スマイルつうしん

令和8年10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。

みんなのよい食プロジェクト

東小学校3年生　野菜作り





10月１日（木）、食農教育の取り組みの一環として、東小学校３年生を対象に畑づくりの授業を行いました。

この授業は、児童に実際に冬野菜を育ててもらい、野菜作りの大変さや魅力を学んでもらうことを目的としています。当日は営農指導担当職員に加え、当 JA にインターンシップ（就業体験学習）で訪れていた八日市南高校の生徒も指導員として参加し、校内にある畑で指導・サポートを行いました。

授業では、まずスコップを使って畝立てを開始。子ども達はアドバイスを受けながら声を掛け合い、協力して作業を進め、とてもきれいな畝が完成しました。

続いて、野菜の苗や種を植え付ける作業に入りました。作業の前には植え方の説明をし、白菜・キャベツの苗の定植、ダイコン・ニンジンの種まきを行いました。子どもたちは先生や JA 職員、高校生のお兄さんに植え方を教わりながら、一株一株丁寧に植え付けることができました。



作業の最後には、今後の育て方のポイントとして「水やり」「虫取り」「草取り」の大切さを伝えました。特に最初の１週間は、朝と昼休みの１日２回の水やりが重要となります。

これからみんなで愛情を込めて育て、立派な冬野菜が収穫できるのを楽しみにしています。



インターンシップで参加してくれた高校生からは「子ども達が元気いっぱいでパワーがあり、話もしっかり聞いて楽しみながら作業してくれました。自分自身も教えることができ、とても良い実習になりました」と話してくれました。

11月のJAほーもん日

11／16(月) ～ 11／20(金)

11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。

米検査状況について

本年度の検査状況は、昨年より1等比率は向上していますが、背白粒及び心白・乳白やカメムシ被害などが多く見受けられました。

また、今年は、台風等による長雨等の影響で、倒伏や刈遅れにより、発芽粒の被害も多く見受けられました。収量については、生産者さんより話を伺っていると、くず米も少なく良いと聞いています。

引き続きＪＡへ一袋でも多くの出荷にご協力いただきますようお願いいたします。





≪　米検査状況　≫

9月末現在

（袋数）	1等	2等	3等	合計	主な格付け理由
みずかがみ	5,367	1,269	394	7,030	カメムシ
コシヒカリ	4,325	1,382	261	5,968	背白粒
キヌヒカリ	1,897	4,354	624	6,875	乳白･心白粒
秋の詩	673	436	254	1,363	カメムシ
日本晴	84	0	89	173	カメムシ
きらみずき	30	10	0	40	青未熟粒

年金相談会

9月26日（土）、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、11月22日（日）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。

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。

農業用廃プラスチック類・廃農薬の回収について

農業用使用済みプラスチック、廃棄農薬については産業廃棄物に該当するため、適正に処分する必要があります。この機会にぜひ利用されますようお願いします。

日時 ： 11月21日(土) 9:00～11:00

場所 ： ライスセンター

★対象となるもの

【廃プラ】 農業用ビニール･農業用ポリ(PO系フィルム)･ 育苗箱･畦畔シート･肥料袋･農薬アルミ袋･農薬ボトルなど農業から出るプラスチック類 （一般ゴミ･廃タイヤは出せません）

【廃農薬】 液剤･粉粒剤･破袋(一部使用済のものを含む)･不明品(ラベルが剥がれているものや異種容器に詰め替えてあるもの等)の農薬にそれぞれに区分して出していただきます。スプレー缶に入った農薬は対象外となりますので、持ち込み時に返却させていただきます。成分･形状･商品名･重量等を把握して運搬中の紛失や事故等に注意してください。

★対象となる農家

東能登川管内の全農家

★その他

出し方等、詳しい内容を記載した案内と処理に必要な用紙については営農販売課の窓口に用意しております。

※ 生産者さんへは10月中旬頃に配布させていただきます。

＊当日、処理に必要な用紙にご記入の上、ご提出ください。

詳しくは、営農販売課　(42―1345)まで

春ダイコンのトンネル栽培　とう立ちの遅い品種を選び、適切な保温を

園芸研究家●成松次郎

トンネル栽培では、晴天日には気温が外気より高く、日中の気温を生育に適切な温度（15～25度）に少しでも長く保つことができます。さらに、20度程度の高温はダイコンのとう立ちを打ち消す働き（脱春化作用）があります。

このように、トンネルとマルチによる保温は生育促進と、とう立ちを回避する効果があります。

【品種】「天宝」「春の守（かみ）」（サカタのタネ）、「春神楽」（タキイ種苗）はとう立ちが遅く、低温でもよく太る肌のきれいな品種です。

【保温資材】トンネルフィルムは、農ビ（農業用ビニール）は保温性が良いのですが、農ＰＯは軽く、べたつかないなどの理由から農ＰＯが多く使われています。穴なしと穴開きがあり、穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化され、穴から雨水が入るため、使い勝手が良いです。

べたがけ資材の不織布は保温効果や霜よけ効果があり、透光性も高いので、トンネル内の野菜上に直接かけて保温効果を高めます。

マルチを使うと地温が上がり、生育促進効果は一層高まります。透明フィルムは地温上昇効果が高い資材ですが、雑草防止には黒を選びましょう。

【トンネルの作り方】支柱の長さは、床幅70～80ｃｍでは、差し込む長さを加え、２００ｃｍ程度の長さが必要です。トンネルフィルムは、支柱の長さと同じ程度の幅を使い、トンネルの土台となる支柱を約60ｃｍ間隔に挿し、フィルムの裾は土で埋め、フィルムの上に押さえる支柱を差し込むなどして保温と耐風性を高めます（図1）。

【畑の準備】種まきの2週間前に1平方ｍ当たり苦土石灰１００ｇをまいて畑を深く耕して、土を細かく砕きます。1週間前に化成肥料（ＮＰＫ各成分10％）１５０ｇ程度と完熟堆肥1、２ｋｇを施用します。

【畝立てと種まき】幅70～80ｃｍの栽培床（ベッド）を作り、マルチを早めに張って地温を上げておきます（図2）。条間45ｃｍ2条、株間27～30ｃｍとし、1カ所4、5粒をまいて、１ｃｍ程度の覆土をします。

【間引き】1回目の間引きは本葉1、2枚までに2、3本を残し、2回目は本葉4、5枚の頃にしっかりした株を1本残します。

【トンネルの換気方法】日差しが強くなるとトンネル内は30度を超えるため、換気を行いましょう。穴開きフィルムを使うと換気の手間が省けます。穴なしフィルムでは裾を気温に応じて開閉するか、フィルム上部に穴を開け、次第に穴を増やして換気量を大きくします（図3）。3、4月はさらに気温が上がるため、葉が茂ってトンネル内が窮屈になる頃にはトンネルを剝ぎましょう。

【収穫】首の太さが８ｃｍくらい、重さ1ｋｇぐらいが収穫適期です。なお、とう立ちが進むと芯が堅くなりますが、花茎（とうの長さ）が10ｃｍ程度なら問題ありません。

図1　トンネルの作り方

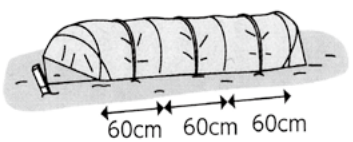


図2　畝立て

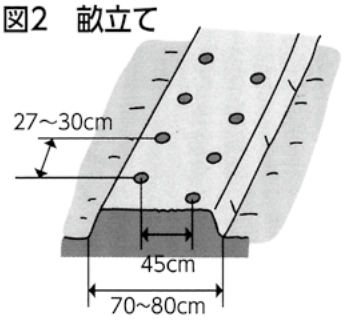
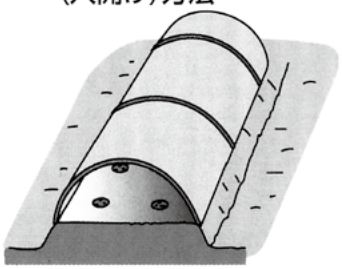
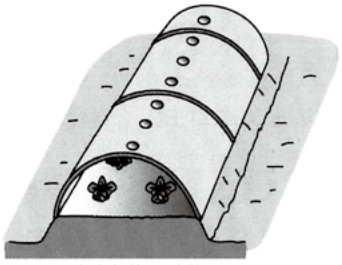
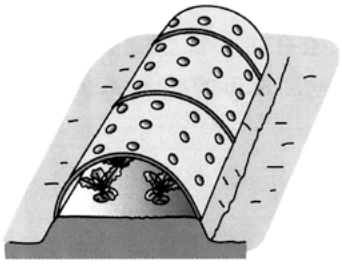


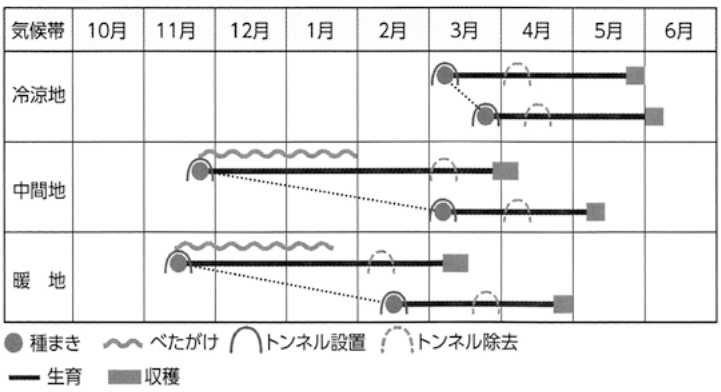
図3　トンネルの換気（穴開け）方法


種まき～発芽


生育初期～中期


生育中期～後期

栽培カレンダー（ダイコンのトンネル栽培）



※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。

3 すべての人に健康と福祉を

脳トレ！ 手足の体操

左右の指先合わせ体操でリラックス

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

東洋医学では、手の内側に心の疲れを和らげる経絡（けいらく：気や血が流れる道筋）が通っているとされています。指や手のひらを柔らかくほぐす指のストレッチでリラックスしましょう。指先を左右から合わせる運動では平衡感覚も鍛えられます。

なお、痛む指がある場合は、その指は合わせずに行ってください。

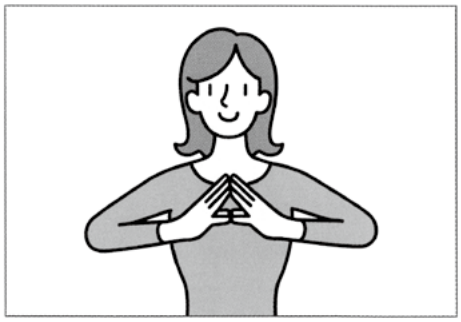
左右の指先合わせ体操



(1)両腕を肩の高さで開き、自分では見えない位置でこぶしを握ります。



(3)そのまま指先から指の付け根までをそらせます。このとき、両腕が左右真っすぐになるようにして、手のひらは付けないようにしましょう。



(2)指先を左右から近づけて合わせます。指先に集中してできるだけ正確に合わせましょう。



(4)再び両手を両肩の高さまで戻し、こぶしを握ります。

※(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　～　怒りの矛先にあるもの　～

中央会　みのり

頼んだものと違う商品が届いた。窓口で長く待たされた。説明を聞いてもよく分からない。このようなときに、理由を尋ねたり、改善を求めたりすることは、カスタマーハラスメントではありません。

しかし、相手の人格を否定する言動、何度説明しても同じ要求を繰り返す、長時間にわたって威圧的に謝罪を求める、インターネットへの投稿をほのめかして相手を従わせようとする。こうなると、苦情は問題を解決するための言葉ではなく、働く人の尊厳や就業環境を害する行為へと変わっていきます。

カスタマーハラスメント、略してカスハラとは、顧客や取引先、施設の利用者などによる言動が、その内容や伝え方において社会通念上許容される範囲を超え、働く人の就業環境を害することをいいます。令和8年10月1日、すべての事業主にカスハラ防止措置を義務づける改正労働施策総合推進法が施行されました。ただし、苦情や要望のすべてがカスハラになるわけではありません。

苦情や要望とカスハラの境界を考えるには、言動がエスカレートしていく背景にも目を向ける必要があります。カスハラは、最初から相手を傷つけようとして始まるとは限りません。商品やサービスへの不満や戸惑いがきっかけになることがあります。

説明に納得できない、早く対応してほしいと思っているのに、問題がなかなか解決しないと、不満が怒りに変わり、その矛先が目の前の一人の従業員に向かってしまいます。制度や仕組みを決めたのがその従業員本人でなくても、利用者に最も近いところにいるため、組織全体への不満を受け止めることになります。

さらに、利用する側の方が強い、相手はすべての要求に応えるべきだという思い込みも、言動をエスカレートさせます。一方、組織の説明不足や、どこまで対応するのかという基準の曖昧さが、問題を長引かせる場合もあります。カスハラは、一部の人の性格だけで起きるのではなく、怒りが一人の従業員に集中してしまう状況の中で起きることがあります。

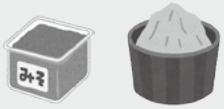
防ぐための第一歩は、問題と人を分けて考えることです。「あなたは説明が下手だ」と人を責めるのではなく、「この説明では分からなかったので、もう一度説明してほしい」と伝える。何が起き、何に困り、どうしてほしいのかを言葉にすれば、相手を傷つけずに伝えられます。

同時に、職場でも、対応を従業員一人に背負わせてはいけません。組織として対応の基準を決め、必要なときは上司や別の担当者に引き継ぎ、相談できる体制を整えることが必要です。正当な苦情までカスハラとして退けず、説明やサービスに問題がなかったかを確かめ、改善につなげる姿勢も欠かせません。

カスハラ対策が目指すのは、苦情のない社会ではありません。不満や困りごとは率直に伝え、受け止める側もそれにしっかり耳を傾ける。問題には向き合い、人には敬意を向ける。その積み重ねが、利用する人にも働く人にも、安心して言葉を交わせる場所をつくっていくのだと思います。

みそ作りのご案内

今年もみそ作りの季節がやってきました。
手作りのおいしいお味噌を、ご家庭で味わってみませんか？



≪お申込み締め切り≫

令和８年１０月３０日（金）

≪お申込み方法≫

ＪＡにて準備しております申込書にご記入いただくか、お電話でお申込みください。

みそ作りスタッフ募集



募集期間	１０月１日（木）～１０月３０日（金）
募集人数	１名
時給	1,136円
就業時間	８時３０分～１６時３０分 （休憩１時間）要相談
期間	令和９年 １月上旬～２月下旬 （みそ作り終了まで）
休日	シフト制（週休２日以上）
仕事内容	麹・みそ作りの準備 （米・豆洗い・麹のきりかえしなど）

詳しい内容は、担当者よりご連絡いたします。

みそに関するお申し込み・お問い合わせは　購買課 ☎　０７４８-４２-１３４５　まで

この応募用紙へご記入の住所・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く場合がございます。　ご了承頂ける方のみ応募いただきますようお願い致します。

広報紙10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8年10月30日(金)　当日消印有効

COOKINGれしぴ　ハクサイとベーコンのグリル

材料（2人分）

＊ハクサイ(中玉)‥1/8個(250g)　＊塩‥‥小さじ1/2＋小さじ1/2
＊ベーコン‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g　＊好みのハーブ※‥‥適宜
＊ニンニク(スライス)‥1片分(5g)　＊黒こしょう‥‥‥‥少々
＊オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1　※今回はタイムを使用

作り方

① ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
② フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩(小さじ1/2)を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩(小さじ1/2)、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
③ ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
④ 皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

【ポイント】
ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。



スケジュール

10月

17 土　ウォーキング大会
18 日
19 月
20 火
21 水　年金友の会
　　グランドゴルフ大会
22 木　ガーデニング教室
23 金　ヨガ教室
24 土
25 日
26 月
27 火
28 水
29 木
30 金　理事会
31 土

11月

1 日
2 月
3 火　文化の日
4 水
5 木
6 金
7 土
8 日
9 月
10 火　スクラップ
　　ブッキング教室
11 水
12 木　習字教室
　　相続相談会
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

おたよりコーナー





たくさんのご応募お待ちしております！

★手足の体操をやってみました。ゆっくりやっていこうと思いました。（新宮町・尾中さん）

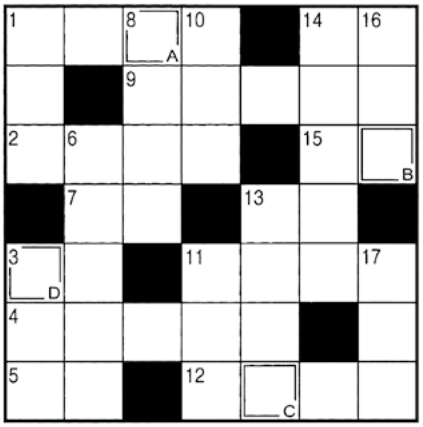
★クロスワード大好き。調理教室をしてほしい。（垣見町・北村さん）

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　10月30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　旧暦11月の異称
2　他のグループの客は入りません
3　俳句に入れて、季節を表現
4　もう9時?!　寝過ごした!
5　アウトの反対語
7　積もれば山となります
9　博多名物の辛子――
11　ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12　赤ちゃんが誕生時にあげる声
13　割り算。加減乗――
14　ネコが前足で洗う場所
15　アイロンでのばします

タテのカギ

1　仏教の開祖です
3　「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
6　千歳飴がつきものです
8　指先でパチンパチンと切る道具
10　固定――の住宅ローンを借りた
11　メーカー――小売価格は9800円です
13　とってもタフです
14　ストレス――にカラオケへ行った
16　漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17　人の長所や美点のこと



９月号のクロスワードの答えは　ハイキング　でした。
正解者の中から当選されたのは
新宮町　尾中　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　やすらぎ苑（24時間受付）　0748-42-0983（おくやみ）
自動車事故等の場合には　JA 共済事故受付センター　0120-258-931（ジコはクミアイ）

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