

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2020 ● VOL. 302



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/>



密かに始めてます!
@jaohzora



JAおおぞら

検索



表紙: パラ (穴水町)

産地から元気をお届け

こんにちは！おおぞらさん！

門前町 (門前支店管内)

今月のおおぞらさん

くらさわ りょう
倉澤 了さん (45)



今月のおおぞらさんは、東京から家族で移住し、門前町にお住まいの倉澤さんにお話しを伺いました。

倉澤さんは、現在、門前町にある(有)ファーマーさんの従業員として働いており、日々、水稲やのと115(椎茸)などの栽培に励んでいます。

現在3人のお子さんのお父さんでもある倉澤さんは、お子さんたちが通っていた幼稚園の園長先生がたまたま輪島市門前町の出身で、一度家族で泊めてもらって以来、この場所がとても気に入って、それから長期の休みになると、度々訪れるようになったそうです。そんな時に、勤めていた飲食店が閉店したため、移住を決意。その時に紹介してもらったのが(有)ファーマーさんのことでした。

そんな倉澤さんは、仕事熱心で、地区の消防団にも入団。地域の草刈りや寄合いなど、地域の活動には積極的に参加されています。お酒も好きで、地域の皆さんには「くらちゃん」の愛称で親しまれています。

一年の内、4月から6月まで田植え、8月のお盆くらいから11月頃までかけて収穫作業を行い、他にも水稲の管理と草刈りには大変苦労されているそうです。「草刈りをしないと水管理も出来ないし、水が足りない圃場は苦労しています。」と話す倉澤さん。

食中毒に気を付けて

食中毒は細菌やウイルスなどが原因になり一年中起こりますが、特に夏は要注意です。

細菌による食中毒を予防するには、まず、細菌を「食品に付けないこと」、そして「増やさないこと」、さらに「やっつけること」が大切です。食中毒の原因になるウイルスは人から人に伝わって感染するだけで、食品中では増えません。ですから「ウイルスを食品に付けない、広げない」が予防になります。

食品管理に気を付け病原菌が付きやすい肉や魚などは生で食べない、室温で放置したり冷蔵庫でも長期の保存をして細菌が増えた不潔な肉や魚は食べないようにします。調理用具や調理する人の手は清潔にし、みんなが食事やおやつの前には、よく手を洗うことも忘れないように。

隅々まで丁寧に手を洗うことが必要です。まず、手を水でぬらしせっけんを使い、手のひらや指の腹、次に手の甲と指の背側、指先と爪の周囲、指の間、特に親指の付け根は洗い残しやすいのでしっかり洗い、流水で20秒間くらい流します。その方法で2度洗いをして、仕上げに乾いた手をアルコール消毒するのが理想です。ただし、ノロウイルスなどはアルコール消毒だけでは死滅しないので危険です。

土には食中毒の病原菌も存在していますから農作業やごみ処理の後には、丁寧に手を洗いましょう。手が荒れていると、皮膚の傷んだ部位は不潔になりやすいので、日頃から手のスキンケアも行いましょう。農作業、紙や段ボールを扱う作業は手が荒れやすいので、ハンドクリームでのケアをしておきます。

便には食中毒の原因になるウイルスや細菌も存在し得るため、トイレの後には念入りに手を洗います。また、水洗トイレで流すときに、水流の勢いで便中のウイルスや細菌が空気中に舞い上がるので便座のふたを閉めることも食中毒予防には大切です。タオルを共有することも感染を広げてしまうのでやめましょう。



健康科学アドバイザー・福田千晶



▲ 肥料散布作業中

作業中の動画はこちら⇒



その反面、田植えと稲刈り後の達成感が、農業をしていて一番嬉しい時だといえます。

以前はキャンプが趣味だったという倉澤さんは、「移住してきて毎日がアウトドアなので、やらなくなりました(笑)」と納得の一言でした。

また、元気の素を尋ねると、「毎日食べるおいしいご飯！米を食べること。

元々飲食店で働いていたので、近所の方から頂いた野菜などを使って料理をしています。昔ながらの生活です。」地域の方いわく、飲み会などの席では、飲食店の経験上、とても手際がよくお皿などもサツと洗ってくれるそうです。

今後の目標は、「米の収量を上げるため、従業員みんなで取り組んでいきます！」とのこと。

また、同じ農業で頑張っている皆さん

と新規就農を考えている皆さんへ一言ずつお願いしたところ、「同業者の皆さん。石川県の農業を盛り上げていきましょう！農業を始める皆さん。農業は大変な仕事だけど、手をかけた分返ってくるので、やりがいのある仕事です。」とメッセージを頂きました。

ありがとうございます。

楽しく明るい人柄が伝わってくる倉澤さん。地域の方にも親しまれているのがよくわかります。これからもお身体に気を付けて、石川県の農業、能登の農業のために頑張ってください。

石川県の農業を盛り上げて行きましょう！



編よもやま話

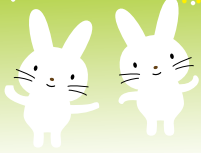
2020
7
vol.302

今月の表紙は、穴水町沖波の濁口さん宅のお庭に咲いているバラを撮影させて頂きました。

45年前から栽培を始め、今では170種類・400本のバラが植えられているそうですよ😊

こんご時世ですから、見るだけで気持ちパッと華やぎますね♪





おおぞら管内の行事と話題

第25回通常総代会 開催

6月26日(金)本店4F多目的ホールにて、第25回の通常総代会を開催しました。

ました。

来賓には、J A石川県中央会の西沢耕一会長に代わり、牧康晴専務の代読で、祝辞をいただきました。

今回は、新型コロナウイルスの感染防止のため、少人数で行われ、588名の総代の内、本人出席17名・書面議決547名での開催となり

た。議長には、門前支店区域の中橋政久総代が選任され、令和元年度事業報告、令和2年度事業計画など12議案を慎重に審議し、提出議案全て原案通り可決承認されました。



第25回通常総代会提出議案

【議決事項】

- 第1号議案 第25事業年度事業報告及び剰余金処分量の承認について
- 第2号議案 第26事業年度事業計画の設定について
- 第3号議案 定款の一部変更について
- 第4号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第5号議案 農業経営規程の一部変更について
- 第6号議案 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について
- 第7号議案 監事監査規程の変更について
- 第8号議案 信用事業規程の一部変更について
- 第9号議案 能登北部地区3 J A・全農いしかわとの農機事業一体運営と広域農機センター設置について
- 第10号議案 理事及び監事の報酬について
- 第11号議案 退任理事及び退任監事に対する退職慰労金支給について
- 第12号議案 理事及び監事の選任について

【報告事項】

1. 第25事業年度貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書並びに会計監査人及び監事の監査報告について
2. J A合併の検討状況ならびに取組方針について



就任のご挨拶

代表理事組合長 藤田 繁信

(能都支店区域)

組合員の皆様方には、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より当J Aの事業、並びに活動に、格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。さて、私ども6月26日開催の第25回通常総代会、並びに組織理事会・監事会において、新執行体制の選任をいただき、再び組合長の重責を担う事となり、身の引き締まる思いと責任の重大さを改めて痛感いたしました。広域合併や統合農機センターそして農協改革といった重要な課題に取り組みとともに経営の安定を図るべく、役職員一丸となって農協運営を進めていきたいと思っておりますので、組合員の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

理事



ふなき まさはる
常務理事 舟木 正晴
(学識経験者)



なかだ よしお
専務理事 中田 芳夫
(穴水支店区域)

理 事



理事 竹内 新栄
(輪島支店区域)



理事 小谷 泉喜
(輪島支店区域)



理事 柴田 彰
(町野支店区域)



理事 的場 清一
(能都支店区域)



理事 石倉 稔
(門前支店区域)



理事 百成 博
(穴水支店区域)



理事 岡本 喜久夫
(門前支店区域)



理事 澤田 茂
(門前支店区域)



理事 高森 正治
(学識経験者)



理事 浦西 武司
(門前支店区域)



理事 瀬例 敏之
(輪島支店区域)



理事 森田 敏彦
(柳田支店区域)



理事 前野 昇
(町野支店区域)



理事 南 正晴
(柳田支店区域)



理事 稲本 久美子
(女性理事)



理事 青木 万里子
(女性理事)



理事 田畑 勝彦
(穴水支店区域)

監 事



監事 田中 良夫
(員外監事)



監事 池田 義祥
(輪島支店区域)



監事 下出 源一
(穴水支店区域)



常勤監事 櫻井 康子
(町野支店区域)



代表監事 村口 文男
(門前支店区域)

防犯農園で イモ植え

町野防犯委員会主催で毎年行われているサツマイモ（紅あずま）の定植が、6月12日（金）に当JA町野農機センター裏の防犯農園圃場で行われました。

当日は天候にも恵まれ、絶好の作業日和でしたが、今年は、新型コロナウイルスの影響で、園児や小中学生、保護者の皆さんの参加は中止し、町野女性部さんと防犯委員会のみなさん約20名での定植作業となりました。

作業終了後には、園児たちが圃場を見学を訪れ、作業に参加出来なかったけれど、秋の収穫がうまくいくように、「大きくなーれ!」「いっぱいなーれ!」とみんなで呼びかけていました。

園児のみんなの思いはきつと、苗たちに届いてくれると思います。収穫が楽しみです
ね♪



町野スポーツクラブ に乗用芝刈り機寄贈

「JA共済地域貢献活動」の一環として、6月4日（木）に輪島市町野地区の施設を管理する「特定非営利活動法人町野スポーツクラブ」へ乗用型芝刈り機1台を寄贈しました。

同施設の事務所前で行われた贈呈式では、筒井常務が「ぜひ有効活用してほしい。」と話しました。

贈呈式後には、当JA農機センター職員とメーカー職員とで、試運転が行われました。



▲ 試運転も行われました



▲ 寄贈された芝刈り機と町野スポーツクラブの七尾理事長㊟と筒井常務㊟

青壮年部で、 さつまいも定植

JAおおぞら青壮年部協議会では、6月12日（金）に盟友6名で、兼六さつまいもの定植を行いました。残念ながら天候には恵まれませんでしたが、無事に作業を終えることが出来ました。

収穫は、10月下旬頃を予定しています。収穫後は、焼き芋にしたり、おおぞらの干し芋として活用します。兼六いもは、干し芋にすると、ねっとりとして甘味が強いのが特徴です。

おおぞらの干し芋を、直売所等で見かけた際には、ぜひ一度ご賞味下さいね。



おおぞらの干し芋



輪島青壮年部で グリーン カーテン作り

JAおおぞら青壮年部協議会輪島支部では、6月20日（土）に輪島支店前で、恒例のグリーンカーテン作りを行いました。

快晴の下、盟友8名が参加し、トレニア・ジニア・曜白朝顔・ハチバナ・千日小鈴・千日紅・ブルーベリーの8個のプランターに植えました。

プランターは、支店の正面向かって左側に設置してあります。これから徐々に成長して、キレイなカーテンになった際には、ご来店のついでに、ぜひ見て下さいね。



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、新規出荷品目の推進を目的として、種苗費助成を致します。要領を以下の通りと致します。

1. **種苗は能登おおぞら村より購入した種苗に限ります。**
右記に記載するものについては、対象外とします。
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なります。
3. 管内生産者、申請書提出者に限ります。
4. 受付場所：能登おおぞら村穴水・輪島
5. 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。
6. 1農家当たり上限30,000円とします。
（助成金額上限50万とし超過した場合は一農家当たりの助成金額の調整あり）
7. 助成申込期間は、**令和2年4月1日(水)～令和3年3月19日(金)**

対象外となる種苗について

- ①果樹品目
- ②椎茸種菌（種駒・形成菌含む）
- ③部会予約注文書、『野菜苗』予約注文書、共同購入より購入した種苗
- ④苗販売のために供した種子
- ⑤明らかに出荷実績の伴わない（出荷数量が極めて少ない）もの

穴水支店 ☎52-1170
門前支店 ☎42-1166
輪島支店 ☎22-1210

町野支店 ☎32-1107
能都支店 ☎62-2130
柳田支店 ☎76-1236

直売所
能登おおぞら村穴水 ☎52-3810
能登おおぞら村輪島 ☎23-4500



ストップ!

農作業事故

高齢者の熱中症対策

人間工学専門家・石川 文武

私たちの体温は、皮膚の血流量や発汗量で調節をしています。外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなって体温が上昇します。このように、高温環境下で体が熱を放出できなくなってしまうのが熱中症の原因です。

日本救急医学会では熱中症の重症度を次のように分類しています(図)。高齢者は、発汗と血液循環が老化し体温調節機能が低下しており、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、喉の渇きで水分喪失の程度などを判断せず、小まめに水分を取ることが必要です。

熱中症予防のポイントは以下のようにいられています。

- (1) 小まめに水分と塩分を補給しましょう。(2) 風通しの良い服装が適しています。
- (3) 作業中は以下の点に注意しましょう。強度の高い作業はいきなり始めず、徐々に強度を高めましょう。作業開始30分前に水分を摂取し、その後は発汗に応じて補給しましょう。午前10時から午後2時までの作業は避けるようにしましょう。




熱中症発見時の処置について



- ・涼しい環境への避難：木陰や冷房の効いた部屋など涼しい所に寝かせます。衣服を緩めて楽にさせ、回復を待ちます。
- ・脱衣と冷却：首、脇の下、太ももの付け根を中心に氷、冷やしたタオルなどで冷やすのが効果的です。
- ・水分、塩分の補給：意識がある場合は、まず水分を補給しましょう。スポーツドリンクも有効です。意識がない場合は、水分補給をやめましょう。
- ・119番通報：はっきりと異常が分かる場合や迷ったときは早めに救急車を呼びましょう。

分類	症状
I度(軽症) すぐに涼しい場所に移し、体を冷やす、水分を与えるなどの手当てをする	目まい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り)
II度(中等症) 要受診	頭痛・吐き気・嘔吐(おうと)・倦怠(けんたい)感・体調不良
III度(重症) 要受診 緊急搬送・集中治療	意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

図 熱中症の症状と重症度分類



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
トンネル栽培												

● 植えつけ  トンネル被覆  収穫

育て方のポイント

①畑の準備

- 定植前までに石灰と堆肥を施し、耕しておく。(ただし、石灰と堆肥は同時施用しない)
- 石灰と堆肥を施し、耕した後、基肥を施して深く耕し、十分土になじませる。

②植えつけ

- うね幅80~100cmとし、2条植え、株間30cm、条間40cmに定植する。
- 根元のふくらんだ部分(クラウン)を土の中に埋め込まないように定植する。
- 10月上旬までに定植する。

③摘 葉

- 雪どけ後に、前年の古葉や枯葉、病葉を取り除く。

④摘 花

- 果実の発育をよくするために果梗が細くて、ツボミが小さいものを摘み取る。



ワンポイント

- 植えつけは苗の向きをよく確かめて、花房が外側に向くように植えると果実が通路側になり、収穫が便利になる。
- 12月10日頃までに本葉8枚、クラウンの大きさ1cm程度を確保する。
- 雪どけ後に6枚の本葉を確保するため、不織布をべた掛けしておくといよい。
- 不織布は雪どけ直後に除去する。



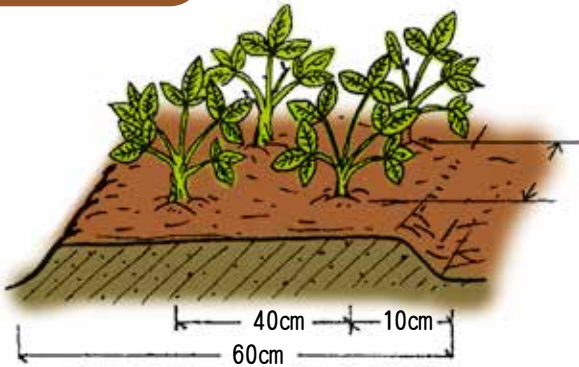
開花中に筆の先で雌しべに花粉をつけてやると変形果が少なくなる。

施肥例 (1㎡あたり)

肥料・堆肥	基 肥	追 肥	
		①	②
グリーン1号	100g		
苦土有機化成特A801	80g	30g	40g
苦土石灰	100g		
牛ちゃんパワー2kg			



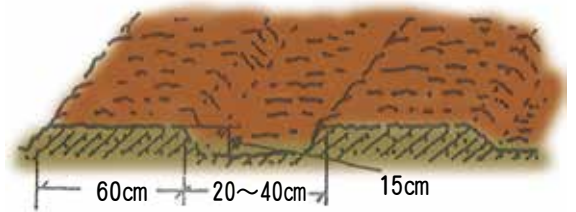
植えつけ



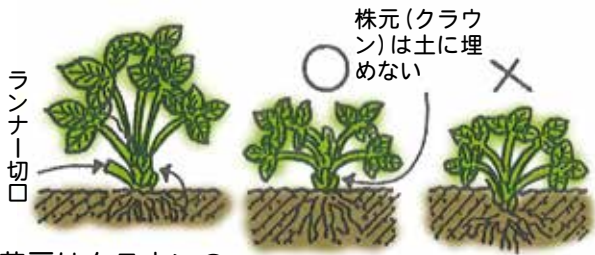
イチゴ

栽培特性

- 生育適温 18~20℃
- イチゴの肥大適温 17~20℃

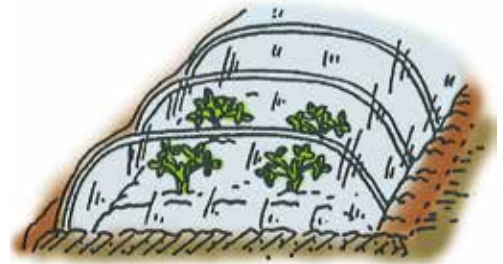


耕したあと畝をつくる。
高うねが良い。(15cmぐらい)



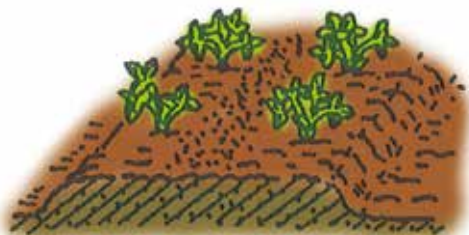
花房はクラウンの根元の凸のほうに出る。これを外側に向けて植える。
株元(クラウン)は土に埋めない
深植えは禁物。葉のつけ根の芽の部分が土にかくれないように植える。

トンネル被覆



有孔ポリを使ってトンネル被覆をする。
(翌春雪どけ後)
日中の気温は25℃を目安にすそ換気する。
4月下旬頃から白カンレイシャに切り換える。

追肥



追肥1回目は定植後20~30日を目安にする。2回目は翌春雪どけ後、施す。

下葉かき



株元の老葉や枯れ葉を入念にかき取る。

収穫



朝もぎイチゴの味は格別!!



安心をひとつの保険にパッケージ

JA 安心倶楽部

標準傷害保険

「JA安心倶楽部」は、仕事、趣味、レジャーなど日常生活でケガをされた場合に、24時間、日本国内外を問わず補償するJA組合員とそのご家族専用の傷害保険です。ケガだけでなく、日常生活や住宅の所有に関わる賠償責任や、カメラを落として壊してしまったときなど、持ち物(携行品)の損害も補償する総合補償型の保険商品です。

●こんなときに保険金をお支払いします。

傷害保険金



地震による建物の倒壊により死亡した。



自転車・バイクで転倒し、入院した。



〈充実プランのみ〉
熱中症で倒れ、入院した。

個人賠償責任保険金(示談交渉サービス付)



自転車で歩行人にケガをさせてしまった。



ショッピング中にお店の商品を壊してしまった。



旅行中にカバンを盗まれてしまった。

携行品損害保険金

災害生活支援費用保険金
(充実プランのみ)



地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた。

ホールインワン・アルバトロス費用保険金
(オプション)



ホールインワンを達成して、祝賀会を催した。

被災時の諸費用や熱中症・食中毒も補償する
充実プランをおすすめします!

保険金の種類		保険金額	
		基本プラン	充実プラン
ケガ(傷害) ※1	傷害死亡保険金	120万円	240万円
	傷害後遺障害保険金 第1級～第3級限定。後遺障害の程度に応じて、保険金額の78%～100%をお支払いします。	60万円	120万円 ^{※2}
	傷害部位・症状別保険金 ケガの部位・症状に応じて、保険金額に所定の支払倍率(1～120倍)を乗じた額をお支払いします。	3,000円	3,600円 ^{※2}
個人賠償責任保険金 (電車等運行不能賠償追加型・示談交渉サービス付)		1億円	2億円
携行品損害保険金 (自己負担額3,000円)		20万円	20万円
被害事故補償保険金		2,000万円	2,000万円
弁護士費用保険金		300万円	300万円
法律相談費用保険金		10万円	10万円
災害生活支援費用保険金		—	100万円
年間保険料		15,800円	21,000円

※1 天災補償付

※2 熱中症・食中毒・特定感染症補償付

プラス オプションで補償します

オプション

ホールインワン・アルバトロス費用保険金	20万円 (年間オプション保険料 2,110円)
---------------------	-----------------------------

※ ホールインワン・アルバトロス費用保険金を補償する他の保険契約等がある方、およびゴルフの競技・指導を職業としている方は、オプションにご加入いただくことができません。

補償期間：令和2年11月1日より1年間
募集期間：令和2年8月末日まで

- お支払いいただく保険料(年額)は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、上表の金額となります。
- 補償開始日時点で被保険者ご本人の年齢が満80歳未満の方にご加入いただけます。
- ご継続は、補償終了日時点で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。

- JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、おおよそ農業協同組合の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。
- ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。
- 詳しい内容は最寄のJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：おおぞら農業協同組合
本店 共済部 ☎52-3809

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

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

B19-0233-20200510

おおぞら文芸



◆遠島句会（能都支店管内）

遠回りして卯の花の匂ふ野路
日に雨に紫陽花の色動き出す
夏は来ぬちよつと歌って見やうかな
高きより田の面に落ちし桐の花
ジャンプして児は夏空へ鐘を打つ
いつしかに白髪となりて夏近し
白波のしとやかに這ふ夏日かな

宮下 末子
堀口 道子
真岸 米子
長平 久栄
開敷 洋司
越坂千代子
齊藤みつ子

◆穴水あらうみ会（穴水支店管内）

見頃なる浜昼顔の浜に佇つ
夏なのにコロナ騒ぎで皆空し
子燕や巣のまわりまだ好いらしく
昨夜の雨残る夏草青々と
池に影写しむらさき花菖蒲
蝉が鳴くはかなき命掛けて鳴く
本堂の水路に咲きぬ花菖蒲
もう戻る人の無き庭花菖

宮坂 末雄
水口 昭夫
不二井恵子
口 二三子
岡田真支子
宮下 俊輔
不二井悟史
多比木 忠

◆投稿作品

風除けの中を覗けば茄子の花
虹の橋 使命イツパイ愛おしや
つつじ咲野山も今はコロナ禍
尾瀬の初夏 つかいつかど半世紀
風鈴の音色に目覚め昼下がり
落ち椿 蹴飛ばしながら 下校の子
黒揚羽 自在に舞いし 柿若葉
筆ミョウガ 草の中から 筆の先
裏庭に 色とりどりの花咲けり
四十年の手塩の成果よ
風薫る 小鳥のさえずり心地良く
コロナの憂いしばし忘るや
たにうつぎ かれんな花を咲せつつ
一枝おりて仏花にせんと
ふる里の六月十日夜の海
ずらり煌めく烏賊釣り船が

竹田 正信
前川 公子
岡須美重子
平下 友子
新田 幸子
立岩 昌子
安原 弘子
東 絹子
佐藤 佳子
森 貴美子
竹田ふじゑ
今岡きよ子

お詫び

6月号に掲載しました投稿作品の3句目、正しくは「休校の児童なき校庭夕ツツバメ」でした。お詫びして訂正いたします。



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。



トマトとエビの簡単パエリア

材料 (4人分)

ミニトマト…12個(200g) | 米…2カップ(400mL) | エビ(殻つき)…12尾 | 赤ピーマン…1個 | A[タマネギ(みじん切り)…50g | ニンニク(みじん切り)…1かけ分 | 赤トウガラシ(種を取る・小口切り)…1~2本分] | カレー粉…大さじ1と1/2 | パセリ(みじん切り)…適量 | サラダ油 | 塩 | コショウ

作り方

- 1 米は洗って水けを切る。
- 2 エビは塩水で洗って背わたを取り、尾と1節を残して殻をむく。ミニトマトはへたを取り、皮を湯むきする。赤ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り、斜め細切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ1を熱してエビをさっと炒め、塩・コショウ各少々をふり、いったん取り出す。
- 4 3のフライパンにサラダ油大さじ1と1/2を足し、Aを中火弱で炒め、ミニトマトの半量と赤ピーマン、カレー粉、米を順に加えて炒める。
- 5 米が透きとおったら水2と1/4カップと塩小さじ1を加えて煮たて、残りのミニトマトと4をちらし、ふたをして弱火で12分炊く。火を止めて10分蒸らし、器に盛り、パセリをちらす。



ナスとツナのトマトグラタン

材料 (4人分)

ナス…4本(400g) | トマト…2個(300g) | ツナ缶(油漬け)…小2缶(140g) | A[白ワイン…大さじ3 | 砂糖…大さじ1/2 | 塩…小さじ1/3 | コショウ…少々] | ピザ用チーズ…30g | オリーブオイル | 塩 | コショウ

作り方

- 1 ナスはへたを取って縦半分になり、さらに縦1cm幅に切る。トマトはへたを取り、2cm角に切る。
- 2 フライパンにナス、オリーブオイル大さじ1、塩・コショウ各少々を入れて中火にかけ、ふたをしてときどき揺すりながら2~3分蒸し焼きにする。取り出して、耐熱皿に広げる。
- 3 2のフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱してトマトを炒め、くずれてきたらAを加えて汁けが少なくなるまで煮つめる。
- 4 2の上に、かるく油を切ったツナをのせて4をかける。チーズをちらし、220℃に予熱したオーブンで12分ほど焼く。

今回は、大量消費をお手伝い!

獲れすぎて余りがちな
夏野菜のレシピを
紹介します(^)/



たたきキュウリ

材料 (4人分)

キュウリ…4本(400g) | A[ニンニク(みじん切り)…小1かけ分 | ショウガ(千切り)…薄切り2枚分 | ゴマ油…大さじ2] | 赤トウガラシ…2本 | B[しょうゆ…大さじ2と1/2 | 米酢…大さじ2と1/2]

作り方

- 1 キュウリはすりこ木などでかるくたたいて食べやすい大きさに切り、ボウルに入れる。
- 2 小鍋にAを入れて中火で熱し、香りが出たら半分にちぎって種を取った赤トウガラシを加えてひと混ぜする。Bも入れて煮たて、水1/4カップを加えて温める。熱いうちに1に入れ、ざっと混ぜる。
- 3 冷めるまで2~3回上下を返しながらかき混ぜる。*漬け汁が十分に行き渡らない場合は、ポリ袋に移して漬けます。



ピーマンのうまみみそ

材料 (作りやすい分量)

ピーマン…10個(400g) | ちりめんじゃこ…20g | サクラエビ(乾)…10g | A[みそ…大さじ4 | 酒…大さじ2 | 砂糖…大さじ1~2 | しょうゆ…大さじ1] | 削り節…5g | サラダ油

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、5mm角の粗いみじん切りにする。
- 2 フライパンにちりめんじゃこ、サクラエビ、サラダ油大さじ1/2を入れ中火で炒め、香りが出てきたら1を加えて炒め合わせる。
- 3 ピーマんがしんなりしてきたらAを加えて弱火にし、ときどき混ぜながらしっとりとやわらかくなるまで炒め煮する。仕上げに削り節を加えて混ぜる。



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆8月

♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸。良いパワーを取り込めます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉
【健康運】ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快
【幸運の食べ物】梨

♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気
【健康運】アロマテラピーなど香りを使ってハッピー
【幸運の食べ物】エダマメ

♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことにはトライして。面白い発見があるはず
【健康運】家族と一緒に盛り上げられるスポーツが◎
【幸運の食べ物】カボチャ

♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や刺しゅう、ハンドメイドにツキがあります
【健康運】無理をしないのが一番の健康法です
【幸運の食べ物】キュウリ

♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり
【健康運】山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを
【幸運の食べ物】オクラ

♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】運勢は後半から上昇を開始。スロースタートでじっくり迫っていきましょう。笑顔の結果が待っています。散歩が吉
【健康運】持病のケアとストレッチは念入りに
【幸運の食べ物】イチジク

♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】ハプニング含みの運勢ですがうれしいどきりも。シマツタと思ったらすぐに訂正、謝罪を。丸く収まるはず
【健康運】金魚や風鈴を眺めて涼を取りましょう
【幸運の食べ物】トマト

♏ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう
【健康運】手軽な運動を毎日続けるのが大事です
【幸運の食べ物】カマス

♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】とても勢いのある好調な月。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず
【健康運】ハードなスポーツに挑戦。気力がアップ!
【幸運の食べ物】昆布

♑ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決へ
【健康運】ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に
【幸運の食べ物】高原レタス

♒ 水瓶座 1/20~2/18

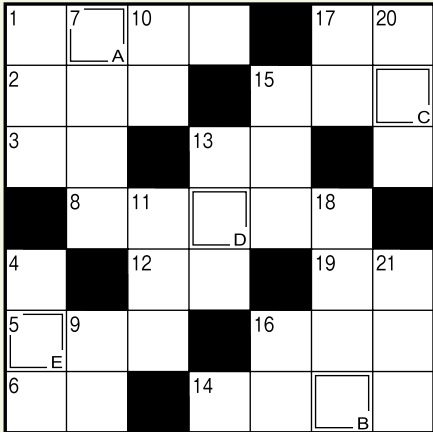
【全体運】周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて。目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵
【健康運】知人の勧めでくれるエクササイズを試して
【幸運の食べ物】トウモロコシ

♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮
【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】イボダイ

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セーフではなくて
- ④赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- ⑦漂白や殺菌に用いる白い粉
- ⑨タコやイカが吐きます
- ⑩銃のこと。モデル――
- ⑪土用の丑（うし）の日によく食べられます
- ⑬冷やし中華に添える黄色い薬味
- ⑮水稲が育つ場所
- ⑯雨や日光を遮るために差します
- ⑰――眼鏡、――巻き
- ⑱寺社を巡って集めている人もいます
- ⑳畳表にも使われる植物
- ㉑目からぼろりと落ちることも

→ ヨコのカギ

- ①夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- ②元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- ③誕生日が来ると一つ取ります
- ⑤この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→――→脱水と進みます
- ⑥起業して巨万の――を得た
- ⑧カメが日当たりのいい場所に出ています
- ⑫「有りの実」と呼ばれることもあります
- ⑬スチールやアルミに分けてリサイクル
- ⑭北海道和種という馬の俗称
- ⑮障子やふすまなどのこと
- ⑯エジプトの首都
- ⑰自動車を数えるときに使う言葉
- ⑱義を見てせざるは――無きなり



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、日頃の感謝を込めて「お中元」を贈らせて頂きます。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8月14日（金） 必着

●当選者は9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。

5月号の答え『シヨウブユ』

◆クイズ当選者（応募総数145名）

- | | |
|---------|---------|
| 新田 良孝 様 | 新谷 愛子 様 |
| 大坊 京子 様 | 垣内 和子 様 |
| 小谷伊佐雄 様 | 山本 富子 様 |
| 中野 恵子 様 | 東 睦子 様 |
| 門脇 順 様 | 西端 静江 様 |
| 浦本多美子 様 | 西田りつ子 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

5月号への投稿より

●「表紙」、「おおぞらさん」どちらも良く存じております。皆さんのお元気な姿を拝見する事ができて「広報おおぞら」大変好きです。毎月楽しみにしております。河原さんご夫妻は、楽しんで農業。素晴らしい先輩方です。良くお世話になり、心から感謝をし、尊敬しています。表紙（アスパラ選果場）の皆さんも町野のお友達です。ご活躍を祈念しています。コロナに負わずに頑張りたいですね。

能登町 C・M 66歳

●いつもご愛読頂きありがとうございます。C・Mさんにとって、5月号はお知り合いの方が多かった号だったんですね😊喜んで頂けて嬉しいですが、徐々に日常に戻りつつありますが、もう少し共に頑張りましょう！

能登町 T・S 70歳

●いつまでコロナに気を使いなから生活しなければならぬのか？マスクをしながらも暑くなると、はずしたくなるし息苦しくなるし大変です。（編）お気持ちとてもわかります！これからの季節ずっとしてられないですよね😊いつまでマスクしてていられないんでしょうね…。マスクで熱中症に…。というのもテレビで見ました。T・Sさんも無理せず、体調気をつけてください。

能登町 Y・Y 67歳

●私は全く農業をしません。ただ退職後、せっせと畑作りをしている夫を見ていると、「楽しそうだな」と思っています。毎朝夕、必ず時間をかけて畑を見回っているところを見ると、「少しの変化を見逃さない」「どうすればもっと良くなる？」など考えてる様子です。まさしく「脳トレ」です!!

町野町 Y・Y 67歳

●（編）Y・Yさんのお便りで納得しました。農業は脳トレですね！だから、農業されてる方って皆さんお元気なんですね★お便りを見てると、大変だと思いますが、ご主人楽しんでらさるようですね😊奥様もまずはプランター1つから始めてみてはいかがでしょうか？

輪島市 H・T 76歳

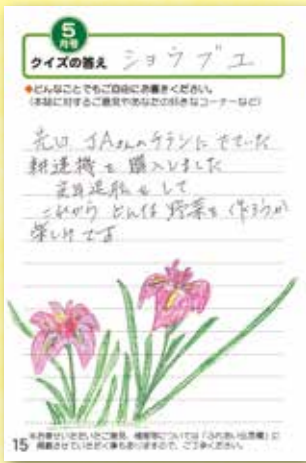
●先日輪島病院に行った時の事です。駐車場の中から出来た薬局の前に咲いていた花！本当にきれいでした。（3色ほどの色も）どなたか花の名前ご存知の方おしえて下さい。

●（編）そうなんです。何の花だろう？私も気になります。もしご存知の方いらっしやいましたら、お便りでお知らせ下さい。お待ちしております。

穴水町 A・K 63歳

●マスク作りがあります。参考に作ってみたいですね。ありがとうございます。いつもご愛読ありがとうございます。マスクカバの記事に関する嬉しいお便り、他にもたくさん頂きました。ありがとうございます。今はステキな柄のマスクしてる方多いです。😊H・Kさんもぜひ作って見てくださいな。

みんなのお絵かき版



穴水町 M・Y (63歳)



穴水町 R・W (66歳)



穴水町 M・K (69歳)



穴水町 K・S (7歳)



穴水町 I・N (10歳)



穴水町 A・E (38歳)

今月もたくさんのお絵かきありがとうございます！



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。

いつでもどこでも

手軽に体操

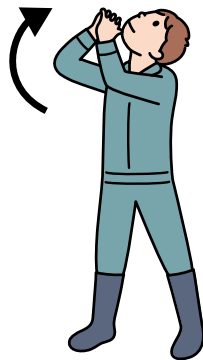
協会公認体操プログラム「The Taiso」

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

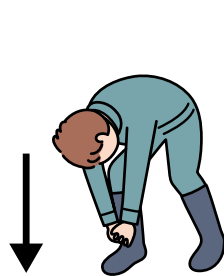
「背腹部前曲げ、後ろ曲げ」



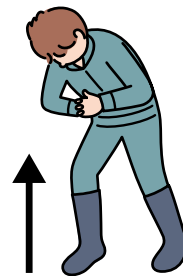
1 脚を肩幅に開き、両手を組み、親指を立てて顎に当てます。



2 親指で顎を押し上げるようにして後ろに伸ばします。



3 両手は組んだままです。膝を曲げながら上体の力を抜く気持ちで両手を下ろし、次に上体を起こし、手は胸の位置まで戻します。この動作を2回行い、**1**に戻り**2**と体を動かしましょう。



4 上体を起こしたら、両肘を曲げ、手のひらを上にして次の動きに備えます。

「The Taiso」の動画はこちら

ザ・タイソウ

検索



※「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。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



輪島市 N・N (11歳)



輪島市 C・T (11歳)



門前町 H・D (31歳)



門前町 Y・D (34歳)



能登町 T・T (59歳)



能登町 K・T (65歳)



町野町 M・T (16歳)



町野町 S・M (60歳)

7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)

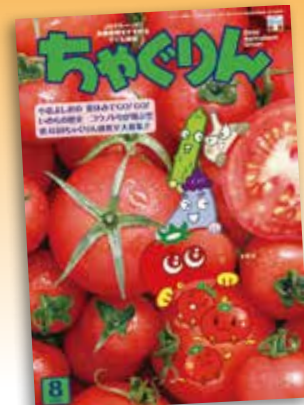
Blank lined area for writing answers.

キリトリ線

JAグループの食農教育をすすめる子供雑誌

ちゃぐりん

2020年8月号



※企画・タイトルは変更することがあります。2020年7月1日発行 定価 576円(税込)

- 【食&農特集】夏野菜で作る すりおろしドレッシング
- 【特別企画】ゆれくる遊撃隊のレッツ防災術
- 【別冊付録】田んぼの生きもの発見ノート 虫見板付き

※お寄せいただいたご意見、情報等については「ふれあい伝言欄」に掲載させていただく事もありますので、ご了承ください。



広報おおぞら

2020年7月号

発行/JAおおぞら 〒927-1002 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。

7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	

8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					

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 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

ふりがな

名前

歳

電話番号