

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2018 ● VOL. 276

これ、
ゼーンボ地物



人・夢・ふれあい・能登半島

おおぞら農業協同組合

<http://www.ohzora.is-ja.jp/>

表紙：タケノコ（穴水）

密かに始めて
ます！
@jaohzora



JAおおぞら

検索





地物の朝採れタケノコ



皆さん気になるのは地物の山菜



旬の野菜苗は大盛況



地物のワラビ



イベント中はお肉も2割引き



お花も色とりどり



地物のウド



抽選会も行いました

能登おおぞら村穴水で
1周年イベント開催

4月27日(金)から30日(月)にかけて、能登おおぞら村穴水リニューアル1周年という事で、大創業祭を開催しました。

来店される皆さんの目に留まるのは、何ととっても旬の野菜苗。様々な種類の苗が所狭しと並んでいて、自分の畑のレイアウトを考えながら、箱いっぱい苗を購入されるお客様が目立ちました。

そして、店内ではタケノコや山菜のコーナーに足を止める方が多く、店員に美味しい食べ方などを聞いているお客様もいらっしやいました。

また、1,000円以上購入された方には、抽選会も用意されており、皆さん買い物に楽しんでいらっしゃる様でした。

店長紹介



おおぞら村 穴水店
店長 たての たけひろ 立野 雄大



おおぞら村 輪島店
店長 やまざき けんじ 山崎 健二

人事異動で
穴水・輪島両店舗とも店長が
変わりました！

今後とも能登おおぞら村穴水・輪島をご愛顧の程宜しくお願い致します！

女性協総代会 開催

J A おおぞら女性組織協議会で、4月10日(火)おおぞら本店にて、第24回の通常総代会を開催しました。

初めに女性部活動目的と活動方針を唱和した後、森本露見会長の挨拶、藤田繁信組合長の祝辞と続き、能都支部の角弘子さんを議長に選任後、審議に入りました。

第1号議案から3号議案は、29年度の活動報告や、今年度の計画や予

算、会費の徴収方法などの議案が提出されました。

第4号議案では役員改選について話し合わせ、全て可決承認されました。

今期の新役員には、会長に能都支部の赤崎由美子さん。副会長に穴水支部の滝谷喜代美さん、委員に門前支部の森本露見さん、輪島支部の的場喜久恵さん、柳田支部の新谷他菜子さんが選任されました。



▲今年度役員に選任された、(右から)赤崎会長、滝谷副会長、委員の森本さん、的場さん、新谷さん



祝辞を述べる
藤田組合長

能登の山菜をPR

4月14日(土)金沢市の近江町市場にて、能登の山菜や食材をもっと多くの人に知ってもらおうと、能登のJ A関係者や生産者が集まり、PRする「能登の山菜フェア」が開催されました。

開始から賑わった会場では、旬の山菜を買い求めようと、たくさんの方が来場されました。

試食として約50食出した山菜の天ぷらには、来場客が殺到し、試食したお客様は、「天ぷらが美味しい！お金出してももっと食べたい。」と嬉しい言葉も頂きました。

これを機に能登の食材がもっと全国に広まっていける事を期待したいですね。



試食も大盛況

浦上女性部で 園芸教室

浦上女性部は、4月16日(月)門前町浦上のあすなろ交流館にて、公民館と女性部合同で、園芸教室を開催しました。

門前の園芸店サンライフの藤井さんを講師に招き、上手な栽培方法などの説明がありました。

また参加者から、自分はどんな育て方をして、どんな病気や虫に悩まされているかなどを伝えると、藤井さんからアドバイスを頂く場面もあり、参加した女性部員は、メモを取るなど真剣に耳を傾けていました。





ストップ! 農作業事故

水稲作管理作業の安全

人間工学専門家・石川 文武

田植え後の稲作は、秋の収穫に向け、適切な管理作業を行う必要があります。油断をすると病害虫の発生や生育不良を招きます。肥培管理作業の中心は病害虫防除と雑草除去です。

水田の内外を問わず、雑草は生育します。水田内の雑草対策には、機械による除草、カルガモなどによる生物的除草、除草剤などによる化学的除草があります。機械的除草では、乗用型の管理機や歩行型の除草機を使いますが、稲を傷付けないようにするとともに、雑草の後始末も大切です。適切な方法を取らないと、かえって雑草の繁茂につながることもあります。歩行型の場合は、作業幅が狭いので、泥の中での長時間歩行となり、疲労が集中力をそぐこともあります。適切な休憩を設定しましょう。乗用型では、能率は高くなりますが、作業機の装着などが不十分だと、作業中の脱落などもあるかもしれません。作業前のチェックが必要です。

あぜ付近の雑草処理は草刈り機がメインになりますが、法（のり）面が長い場合には、作業者の滑落防止に気を付ける必要があります。刈り取った雑草を水田内に落としたり、放置したりしないようにすることも大切です。刈り取った草の上を移動する際は転倒に気を付けましょう。また、法面と天面の両方を刈り取れる草刈り機もありますが、機械が斜面側に下ることがありますので、慎重な運転操作が必要です。

水田内の肥培管理には、粒剤、粉剤、液剤を散布し、除草対策や追肥などを行いますが、ドリフトを防ぐことが最も大切です。防除用作業着を着用し作業者が散布液などから被ばくしない工夫も大切です。

あぜから鉄砲ノズルでまくときも、多口ホース噴頭で圃場（ほじょう）内を移動しながらまくときも風下から風上に向かって移動しましょう。背負い型防除機で散布するときは、農薬などが減るとともに機械の重心位置が変化します。転倒しないように慎重に作業しましょう。



変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学 助教 小林元

Q. なぜJAは自己改革に取り組んでいるの？

A. 持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現するためです

わが国の農業や農村を取り巻く環境は厳しさを増しています。そして、高齢化や少子化、高齢者福祉や子育てなど、さまざまな地域の課題も山積しています。地域の農業とくらしを守り、次代につないでいくために、JAはより一層の取り組みを進めています。これが今、皆さんのJAで取り組んでいる「自己改革」です。

JAの自己改革の基本目標は、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つです。組合員の願いやニーズを叶えるために、皆さんのJAは、多様な農業・地域の実態に応じて、自らの創意工夫に基づく積極的かつ多彩な事業と組織活動を展開し、地域の農業とくらしになくてはならない組織となることを目指しています。

JAは自己改革に取り組むことで、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を發揮し、持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現していきます。

基本目標



農業生産者の所得増大

地域の活性化

重点実施分野（9分野）

- a 担い手経営体のニーズに応える個別対応
- b マーケットインに基づく生産・販売事業方式への転換
- c 付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦
- d 生産資材価格の引き下げと低コスト生産技術の確立・普及
- e 新たな担い手の育成や担い手のレベルアップ対策
- f 営農・経済事業への経営資源のシフト
- g JA事業を通じた生活インフラ機能の發揮 JAくらしの活動を通じた地域コミュニティの活性化
- h 正・准組合員のメンバーシップの強化
- i 准組合員の「農」に基づくメンバーシップの強化



耕そう、大地と地域の未来。



生産者の皆様へ

平成30年産水稻栽培管理記録表の記入例を掲載いたします。
作業に合わせて、順次生産履歴を記帳してください。

記入例

J A おおぞら ～しっかり記帳、安全・安心の米づくり～
平成30年産米 水稻栽培履歴記録簿

※ 記入上の注意事項

- ◎ 該当する□の中をチェックして下さい。
- ◎ 10a 当り使用量（液剤の場合は薬剤量）及び使用日（期間）を記入する。
- ◎ 掲載していない資材を使用した場合は、空欄に記入する。
- ◎ J A 以外から購入した資材を使用した場合は、備考欄に購入先を記入する。（内容が不明な場合に確認するため）
- ◎ 黒の鉛筆（HB）で、丁寧に記入して下さい。
- ◎ この用紙を汚したり、折り曲げたり、穴を開けたりしないで下さい。
- ◎ 不明な点は、J A までお問い合わせ下さい。

確認・点検欄	

住所		支店名	
生産者名	おおぞら 太郎	電話番号	

品種名	能登米コシヒカリ	コシヒカリ	栽培面積	10 a	
田植日	5月4日～5月4日	刈取予定日	月 日～月 日		
出穂時確認	※異品種の混入が見られなかった場合のみ記入			確認日	8月5日
乾燥・調製	<input checked="" type="checkbox"/> 自家 <input type="checkbox"/> J A 施設 <input type="checkbox"/> 農家委託（農家名： ） <input type="checkbox"/> その他（ ）				

◆ 種 苗

育苗方法	<input checked="" type="checkbox"/> 自家 <input type="checkbox"/> J A から苗購入 <input type="checkbox"/> 農家から苗購入（農家名： ） <input type="checkbox"/> その他（ ）			
種子購入先	※自分で種まきした場合のみ記入 <input checked="" type="checkbox"/> J A <input checked="" type="checkbox"/> 消毒済 <input type="checkbox"/> 未消毒 <input type="checkbox"/> その他（ ）			

※ J A から苗を購入した場合は2成分、消毒済種子を購入した場合は1成分が化学合成農薬有効成分に付加されます。

◆ 肥 料 （化学肥料窒素成分量 5.6kg/10a 以下）

項目	肥料名等	施肥基準	10a 当り 使用量	施 肥 日	化学肥料窒素 成分量
土づくり	BBバワフル大地	40kg/10a	40 kg	9月24日～9月24日	
基 肥	BB有機入り能登コシ一発	20～30kg/10a	kg	月 日～月 日	3.6kg～5.5kg
	BB丸刈り・コシ一発くん	40～55kg/10a	kg	月 日～月 日	4.0kg～5.5kg
	BB高度056号	20～28kg/10a	20 kg	4月27日～4月27日	2.0kg～2.8kg
中間追肥	BBPKけいさん	40kg/10a	40 kg	6月20日～6月20日	
穂 肥	BB有機入り能登穂肥一発	20～30kg/10a	25 kg	7月15日～7月18日	1.8kg～2.7kg
	BB能登みのり(1回目)	10～15kg/10a	kg	月 日～月 日	0.9kg～1.35kg
	BB能登みのり(2回目)	10～15kg/10a	kg	月 日～月 日	0.9kg～1.36kg

◆ 農 薬 （化学合成農薬有効成分回数 15以下）

使用成分回数合計
14

項目	農薬名等	成分数	使用基準	10a 当り 使用量	最終施用日	備 考
育苗期	種子消毒	テクリードCフロアブル	①	200倍浸漬	月 日	
	育苗消毒	ダコニール1000	①	500倍・500cc/箱	22 g	4月6日
田植期	育苗農薬	Dr. オリゼフェルテラ粒剤	②	50g/箱	1.1 kg	5月4日
	本田生育期	（ハ）JA 無人ヘリ①回目	②			月 日
（ハ）JA 無人ヘリ②回目		①			月 日	
（ハ）ビームトレモンセン粉剤DL		③	3～4kg/10a	4 kg	7月30日	
（ハ）ラプサイドキラップ粉剤DL		③	3～4kg/10a	4 kg	8月12日	
（ハ）キラップ粉剤DL		③	3～4kg/10a	4 kg	8月19日	
（ハ）イモチエースキラップ粒剤		②	3kg/10a		月 日	
（ハ）キラップ粒剤		②	3kg/10a		月 日	
（ハ）ピームエイトレボソゾル		②	650倍		月 日	
（ハ）バリダシン液剤S		①	1000倍		月 日	
（ハ）キラップフロアブル		①	1000～2000倍		月 日	
防除期	（ハ）農防ホルド一粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	7月25日	
	（ハ）Zボルドー粉剤DL	①	3～4kg/10a		月 日	
	（ハ）ドイツボルドーA	①	2000倍		月 日	
初期期	（ハ）マッシュット1キロ粒剤	①	1kg/10a		月 日	
	（ハ）ベクターフロアブル	①	500ml/10a		月 日	
本 田 除 草	（ハ）カチボシ1キロ粒剤S1	③	1kg/10a	1 kg	5月4日	
	（ハ）コメット1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）バッチリ1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）サラブレッドKAI1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）ガンガン1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）コメット顆粒	③	80g/10a		月 日	
	（ハ）バッチリフロアブル	③	500ml/10a		月 日	
	（ハ）バッチリジャンボ	③	400g/10a		月 日	
中・後期期	（ハ）ガンガン豆つぶ250	③	250g/10a		月 日	
	（ハ）マメットSM1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）アトトリ1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
	（ハ）ヒエタリ1キロ粒剤	③	1kg/10a		月 日	
後 期 期	（ハ）クリンチャー1キロ粒剤	③	1kg/10a	1 kg	6月14日	
	（ハ）ワイドアタックS C	③	100ml/10a		月 日	
	（ハ）バサグラン粒剤	③	3～4kg/10a		月 日	
	（ハ）モゲタン粒剤	③	3kg/10a		月 日	
後 期 期	（ハ）ノミニエ液剤	③	100ml/10a		月 日	
	（ハ）ラウンドアップマックスロード	③	200～2000ml/10a		月 日	
	（ハ）バスタ液剤	③	500～1000ml/10a		月 日	
（ハ）サンフーロン液剤	③	250～1000ml/10a		月 日		

注）使用基準は変更もありうるので、必ずラベルを確認のうえ、使用すること

消費者から選ばれる産地になるために 農作業の工程管理(自己点検)に取り組もう！

消費者は、安全・安心で素性のわかる商品を求めており、積極的に情報公開を行う産地を高く評価する傾向にあります。こうした状況を受け、J A グループ石川では、県内の主要農作物である米・麦・大豆における【石川県版GAP】の取り組みを行っております。

従来の生産履歴記帳とあわせて、農作物の生産の過程で、自らの作業をチェックしていただき、改善につなげていくことを考えておりますので、皆様にはぜひ、趣旨をご理解のうえ、取り組みへの協力をお願いいたします。



GAPとは？

直訳すると…

- G**ood (良い)
- A**gricultural (農業の)
- P**ractice (やりかた)

チェックシートの例

J A から配布されるチェックシートをつかって、作業内容をチェック！

水稻の栽培管理情報をホームページに掲載しています

区分	番号	点 検 項 目	自己点検 チェック	チェック 時期の 目 安	対 象	解 説
宮農計画	1	宮農座談会への参加や栽培暦の活用等により今年の栽培（作付）計画をたてる。	<input checked="" type="checkbox"/>	3月	全生産者	J A の指導に基づき、的確に肥料・農薬・苗等を注文できる
	2	「安全・安心な農産物づくり」を意識して農業に取り組んでいる。	<input type="checkbox"/>	随時	全生産者	安全・安心な農産物の生産準備
J A 米	3	J A 米の要領をよく理解する。 （品種のほつきりした種子、農産物検査受検、栽培履歴記帳、水分15.5%以下）	<input type="checkbox"/>	3月	全生産者	全農が取扱う安全・安心な取組を満たすお米
栽培準備	4	納屋や作業場の清掃は徹底する。	<input type="checkbox"/>	随時	全生産者	異物混入の防止
	5	農薬は整理整頓し適正に保管する。	<input type="checkbox"/>	随時	全生産者	安全・安心な農産物の生産準備

「能登米」を中心とした栽培管理情報「能登やさしいこめづくり情報」をJ A おおぞらホームページにて掲載しております。今後も、稲作における重点管理や注意点等を気象状況や生育状況にあわせてタイムリーに発信していきます。また、奥能登の棚田に生産を限定し、特別栽培で生産された「能登棚田米」の栽培暦や「能登棚田米通信」のバックナンバーも掲載しておりますので、パソコンやスマートフォンにて閲覧し、皆様の稲作の参考に是非、ご活用ください。

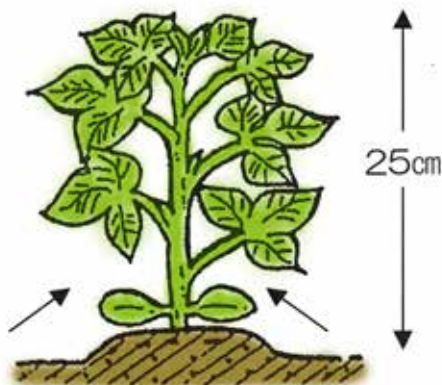
宮農情報URL <http://www.ohzora.is-ja.jp/einouinfo.html>

追肥

- 肥料不足は着莢率^{ちやくきょうりつ}（さやの着く率）、さやの品質を低下させるため、肥切れさせないよう2～3回追肥する。

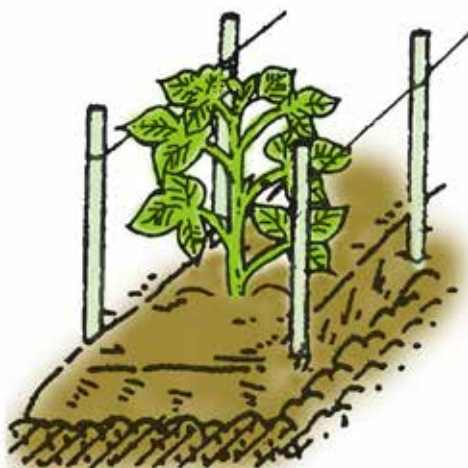
土寄せ

- 除草、倒伏防止のため土寄せする。
- 1回目は間引き後、軽めに、2回目は草丈25cmの頃、追肥と同時に行う。



敷きわら・支柱立て

- 収穫時にさやが汚れないよう早めに敷きわらをする。（春まきなら梅雨明け頃に行う）
- 倒伏防止のため、うねの両側に柱を立てテープを張る。



④ 収穫

- 開花約10日後あたりで収穫適期となる。
- さやの種子部分が盛り上がる前に収穫する。
- 朝・夕の涼しい時間に行う。

施肥量 1㎡	基肥	<ul style="list-style-type: none"> ■石灰……………140 g ■完熟堆肥……………2 kg ■粒状固形30号プラス……………90 g ■苦土重焼燐……………20 g
	追肥	<ul style="list-style-type: none"> ■粒状固形30号プラス 1回目…20 g（間引き後） 2回目…7 g（草丈25cm頃） 3回目…7 g（収穫期間中）

◎施肥量 1㎡あたり

基肥

- 石灰……………140 g



- 堆肥……………2 kg



- 苦土重焼燐……………20 g



追肥

- 粒状固形30号プラス……………90 g

※1番花が肥大を始める頃に、第1回追肥を50g施し、その後、草勢をみながら15～20日毎に50g施用する。





サヤインゲン

栽培特性

- 生育適温15~25℃、温暖な気候を好む。
- 排水のよい畑につくる。
- 連作障害が発生しやすく、2~3年の輪作がよい。

品 種	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
キセラ	(露地) ●————●											

●種まき 収穫

①畑の準備

- 定植10日前までに堆肥、石灰、肥料を散布して深耕する。
- 春播きでは、初期生育の促進と早期収穫を図るため、うね立て後、透明マルチを張って地温を確保する。



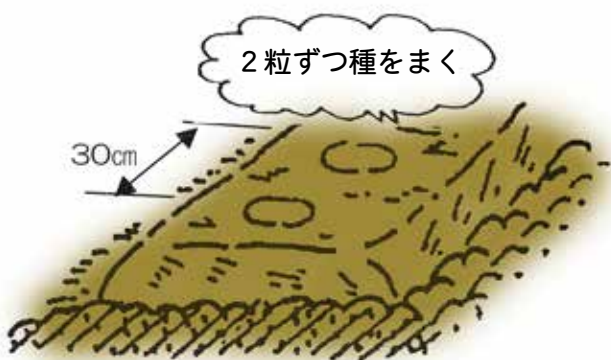
ワンポイント

- ①排水条件の整備と高いうね栽培を心がける。また作業は天気の良い日に行う。
- ②未熟な堆肥は絶対に使用しない。
- ③同一ほ場での作付けは2~3年控え、連作しない。



②種まき

- 種は株間30cm間隔、2粒ずつまく。1~1.5cm覆土し、十分鎮圧する。



③管 理

間 引

- 発芽して本葉が展開するまでに、生育の悪い株や病虫害被害を受けた株を優先的に間引く。





定期人事異動に伴い、LAとTACが新メンバーとなりましたので、ご紹介します。

TAC

水稲・園芸の担い手農家へ直接訪問し、意見を伺いながら、事業の提案をする職員



むろや まさのり
室谷 優典
(輪島地区担当)

じぞうどう けんいち
地蔵堂 健一
(門前地区担当)

はしもと あきよ
橋本 章代
(能都・柳田地区担当)

うるしだに たかし
漆谷 貴志
(穴水地区担当)

今年度も、担い手農家さんとの連携を図りながら、業務改善につなげて行きたいと思ひます。

LA

利用者とJA・JA共済をつなぐ共済専門の職員



たかだ ゆうき
高田 友貴(能都支店)

たけせ みゆき
竹背 美由紀(輪島支店)

ささき ちずる
佐々木 ちずる(能都支店)

くぼ さぶろう
久保 三郎(門前支店)

おくの ちかこ
奥野 稚佳子(柳田支店)

まつむら ひろゆき
松村 裕之
(輪島支店)

かめい もとこ
亀井 元子
(穴水支店)

たけうち ひとみ
竹内 瞳
(穴水支店)

いまい ひろみ
今井 弘美
(門前支店)

今年度も組合員の皆さまと地域の方々に、より良い保障のご提案が出来るよう努めて参ります。

JAの直ぐにお願ひします。

ご葬儀は安心と信頼のJAへ

遺体搬送・葬儀受付・年中無休・24時間電話受付

☎ 0768-42-1881

セレモニー会館
おおぞら天翔穴水 TEL0768-52-3044
●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔輪島 TEL0768-23-1555
●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔河原田 TEL0768-23-0983
●利用料金●全館利用・祭壇付き 378,000円(税込)

セレモニー会館
おおぞら天翔門前 TEL0768-42-1885
●利用料金●全館利用・祭壇付き 226,000円(税込)

JAおおぞらご葬儀特典のご案内

組合員特典

- ①会館利用料を20,000円割引
- ②自宅等での祭壇料を10,000円割引
- ③花輪一対供花

●組合員資格●
1口(10,000円)以上の出資をされている方

※葬儀のご利用と同時に組合員加入をしていただければ特典を受けることができます

やすらぎ会員特典

- ①会館利用料を30,000円割引
- ②自宅等での祭壇料を10,000円割引
- ③会葬礼状 300枚(23,760円)まで無料サービス
- ④花輪一対供花

●やすらぎ会員資格●
3,000円以上/月×36回以上の「やすらぎ定期積金」を継続中の方

やすらぎ会員特典と組合員特典は併用して受けられます
ただし花輪は一対と致します

※上記価格は全て税込です



年金相談会のご案内

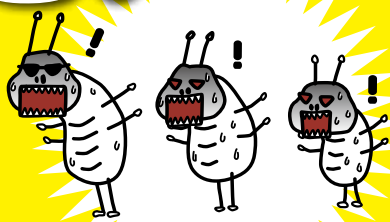
年金にかかる疑問・質問に専門家(社会保険労務士)が個別に無料でご相談に応じます。
どなたでもお気軽にご相談ください。



開催日	開催場所	開催時間
平成30年 6月7日(木)	能都支店	9:00~ 12:00
平成30年 7月5日(木)	柳田支店	9:00~ 15:00
平成30年 7月8日(日)	穴水支店	9:00~ 15:00
平成30年 7月27日(金)	門前支店	13:00~ 16:00

シロアリ退治は JAにおまかせ!

あなたの住まいは
狙われています



30秒でできる ⚠

危険チェック

- 押入を掃除した時に砂が落ちていた
- 床(洋間、台所、廊下)を歩くとブカブカする
- お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かける
- ご近所でシロアリ駆除工事をしていたことがあった
- お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする

当てはまる項目が多いほどあなたの家は狙われています!

お問い合わせは

最寄りの各支店

または JAホーム 株式会社 JA建設エネルギー
白蟻課 ☎076(240)0064 まで

Cooking

家の光別冊お料理
カレンダー365日より

鶏肉のシリ天ぷら



材料 (8人分)

鶏もも肉(皮なし)…4枚(900g) | 青ジソ…8束(80枚) | A
【コムギ粉…3/4カップ | カタクリ粉…大さじ4 | 塩…少々 | 水…1/2カップ強】 | 酒 | 塩 | 揚げ油

作り方

- ①鶏肉は1枚を8等分くらいのそぎ切りにし、酒、塩各少々をからめる。
- ②青ジソは縦半分になり、細切りにする。
- ③ボウルにAのコムギ粉とカタクリ粉、塩を入れて混ぜ、水を少しずつ加えてトロリとした状態の衣を作る。
- ④③に青ジソを加え、全体に均一に混ぜ、鶏肉も加えてからめる。
- ⑤揚げ油を中温に熱し、④の鶏肉に衣をたっぷりからませるようにして、手でつまんで入れる。
- ⑥ときどき返しながら5～6分、色よく揚げ、器に盛る。

梅雨に負けるな! 食欲をそそる、あっさり・サッパリなレシピのご紹介です!



ドライカレー& サラダプレート

材料 (4人分)

合いびき肉…300g | ニンニク…1/2かけ | トマト…大1個 | ピーマン…3個 | タマネギ…3/4個 | カレー粉…大さじ1・1/2 | 固形スープの素…1個 | A【トマトケチャップ…大さじ3 | ウスターソース・ハチミツ…各大さじ1/2】 | 温かいご飯…茶碗4杯分 | リーフレタス…大2枚 | パプリカ(黄)…1/2個 | パターピーナツ…適量 | サラダ油 | 塩 | コショウ | オリーブオイル

作り方

- ①トマト、ピーマンは1cm角に切り、タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②つけ合わせのリーフレタスは食べやすくちぎり、パプリカは縦に薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1、①のニンニクを入れて中火で熱し、ひき肉を炒める。
- ④肉の色が変わったら①のタマネギを加えて炒め、しんなりしたらピーマン、トマトを加えてさっと炒め合わせ、カレー粉を加えてしっかり炒める。
- ⑤水1・1/2カップ、スープの素を砕いて加え、5分ほど煮る。
- ⑥⑤にAを加えてさらに煮て、汁けがなくなったら塩、コショウ各少々で味をととのえる。
- ⑦ご飯、⑥のドライカレー、2の生野菜を盛り合わせ、ご飯には砕いたピーナツのをせ、生野菜には塩、オリーブオイル各少々をかける。

キュウリの和風ピクルス



材料 (4人分)

キュウリ…4本(400g) | A【ショウガ(皮付きの薄切り)…2枚(4g) | 昆布(3cm角)…1枚 | 赤トウガラシ…1本 | サンショウの塩漬(市販)…小さじ2 | 酢…大さじ5 | ハチミツ…大さじ2・1/2～3 | しょうゆ…大さじ1 | 塩…小さじ1 | 水…1/2カップ】 | 塩

作り方

- ①キュウリは、4cm長さの棒状に切って塩小さじ1/2をふり、30秒もむ。出てきた水けは、拭く。
- ②耐熱のボウルに①とAを合わせて混ぜ、落としぶたのようにラップをして電子レンジに2分30秒～3分かける。冷めるまで、そのまま置いて味をなじませる。

キャベツのレモン漬



材料 (4人分)

キャベツ…大1/4個(350g) | レモン(輪切り)…4枚 | レモン汁…大さじ1 | 塩

作り方

- ①キャベツは芯を除いて一口大に切る。ボウルに入れ、塩小さじ1を加えてまぶす。
- ②レモンの輪切りとレモン汁を加え、さらにもみ、30分以上おく。



モナ・カサンドラのあなたの運勢★6月



牡羊座
3/21～4/19

【全体運】知識欲が旺盛になっている月なので、引かれることがあつたら、情報収集を。耳寄りな話題をゲットできるかも
【健康運】おむね安定。運動で軽く汗を流しましょう
【幸運の食べ物】エダマメ



牡牛座
4/20～5/20

【全体運】プライベートの充実を意識を向けるとグッド。やるべき作業を早めに片付けて、好きなことや趣味に打ち込んで
【健康運】小まめなストレス解消を。笑顔に効果大
【幸運の食べ物】スズキ



双子座
5/21～6/21

【全体運】行動意欲が増して、さまざまな分野に挑戦したくなりそう。試せるものから、前向きに取り組んでみるのが正解
【健康運】体を動かせば、ますます元気になります
【幸運の食べ物】オクラ



蟹座
6/22～7/22

【全体運】サービス精神を発揮すれば、自然と人気運がアップする予感。縁の下の力持ち的な役割でも快く引き受けてみて
【健康運】運動不足にご用心。身軽さをモットーに
【幸運の食べ物】アンズ



獅子座
7/23～8/22

【全体運】対人運が華やぐ時期です。飲み会や旅行など、レジャーに誘われたら気軽に参加すると楽しく、うれしい結果に
【健康運】ちょっとしたけがが心配。慌てず行動を
【幸運の食べ物】トマト



乙女座
8/23～9/22

【全体運】できる人と比べて落ち込みやすい暗示。「人は人、自分は自分」と捉えるのがベスト。気晴らしには散歩が吉
【健康運】食べ過ぎる傾向があるかも。節制が必要
【幸運の食べ物】スルメイカ



天秤座
9/23～10/23

【全体運】何事もプラス思考をすることで、思わぬひらめきや発見があるはず。思い切って新しい世界に飛び込むのも◎
【健康運】良好。特に問題なく、快適に過ごせそう
【幸運の食べ物】サザエ



蠍座
10/24～11/22

【全体運】いつまでもささいなことを引きずりやすい期間。暗い顔でさらなる運氣ダウンを招かないように。鏡を磨くと開運に
【健康運】疲労をためずに、十分な休息を心掛けて
【幸運の食べ物】サクランボ



射手座
11/23～12/21

【全体運】気分のむらが激しくなりやすいよう。気まぐれな言動が過ぎるとトラブルを招いてしまうため、ほどほどにして
【健康運】健康系の話題に注目。耳寄り情報あり
【幸運の食べ物】アナゴ



山羊座
12/22～1/19

【全体運】心理的に不安定になり、あれこれ悩んでしまいそう。深刻になり過ぎないこと。根拠のないうわさ話にも気を付けて
【健康運】上手な気分転換が回復の鍵になります
【幸運の食べ物】ズッキーニ



水瓶座
1/20～2/18

【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、より刺激的なひとときに。創作活動にも幸運あり
【健康運】体調不良時は無理せず、しっかり休んで
【幸運の食べ物】シシトウ



魚座
2/19～3/20

【全体運】余計なひと言でもめ事を呼び込みがち。すぐに思ったことを口にするのは避けて。運氣アップには掃除が有効
【健康運】生活リズムを整えれば、体にも好影響が
【幸運の食べ物】大葉



広報おおぞら

2018年5月号

発行

行/JAおおぞら

〒927-0026

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの九十五番地
電話0768(52)3800(代)

発行人/代表理事組合長 藤田 繁信
編集/JAおおぞら本店 総務部コミュニティ課
印刷/株式会社 アクセス金沢



SOS

緊急連絡先

通帳・キャッシュカードが盗難・紛失した場合は…

通帳・キャッシュカード等が盗難に遭ったり、紛失した場合はただちに、JAお取引窓口、もしくはJAバンク石川コールセンターへご連絡ください。

【平日 9:00 ~ 17:00】

最寄の支店へ

【平日 7:40 ~ 9:00, 17:00 ~ 21:00】
【土日祝日 8:40 ~ 19:00】

JAバンク石川コールセンター ☎ 0120-001-571



交通事故に遭われた場合は…

交通事故に遭われた場合は、ただちに、JAお取引窓口、もしくはJA共済事故受付センターへ、ご連絡ください。

【営業時間内】 平日 8:30 ~ 17:00

最寄の支店へ

【営業時間外】

年中無休 24時間受付

JA共済事故受付センター ☎ 0120-258-931

ジユル クミヤ



自動車が故障した場合は…

自動車が故障した場合は、自動車整備工場までご連絡ください。休日・営業時間外においても、事故や故障等の対応を行っています。

【お問い合わせ先】

おおぞら自動車整備工場
TEL 0768-52-1242

やさい畑



2018年
初夏号

※企画・内容は変わることがあります。

2018年5月2日発行
定価 905円(税込)

〈特集1〉生育不良も病害虫もこの手で解決
夏野菜の超回復術

〈特集2〉まだ間に合う 夏野菜の特選仕立て

〈連載〉芦田母ちゃんのらくらく菜園塾

- ナスの無限栽培
 - 栽培品目と収量がアップする 初夏の同時&連続栽培
 - 夏野菜の追肥&害虫防除のマル秘技
 - スイカのつる回し栽培 ●サトイモの分家栽培
- 〈別冊付録〉畑の雑草 取扱説明書

お申込みは最寄の支店へ
次号は、7/3に夏号発売(予定)



金沢市中央卸売市場

青果物出荷 カレンダー



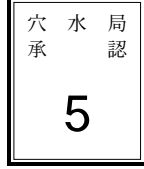
ピンク色で塗りつぶしてある日は、集荷・出荷できません。

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

キリトリ線

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成30年6月15日まで

郵便切手は
いりません

郵便はがき

9 2 7 - 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほ-95

JAおおぞら本店

総務部コミュニティ課 行



〒

住所

ふりがな

名前

歳

電話番号