スマイルつうしん 令和5年11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

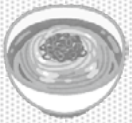
第41回 農業まつり

12月2日（土）9:00～15:00

会場：ＪＡ東能登川 本所

☆出店

・フランクフルト　・うどん
・コロッケ　・ポン菓子
・ゲーム



☆作品展（12/1 と2日間開催）

・東小学校・八宮こども園・そらの鳥こども園の児童、園児の作品展
・人権啓発コーナー

☆東洋羽毛 展示会・寝姿勢圧測定会

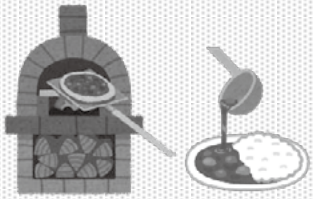
☆くらしの宅配便 商品見本市

☆その他

☆新鮮野菜の販売

大根や白菜などの新鮮な冬野菜に加え、福島のりんご、みかん、ごぼうを販売します。その他、山野草やメダカも販売します。

☆食べ物



・ピザ
・カレー（12/2 のみ）

※ 菜々笑は 12/1（金）、12/2（土）の２日間開催いたします。

皆さまのご来場をお待ちしております

… ご来場の皆さまへ …

＊**駐車場はございません。**ＪＡ東能登川構内への駐車や路上駐車はお断りいたします。
＊体調のすぐれない方のご来場はお控えください。
＊イベント内容が一部変更となる場合がございます。

12月のJAほーもん日

12／11（月）～ 12／15（金）

12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。

スクラップブッキング教室

10月17日(火)、本所にて、スクラップブッキング教室を開催し、3名が参加しました。

今回は「ハロウィン」をテーマに作品を作りました。作り方のコツは、全体のバランスを見ることで、アップの写真だけでなく全身の写真を使ったり、写真と一緒に使う飾りの位置も考えて配置すると可愛く仕上がるそうです。また、使う写真や作る時期に合わせた作品にすると、飾れば季節を感じることができ、アルバムのように保存することもできます。

参加者は飾りたい写真を持参し、オリジナルの作品を作りました。また、少人数の開催であったため、みんなで楽しく作ることができました。次回は、12月12日(火)に開催です。

年金相談会

10月18日(水)、本所にて年金相談会を開催いたしました。相談者の年金に関する様々なお悩みに社会保険労務士が個別に相談に乗りました。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、令和6年1月20日(土)に開催を予定しております。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。年金受給中の方はもちろん、これから年金のこと考えておられる方、どなたでもご参加いただけますので、お時間がございましたら、ぜひ相談会に足を運んでいただき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。

菜々笑　感謝祭

10月18日(水)、菜々笑にて感謝祭を行いました。店頭には、サツマイモや柿、柚子、ホウレンソウなど、秋だけでなく冬の野菜も並ぶようになってきました。また、今回はハロウィン月のため、菜々笑でお買い上げいただいたお客様にお菓子のプレゼントし、大変喜んでいただきました。

店舗前には窯で焼き上げた出来立てのピザやカレーのキッチンカーの出店があり、好評でした。その他、メダカの展示・販売と山野草の販売がありました。

菜々笑の隣に新しいお店ができました

10月10日(火)、菜々笑の隣に、アサイーボウル&バナナジュースのお店「Sky Limit 680」がオープンしました。

鉄分豊富なアサイーボウルとフレッシュなバナナジュースの専門店です。

菜々笑のお買い物後、休憩にどうぞ。

寒起こしと天地返し　農閑期に行う土づくり

園芸研究家●成松次郎

最初は軟らかかった土は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。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

[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します。水と空気が土粒の隙間を動きやすいような土の構造が大切です（図1）。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固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バーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

[寒起こし]

厳寒期の1、2月に菜園を20～30ｃｍ粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。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。この繰り返しで土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります（図2）。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

[天地返し]

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えてきます。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。

天地返しは、表面から30ｃｍ程度の上層土とその下60ｃｍ程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です（図3）。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘（こううん）を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちに行っておくと良いでしょう。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。

図1　良い土の組成と団粒構造

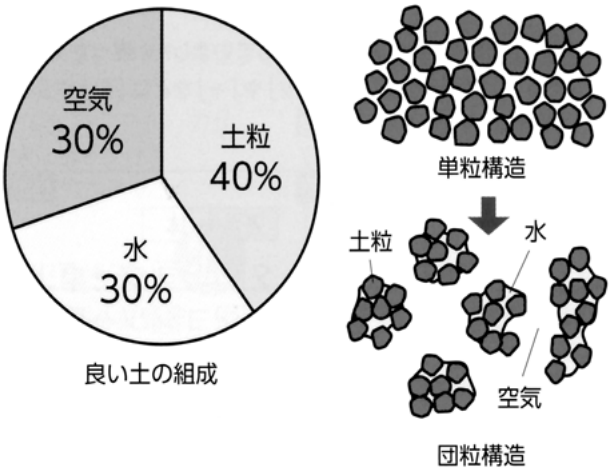


図2　寒起こし

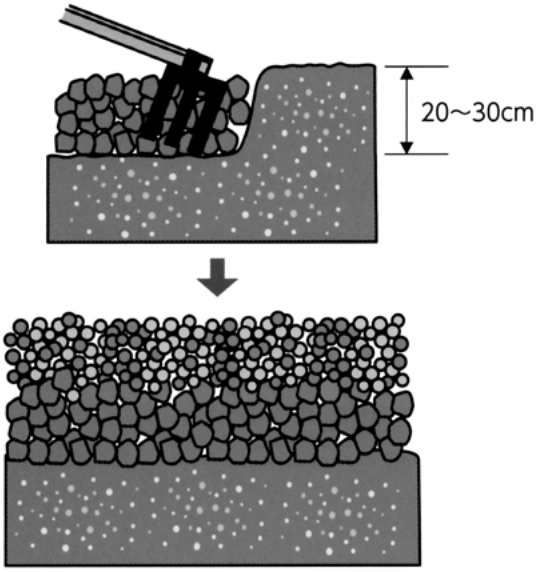
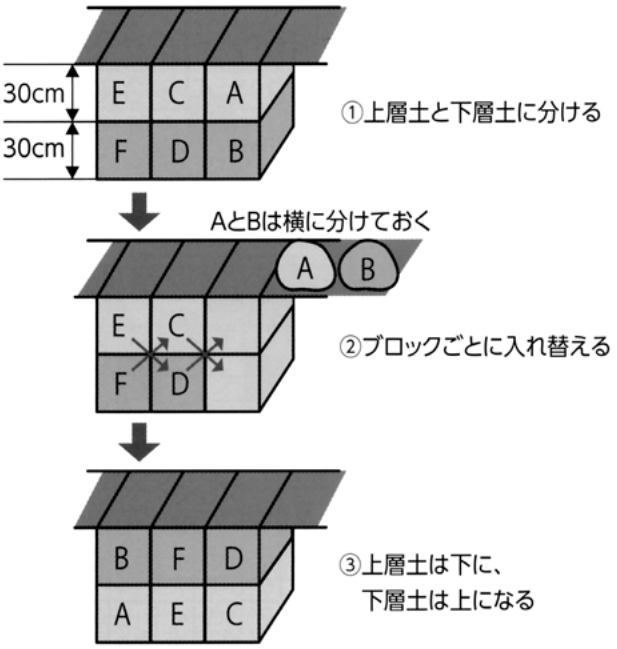


図3　天地返しの方法



※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。

脳トレ！　手足の体操

早口言葉で「口八丁手八丁足八丁」

健康生活研究所所長●堤　喜久雄

何かと慌ただしい年末年始は、生活リズムを崩さないことが健康のポイントです。今回は声を使ったリズミカルで軽快な体操をご紹介します。発声しながら体を動かすと腹式呼吸につながり、体のリズムを整えることができます。

体操の一つ一つの動きはシンプルですが、手足に肘と膝、さらに舌と口を動かすことで脳もフル回転します！　集中して行いましょう。終わった後は、ゆっくり深呼吸をしてリラックスしてください。このめりはりが大切です。

この体操は速く行うよりも正確な動きを心がけましょう。発声は小さな声でも構いませんので、舌と口を動かし正確に発声してください。

ポイント

他にも「東京、特許、許可局」など語呂のいい早口言葉でもやってみましょう。

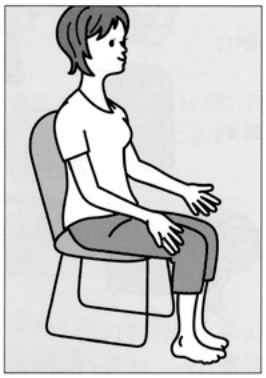
声に合わせてリズミカルに

「生麦、生米、生卵」の早口言葉に合わせて行います。

(1)いすに座ります。「生麦」と言うと同時に両手を握り、右膝を上げます。

(2)「生米」で両手を開き、右膝を下ろします。

(3)「なまたま」で両手を握り、左膝を上げます。



(4)「ご」で両手を開き、左膝を下ろします。(1)～(4)を5回繰り返します。

みんなで考えよう人権問題　～　**問題の外在化**　～　中央会 みのり

滋賀県教育委員会から、10月13日に『令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果等の概要について』が公表されました。

その中で、児童生徒(公立小中学校、高等学校)の長期欠席者数および不登校生徒数が、過去最悪となっていることが分かりました。そして、その一番の原因は、“いじめ”ではなく、本人にかかる状況で“無気力、不安”となっています。これは、しんどいなと思うことがあっても具体的に「こういうことで困っている」と言えない人が多く含まれているのではないでしょうか。

このような気持ちをネガティブ(嫌な気持ち)として、その気持ちとの向き合い方を探ってみたいと思います。『嫌な気持ちになったら、どうする?』(注)では、著者は、ネガティブとは一種の「妖怪」であるとし、「人びとは、ネガティブ＝妖怪に取りつかれ、憂鬱になり、自分を否定していく。しかもそれは他人に感染し、伝播する。ただし、ネガティブはとても大事な感情であり、なくてはならない感覚でもある。だから、抑え込めばいいとか、見て見ぬふりをすればいいとか、そういう単純な話ではないわけです。」と言います。

そして、その対処方法として、あげられているものの一つが「問題の外在化」という技法です。問題の外在化とは、何らかの心身の「生きづらさ」や症状が出たときに、問題の原因をひとまず自分から切り離し、客観化し、ある程度の距離と余裕をもって事態を眺められるようにすることです。

例として「勉強しなくちゃいけないのに、やる気がしない」という場合ですが、これを個人の問題としてみると、「私はやる気が出ない」となります。そこで、問題を個人の外側に置く、つまり外在化させます。すると、「そのやる気のなさは、私にどのような影響を与えているだろう?」と問うことになり、さらに、「そのやる気のなさに対して、私はどのように対抗していけるだろう?」という問いが設定できます。

すると、やる気のない自分を責めるのではなく、いろいろな対抗策を考えられるようになります。図書館や学校で勉強する、好きな飲み物を飲みながら勉強する、といった方法を試してみることになります。行動や感情を「意志の力」によってコントロールすべきだ、それこそが自律的な人間だ、それができない私なダメな人間だという自己責任化から離れてみることが、大事だということです。

職場や地域においても多かれ少なかれ嫌な気持ちになることがあるかと思いますが、その向き合い方の一つとして「問題の外在化」という対処方法を試みてはいかがでしょうか。

(注)『嫌な気持ちになったら、どうする?』(著：中村英代、出版：ちくまプリマー新書)

ウィンターキャンペーン　2023

期間１年　０．１％

（税引後 年 0.079%）　※窓口での取り扱いに限ります。

＜募集期間＞

令和5年11月15日(水)～令和6年1月31日(水)

新規のご資金で定期貯金を

10万円以上(期間１年)

お預け入れいただいた方に、

キャンペーン金利でお預かりします！

＊金融情勢等の変化により、期間中であっても金利を変更または取扱いを中止する場合があります。

＊お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。

＊キャンペーン金利の適用は初回満期日までとし、満期日以降は継続日における店頭金利を適用致します。

＊お利息に 20.315%（国税 15.315%・地方税 5%）の分離課税がかかります。

＊期限前解約をされる場合は、ＪＡ所定の中途解約金利を適用いたします。

＊店頭に説明書をご用意しています。

詳しくは JA 窓口にお問合せ下さい。　JA東能登川 信用課 TEL ： 0748-42-1345

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けますようお願い致します。

広報紙１１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5年11月 30日(木)　当日消印有効

COOKINGれしぴ

レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

材料（4人分）

＊豚バラ肉スライス・・・・・200g
＊レンコン・・・・・・・・・・・・・8枚
＊タマネギ・・・・・・・・・・・・・1個
＊ニンジン・・・・・・・・・・・・・1/2本
＊サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ2
＊ニンニク、
　ショウガみじん切り・・・・・各小さじ1/2
＊ごま油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
＊水溶き片栗粉・・・・・・・大さじ3

合わせだれ
＊水・・・・・・・・・・・・100ml
＊ガラスープ・・・・小さじ1/2
＊料理酒・・・・・・・大さじ2
＊砂糖・・・・・・・・・大さじ1
＊しょうゆ・・・・・・・小さじ2
＊オイスターソース
　・・・・・大さじ1と2/1

作り方

① 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。

② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。

③ 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4～5分ほど炒め、②を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。

④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。

スケジュール

11月

18土　廃プラ・廃農薬回収
19日
20月
21火　こめ油でお菓子作り
22水
23木　勤労感謝の日
24金　ヨガ教室
25土
26日
27月
28火
29水　理事会
30木

12月

1金
2土　農業まつり
3日
4月
5火
6水
7木
8金　ヨガ教室
9土
10日
11月　JAほーもん
12火　スクラップブッキング
13水
14木　習字教室
15金

おたよりコーナー

★ 初めて応募しました。クロスワードは頭の体操になっています。毎回楽しみにしています。（垣見町・藤野さん）

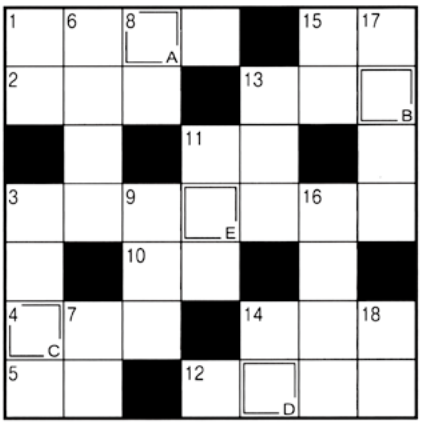
★ 10月は夏季か秋季なのか解りにくい季節になりました。（今町・奥野さん）

★ 今月は少し難しかった。（新宮町・荻野さん）

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　11月30日（木）　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　サンタがプレゼントを入れます
2　パパー、ママー、どこー？
3　欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
4　大好きな歌手の――を見に行った
5　レンコンは根のように見えますが、実はこれ
10　「海のミルク」と呼ばれる貝
11　除夜の鐘を突けるところもあります
12　水や砂と混ぜコンクリートを作ります
13　サハラ、タクラマカンといえば
14　刃物で紙を加工して描きます
15　冬の京都市は――冷えするといわれます

タテのカギ

1　冬眠するものも多い大型の哺乳類
3　謎の多い浮世絵師、東洲斎――
6　その月の一番最初の日
7　寒い日に吐くと白く見えることも
8　授業中は慎んでくださいね
9　ワカメの根元に近い部分
11　――予報によると来週は寒いらしい
13　建物が立っていない宅地
14　――の細かい滑らかな肌
15　年越しに付きものの麺類
16　チン！と鳴らすと人が来ます
17　1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
18　年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

１０月号のクロスワードの答えは　フユジタク　でした。
正解者の中から当選されたのは
垣見町　藤野　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）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　42-1345

発行：東能登川農業協同組合　企画管理課　☎：42-1345　ＩＰ☎：050-5802-6126　ＦＡＸ：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