



# 年頭のご挨拶



代表理事組合長

藤田 繁信

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様方におかれましては、お健やかに初春を迎えられたこととお慶び申し上げます。平素は農協事業に多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、

五月には支店統廃合を実施し、廃止店舗地域の皆様には大変ご不便をお掛けしております。今後も、涉外体制の充実などにより、少しでもご迷惑がかららないよう、最大限の努力をしております。

また農協改革をめぐって

は、平成二十六年からの五年間を農協改革集中推進期間として位置づけられていることから、全組合員の皆様を対象に、「JA自己改革評価組合員アンケート調査」を実施し、組合員の皆様の意見を反映させるべく



謹んで新春の

お慶びを

申し上げます

昨年中は組合員の皆様には格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。

本年も相変わらず倍旧のご愛顧のほどをお願い申し上げます。

専務理事	日 裏 利 久
常務理事	筒 井 勉
理 事	松 木 松 雄
”	坂 下 正 幸
”	新 谷 他 栄 子
”	的 場 喜 久 恵
”	出 村 進
”	山 辺 正 道
”	薄 井 春 雄
”	加 代 正
”	岩 井 與 一

## 手指体操

### 風邪のひき始めにつぼ刺激

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

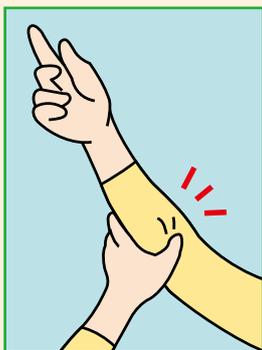
寒い季節は空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。今回は、せきや喉の痛みなど呼吸器系の症状を和らげ、風邪に効果的といわれるつぼを使った体操をご紹介します。

腕の内側にある、孔最（こうさい）と呼ばれるつぼを、反対側の親指で強めに押しながら、手をグーパー繰り返しながら動かします。ちなみに、風邪のときに孔最を押すと痛みが感じられることもあります。

パーは指先まで伸ばします。秒針程度の速さで始め、慣れてきたら少しずつ速くしてみましょう。「イチ、二、イチ、二」と声を出しながらリズムカルに行くと良いでしょう。

応用として、グーのときの親指を、内側と外側の交互に出し入れしながら動かすと、より刺激が入ります。風邪のひき始めに、ぜひやってみましょう。

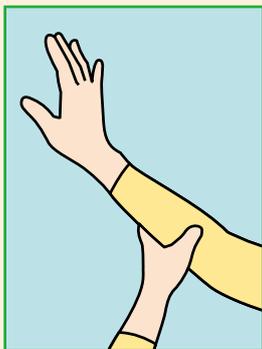
#### つぼを押しながらグーパーグーパー



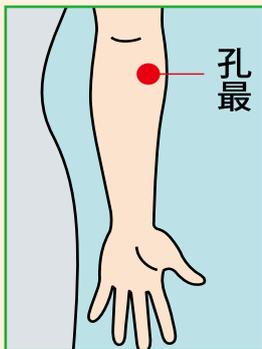
①右腕は内側を向け、左の親指で孔最を押さえます。



②右手のこぶしを握りながら（グー）、右腕を軽く曲げます。



③右腕を伸ばしながら手を開きます（パー）。



②③の動きを20秒ほど繰り返します。左手も同様に行います。

孔最は肘の内側から5～6cm分下

取り組んでおります。  
平成三十年十一月二十五日に行われました臨時総代会においては、JA町野町との合併が承認されました。両JAとも、「農業所得の向上と農業生産の拡大の実現により、組合員の負託に応えることはもちろんのこと、地域の農業と農地を守り、活力ある地域社会を目指すため、将来を見据えた合併による新たなJA

像を模索することが必要」との共通認識に立ち、平成三十一年四月からの新しい農協のスタートとして、役員一同、心新たに努力を重ねてまいります。  
最後に、合併を契機にJA事業を通して、農業の振興をはじめ、潤いある生活や地域の活性化に貢献し、組合員はもとより地域住民からも信頼され、愛されるJAを築いていく所存

でありますので、本年も引き続きご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。  
平成三十一年 元日

代表監事	濱 中 勲
監事	西 花 庄 一
員外監事	田 中 良 夫
〃	村 口 文 男
〃	岡 本 喜 久 夫
〃	澤 田 茂
〃	的 場 清 一
〃	中 瀬 晴 夫
〃	細 谷 清
〃	森 田 孝 良

## 女性協で、愛の助け合い運動

12月7日(金)にふれあい・助け合いの地域づくりを目的に、J A おおぞら女性組織協議会が毎年取り組んでいる「愛の助け合い運動」募金の贈呈が、各地区で行われました。

特養施設に贈呈しました。今後も地域福祉活動に積極的に取り組んでいきたいと思えます。



▲おおとり会 (能都)

女性部員の皆様のご協力により集められた18万6千円と、10月下旬に行われた、秋の収穫感謝祭の売上金を合わせて、J A 商品券22万円分を管内18ヶ所の



▲聖頌園 (穴水)



▲百寿苑 (輪島)



▲ゆきわりそう (門前)



▲こすもす (柳田)

セミナーでは、たくさんの生産者さんが講座に耳を傾けていました



▲会場内はとても賑わっていました



## 担い手応援フェア 開催

J A グループ石川では、12月8日(土)に石川県産業展示館3号館にて、担い手農業者との意思疎通と、さらなる信頼関係の構築を目指し、「担い手応援フェア」を開催しました。

当日は、県内担い手生産者とJ A 関係者が集い、おおぞらからは、約60名の生産者の方が参加されました。

会場では、最新の農機や農業研究などの展示、体験、相談コーナーも設けられており、「所得増大・生産拡大・地域活性化」を目標に全国のJ A で取組んでいる自己改革のゾーンでは、各J A の取組み内容などを紹介していました。

またステージ上では、時間ごとに5つのセミナーを開き、農業を取り巻く話題と実践的な講座を行いました。

## 阿岸女性部で 蓬莱づくり

12月6日(木)に門前支部阿岸女性部が、阿岸公民館で蓬莱づくりを行いました。

当日は門前町在住の秋山富美子さんを講師に招き、25名の方が参加されました。

いざ作業を開始すると、細かいカットー使いで悪戦苦闘しながらも、皆さん時間内に仕上げていました。

持ち帰って、また自宅で切って飾りたいと、追加で注文する部員の方もたくさんいらっしゃいました。



## 柳田カレッジで 郷土料理

12月10日(月)にグリーン・カレッジの一環で、柳田支店の女性部調理室にて、郷土料理を作りました。

柳田支部の受講生16名が参加し、郷土料理として作ったのは「けんちん汁」。各自で作っている野菜を持ち寄り、慣れた手つきで調理していました。

汁物のお供におにぎりも握り、最後は、みんなで試食。おいしく出来上がりました。



◀ 体もあつたまるけんちん汁

## Aガイヤで 山菜の塩蔵をPR

12月7日(金)に金沢駅構内の食品スーパー「Aガイヤ」にて、山菜の塩蔵品をPRしました。

当日は、穴水女性部でもある山下幸子さんにもお手伝い頂き、酒粕漬けや、煮物、おひたしなど、塩抜きして食べやすいように調理した塩蔵品をお客さんに試食してもらいました。

食べたお客さんからは「おいしい!」という声が聞かれる一方、塩抜きの仕方や調理の仕方などを教えると、「せっかく塩漬けにしたのに、どうして塩抜きをするの?」と質問する方もおおいでました。塩蔵品は、能登おぞら村でも販売しています。

ぜひ一度ご賞味下さい。



## 石川県アンテナ ショップで販促

12月9日(日)に東京の石川県アンテナショップにて、能登棚田米と干し芋のPR販売を行いました。

店内には観光客の方が多く来店され、試食で出した干し芋を手取る方も多くいらっしゃいました。

食べたお客様からは、「おいしい!」という嬉しい言葉を頂き、その場で購入されていました。



お店の前では、ひやくまんさんがお出迎え▶





2019年用 種いもの価格をお知らせします

種いもの予約注文書を提出された方は次の予約価格で決済させていただきます。

(税込)

品種名・規格	当用価格	予約価格	品種名・規格	当用価格	予約価格	品種名・規格	当用価格	予約価格
男爵 10kg	2,290円	2,120円	メークイン 10kg	2,500円	2,320円	キタアカリ 10kg	2,410円	2,240円
男爵 5kg	1,340円	1,230円	メークイン 5kg	1,440円	1,320円	キタアカリ 5kg	1,400円	1,280円



「のとてまり」  
初セリで、過去最高額

原木椎茸のと115の中でも、特定の規格\*を満たした「のとてまり」が、12月17日(月)に金沢中央卸売市場で今季初出荷され、18日(火)に初セリが行われました。

初セリでは、のとてまりの最高級品「のとてまりプレミアム」が昨年の17万円を上回る1箱20万円で競り落とされ、平成23年の出荷開始以降、最高価格となりました。

おおぞら管内の生産者は約60名で、3月末まで出荷が行われます。新規生産者も募集しておりますので、最寄の支店までお問合せ下さい。

\*「のとてまり」とは…原木椎茸「のと115」のうち、傘8cm以上、肉厚3cm以上、傘の巻き込み1cm以上の規格を満たすもの。



1箱20万円の値がついた「のとてまりプレミアム」

	1箱価格	1個当たり価格
H23	15,500円(6個入り)	2,583円
H24	16,000円(5個入り)	3,200円
H25	23,000円(5個入り)	4,600円
H26	35,000円(6個入り)	5,833円
H27	100,000円(5個入り)	20,000円
H28	150,000円(6個入り)	25,000円
H29	170,000円(6個入り)	28,333円
H30	200,000円(6個入り)	33,333円

野菜を作って出荷してみませんか?



JAおおぞらでは、下記3品目を園芸の重点品目と位置づけ生産拡大に取り組んでおります。3品目は選果場があり、収穫後の選別・箱詰めをサポートしています。

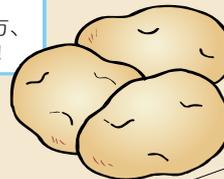
既存の畑・空いてる畑・ハウスをお持ちの方、是非この機会に作ってみませんか!!

また、極少量でも出荷できますので新規の方、元々栽培されている方も是非ご出荷ください!!

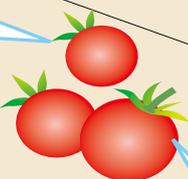
品種：男爵  
目標反収：1,100kg  
平均単価：150円/kg  
≪10a当りの試算≫  
収入：約150,000円  
費用：約116,000円

↓  
10a当り約34,000円の利益  
★出荷奨励金としてkg10円助成があります。

バレイショ



定植は5月中旬に行い、7月中旬から収穫～という作型が多いです。



提案品目

ミニトマト

施設内での作業がメインなので、収穫時天候に左右されません。育苗後のハウスにお勧めです!

品種：プレミアムルビー  
目標反収：ハウス1棟180㎡=650kg  
平均単価：759円/kg  
≪ハウス1棟(180㎡)当りの試算≫  
(5月～11月栽培)  
収入：約493,000円  
費用：約251,000円  
↓  
ハウス1棟当り約242,000円の利益



夏作の定植は4月下旬に行い、7月下旬から収穫出来ます。抑制作は8月盆前の定植で、11月上旬から収穫できます。

カボチャ

品種：えびす  
(夏作) 定植：4月下旬 収穫：7月下旬～  
目標反収：(夏作) 2,000kg  
H30 平均単価：(夏作) 240円/kg  
(抑制作) 定植：8月上旬 収穫：11月上旬～  
目標反収：(抑制作) 800kg  
H30 平均単価：(抑制作) 200円/kg  
≪10a当りの試算≫ (夏作+抑制の場合)  
(収入) 約64万円 - (費用) 約24.4万円  
= 10a当り 約39.6万円の利益  
★新規作付、又は昨年増反分に10a当り5,000円  
出荷後選果された秀3・4・5・6玉に対し  
玉5円の助成があります。



# Aコープ能都 // おすすめ商品 //



## ● 今月のおすすめ

### ぶり 鮓

旬の採れたての鮓を使って、刺身や鮓しゃぶ、鮓大根、酢の物などはいかがでしょう？

今しか味わえない、季節限定の料理をお楽しみ下さい。その他、鍋の素や切り餅など冬ならではの商品も販売しています。お気軽にお立ち寄りください。



地元宇出津港で採れたぶりのお刺身



お料理に欠かせない調味料も併せて、A能都でどうぞ★

お問合せ先 Aコープ能都店 Tel.62-2229

## 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. JAは未来へ食と農をつないでいくために何をしているの？

### A. 地域農業の活性化はもちろん、食や農への理解醸成に努めています。

JAは総合力を発揮して、地域の実態に合わせたさまざまな施策を通じて、地域農業を支えています。JA自己改革を通じて、農業者の所得増大をすすめることで、農業をより魅力あるものとしていきます。また、地域の農業を次世代につなぐために、労働力支援や経営管理支援、事業継承や新規就農の支援などを積極的に展開しています。

とりわけ、多くの国民にとって関心の高い「食」を切り口とし、農業・農村について理解を深める取り組みを進めます。支店や直売所を中心とした農業祭や農業体験、料理教室などのイベントなどにより、「食」の大切さや国産農畜産物の魅力、農業生産の営みなどを地域の皆さんに伝えています。地域の農畜産物を購入して食べる人、体験型農園や援農ボランティア制度を活用して農産物を実際を作る人など、農業振興の応援団を増やしています。

また、今年から、10月2日が「直売所（ファーマーズマーケット）の日」に制定され、JAとして生産者と消費者の架け橋になる直売所の活性化を進めています。

### 作って 応援

- 体験型農園
- 直売所への出荷
- 援農ボランティア
- 家庭菜園



### 食べて 応援

- 直売所で地元産農畜産物を購入
- 農業応援金融商品（農業応援貯金）
- 農業まつり、支店まつり
- 農業体験イベント
- 直売所でのイベント



耕そう、大地と地域の未来。



# Cooking

家の光2017年  
1月号より



余ったお餅で  
作ろう！  
ユニークおかき

## 基本の作り方

<b>1.切る</b> 餅は約1cm角に切る。包丁を手で上からしっかり押さえるようにするとよい。	<b>2.干す</b> 餅をざるに広げ、天日干しが、室内の日の当たる乾燥した場所で、2〜4日干す。表面にひびが入り、割れてくるのが目安。	<b>3.揚げる</b> フライパンに1cm深さの油を170℃に熱し、餅は返ししながら、餅が少し色づくまで3〜4分揚げ、さっくりと混ぜる。	<b>4.まぶす</b> よく油を切り、おかきが熱いうちに塩など好みの調味料といっしょにボウルに入れ、さっくりと混ぜる。

## おいしく作るコツ

- 餅は干した状態で保存し、食べる分だけ揚げましょう。
- 餅に水分が残っていると、揚げるときに油が跳ねやすくなります。
- 干し餅は油をよく吸うので、揚げるときは油を少なめにし、足りなくなったらそのつと足します。
- 調味料は、水けのあるものから先にまぶします。

## 塩キャラメル

甘くてほろ苦い、大人の味

- 揚げたてのおかきに塩キャラメル(※)大さじ3を回しかける。  
※塩キャラメルの作り方(作りやすい分量・できあがり約150mL)
- 鍋に砂糖80g、水大さじ1を入れて混ぜ、中火にかける。
- 濃いカラメル状になったら火を止め、生クリーム100mLを加

えて木べらでなめらかになるまで混ぜる。混ぜにくければ、溶けるまで弱火にかける。

- 塩小さじ1/4を加えて混ぜる。冷まして保存瓶などに移し、冷蔵庫に入れる。10日間ほど保存可能。



## 黒蜜きな粉

やさしい甘さの  
わらび餅風

- 揚げたてのおかきに黒蜜(※)大さじ3を回しかける。
- ①にきな粉大さじ1をまぶす。  
※黒蜜の作り方(作りやすい分量・できあがり約140mL)
- 大きめの鍋に刻んだ黒砂糖80g、砂糖40g、水100mLを入れて混ぜ、中火にかける。5〜6分煮て火を止める。
- 冷まして少しとろみがついたら保存瓶などに移し、冷蔵庫に入れる。2週間ほど保存可能。

## たこ焼き風

ソースと青のりで、  
まさにあの味！

- ウスターソース大さじ1、しょうゆ小さじ1/2を混ぜ合わせる。
- 揚げたてのおかきに①、青のり小さじ1、細ネギ(小口切り)2本分(10g)をまぶす。

## 柿の種風

カレー粉の香りが  
そそります

- 揚げたてのおかきとピーナツ(煎って皮をむいてあるもの)30gに、カレー粉小さじ1、塩小さじ1/3をまぶす。

## チーズペッパー

お酒にぴったりの  
コクと辛さ

- 揚げたてのおかきに粒マスタード小さじ2をまぶす。
- 粉チーズ大さじ1、粗びき黒コショウ・塩各小さじ1/4をまぶす。



モナ・カサンドラの

## あなたの運勢★2月

### ♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】いつもとちょっと違う行動がスパイスになって、日々の生活が活気づく予感。新しい趣味を持つのも良い刺激に  
【健康運】小さなけがに気を付けて。慎重さが大事  
【幸運の食べ物】ワラビ

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】不得意なことをやらねばならず、苦戦するかも。肩の力を抜き、気楽に構えて。助言には謙虚に耳を傾けると◎  
【健康運】免疫力を高める工夫を。寝不足は避けて  
【幸運の食べ物】キャベツ

### ♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】アクティブに動き回れそう。やってみたいことがあるれば、意欲的にチャレンジしてみ。講演会にも注目を  
【健康運】冷え対策を完全に。軽いマッサージが吉  
【幸運の食べ物】のり

### ♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】物事を悪い方向に受け取りやすい傾向あり。意識してプラスに捉えて。気晴らしには神社や仏閣巡りがお勧め  
【健康運】不調を感じたら、十分な休息を心掛けて  
【幸運の食べ物】アサリ

### ♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】気分が変わりやすい時期です。気まぐれになり、対人面でもめないよう、ご用心。芸術鑑賞をすると開運効果が  
【健康運】適度に体を動かし、ストレス解消を  
【幸運の食べ物】ハッサク

### ♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】受け身になり過ぎて、チャンスを逃す暗示。ただ、必要以上に出しゃばると争いを招く原因に。バランスが重要  
【健康運】次第に上昇する兆し。まめな運動が有効  
【幸運の食べ物】シュンギク

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】自己表現力が高まりそう。うまく長所をアピールでき、周囲から慕われるはず。クリエイティブな活動にもつき  
【健康運】無理は禁物。生活リズムを整えましょう  
【幸運の食べ物】フキのとう

### ♏ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】気力が低下しやすい。面倒なことを先延ばして、もっと運を落とす結果に。感謝の心を思い出すと運氣好転へ  
【健康運】疲れをため込みがち。良質な眠りが必要  
【幸運の食べ物】不知火(デコボン)

### ♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】人脈を広げられそう。同じ嗜好(しこう)を持つ仲間たちとの交流も刺激大。集まりには気軽に顔を出して  
【健康運】体力増強に力を入れると好調キープ可能  
【幸運の食べ物】レンコン

### ♑ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】地道なルーティンワークもきっちりこなせる月。持ち前の忍耐力を発揮できそう。気分転換には静かな音楽を  
【健康運】徐々に回復。スポーツに関心が向くはず  
【幸運の食べ物】シラウオ

### ♒ 水瓶座 1/20~2/18

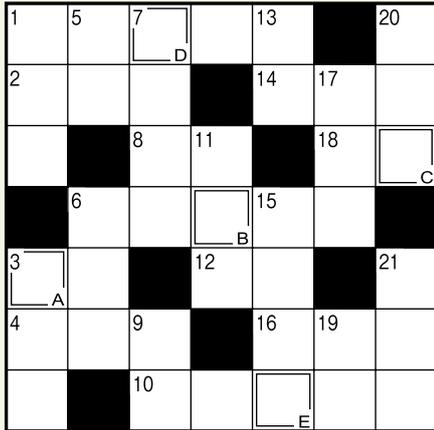
【全体運】幸運期。未体験ジャンルに飛び込むと、グンと視野を広げられます。注目度が増すので、自己アピールも大成功  
【健康運】行動的になれるそう。体調に良い影響あり  
【幸運の食べ物】ユリ根

### ♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】いろいろ考え過ぎてしまうよう。鏡の前で笑顔を作り、気分を上向きせましょう。リラックスには足湯がベスト  
【健康運】評判の健康食材を試す好機。手応え十分  
【幸運の食べ物】イイダコ

# クイズ★頭の体操

Q二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



## ↓ タテのカギ

- ①障子よりは破れにくそうな建具
- ③彼は——東西の文学に詳しい
- ⑤素振り中のバットが切るもの
- ⑥テンサイなどから作られる調味料
- ⑦漫談家が巧みな——で場を沸かせた
- ⑨カキやタイラギ、トコブシなど
- ⑪——考查。——手当
- ⑬寒い日には氷が張ることも
- ⑮平成31年の十二支は
- ⑰鬪鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- ⑲農具や収穫物を入れておく建物
- ⑳壁の——から風が吹き込んだ
- ㉑旅客機に乗ってためる人もいます

## → ヨコのカギ

- ①輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
- ②1、2、3や一、二、三など
- ③『春の海』や『六段の調（しらべ）』を奏でる楽器
- ④小銭入れに入れる物
- ⑥鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- ⑧空からちらちらと降ってきます
- ⑩山田太郎さんだったらT・Y
- ⑫怒ると頭に生えるかも
- ⑭車窓を流れていくもの
- ⑯剣道で使う武器
- ⑳ご来光を見るために登る人もいます



クイズの正解者の中から抽選で10名の方に、寒い冬には食わずにいられない！「鍋の素」をプレゼントします。ハガキに必要事項をご記入のうえ、どしどしご応募ください。

### 応募方法

ハガキに、①答え②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号⑥本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーをお書きください。（ふれあい伝言欄に掲載する場合があります）

### あて先

〒927-0026 鳳珠郡穴水町字大町ほの95  
J A おおぞら コミュニティ課

応募締切 平成31年2月15日（金） 必着

●当選者は3月号の紙面に氏名のみ掲載させていただきます。応募の際にご記入いただいている個人情報は広報以外の目的では使用いたしません。

### 11月号の答え 『バンシユウ』

◆クイズ当選者（応募総数115名）

- |         |         |
|---------|---------|
| 香川百合子 様 | 佐藤 佳子 様 |
| 松村 美揮 様 | 新谷由美子 様 |
| 下 昭子 様  | 吉田 幸子 様 |
| 岡本美智子 様 | 端 博美 様  |
| 三浦 重子 様 |         |
| 葛西 春樹 様 |         |



たくさんお便りをいただき、ありがとうございます。一部しかご紹介できず申し訳ありません。今後も皆様からのお便りお待ちしております。



## ふれあい伝言欄

11月号への投稿より

●ユズみその作り方をくわしく教えてもらえれば嬉しいですよ。ユズこししようも知りたいです。いつでも楽しく読んでいます。

門前町 K・T 60歳

●今年初めて白ゴマを作ってみましたが、今は大根の葉を使った一品を食べています。大根の茎・葉をさつとゆで5mmに切り、油で炒め、かつおぶし・干しエビ等を入れて、ゴマを炒って、フードプロセッサーにかけたものをたっぷり入れ、みそ・みりん・唐辛子を加え、少し水を入れて煮て食べています。大根は丸ごと食しています。

輪島市 H・T 72歳

●JA自己改革／農協が地域にとって必要であると自信を持って取り組んで頂きたい。また、挨拶や声掛けなど、小さなことの積み重ねが地域とのつながりを強める。笑顔忘れずに。

能登町 S・Y 70歳

●(編)激励のお便りありがとうございます。さらに、地域の方々、組合員の皆さまに愛され、親しまれる農協を目指して行きたいと思えます。今後とも宜しくお願い致します。

●(編)おいしそうなレシピありがとうございます。山菜の塩蔵は直売所でも販売しています。ぜひ皆さまで作ってみてくださいね。ほかにレシピご存知の方は、お便り下さいね。

穴水町 S・Y 75歳

●山菜塩蔵の試食作りです。今日作って、明日試食販売というので、①ワラビ②カタハ③ゼンマイ④フキを使っています。①は酒粕あえ：ねり酒粕に甘酒を入れて柔らかさを調節、4センチくらいに切ったワラビとあえる。②は、花かつお味付：カタハを3センチ位に切り、その上に花かつおを乗せ、醤油、みりん(1・1)をかける。③、④の煮物：ゼンマイ・フキ・油揚げ・人参・コンニャクを同じ大きさに切り、ゴマ油で炒めてから煮る。

(編)いつもご愛読ありがとうございます。色んな作り方があって思いますが、ご参考までに。(ユズネギみそ) 材料★長ネギ1本、赤トウガラシ1/2本、ユズ皮(千切り)1個分、みそ1/2カップ 作り方★①長ネギはごく薄い輪切りにする。赤トウガラシはぬるま湯でもどし、小口切りにする。②①とユズ皮、みそをボウルに入れよく混ぜ合わせる。

(黄ユズこししよう) 材料★黄ユズ2個(正味30g)、黄ユズ果汁大さじ1と1/2、赤トウガラシ(生)150g(へたを取って130g)、粗塩24g(ユズとトウガラシの重さの15%) 作り方★①黄ユズは皮を厚めにむき、黄色い皮だけをそぎ取る。中身はユズを半分は切って種を取り、果汁を絞る。②赤トウガラシはへたを落として小口切りにする。③フードプロセッサーに①と②、粗塩を入れてかくはんする。ときどきゴムべらでまわりについて着したものを落とし、なめらかになるまで混ぜる。密閉容器に入れて冷蔵保存する。1週間ほどして味がなじんだら食べられる。(家の光2012年5月号別冊より) ※ぜひひוותて見て下さいね。





広報おおぞら

2019年1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  
ジユウ クミキ

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

## 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。

1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		
2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		

## 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

●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

●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

※上記価格は全て税込です

郵便はがき

料金受取人払郵便

穴水局 承認

19

差出有効期間  
平成31年6月15日まで

郵便切手はいりません

9 2 7 - 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほの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