

スマイルつうしん 令和7年2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。



みそ作り



1月7日(火)から毎年恒例のみそ作りが始まりました。今年度は約150名の方に参加いただき、みそ出来高は、約2,900kgを予定しております。

JAの手作りみそは、添加物や保存料が入っていないため、安心・安全で、とてもおいしいと毎年好評をいただいております。また、熟成の度合いによって味の変化を楽しめるところも魅力の1つです。

この手作りみそは、「やわたの郷味噌」として直売所菜々笑で販売しております。3種類ありますのでぜひ、一度ご賞味いただき、来年度みそ作りにご参加ください。



3月のJAほーもん日

3/10(月) ~ 3/14(金)

3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。

年金友の会 ボウリング大会



3 すべての人に
健康と福祉を



1月22日(水)、エチボウルにて、年金友の会ボウリング大会を開催し、23名の方にご参加いただきました。本大会は、健康で楽しい生活づくりや親睦の場となることを目的に開催し今年で第4回目となりました。

参加者の皆様はナイスプレーの度に拍手とハイタッチで盛り上がり、健康的で楽しい、笑顔の絶えない大会となりました。「年1回でははく2回ぐらい開催してほしい」との声もありました。



年金友の会総会のご案内

- ☆ 日時……令和7年3月19日(水)
- ☆ 行き先……長島温泉 湯あみの島
(歌謡ショー 松村 和子)
- ☆ 参加費……会費 6,000円
(入館料、歌謡ショー、お食事)
- ☆ 申込方法……送付された申込用紙に必要事項を記入し、事務局までお願いします。
- ☆ 申込締切日……令和7年2月28日(金)



お問い合わせは・・・
年金友の会 事務局
信用課 澤・若林
0748-42-1345

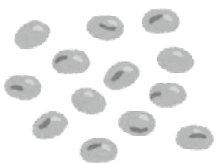
大豆検査

令和6年産白大豆検査を令和6年12月17日(火)より順次行っております。

大豆の刈取りについては、管内で作付されている大豆圃場の多くで青立ちにより収穫が約2週間程度遅れています。特に、ことゆたかA1号で多く、フクユタカや黒大豆でも発生していました。

青立ちの原因として、開花期以降の高温・干ばつによる水ストレスやカメムシ類による収汁被害やハスモンヨトウ等による食害などが影響して発生している可能性があります。被害の多かった圃場では、収量・品質とも低下の原因となりました。

また、収穫前の雑草の有無により品質に大きく影響が見られますので、重労働で負担も大きいと思いますが、雑草除去の取り組みをお願いします。



1月末現在の検査結果は次の通りです。(袋)

品 種	ことゆたか A1 号	フクユタカ	すみさやか
等 級	数 量	数 量	数 量
1 等	0	65	168
2 等	0	273	80
3等	200	228	44
特定加工用	40	376	186
合 計	240	942	478

* 特定加工用……大豆の原形を残さず、加工用として使用する大豆

2 煩雑を
ゼロに





ピーマン 整枝、追肥、灌水、剪定で長期収穫

トウガラシのうち、辛味のない肉厚の楕円（だえん）形のものがピーマンです。また、パプリカと呼ばれているものは、赤、黄、橙（だいだい）などの着色した完熟果を収穫する品種です。高温性で暑さに強く、病害虫が少ないので栽培しやすい野菜です。

【品種】ピーマンの育苗期間は70～80日と長いので、苗の購入が便利です。品種を特定することが難しいですが

「京まつり」（タキイ種苗）、「翠玉」二号（サカタのタネ）などが良いでしょう。

【良い苗の選び方】良い苗は、①本葉8～10枚で、双葉が付いている②茎が太く節間が短くしっかりしている③葉が緑色でつやがある④一番花のつぼみが付いている⑤病害虫のない

もの、です（図1）。

【畑の準備】植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて土とよく混ぜておきます。1条植えの場合は1週間前に幅70cm程度の栽培床を作り、中央に幅30cm、深さ20cmの溝を掘り溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200gと堆肥2、3kgを施しておきます（図2）。

【植え付け】晩霜の恐れがなくなった後、株間50cm程度で植え付けます。あらかじめ黒のポリフィルムでマルチをし、地温を高めておきます（図3）。【整枝・誘引】植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。一番花が着果すると、脇芽が伸びてくるの

で、一番花のすぐ下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他は取り除き3本仕立てにします。そして、一番花より下の脇芽は早めに摘み取ります（図4）。なお、一番花は着果負担があるため、開花中に摘花します。その後、主枝または側枝に沿って1m以上の支柱2、3本を交差させて誘引・固定します。

【追肥・灌水（かんすい）】収穫が始まる頃から、マルチフィルムの裾をめくり、1平方m当たり（約4株分）化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、半月置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。根張りが浅く、乾燥に弱いので夏場は毎日灌水しましょう。

【剪定（せんてい）】盛夏になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきました。そこで、この頃に重なった枝を剪定します。

【病害虫防除】アブラムシにはマラソン乳剤、アディオン乳剤などの登録農薬で防除します。

【収穫】開花後15～20日、30g程度のつやのある若い果実を収穫します。

図1 良い苗の選び方



図2 畑の準備

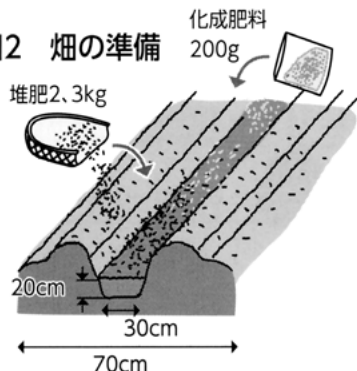


図3 植え付け

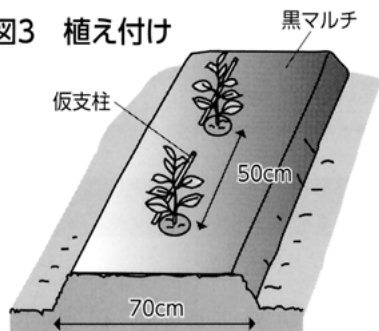
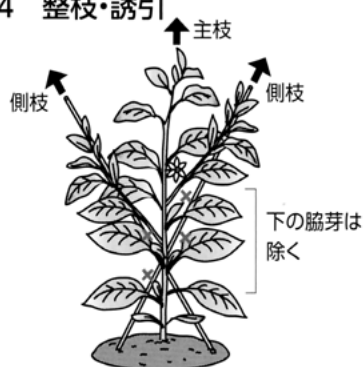


図4 整枝・誘引



栽培カレンダー（ピーマン）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地			▲	■	■	■		
中間地		▲	■	■	■	■	■	
暖地		▲	■	■	■	■	■	■

▲ 植え付け ■ 生育 ■ 収穫

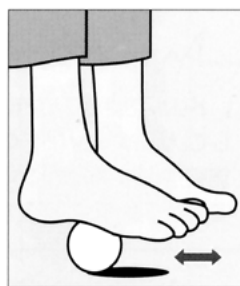


疲れを取る体操で熟睡へ

知らず知らずのうちにたまっていくのが疲れです。頑張り屋さんほど心身をいたわる時間を取ることを忘れがち。今回は、その日の疲れはその日のうちに取り、良質な睡眠へと導く体操をご紹介します。

寝付きが悪いときは、就寝前に手足の血行を促進して温めると安眠を誘うようです。指先包みの体操は足指の動きを加えて、全身の血行を促

進させます。これにつぼ刺激を組み合わせて疲れをさらに癒やします。手足が温まり、気持ち良いと思う程度に繰り返しましょう。



(応用)
ゴルフボールやクルミを用意し、足を動かしながら、足の裏で転がせばつぼ押し効果も期待できます。

指先包みと足指体操



(1)手のひらを合わせて上下にこすります。右手を上にならずしたところ、右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を曲げます。



(2)右手の指先を伸ばし、手のひらをこすっていき、左手を上にならずします。このとき、左手の指先を曲げ、右手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を伸ばし左足の指を曲げます。

みんなで考えよう人権問題 ～ 風通しの良い職場 ～ 中央会 みのり

風通しのよい職場とは、どのような環境でしょうか。それは、職員同士のコミュニケーションが取りやすく、快適に働ける職場と言えるのではないかと思います。もう少し具体的に言うと、役職や立場によって発言が制限されず、率直に自分の意見を発信でき、それが無視されたり、否定されず、受け入れられる職場のことです。「心理的安全性」が確保されている職場ともいえます。職員間の意思疎通が図られていると、情報の共有や報告・連絡・相談などスムーズに行われ、仕事上の不明な点や困りごと、問題が発生した際にも、気後れすることなく相談できます。

ただし、「何でも言える職場」を単なる「仲良し集団」と誤解すると、なれ合いの場となりかねません。少々のミスなら許される、ミスを見逃ぐすと言ったことが生じるおそれができます。そうならないためには、「一定の節度が保たれていて、お互いを尊重している」ということが、重要となります。

コミュニケーションについて『風をとおすレッスン』(注1)から見ていきたいと思います。

コミュニケーションを深めるに重要な点を挙げてみると、①相手は自分と違う世界に生きている。どんな親密な関係であっても、互いが感じている世界は違っている。相手の感じていることを、自分の物差しで判断して「わかったつもり」にならず、わからないことを謙虚に受け入れることです。②関係が対等である。「対等」とは、一方が一方を支配したり、操作したりしない関係性のこと。自分は相手の領域を侵犯しないし、相手にも自分の領域を侵犯させない、といった関係です。③関係が取引にならない。こちらの期待に相手が十分に応えてくれない、逆に相手の期待に応えられない、と言ったように見返りを求めるような関係でないことです。以上の3点を著者は、「期待しないコミュニケーション」と述べています。続けて、「期待しない」とは、あきらめではなく、むしろ信頼だ、と述べている点にも注目したいと思います。あと、コミュニケーションの手段としての「対話」について、重要だと思われる点が書かれていましたので、紹介させていただきます。

しかし、傷つかないために対話をするのではない。むしろ逆である。互いが安全に傷つくためにこそ対話がある。傷が取り返しつかないほど深くならないようにするためにこそ対話が続けるのである。

対話することによって、傷つくこともあります。だからと言って、傷つかないために対話を止めようということではありません。怒り、不信任が基で相手を無視や排除したり、人間関係が分断されるといったような、取り返しのつかない状況に陥らないために、対話があるということを認識しておきたいと思います。

風通しの良い職場づくりに向けて、どのような取り組みができるか、上記の内容を参考に、話し合ってみませんか。

(注1)『風をとおすレッスン』(著：田中真知、出版：創元社)

年金相談会日程表



	開催日	時 間
令和7年	4月11日(金)	13:30 ~ 16:30
	6月 7日(土)	9:00 ~ 12:00
	9月 6日(土)	9:00 ~ 12:00
	11月10日(月)	9:00 ~ 12:00
令和8年	1月21日(水)	9:00 ~ 12:00

どんなことでもおたずねください！ 年金事務所に行っていただく手間が省けます。

- ・『年金特別便』『裁定請求書』が届いたらどうすればいいの？ ・65歳より早くもらう方がいい？
- ・若い時に勤めていたことを調べられる？
- ・もらっている年金の相談やもらい忘れの調査 など・・・



★完全予約制です。

参加ご希望の方は、JAまで事前にお電話もしくは窓口でお申込み下さい。

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2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7年2月28日(金) 当日消印有効

COOKINGれしび

キャベツとツナのクリームパスタ

材料 (4人分)

- * スパゲティ・・・350g
- * キャベツ・・・5枚
- * ツナ(缶詰)・・・大1個(160g)
- * 牛乳・・・・・・・・400ml
- * 細ねぎ(小口切り)・・・少量
- * 塩・こしょう・・・・適宜

- A
- * 薄力粉・・・大さじ2
 - * 粉チーズ・・・大さじ4
 - * マスタード・・・大さじ2
 - * 顆粒スープの素(洋風)・・・小さじ2/3

作り方

- ① 鍋に湯約2Lをわかし塩大さじ1・1/2を入れ、スパゲティをゆで始める。キャベツはざく切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。
- ③ スパゲティがゆで上がる2分30秒前にキャベツを入れて一緒にゆでる。ゆで汁を少し取りおき、ざるにあげる。
- ④ ②とツナ、③を鍋に戻し入れて混ぜる。ゆで汁を加えながら混ぜ、塩で味をととのえる。器に盛って細ねぎを散らし、好みでこしょうをふる。



スケジュール

2月

15 土
16 日
17 月
18 火
19 水
20 木 営農事業説明会
21 金 ヨガ教室
22 土
23 日 天皇誕生日
24 月 振替休日
25 火
26 水
27 木 理事会
28 金

3月

1 土
2 日
3 月
4 火
5 水
6 木
7 金
8 土
9 日
10 月 JA ほーもん
11 火
12 水
13 木
14 金



クロスワードに挑戦していただき、たくさんのご応募お待ちしております！

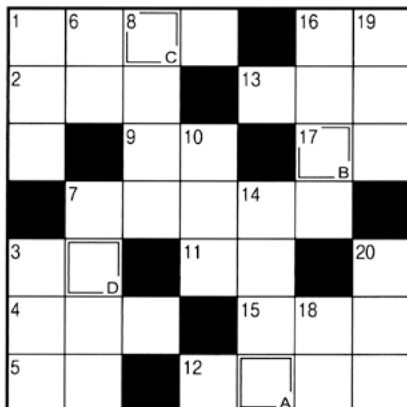


- ★ 寒い日が続く時、体操が参考になります。
- ★ 家庭菜園の情報をいつも活用しています。

(鉢光寺町・中林さん)
(種町・大橋さん)

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

直売所菜々笑で使える500円の商品券をプレゼント！

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 2月28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

- 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、——はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- インソップ—— 源氏——
- 失敗は成功の——
- 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

↓ タテのカギ

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「——の渡し」



1月号のクロスワードの答えは リュウヒヨウ でした。

正解者の中から当選されたのは

種町 大橋 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>