くなりそうですね。熱中症に気をつけましょう。（小川町・山川さん）
- ★ 手足の体操参考になります。猛暑の予報お気を付けください。（鉢光寺町・中林さん）

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 6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

- 七夕の短冊を付ける植物
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 東北地方で牛のこと
- だしじゃことも呼ばれます
- ひ孫の子どもです
- ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ボンボンと地面で突いて遊びます
- 高校球児が試合をするときに履きます
- ピサにあるものは傾いていることで有名です
- シャンプーの後で使う人もいます
- 侍が腰に差していたもの
- ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 漢字などに付ける小さな文字

↓ タテのカギ

- 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 貼り合わせて合板を作ります
- アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 春がスプリングなら夏は
- 目で見える範囲のこと
- 手首のこと。——バンド
- 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- アウトターの反対語
- ウイスキーはこの中で熟成します
- 病気の治療や予防に使われます
- 打ち上げ——、線香——



5月号のクロスワードの答えは ナガグツ でした。

正解者の中から当選されたのは

小川町 山川 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>