

スマイルつうしん 令和6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。



第42回 農業まつり

11月30日(土) 9:00~15:00

会場：JA東能登川

☆出店

- ・コロッケ
- ・豚汁
- ・ゲーム
- ・メダカ
- ・アンフーズのお菓子や昆布
- ・ポン菓子
- ・熟成カレー(味杏食堂)
- ・クレープ(Tappy & Cuppy)
- ・スモークチキン(美湖母湖)



☆作品展(11/29、11/30 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

☆その他

詳しい内容につきましては、
前日の折り込みチラシでご案内いたします。



皆さまのご来場をお待ちしております

直売所 菜々笑



☆新鮮野菜の販売

新鮮野菜を対面販売いたします！
大根や白菜などの新鮮な冬野菜に加え、
ごぼうの量り売り、みかん、福島のりんご、
花苗を販売します



☆その他

- ・木質ペレットピザ窯によるピザの販売
- ・山野草
- ・よもぎもち(11/30のみ)



※ 菜々笑は11/29(金)、11/30(土)の
2日間開催いたします。

… 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

12/16(月) ~ 12/20(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。

菜々笑 感謝祭



10月16日(水)、直売所 菜々笑にて感謝祭を開催しました。
今回新米に、近江米の新品種「きらみずき」が加わり、サツマイモや里芋、秋茄子などの旬の野菜が並びました。

店頭前では季節の山野草や、窯で焼き上げた出来立てのピザの販売もあり好評でした。また、ハロウィンイベントとしてお買い上げいただいたお客様にお菓子をプレゼントし、喜んでいただきました。

JAグループでは10月1日から11月30日までを「国産国産月間」と定めています。おいしい地元の安心・安全な旬の野菜をぜひご利用ください。

年金友の会 グラウンドゴルフ大会



10月24日(木)、ふれあい運動公園にて、第30回会長杯グラウンドゴルフ大会を開催しました。会員71名の方に参加いただき、8ホール×2ゲームを行いました。当日は爽やかな風が心地よい秋晴れとなり、皆さん日頃の練習の成果を発揮され、たいへん白熱した大会となりました。

なお、上位4名の方には11月22日(金)、長浜ドームで開催される『滋賀県JAグラウンドゴルフ大会』に、当JAの代表としてご出場いただきます。

【試合結果】

優勝	木下 恵美子 さん
準優勝	大西 恵津子 さん
3位	村上 久美子 さん
4位	村川 幸雄 さん



自動車共済 お見積りキャンペーン



<キャンペーン応募期間>

令和6年11月1日(金) ~ 令和7年3月31日(月)

抽選で 10名様に
コンパクト冷温庫
プレゼント!

お部屋・車でも使える
コンパクトが嬉しい冷温庫!



対象者 : JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で、応募期間内にJAの自動車共済のお見積りを新規にご依頼いただいた方。

応募期間: 令和6年11月1日~令和7年3月31日

応募方法: JA窓口の応募用紙にて必要事項をご記入のうえ、窓口または担当職員へお申し込みください。

抽選方法: 応募期間終了後、厳正なる抽選のうえ、当選者の決定をいたします。なお、当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

詳しくは JA 窓口にお気軽にお問合せ下さい。JA東能登川 共済課 TEL : 0748-42-1345



種の発芽条件と種まきのコツ

発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

「発芽の三要素と光」

(1) 水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25～30%を吸水し、マメ科の種は重さの80～120%を吸水して発芽します。吸水量が多過ぎても少な過ぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなど

は果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。

(2) 温度

多くの野菜は20～25度が発芽適温で、30度程度の高温を好むもの（ナス・スイカ・カボチャなど）や15～20度の低温が適するもの（レタス・ホウレンソウなど）があります（表1）。

(3) 酸素

発芽は呼吸を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

(4) 光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります（表2）。

「種まきのコツ」

(1) 新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

(2) まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にむらが出るので、板切れなどで土を平らにします。

(3) まく量が多過ぎない

種袋の種を全て使い切ってしまう

とすると、ついつい厚まきになりがちです。こうなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

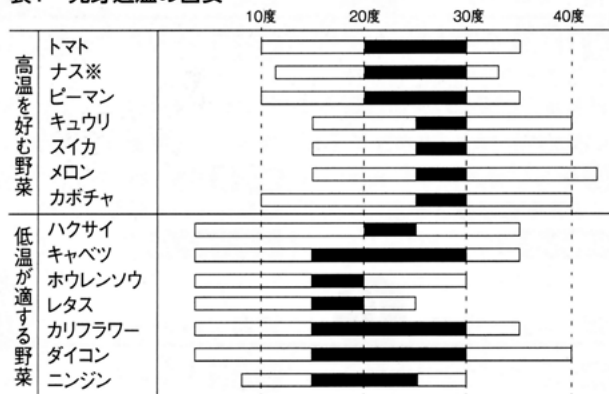
(4) 覆土が厚過ぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします（図1）。

(5) 発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水（かんすい）を控えるにして、しっかりと苗に仕上げます（図2）。

表1 発芽適温の目安



※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下
 出典 タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」(一部改変) 発芽可能な温度 発芽適温

表2 光と発芽の関係

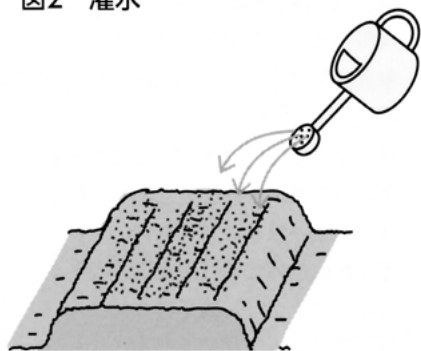
分類	種類
好光性種子	アブラナ科 キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科 ゴボウ、レタス、シュンギク
	セリ科 ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科 シソ
嫌光性種子	アブラナ科 ダイコン
	ヒガンバナ科 ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
	ナス科 トウガラシ、ナス、トマト
	ウリ科 スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

出典 タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

図1 鎮圧



図2 灌水





身近にある物を利用して体を動かしてみませんか？

スポーツ庁が公表した「令和5年度スポーツの実施状況等に関する世論調査」の結果によると、20歳以上における週1日以上上の運動・スポーツの実施率は52・0%でした。実施率が最も低い世代は30代（44・5%）、次いで40代（46・5%）、50代（46・8%）という結果が明らかになりました。

さらに、運動・スポーツを週に1日以上実施した理由としては、「健康のため」が最も高く、次いで「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」という回答が得られています。成人期における健康の維持増進を図るためには、個人の心がけはもとより、職場においても働きかけが必要ですね。

今回は、身近にある物を利用して体を動かしてみよう。本を利用して、首と体側部（体の側面）を曲げ伸ばす運動をご紹介します。仕事や読書などの合間に時折、体をほぐしてリフレッシュを図りましょう！

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



レッツ、トライ！ 首を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動



みんなで考えよう人権問題 ～ ホームレスは社会の一員～ 中央会 みのもり

法務省の令和6年度啓発活動強調事項(17項目)注1の中で「14」ホームレスに対する偏見や差別をなくそう」という項目が掲げられています。実態はどのようなものかよく理解できていませんでした。そこで、その一端を知ることができればと思い、ホームレスとして暮らしている「いちむらみさこ」さんが書いた「ホームレスでいること」注2を読んでみました。

いちむらさんは本の中で、ホームレスになった理由は、人それぞれですが、「子どものころから貧しかったり、競争社会の中で不利な立場に置かれたりしながら、『すべてその人自身のせいだ』と自己責任論に取り囲まれ、世間との折り合いがつけられなくて、ホームレスになった人が多いように思う」といちむらさんは書いています。ホームレスのテント村にやってきて、ブルーシートなどで小屋を作り、ホームレス同士のつながりのもと、余った食べ物や服や物を分けてもらい、自分の寝場所をつくって生活を立て直し、だんだん元気になっていく人がいます。

そんなホームレスの人たちに、役所は「社会復帰」を促します。しかしながら、いちむらさんの言う世間との折り合いがつけられなくて、ホームレスという生き方を選ぶ人もいることを考えると、復帰先の社会のあり方も考えてみる必要があるかもしれません。

また、この本では、ホームレスがテントにエアガンを撃ち込まれ、中学生たちに襲撃された体験もつづられています。中学生たちは、遊びのつもりとか、興味本位でやったということを動機として、そこに罪の意識はなく、むしろ、悪を懲らしめる「正しい」行為であると信じていたようです。これらは、中学生が勝手に思い込んでいるというより、悪を懲らしめるためなら許されるという、誤った社会意識が背景にあるのではないのでしょうか。

いちむらさんによると、襲撃後、中学生たちは学校の先生に引率されて謝罪にやってきました。そこで、ホームレスの人たちは襲撃されたときに感じた不安や恐怖を語り、それを聞いた中学生に感想を聞きだしています。そこで両者の関係は終わりがなと思っていたところ、数日後、中学生たちが自ら進んでテント村に嬉しそうにやってきて、ホームレスの人たちと和やかにおしゃべりをするように変わっていったそうです。

ここで大事だと思うのは、当事者に会うなり、話を聞くなりして実態を知り、偏見や思い込みを取り除くことです。そして、ホームレスでいることも一つの生き方として、受け止めることが必要ではないかと思っています。社会から排除するのではなく、同じ社会で生きる一員であるとの意識を持つことが大事ではないでしょうか。

(注1) 啓発活動強調事項: https://www.moj.go.jp/jinken/jinken04_000005.htm (法務省HP)

(注2) 「ホームレスでいること」(著: いちむらみさこ、出版: 創元社)



ウィンターキャンペーン



期間 **3年 0.38%**

(税引後 年 0.302%)

期間 **1年 0.23%**

(税引後 年 0.183%)



©よりぞう

<募集期間>

令和6年11月18日(月)～令和7年1月31日(金)

新規のご資金で定期貯金を

10万円以上(期間1年・3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！

*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。

*本商品は、金利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



©よりぞう

詳しくは JA 窓口にお気軽にお問合せ下さい。 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。ご了承くださいますようお願いいたします。

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6年11月29日(金) 当日消印有効

COOKINGレシピ

栗の黒酢酢豚

材料 (4人分)

* 豚バラ肉ブロック.....200g
* むき栗.....8個
* 柿.....1個
* レンコン.....100g
* ブロッコリー.....適宜
* 油.....適宜
* ごま油.....小さじ1

たれ

* 砂糖.....大さじ4
* 黒酢.....大さじ3
* しょうゆ.....小さじ2
* 酒.....小さじ2
* レモン汁.....大さじ1/2
* ニンニクみじん切り.....大さじ1/2
* 水.....大さじ4
* 鶏がらスープのもと.....小さじ1/2
* 水溶性片栗粉.....大さじ1

作り方

- ① 豚バラ肉は4等分にしてたっぷりのお湯で軟らかくなるまで下ゆでする。むき栗は、塩を入れて水から下ゆでする。ブロッコリーも下ゆでする。レンコンは厚さ1cmのいちょう切りにする。柿は皮をむいて4等分にする。
- ② 180度の油で①の豚バラ肉、むき栗、レンコンを素揚げする。
- ③ フライパンに混ぜ合わせたたれの材料を火にかけ、とろみが付いたら②と柿を入れて絡め、ごま油を回し掛け、器に盛り付け、①のブロッコリーを飾って出来上がり。



スケジュール

11月

16 土 相続相談会
17 日
18 月
19 火
20 水
21 木
22 金 グラウンドゴルフ
県大会
23 土 勤労感謝の日
24 日
25 月
26 火
27 水
28 木 理事会
29 金 菜々笑感謝祭
30 土 農業まつり

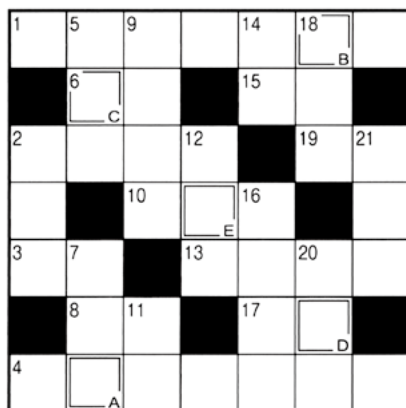
12月

1 日
2 月
3 火
4 水
5 木
6 金 ヨガ教室
7 土
8 日
9 月
10 火 スクラップブックング
11 水
12 木 毛筆教室
13 金
14 土
15 日
16 月 JA ほーもん
17 火
18 水
19 木
20 金 ヨガ教室
理事会



- ★ クロスワード、毎月の軽い体操など楽しみにしています。 (今町・辰巳さん)
- ★ クロスワードを解くのが楽しみです。やっと秋らしくなりました。 (小川町・村川さん)
- ★ スマイルつうしんは毎回楽しみにしています。 (小川町・八谷さん)

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29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

- 12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- 甘いお菓子のことです
- の授業で、冬の星座について学んだ
- 昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ギャンブルです
- どてらに詰められているもの
- 安心したときにホッともらします
- 忘年会で部長が——の音頭を取った
- サンタクロースの乗り物
- 彼は——とともに認める本の虫だ
- 、乙、丙、丁

↓ タテのカギ

- 墨をするときに使います
- 英国の文化について学び、——を深めた
- 外為の「為」を略さずにいうと
- 氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
- 令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- 残ったおでんに具を——して煮直した
- ズボンを買ったあとで上げることも
- 使ってはいけない技のこと
- だしを取るのに使う小魚の干物
- ゴルフクラブの一種です
- 風邪の予防に、ガラガラガラ



10月号のクロスワードの答えは ホシガキ でした。

正解者の中から当選されたのは

小川町 八谷 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>