

スマイルつうしん 令和8年2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。



みそ作り



1月13日(火)から毎年恒例のみそ作りが始まりました。

今年度は約141名の方に参加いただき、みそ出来高は、約2,500kgを予定しております。

JAの手作りみそは、添加物や保存料が入っていないため、安心・安全で、とてもおいしいと毎年好評をいただいております。また、熟成の度合いによって味の変化を楽しめるところも魅力の1つです。

それぞれのご家庭で「わが家の味」の美味しいみそが出来上がるのが楽しみですね。

～ATM機器 利用停止日のご案内～

いつもATMをご利用いただきありがとうございます。

ATM機器入替のため下記の日程で終日利用停止となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

【利用停止日】

令和8年2月26日(木)9:00～20:00(終日)



3月のJAほーもん日

3/16(月)～3/19(木)

3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。

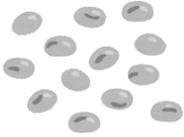
大豆検査

令和7年産白大豆検査を令和7年12月11日より順次行っております。

大豆の刈取りについては、管内で作付されている大豆圃場の多くで、青立ちにより収穫が約2週間程度遅れています。特に、ことゆたかA1号が多く、フクユタカや黒大豆でも発生していました。

青立ちの原因として、開花期以降の高温・干ばつによる水ストレスやカメムシ類による収汁被害、ハスモンヨトウ等による食害などの要因が影響して発生している可能性があります。被害の多かった圃場では、収量・品質とも低下の原因となっています。

また、収穫前の雑草の有無により特にイヌホオズキ・ヒロハフウリンホオズキの雑草が大豆の刈取り時に混入すると汚損粒となり品質に大きく影響が見られますので、重労働で負担も大きいと思いますが、雑草除去の取組みをお願いします。



1月末現在の検査結果は次の通りです。(袋)

品 種	ことゆたか A1 号	フクユタカ	すみさやか
等 級	数 量	数 量	数 量
1 等	0	0	0
2 等	146	377	285
3 等	304	406	190
特定加工用	37	605	383
合 計	487	1,388	858

*特定加工用・・・大豆の原形を残さず、加工用として使用する大豆



年金相談会

1月21日(水)、本所にて年金相談会を開催いたしました。年金を受給する際の手続き方法や試算額の説明、請求書の記入方法など、各相談者のニーズに寄り添った相談会となりました。次回は、3月28日(土)に開催を予定しております。年金相談会は予約制となりますので、参加をご希望の方は、事前に信用課まで、お問合せ下さい。今年度の日程表を同広報誌5ページに掲載しておりますのでご覧ください。

JA東能登川では、年金受給者の方を対象に様々なイベントや特典がございます。また、相談会では年金受給中の方はもちろん、これから年金受け取りのことを考えておられる方など、どなたでもご参加いただけますので、ぜひご来店いただき、お気軽にご相談下さい。

観劇バスツアー

1月29日(木)、農協観光主催の観劇バスツアーが開催され当JAからは20名の方にご参加いただきました。

京都の南座で公演されている「わが歌 フギウギ 笠置シヅ子物語」を観劇しました。様敷席で掘りこたつ式のお席だったので靴を脱いでゆっくりと観ることができ、楽しい時間を過ごしていただきました。

その後、京都銘菓の八ッ橋のお買い物へ行き、参加された皆さんはお土産を購入するなど楽しんでいただけました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。





シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

シロウリ（白瓜）は「越瓜（えつわり）」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

「栽培時期」発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

「品種」地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的人手しやすい「沼目白瓜」（タキイ種苗など）、「白はぐらうり」（サカタのタネなど）、「青はぐら」（トキ

図1 畑の準備

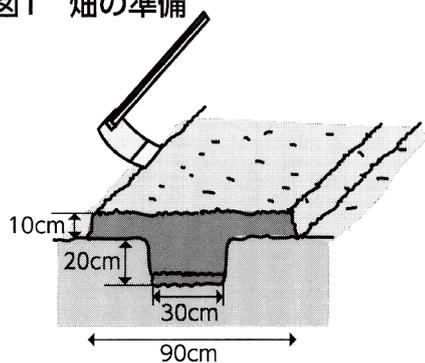
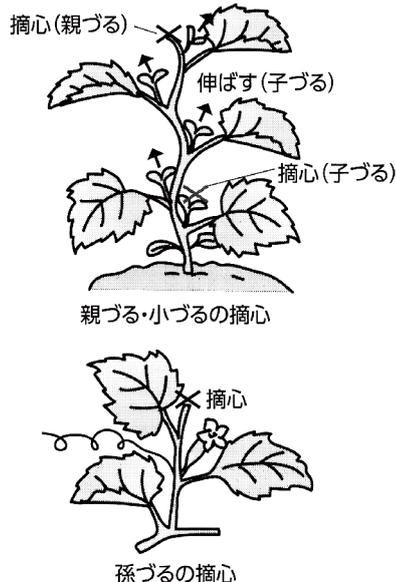


図2 整枝1



タ種苗など）などがお薦めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。「苗作り」苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。「畑の準備」植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を

図3 整枝2(4本整枝)

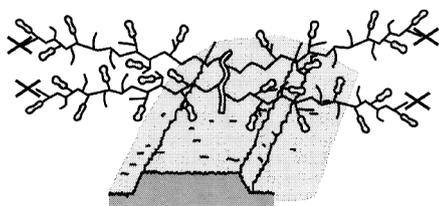
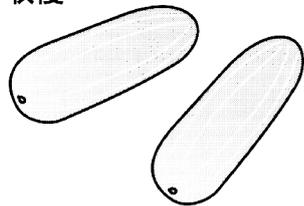


図4 収穫



中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります（図1）。「植え付け」風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。「保温」低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。「整枝」シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から

栽培カレンダー(シロウリ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル		●	▲	▲	▲	▲	
	キャップ		●	▲	▲	▲	▲	
	じかまき			●	▲	▲	▲	
中間地	トンネル		●	▲	▲	▲	▲	
	キャップ		●	▲	▲	▲	▲	
	じかまき			●	▲	▲	▲	
暖地	トンネル		●	▲	▲	▲	▲	
	キャップ		●	▲	▲	▲	▲	
	じかまき			●	▲	▲	▲	

● 種まき ●● 苗作り ▲ 植え付け ◯ トンネル
— 生育 ▲ キャップ ■ 収穫

出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8〜10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します（図2）。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します（図3）。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。「追肥」子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。「収穫」若取りは200〜300g（開花後20〜25日）で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度（開花後40日程度）で収穫します（図4）。

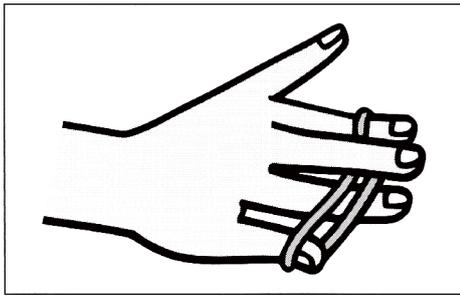
※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



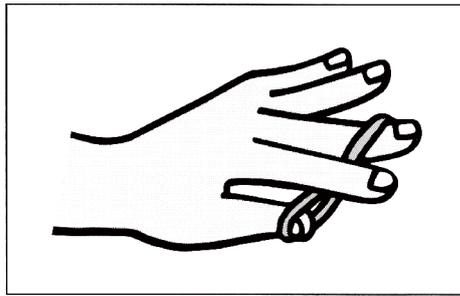
輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかりと広げることによって指の力も鍛え

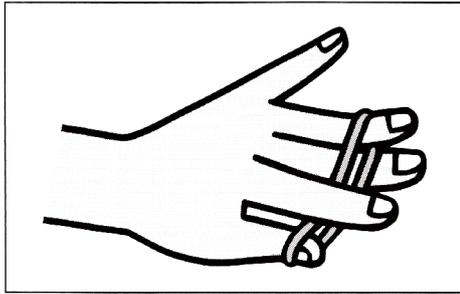
られ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。



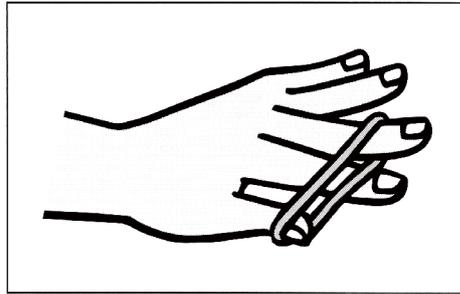
(3) 親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



(1) 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



(4) 人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで(3)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(2) 人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※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 ～ 福は内、鬼も内 ～ 中央会 みのり

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる頃となりました。節分は、立春を前にした季節の節目であり、古くから豆まきをして災いを払い、新しい春を迎える準備をする大切な行事です。私たちは幼い頃から「鬼は外、福は内」というかけ声に親しんできましたが、この「鬼」という存在について、少し立ち止まって考えてみたいと思います。

一般的に鬼は、角が生え、牙を剥き、私たちの平穏を脅かす恐ろしい存在として描かれます。だからこそ、豆を投げ、自分たちの輪の外へ追い出そうとします。しかし日本には、あえて「福は内、鬼も内」と唱えるお寺や地域が存在しています。たとえば、修験道の聖地として知られる奈良県金峯山寺では、鬼を「改心させ、ともに歩む存在」と捉えています。そこにあるのは、異なるものを排除するのではなく、受け止め、向き合い、ともに生きていこうとする姿勢です。この「鬼も内」という考え方は、現代社会において人権を考えるうえで、示唆に富んだ視点を与えてくれます。

かつて鬼は、疫病や災害といった、人の力ではどうにもならない災いの象徴でした。では、現代の私たちが向き合おうべき本当の「鬼」とは何でしょうか。それは、外にいる誰かではなく、自分自身の心の中に潜む、偏見や排除の気持ちではないかと考えます。

私たちは日常の中で、自分たちの「当たり前」を守るために、「最近の若い人は……」「男（女）らしさ」といった言葉で、無意識のうちに線を引いてしまうことがあります。こうした言葉の奥には、理解しきれないものを遠ざけ、簡単に分類しようとする心の動きが潜んでいます。

しかし思い返してみれば、かつて私たち自身も、誰かにとつての「分からない存在」だったはず。経験の浅さを指摘されたこと、新しいやり方に挑戦して反発を受けたこと、慣れない環境で戸惑いを抱えたこと。そのとき、誰かがすぐに排除せず、時間をかけて向き合い、受け入れてくれたからこそ、今の自分があるのではないのでしょうか。

「鬼も内」という言葉は、すべてを無条件に肯定するという意味ではありません。自分の中にある拒みの気持ちに気づき、それでも向き合おうとする姿勢を持つこと。その一歩が、対立を和らげ、信頼を育てる土台になります。

今年の節分、豆をまくときには、少しでも自分の心にも問いかけてみたいものではないか。招き入れるべきものは、多様な人とともに歩もうとする、静かな覚悟ではないか。

立春を過ぎれば、大地はいっせいに芽吹きを始めます。私たち一人ひとりが、思い込みという殻を少しずつ手放し、相手を理解しようとする。その積み重ねが、私たちの暮らすこの地域に温かな「人権の春」をもたらしていくはず。自身の心を整えること——それこそが、現代における節分の豆まきに込める本当の願いなのかもしれません。

年金相談会日程表



	開催日	時間
令和8年	4月18日(土)	9:00 ~ 12:00
	6月20日(土)	9:00 ~ 12:00
	7月 2日(木)	13:30 ~ 16:30
	9月26日(土)	9:00 ~ 12:00
	11月 2日(月)	13:30 ~ 16:30
令和9年	1月20日(水)	9:00 ~ 12:00



どんなことでもおたずねください! 年金事務所に行っていただく手間が省けます。

- ・『年金特別便』『裁定請求書』が届いたらどうすればいいの? ・65歳より早くもらう方がいい?
- ・若い時に勤めていたことを調べられる?
- ・もらっている年金の相談やもらい忘れの調査 など・・・



★完全予約制です。

参加ご希望の方は、JAまで事前にお電話もしくは窓口でお申込み下さい。

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きます場合がございます。ご了承願います。ご了承願う方が応募いただけますようお願い致します。

広報紙2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2月27日(金) 当日消印有効

COOKINGれしび

70℃オイル蒸しとしらすの Pasta

材料 (2人分)

- * ブロッコリー.....1株(200g)
- * ニンニク.....2片(10g)
- * 唐辛子(お好みで).....少々
- * オリーブ油.....大さじ2
- * 水.....2L+300ml
- * 塩.....大さじ1+2つまみ
- * パスタ.....200g
- * しらす.....20g
- * こしょう.....少々

作り方

- ① 水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③ パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

【ポイント】

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです、味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。



スケジュール

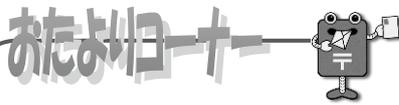
2月

21 土
22 日
23 月
24 火
25 水
26 木
27 金 理事会
ヨガ教室
28 土



3月

1 日 農政フォーラム
2 月
3 火
4 水
5 木
6 金
7 土
8 日
9 月
10 火
11 水
12 木
13 金 ヨガ教室
14 土
15 日
16 月 JA ほーもん
17 火
18 水
19 木
20 金
21 土 通常総会



たくさんのご応募お待ちしております！



★ いつも料理のレシピ楽しみにしています。野菜の作り方も参考にしています。

(神郷町・清水さん)

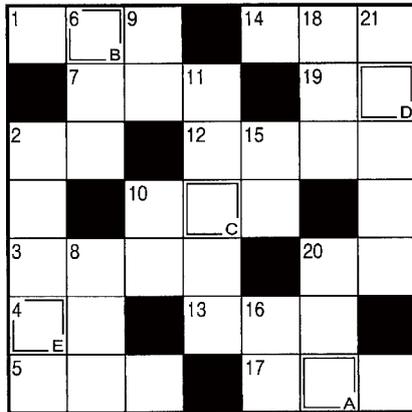
★ 先月のレシピの韓国風太巻きがおいしそうなので作りたいと思います。(今町・奥居さん)

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！

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 2月27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

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコキは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

↓ タテのカギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った



1月号のクロスワードの答えは ゴウカク でした。

正解者の中から当選されたのは

今町 奥居 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>