

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

# おおぞら



2019 ● VOL. 293



人・夢・ふれあ、能登半島  
おおぞら農業協同組合

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

表紙：ジャック・オー・ランタン（能登町）

密かに始めてます！  
@jaohzora



JAおおぞら

検索



産地から元気をお届け

# こんにちは☀️おおぞらさん！

門前町<sup>たむら</sup>田村（門前支店管内）

うらにし <sup>たけし</sup> 浦西 <sup>ゆうと</sup> 武司さん・悠任さん親子

今月のおおぞらさん

## — お互いへ一言 —

父：早く孫の顔が見たい(笑) 息子：あまり無理はせず、体に気を付けて



▲ お互い体を動かすのが好きだという武司さん(左)と息子の悠任さん

今月は、親子で農業に取り組む浦西さん宅にお邪魔し、おおぞら職員でもある息子・悠任さんと一緒にお話をうかがいました。

— 浦西さんのお家では、何を作っているんですか？

おもに能登米コシヒカリ30㌔と能登米特別栽培米コシヒカリ40㌔、ひやくまん

穀を30㌔で、合わせて1haの水稲を作っています。他にも約2㌔程のハウスと露地で野菜も作っています。

— 特別栽培米とひやくまん穀も作られているんですね。農業をはじめたきっかけを教えてください。

農家に生まれて、家の手伝いをしていました。縁があつて農家の婿になりました。

た。親は亡くなりましたが、農業を受け継ぎ、2年前に仕事を退職して専業農家になりました。

— 小さい頃から農業一筋だったんですね。農業をしていて良かったこと、うれしかったことは何ですか？

退職後、時間にゆとりができ、大好きな農業が出来ることです。大切に育てた米や野菜を無事に収穫できたときは嬉しいですね。

— 手間暇かけた農産物が収穫できる喜びは、作ったことがある人にしかわかりませんよね。逆に大変なこと苦労していることを教えてください。

草刈りや水管理など、日々の管理はやっばり大変です。何年やってもうまくいかないし、毎年同じことをしていてもうまくいかない…農業は難しい…。

— 長年やられてても農業は難しく、奥が深いものですね。そんなご苦労されている浦西さんの元気の素や趣味は何ですか？

父（武司）…家族ですね。家族（みんな）がいるから力が出て、明日も頑張ろうって思います。趣味は、バレーボールやバスケットボール、買い物が好きです。

## 高血圧対策に野菜や果物も

高血圧を気にしている人は多くいます。血管には血液が流れているため、内側に圧力がかかります。これが血圧です。心臓が収縮して血管に多量の血液が勢いよく流れたときの圧力が最高血圧（上の血圧）です。圧力が下がると、最低血圧（下の血圧）となります。

血圧が高いと、血管には常に広げられる力がかかり、血管を傷めます。そのため、高血圧が続いていると血管が傷ついたり、その傷が治っても血管の壁は傷跡のように厚くなるなど、血管の劣化が起こります。そして、脳の血管が破裂すれば脳出血、血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こします。

その他、腎臓や目などさまざまな臓器の病気の原因になります。自覚症状はほとんどない高血圧ですが、放置すると危険です。

高血圧の予防で減塩が大切なことはよく知られています。健康的な食事である和食の欠点は、塩分が多くなりがちなこと。みそ汁はおわんを小さくし、具たくさんで汁を少なめにします。味の濃い漬物などは、控えましょう。減塩と一緒に大切なのが、カリウムをしっかり摂取すること。カリウムは野菜や果物に多く含まれますから、不足しないように心掛けてください。

体重増加も血圧を上げる原因になります。すでに太っている人は、体重を3kgくらい減らすと、血圧が下がることがあります。また、適度な運動を週3回以上継続することで血圧が少し下がることもあります。重度の高血圧では、運動が危険なこともありますから、医師に相談してから始めてください。

気温が下がる秋冬は血管が収縮するため血圧は上昇しやすくなります。屋外での作業などの前には、自宅で血圧を測定し、健康チェックが不可欠です。



健康科学アドバイザー・福田千晶



この日は、コシヒカリの刈取作業中でした



刈取り間近のひやくまん穀

—これで浦西家の農業はしばらく安泰ですね。これから農業を始めようとする方や農業で頑張っている皆さんに一言お願いします。

息子…農業が好きなのはわかるけど、あまり無理はせず、体に気を付けて頑張ってください。  
父…農業より早く孫の顔が見たいです（笑）将来、跡を継いでくれると言っているので嬉しいです。

—親子で、体を動かすのが好きなんです。ね★たまに一緒にバレーボールの大会にも出たりすると聞きました。ぜひ仲の良い浦西さん親子に、お互いへ一言お願いします。

息子（悠任）…マラソン、バレーボール、ドライブです。

—これからも親子仲良く、趣味に農業に頑張ってください。

農業が好きなのは武司さんとその背中を見て育ってきた悠任さん。お父さんの農業への思いは、息子さんにもしっかりと受け継がれるようです。  
—ありがとうございます。最後に今後の目標を教えてください。

—ありがとうございます。最後に今後の目標を教えてください。  
—農業で頑張っている方へ…後継者を作りましょう！一緒にふるさとの農地・農業を守っていきましょう！  
—新規就農を考えてる方へ…自然と会話をしながら楽しんで農業をしてほしいです。

## 編よもやま話

2019  
10  
vol.293

ジャック・オー・ランタン  
(能登町)

トリックオアトリート♪今月の表紙は、能登町の組合員さんが作成したジャック・オー・ランタン（おぼけカボチャ）です。以前、輪島のおおぞら村に飾ってあったのを見たことはありませんか？収穫を祝い、笑っている顔や怖い顔をしているかぼちゃなど個性豊かな表情で楽しませてくれましたよ😊今年も豊作でありますように★



一気にハロウィンムードになりますね（おおぞら村輪島にて）



# おおぞら管内



## 行

## の



## 題

## 事

## と

## 話



おおぞらのハザの間を通る花嫁行列



▲筒井常務より記念品を贈呈しました

9月22日(日)に白米千枚田で、20回目となる一般公募の結婚式が行われました。

挙式したのは、金沢市の宮下祐樹さんと昌世さん、東京都の中尾奨さんと理恵子さんの2組。当JAから記念品として、筒井常務より能登米5kgと能登粟3kgを贈りました。

2組は稲田に進み、初めての共同作業として鎌で稲を刈り終えると、互いに見つめ合いながら、幸せいっぱい笑顔を見せていま

## 秋雨のなか結婚式



千枚田の新米でファーストバイト

幸せそうな笑顔を見せる宮下さんご夫妻⑤と中尾さんご夫妻⑥

した。

新郎新婦は、「天候は残念だったが、大自然の中、式を挙げられた。たくさんの方に祝福してもらえて、とても嬉しい。」と話しました。

最後は、千枚田で採れた新米をおにぎりにして、互いに食べさせ合うファーストバイトを行いました。

## 小学生が稲刈り

県の事業の一環として、毎年行われている農業体験「田んぼの学校プロジェクト」の稲刈りが、今年も管内小学校6校で行われました。

9月17日(土)には、輪島市の河井小学校と鶴巣このす小学校合同で行われ、児童たちは、地域の方々に教わりながら、慎重に刈取っていました。

10月中旬頃には町野小学校、柳田小学校でも稲刈りを行い、どの小学校でも、この後収穫祭を行う予定とのこと。自分たちで植えて、収穫した新米。食べるのが楽しみですね。



鶴巣・河井小学校 (9/17実施)



三井小学校 (9/12実施)



門前東小学校 (9/5実施)

# グラウンドゴルフおおぞら大会 開催



J A おおぞら年金友の会では、9月5日(木)にグラウンドゴルフおおぞら大会を能登町の柳田植物公園にて開催しました。

県大会の予選も兼ねているこの大会では、穴水・門前・輪島・町野・能都・柳田の各地区予選を勝ち抜いた26チーム156名の選手皆さんが出場しました。

青空が広がり、絶好のプレー日和となったこの日は、上位入賞を目指す選手たちの熱戦が繰り広げられ、日頃の練習の成果を存分に発揮していました。

個人成績上位24名は、10月11日(金)に、かほく市高松グラウンドゴルフ場で開催される

「第15回J Aバンク石川年金友の会グラウンドゴルフ大会」にJ A おおぞら代表として出場します。

選手皆さん優勝目指して頑張ってください！  
上位入賞者は次のとおりです。(敬称略)

## 【団体の部】

### 優勝 門前B

井原 久嗣・竹本 昭彦・北角美智枝  
安原 重信・金田 とし・神 富士男

### 準優勝 門前H

大橋 路子・大橋 幸夫・佃 利美  
今岡 正治・山崎 一盛・山本 健吉

### 第3位 輪島B

丹保 一三・前原 郁夫・前 弘道  
山田 清・安藤 順祐・大形 重康

## 【個人の部】

### 優勝 藤田 一博(町野B)

準優勝 西 時一(穴水A)

第3位 前原 郁夫(輪島B)



個人の部  
優勝の藤田さん(中央)  
準優勝の西さん(左)  
第3位の前原さん(右)

### ◀ 団体の部優勝の門前Bチームのみなさん



### ▲ 団体の部準優勝の門前Hチームのみなさん

### ◀ 団体の部第3位の輪島Bチームのみなさん



# 千枚田で稲刈り

白米千枚田で、おおぞらが管理する棚田約100枚の稲刈りが9月21日(土)に行われました。

台風の影響で天候が心配されましたが、秋風が気持ちのいい陽気となりました。

毎年参加している石川県立大学の学生とJ A 女性部、J A 全農など関係機関、役員合わせて、総勢11名が作業に参加しま



した。

強い海風などで倒れてしまっている状態の稲の刈取りや、稲束のしぼり方に悪戦苦闘していた学生の皆さんでしたが、「貴重な体験をさせてもらい、楽しかった。」と作業に汗を流していました。

休憩中には、おおぞらの干し芋を学生に試食してもらい、

「やわらかくて、おいしい」と好評でした。

◀ 好評の干し芋は、おかわりする学生がたくさんいました



## 園児たちが ミニトマト収穫

8月26日(月)に柳田支店管内の柳田保育所と上町保育所の園児41名が、ミニトマトの摘み取り体験をしました。

片手に紙コップを持って、一粒ずつ上手に収穫。紙コップから溢れそうなくらい摘み取り、「見て！こんなにいっぱい取ったよ！」と見せてくれる園児や、紙コップに入れずに、取ってそのまま食べちゃう園児もいました。

みんな楽しそうに収穫し、美味しそうにほっぺいっぱい頬張っていました。



トマト獲れたよ！

## やさい畑

2019年  
秋号

発売中！ 定価 838円(税別)

※記事の内容は変わることがあります。



### 〈特集〉驚異の土づくり

—無農薬なのに虫がない 野菜がよく育つ—

- 〈綴じ込み付録〉誌上初！濡れても破れず、汚れても洗える、堆肥・肥料の換算早見表
- 女子栄養大学のとことんやさしい菜園教室
- 間引きの大正解
- 〈木嶋流 野菜づくり道場〉ニンニクのつるつる植え再検証
- センチュウってどんな虫？

- 秋号はタマネギ尽くし。3通りのうちからびつたりの方法を選ぼう
- 〈都立園芸高校 やさい畑実験部 第8回〉葉を食われると小カブの収量はどうなる？
- 〈スマイル農園のミラクル栽培 第18回〉秋ジャガとコマツナの二階建て栽培
- 〈めざせ大発見 畑の探求者〉この秋から始めるサトイモの年々倍増術

ご注文は、最寄の支店営農窓口へ 次回は、11/2に冬号発売予定

## ストップ！ 農作業事故

### モノレール運搬作業の事故事例と対策

人間工学専門家・石川 文武

**【事例1】** 非乗用型モノレールの荷物台車に乗って、収穫物を傾斜地下の積み替え位置まで運転していた。積載量200kgの荷物台車に運転者(70kg)、ミカンコンテナを10個(約300kg)を載せていた。カーブの途中でブレーキが利かなくなり車止めに衝突した。

**対策**……非乗用型は乗車運転禁止です。積載量もオーバーしています。作業者は歩いて移動しましょう。

**【事例2】** 乗用型モノレールで約500mを降坂中、燃料節約を狙ってエンジンを切った。降坂ブレーキの制動力が悪くなり、暴走した。荷崩れ防止をしていなかったため、途中でコンテナが落下した。

**対策**……降坂時はエンジンプレーキにより速度を一定に保っているため、エンジンをかけずに降坂した場合、降坂ブレーキが過負荷となり過熱によりブレーキが利かなくなることがあります。エンジンプレーキを使って走行しましょう。

**【解説】** モノレール(農業用では単軌条運搬機が正式名称)は、傾斜地果樹園で幅広く利用されています。

非乗用型と乗用型があります。

非乗用型は動力車であるけん引車と荷物台車で構成され、乗員用の座席は設置されず、無人が前提です。発進・停止レバーを進行側に倒すと発進し、軌条に設置された停止程(かん)に触れると停止できます。

乗用型はけん引車と荷物台車の間に座席を備えた乗用台車が連結され、停止程による自動停止の他、任意位置での手動停止ができます。

モノレールは急傾斜地で作業を行うことが多く、万が一の暴走を防ぐためにけん引車に駐停車ブレーキ、降坂ブレーキ、緊急ブレーキが、乗用台車にもけん引車と別系統の降坂ブレーキ、作業者が操作できる駐停車ブレーキが装備されています。

非乗用型モノレールによる事故事例は発生していてもルール違反であることから、正式な報告としては上がっていない状態です。



いつでもどこでも

手軽に体操

# 農作物の調製作業中に腰をひねる

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

作業場などで出荷調製の作業中に、腰をねじる運動です。腰と太ももの付け根の筋肉を伸ばします。座って作業をしているとあまり負担を感じませんが、同じ姿勢を続けていると血行が悪くなり、腰痛などの原因となります。長時間の作業で体が固まってきそうになったら、この運動を試してみてください。



1

右足を左足に乗せるようにして、足を組みます。



2

左肘で右膝を押さえるようにして、右方向に腰をねじります。



3

同じ要領で逆向きにもねじます。左右2、3回ずつやってみましょう。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

## 農業を拓く協同組合

# JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

### 地産地消の拠点は「直売所」

JAファーマーズマーケットは新鮮で安全・安心な農産物を供給する「地産地消」の拠点です。「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことで、地域農業の振興の役割を担うとともに、食料自給率の向上にも役立っています。

また、JAファーマーズマーケットには生産者である組合員のみならず准組合員や地域住民も新鮮な農産物を求めて多数集まることから、食や農、ひいては協同組合にかかる理解の醸成もはかることができる「JAの情報受発信」の拠点としても重要です。

そんな、JAファーマーズマーケットは全国に約2,100店舗あり、販売高は約3,500億円に上ります\*。また、地域だけではまかなえない農産物を異なる地域のJAファーマーズマーケット間の連携で補ったり、加工品の開発や農家レストランを併設するなど工夫を凝らした店舗も増えているなど発展を続けています。  
\*2016年度、農林水産省「6次産業化総合調査」



10月2日は直売所の日

直売所の日 ロゴマーク

### 直売所 (JAファーマーズマーケット) の役割

- 新鮮な農産物を供給する「地産地消」の拠点
- 食や農、協同組合にかかる「情報の受発信」の拠点



語句解説

#### 【「直売所(ファーマーズマーケット)の日」】

10月2日は「採れ(10)たてに(2)会おう」の語呂合わせから「直売所(ファーマーズマーケット)の日」に制定されています。出来秋で多様な農産物が集まるこの時期に、イベントやキャンペーンなどを行うJAファーマーズマーケットも多数あります。



耕そう、大地と地域のみらい。



●種まき

■収穫

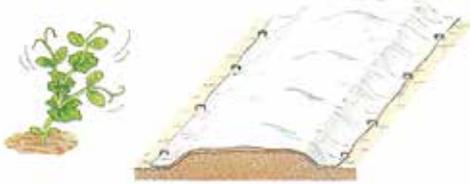
| 品 種        | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 果菜類<br>マメ科 |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ●   | ●   |     |



エンドウの起源は古代ギリシャ、ローマ時代にさかのぼります。古い栽培の歴史があり、日本には10世紀に穀物として伝えられたとされています。さや用の野菜として栽培が始まったのは、江戸時代で、ヨーロッパから品種が導入されてからのことです。さやの縁が濃く、実が感じられないほど薄い「さやえんどう」、実えんどうの中で、色が濃く未成熟の実を食べる「グリーンピース」、さやと大きな実を歯切れよく食べる「スナップエンドウ」があります。これらと別に若い莖葉だけを利用する「豆苗(とうみょう)」もあります。エンドウはカロテンの含有量が多く、緑黄色野菜に位置づけられるほどですが、他にもビタミンC、食物繊維も豊富に含まれている健康野菜です。

## ⑥防風・防寒被覆

若いうちは風に振り回されたり、寒害を受けたりしやすいので、べた掛け資材をじか掛けして保護する。



## ⑦支柱立て

つるが伸び始めたら、小さな支柱を立てて風に振り回されないようにする。生長に応じて支柱やネットにはわせる。



果菜用の支柱を鋭角に交差させ、テープを3段横張りに。

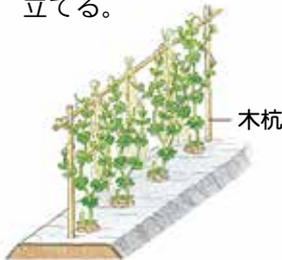


網目の粗いネットを張る。

つるは中空で折れやすい



木の枝や笹竹などの小枝の多いものを集めて立てる。



木杭をしっかりと立て横竹を渡し、ところどころ稲わらを下げる。

## ⑧害虫防除

種まきのとき土壌施用剤を散布する。



殺虫剤を散布して防ぐ

ハモグリバエ(幼虫)



食害にあったエンドウの葉

## ⑨追 肥

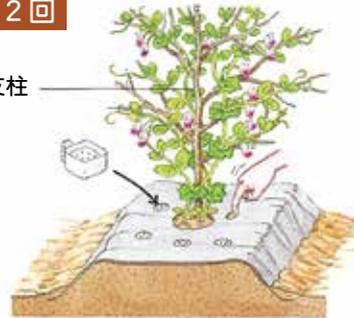
**第1回** 春先に勢いよくつるが伸びだした頃、マルチフィルムをめくって、畝の片側に肥料をまき、土と混ぜ合わせながら畝を形づくる。

〈1株当たり〉  
化成肥料  
大さじ1杯



**第2回**

支柱



盛んに開花するようになった頃、前回施した畝の反対側に前回同様に追肥する。左図のように、マルチフィルムに指で穴をあけ、そこに施してもよい。

〈1株当たり〉  
化成肥料 大さじ1杯

## ⑩収 穫

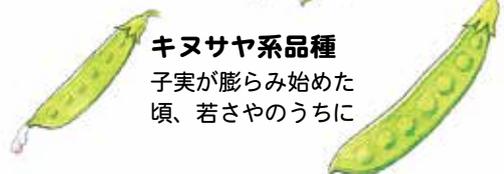
豆苗

芽先を切り取って利用する。



**キヌサヤ系品種**

子実が膨らみ始めた頃、若さやのうちに



**スナップ系品種**

子実が太ってきた頃、さやにつやがあり、みずみずしいうちに



**大さや実どり系品種**

さやにしわが出始め、子実の太りのはっきりしてきた頃に



# エンドウ

花も楽しめ、次々と収穫できる

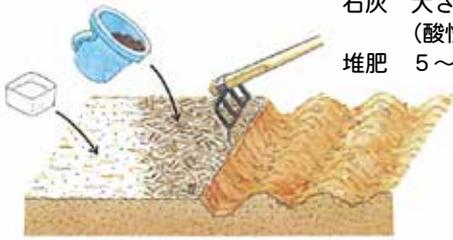
2014年10月号家の光より

## 栽培のポイント

連作障害の出やすい代表的な野菜なので、少なくとも3～4年はエンドウを栽培したことのない畑を選んで栽培する必要があります。小さな菜園ならプランターで、花をめでののもよいでしょう。酸性に弱いので、畑には石灰を耕し込んでから栽培します。

### ①畑の準備

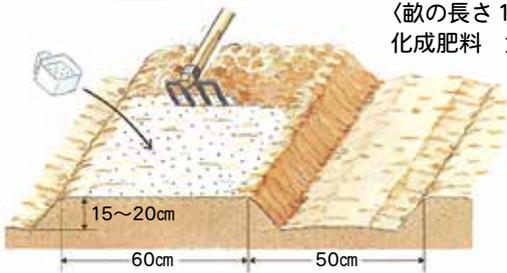
〈1㎡あたり〉  
石灰 大さじ2～3杯  
(酸性の畑では増量する)  
堆肥 5～6握り



連作障害が出やすいので、少なくとも3～4年栽培していない畑を選ぶ。種まきの少なくとも半月前くらいに畑の準備をする。酸性に弱いので石灰を散布してから耕す。

### ②元肥入れ (育苗、じかまき共通)

〈畝の長さ1㎡あたり〉  
化成肥料 大さじ3杯



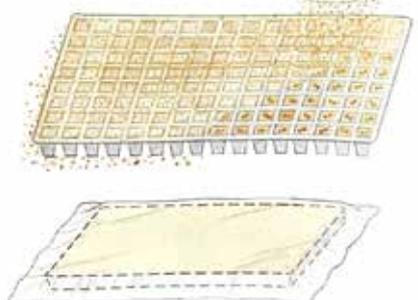
排水不良にならないよう低地では畝を高め(20cm)に作る。

### ③苗づくり (育苗の場合)

セルトレー(128穴)に2粒ずつ指先で押し込み、種をまく。

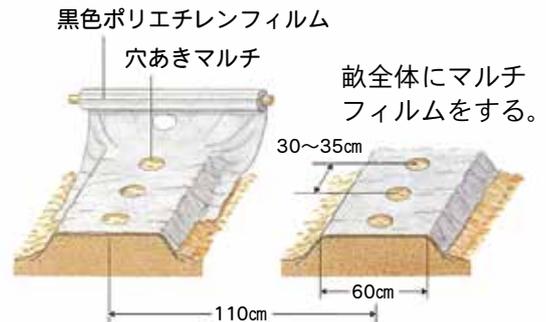


1cmほど覆土し、手のひらで軽く押さえておく。



発芽がそろうまで、新聞紙2枚と、その上にポリフィルムで覆って保温、保湿をする(発芽の最適温度は25～30℃)。

### ④種まき (じかまきの場合)



1か所に4～5粒ずつ種をまく(深くまきすぎると発芽不良や生育初期の根腐れを起こしやすい)。

畝全体にマルチフィルムをする。

覆土は厚すぎないように注意。



発芽そろいの頃、間引いて2本立てに。



穴なし黒色ポリエチレンフィルムの場合は、発芽したら指の爪で切って、親指と人差し指で広げて穴をあける。(カッターナイフだと、芽を切ってしまうおそれがあるため)

### ⑤植えつけ (育苗の場合)

畝幅、畝間は4と同じ。深植えしないように。

本葉2～3枚に仕上がった2本立ての苗。





あなたに寄り添うパートナーバンク  
JAバンク石川  
JAバンク石川は、JA全農とJAバンクが共同出資の銀行です。

# マイカーローン WEBで仮申込

JAバンクが初めての方でも  
**金利 年1.7%** (保証料込)

(固定) 金利適用期間 2020年4月30日(木)まで

**JAネットローン** **マイカーローン** 簡単仮申込  
マネーシミュレーションはこちらから

今なら抽選で100名様にプレゼント!!  
応募条件 / マイカーローン(お借入金額50万円以上かつお借入期間3年以上)をご契約の上、同時にネットバンクのお申込みをいただいた方  
応募受付期間 2019年10月1日(火)~2020年5月15日(金)

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1 カリソバ 3万円分<br>抽選で10名様にプレゼント!! | 2 コードレス グリッパー<br>抽選で20名様にプレゼント!! |
| 3 車載用空気清浄機<br>抽選で30名様にプレゼント!!  | 4 洗濯セット<br>抽選で40名様にプレゼント!!       |

●適用金利は金利情勢の変化により見直しさせていただく場合がございます。●商品の詳しい内容については裏面をご覧ください。  
●プレゼントの当選発表は、商品の発送(2020年5月下旬)をもってさせていただきます。

あなたに寄り添うパートナーバンク  
JAバンク石川  
JAバンク石川は、JA全農とJAバンクが共同出資の銀行です。

# マイカーローン

車検・修理費にも使える  
JAバンクの  
**変動金利 年1%**

最軽減金利適用期間 2020年4月30日(木)まで

ご新規お借入の方

|                          |              |   |   |                          |                |
|--------------------------|--------------|---|---|--------------------------|----------------|
| 変動金利<br>店頭基準金利<br>年3.00% | 最軽減金利<br>年1% | 最軽減金利(年1.00%)でお借入の場合、店頭基準金利(年3.00%)に比べてこちらにお得!<br>お借入金額30万円、ご返済期間3年、保証料(年4%)で金利負担率(元金元金)は約1.5%もお得です。*お借入額により変動。 | JJAマイカーローンやJA住宅関連資金(住宅ローン、リフォームローン等)のお借入がある方、または返済後2年以内の方 | 変動金利<br>店頭基準金利<br>年3.00% | 最軽減金利<br>年0.8% |
|--------------------------|--------------|---|---|--------------------------|----------------|

今なら抽選で100名様にプレゼント!!  
応募条件 / マイカーローン(お借入金額50万円以上かつお借入期間3年以上)をご契約の上、同時にネットバンクのお申込みをいただいた方  
応募受付期間 2019年10月1日(火)~2020年5月15日(金)

|                                |                                  |                               |                            |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1 カリソバ 3万円分<br>抽選で10名様にプレゼント!! | 2 コードレス グリッパー<br>抽選で20名様にプレゼント!! | 3 車載用空気清浄機<br>抽選で30名様にプレゼント!! | 4 洗濯セット<br>抽選で40名様にプレゼント!! |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

●適用金利は金利情勢の変化により見直しさせていただく場合がございます。●最軽減金利適用にはJA所定の条件(給与振込、定期預金等)があります。  
●商品の詳しい内容については裏面をご覧ください。●別途保証料が必要となります。●プレゼントの当選発表は、商品の発送(2020年5月下旬)をもってさせていただきます。

あなたに寄り添うパートナーバンク  
JAバンク石川  
JAバンク石川は、JA全農とJAバンクが共同出資の銀行です。

# 教育ローン WEBで仮申込

JAバンクが初めての方でも  
**金利 年2.0%** (保証料込)

(固定) 金利適用期間 2020年4月30日(木)まで

**JAネットローン** **教育ローン** 簡単仮申込  
マネーシミュレーションはこちらから

今なら抽選で50名様にプレゼント!!  
応募条件 / 教育ローン(お借入金額50万円以上かつお借入期間3年以上)をご契約の上、同時にネットバンクのお申込みをいただいた方  
応募受付期間 2019年10月1日(火)~2020年5月15日(金)

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 スマートウォッチ<br>抽選で5名様にプレゼント!! | 2 コーヒーメーカー<br>抽選で10名様にプレゼント!! |
| 3 アイワッシャー<br>抽選で15名様にプレゼント!! | 4 石川のお米セット<br>抽選で20名様にプレゼント!! |

●適用金利は金利情勢の変化により見直しさせていただく場合がございます。●商品の詳しい内容については裏面をご覧ください。  
●プレゼントの当選発表は、商品の発送(2020年5月下旬)をもってさせていただきます。

あなたに寄り添うパートナーバンク  
JAバンク石川  
JAバンク石川は、JA全農とJAバンクが共同出資の銀行です。

# 教育ローン

学生生活をサポート!  
JAバンクの  
**変動金利 年1%**

最軽減金利適用期間 2020年4月30日(木)まで

ご新規お借入の方

|                          |              |  |                                    |                          |                |
|--------------------------|--------------|--|------------------------------------|--------------------------|----------------|
| 変動金利<br>店頭基準金利<br>年2.00% | 最軽減金利<br>年1% | 最軽減金利(年1.00%)でお借入の場合、店頭基準金利(年2.00%)に比べてこちらにお得!<br>お借入金額30万円、ご返済期間3年、保証料(年4.00%)で金利負担率(元金元金)は約2.7%もお得です。*お借入額により変動。 | JJA住宅関連資金(住宅ローン、リフォームローン等)のお借入がある方 | 変動金利<br>店頭基準金利<br>年2.00% | 最軽減金利<br>年0.8% |
|--------------------------|--------------|--|------------------------------------|--------------------------|----------------|

今なら抽選で50名様にプレゼント!!  
応募条件 / 教育ローン(お借入金額50万円以上かつお借入期間3年以上)をご契約の上、同時にネットバンクのお申込みをいただいた方  
応募受付期間 2019年10月1日(火)~2020年5月15日(金)

|                              |                               |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1 スマートウォッチ<br>抽選で5名様にプレゼント!! | 2 コーヒーメーカー<br>抽選で10名様にプレゼント!! | 3 アイワッシャー<br>抽選で15名様にプレゼント!! | 4 石川のお米セット<br>抽選で20名様にプレゼント!! |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|

●適用金利は金利情勢の変化により見直しさせていただく場合がございます。●最軽減金利適用にはJA所定の条件(給与振込、定期預金等)があります。  
●商品の詳しい内容については裏面をご覧ください。●別途保証料が必要となります。●プレゼントの当選発表は、商品の発送(2020年5月下旬)をもってさせていただきます。

お問い合わせ

JAおおぞら

穴水支店 52-1170 輪島支店 22-1210 能都支店 62-2130  
門前支店 42-1166 町野支店 32-1107 柳田支店 76-1236

# テントの無料貸出を行っています

JAおおぞらでは、地域貢献活動の一環として催事用テントの無料貸し出しを行っています。詳しくは、最寄りの支店までお問い合わせください。



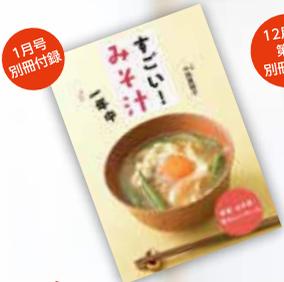
- 貸出品目  
テント（2間×2間、3間、4間）  
テーブル（60cm×180cm）  
長いす（30cm×180cm）各5台まで
- 使用目的  
地域や団体行事など（個人使用を除く）
- その他
  - ・一週間前までに支店にお申込みください。
  - ・使用期間は一週間以内とします。
  - ・支店からの運搬は、原則利用者が行うものとします。



この活動は、JA共済の地域貢献活動を活用しています。



暮らしに役立つ家庭雑誌  
『家の光』  
12月号・1月号  
購読申し込み  
受付中



楽しく、かしこく、未来をひらく  
ハッピー  
マイライフ



定価(税込) ●第1・第2別冊付録付き12月号 1,027円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●普通月号 629円

※消費税率変更にもとない、2019年12月号より定価改定いたします。

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 <http://www.ienuhikari.net>

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

## ミズナの塩麹わさび和え

材料(4人分)と作り方

- ①ミズナ1束は5cm長さに切り、塩麹大さじ1・1/2、おろしわさび(チューブ入り)・砂糖各小さじ2を加えてもみこむ。



## ネギとワカメのナムル

材料(4人分)と作り方

- ①長ネギ1本は斜め薄切りにして水にさらし、水けを切る。ワカメ(乾)10gは水でもどし、食べやすく切る。
- ②①をゴマ油・白すりゴマ各大さじ1・1/2、砂糖・しょうゆ各小さじ2、塩小さじ1/4で和える。



今月は、忙しい皆さんに…  
「パパっとう一品!秋小鉢」のレシピのご紹介です★

## レンコンのチーズ焼き

材料(4人分)と作り方

- ①レンコン200gは皮をむいて7~8mm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、レンコンを並べる。焼き色がついたら裏返し、塩少々とピザ用チーズ適量をかけ、ふたをして弱火で約3分焼き、粗びき黒コショウをふる。



## ホウレンソウとなめたけのマヨグラタン

材料(4人分)と作り方

- ①ホウレンソウ1束は、ゆでて水にさらして水けを絞り、5cm長さに切る。
- ②耐熱容器にバター少量をぬって①を敷き、なめたけ大さじ4をのせる。マヨネーズ適量と粉チーズ大さじ1をかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



## カリカリ和風ポテサラ

材料(4人分)と作り方

- ①ジャガイモ2個はラップをして、電子レンジ(500W)に5~6分かけ、皮をむいてフォークで粗くつぶす。
- ②しば漬け20gは粗みじん切りに、明太子1/2腹は皮をむく。
- ③①と②、マヨネーズ大さじ2、塩少々を混ぜ合わせる。



## ブロッコリーとカリフラワーの黒酢あん

材料(4人分)と作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワー各200gは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて乱切りにし、固めにゆでて器に盛る。
- ②しょうゆ・水各大さじ3、黒酢大さじ2、砂糖大さじ1、かたくり粉大さじ1/2を混ぜながら煮たて、とろみがついたら①にかける。



モナ・カサンドラの

## あなたの運勢★11月



牡羊座  
3/21~4/19

【全体運】物事を邪推しやすくなる暗示。意識してプラスの発想に転換を。神社や仏閣に足を運ぶと心が落ち着きそう  
【健康運】無理しがち。体をいたわることで開運に  
【幸運の食べ物】カブ



牡牛座  
4/20~5/20

【全体運】優柔不断になりやすい月です。信頼できる人に助言を求め、参考にすると◎。リラックスするには音楽鑑賞を  
【健康運】まずまず。漢方やハーブに注目してみよう  
【幸運の食べ物】ギンナン



双子座  
5/21~6/21

【全体運】心理的に不安定になりやすいよう。笑顔を心掛ければ、自然に気持ちも上向きに。野菜中心の料理がお勧め  
【健康運】体を動かすほど、健康に近づける時期  
【幸運の食べ物】ニンジン



蟹座  
6/22~7/22

【全体運】レジャー運が活性化します。気の合う友人と出掛けると、素晴らしい発見が多いはず。新チャレンジも大賛成!  
【健康運】暴飲暴食は禁物。栄養バランスを大切に  
【幸運の食べ物】シイタケ



獅子座  
7/23~8/22

【全体運】やや停滞気味。問題発生時には、周囲の意見に耳を傾けるとグッド。厄払いにリビングや寝室の掃除も有効です  
【健康運】軽い運動にツキ。散歩や体操を楽しんで  
【幸運の食べ物】シシャモ



乙女座  
8/23~9/22

【全体運】良縁に恵まれるので、人脈拡大を意識し、積極的に集まりの場に参加して。趣味がブロの腕前に到達しそう  
【健康運】スキンケアに集中を。良質な睡眠が大事  
【幸運の食べ物】カリン



天秤座  
9/23~10/23

【全体運】いきなり高評価を目指す、急がば回れで取り組んだ方が成果につながります。リフレッシュは露天風呂へ  
【健康運】体力過信にご用心。準備運動は念入りに  
【幸運の食べ物】ハクサイ



蠍座  
10/24~11/22

【全体運】新しいことをスタートさせるのに最適。未体験ジャンルでも成功率は高め。にぎやかな場所に行く運気がアップ  
【健康運】不規則な生活になりやすいよう。自制を  
【幸運の食べ物】柿



射手座  
11/23~12/21

【全体運】周りとの調和をモットーに過ごしたい月。また、物質面より精神的なものに重きを置くことで、うれしい変化が  
【健康運】スポーツジムなどで体を鍛えよう  
【幸運の食べ物】のり



山羊座  
12/22~1/19

【全体運】身近な人の良い面を吸収できる時期。体験談をつづった本を読むのも大いに参考に。習い事の集まりは刺激抜群  
【健康運】小まめなストレス解消が体調に好影響大  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ



水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】自己流にこだわり、物事を停滞させがち。謙虚に他の方法を探して。発想力アップには、お香をたくのが効果的  
【健康運】汗を流すと体調回復へ。運動を楽しんで  
【幸運の食べ物】フグ

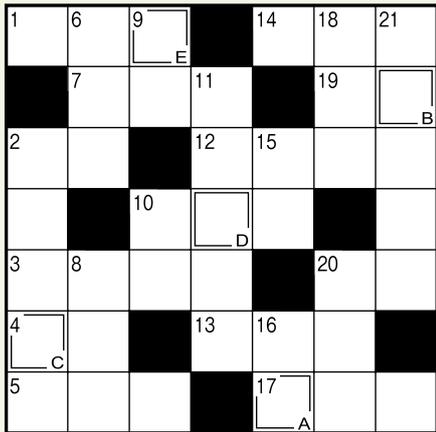


魚座  
2/19~3/20

【全体運】何ごとにも意欲的に臨めるはず。ひらめいたら、即動くのがベスト。ネットを通じて良い出会いがある可能性も  
【健康運】代謝促進を図って。マッサージが一番  
【幸運の食べ物】小豆

# 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

- ②『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- ⑥建築士が引いたり広げたり
- ⑧サケなどの卵の塩漬け
- ⑨平仮名もアルファベットもこれの一種
- ⑩便箋に引いてある線
- ⑪資源などを再利用すること
- ⑮王様の耳は——の耳
- ⑯ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうろこを持つ魚
- ⑱長崎県の北の端にある島
- ⑳炭酸水のこと。クリーム——
- ㉑だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

## → ヨコのカギ

- ①島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- ②大福餅の中身です
- ③10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- ④絵画や色紙を入れます
- ⑤江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- ⑦「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- ⑩騎手たちが1着を争います
- ⑫日本で3番目に広い湖
- ⑬釣りで使う擬餌針のこと
- ⑭一本釣りで知られる魚の一つ
- ⑰京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- ⑱目で見える範囲のこと
- ⑳得の反対語



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、農繁期越えたら“ほっと一息”しませんか？「スティックカフェオレセット」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

応募締切 令和元年11月15日(金) 必着

●当選者は12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。

### 8月号の答え 『キモダメシ』

◆クイズ当選者 (応募総数127名)

- |         |         |
|---------|---------|
| 室木千鶴子 様 | 星野賀代子 様 |
| 岡田 克子 様 | 和田 信男 様 |
| 高嶋 きみ 様 | 鍛冶谷達子 様 |
| 神崎美智子 様 | 中井千代江 様 |
| 瀬例 有子 様 | 久保みつ子 様 |
| 張間 孝子 様 | 森谷登喜江 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

8月号への投稿より

●(編)今月もありがとうございます。愛嬌のある可愛いお化け達をたくさん描いてくれました。今にも飛び出して来そうですね(笑)

●ピーマンのゴマ酢和えと言う料理法もあるんですね。私はピーマン、ししとうを焼いて希少糖、しょう油にひたして、いりゴマをふりかけて少し時間を置くと、お酒のつまみなどにも美味しいですよ。

能登町 T・Y 71歳



穴水町 A・E 37歳

●(編)いつもお便りありがとうございます。早くパバツと出来るものをと考えて掲載しています。ご家族に好評との事なので良かったです。10月号のレシピも作って見て下さいね。

金沢市 Y・S 62歳

●今回の夏野菜のクッキングは手早く、常にある野菜であまり火を使わない料理で、すぐ作ってみました。(暑いので...) 目先がかわって家族には好評でした。

●(編)いつもご愛読ありがとうございます。徐々にイラストが描かれてお便りも増えてきました。皆さんお上手★なごみますよね◎S・Yさんも描いたら、ぜひお便り下さいね。

穴水町 S・Y 76歳

●ふれあい伝言欄イラストの投稿でカエルの絵がとてなごみました。私もカエルの絵が書きたくて、でも大きいカエルはちよっとこわいし、この方達のはかわいしいし、最高。

●(編)ご覧頂きありがとうございます。クッキングへの嬉しいお便りにもた

●ピーマンの収穫。ありがたい事なだが食べきれない程、そんなときクッキングの「ピーマンのゴマ酢和え」のレシピをやってみました。今まで我が家では登場した事のないメニューで、とても美味しかったです。自分だけだとワンパターンなのだが、他のメニューも今後参考にさせていただきます。楽しみにしています。

輪島市 S・N 64歳

●(編)クイズへのご応募ありがとうございます。じっくり読んで頂いてとても嬉しいです。焼きナスは、シンプルですが美味しいですよ。ムダにしないのも素晴らしいです◎

町野町 S・M 59歳

●今年「JAおおぞら」になって、クイズ頭の体操を解いたのを機に、じっくり広報誌を見るようになりました。なんと知名度のある歌手ご招待にはびっくりです。カラで見やすく、読みやすく解りやすいので、楽しく拝見しています。ちなみに我が家の大量ナスは焼きナス！小分け冷凍も出来、ムダにはしません。

●(編)ご覧頂きありがとうございます。8月号はちょうど町野町の窓岩でした。他に表紙になりそうなおすすめスポットがあればぜひお便りで教えて下さいね。

●毎回広報「おおぞら」が届くのが楽しみです。全ページ何日か掛けて読んでいます。特に表紙の風景がきれいで気に入っています。9月号が楽しみです。

町野町 K・H

●(編)美味しそうなレシピありがとうございます。このお便りを讀んだ方、ビールが飲みたくなったんじゃないですか？(笑)また美味しそうなレシピ教えて下さいね。





広報おおぞら

2019年10月号

発行/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

編集/JAおおぞら本店 総務部総務課 印刷/株式会社アクセス金沢 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、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 クミイ

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。

| 10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 |    |    |
| 11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 |

## 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 認  
承 認  
  
2

差出有効期間  
令和3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

総務部総務課 行

〒

住所

名前 ふりがな

電話番号

歳