

# 広報 おおぞら

おとどけします 地域と人へ夢のせて



2020 ● VOL. 303



ひと休み  
せんかいね～



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：千枚田とソフトクリーム（輪島）

産地から元気をお届け

# こんにちは☀️おおぞらさん!

すずや  
町野町鈴屋 (町野支店管内)

今月のおおぞらさん

いけぐちのうえん  
(有)池口農園

いけぐち だいじゅ  
代表 池口 大樹さん (47)

今月は、ほうれん草(1.5ha)とアスパラガス(20a)を栽培されている(有)池口農園代表の池口大樹さんにお話をうかがいました。

平成18年に設立した池口農園は、もともと農業をしていた父親の跡を継ぎ、地域農業活性化の一助になればという思いで、法人を立ち上げたそうです。

現在は、季節に応じて15〜16人を雇用していますが、基本は常時家族4人で、農作業を行っています。

「作物がちゃんと生育して、ベストなタイミングで出荷できた時が、この仕事をしていた良かったと思うが、農業は自然相手の仕事なので、気候の影響などで、生育がうまくいかず出荷のタイミン

グを逃したりすることがあるし、ハウスが山の中にあるので、小動物が入り込んで作物を食害されることもある。」と話す池口さん。

今後の目標として、安定的な生産と出荷を心がけていきたいといいます。

最後に、新規就農を考えている方、同じ農業で頑張っている皆さんへメッセージ



## 脱水症を予防しましょう

人間の体の60~70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞(そく)栓になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



▲ほうれん草の除草作業中



ほうれん草の刈取用の機械もあります

ジを頂きました。

「新規就農を考えている皆さん、天候や獣害など、農業をしていると様々な困難や課題があります。今年はコロナウイルスによる休校措置で、一時的に学校給食の需要がなくなつて、経営にも幾分か影響がありました。それでも、農業を続けていけば、いつかは結果につながります。農業者の皆さん。体が何より大事なので、健康に気を付けて作業しましょう！」

ありがとうございました。

今年は、新型コロナウイルスに振り回される年となつてしまいました…。

これから暑さも増してくるかと思いますので、池口さん含め、農業者の皆さんには、手洗いうがいの他に、こまめな休息と水分補給をしながら、お身体に気を付けて農作業頑張ってください！



## 編よもやま話

2020  
8  
vol.303

今月は、千枚田の道の駅で販売されている、ソフトクリームと夏の千枚田をバックに撮影しました。

色んなアイスが売ってたのですが、お馴染みのブルーベリー味にしてみました🍷

撮影日は猛暑日だったため、買った瞬間に溶けはじめ、慌てた(編)でした(笑)

今年も暑い夏になりそうなので、熱中症には、くれぐれも気を付けて下さいね🙏





# おおぞら管内の行事と話題

## 自動車・農機展示会 開催

7月18日(土)〜19日(日)にかけて、穴水町のおおぞら本店駐車場敷地内にて、「JAおおぞら自動車・農機展示会」を開催しました。

初日は雨天でしたが、朝から沢山のお客様で賑わいました。会場では、自動車・農機とも両日、当日価格発表の目玉商品を数量限定で販売したり、免許返納された方等におすすめのセニアカーの試乗会も開催しました。

当日成約されたお客様には、お買得キャンペーンとして、金額に応じ、JA商品券を進呈。また、この展示会と並行して、直売所ではカード会



員ポイント5倍と店頭精米1割引を実施し、給油所では、ガソリンと軽油が店頭価格より5円引となるイベントも行われました。

## 向洋小学校で、能登牛PR

7月15日(水)穴水町立向洋小学校にて、子供たちに、県が誇るブランド食材を味わってもらい、需要の回復と県内の皆さんへ魅力をPRする目的で、「能登牛」を使った給食が提供されました。

当日は、谷本県知事や石川穴水町長、藤田組合長など関係者が出席し、4年生から6年生の児童たちと一緒に、能登ワインのソースをからめた、能登牛のサイコロステーキを味わいました。給食を食べた児童は、「能登牛美味しかったです!」と話していました。



◀この日の献立は、能登牛のサイコロステーキ、バターライス、麴のスープ、石川県産のかぼちゃプリン♪

## 無人ヘリ・ドローン防除 実施

7月26日(水)から8月12日(水)にかけて、管内50地区にて水稲航空防除が行われました。

今年度から新たにドローンパイロット部会が設立され、農業用無人ヘリコプターと併せて、ドローンによる防除も実施されました。

航空防除は、作業の省力化や集落一斉防除により効果を最大に引き出していることが評価されており、令和2年度は、延べ699.6haの水稲圃場に散布を行いました。



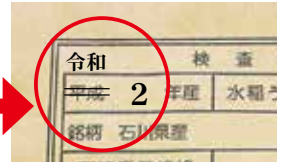
動画はこちら⇒



## 産米の検査について

- ①年産②銘柄③生産者の氏名④生産者の住所  
⑤品種名を黒マジックまたは、サインペン等で記入！

平成と印刷されている紙袋は二重線で取消、上に「令和」と記載して下さい。



① 検査証明書		検査し、包装及び左記の事項を記載する。
令和 2 年産	水稲うるち玄米	
銘柄 石川県産 ②		おおぞら農業協同組合
正味重量規格	30 kg	
皆掛重量	30.5 kg	
検査請求者記載欄		
検査請求者 ③	住所 石川県鳳珠郡穴水町 ④	
代理人	おおぞら農業協同組合	
住所	石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地	
生産地	石川県鳳珠郡穴水町	
品種名 ⑤	( )	



### 紙袋の記入方法

紙袋については年産、銘柄、生産者の氏名（生産者名は登録してある氏名）・住所、品種名を黒マジックまたはサインペン等で記入して下さい。（鉛筆又は赤書等はしないこと）



### 正規の包装荷造りの仕方

記載重量と実重量は必ず一致すること。

**皆掛重量  
紙袋 30.5 kg**

紙袋の包装は規定の通り正確に荷造りしないと積荷がくずれの原因となりますので、注意して下さい。

1 米を規定量目（皆掛重量 30.5 kg）入れ、紙袋の口を一直線に揃えます。



2 袋口を裏側へ（紐のついている面が裏、印刷してある方が表）折巾3cmずつ3回きちんと折り曲げ、さらに4回目を下の写真のように折り曲げます。



3 折り曲げたら両端から10cmの部分に緑色の折曲線がつけてありますから、その線からそれぞれ内側へ折り曲げて下さい。



4 口紐を真結びにすると、二本の紐を2回からませてから結んで下さい。



5 真結びが完了しますと写真のような姿になります。



# 南瓜を市場へ出荷してみませんか？

J A おおぞらでは、穴水町平野の選果場にて7月24日(金)より今季の南瓜の選果が始まっています。

農家さんから集荷してきた南瓜は、風乾・選別・箱詰めした後、主に京阪神の市場へ出荷されています。

関西の方では、能登の南瓜はとても人気があり、ブランドとして定着しています。



現在 J A おおぞら南瓜部会は72名の生産者の方々が在籍しており、昨年の実績として、夏冬合わせて331トンの出荷、約4,000万円の販売高となっています。

始めは少量出荷でも構いません。各支店で栽培指導もしていますので、能登の南瓜を市場へ出荷してみませんか？

詳細は、最寄の支店営農窓口へお越し下さい。

平野選果場

## ストップ! 農作業事故

### 平衡感覚の低下と高所作業

人間工学専門家・石川 文武

人は内耳の骨迷路にある前庭および三半規管で体の回転や加速度、空間的位置を感じています。平衡感覚は、皮膚感覚、深部感覚、視覚とも関連が深いといわれています。身体平衡を保つ機能を平衡感覚といいます。平衡感覚の計測は、閉眼片足立ち両手水平開きで何秒間立っているか、開眼で少し足を開いて20秒間じっとしてそのときの重心の動揺程度を調べる方法があります。いずれの測定でも20代前半がピークで、それ以降は加齢に伴って低下する傾向があります。図は閉眼片足立ちの測定結果です。20代では90秒ほどしっかり立っていられますが、50歳では40秒程度、70歳では20秒程度しか立っていただけません。重心動揺面積の測定でも、20代では3平方cm(ほぼ1円硬貨の大きさ)程度で安定していますが、50歳を過ぎると動揺面積が増え始め、60歳で10平方cm、70歳で15平方cm前後と安定を保てなくなっています。

平衡感覚が低下して、すぐ感じられることは、脚立などに上ったときに、何かにつかまらなると安定が保てないことでしょう。農作業では、両手作業が増え不安定な状態が続き、足場の面積が狭かったり、すねや太ももで安定を保つことができない、遠くの物をつかもうとして体を伸ばしたりすると、墜落などの可能性が高くなります。その意味からも、脚立の場合には天板に乗ることが禁止されていますし、はしごでも、上から1段目、2段目まで上がることを避けるように指導しています。これは、高所作業台車の作業でも同様で、無理に体を張り出さないように注意しましょう。対象物に届かない場合には、脚立やはしごを移動させることが事故回避に有効です。

なお、80歳以上の農業者も多い状況ではありますが、70代後半以上の方でいわゆる労働能力テストに参加するのは「お元気な方」ばかりで、その意味から、80代以降の人の心身諸機能のデータは示されません。

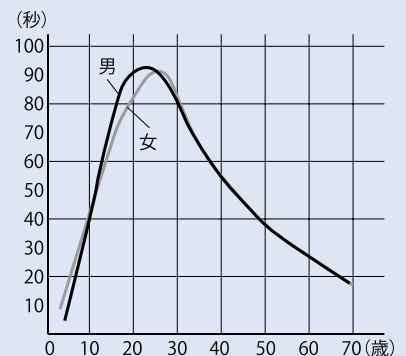


図 加齢による平衡機能の変化  
閉眼片足立ちテスト

ズボラ主婦が  
作ってみた

広報担当者K子の

ウイルスに  
負けない  
カラダをつくらう!

# #ぬか漬けチャレンジ

今回は、  
Aコープマーク品の  
「熟成ぬか床」を  
使って、きゅうりを  
漬けます

新型コロナウイルスの影響で免疫力を高めるために、今“発酵食品”が見直されているのはご存知ですか？また、ぬか漬けには乳酸菌も豊富に含まれていて、今話題の「腸活」にも良いという事で、おうち時間を使って作られている方が多いそうですよ★

そこで、今回実際に広報担当者が、Aコープマーク品の「熟成ぬか床」を使って、ぬか漬けにチャレンジしてみました♪



1 袋をはさみで切ります。



2 両端を切ります。



3 きゅうりをそのまま袋の中に入れ、隠れるくらいぬか床に漬けます。



4 空気を抜いて、チャックをしめます。

先生が用意してくれた  
“変わりダネぬか漬け”

きゅうりのほかに

ミニトマト・うずらの卵  
アボカド・チーズ

K子のおすすめは  
チーズ！

お店に売ってる  
普通のチーズに  
コクが出て、  
おつまみにもgood^^b



7 食べやすい大きさに切って、出来上がり♪



6 一晚漬けたら、袋から取り出しぬかを洗い流します。



5 冷蔵庫で一晩寝かせます。  
※浅めの味が好きな方は、半日程で取り出して下さい。



初めて作った私でも、  
簡単に出来ました。  
皆さんもぜひチャレンジ  
してみてくださいね♪  
美味しい変わりダネ漬け  
ご存知の方、またお便りで  
教えて下さいね^^

動画は  
こちら⇒



「熟成ぬか床」は、  
直売所・Aコープでも  
販売しています★





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
普通栽培									●		●	

●種まき ●植えつけ ■収穫

## 育て方のポイント

- ①畑の準備 ■ 肥料は通常の化成肥料の他、健全な生育を保つ為ケイフンを施す。
- ②植えつけ ■ 種まきは定植の事を考え、9月10日までに行う。  
■ 本葉2～3枚までに約3cm間隔に間引く。  
■ 植え付けは条間12cm 12cm間隔の4条で植える。  
■ 定植はしっかりとした根を張らすため11月20日までに行う。  
(本年中に十分な根を張らせるため)。
- ③管 理 ■ 抽台防止の為、年越しまでに苗の太さを8～10mmまでに抑える。  
■ 追肥は雪解け後と3月下旬に行う。  
■ 4月に土寄せを行ったほうが良い。
- ④収 穫 ■ 収穫は葉が7～8割以上倒れたときを目安に行う。  
■ 収穫は晴れた日に行い、半日畑に並べて乾かす。



## ワンポイント

- 肥料が遅れたり多すぎたりすると、分球や青立ちする。
- 分球：肥料が強すぎると発生しやすい。

施肥例（1㎡あたり）

肥料・堆肥	基 肥	追 肥		備 考
		①	②	
日の本2号	80g	50g		
BM苦土重焼燐	30g			
苦土有機化成特A801			80g	
苦土石灰	120g			
牛ちゃんパワー2kg				

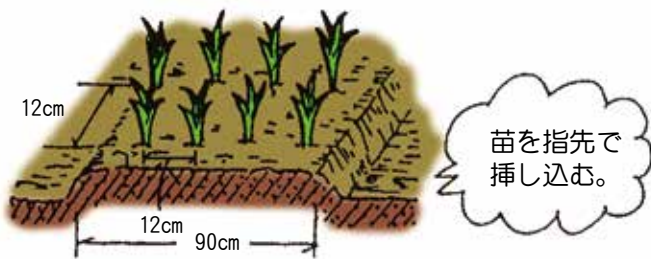




## 基肥入れ・植えつけ



全面に完熟堆肥、化成肥料を鋤きこむ。



## 追肥



2月上旬・雪解け後根が動いてから1回その1ヶ月後に散布。その後は灌水のみで肥料はやらない。

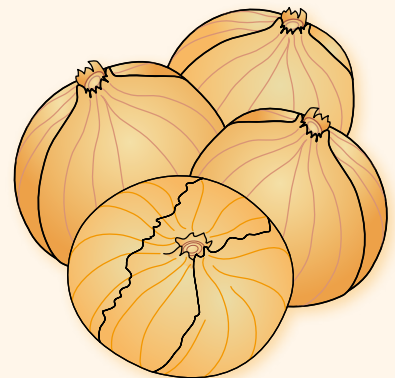
## 貯蔵

葉が半乾きになったら、5球ずつ束ねて振り分けにつるす。



〈よく乾かして葉を切り取り、棚に広げてよい〉

# タマネギ



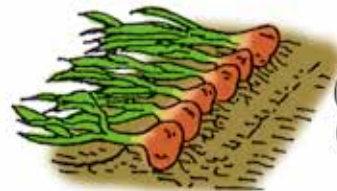
## 栽培特性

- 生育適温 15℃
- 12時間の日長で球肥大タマネギは行うようになる

## 収穫



葉が7~8割倒れたころ、天気の良い日を見計らって抜き取る。



抜きとったら、半日そのまま畑に並べて乾かす。

## 土寄せ



土が玉ネギの皮がかくれている程度に鍬でかける

皮がむけると萌芽するのが早い為



## 取次店舗の廃止について

平成30年5月の甲支店廃止以降、穴水支店への取次業務を行ってまいりましたが、令和2年9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

● 甲 —— 9月28日(月)

なお、給油業務につきましても  
終了させていただきます。



## 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	開催店舗	開催時間
10月3日(土)	穴水支店	9:00~ 12:00
10月2日(金)	門前支店	13:30~ 15:30
10月6日(火)	町野支店	13:00~ 16:00
9月2日(水)	能都支店	9:00~ 12:00
9月10日(木)	柳田支店	9:00~ 12:00

## 未来を拓く協同組合

### SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



### つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らしは、地球に大きな負担をかけることとなります。SDGs(エスディーゼズ、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売したり食堂で活用したりしています。



### SDGsに関連する主な取り組み

#### JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化等を目的としています。

※JGAP=日本版農業生産工程管理



JA全中「JAグループの活動報告書2019」をもとに作成

#### 注目のことば「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿う概念として、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経済復興を応援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域の未来。



穴水支店管内

## 甲(かぶと)・

### グラウンドゴルフ愛好会



楽しくプレー中♪



水分とって休憩中★



現在22名の会員が在籍しています。晴れた日の午後から集まり、旧甲小学校裏の芝生で、ゴルフの経験数に関係なく、みんな和気あいあいとプレーを楽しんでいます。

動画は  
こちら→



### ◆投稿作品

### ◆おもう句会 (柳田公民館内)

## おおぞら文芸



朝毎に沙羅の落花や苔の上  
雨もまた庭に風情や沙羅の花  
保育園七夕竹の雨に濡れ  
能登に住む運命を持ちて草を刈る  
夏座敷知事筆跡の額か、げ  
大屋主庭の説明四葩咲く  
焚かずとも夏炉囲みて和みをり  
鹿威し早く鳴りたる男梅雨  
造り滝眺むる句座の座敷かな  
門かぶりの松葉に光る夏の雨

小谷 哲夫  
竹田 正信  
秋常 隆彦  
鳥越よしる  
鳥越 京子  
水上十三子  
松島キリ子  
表野 恵子  
小谷内博之  
南 和美

花びらに雨粒光る杜若  
友来たり菜園談義に声弾む  
梅雨入りで静かに咲くは花菖蒲  
香水の微妙な齡へ 子はやさし  
海浴ひを夕日追いかけ家路かな  
一輪の八重十葉友迎え  
観るテレビ世代の違いにチャンネルの  
写り替わりに老いを感じて  
日あしのぶ令和の空はかがやきて  
御来光まつ老いの一時  
水害に遭われし人の胸の内  
家族失い如何ばかりかと  
四季咲の薔薇がほほえむ庭先の  
あかく可愛いニューアベマリア

立岩 昌子  
安原 弘子  
岡須美重子  
平下 友子  
前川 公子  
横道 宏子  
新田 幸子  
竹田ふじゑ  
坂下 静枝  
今岡さよ子



うまいたつぱり  
ゴーヤチャンプルー

**材料** (2~3人分)  
ゴーヤ…1/2本(120g) | ニラ…1/2束(50g) | もやし…80g | 厚揚げ…1枚(200g) | 卵…2個 | かつお節…少々 | 塩こうじパウダー…小袋1袋 | ゴマ油…小さじ2杯 | こめ油…小さじ2杯

**作り方**

- 1 ゴーヤはワタを除いて3mmの厚さに薄切り、ニラは3cm程度の長さに切ります。
- 2 厚揚げは熱湯を回しかけて油抜きしてスプーンで一口大に切ります。
- 3 ボールに卵を割り入れ、塩こうじパウダーを1/2袋加えよく混ぜます。
- 4 フライパンにこめ油を熱し、うっすらと煙が出てきたら③を加えサッとかき混ぜて半熟のスクランブルエッグを作り、皿に取ります。
- 5 ④のフライパンにごま油を加え、厚揚げを入れて表面を焼き、続けてゴーヤを入れて炒めます。
- 6 ゴーヤがしんなりしてきたらもやしとニラを加えて炒め合わせ、塩こうじパウダー残り1/2袋で味付けし、④の卵を戻し入れて全体になじませます。
- 7 皿に盛り付けし、かつお節を振って完成です。



夏野菜の冷やしカレー

**材料** (2人分)  
ご飯(冷たいものでよい)…1合 | トマト(中サイズ)…1個 | 長いも…100g | ズッキーニ…1/2本(100g程度) | オクラ…8本 | エコープ和風だし…小袋1袋 | 水…250ml | 醤油…大さじ2杯 | カレー粉…小さじ1杯

**作り方**

- 1 トマトは皮を湯剥きし、長いもは皮を剥き、ズッキーニは皮つきでそれぞれ1cm程度の角切りにします。
- 2 オクラは食べやすい大きさに輪切りにします。
- 3 鍋にエコープ和風だしと水を入れて火にかけ、沸騰したら3~4分煮だし、分量の醤油・カレー粉とトマト・長いも・オクラ・ズッキーニを加えて煮立たせ、冷ましておきます。
- 4 器にご飯を盛り、③をかけて完成です。  
※素麺・うどん等にかけていただいても美味しいです。



夏野菜の彩りキムチ

**材料**  
ミニトマト(黄・赤)、ズッキーニ、きゅうり、タマネギ等…合計で500~600g程 | エコープらっきょう酢…50cc | エコープキムチの素…1袋(15g)

**漬け方**

- 1 ミニトマトはヘタを取り縦半分に分けて切ります。
- 2 きゅうりは1cmの斜め切り



甘酒柚子ゼリー

**材料**  
エコープ米こうじの甘酒…1本 | 大島食品柚子ゼリーの素…小袋1袋 | 水…375cc | トッピング用にホイップクリーム、ミントの葉等…適量 | ※イメージ写真はカップ下部が甘酒入り、上部は

に、ズッキーニは縦半割りにし1cmの斜め切りにします。

- 3 玉ねぎは縦に切り、熱湯にくぐらせ、冷水で冷まします。
- 4 以上の材料をポリ袋などに入れ、分量のエコープらっきょう酢・エコープキムチ漬の素を混ぜ合わせ、冷蔵庫で半日ほどでおいしく食べられます。

ノーマルの柚子ゼリーをクラッシュしてトッピングしてあります

**作り方**

- 1 鍋に甘酒と水を入れて、沸騰直前まで温めて火を止めます。
- 2 柚子ゼリーの素を加えてダマにならないように良く混ぜます。
- 3 ②をカップに流し入れ、冷蔵庫に1時間程入れて固めます。
- 4 ゼリーの上にホイップクリーム・ミントの葉・ゆず皮などお好みでトッピングして完成です。



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆9月

**♈ 牡羊座**  
3/21~4/19

【全体運】気がせいでもいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます  
【健康運】リフレッシュタイムを多めに取って  
【幸運の食べ物】カボチャ

**♉ 牡牛座**  
4/20~5/20

【全体運】好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて、明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎  
【健康運】筋トレなど目的を絞っての運動がお勧め  
【幸運の食べ物】エノキタケ

**♊ 双子座**  
5/21~6/21

【全体運】厳しい指摘を受けて驚くことがあるかもしれませんが、でもそれは今後に向けての重要課題。前向きに受け止めて  
【健康運】体を動かすと、いい気分転換に  
【幸運の食べ物】サツマイモ

**♋ 蟹座**  
6/22~7/22

【全体運】友人との交流から得るものが多いとき。金運も好調でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ  
【健康運】運動も仕事も遊びも適度に。ストレッチが吉  
【幸運の食べ物】シイタケ

**♌ 獅子座**  
7/23~8/22

【全体運】人気運に恵まれてハッピーモード。面倒見の良さがさらに光ります。いろいろな場所に顔を向けば今後の糧に  
【健康運】好調です。ハードなトレーニングもOK  
【幸運の食べ物】ブドウ

**♍ 乙女座**  
8/23~9/22

【全体運】運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的  
【健康運】楽しみながらできる運動を。継続は力なり  
【幸運の食べ物】カレー

**♎ 天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】上昇運です。大事なことは後半に持っていくほど成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず  
【健康運】栄養バランスの良い食事で元気が回復  
【幸運の食べ物】ワタリガニ

**♏ 蠍座**  
10/24~11/22

【全体運】身近な人にこそ思いやりある態度で接して。愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。家計は節約モードで【健康運】規則正しい生活が健康維持の鍵  
【幸運の食べ物】ジャガイモ

**♐ 射手座**  
11/23~12/21

【全体運】あなたの意見が通りそう。ただ強気な態度が波紋を呼ぶことも。周囲へは気配りを。衝動買いには気を付けて  
【健康運】体を動かすと頭の巡りも良くなります  
【幸運の食べ物】サケ

**♑ 山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます  
【健康運】腰痛の予防、改善など腰回りを中心にケアを  
【幸運の食べ物】サンマ

**♒ 水瓶座**  
1/20~2/18

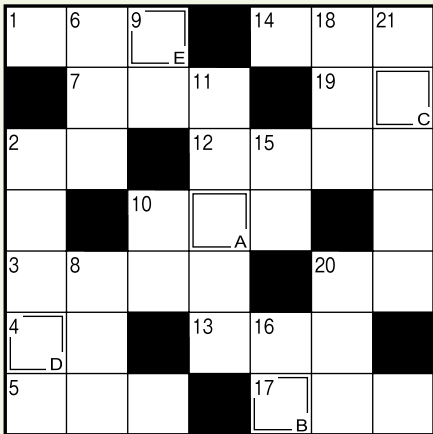
【全体運】上昇運に乗ってうれしいハプニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報も入ってくる予感  
【健康運】ネット動画を参考にダンスにトライ  
【幸運の食べ物】リンゴ

**♓ 魚座**  
2/19~3/20

【全体運】抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め  
【健康運】鏡で姿勢やポーズを確認。運動効果がアップ  
【幸運の食べ物】シメジ

# 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 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上（かみ）の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑰ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑱ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ㉑ ——を引かれる思いでいとまを告げた

## → ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛（べえ）が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえば
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位？
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ！
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ⑳ まったく派手ではありません



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、「令和2年産 能登棚田米新米2kg」をプレゼントします。ハガキに必要事項をご記入のうえ、どしどし応募ください。



**応募締切** 令和2年9月15日（火） 必着

●当選者は10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

### 6月号の答え『イチジク』

◆クイズ当選者（応募総数126名）

- |         |         |
|---------|---------|
| 高谷 京子 様 | 谷内 桜花 様 |
| 木下まり子 様 | 川原有紀子 様 |
| 飛岡 香 様  | 八田 員子 様 |
| 正木千代子 様 | 石渕 豊子 様 |
| 表 好子 様  | 大古 正夫 様 |
| 河原百合香 様 | 三谷千代美 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

6月号への投稿より

●先日穴水のおおぞら村でお買い物をしました。花苗がきれいなならんでいたので、2つ買ったのですが、その時に新聞紙で作った、かわいらしい手さげ袋にいれてくれました。前に卵を買った時も新聞紙で作った袋に入れてくれました。手作りの物っていいですね。みなさんの気づかいが伝わってきて嬉しくなりました。今後とも頑張ってくださいです。 輪島市 T 60歳  
(編)直売所ご利用頂きありがとうございます。私も買い物一つもらいました。可愛いですよ。7月からレジ袋有料になっても、つついマイバッ

●応募多数の中12名の1人。とても嬉しくありがとうございます。ポケストップのため、これからも応募します。宜しくお願いします。クッキングでは、一品でも作るように努力しております。本当にありがとうございます。 門前町 T・M 72歳  
(編)ご当選おめでとうございます！裏表紙にハガキを付けてから、応募して下さる方が増えて嬉しいです。毎月クイズプレゼントは実施していますので、また引き続きご応募お待ちしておりますね。

●梅干しを作る待望の月です。40数年梅を漬けるのを楽しんできました。昨年40K、その前年は60K。粒の大きさを選別する、一粒ごとにへたをとる。この作業が大好き。畑でちもも作っています。塩分は10%。本来は20%だそうです。塩分控えめの昨今、今年は7%を試作したいと思っています。塩の質にもこだわっています。 穴水町 S・Y 77歳  
(編)いつもお便りありがとうございます。もう梅干し職人ですね(笑)減塩梅干し楽しみです。また美味しく出来たらお便りで教えてください。★

●新型コロナウィルスで自粛生活を送っています。自宅で食事する機会が増え広報に載っている「Cooking」がすく役に立っています。家に居る時間、試みに料理してみました。先月のレンコン入りハンバーグはおいしかったです。 能登町 H・M 53歳  
(編)いつもご愛読ありがとうございます。全国的に皆さん自炊する方が増えているようです。8月号では、(編)がぬか漬けにチャレンジしてみました。免疫を付けるために発酵食品が、今人気だそうですね。ぜひCookingコーナーと併せて、作ってみてくださいね。

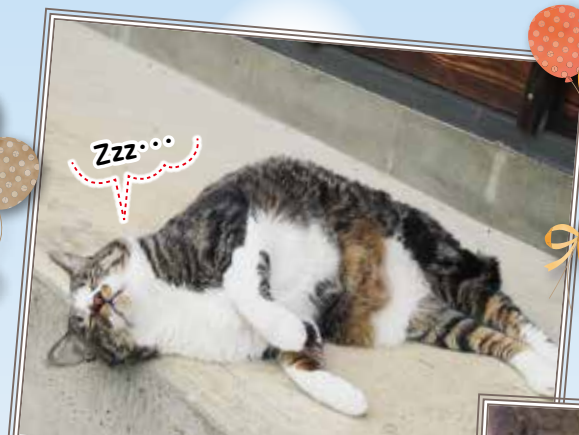
●畑のきゅうり・なす・とまと...一雨欲しい！と言っているようです。 町野町 Y・T 71歳  
(編)野菜たちの生育はどうですか？最近雨続きですので、そろそろ梅雨が明けてほしいと言ってますね(笑)

●何年間もおおぞらの卵を取って食べております。友達にもあげると喜んでもらっています。出来たらケースも付いていたらほしいものです。 輪島市 H・N 79歳  
(編)いつもご購入ありがとうございます。貴重なご意見ありがとうございます。また担当部署に伝えておきますので、今後ともご利用お願いしますね。





チビ (8才/メス/豆柴)  
散歩が大好きです!  
【能登町 Yさんの家族】



にゃんた (10才/オス/キジトラ)  
家族より癒し系のネコです。  
【能登町 Oさんの家族】



久保田ザリー  
家の近くの側溝にすーっと泳いでいたところ  
捕まりました(笑) 【輪島市 Kさんの家族】

ペット  
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!



## 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

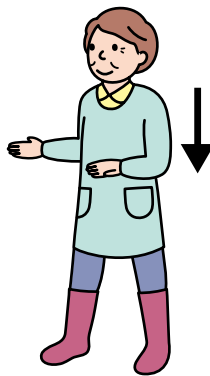
### 「胸部 腕を上げて伸展」



1 両肘を曲げ、手のひらを上にします。



2 肩をすくめ、肩の力を抜いて戻します。



3 両手をすくい上げるようにして前に出し、右手は後方に伸ばします。顔は右手先に向けましょう。



4 右手を前に戻したら、①②の動きを繰り返して、左手を後方に伸ばします。



5 左手を戻したら、両手を駆けっこのポーズで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。

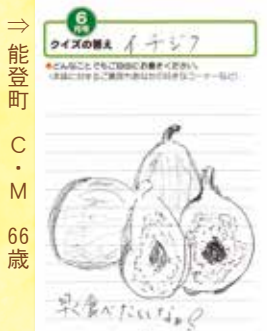
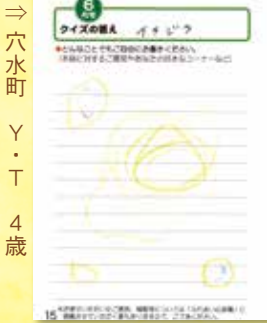
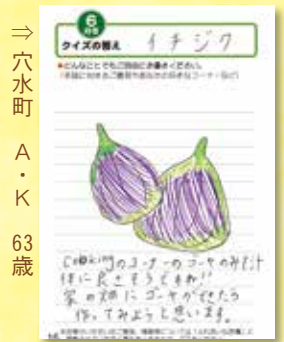
# みんなのお絵かき版



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。



素敵なイラスト  
ありがとうございます！！



8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

## 第4回 理事会報告

(令和2年7月16日開催)

- 審議事項
  - 第1号議案 監事の補欠選任について
  - 第2号議案 理事の報酬について(案)
  - 第3号議案 役員賠償責任保険の加入について
  - 第4号議案 各委員会の構成について
  - 第5号議案 デイスクロージャリー誌の発行について
  - 第6号議案 業務報告書の提出について
  - 第7号議案 令和元年度下期監事監査意見に対する回答について(案)
  - 第8号議案 報告事項
- 報告事項
  - (1) 令和2年6月末の各事業の実績について
  - (2) 不祥事再発防止計画の進捗について
  - (3) 組合員の加入及び脱退について
  - (4) 組合員の苦情等の対応状況について
  - (5) マネーロンダリング及び反社会的勢力等の取引排除にかかる対応状況について
  - (6) 余剰金の運用状況及び第2四半期の運用計画について
  - (7) 令和2年度第1四半期の自店検査の結果について
  - (8) JAに対する要望書の回答について
  - (9) JAの対する望書の回答について
  - (10) 総代会議決結果について
  - (11) その他 令和2年度常勤役員行事一覧について

## 第5回 理事会報告

(令和2年7月31日開催)

- 審議事項
  - 第1号議案 臨時総代会の提出議案について
  - 第2号議案 臨時総代会の委任状・議決権行使書の取扱・管理方法について
  - 第3号議案 出資口数の減少について
  - 報告事項
- 報告事項
  - (1) 不祥事再発防止計画の進捗について
  - (2) 体制整備モニタリング報告について
  - (3) JA農業経営維持継続資金(危機対応)融資要項の制定および貸出金利率の設定について
  - (4) 二保ライスセンターの不審火について
  - (5) その他
- 3. 令和2年度8月役員行事予定について

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。

※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8月号

発行

行/JAおおぞら

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)

発行人/代表理事組合長 藤田 繁信  
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

# 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

# やさい畑



2020年  
夏号

※記事の内容は変わることがあります。

2020年7月3日発売  
定価 922円(税別)

- 〈特集〉発芽と生育がグンとよくなる 種まきの極意
- 〈第2特集〉秋冬野菜の長期どりプラン
- 〈連載〉作付け王の省エネ菜園塾
- 〈木嶋流野菜づくり道場⑩〉  
発芽の常識に挑む ホウレンソウの夏まき
- 〈イガさんの菜園実験室〉ハクサイはいつまでに播けば巻くのか?
- 〈小さくはじめる有機菜園 第5回〉無農薬栽培の害虫退治ワザ
- 〈めざせ大発見 畑の探求者〉“うまみ”みなぎる 潮キャベツ
- 〈スマイル農園のなるほど栽培 第3回〉  
小タマネギのリサイクル栽培に挑戦
- 〈健洲先生直伝!〉掛けるだけで「害虫よ、さらば」  
UVカットトンネルの実力テスト
- 女子栄養大学農園 ダイコン品種 作り比べ・食べ比べ

お申込みは最寄の支店へ

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。

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					
9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

郵便はがき

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

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