

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

# おおぞら



2020 ● VOL. 300

\\ウイルスなんか**に負けんよ!**\\



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：アスパラ選果場（町野）

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！

能登町 (能都支店管内)

今月のおおぞらさん

かわはら 河原 とよし 東洋史さん みえこ 美恵子さんご夫妻

— 農作業は苦勞と思わず、嬉しいことばかりです(^\_^) —



—何を作られていますか？—  
水稲で、コシヒカリを4ha、能登ひかりを1ha、ひやくまん穀を2.5ha作っています。そのほか、かぼちゃを20a、小

今月は、農業大好き！という、能登町の河原さんご夫妻へ取材させて頂きました。

—たくさん作られていますか？ 農業をはじめてきつかけは何だったんですか？—  
昔から先祖代々田畑を食べる分だけ作り続けていましたが、定年退職とともに

豆・大豆を10a、のど115は300本程作付しています。

—お客様からの嬉しい声は、生産者冥利につきますね。仲睦まじい河原さんご夫妻

Aコープ能都やおおぞら村穴水にも出荷しているのです、お客様に「美味しい」と言ってもらえることが、何よりも元気の素になっています。

—河原さんが楽しんで農業をされているのが、伝わってきます★農作業をする上で元気の素や趣味はありますか？—  
趣味は、農作業で働くことです。すべての農作業が楽しいです。(東洋史さん) パッチワークや花を育てることで。(美恵子さん)

本格的に農業を始めて、少しずつ増やしてきました。  
—定年を機に農業を始められる方、少ないですよ。農業をされていて、良かったことや嬉しかったこと、苦勞していることは何ですか？—  
地主の方々に喜ばれ、環境保全になったこと。気候に左右されながらも、豊作になった時は本当に嬉しいです。苦勞していることは特にありません。苦勞と思わず、嬉しいことばかりです。草刈りやイノシシ対策、檻の作り方なども愛知県で習って来たので、自分で作りました。それくらい農業は楽しいです！

## 睡眠不足と アルツハイマー型認知症

高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べた物を忘れることがありますが、脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40～50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したこと自体を忘れます。「行ったこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家の中で迷いトイレにも行けなくなります。

脳の活動によって生じる老廃物の「アミロイドβ」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経が正常に機能せずアルツハイマー型認知症になります。

脳は昼間に得た情報を睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイドβは、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないとアミロイドβの蓄積は早く進み、認知症にもなりやすいといえます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」（2014年）では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6.5時間、65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイドβを排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいのです。

アルツハイマー型認知症の予防には、摂取カロリーが多過ぎないバランスの良い食生活、適度に体を動かすことが大切です。運動や農作業で体を動かすことが多ければ、夜間には眠りが深くなり脳内でのアミロイドβの蓄積を進ませないことにもなります。認知症と睡眠は深い関係があるのです。



健康科学アドバイザー・福田千晶



のと115のほだ木



河原さんお手製の檻

「本当に仲良しなんですけれども、いつでも寄り添えるパートナーがいるのは素敵ですね😊では、これから農業を始めようとする方、同じ農業で頑張っている方に一言ずつお願いできますか？  
**新規就農を考えている方へ**↓農業を長く続けるために楽しんでほしいです。人に喜ばれる仕事だと思って

苦労を苦労とも思わず、心から農業を楽しんでる河原さんご夫妻。これからお身体に気を付けて、ご夫婦仲良く農作業楽しんで下さいね。



美恵子さんが育てたお花たちがきれいに咲いていました



ひやくまん穀の種まき作業



種まきから一週間程たったひやくまん穀

妻ですが、ぜひ夫婦円満の秘訣を教えてください。  
お互いに干渉しないことです。農業振興協議会に担い手農家として、毎年夫婦で参加しています。去年は、静岡県の研修会に参加しました。今年も一緒に参加する予定です。

同じ農業で頑張っている方へ↓限りなく続く作業なので、体を大事に頑張りたいですよ！

「ありがとうございました。最後に今後の目標を教えてください。最後に今後体気を付けて、一年でも長く働けるように夫婦仲良く続けたいです。」

## 編よもやま話

2020  
5  
vol.300

今月は、アスパラの選果にお手伝いに来てくれているお母さんたちを表紙にしました。5月は母の日ですからね😊マスクで隠れてはいますが、笑顔が素敵なのはわかりますよね😊「コロナウイルスなんかには負けんよ！」という気持ちでポーズを取ってもらいました。

事態が終息して、全国のお母さんたちに素敵な笑顔が戻りますように…



新型コロナウイルスの影響で全国的にマスクが品薄状態のため、家の光2013年2月号に掲載された「好きな布で作るマスクカバー」に、家の光協会さんへ問合せが多く寄せられているということで、掲載させて頂きました。少しでも皆さまのお役に立てれば嬉しいです。

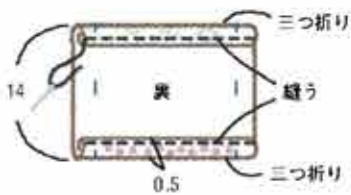
# 好きな布で作る マスクカバー

仕上がり寸法  
約 16 × 8 cm

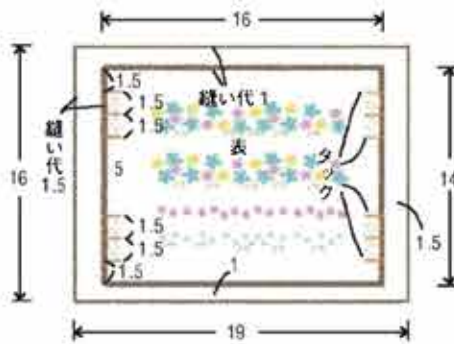


## 子どものマスクカバー

着けるのが楽しくなるような、  
かわいい柄を選びました。  
マスクを嫌がる子どもにもお勧めです。



**2**  
裏を表にして上下を三つ折りにし、  
並縫いする。



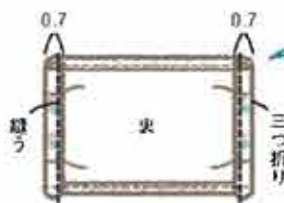
**1**  
タックの位置に印をつける。



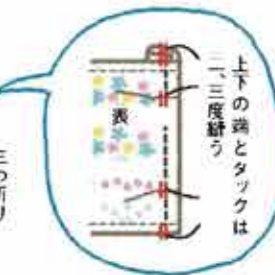
[用意するもの]  
薄地の布(ハンカチなど)19×16cm、  
縫い糸、マスクゴム(平ゴムでも)  
20cm×2本、アイロン、はさみ、  
縫い針、チャコペン、定規、ゴム通し  
※アイロンをかけながら作ると、  
きれいに仕上がります。



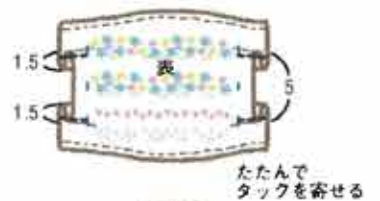
**5**  
ゴムを通す。



**4**  
ゴム通しを縫う。



**3**  
布を表に戻し、タックを縫う。





▶この記事をもとにしたマスクの作り方が家の光協会さんから動画公開されています。ぜひ参考にさせていただきます。

<https://youtu.be/AFDAv6nus7E>



※布製マスクは、飛沫の拡散を防止し、人にうつさない効果はある程度ありますが、ウイルスの侵入を防ぐ効果はほとんどないといわれています。また、使用にあたってはきれいに洗い、清潔を保つことが必要です。

# 大人のマスクカバー

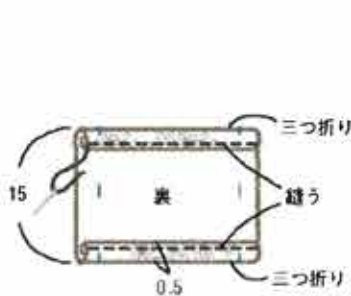
仕上がり寸法  
約19×8cm

エレガントな婦人服地で作りました。  
いつものファッションや好みに合わせて、  
マスクでもおしゃれを楽しんで。



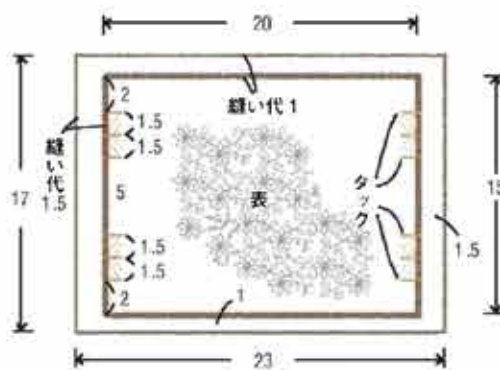
## その日の気分で選んで！

マスクカバーは顔をすっぽり覆うので、寒い冬でもほかほか。そのうえ、日焼けにもなります。何枚か作って、その日の気分で好きなマスクカバーを選びましょう。手洗いもできるので、衛生的です。  
※マスクカバーだけでは、ウイルスを防ぐことはできません。



2

裏を表にして上下を三つ折りにし、  
並縫いする。



1

タックの位置に印をつける。



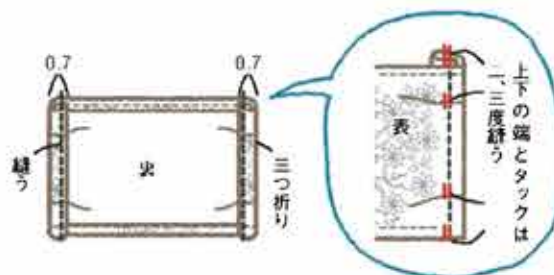
### 【用意するもの】

薄地の布(婦人服地など)23×17cm、  
縫い糸、マスクゴム(平ゴムでも)  
20cm×2本、アイロン、はさみ、縫  
い針、チャコペン、定規、ゴム通し



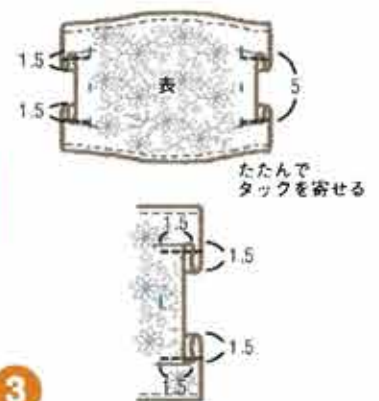
5

ゴムを通す。



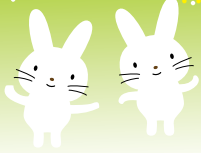
4

ゴム通しを縫う。



3

布を表に戻し、タックを縫う。



# おおぞら管内の **行** **事** と **話** **題**

## 定期人事異動で、TACと能登おおぞら村の店長が 代わりましたので、ご紹介します！

### 担い手農家へ訪問し、意見要望を伺う営農渉外担当 **TAC**



やました みつあき  
山下 光照  
(柳田支店)



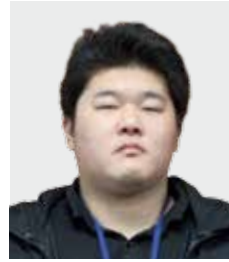
とぎし まこと  
登岸 慎  
(町野支店)



にしかた かずお  
西方 寿夫  
(輪島支店)



いけだ しゅう  
池田 渉  
(門前支店)



むろや まさのり  
室谷 優典  
(穴水支店)

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えます。

### 農産物直売所 **能登おおぞら村**

#### 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、お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

能登おおぞら村 穴水52-3810 / 輪島23-4500



おおぞら村輪島  
はざま だいち  
狭間 大地 店長



おおぞら村穴水  
なかむら としのり  
中村 稔典 店長

引き続き、出荷者・利用者の皆さまにご愛顧頂けるよう努めて参ります。



## やさい姫

2020年  
初夏号

2020年5月2日発売  
定価 922円（本体838円）

- 葉を見れば80%わかる 究極の生育診断術
- こんなに簡単でいいの？ メロン&スイカの極楽立体栽培
- 苗を若返らせて大増収 ラッカセイの根切り植え

〈別冊付録〉とことんやさしい 夏野菜の仕立てガイド

※記事の内容は変わることがあります。



ご注文は、最寄の支店営農窓口へ 次回は、7月に夏号発売！（予定）



生産者の  
皆様へ

令和2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~  
令和2年産米 水稻栽培履歴記録簿

確認・点検欄	✓	✓
--------	---	---

※ 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。  
 ◎ 記載していない資料を使用した場合は、空欄に記入する。  
 ◎ J A 以外から購入した資料を使用した場合、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。

住所	支店名	
生産者名	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( )

※ 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/10 a 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能登にやさしい土づくり	45kg/10 a	45 kg	9 月 24 日 ~ 9 月 24 日	
基 肥	BB有機入り能登コーン発	20~30kg/10 a	kg	月 日 ~ 月 日	3.6kg~5.5kg
	BBハチマキワ・コーン発くん	40~55kg/10 a	kg	月 日 ~ 月 日	4.0kg~5.5kg
中間追肥	BB高度056号	20~28kg/10 a	20 kg	4 月 27 日 ~ 4 月 27 日	2.0kg~2.8kg
	BBPKけいさん	40kg/10 a	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/10 a	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/10 a	kg	月 日 ~ 月 日	0.9kg~1.35kg
	BB能登みのり(2 回目)	10~15kg/10 a	kg	月 日 ~ 月 日	0.9kg~1.35kg

◆ 農 薬 (化学合成農薬有効成分回数 15以下)

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	テクトードCフロアブル	①	200倍浸漬		月 日	
	タフブロック	①	萌芽時浸漬200倍		月 日	生物農薬
田植期	ダコニール1000	①	50~100倍・500cc/畝	22 g	4 月 6 日	
	Dr. オリゼフェルテラ粒剤	②	50 g/箱	1.1 kg	5 月 4 日	
本田生育期	ファーストオリゼフェルテラ粒剤	②	50 g/箱		月 日	
	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	
	トレバリアダビーム粉剤DL	②	3~4 kg/10 a	4 kg	7 月 30 日	
	ラプサイドキラップ粉剤DL	②	3~4 kg/10 a	4 kg	8 月 12 日	
	キラップ粉剤DL	①	3~4 kg/10 a	4 kg	8 月 19 日	
	イモチエースキラップ粒剤	②	3 kg/10 a		月 日	
	キラップ粒剤	②	3 kg/10 a		月 日	
	ビームイトトレボソゾル	②	650倍		月 日	
	バリダシン液剤5	①	1000倍		月 日	
	キラップフロアブル	①	1000~2000倍		月 日	
	Zホルダー粉剤DL	①	3~4 kg/10 a	4 kg	7 月 25 日	
	ドイツホルダーA	①	2000倍		月 日	
	マッシュレット1キログ粒剤	①	1 kg/10 a		月 日	
	ベクサーフロアブル	①	500ml/10 a		月 日	
本田除草	エンペラー1キログ粒剤	③	1 kg/10 a	1 kg	5 月 4 日	
	コメット1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	アッパレZ1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	サラブレッドKAI1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	キマリチ1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	コメット顆粒	③	80 g/10 a		月 日	
中・後期	アッパレZフロアブル	③	500ml/10 a		月 日	
	アッパレZジャンボ	③	400 g/10 a		月 日	
	マメットSM1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	ワイドショット1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	アドトリ1キログ粒剤	③	1 kg/10 a		月 日	
	ヒエクリン1キログ粒剤	③	1 kg/10 a	1 kg	6 月 14 日	
	ワイドアタック S C	③	100ml/10 a		月 日	
	バサグラン粒剤	③	3~4 kg/10 a		月 日	
	モゲトン粒剤	③	3 kg/10 a		月 日	
	ノミニー液剤	③	100ml/10 a		月 日	
生育後除草	ラウンドアップマックスロード	①	200~2000ml/10 a		/ / /	
	バスタ液剤	①	500~1000ml/10 a		/ / /	
	サンフーロン液剤	①	250~1000ml/10 a		/ / /	
	カンロン粒剤6.7	①	4~6 kg/10 a		/ / /	

注) 使用基準は変更もありうるので、必ずラベルで確認のうえ、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...

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。		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。		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)		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。		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。		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は是非、ご活用ください。



# バジル

家の光2019年4月号別冊より



栽培暦 ○ 植えつけ ■ 収穫

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
							■	■	■		
							○	○	○		

## 栽培のポイント

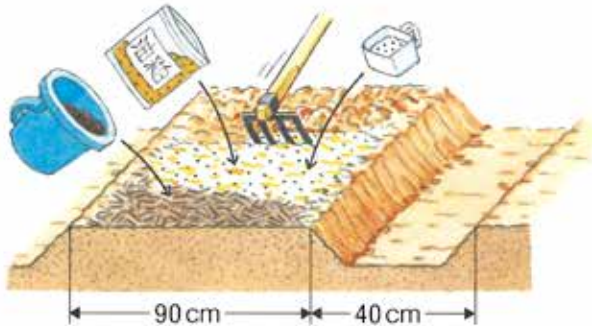
- 日当たりと排水のよい場所に植える
- 乾きやすい畑では、水やりや敷きわらを
- 出蕾したら早めに摘蕾する

## ① 元肥入れ

〈1m<sup>2</sup>当たり〉

堆肥 5、6握り  
 油粕 大さじ3杯  
 化成肥料 大さじ2杯

畑に肥料をばらまき、  
全面に耕し込む



## ③ 追肥

10～20日に1回ぐ  
らいの割合で少量の  
油粕を通路にばらま  
き、鍬で畝の肩に土  
寄せする

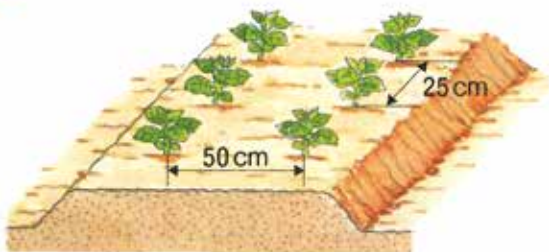


## ④ 摘蕾

花蕾が発達すると、それ  
に栄養をとられて品質の  
よい葉にならない。風味  
も劣るので、早く出蕾し  
たものは摘蕾する



## ② 植えつけ



プランターに植えて  
もよい。長形なら3  
株植える

## ⑤ 収穫

花蕾が開く直前に  
収穫する。葉だけ  
とってもよい



枝分かれしてきたら、その  
先を摘芯を兼ねて摘み取る

紙袋に入れて乾かし、  
細かく砕いて密閉容  
器に入れておくと、  
長期間利用できる







# 新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症<sup>※1</sup>の被患により、入院された場合、

**「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。**<sup>※2</sup>

(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合**も、  
所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。<sup>※2</sup>)

また、同感染症の被患により、万一の場合<sup>※3</sup>、災害給付特約、災害死亡割増特約等による

**「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象**といたします。<sup>※2</sup>

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、

**共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取扱いを実施**しております。

**詳しくは、お近くのJAまでお問い合わせください。**

※1、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。  
※2、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
※3、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。

JA共済では、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、  
みなさまのご契約内容を確認しています。

Check

ご契約内容を覚えていらっしゃいますか?

ご加入いただいている契約内容のご説明



- どの保障に加入しているか忘れてしまった
- 加入している保障がいつまで続くかわからない
- 共済金がどんなときに受け取れるかわからない

もしもの時に備えて、  
**契約内容を確認**  
しましょう!



新型コロナウイルス感染症の被患に伴う共済金のお支払いに関する相談もお受けしております。  
いつでもみなさまに寄り添うことで、安心して満足できる毎日をお過ごしいただきたいと願っています。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

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

20481020259



## 定期人事異動で、LAとスマイルサポーターの 顔ぶれが変わりましたので、ご紹介します。

### 支店の共済窓口担当 **スマイルサポーター**



おおした こうき  
大下 恒樹  
(穴水支店)



さかした あんな  
坂下 杏奈  
(門前支店)



そうだ かずよ  
惣田 一生  
(輪島支店)



いけはた ひろし  
池端 啓寿  
(町野支店)



やまもと あゆみ  
山本 亜友美  
(能都支店)



かえだ あきひろ  
嘉枝 明廣  
(柳田支店)

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。

### 支店の共済渉外担当 **LA (ライフアドバイザー)**



おぐり まきこ  
小栗 真紀子  
(穴水支店)



じぞうどう けんいち  
地蔵堂 健一  
(穴水支店)



よしやち げんき  
葭谷内 元生  
(穴水支店)



さかした かずや  
坂下 一也  
(門前支店)



たかばやし あきお  
高林 明雄  
(門前支店)



たけうち ひとみ  
竹内 瞳  
(門前支店)



くぼ さぶろう  
久保 三郎  
(輪島支店)



さかた かつみ  
坂田 勝海  
(輪島支店)



やまざき けんじ  
山崎 健二  
(輪島支店)



いけうら なおみ  
池浦 直美  
(町野支店)



こしろ たかはる  
小城 隆治  
(能都支店)



たての たけひろ  
立野 雄大  
(柳田支店)

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。

宜しくお願ひします！



JA共済  
キャラクター  
ひとのわくま

## 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】

(消費税別)

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。



## 年金相談会のお知らせ

広報4月号にてご案内の以下の支店で予定しておりました相談会につきましては、組合員・利用者の皆様の健康・安全と新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催未定となっております。



来場を予定されていた皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

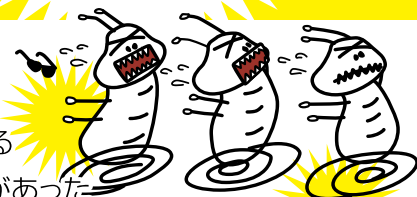
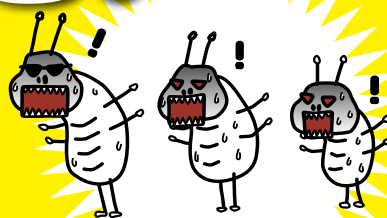
能都支店・穴水支店

柳田支店・門前支店

※状況により、今後の相談会についても中止等の対応をする場合がございますのでご了承ください。

# 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

支店長から一言

4月の人事異動により新しいメンバーでスタートしております。

明るくガッツのあるメンバーが揃いました。職員一人一人の知識と経験を活かして、少しでも組合員、地域の皆様のお役に立ちたいと考えておりますので、お気軽にご来店ください。

支店だより



- 前列右から  
久保 三郎 (L A)  
西方 寿夫 (TAC)  
惣田 一生 (スマサボ)  
古込 久聖 (支店長)  
宮坂 礼子 (次長)  
坂田 勝海 (L A)  
橋本 由紀
- 後列右から  
江上 修次  
小畑 渉  
川口 瑠斗  
山崎 健二 (L A)  
山崎 雅子  
浜 知絵美  
菅田 由利  
棟 真理

募集

あなたも『おおぞら文芸』に投稿しませんか？ 俳句や短歌、川柳も大歓迎です。  
①作品(必ず『投稿作品』とお書きください) ②住所③氏名④ペンネーム(ペンネームでの掲載を希望の方)をご記入のうえ、郵送してください。  
発表は広報誌で、作品と氏名(ペンネーム)を掲載します。

おおぞら文芸

◆もろおか句会 (門前支店管内)

夏めくや上着一枚ぬぎ散歩  
けがれ無きマーガレットに空青し  
マーガレット清楚な姿魅せてをり  
アカシヤの花かぜに乗り香を放つ  
終活と散りゆく桜空あおぎ  
清楚なるマーガレットの風やさし

宮下 喜作  
河口 公子  
川端 麻湖  
浜片 洋子  
南 けい子  
安本 峰子

◆投稿作品

そよかせにのってただよう水仙香  
艱難かんなんを手作りマスクして老いし  
霏つゆふるや新車の屋根に砂模様  
桜咲はなくを待ちかねて来しすずめ群  
過疎の村水仙ロード花ざかり  
祖父老いて米寿迎えし病床に  
歩むことなく杖の虚しさ  
白木蓮天に向って花つぼみ  
まわりの木々に目ざめうながす  
稲はぎの竹が笛吹き川浴いの  
踊り子草はやさしく揺れる

岡須美重子  
前川 公子  
安原 弘子  
立岩 昌子  
新田 幸子  
竹田ふじゑ  
今岡きよ子

# Cooking

家の光1999年  
5月号別冊より

## もやしのカレースープ

材料 (4人分)

もやし…200g | タマネギ…120g | ゆでダイズ…120g | 固形スープの素…2個 | カレー粉…小さじ1 | パセリ(みじん切り)…少々 | 油 | しょうゆ | コショウ | カタクリ粉

作り方

- ①もやしはひげ根を取り、タマネギは薄切りにする。
- ②鍋に油小さじ2を熱して①をいため、タマネギが透きとおったら、水4カップ、ダイズ、スープの素を加える。
- ③煮たら、カレー粉、しょうゆ大さじ1、コショウ少々で調味し、カタクリ粉大さじ2を水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④器に盛り、パセリを浮かべる。

ご愛読者のリクエストにお応えして、  
肥満対策に効果がある野菜を使った  
レシピと【お子さん・お孫さんと作ろう!】  
お菓子のレシピを紹介します★



## キノコのどろろグラタン

材料 (4人分)

鶏胸肉(皮なし)…1枚 | 生シイタケ…4枚 | シメジ…大1パック(120g) | ナメコ…1袋(120g) | ニンジン…80g | ヤマイモ…280g | 油 | しょうゆ | 酒

作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ②シイタケは軸を落として四つに切り、シメジは小房に分け、ナメコはさっと水洗いする。ニンジンは短冊切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1・1/3を熱して①をいため、火が通ったら②を加えていため。野菜がしんなりしてきたら、しょうゆ、酒各大さじ1・1/3を加え、水けがなくなるまでいため、耐熱皿に盛る。
- ④ヤマイモをすりおろして③にかけ、200℃のオーブンで7～8分焼き、しょうゆ大さじ1をかける。



## レンコン入りハンバーグ

材料 (4人分)

レンコン…200g | 木綿豆腐…1/2丁 | 豚赤身ひき肉…200g | A【トマトケチャップ…大さじ4 | 中濃ソース…大さじ2】 | 塩 | コショウ | カタクリ粉 | 油

作り方

- ①レンコンは皮をむいてすりおろし、ざるに入れて水けを切る。豆腐はふきんで包んで水けをしっかりと絞る。
- ②ポウルにひき肉、①、塩小さじ2/5、コショウ少々、カタクリ粉大さじ1・1/3を入れてよく練り合わせ、4等分して小判形にまとめる。
- ③フライパンに油少々を熱し、②を両面焼く。
- ④器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。※つけ合わせはゆでたグリーンアスパラガスとトウモロコシ(缶詰)などを好みで添える。



## イモチョコバー

家の光2013年5月号別冊より

※小さいお子様にはラム酒抜きで。

材料 (14×11cmの流し缶1台分)  
サツマイモ…200g | 板チョコ…200g | 生クリーム…75mL | ラム酒(好みで)…小さじ1

作り方

- ①サツマイモは洗って水けをつけたままラップにくるんで、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱してやわらかくする。そのまま冷めるのを待って皮をむき、一口大に切る。
- ②チョコレートは手でできるだけ細かく割る。(包まれているホイルの上から割ると手にくっかずに便利)
- ③耐熱性のポウルに生クリームを入れて電子レンジ(500W)で1分加熱して煮たて、すぐに②を加えてゴムべらで勢いよく混ぜ、なめらかに溶かす。溶けないときは再度電子レンジで20～30秒加熱して溶かす。
- ④サツマイモとラム酒を加え、ラップやオープンペーパーを敷いた流し缶に入れる。
- ⑤冷蔵庫で2時間ほど冷やし固め、温めた包丁で切り分ける。



モナ・カサンドラ

## 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が活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて  
【健康運】フットケアを重点的に。つぼ押しも◎  
【幸運の食べ物】梅

### ♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】予定通りに進まなくても慌てないで。スケジュールを調整すれば何とかなります。笑顔が幸運を招く鍵  
【健康運】散歩など、手軽に始められる運動を  
【幸運の食べ物】イワシ

### ♏ 射手座 11/23~12/21

【全体運】運勢は吉凶混合。丸ごとうまくはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事  
【健康運】帽子や日傘で紫外線対策をして安心  
【幸運の食べ物】トマト

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに  
【健康運】エクササイズは本やネット動画を参考に  
【幸運の食べ物】シントウ

### ♊ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを発揮すれば結果は付いてきます  
【健康運】無理は禁物。疲れを残さない日程で  
【幸運の食べ物】サクランボ

### ♈ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】運勢は次第に荒れ模様。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せるのが良さそう  
【健康運】人気のストレッチメニューを試して  
【幸運の食べ物】エダマメ

### ♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり  
【健康運】食べ過ぎに注意。食事はバランス良く  
【幸運の食べ物】大葉(シソ)

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】梅雨の晴れ間のような爽やかな運氣です。高めの目標を設定して頑張れば、うれしい成果が。説明は丁寧に  
【健康運】シーツや枕カバーは小まめに洗濯を  
【幸運の食べ物】インゲン

### ♏ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】パワフルに動き回れる好調運。優先順位を考えて効率良く動きましょう。見晴らしの良い開けた場所にツキ  
【健康運】外出後はうがい、手洗いを忘れずに  
【幸運の食べ物】ビール

### ♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】ほっと一息つける穏やかな運氣。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適  
【健康運】体調不良は改善へ。シェイプアップも吉  
【幸運の食べ物】オクラ

### ♋ 蠍座 10/24~11/22

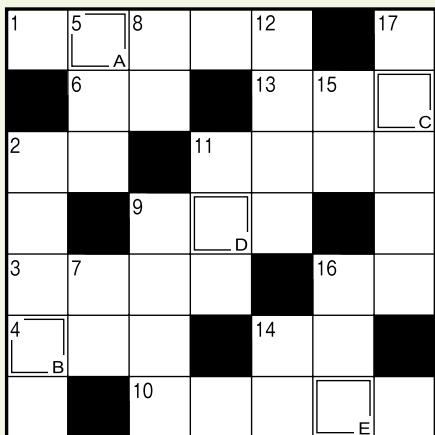
【全体運】上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに  
【健康運】体を動かすほど元気でいられそう  
【幸運の食べ物】キス

### ♈ 魚座 2/19~3/20

【全体運】あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまいそう。できそうにないことは早めにお断りを  
【健康運】旬の食材を取り入れた食事が元気の源  
【幸運の食べ物】ドジョウ

# 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

- ②知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧大きな口を持つ爬虫（はちゅう）類
- ⑨往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- ⑩武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫茶畑で行う収穫作業
- ⑭数え年70歳のお祝いです
- ⑮アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯飛行機で物を運ぶこと
- ⑰田畑を耕す農耕機械

## → ヨコのカギ

- ①端午の節句に食べる和菓子
- ②損の反対語
- ③あの人、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- ④邦画ではありません
- ⑥シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩春の大型——をゴールデンウィークといいます
- ⑪クラブ——、救援——、——写真
- ⑬与党と対立することが多い
- ⑭たくと良い香りがします
- ⑯アスパラガスは主にこの部分を食べます



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、水分はしっかりとしましょう！「イオン飲料」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6月15日（月） 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。

### 3月号の答え『ジンチヨウゲ』

◆クイズ当選者（応募総数121名）  
大橋由美子様 武田良子様  
坂尻忠秀様 中清栄様  
山本シゲノ様 川口しのぶ様  
源九孝子様 井口知恵子様  
笠原真寿美様 古谷紀代子様  
今牛陽子様 水上秀美様



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

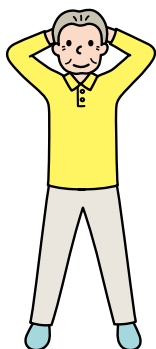
- クッキングを妻がいつも見てます。また、先日妻が当選して、大きな箱のチョコレートを頂き喜んでいました。星座うらないも楽しみます。  
穴水町 H・Y 66歳
- (編) いつもご愛読ありがとうございます。奥様に喜んで頂けて良かったです。毎月実施していますので、またご応募お待ちしておりますね。☺
- 沈丁花といえば、松任谷由美さんの「春よ、来い」の歌詞を思い出します。コロナウイルスの感染により、学校の休校、卒業式の縮小であったり、みなさん複雑な気持ちで不安である時期であります。みなさんの心や気持ちに春が必ず来ると信じて前向きに行きましょうね。  
門前町 M・M 51歳
- (編) M・Mさん。私もこの答えを見た時、同じ事思いました。頭の中で「春よ、来い」がループしてます(笑)連日コロナで疲れましたね。☺ M・Mさんの言うとおり、前向きに行きましょう。  
輪島市 H・Y 72歳
- (編) 嬉しいお便りありがとうございます。😊 H・Yさんのように、「うちにも咲いてるよ〜」というお便りたくさん頂きました。育てられてる方多いんですね♪中々外に出れない分、お花たちが癒しですね。☺
- 毎回ペットが好きで楽しく可愛く見えています。料理も好きで、1品は必ず作っています。今回は、「アスパラとささ身の炒め物」を作りました。今、自分で絵手紙を練習しているけど、皆さんみたいに中々うまく書けなく、四苦八苦しています。また上手に描けたら、ぜひ描いて送りたいです。  
能登町 C・I 71歳
- (編) いつもご愛読ありがとうございます。ぜひぜひ絵手紙送って下さい！こんなご時世なので、余計に見るだけでほっこりします。☺お待ちしております。★
- 新コロナで世界的に情報はそれ「一色」になり、人間関係も、情報にまでわされこじれてくることも多くなりです。逆に助け合いの縁も、いっぱいあるのですが、そういう情報はしっかりと自分のアンテナをもって、「気付く努力」がいられます。こんな時こそ、ふだんの何気ない「幸せ♥」に気付くことが大切ですね。「ふれあい伝言欄」は心を和ませてくれます。  
能登町 T・M 70歳
- (編) 情報が多すぎてデマや詐欺も横行してますね。☺そんな情報に流されない自分のアンテナは大事ですね。伝言欄へのお便りありがとうございます。少しでも和んで頂けているなら、嬉しいです。☺引き続き、皆さまからのたくさんのお便りお待ちしております。★  
町野町 Y・T 70歳
- 地元のおおぞらさん、宇羅さんご夫婦応援しています。
- (編) 宇羅さんへの嬉しいお便り、他にもたくさん頂きました。宇羅さんご夫妻のような方々が、奥能登にもっと増えてくれることを願っていますね。☺

## 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（仕事中）やベッド（病床）、車いすに座りながらでもできます。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」

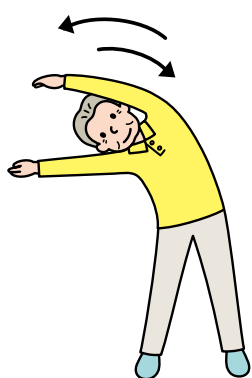
### 2 体側部横曲げ



**1** 足を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組みます。



**2** 上体を右に2回曲げます。



**3** 両腕を上伸ばし、右に1回曲げます。



**4** 再び両手を頭の後ろで組んで左に上体を2回曲げ、両腕を上伸ばし、左に1回曲げます。



※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

※「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。

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)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

キリトリ線



## 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。

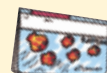
【平日 9:00 ~ 17:00】

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

ジヨル クミワ

#### || 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





おこもり生活で、お疲れのみなさん！  
 気軽にイラストやお便り送って見ませんか～  
 お待ちしてます☆



広報おおぞら

2020年5月号

発行/JAおおぞら 〒927-10026  
 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



穴水町 M・S 57歳



穴水町 A・E 38歳



穴水町 I・N 10歳



輪島市 C・T 11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。



輪島市 K・M 8歳



町野町 S・M 81歳



能登町 C・M 66歳



能登町 E・T 30歳



能登町 S・M 11歳



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

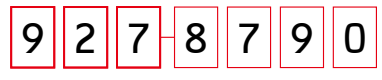
料金受取人払郵便



差出有効期間  
 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



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**