

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2020 VOL. 299



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: 令和2年度新採職員

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!

きただにまち
輪島市北谷町（輪島支店管内）

今月のおおぞらさん

(株)サクシード

ごうま しゅういち
代表取締役 合間 修一さん（76歳）



今月は、農業を中心に様々な事業を行っている、(株)サクシードの合間さんにお話をうかがいました。

— 色々なことをされているようですが、こちらでは何を栽培されていますか？

ハウス3棟と露地栽培を40a、120aの田んぼを所有しています。そこでは、ほうれん草、なす、トマ

ト、馬鈴薯、里芋、にんにく、黒にんにく、ローゼル（植物）、水稻を作付けています。他にも竹チップで、炭酸ガスと発酵熱を発生させてばかし、堆肥を作っています。

— 堆肥まで作られているんですね！農業を始めたきっかけは何だったんですか？

里山の荒廃になる放置竹林と間伐材を整備・伐採し、未利用資源を活用しようと思ったのがきっかけですね。今でも放置竹林の伐採を行っています。放っておくと増え続け、鳥獣被害の温床になってしまうので…。

— 毎年増え続けてますよね…。今年は暖冬だったので、鳥獣たちにも過ごしやすかったと思います…。この仕事をしていて嬉しかったことや大変なことを教えてください。

無農薬・有機肥料での栽培で、誰にも負けない作物が出来た時は、とても嬉しいですが、ハウスの場所が道路になる予定なので、どうしたものか…と思っています。

あと、こればかりは仕方ないですが、歳をとることです(笑)

— 出来れば、歳は取りたくないですよ(笑)農家さんだけじゃなく、皆さん共通の思いかもしれませんね。また、年齢76歳とお聞きしました。とてもお若く見えますが、元気の素はありますか？

仕事が終わってからの一杯は、明日も頑張ろうって思います。会社で、黒にんにくなどの発酵食品を作っているの、それをたくさん

春冷え対策

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。

体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、肩凝りや腰痛、頭痛なども出現しやすくなります。血圧が上昇したり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱いで上手に調節しましょう。風のある日は、ウインドブレーカーのような風を通さない上着があると体が冷えにくいですが、まだ寒い朝は、首、手首、足首がしっかり覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。

寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆっくり湯につかり、温まりましょう。食事でも春は生野菜のサラダや酢の物など春夏向きの物がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようにとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるように心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。



健康科学アドバイザー・福田千晶



見せて頂いたほうれん草は、色ツヤがキレイでした



自家製の堆肥

取ってるからか、大きな病をしていません。
 発酵食品も作られているんですね。
 “黒にんにく”一粒食べるだけで元気が出そうな気がします😊では、これから新規就農を考えている方、同じ農業で頑張っている方へ一言ずつお願いします。

【新規就農を考えている方へ】

昔の人達がやっていたような農業の知恵や知識で頑張って欲しいです。新しい物を取り入れて、肥料や農薬をやりすぎないように。

【農業者の方へ】

コストなどのかかる農業ではなく、ムダな仕入れ・支払いをなくした、“売れる農業”をしてほしいと思います。お互いに頑張りましょう！

—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。

独自農法ですが、二酸化炭素で作物の育成をさらに伸ばし、昔の人達が作った作物を再現出来るようにしていきたいです。

ほうれん草の葉には、えぐみがなく、茎もとても甘かったため、独自のぼかしと堆肥のおかげだと思っています。そのおかげで、ハウスなどの作物は病気になるっておらず、作物表面のテカリやツヤもあるため、これからも良い農作物を作って行きたいです。

農業を軸に、環境のことや地域の活性化など幅広く事業を行っている仲間さん。これからも、地域農業のため・地球環境のために、お身体に気をつけて頑張ってください。

編よもやま話

2020
4
vol.299

今月は、フレッシュな新採職員が表紙です。

初めは慣れない事も多いと思いますが、先輩たちに相談しながら、徐々に仕事を覚えていって欲しいと思います。

組合員さん、地域の皆さん。ぜひ応援宜しくお願いします😊



J A おおぞら職員名簿

(令和2年4月1日付)

【監査室】

室長(参与) 蔭田 宗志

川崎 浩之
加藤 秀子

【総務部】

部長 濱谷 智
審査役 小式海昭博
総務課 梶 政秀
西森 隆敏
川上 明希
池端裕加里
鈴木由紀子

●メール室

室長 北川 定夫
大舎羅 均

●企画審査課

課長 湯口太慶志
佐藤 章

●福祉センター

居宅介護支援事業所
所長 稲森 悦子
金小 和子
ヘルパーステーション
所長 新谷千恵子
係長 川端 昌子
室賀 美幸
菜種富美子
石原 豊子
田島 広美
五ノ田浩子
道端 明美
村山 友子

【金融部】

部長 諸谷 彰彦
金融課 昇作 和孝
(窓口事務リーダー)
中道 照美
室谷加津美

融資課 腰前 俊之
浦西 悠任
山崎 隆彦

【共済部】

部長 竹中 優子
業務課 竹背美由紀
課長 小山 賢俊
課補 (係長・L A トレーナー)
松村 裕之
(係長・事務インストラクター)
久保田明日香
升田 博之

新採 分田 博之
渉外課 竹中 優子
課長(兼) 坂本 繁蔵
考查役・L A

【経済部】

部長 山瀬 吉永
農機担当課長 小林 孝之
経済課 西 政勝
課長 山本 真美
風折 雄也
池腰佳奈子

【営農部】

旅行センター 諸口 初美
部長 浜中 勝則
営農推進課 奥野稚佳子
岡田 治男
坂田美由紀
高森 翔太
高 加奈絵
山崎 隆彦
石井 彩香

●営農販売課

課長 宮下 守
考查役 亀井 元子
道場 和紀

【六水支店】

支店長 上 昌宏
次長 洲崎 茂
佐々木竜彦
細川ひとみ
田中由紀子
日吉智恵子
小森 美穂
大下 恒樹

●信用共済

新採 柿本 伸
調査役・L A
L A
L A
●営農経済
T A C
室谷 優典

●能登おおぞら村六水

店長 牛谷留美子
中村 稔典
高坂紀美子
天内 幹子
袖浦 美弥
磯野 美里

【門前支店】

支店長 上村 仁
次長 水上 慎子
信用共済 松下あゆみ
川端 美樹
田中 収

●営農経済

支店長 坂下 杏奈
次長 谷内 喜明
坂下 一也
高林 明雄
竹内 瞳

●営農経済

支店長 今井 弘美
次長 池田 渉
古谷 誠治
今村 康雄

【輪島支店】

支店長 古込 久聖
次長 宮坂 礼子
信用共済 橋本 由紀
棟 真理
菅田 由利
濱 知絵美
惣田 一生
小畑 渉

【町野支店】

支店長 脇 裕子
次長 谷 真由美
次長 登岸 慎
信用共済 立野 圭子
源 沙織
池端 啓寿
木屋 孝俊
池浦 直美

●営農経済

T A C (兼) 登岸 慎
水口 敬太
田浦 英里
神谷 清作

【能都支店】

支店長 干場 功
次長 岩本 恵子
信用共済 高田 友貴
中村 一美

●能登おおぞら村輪島

店長 狭間 大地
垣久保 透
山下 光子
森下 恵美
西方 寿夫
川口 瑠斗
山崎 雅子
江上 修次

石田 貴恵
 スマイルサポーター
 山本亜友美
 渉 外
 久田美佐乃
 小城 隆治
 ● 営農経済
 佐々木ちづる
 調査役

【柳田支店】
 支店長
 兄後 芳美
 次 長
 桶屋 恵子
 ● 信用共済
 係 長
 新出久美子
 駒寄 弥生
 嘉枝 明廣
 木屋 孝俊
 立野 雄大
 ● 営農経済
 調査役・L A
 吉坂 正美
 山下 光照
 中田 康人
 瀬戸栄美子

【セレモニーセンター】
 センター長
 宮下 茂
 百成 利晴
 久保田 隆
 島中田枝子
 西 美枝子
 浦野あき子
 中村 研紀
 森本日富美
 徳田 孝一
 酒本 信夫
 小松 哲雄
 中島 禄代

【自動車整備工場】
 工場長
 牛上 勉
 ● 整備
 室谷 和徳
 谷内口大河
 平 智基
 谷内口和広
 森田 稔一
 塩村 爵光
 森 瑛匡

● 推進
 係 長
 (全農より出向)
 (全農へ出向)
 森 瑛匡
 銭谷 正子
 四十澤俊彦
 小林 梨紗

【Aコープ】
 ● Aコープもんぜん
 店 長
 達 寛幸
 係 長
 木下 芳博
 坂岸 梓
 白池 麻紀
 中谷 弘美
 山口 則子
 知字 広美
 新谷 弘子
 黒杉 将之
 浜崎 明子
 安田外喜江
 中村 友香
 富水 秀人
 竹端 哲也
 元屋 典子
 平野 敏雄

● Aコープ能都
 店 長
 皆戸 泰徳
 山崎ヨシノ
 上野 晴美

【給油所】
 ● 穴水給油所
 所 長
 菅谷 広幸
 一本木伸也
 宮下 麗奈
 池腰 孝之
 中西 義則
 山田 武志
 金平 陽一
 山本 彦見

● 諸岡給油所
 所 長
 小伊勢利輔
 寺西 千明
 小西 英彰
 宮本 研一

● 大屋給油所
 所 長
 豊田 晶彦
 上谷太一郎
 中島 修一

● 町野給油所
 所 長
 鏡島 和枝
 堂野栄津子
 中 真利子
 松田 智子
 道下千代子
 坂下真祐美
 府中 有子
 河内 猛
 高木ルリ子
 谷内久美子
 夏畑 斉
 阿部 鶴美
 小坂美津枝
 浦下 美和
 井島真由美
 大黒 禮子

● 上町給油所
 所 長
 新採
 上田 正一
 宮本 響
 鳥越 靖代
 高 浩光

【農機センター】
 農機担当課長
 小林 孝之

● 穴水農機センター
 センター長(兼)
 小林 孝之
 瀧上 繁
 井口 武
 安保 博子

● 門前農機センター
 センター長
 浜 孝幸
 石岡 翼
 竹中 俊之
 前田 美幸

● 輪島農機センター
 センター長
 木村 英孝
 野崎 雅晴
 嵐 正男
 中前 真弓
 谷内 博幸

● 町野農機センター
 センター長
 徳田 啓一
 中山 真
 井尻 秀夫

● 東部農機センター
 センター長
 黒田 修
 石田 勝
 野本 孝雄
 井元 洋子
 宮田 忠雄

【配送センター】
 センター長
 係 長
 山本 健一
 山本 陽子
 小川洋之介
 米田 順司
 大森 隆
 中島 直樹
 神谷 清作

【LPG保安センター】
 (兼)
 センター長(兼)
 山本 健一
 山形 洋子
 吉岡 裕昭

★総務部付休職者
 磯上 里恵
 中村 弘子
 岩谷 伸二
 岡田 寿子

★退職者
 舟木 正晴
 雨池美紀子
 井道裕美子
 坂 範子
 山岸 純代
 梅 志津子
 山形 正一
 山下真由美
 谷内口美来
 越智 聡美
 藤田 浩一



おおぞら管内の行事と話題

組合員の皆さま・地域の方々、
これから宜しくお願い致します！



ますだ ひろゆき
升田 博之 22歳
名古屋学院大学卒（津幡町出身）
①さつまいも（安納芋）
②ロードバイク・水泳・ランニング
③書道
④「役に立つ」
人を幸せにするためにも、皆さんの役に立ちたいと思い書きました。
⑤本店共済部業務課



みやもと ひろみ
宮本 響 18歳
能登高校卒（能登町出身）
①きゅうり
②歌・車を見る・格闘技を見る
③卓球
④「積極的」
今までは弱気な性格だったので、これからは積極的に仕事に取り組みたいと思っています。
⑤上町給油所

令和2年度 新採職員紹介



今年度JAおおぞらの職員として入組した、3名のフレッシュな新採職員をご紹介します。
それぞれが掲げているスケッチブックには、4月からの意気込みを書いてもらいました。

- ①好きな野菜 ②趣味 ③特技 ④4月からの意気込み ⑤配属先



ひよし ちえこ
日吉 智恵子 22歳
京都外国語大学卒（穴水町出身）
①玉ねぎ ②読書
③野球
④「恩返し」
高校までは穴水町で暮らしてお世話になったので、少しずつ恩返しをしていけたらいいなと思っています。
⑤穴水支店信用共済課



「次回もぜひ企画して欲しい！」と要望があり、「とても楽しかった！」と大変喜んでいました。

参加した会員の皆さんからは、

「次回はぜひ企画して欲しい！」と要望があり、「とても楽しかった！」と大変喜んでいました。

年金友の会 町野支部で 囲碁ボール大会



家の光 2020年5月号

2020年4月1日発行
定価/別冊付録とも
922円(税込)

最寄りの支店にて
購読申込
受付中!

※企画・タイトルは変更することがあります。

- 〈記念特集〉みんなのご当地ワザ大集合!
- 〈記念グラフ企画〉一度は訪れたい 農業遺産の旅
- 〈記念新連載〉明日への協同 縁ありて花ひらく

- ▶第1別冊付録
ラクして絶品!
フライパンおかず
- ▶第2別冊付録
そうだったのか!
食と農のホントの話
～「食料安全保障」を
読み解く14のポイント～





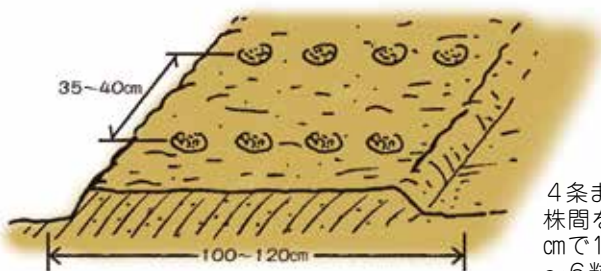
ミズナ



作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
春まき				●●	—	■						
冬どり									●●	—	■	

●種まき ■収穫

種まき



4条まきとし、株間を35~40cmで1カ所に5~6粒まく

間引き・追肥

間引きは収穫までに2~3回行う
追肥は株間に施す



収穫



草丈40cmくらいまでに株元から切り取る

育て方のポイント

①畑の準備

- 生育適温は15℃~20℃である。
- 種まきの1週間前くらいまでに基肥を施して耕起しておく。
- 4条まきでは、うね幅100~120cmくらいでうね立てする。

②種まき

- 株間35~40cmとし、1カ所に5・6粒の種をまく。

③管理

- 出芽後から2~3回間引きをして、本葉4~6枚頃に最終的に1本とする。

④収穫

- 好みの大きさで収穫するが、一般的には草丈40cmくらいまでに収穫する。

施肥例（1㎡あたり）

肥料・堆肥	基肥	追肥
苦土有機化成特A801	120g	40g
苦土石灰	100g	
牛ちゃんパワー2kg		

※追肥：冬どりのみ



ワンポイント

- 株の充実期までは灌水を控えめにし、それ以降は株の肥大に合わせて量を増やしていく。
- 作型事例以外の時期にも栽培可能である。



ゴールデンウィークのATM稼働について

日頃は、当JAをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

今年のゴールデンウィーク中のATM休止日はありません。

5月2日(土)～5月6日(水)まで、
8:00～21:00

の**通常稼働**しておりますので、
宜しくお願い致します。



取次店舗の廃止について

平成30年5月の5支店廃止以降、統合支店への取次業務を行ってまいりましたが、令和2年5月末をもちまして業務を終了させていただきますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

取次業務終了日

- 剱地・三井 —— 5月27日(水)
- 七浦・南志見 —— 5月28日(木)

なお、甲店舗及び給油所につきましては、9月末まで営業致します。



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
5月16日(土)	輪島支店	9:00～15:00
6月10日(水)	能都支店	9:00～12:00
7月4日(土)	穴水支店	9:00～12:00
7月10日(金)	柳田支店	9:00～15:00
5月16日(土)	町野支店	9:00～15:00
7月9日(木)	門前支店	13:30～15:30

信用手数料の改定について

令和2年6月1日より、当JAの各種手数料を以下のように一部改定・新設いたします。

今後も更なるサービスの充実を図り、お客様のご満足や利便性の向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 振込手数料【改定】

窓口利用	(消費税別)	
	3万円未満	3万円以上
同一店内宛	無料	無料
当JA本支店間宛	200円	400円
系統金融機関宛	200円	400円
他行宛 電信扱・文書扱	600円	800円
振込の組戻	800円	

2. 窓口現金整理手数料【新設】

取扱枚数	内容	手数料
1枚～100枚	大量の硬貨による入出金・振込のお取引をお申し出の場合に手数料を頂戴いたします。	無料
101枚～300枚		100円
301枚～1,000枚		300円
1,001枚以上		600円

※大量硬貨での貯金への入出金、振込、税金等の納付が対象となります。

※同日に複数回に分けてお手続きされる場合は、硬貨枚数を合算した手数料をいただきます。

支店だより

町野支店内売店のおすすめ商品！

味噌『平家の里』

1 kgパック： 620円（税込）

2 kgパック：1,200円（税込）

材料は、奥能登産の大豆と米（町野産コシヒカリ）を原料としています。添加物は使用しておりません。貯蔵庫で10か月から1年間で熟成され、美味しい完熟味噌が出来上がります。

本年度より、パッケージもリニューアルして好評販売中です！

地方発送も承りますので、ぜひ一度ご賞味下さい！



お問い合わせ先

J A おおぞら 町野支店

TEL：(0768) 32-1107

営業時間／8：30～17：30（冬季は、17：00まで）
定休日／土・日・祝日・年末年始（12/31～1/3）

いつでもどこでも

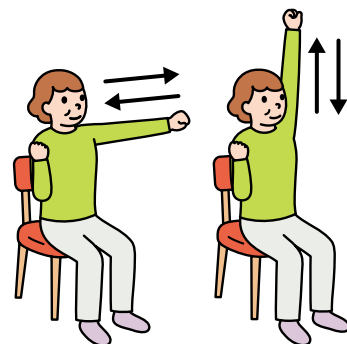
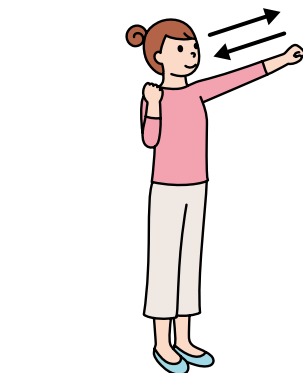
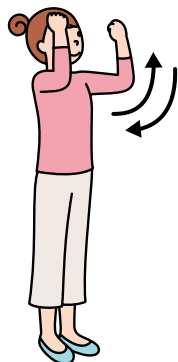
手軽に体操

協会公認体操プログラム「The Taiso」

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

公益財団法人日本体操協会は国民の健康促進を目指し、誰でもどこでも簡単に、短時間で体のあらゆる部位を動かすことができる協会公認体操プログラム「The Taiso」を作成しました。いす（工作中）やベッド（病床）、車いすに座りながらもできます。動きを覚えて、老若男女を問わず家庭や地域、JA、部会などで楽しく体を動かしてください。（公財）日本体操協会「The Taiso」

1 予備運動



1 気を付けの姿勢から手を握り、両肘を曲げて顔の位置まで2回振り上げます。

2 左手を前に突き出し、左手を引いたら右手を前に突き出します。①②の動作を繰り返します。

3 ②の動作の後、左手を上突き上げます。次に左手を下ろし、右手を上突き上げます。①の動作を入れて、もう一度左手、右手を上突き上げましょう。

※ 「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座っても同じ運動をしましょう。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



能都支店管内

絵てがみ教室



皆さんの作品



生徒の皆さん、集中して描いていました



絵てがみ教室は、三宅寛先生の指導のもと、会員10名の方が参加しています。先輩の方々や新人の皆さんと一緒に2019年5月から活動を始めて、将来は作品を皆さまに見ていただきたく、公共施設などに展示して行く事を目標に頑張っています！

場所／宇出津公民館2階
第2・4水曜日／午前10時～12時まで
(2020年3月から月2回)
※10回で1サイクル終了です。

新たに1サイクルがスタートします。
私たちと一緒に絵てがみを楽しみませんか？



おおぞら文芸



◆真名井短歌会（穴水支店管内）

孫曾孫に誕生祝と云い呉れしケーキの灯涙にうるむ 毛利
 離陸機の轟きゆきし庭ぬちに沈丁花の香ゆくりなくたつ 若林
 世界中がおびやかされる「コロナキン」無観客にて春場所始まる 池上
 去年までは歩きし距離が苦となりてタクシーひろふたそがれの道 菅原
 立ち上る時よろめくこと多くなり未知なることの兆しなりしか 中田
 姿なく声なきものに怖れつつ文明の世に石地藏拝む 菅谷

◆投稿作品

大根引く大小の穴列なして 立岩 昌子
 雀の子ペアでふらここ 二度三度 前川 公子
 ふきのとう頭の上に雪がふる 岡須美重子
 米作り止めると決めて田の神送る 安原 弘子
 高校野球 無くなり暇を 持て余す 竹森 繁治
 寂しさに芹摘みてみる 齢かな 平下 友子
 能登空港 春の陽ざしに輝けり 新田 幸子
 又今日も寝汗かいたと夫の言う 夢に出てくる夫婦の旅路 北方 秋美
 八十年ともにあゆみしひざこぞう 今日もいたむか そとまでやる 竹田ふじゑ
 海荒れて 間垣ヒューヒュー鳴いている 森 貴美子
 春風がやさしく頬を撫でてゆく 買い物バスを待つ 神社前 今岡きよ子

Cooking

2019年家の光
9月号別冊より



豆腐とナメコのおろし汁

ダイコンはすりおろすと酵素の作用で抗酸化力のあるイソチオシアネートがつくられます。おろし汁にはビタミンCも含まれるので余さずとりましょう。時間がたつと酵素が減少するので、調理の直前にすりおろして。

材 料 (4人分)
ダイコンおろし…1/3カップ分 | 豆腐(絹ごし)…1/2丁(150g) | ナメコ…1袋(100g) | だし…4カップ | 塩…小さじ1/2~2/3 | しょうゆ…小さじ1 | 細ネギ(小口切り)…1~2本分

作り方
①豆腐は1cm角に切る。ナメコはざるに入れ、さっと水洗いする。
②鍋にだしを煮たて、豆腐とナメコを入れて少し煮たら、塩、しょうゆで味をととのえる。ダイコンおろしを汁ごと入れ、ひと煮して火を止め、細ネギを散らす。



ナスとミョウガの一回かき揚げ

ナスに含まれるβ-カロテンは抗酸化作用があり、油といっしょに調理することで吸収率がアップします。

材 料 (4人分)
ナス…2本(160g) | ミョウガ…4個(60g) | 天ぷら粉(市販品)…2/3カップ | 揚げ油…大さじ4~5 | 塩…適量

作り方
①ナスは1.5cm角に切る。ミョウガは縦半分にしてから斜め薄切りにする。
②ボウルに天ぷら粉を袋の表示どおりに水(分量外)で溶き、①を入れて混ぜる。
③フライパンに揚げ油を入れて中火にかける。油の温度が170℃になったら②をスプーンで1/8量ずつ入れる。表面が少し固まったら箸でつついて火の通りをよくし、返しながら揚げる。器に盛り、塩をつけて食べる。



レンコンと鶏ひき肉のゆずごしょう炒め

皮と皮の近くには、タンニンという抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富。よく洗って皮をむかずに調理するが、かるくこそげる程度に。

材 料 (4人分)
レンコン…1節(250g) | 鶏ひき肉(もも)…200g | サラダ油…大さじ1/2 | A【ゆずごしょう…小さじ1~1.1/2 | 酒…大さじ3】

作り方
①レンコンは皮をよく洗い、皮付きのまま7~8mm厚さのいちょう切りにし、酢水(分量外)に3分さらす。
②冷たいフライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉とレンコンを加え、ふたをして弱めの中火にかけて2分ほど蒸し焼きにする。
③ふたを取り、強火にしてひき肉をほぐすように炒める。合わせたAを回し入れて大きく手早く炒めて、器に盛る。



チンジャオロースー 青椒肉絲

ほかの食材に比べ、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いので、炒める、揚げるなどの調理法も◎。油分といっしょにとれば、β-カロテンの吸収率もアップします。

材 料 (4人分)
ピーマン…5個(200g) | 牛切り落とし肉…250g | ニンニク(みじん切り)…1かけ分 | サラダ油…大さじ1 | A【酒…しょうゆ…各大さじ1 | かたくり粉…小さじ1】 | B【砂糖…大さじ1/2 | 酒…大さじ1 | オイスターソース…大さじ1/2 | しょうゆ…大さじ1/2 | ゴマ油…小さじ1/2】

作り方
①ピーマンは種を除き、縦に7~8mm幅の細切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこむ。
②フライパンにサラダ油の半量を熱し、牛肉を加えて炒める。十分に色が変わったなら、一度取り出す。
③②のフライパンに残りのサラダ油を足し、ニンニクを入れて炒め、ピーマンを加えて2分ほど炒める。牛肉を戻し、強火にして合わせたBを一気に回しかけ、あおるように大きく炒めて、器に盛る。



モナ・カサンドラ

あなたの運勢☆5月

♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP
【健康運】マイペースで楽しめる運動がお勧め
【幸運の食べ物】クロダイ

♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転
【健康運】前半はけがや発熱に注意を。後半は回復
【幸運の食べ物】葉ショウガ

♏ 射手座 11/23~12/21

【全体運】細やかな気遣いにあなただのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に
【健康運】次第に忙しくなるので体力をキープ
【幸運の食べ物】キュウリ

♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】パワフルに過ごせませす。これと思った物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう
【健康運】体調は回復へ。疲れたときは休んで正解
【幸運の食べ物】ワラビ

♊ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め
【健康運】頑張り過ぎに注意。適宜、休憩を入れて
【幸運の食べ物】カレー

♈ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉
【健康運】栄養バランスの良い食事で元気いっぱい
【幸運の食べ物】初ガツオ

♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ
【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して
【幸運の食べ物】ラッキョウ

♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに
【健康運】日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ
【幸運の食べ物】ミョウガ

♏ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎
【健康運】暴飲暴食が心配。食事は規則正しく
【幸運の食べ物】シソ

♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています
【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも◎
【幸運の食べ物】ソラマメ

♋ 蠍座 10/24~11/22

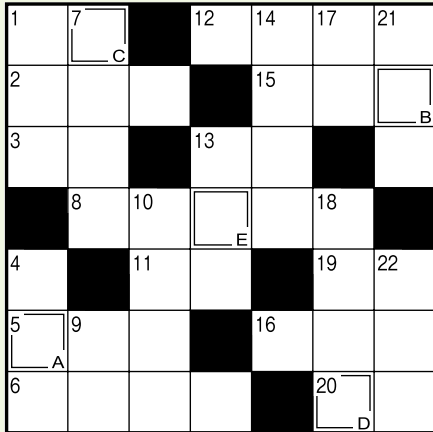
【全体運】大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵
【健康運】前半は無理をしないで。後半は快調です
【幸運の食べ物】ピワ

♈ 魚座 2/19~3/20

【全体運】春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく
【健康運】手足のストレッチと目のケアを重点的に
【幸運の食べ物】夏ミカン

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ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ㉑菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

→ ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑨契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑳患者を診察する人



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、ジメジメを吹き飛ばそう！「洗剤セット」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。

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2年5月15日（金） 必着

●当選者は6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。

2月号の答え『チョコレート』

◆クイズ当選者（応募総数173名）

- 梶 みよ 様 小松 純子 様
- ト部あおい 様 藤田 静恵 様
- 上野 和枝 様 近田 幸雄 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

2月号への投稿より

●毎月楽しみに拝見しておりますが、発行日は本当は毎月何日なのですか？青果物出荷カレンダーを見ると2月号は1月末に出てても良いのかな…と思うのですが、手元に届いたのは2月中旬以降だし、実は発行日に決まりはありますか？青果カレンダーはいつも2ヶ月のつてたつて??記事に先取りお得情報とかがあったら面白いのに…と考えます。勝手な事言ってますみせん!! 町野町 K・H 63歳

●70歳の時脳梗塞になり、50a程で稲作をやっておりますが、身体が不自由になり畑を荒らして5年になりました。"こんにちはおおぞらさん"で同じ年位の方が頑張っておられるのを見て、励む気持ちも自分が高め、楽しみに拝見させていただきます。 能登町 K・N 75歳

●(編)初めてのお便りありがとうございます。とてもご苦労なされたんですね。K・Nさんのように「おおぞらさん」のページで、「自分も頑張ろう！」と思い、お便り書いて下さる方多いんですよ。少しでも気持ちが高まって頂けてるなら嬉しいです。またお便りお待ちしておりますね。★

●2月号の広報の表紙の写真にいやされています。子供達うれしそうですね。(編)他にも表紙に関する嬉しいお便りたくさん頂きました。ありがとうございます。どの子もみんな可愛いんですよ。これからの成長が楽しみです。★

●(編)いつもご利用ありがとうございます。ぜひ漬ける時のコツなどがあれば教えてください。とお便りでもよく寄せられるんですよ。★またお便りお待ちしておりますね。 穴水町 N・T 74歳

●もうすぐ60歳 還暦です。うれしいような、さみしいような変な気持ち。子供達がお祝いの予定をたてています。これは嬉しいです。後は子供が結婚して、孫の顔を見るのを楽しみに頑張ります。 門前町 T・G 59歳

●(編)おめでとうございます。と言っても良いですね。(笑)お子さんたち盛大にお祝いしてくれるんですね。◎それは楽しみです。★今は60歳なんてまだまだ若いです。♪ぜひステキな1年にしてくださいね。◎

●豪華客船の旅もしてみたいと思っておりますが、ウィルス感染で船に缶詰となつているとのニュースをみると、どうなんだろうと思っております。 門前町 K・T 62歳

●(編)わかります。私以前このコーナーで豪華客船乗ってみたいとか、言っていたんですけど、今は正直乗りたくないですね…。奥能登地区には、まだ感染者出ていませぬが、不要不急の外出を控えようと思えます。K・Tさんも気をつけてください。ね。

保護犬です



そらくん (オス・1歳10か月・ミックス)
家族の中のアイドルです。ドライブ、川遊びが
好きで、まだやんちゃな男の子です★
[穴水町 Mさんの家族]



穴水町 Nさんの家族



ゆきちゃん (メス・4歳・ミックス)
ばあばと散歩に、ゴミ出しに、いつも一緒です！



ももちゃん (メス・11歳・ミックス)
じいじが大好きな我が家の姫です★

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！

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！

4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.

キリトリ線



第9回 理事会報告

(令和2年3月26日開催)

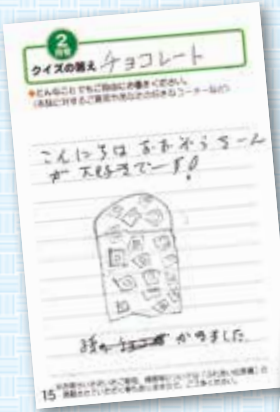
- 審議事項
 - 第1号議案 出資口数の減少について
 - 第2号議案 定款の一部変更について
 - 第3号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
 - 第4号議案 農業経営規程の一部変更について
 - 第5号議案 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について
 - 第6号議案 信用事業規程の一部変更について
 - 第7号議案 信用手数料徴収規程の一部改正について
 - 第8号議案 当組合における取引のリスク評価書(特定事業者作成書面等)の定例改正について
 - 第9号議案 職制規程及び管理債権取扱規程の一部改正について
 - 第10号議案 理事に対する「貯金担保貸付・共済担保貸付・共済見合ローン」について
 - 第11号議案 取次店舗の廃止について
 - 第12号議案 穴水・栃木ライスセンター色彩選別機設置工事及び建設委員会の設置に
 - 協議事項
 - 第13号議案 ついで平成30年度共同計算結果の生産者開示について
 - 第14号議案 石川県随時検査及び常例検査に対する回答について(案)
 - 第15号議案 令和2年度内部監査計画(案)について
 - 報告事項
 - (1) 宮農委員会の協議結果について(委員長報告)
 - (2) 自己査定監事監査結果について
 - (3) 令和元年度固定資産減損会計の対応について
 - (4) 不祥事再発防止計画の進捗について
 - (5) 地方公共団体等に対する信用供与について
 - (6) 「農業ハックアップおよびアグリパワー資金に係るJA貸付基準金利」の改定について
 - (7) 平成30年度直売米の収支について
 - (8) 令和2年度定期人事異動について
 - (9) その他
- 出席役員…22名/25名(監事含)

内容について知りたい方は、本店担当部署までご連絡願います。



素敵なイラストありがとうございます！

みんなのお絵かき版



穴水町 M・S 57歳



穴水町 I・N 10歳



穴水町 M 7歳



門前町 C・D 80歳

スペースの関係上、全てのイラストを載せられない場合があります。あらかじめご了承ください。



門前町 K・M 13歳



輪島市 C・T 10歳



町野町 S・M 59歳



町野町 M・T 16歳



能登町 T・T 59歳

広報おおぞら

2020年4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

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



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。

4月 calendar table with pink highlights on 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 29

5月 calendar table with pink highlights on 2, 4, 5, 6, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30, 31

料金受取人払郵便 穴水局 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

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, 名前, 電話番号 form fields

キリトリ線