

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

2019 ● VOL. 288



人・夢・未来(ち)、能登半島

おおぞら農業協同組合

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

表紙：鯉のぼりと元気いっぱいの子供たち (能登)

密かに始め
てます！
@leolizora



JAおおぞら

検索





おおぞら管内



行

事

の と



題

能登おおぞら村 大創業祭 開催

能登おおぞら村穴水では、4月27日(土)で、リニューアルオープンから2周年を迎えました。それを記念し、輪島店と協賛で、4月27日(土)～30日(祝月)まで、「能登おおぞら村大創業祭」を開催しました。

両店舗とも朝から、野菜苗、地物山菜・タケノコと旬の農産物を求めて、多くのお客様が来店され、帰省する子供や孫に食べさせたいからと、カゴいっぱい買い求める方が目立ちました。

また、大型連休も重なったため、管内のお客様だけではなく、観光客の方もお土産にと購入されていく方もおいでました。

期間中は、能登豚2割引、店頭精米1割引、ポイント3倍とイベント盛りだくさんで、穴水店では1000円以上お買い上げ頂いた方に限り、大抽選会も行われ、お客様を楽しませていました。

今後とも、能登おおぞら村穴水・輪島を引き続きご愛顧下さいますようよろしくお願いいたします。

野菜苗を求め、朝からたくさんのお客様が来店されました



▲ 期間中はお肉もお買い得!

▲ 輪島店には、お墓参り用のお花などがずらっと並べられていました



＼店内は、旬の山菜づくしでした／

いっぱい買って
抽選してって～



▲ 穴水店では抽選会が行われました

能登おおぞら村

出荷者募集中

新鮮で安全・安心な地場農産物(野菜・果物・花・加工品等)を地域の皆さんに提供していただける出荷者を募集しています。

■ 出荷ご希望の方は ■

事前に、会員申込書、出品物の栽培管理記録簿等の提出が必要となりますので、お気軽にお問合せ下さい。

お問い合わせ先

能登おおぞら村 穴水52-3810 / 輪島23-4500

種苗費助成要領

能登おおぞら村、顔の見える食材市場出荷物に係る、作付拡大、新規出荷品目に対して種苗費助成を致します。要領を以下の通りと致します。

1. 種苗はJAより購入品に限ります。
2. 出荷実績は能登おおぞら村、顔の見える食材市場向けに限ります。※共選品目は対象外とします。
3. 管内生産者、申請書提出者に限ります。
4. 種苗費は半額助成とし、購入履歴(レシート写し可)、出荷履歴が必要です。
5. 1農家当たり上限30,000円とします。

お問い合わせは、おおぞら村各店舗、最寄りの支店まで



▲ 挨拶する赤崎会長



▲ 講演会では、なぜ薬は水で飲まなきゃいけないのかなど身近な疑問を説明して頂きました

第25回 Aおおぞら女性組織協議会通常総代会



▲ 4月から仲間に加わった町野女性部の皆さん（左端が役員に選ばれた向面さん）

女性協総代会 開催

4月9日(火)おおぞら本店にて各地区の支部長さん達が集まり、第25回目のJAおおぞら女性組織協議会通常総代会が開催されました。

今回は、合併後初めての総代会ということで、町野地区の女性支部長の皆さんも参加して頂きました。

初めに、赤崎会長の挨拶、藤田組合長の来賓祝辞に続き、柳田支部の赤田美枝子さんが議長に選任され、審議となりました。

町野支部の加入や規約の改定、30年度の収支決算や31年度の活動計画など1号議案から4号議案まで話し合わせ、第5号議案では、町野支部の加入に伴い、同支部の向面百合子さんが新たに役員に選任されました。提出した5議案全て可決承認され、審議は滞りなく終了しました。

最後に、協同薬品工業(株)の高見純子さんを講師に招き、「薬と健康について」の記念講演を行いました。

能登の 山菜フェア 開催

能登の生産者やJA関係者が集まり、山菜や特色ある食材をPRしようとして毎年開催されている「能登の山菜フェア」が、4月13日(土)に金沢の近江町いちば館広場にて今年も開催されました。

特設ブースには、今が旬の山菜と能登産の野菜が並び、開始からたくさんのお客様が来場されました。

試食には、たらの芽やコゴミ、ウド、たけのこなどの山菜を中心とした天ぷらが用意され、お客様は途切れることなく約700〜800名の方に振る舞われました。

試食したお客様にもとても好評で、そのまま購入される方もおり、並べられた殆どの品目が売り切れました。



東京で能登米PR

東京にある食品スーパー「京王ストア」で、年2回開催している「能登・金沢うまいものフェア」が、今年も4月16日(火)〜18日(木)にかけて開催されました。

店頭には、特設コーナーが設けられ、石川県産のお米や様々な加工品などが陳列されました。

来店したお客様には、能登米のおにぎりが配られ、さらに、購入された方には、サララップをプレゼントしました。

お客様の中には、能登米を購入しているリピーターの方もおり、「また買うね。」と嬉しい言葉も頂きました。





生産者の
皆様へ

2019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～
2019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、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	如取予定日 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は記入） <input checked="" type="checkbox"/> J A <input 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数に付加されます。

◆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有機入り能登コシヒカリ	20～30kg/10a	kg	月 日～ 月 日	3.6kg～5.5kg
	BB1号/ワコシヒカリ	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	BBPK1けいざん	40kg/10a	40 kg	6月20日～6月20日	
	BB有機入り能登能登肥一発	20～30kg/10a	25 kg	7月15日～7月18日	1.8kg～2.7kg
穂肥	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
				月 日～ 月 日	

◆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	テラリードCフロアブル	①	200倍浸漬		月 日	
	タフブロック	①	発芽時浸漬200倍		月 日	生物農薬
苗箱期	ダコニール1000	①	500倍・500cc/箱	22 g	4月6日	
	Dr.オレゾフェルテラ粒剤	②	50g/箱	1.1 kg	5月4日	
田植期					月 日	
					月 日	
本田生育期	J A無人ヘリ①回目	②			月 日	無人ヘリ防除を利用された方は日付を記入してください
	J A無人ヘリ②回目	②			月 日	
基幹期	トレバリダビーム粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	7月30日	
	ラプサイドキラップ粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	8月12日	
本田生育期	キラップ粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	8月19日	
	イモチエースキラップ粒剤	②	3kg/10a		月 日	
液剤	キラップ粒剤	①	3kg/10a		月 日	
	ビームエイトレボソル	②	650倍		月 日	
他防除	バリダシ液剤5	①	1000倍		月 日	
	キラップフロアブル	①	1000～2000倍		月 日	
中後期	Zボルドー粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	7月25日	
	ドイトボルドーA	①	2000倍		月 日	
初期	マーシェット1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
	ベクサーフロアブル	①	500ml/10a		月 日	
初期	カチボシ1キログラム51	①	1kg/10a	1 kg	5月4日	
	コメット1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
初期	バツチリ1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
	サラブレッドKM1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
中期	ガンガン1キログラム	②	1kg/10a		月 日	
	コメット粒剤	①	80g/10a		月 日	
中期	バツチリフロアブル	①	500ml/10a		月 日	
	バツチリジャンボ	①	400g/10a		月 日	
中期	ガンガン豆つぶ250	②	250g/10a		月 日	
					月 日	
中後期	マメットSM1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
	アトトリキログラム	①	1kg/10a		月 日	
中後期	ヒエクリン1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
	クリンチャー1キログラム	①	1kg/10a	1 kg	6月14日	
中後期	ワイドアタックスC	①	100ml/10a		月 日	
	バサグラン粒剤	①	3～4kg/10a		月 日	
中後期	モゲトン粒剤	①	3kg/10a		月 日	
	ノミニン液剤	①	100ml/10a		月 日	
中後期	ラウンドアップマックスロード	①	200～2000ml/10a		月 日	
	バスタ液剤	①	500～1000ml/10a		月 日	
中後期	サンフーロン液剤	①	250～1000ml/10a		月 日	
	カンロン粒剤6.7	①	4～6kg/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…

Good (良い)
Agricultural (農業の)
Practice (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！

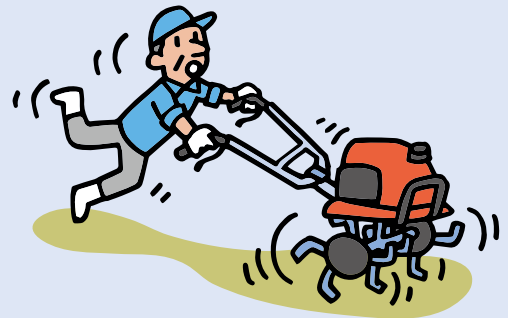
水稻の栽培管理情報をホームページに掲載しています

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
営農計画	1	営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 checked="" 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。（品種のはっきりした種子、農産物検査受検、栽培履歴記帳、水分15.5%以下）	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。

営農情報URL <http://www.ohzora.is-ja.jp/eino/>

ストップ! 農作業事故



歩行型トラクターの事故事例

人間工学専門家・石川 文武

歩行型のトラクターや管理機の死亡事故は、乗用トラクターに次いで多く、2017年には、全体で304件の死亡事故のうち、28件となっています。

【事例1】ハウス内で耕耘作業をしていた。周囲際まで耕したかったのでバックギアに入れクラッチをつないだらハンドルが跳ね上がり、後方の柱と耕耘機のハンドルに挟まれた。

対策…歩行型トラクターや一軸の管理機は構造上の特性で後退発進するときにハンドルが跳ね上がります。エンジン回転をアイドリングにし、ゆっくりとクラッチをつなぎ、その後回転を徐々に上げれば、跳ね上がりを小さくすることができます。しかし、大半の人がエンジン回転を落とさずクラッチを素早くつないでしまい、持ち上げられています。後退発進をするときは、後方に障害物がないことを確認するとともに、バックギアに入れるときは、エンジン回転を落とし、クラッチはゆっくりとつなぎましょう。狭圧防止装置といって、挟まれたときに自動的にクラッチをオフにする機械も有効です。後方に障害物がないときでも、ハンドルによって体が持ち上げられ、転倒し、機械にひかれる場合もあります。巻き込まれても、けがを小さくするように、安全靴などを履きましょう。自動車の場合でもギアチェンジをするときにはアクセルから足を離しますよね。これと同じで回転を必ず落としましょう。

【事例2】中山間圃場で耕耘をしようとギアを前進に入れ、ロータリーを地面に下ろしたら、地面が固くダッシングをしハンドルから手を離すことができず、引きずられて転倒した。

対策…圃場の隅など、地面が固い所では、ダッシングしやすいので、初めは耕深を浅くして耕し、数回に分けて必要な深さまで耕しましょう。機械から手を離したら停止するデッドマンクラッチの装備された機械を使用するとより安全です。

生産者の皆様へ

31年産米作りに向けて

今年の秋が心配です。

このまま31年産の主食用米の作付けを進めると、
所得減少の恐れがあります。

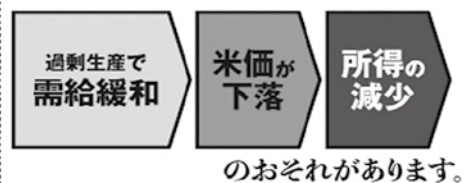
J A グループでは31年産備蓄米の生産に積極的に取り組みます!!

主食用米 今後の需要見通し

		(単位:万 ^ト)	
平成30/31年	30年6月末民間在庫量	A	190
	30年産主食用米等生産量	B	733
	30/31年主食用米等供給量計	C=A+B	923
	30/31年主食用米等需要量	D	735
平成31/32年	31年6月末民間在庫量	E=C-D	188
	31年産主食用米等生産量	F	718~726
	31/32年主食用米等供給量計	G=E+F	906~914
	31/32年主食用米等需要量	H	726
	32年6月末民間在庫量	I=G-H	180~188

今後の需要見通しと適正在庫水準 (180万^ト)

31年産で
7~15万^ト
減らす必要



日本の農業・農村を守るためには、適正な米価が不可欠です。

出来秋の需給緩和・米価下落を避けるためにも、J A おおぞらでは備蓄米に取り組んでいます!



う成分で、殺菌作用や食欲増進などの効果があります。また、β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄を多く含み、食物繊維も豊富です。

●栽培のポイント

冬から早春採りの大株を得るには、育苗して畑に植えます。春まきや秋まきの小株採りの場合は、じかまきでも栽培できます。幅広で肉厚、柔らかい良品に育てあげるには、元肥に良質の完熟堆肥を施し、肥切れさせないよう追肥しましょう。また、生育の前期は草勢が強く耐寒性に富みますが、後期は弱くなるので、寒い地域では防寒対策が必要です。

《栽培暦》



●種まき ○植えつけ ■収穫

5 追肥

第1回



本葉7,8枚の頃
(1株当たり)
油粕 大さじ2杯
化成肥料 大さじ1杯

株のまわりにばらまき、土に耕し込む

第2回



本葉10枚の頃
(1株当たり)
油粕 大さじ2杯
化成肥料 大さじ2杯

畝の両側に追肥し、土寄せする。第3回以降は、15~20日に1度、第2回と同量を施す

6 防寒対策

べた掛け



ビニールトンネル
日中は28~30℃
以上にならないよう、
換気を入念に

葉に触れないように高く掛ける



笹竹防寒

防風を兼ねて北側に立て、南側から日がさし込むようにする



7 病虫害防除



アブラムシが発生するとウイルス病にかかりやすいので、生育初期の防除を怠らないようにする

苗床では、べた掛け資材の被覆が有効



8 収穫

株ごと収穫の場合

大株採り

草丈が30cmを超えるくらいに伸び、株がしっかり張り、葉が厚くなってきたら収穫する



小株採り

草丈20cmぐらいになった頃、抜き取る



葉かき栽培の場合

大葉多肉系のタカナ葉がじゅうぶん肥大したら、外葉から順にかき取り収穫する



3月ごろからとう立ちする品種は、葉も、太くなった多肉のとうの味も格別





タカナ

家の光2016年6月号より

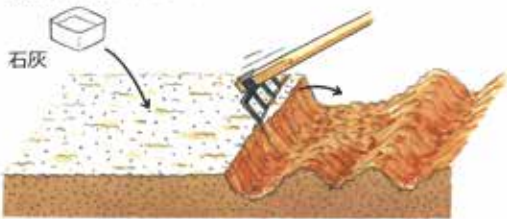
九州が本場の代表的漬け菜

九州を中心とする西日本で広く栽培されている冬の主要野菜。中国から伝来したといわれます。明治時代以降になり、多肉性のものが入ってきて、タイプの違う多くの品種が生まれ、在来種として定着しています。

ピリッとした辛みと独特の歯ざわりがあり、香りが高く、漬け物、煮物によく合います。辛みはワサビやカラシなどに含まれるアリルイソチオシアネートとい

1 畑の準備

前作が終わりしだい、できるだけ早く石灰をまき、20cmほどの深さによく耕しておく

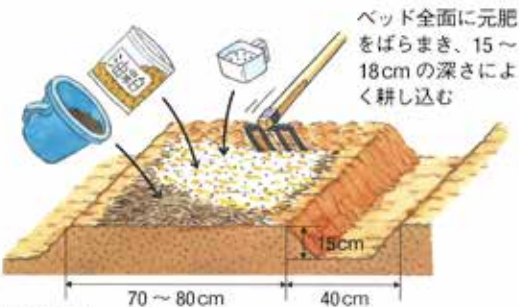


2 元肥入れ・苗作り

(育苗の場合)

(1m²当たり)

完熟堆肥 5.6 握り / 油粕 大きじ 5 杯 / 化成肥料 大きじ 3 杯



ベッド全面に元肥をばらまき、15～18cmの深さによく耕し込む

(ポットの場合)

種が小さいので、覆土は2mmぐらいの厚さでいいい

5.6 粒



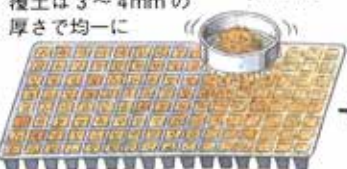
発芽ぞろいの頃3本立てに

本葉2枚の頃1本立てに

本葉5.6枚の苗に仕上げる

覆土は3～4mmの厚さで均一に

(セルトレーの場合)



128穴のセルトレーが育てやすい。3.4粒まいて、1セル1本立てに

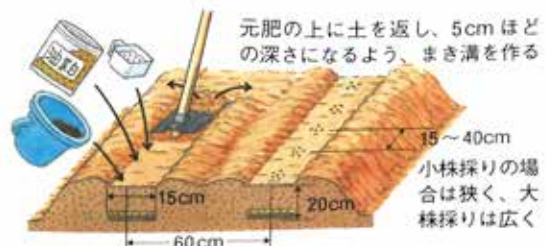
本葉3.4枚の苗に仕上げる

3 元肥入れ・種まき

(じかまきの場合)

(畝の長さ1m当たり)

完熟堆肥 7.8 握り / 油粕 大きじ 5 杯 / 化成肥料 大きじ 3 杯



元肥の上に土を返し、5cmほどの深さになるよう、まき溝を作る

15～40cm
小株採りの場合は狭く、大株採りは広く

1か所5.6粒の種をまき、1～1.5cmの厚さに覆土する

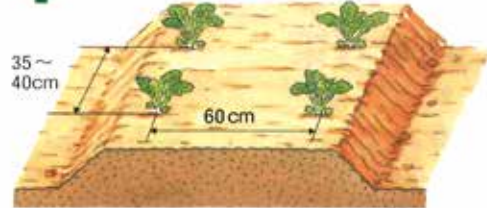
育つにつれて1か所3株から1株になるように間引く



間引いた苗は漬け物、煮物などに有効利用する

4 植えつけ

(育苗の場合)



葉の茎部が肥大するコブタカナ

大きく育つと、肉厚になった葉の内側の茎部が肥厚して、こぶ状に突起するという特徴を持つ、タカナの一種です。

こぶの部分はコリコリとした食感で、葉といっしょに漬けても、辛みと歯ざわりに特徴のある風味に富んだ漬け物として楽しめます。

耐暑性、耐寒性ともに強いので、9月中旬～10月に種まきし、冬～春収穫するのもっとも適した作り方です。良質の大きなこぶに育てあげるには、元肥に良質の堆肥を施し、追肥を入念にし、早いうちから生育を旺盛にすることです。

肥大した所は独特の味わいがある



●コブタカナ 種の問い合わせ

中原採種場(株) ☎ 092-591-0310 FAX 092-574-4266
http://www.nakahara-seed.co.jp



定期人事異動により、支店の共済担当者（スマイルサポーター）と LA（ライフアドバイザー）が変わりましたので、ご紹介します。

スマイル サポーター

J A共済のさまざまな事務手
続きを窓口で担当する職員



くぼた あすか
久保田 明日香 (門前支店)

いけはた ひろとし
池端 啓寿 (町野支店)

たけうち ひとみ
竹内 瞳 (穴水支店)

たちなか しょうこ
立中 翔子 (輪島支店)

皆様の一番身近なサ
ポーターとして、保
障の見直し等、何で
もお気軽にご相談下
さい。

やまもと あゆみ
山本 亜友美 (能都支店)

おおした こうき
大下 恒樹 (柳田支店)

LA

利用者とJ A・J A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)

いけうら なおみ
池浦 直美 (町野支店)

おくの ちかこ
奥野 稚佳子 (柳田支店)

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)

まつむら ひろゆき
松村 裕之 (輪島支店)

たかばやし あきお
高林 明雄 (門前支店)

よしや ちげんき
葭谷内 元生 (穴水支店)

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。

どうぞ宜しくお願いします！

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

●組合員資格●
1口(1,000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「やすらぎ定期預金」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



年金相談会のご案内

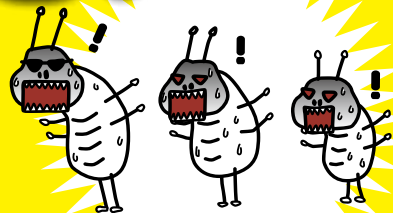
年金にかかる疑問・質問に専門家(社会保険労務士)が個別に無料でご相談に応じます。どなたでもお気軽にご相談ください。



開催日	開催場所	開催時間
2019年 6月11日(火)	能都支店	9:00~12:00
2019年 7月6日(土)	穴水支店	9:00~12:00
2019年 7月10日(水)	柳田支店	9:00~15:00
2019年 7月20日(土)	町野支店	9:00~15:00
2019年 7月26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

今回は、作って余ってしまった
おかず、そのまま食べるのに飽
きた市販のおかず、冷凍おかず
などをひと工夫して
まったく違う一品にリメイク☆多
お料理のバリエーション
増やしませんか??

きんぴらつくね

材料(4人分)

きんぴらゴボウ…
1・1/2カップ | 鶏ひ
き肉…250g | 青ジ
ソ…12枚 | サラダ
油 | 酒

作り方

- ①ボウルにひき肉と
きんぴらゴボウ
ウを入れて練り混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油少々を熱し、①を
12等分に丸めて並べ、両面をこんがりと
焼く。酒大さじ2をふってふたをし、蒸
し焼きにする。
- ③青ジソを②の間に挟んで盛りつける。



ヒジキ入り豆腐茶巾

材料(4人分)

ヒジキの煮物…3/4カ
ップ | 木綿豆腐…1丁
(300g) | 卵…1個 | ミ
ツバ(ざく切り)…少々
| カタクリ粉…小さじ
1/2 | 塩 | 練りがらし

作り方

- ①豆腐はくずしてヒジ
キ、溶き卵、塩少々、カタクリ粉を加えてな
めらかに混ぜる。
- ②湯飲み4個にラップをはみ出させて敷き、①
を等分に入れて包み、口を輪ゴムで留める。
電子レンジで3~4分加熱する。
- ③ラップを外してミツバ、からしをのせる。



肉だんごとキャベツの洋風煮込み

材料(4人分)

肉だんご(冷凍)…12個 |
キャベツ…大4枚(400g)
| タマネギ…1/2個
(100g) | A【コンソメ
スープの素(顆粒)…小さ
じ1 | 白ワイン(または
酒)…大さじ1】 | クレソ
ン…少々 | 塩 | コショウ |
粗びきコショウ(黒)



作り方

- ①キャベツはざく切り、タマネギは楕円形切りにす
る。
- ②鍋に①とA、水1カップを入れ、肉だんごを
凍ったまま加える。ふたをして煮立て、弱めの
中火で7分煮る。
- ③②を大きく混ぜ、塩、コショウ各少々で味をと
とのえる。さらにふたをして3~5分煮て器に
盛り、クレソンを添え、粗びきコショウをふる。

ギョウザと夏野菜の甘酢あんかけ

材料(4人分)

ギョウザ(冷凍)…
12~16個 | ナス…
3本(240g) | 赤
ピーマン…2個
(80g) | A【鶏がら
スープの素…小さ
じ1/2 | 薄口しょ
うゆ…大さじ1 |
砂糖・酢…各大さじ2 | カタクリ粉…大さじ
1/2 | 水…3/4カップ】 | 揚げ油

作り方

- ①ナスは乱切りにし、赤ピーマンは縦半分
に切り、横1.5cm幅に切る。
- ②中温の揚げ油で①を揚げ、続いてギョウ
ザを凍ったまま入れて揚げる。
- ③Aを鍋に入れ、混ぜながら煮立てる。②
を加えて混ぜながら2分ほど煮、器に盛
る。



から揚げのおろしラッキョウ和え

材料(4人分)

から揚げ…8
個 | ダイコン
おろし…1カ
ップ | ラッキョ
ウ(甘酢漬け)
…8粒 | カイ
ワレ菜…少々
| A【酢…大さ
じ2 | 砂糖…小さじ2 | 薄口しょうゆ…小
さじ1 | ラッキョウの漬け汁…大さじ2】

作り方

- ①から揚げは一口大に切ってオーブ
ントースターなどで5分温める。
- ②ダイコンおろしは軽く水けを切って
Aと混ぜ、ラッキョウは薄切りにす
る。
- ③①を②で和え、根元を切ったカイワ
レ菜をちらす。



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】コミュニケーション
運が活性化。初対面でもフランク
に話し掛けるとラッキーな結
果に。習い事を始めるのも◎

【健康運】食べ過ぎ注意。消化
の良い食材に注目を

【幸運の食べ物】さんしょう



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】のんびり構え過ぎて
しまう傾向がチャリ。必要な仕
事は後に回さず、早めに済ませ
て。気晴らしには芸術鑑賞を

【健康運】ウォーキング吉。好
影響が期待できそう

【幸運の食べ物】インゲン



双子座

5/21~6/21

【全体運】目新しいことに興味
を持つと、素晴らしい展開に。
好奇心を刺激されたなら、ぜひ
挑戦を。イベント参加も正解

【健康運】栄養バランスが偏り
がち。改善に努めて

【幸運の食べ物】クレソン



蟹座

6/22~7/22

【全体運】気が緩みやすい月。
慣れている作業でも油断は禁物
です。また、うわさや誤情報に振
り回されないよう、うのみは×

【健康運】慌てるとけがの暗
示。深呼吸で冷静に

【幸運の食べ物】梅



獅子座

7/23~8/22

【全体運】人間関係が広がりを見
せる予感。習い事や地域の集
まりなどには気軽に顔を揃え
て。グループプレーも幸運

【健康運】ストレス解消には手
軽な体操がお勧め

【幸運の食べ物】ジャガイモ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】思うようにならない
出来事が多くなるかも。今でき
ることに心を込めてみましょ
う。開運には花や樹木に触れて

【健康運】まずまず。マッサー
ジをすると好影響大

【幸運の食べ物】葉ショウガ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】思い切りが良く、チャ
ンスをゲットしやすい時期。ひら
めきを信じて動いて。しっかり目
的意識を持つのも大事

【健康運】疲れを感じやすい気
配。休息を心掛けて

【幸運の食べ物】パプリカ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】あれこれ思い悩み、
暗い顔で過ごしがち。自分の本
当の気持ちと正直に向き合っ
てみて。笑顔キープも忘れず

【健康運】体を動かせば、日頃
の鬱憤(うっぶん)解消が可能

【幸運の食べ物】ピワ



射手座

11/23~12/21

【全体運】いろいろな分野に興
味を感じるものの、飽きっぽく
なっているよう。手を広げ過ぎ
るのは避けて。観劇にはつき

【健康運】梅雨冷えにご用心。
軽い運動が開運の鍵

【幸運の食べ物】カワハギ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】何かと消極的になっ
てしまいそう。内にもりやす
く、好機に気付かず、逃しがち
です。前向きな発想を大切に

【健康運】無理は禁物。規則正
しい生活を目指して

【幸運の食べ物】ミョウガ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】イマジネーションが
豊かになる期間。お好きな創作
活動に励んでみては。プレイス
ポットに足を運ぶのもグッド

【健康運】スタミナが不足気
味。睡眠はたっぷり

【幸運の食べ物】カツオ



魚座

2/19~3/20

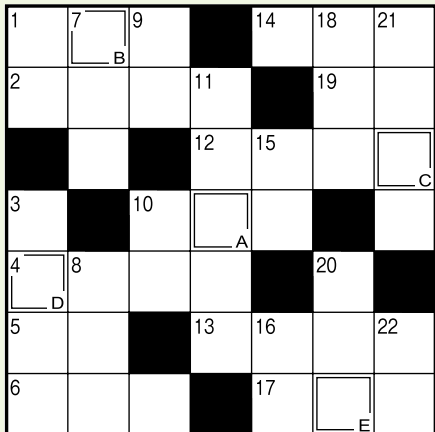
【全体運】手抜きはトラブルを
招くもと。心を込めて臨むのが
好運の呼び水に。部屋の模様替
えも運氣アップが期待できます

【健康運】シェイプアップに励
むと確かな手応えあり

【幸運の食べ物】ラッキョウ

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プロではありません
- ③アグネス・チャンのデビュー曲は『——の花』
- ⑦堀端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ⑧ラッコやカワウソはこの仲間
- ⑨3月はマーチ、4月はエイプリル、5月は？
- ⑩歩き過ぎると棒になるかも
- ⑪定年——を迎え、第二の人生をスタートさせた
- ⑮土地を売買するときの値段
- ⑯液体から固体をこし取ること
- ⑱大さじの1/3の容量です
- ⑳晩ご飯のことです
- ㉑農協、取説、メアド、合コンなど
- ㉒——は金なり

→ ヨコのカギ

- ①カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- ②包丁の刃を受け止めます
- ④他の人には教えないでね
- ⑤歯のある履物
- ⑥うどんや牛丼に掛ける調味料
- ⑩ボールを使った曲芸がうまい海獣
- ⑫漢字では無花果と書く果物
- ⑬素人ではありません
- ⑭はたきで取り除く物
- ⑰大地真央や天海祐希は塚塚一団の元トップスター
- ⑲これごと食べられる豆もあります



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、～洗濯物が増える夏に～「洗濯洗剤・衣類消臭スプレーセット」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。



※一例です。

応募締切 2019年6月14日(金) 必着

●当選者は7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。

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 総務部総務課

3月号の答え『ホワイトデー』

◆クイズ当選者 (応募総数134名)

目年 道子 様	表野 玲子 様
竹森ひとみ 様	森本 陽子 様
浜方 洋子 様	竹橋 澄子 様
道 一則 様	田原 博子 様
中嶋恵美子 様	
西 一枝 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

3月号への投稿より

※実ザンシヨウはあくが強いので、ゆ

【実ザンシヨウの甘みそがらめ】
〔材料(作りやすい分量)〕実ザンシヨウ200g、A「みそ120g、みりん大さじ3、砂糖大さじ5」
〔作り方〕①小枝から実を外す②鍋にたっぷり湯を沸かし、実ザンシヨウを入れて、ふつふつと煮たせながら10分ほどゆでる。③ざるに上げて湯を切り、たっぷりの水に30分ほどさらしてあくを抜く。④Aを鍋に入れてよく混ぜてから、弱めの中火にかけてよく煮立ったら、あくを抜いて水けを切った実ザンシヨウを入れ、手早く1分ほど冷蔵庫で保存する。すぐに食べられる。(保存は冷蔵庫で1ヶ月)

●どなたかの山椒みその作り方に私も乗っかって参考にさせて頂きました。実の方も教えて下さい。実もたくさん付いています。毎年どうしたら葉も実も何かに利用したいと思いたら、何もできません。葉は手でポンと叩いて入れたらいいですね。あと、ミキサーは無いので、すり鉢でもいいですね。能登町 T・Y 71歳
【編いつも】愛読ありがとうございます。すり鉢でもいいですね。今回は実の方をご紹介します。

●私も昨年シヨウガを作り、大きいのもありました。保存方法がわからなかったので教えて下さい。今年も植えたいと思っています。穴水町 T・M 78歳
【編いつも】愛読ありがとうございます。ぬれていたり傷みやすいので、日に当てて乾かしてから保存します。常温でも4〜5日はもちますが、それ以上おきたい場合はラップに包んで冷蔵庫に。冷凍も可能です。凍ったまますりおろして使います。(2019年家の光4月号別冊より) ぜひ参考になさって下さいね。

●おおぞらの下での話を色々見させて頂いておられます。皆さんそれぞれの仕事に励んでいらつやって、元気をもらっています。自分も家庭菜園で作ることが好きでやっております。参考にあります。これからも楽しみにしております。門前町 H・K 71歳
【編いつも】ご覧頂きありがとうございます。このコーナーをご覧になった方からは、「元気が出ました。」「私も頑張ろうと思いました。」というお便りを多く頂きます。4月号からそんな意味も込めて、タイトルを変更しました。頑張っている農家さんまだまだいっぱいいらっしゃると思います。今後ともご愛読宜しくお願いしますね。

●お店よりシヨウガを買って食べていますが、自宅の畑でシヨウガ栽培をして、新鮮な葉シヨウガを食卓の一品に加えたいと思います。今月号の栽培暦を参考にします。又、来年春に植付用の種シヨウガの保存方法と置き場所はどうにしますか。能登町 K・S 75歳
【編】ご覧頂きありがとうございます。以下参考にさせて頂きました。(2019年家の光3月号より) シヨウガの塊茎は、低温に弱いので、12〜14度を保つ冷蔵庫や地下貯蔵庫に貯蔵されています。よい種シヨウガでも低温下に置かれると、せっかく動き始めた芽が害を受け、後の芽が伸びるまでに長い日数がかかってしまいます。また、乾かしてしまつと、うまく育たないので、十分注意して下さい。

●水にさらす作業は、丁寧に。※香りが飛ばないように④では、さっと火を通すのがコツ。ゆで野菜と和えてもいいですね。(2019年家の光1月号別冊より) ぜひ作って見て下さいね。

ストレッチで動き軽やかに 腰のねじり

日本体育大学健康体操運動学群体操研究室教授 ● 荒木達雄

農作業や収穫物の出荷・調製作業では中腰、前かがみの姿勢が多いものです。それだけ腰に負担がかかります。腰痛防止や緩和などにねじりのストレッチをやってみましょう。

*両手はできるだけ床（畳）にピッタリと付けてください。



1 両足を伸ばし、肩を床に付けたまま右脚を左にねじり膝を床に付けます。次に左脚を右にねじり床に付けます。

*腰をねじったときに、首もねじってください（後ろを見ます）。



2 左脚を右脚に掛け、曲げた左膝を右の肘で押さえ、掛けた足が動かないようにして腰をねじります。反対も同様にしてねじります。

*いすには深く座ってください。



3 いすに腰掛け、手で背もたれをつかみ、左にねじります。次に右も同様にねじります。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

5月号

クイズの答え

◆どんなことでもご自由にお書きください。
(本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーなど)

Handwriting practice lines for the quiz answers.

マロン (ミックス)
うちの可愛い家族の
マロンちゃんです!
[輪島市 Kさんの家族]

うちの家族紹介します

どしどし投稿
お待ちしております!

※スペースの都合上、全て掲載できない
場合があります。

随時掲載
します!

ペット
お宅の家族紹介しませんか?
撮影しに伺いますので、裏に付いているハガキ、もしくは最寄の支店へお伝え下さい!



広報おおぞら

2019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)

印刷/株式会社アクセス金沢
編集/JAおおぞら本店 総務部総務課
発行人/代表理事組合長 藤田 繁信



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
ジュン 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



2019年
初夏号

※記事の内容は変わることがあります。

2019年5月2日発売
定価 838円(税別)

〈特集〉実つきがどんどんよくなる 夏果菜の成功仕立て

- 【やさい畑大賞】読者のできすぎ仕立て (キュウリ、サツマイモ、スイカ)
- 省スペースでどっさり高品質 「メロン&スイカのぶら下がり仕立て」
- 種にまぶせば、さやが鈴なり「エダマメの根粒菌栽培」

〈特別付録〉大きな写真で早わかり 「畑で使える病害虫対策ブック」

お申込みは最寄の支店へ
次号は、7月に夏号発売！(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

穴水局 承認

19

差出有効期間
令和元年6月15日まで

郵便切手はいりません

郵便はがき

927-8790

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

JAおおぞら本店

総務部総務課 行



〒

住所

ふりがな

名前

歳

電話番号