



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

稲刈りシーズン到来

2

飢饉を
ゼロに



お盆を過ぎた頃から「みずかがみ」の収穫が始まりました。

今年は7月の梅雨明けから高温・多照の日が続いたことから収穫時期は例年よりやや早まっています。また収量については全体的に例年並み～やや多、品質については昨年に比べ、等級は優る状況である一方、カメムシによる被害粒が多いところでは等級に影響を及ぼしています。

引き続き「にじのきらめき」「日本晴」「秋の詩」等の収穫を迎えますが、熱中症など体調管理に気をつけていただくとともに農作業中の事故に十分注意して作業を行ってください。



管理・収穫のポイント

- ◎葉色に惑わされず、必ず穂（粃）色を手にとって確認し、粃黄化率85～90%の時期に収穫する！（刈り遅れによる品質低下に注意！！）
- ◎根や葉の活力維持のため、収穫5日前まで湛水を保つ！
- ◎中生・晩生品種では今後も十分な水が必要なので、こまめな水管理を行う！



スクエアステップ教室

3

すべての人に
健康と福祉を



8月4日（火）、東近江市健康推進員さんによる「第3回スクエアステップ教室」を開催しました。

今回は、脱水症や熱中症についてのお話を聞き、脱水症のチェック方法や経口補水液の適切な摂取方法について学びました。

また、スクエアステップの実践では、前回の復習に加え、童歌（肥後手まり唄）「あんたがたどこさ」に合わせてステップを踏み、歌詞の「さ」で手を叩くという、少し難易度の高い動作にも挑戦しました。参加者の皆さんは講師の説明にしっかりと耳を傾け、足元を一つひとつ確認しながら楽しそうに取り組まれていました。

今年度のスクエアステップ教室は今回で全3回の日程を終了いたしました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

今後もこのような取り組みを通し、地域の健康づくりにつなげていきます。



10月のJAほーもん日

10/13(火) ~ 10/16(金)

10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東能登川の取り組み

農家組合員の所得増大

【現在】の取り組み

- 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
- (株)アグリやわたの郷と連携した農作業支援体制の充実
- 「国消国産」と「地産地消」の実践
- 有休農地を利用したユウカリ等の園芸作物の推進
- 物流効率化に向けた取り組み

【今後】の取り組み

- 共同利用施設の長寿命化
- デジタル技術の活用
- 需給に応じた生産面積確保への取り組み
- 事業間連携の促進



農業生産の拡大

【現在】の取り組み

- 米、麦、大豆の増収と品質向上
- 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

【今後】の取り組み

- 試験圃場の設置による検証の継続
- 地域ブランドの確立の継続

地域の活性化

【現在】の取り組み

- 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
- 地域貢献活動の実施（交通安全教室・管内小学生への日傘寄贈）

【今後】の取り組み

- 地域農業を担う新規就農者の育成・支援
- JAと農業者と消費者の交流イベントの開催





冬にやっておきたい土作り

最初は軟らかい土も、野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。菜園に野菜が少ない冬の時期に、春に備えて土作りを始めましょう。

「水はけと通気の良い土」

根は水に溶けた酸素を吸って生長するので、水と空気が土粒の隙間を動きやすい土の構造（団粒構造）が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深くまで耕し、下層の硬くて水の抜けにくい土層を壊します。

団粒を作るのは、砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせて粗大な有機物（バーク堆肥、家畜ふん堆肥、落ち葉堆肥など）を混入しておきます。

図1 良い土の組成

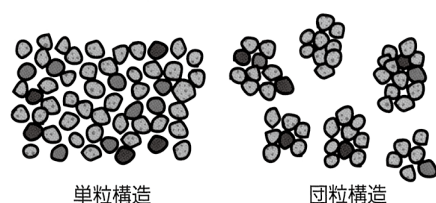


図2 落ち葉堆肥の作り方

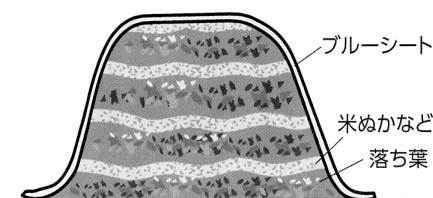


図3 寒起こし

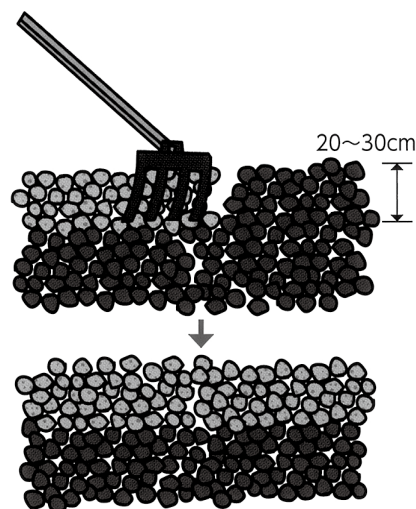
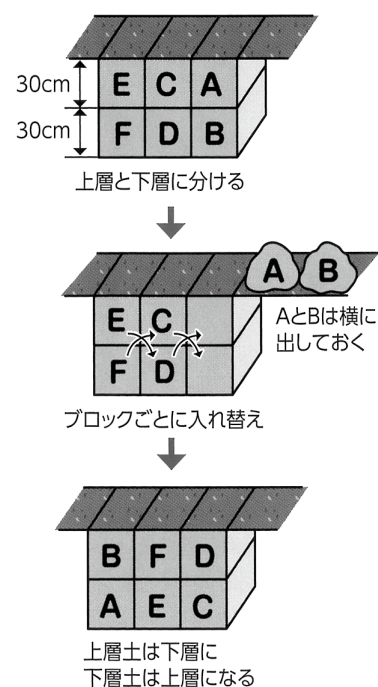


図4 天地返しの方法



「落ち葉堆肥とは」

落ち葉堆肥は、落ち葉に米ぬかや油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させたもので、肥料分を含んでいます。ケヤキ、クヌギなどの広葉樹は葉が柔らかく微生物により分解（発酵）されやすいため堆肥に適しています。

「落ち葉堆肥作りの手順」

①落ち葉を20cm程度の厚さに積み重ねます。米ぬかや油かすなど（落ち葉の重さの1～2%程度）をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固めます。②これを繰り返して1mくらいに積み上げます（図2）。

③1か月に1回程度切り返し、半年から1年程度たつて落ち葉がボロボロに崩れてきたら完成です。コンクリートパネルなどで囲う、壁を利用するなどして堆肥場を作っても良いでしょう。

「寒起こし」

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には肥料などの養分が蓄積し、下層土は根が入りにくく硬くなつてきます。また、上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えています。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

寒起こしは、厳寒期に菜園を表面から20～30cm荒く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です（図3）。このとき、大きな雑草などは取り除いておきましょう。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。これの繰り返しで土塊が次第に崩れて、通気性・排水性が良く、農作物の根が張りやすいふかふかの土になります。害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

「天地返し」

普段耕す土層は軟らかくても、その下に硬い「耕盤」がある場合があります。特に、長い間トラクターのロータリーで耕していると、表層は耕せても、その下にはトラクターの重さで耕盤ができやすくなります。天地返しで、この耕盤を崩すことができます。天地返しは、表面から30cm程度の土層と、その下60cm程度までの土を入れ替える土壌改良法です（図4）。

これらの作業はきつい仕事なので、冬に行うと良いでしょう。また、連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。



ピント合わせ体操で脳を鍛える

脳をしつかり使う体操です。指の形を素早く切り替えるときに、脳から指への指令が活発になるため、頭がスッキリとさえます。会議前などにもお薦めです。

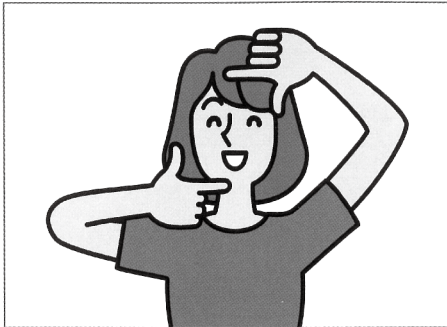
メリハリをつけて指を動かすことが大切です。(2) (4) でフレームを作るときは、親指と人さし指を真つすぐ伸ばし、中指・薬指・小指の3本はしっかりと握りましょう。



(3) (1)の状態に戻ります。



(1) 親指と人さし指で眼鏡の形を作り、穴から両目でのぞきます。



(4) 左手を上にして、顔の前でフレームの形を作ります。このとき、人さし指が横になります。親指と人さし指は伸ばし、他の3本の指はしっかりと握りましょう。



(2) 右手を上にして、顔の前でフレームの形を作ります。このとき、人さし指が横になります。親指と人さし指は伸ばし、他の3本の指はしっかりと握りましょう。

※ (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 ～ 非常時だからこそ、守りたいもの ～ 中央会 みのり

7月28日、熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、熊本県宇城市と氷川町で震度7を観測しました。被災された方々に心よりお見舞い申しあげるとともに、被災地の一日も早い復旧と、平穏な暮らしが戻ることを心よりお祈りいたします。

報道に触れながら、以前に研修会でとりあげた「避難所で生じる人権上の困りごと」を考えるワークショップを思い出しました。大きな災害が起きると、避難所には行政職員が配置され、運営を主導してくれると思いがちです。しかし、被害が広い範囲に及べば、行政職員自身も被災者となります。すべての避難所に十分な人数を配置できず、避難所に集まった方々が協力して運営せざるを得ない場合もあります。

研修では、避難所で実際に起こり得る場面について話し合いました。人前では着替えにくい、授乳する場所がない、下着を干せない、生理用品を男性の担当者から受け取りにくい、夜に一人でトイレへ行くのが怖い。どれも一見すると命に直接かかわらないように見えるかもしれませんが、しかし、安心して眠れない、トイレを我慢して水分を控える、必要な物を受け取れないといった状態が続けば、心身の健康を損ないます。「非常時だから仕方がない」の一言で済ませてよいことではありません。

避難している人の事情は一人ひとり違います。高齢者、障がいのある人、乳幼児を連れた人、妊産婦、外国人、持病やアレルギーのある人もいます。配偶者等の暴力(DV)から逃れているため、名簿の扱いに特別な配慮が必要な人がいるかもしれません。全員に同じ対応をすることが一見「平等」に見えても、それだけで誰もが安心できるとは限りません。その人が何に困り、どのような支援を必要としているのかを確かめ、個別の状況に応じて必要な支援を行う「公平」の視点が求められます。

一方で、困っている人ほど声を上げにくいものです。「自分だけお願いするのは申し訳ない」「皆が大変な時に、わがままだと思われる」と我慢してしまいます。たとえば、運営に当たる人が特定の性別や年代の人だけであれば、気づけない困りごともあります。性別、年代、立場の異なる人が運営に関わり、配慮が必要な方にこちらから声をかけることが必要です。

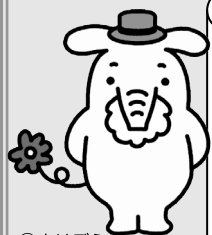
避難所で守らなければならないのは、雨風をしのぐ場所や食料だけではなく、着替えや授乳ができる場所、性別に配慮された男女別のトイレや更衣室、安心して休める環境も、人が尊厳を保って生活するために欠かせないものです。人権への配慮は、余裕ができてから考えるものでも、特別な要望に応えるものでもありません。災害から助かった命を、その後の避難生活でも守るための基本的な備えです。

災害は、いつ、どこで起きるか分かりません。自分が避難所を運営する側になることもあります。その時、声の大きい人の意見だけで決めず、声に出せない困りごとに思いを寄せられるか。今回の地震を機に、職場や家庭、地域で一度話し合ってみてはいかがでしょうか。



年金指定替え特別キャンペーン

期間：10月1日（木）～11月30日（月）

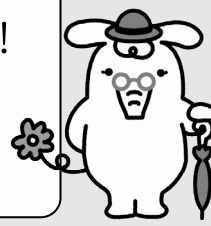


©よりぞう

年金受給口座の指定替えの手続きはとても**簡単**です！

用紙**1枚**ご記入いただくだけ！

お気軽に**お電話**下さい！



©よりぞう

他の金融機関で年金のお受け取りをされている方が、当 JA 口座にご変更いただくと、もれなく**カタログギフトをプレゼント**いたします！



お友達を
ご紹介ください！

年金お友だち紹介キャンペーン

ご紹介者様とお友達のどちらにも（年金のお手続き完了後）

JCBギフト券をプレゼント！



©よりぞう

お問合せ先 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」のコーナーへ掲載させていただきます。この応募用紙のみの応募となりますようお願いいたします。

広報紙9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9月30日（水） 当日消印有効

COOKING れしぴ

サツマイモの韓国風肉じゃが

材料（4人分）

- * サツマイモ……………250g
- * 牛肉（小間切れ）……150g
- * ゴボウ……………1/2本（100g）
- * ネギ……………1/2本（50g）
- * ニンニク……………1片（5g）
- * ごま油……………大さじ1

- * かつおだし……………300ml
- * しょうゆ……………大さじ2
- * 酒……………大さじ2
- * みりん……………大さじ1
- * コチュジャン……………小さじ2
- * 砂糖……………大さじ1/2
- * 白ゴマ、糸唐辛子……適宜

作り方

- ① サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。
- ② 鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。
- ③ ②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みに白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

【ポイント】

サツマイモは多少煮崩れてもOKです！
おらかな気持ちで調理しましょう。

【アレンジ】

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に



スケジュール

9月

19 土
20 日
21 月 敬老の日
22 火 国民の休日
23 水 秋分の日
24 木
25 金 ヨガ教室
26 土 年金相談会
27 日
28 月
29 火
30 水 理事会



10月

1 木
2 金
3 土
4 日
5 月
6 火
7 水
8 木 習字教室
9 金 ヨガ教室
10 土
11 日
12 月 スポーツの日
13 火 JA ほーもん
14 水
15 木
16 金
17 土 ウォーキング大会



たくさんのご応募お待ちしております！



★クッキングレシピいつも参考にしています。

(垣見町・長谷川さん)

★クロスワード難しかったので、よく考えてもなかなか大変でした。



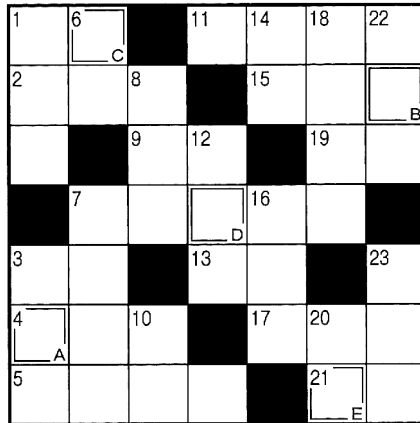
楽しく考えさせていただきました。(小川町・石部さん)

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 9月30日(水) 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 食べば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
- 2 ヒトコブだったりフタコブだったり
- 3 味噌煮にしてもおいしい魚
- 4 元のものから分かれ出ること。新たな問題が——する
- 5 橋につけられた柵
- 7 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
- 9 ——の上にも三年
- 11 転居、屋移りともいいます
- 13 漢字から作られました
- 15 歯を抜くときにかけるもの
- 17 付けている人は誰なのかが書いてあります
- 19 寺院に入るときくぐることも
- 21 彼はクラスで——を抜いて足が速い

↓ タテのカギ

- 1 おでんにつける黄色い薬味
- 3 アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
- 6 仏花によく使われます
- 7 運動会の競技のひとつ
- 8 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
- 10 えんぺらがある魚介類
- 12 ダーウィンが提唱した——論
- 14 夫の配偶者です
- 16 皮がむきやすい黄色い果物
- 18 秋桜ともいわれる花
- 20 いざというとき、体を膨らませる魚
- 22 酒などを買う前に、味や香りを確認
- 23 『考える人』で知られる彫刻家



8月号のクロスワードの答えは クツワムシ 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 <https://www.e-notogawa.jas.or.jp>