



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



11月30日 農業まついを開催しました！



当日は天候も良く、たくさんのお客様にご来場いただきました。お越しいただきありがとうございました。



・人気の揚げたてコロッケ



- ・フランクフルト
- ・豚汁
- ・近江米「きらみずき」の
おにぎり試食

JA共済の地域貢献活動



・ポン菓子・ゲーム



・作品展



・直売所 菜々笑



1月のJAほーもん日

1/14(火) ~ 1/17(金)

1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。



JA共済「ゼツソレいけ」アンパンマンミニショー＆握手会

10月26日（土）、JA東能登川本所2階にてイベントを開催しました。

このイベントは、JA共済の地域貢献活動の一環として、未来を担う子どもたちの健やかな成長の応援を目的に開催し、午前と午後の2部、合わせて、100名が参加されました。

アンパンマンが登場すると、子どもたちから歓声が上がりました。

また、イベントの最後には握手会も行い、笑顔いっぱいアンパンマンと触れ合う子どもたちの姿が見られました。



©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

交通安全教室



10月26日（土）、JA東能登川本所2階にて右記のイベントの開催と合わせて、参加された方々を対象に「交通安全教室」を開催しました。

JA共済の地域貢献活動の一環として地域住民の交通安全に対する意識向上を目的に自転車に乗る時のヘルメット着用の大切さや交通ルールについて学びました。

JA共済のホームページ「ちいきのきずな」では、わかりやすい動画等ありますのでぜひ、ご覧下さい。



直売所 能登川南小学校2年生まちたんけん

11月8日（金）、直売所 某々笑に能登川南小学校2年生の児童3名が、授業のまちたんけんで見学に来られました。初めに子ども達からの質問に答え、直売所店舗にて仕様の様子や実際にどのような農産物が売られているのか見学してもらいました。

質問では、「季節によってどんな野菜があるのか?」「働いていてうれしいときはどんなときですか?」など様々な質問をしてくれました。

子ども達は一生懸命メモを取り、気になる物は写真を撮って記録するなど熱心に取り組んでいました。



ウォーキング大会



11月9日（土）、ウォーキング大会を開催し、女性部、年金友の会会員など16名が参加されました。このイベントはJAくらしの活動の取り組みとして、組合員・地域住民とのふれあい、健康づくりのために行っており、今回が10回目の開催となりました。

当日は天候にも恵まれ、JA東能登川から小川町の神社まで約5kmのコースを途中休憩をはさみ、参加者同士で和気あいあいとおしゃべりしながらウォーキングしました。

また、今回は第10回目の開催を記念し、ウォーキング終了後にビンゴ大会をし、皆さん盛り上がりました。最後に、お弁当と参加賞をお持ち帰りいただき、大変喜んでいただけました。



果菜苗の作り方と選び方 野菜作りは苗半作

苗作り中の管理の良しあしが、植え付け後の生育に大きく影響します。果菜類では、苗作り中に花芽分化が起こり、栄養生長と生殖生長が同時に進みます。果菜類では種まきの時期によってはとう立ちが問題となり、収穫の成否に影響します。

「育苗用土の条件」

限られた用土で良い苗を作るためには、良い用土（培土）が必要です。

・水はけ（排水性）が良く、水持ち（保水性）、肥持ちに優れること。

・生育に必要な肥料養分をバランス良く含み、酸度は弱酸性～中性（pH5・8～7・0）であること。

・病原菌、害虫、雑草種子を含んでいないこと。

・土質が均一で安価、しかも入手しやすいこと。

なお、良質な床土の材料には落ち葉、稲わらなどの有機物が必要ですが、身近にない場合や少量の苗作りでは、市販品の利用が簡便です。これらの用土は、組成が均一で病害虫の心配がありません。

「苗作り中の管理」

（1）温度

果菜類では生長促進と花芽を作るために、やや高温で管理します。果菜類

の苗作りは気温の低い季節となるので、暖かい場所やトンネル内の育苗にします（表1）。

（2）光

苗作りでは十分な光が必要ですが、春夏の苗作りでは光が強過ぎ、日焼けを起こしたり、しおれが生じる場合は、寒冷しゃなどで遮光します。生育に応じて苗間を広く取り、理想的には互いに葉先が触れ合う程度に広い間隔を取ると良いでしょう。

（3）水分

セルトレーやポット育苗では用土が少ないため、頻繁に灌水（かんすい）が必要になります。用土の乾き具合を灌水の目安にしますが、ナス、ピーマン、キュウリでは灌水量はやや多めに、メロン、トマトではやや少なめに灌水します。しかし、苗作りの後半に

は、苗の徒長を抑えるためにやや乾燥気味に管理します。

（4）慣らし

植え付け前に外気に慣らすことを馴化（じゅんか。※順化とも）といいます。手入れの行き届いた環境から気象の影響の大きい畑に植え付けるため、1週間前くらいから、土を乾き気味にして、十分に光を当ててやります。

（5）植え付け

果菜類は晩霜の恐れのない時期（平均気温16、17度以上）を目安に、逆算して播種（はしゅ）日を決めます（表2）。

「良い苗の選び方」

良い苗を購入するには、次の点に注意して選びましょう。

・子葉が付き、茎が太く、節間が詰まって下葉は厚く、緑が濃くがっしりしているもの。

・病気や害虫が付いていないもの。

・トマトやナスでは、膨らんでいるつぼみが見えるもの。

・トマト、キュウリ、ナスなどの接ぎ木苗は病気に強い台木が使われているので、値段が少々高くても作りやすい。ポット苗では根が発達し、根鉢が完成しているもの（図1）。

図1 良い苗の選び方（例トマト）

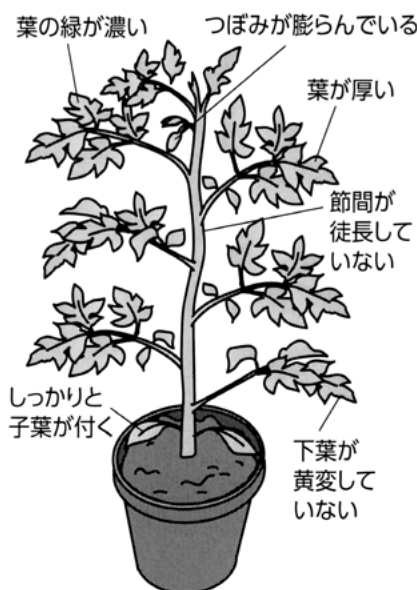


表1 主な果菜類の育苗温度（目安）

野菜名	最高限界(度)	日中(度)	夜間(度)	最低温度(度)
トマト	35	20～25	8～13	5～8
ナス	30～40	23～28	15～18	10～15
ピーマン	32～35	25～30	15～20	12～15
キュウリ	35	18～25	12～15	8～12
スイカ	35	23～28	13～20	10～13
メロン	35	20～25	10～15	8～10
カボチャ	28～35	20～22	10～15	8～10

参考 長野県「野菜栽培指標」

表2 主な果菜類の育苗日数 ※

野菜名	種まき時期	育苗日数	苗の大きさ(本葉数)
トマト	3月上旬～	60日前後	7、8
ナス	2月下旬～	80～90日	10～12
ピーマン	2月下旬～	80日前後	10～12
キュウリ	3月下旬～	30日前後	2、3
スイカ	3月下旬～	30日前後	4、5
メロン	3月下旬～	30～35日	3、4
カボチャ	3月中旬～	30日前後	3、4

※中間地での例 参考 タキイ種苗ウェブサイト「家庭菜園 野菜栽培マニュアル」

手のひら2回転で脳の血行促進

手のひらにはたくさんのつぼがあります。今回は、手のひらを回転させ多くのつぼをこする体操を紹介します。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねるので、肩や首の

凝りほぐしにも効果的です。手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。ゆっくりでよいので丁寧に行いましょう。

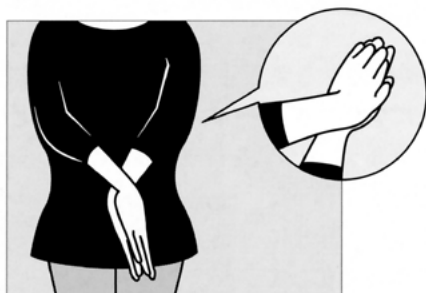
手のひらをこすりながら動かす



(1) 両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。



(2) 両手首をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきます。



(3) 腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように(1)の位置に戻していきます。



(4) 同様に(1)の位置から、(1)とは反対方向へ回転させ、戻します。
(1)～(4)を5回繰り返します。

みんなで考えよう人権問題 ～ 『モモ』との対話 ～ 中央会 みのり

表題の児童文学書『モモ』(著者：ミヒヤエル・エンデ)は、日本においても名作としてよく知られています。『モモ』が本国のドイツで出版されて50周年ということで、『モモ(絵本版)』(注1)がこのたび日本でも出版されました。『モモ』については、「時間の重要性」と「傾聴の力」の二つがテーマとなっているように思います。原作本は結構な文字数ですが、絵本版のために、「時間の重要性」の箇所は省略されています。そのため絵本版では「傾聴の力」を中心に物語が展開していきます。

この作品は、円形劇場跡に住む少女モモの物語です。彼女にはすばらしい才能がありました。それは、相手の話を聞く事でした。

『モモ』に話を聞いてもらっていると、悩んでいる人にも急によい考えがうかんできます。モモはただじつとすわって、注意ぶかく聞いているだけです。

というように、モモは受け身の姿勢です。モモからは何も言わない。しかしそのことによって、話し手の中に自分自身の考えが生まれてきます。これは、「みのり」で何回か取り上げた「共感的傾聴」ということです。

モモはなぜ、自分の話をせずに、黙って最後まで人の話に耳を傾け続けることができたのでしょうか。それは、モモが心を空っぽにして謙虚にしていたからではなくて、心の中に豊かな世界が満ち足りていたからだだと思います。

それは、絵本の最後に、モモが一人で円形劇場跡の一面に座って星空を見上げている印象的な場面を見て感じたものです。星がまたたく壮大な夜空で、そこからはひそやかな、不思議と心にしみいる音楽が聞こえてくるような絵が描かれています。

この壮大な夜空は、またモモの心象風景でもあるのではないかと思います。それは、モモの心が星々や音楽に満ちた豊かな世界であるからこそ、機械的に聞くのではなく、丁寧に人の話を聞き続けられるのではないのかと思うからです。

対話は、自分の思いを一人で抱えていても成立しません。思いを誰かに語り共有されることによって、初めてそれは自分にとっての本当のことになります。ただし、誰でもいいから話をすればいいというものではありません。SNS上で、とにかく不特定多数に向けて自分の話を一方的に続けても意味あるものとはならないと思います。やはり、モモのような心の中に豊かな世界を持った人との対話によって、実りあるものとなるのではないのでしょうか。

対話の際には、傾聴を意識するとともに、日ごろから心の豊かさを築くことを心がけてみてはいかがでしょうか。

(注1)『モモ(絵本版)』

(文：ミヒヤエル・エンデ、絵：シモーナ・チエツカレリ、訳：松永美穂、出版社：光文社)

(注2)『100分de名著 モモ ミヒヤエル・エンデ』(著：河合俊雄、出版：NHK出版)

《年末年始の営業時間のご案内》

日 付	本所	ATM稼動	乙女浜出張所
12/30(月)	正午まで営業	9:00~20:00	年内は12/18(水)が 最終営業となります
12/31(火)	休業させて いただきます	9:00~19:00	
1/1(水)		9:00~18:00	年始は1/15(水)から 営業させていただきます
1/2(木)			
1/3(金)			
1/4(土)			
1/5(日)			
1/6(月)	通常営業 (8:45~15:00)	9:00~20:00	

直売所 菜々笑 休業日のご案内

12月29日(日)~1月5日(日)

12/26(木)~12/28(土)

お正月用の花や松竹梅を
販売いたします。

お正月のご準備にご利用ください!



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く場合がございます。ご了承くださいますようお願い致します。

広報紙12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12月27日(金) 当日消印有効

COOKINGレシピ

海老すり身揚げ点心仕立て

材料 (4人分)

- * 赤エビ……………10本
- * 水……………400ml
- * 生クリーム……………100ml
- * 片栗粉……………大さじ1/2
- * 塩……………少々
- * こしょう……………少々
- * タマネギ(みじん切り)……………1/2個
- * 春巻きの皮……………4枚
- * 揚げ油……………適宜
- * ミントマツ……………4個

作り方

- ① 赤エビは身と頭に分け、頭の部分を使ってだしを取る。頭と水を鍋に入れ、強火で沸かし半分煮詰め、生クリームと合わせてソースとする。身は殻をむき、背わたを取り包丁でたたく。
- ② ボウルに①の赤エビの身、片栗粉、塩、こしょう、タマネギのみじん切りを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。4等分にして丸く形を整え、細切りにした春巻きの皮を付ける。
- ③ 170度に熱した油で②をきつね色になるまで揚げる。
- ④ ①のソースを塩、こしょうで味を調え、熱して器に流し、③とミントマツをのせ出来上がり。



スケジュール

12月

21 土
22 日
23 月
24 火
25 水
26 木
27 金
28 土
29 日
30 月
31 火 休業日

1月

1 水 元旦
2 木 休業日
3 金 休業日
4 土 休業日
5 日
6 月
7 火
8 水
9 木
10 金
11 土
12 日
13 月 成人の日
14 火 JA ぽーもん
15 水
16 木
17 金

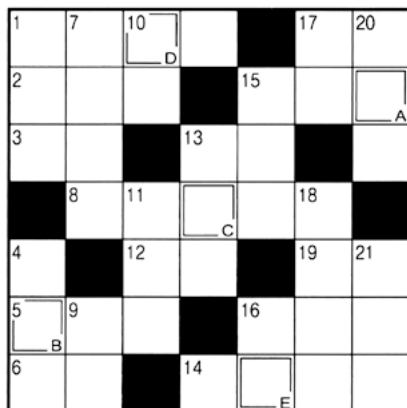


★ クッキングレシピ楽しみに参考にしています。

(垣見町・長谷川さん)

★ 年末になると慌たしくなり、犯罪も多く、巻き込まれないように注意... (今町・奥野さん)

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 12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

- 1 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 2 窓を開けて取り込みます
- 3 カード式のホテルもあります
- 5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 6 きねと臼でつくもの
- 8 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の——を祈った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

↓ タテのカギ

- 1 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- 4 サトイモの親芋のまわりにできます
- 7 コートなどに用いる毛織物
- 9 ここで話していても——があかないから見に行こう
- 10 しんしんと降り積もるもの
- 11 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- 13 さんずい、うかんむりなど
- 15 ほうきに乗って飛べるとか
- 16 10を3回かけ合わせると
- 17 縁起をかついで食べる受験生もいます
- 18 おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- 20 チャールズ・チャップリンは——の王様です
- 21 可燃ではありません



11月号のクロスワードの答えは セイカタイ でした。

正解者の中から当選されたのは

今町 奥野 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

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>