

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2020 ● VOL. 305

HALLOWEEN



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：おばけカボチャ（穴水）



今月のおおぞらさん

わき
脇

はるき
晴希さん (25)



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晚30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中でも休みたくなり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されることと、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気圧を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましょう。



刈取作業は、お父さんと
▼ 晴希さんの担当

▲ 農業の大先輩のお祖父さんとコンバインに溜まった籾を排出作業中。この後、籾を運搬するのがお祖父さんの担当だそうです。



今月は、今年認定農業者になった若手農家の脇さんにお話をうかがいました。

脇さんは現在、850aの水稲と14aのブルーベリーを作付けされています。元々農業をしていた祖父や父親の姿を小さい頃から見ていて、自分もやろうと思ったのが、農業を始めたきっかけだそうです。

脇さんにとっては、物心ついた頃から慣れ親しんでいる農業ですが、本格的に農業を始めた今年は、思った以上に大変苦労したそうです。

「今年は暑い日が続き、水の管理が本当に難しかったです。早くに稲が倒れたので圃場がまだ柔らかく、刈取り作業が全然はかどっていません。今のところ、まだ半分しか刈り取ってません^(^_^)（9/24取材日現在）」

しかしその一方で、仕事が段取り良くうまくいった時は、農作業をしていて嬉しい時だと言います。

また、地区の基盤整備が進み、圃場が大きくなったため、今年から4条刈りの大型コンバインを導入し、作業効率をあげています。

「本格的に始めてまだ一年目なので、自分の実績はありませんが、祖父や父に習いながら、農業の技術を習得し、経営規模を拡大できたらと思っています。」

時間がある時は、好きなアニメを見て気分転換をしているという脇さん。身近にいる農業の先輩にスキルを教わりながら、ぜひ若い力で能登の農業を盛り上げていってください！



健康科学アドバイザー・福田千晶

編よもやま話

2020
10
vol.305

10月ということで直売所のカボチャをハロウィン仕様に飾り付けしました。大事な商品なので貼り付けられないため、崩れないようにそっと飾りを置いて撮影しました。

秋も深まってきましたね❁ 色んな秋の過ごし方がありますが、みなさんはどんな秋を過ごしていますか？ やっぱり食欲の秋はかせませんよね(笑)





おおぞら管内の行事と話題

「きのこ講習会」開催

9月18日(金)JAおおぞら産直部会では、直売所出荷者向けに「きのこ講習会」を開催しました。

毎年のように、どこかでのこによる食中毒が発生していることから、シーズンを迎えるにあたり、石川県農林総合研究センターの八島武志氏を講師に招き、きのこの見分け方や、出荷時の留意点などが説明されました。

八島氏は、「食中毒が発生すると、地域の信頼にも関わってくる。直売所も営業停止になり販売できなくなる。みんなが楽しみにしている農産物なので、不審なものは出荷しない、図鑑を見ただ



けで判断しないなど、ぜひ正しい知識を持つてほしい。」と呼びかけました。

参加した産直部会員の皆さんは、メモを取るなど熱心に耳を傾けていました。

中学生からエコバッグのプレゼント

9月29日(火)能登おおぞら村輪島にて、輪島中学校サイエンス部の部員の皆さんからエコバッグをプレゼントして頂きました。

約10日間の制作期間を経て約100個検品し、選りすぐられたエコバッグとなっています。「他の人に役に立つように。」という生徒たちの思いが込められたエコバッグは、「大好評につき多くの方に使っていただいております。」と先生も太鼓判。

直売所でもとても好評で、この後すぐなくなってしまうそうです。



素敵なエコバッグ
頂きました★



千枚田稲刈り

おおぞらでは9月26日(土)、輪島市白米千枚田で稲刈りを行いました。

JAが管理する約100枚の棚田は、前日から降雨のため、大変滑りやすく、足元が悪い中でしたが、何とか刈り取りからハザ掛けまで作業を終えることが出来ました。

例年は、学生や女性部員の皆さんなどにも声をかけ、お手伝いに来てもらっていました。が、今年はコロナ禍のため、田植えから引き継ぎ、役職員のみ80名での作業となりました。

来年からは、通常通りボランティアの皆さんと一緒に作業出来ることを願っています。



ハザ掛け作業▶



ズボラ主婦K子の

#チャレンジレシピ

新商品

「香り燻製だいこん漬の素」を使った

“燻製煮卵風”



この商品を作っている
厚生産業さんに

教えていただきました！



材料▶卵…6個 | 香り燻製だいこん漬の素…小袋1袋 | 水…150ml
※卵は、室温に戻しておく。



沸騰した鍋に卵を入れ、8分間ゆでる。
※お好みでゆで時間を変えてください。



冷水に入れ、粗熱をとります。



大きめのポリ袋にだいこん漬の素の小袋1袋と水150mlを加えて素を溶かす。



殻をむいたゆで卵を4の中に入れ、冷蔵庫で一晩漬け込めば完成です。



出来上がり！

味が染みてて
美味しい！
簡単なのでぜひ作
ってみてくださいね！



「香り燻製だいこん漬の素」は、
能登おおぞら村でも販売しています。

動画はこちら⇒



たいせつな人にのこしたい
知恵と思いと豊かな暮らし

12月号 第2 別冊付録

12月号 第1 別冊付録

2021 家計簿

12月号 第2 別冊付録

1月号 第1 別冊付録

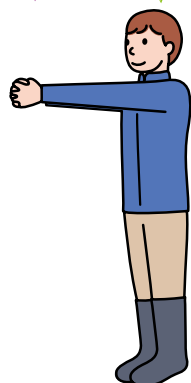
1月号 第2 別冊付録

四季の気配をたのしむ 二十四節気手帖

JAグループのファミリー・マガジン
『家の光』12月号・1月号
購読申し込み受付中

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.ienohikari.net> お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

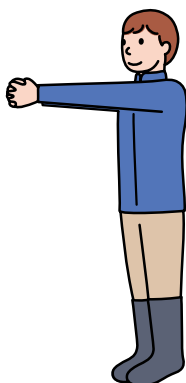
「バランスとストレッチ」



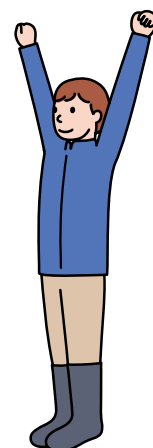
1 両手を握り前に突き出します。



2 両手を下げながら、右膝を抱えて引き寄せます。両手を戻し、次に左膝を抱えて引き寄せます。グラグラしないようにしっかり立ちます。



3 最後のポーズ



※足踏みをしながら「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。椅子に座って行う場合も、同じ運動をします。

「The Taiso」の動画はこちら

ザ・タイソウ

検索



これまで紹介してきた「体側部横曲げ」「腰部をねじる」「背腹部前曲げ、後ろ曲げ」「胸部 腕を上げて伸展」「足踏みと腕屈伸～拍手」と、今回の「バランスとストレッチ」をつなげてやってみましょう。

「バランスとストレッチ」を終えたら、③膝を屈伸しながら「パン、パン」「パパン、パン」と手を鳴らし、最後に背筋を伸ばしてバンザイポーズ、で終了です。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



ストップ!

農作業事故

柔軟性と農作業

人間工学専門家 ● 石川 文武

柔軟性は体の柔らかさを表す体力の一要素です。一般的に関節可動範囲や座位体前屈などで評価されます。ほぼ全世代にわたって男性よりも女性の方が優れているという、他の体力要素とは異なった特徴があります。筋肉が柔軟で関節の可動域が広いことは生活動作をスムーズにします。関節の可動域が制限されればさまざまな動作（物の上げ下ろしや衣服・靴の脱着など）に支障を来し、また少しの動作でも関節や筋肉に負担がかかり障害にもつながります。

静的柔軟性と動的柔軟性があり、前者は「関節可動域」すなわち体の柔らかさを表し、後者は「関節可動域における動きやすさ」すなわち運動のしなやかさを表します。運動のしなやかさを変化させるにはストレッチがあり、特に動的柔軟性の向上のためには動的ストレッチというエクササイズがあります。

体の柔軟性では、脊柱の前屈や側屈の柔軟性低下に比べて肩関節の柔軟性低下が目立ちます。関節の動きやすさは加齢とともに減退しますが、関節の骨組織変形も伴います。従って重量物運搬作業、頻繁な腰曲げ作業、長時間の不自然な姿勢保持による静的筋作業などは関節の疾患を誘発しやすいので、作業方法の変更や改善が必要です。

ストレッチを実施する際に注意すべき原則が五つあり、(1)時間を20秒以上かけて伸ばす、(2)伸ばす部位を意識する、(3)痛くなく気持ち良い程度に伸ばす、(4)呼吸を止めないように意識する、(5)部位を適切に選択することです。柔軟性を高めるストレッチは、肩回し（肩甲骨周辺の可動性を高める）、胸（胸の筋肉の柔軟性を高める）、腰（腹筋、背筋の柔軟性を高める）、もも裏（脚の太腿〈だいたい〉二頭筋を伸ばす）、お尻（臀〈でん〉筋を伸ばす）が有効です。具体的な方法は健康づくりセミナーに参加するか、地域の健康指導者にご相談ください。

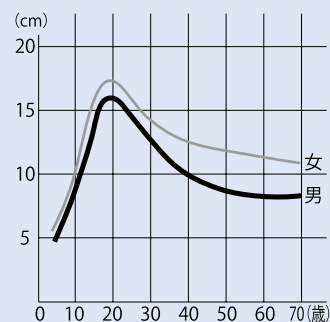


図 加齢による身体柔軟性の変化（前屈テスト）



能登おおぞら村穴水



直売所店員直伝

アレンジ次第で、
いろんなエコバッグ
ができますよ～★

“手作りエコバッグ”

レジ袋が有料になり、全国的にエコバッグの需要が高まっているため、新聞紙を使って簡単にできる、エコバッグの作り方をご紹介します♪



↑
動画はこちら



作り方



1
新聞紙を半分に折ります。



2
少し余白を残して、もう半分に折ります。



3
折った一方をもう一方の間に挟み込みます。



4
挟み込んだ所をテープでとめます。



5
山折りしてある方を上にし、下から半分に折って、折り目をつけます。



6
5で折ったところを戻して、画像のように折りたたみます。



7
反対側も折ります。



8
折ったところと真ん中をテープで貼ります。



9
強度を上げるために真ん中にガムテープを貼ります。



10
広げます。これで本体は完成です！



11
取っ手を作ります。新聞紙を半分に切ります。



12
半分に折ります。



13
もう半分切ります。



14
切ったら半分に折って折り目を付けます。



15
広げて、折り目に向かってまた折ります。(反対側も)。



16
また中心に向かって折っていきます。何度か繰り返して細く折っていきます。これをもう1本作ります。



17
本体と取っ手を合わせ、ホチキスでそれぞれとめます。



18
とめたホチキスがむき出しで危ないので、ガムテープを上から貼って出来上がり！

能登おおぞら村穴水では、数に限りがありますが、レジ袋を忘れた方などに袋入れして、無料でお渡ししています^^
ぜひ皆さんも新聞紙や包装紙などで作ってみてくださいね★



栽培のポイント

3月ごろ地下茎の根株を掘り上げ、畑に植えつけます。初めて栽培するさいは市販の根株を購入しましょう。半日陰でやや湿った土地を好むので、木漏れ日のさす大きな樹木の下などが最適です。適温・適湿に保つために、敷きわらは欠かせません。多年草なので何年も続けて収穫できます。しかし、2～3年たつと芽数が殖えすぎるので、適宜間引きします。

《栽培暦》

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

○ 植えつけ ◐ 軟化栽培 〇 収穫

5 敷きわら



6 水やり



7 間引き (3～4年め)

葉が枯れあがって根株が休眠に入った頃



8 収穫

株元付近によく注意し、適期を逃さず花蕾を摘み取る



収穫した花蕾



中身のよく締まっているものがよい



花が開いてしまうと著しく品質を損ねる



ミョウガタケの育て方



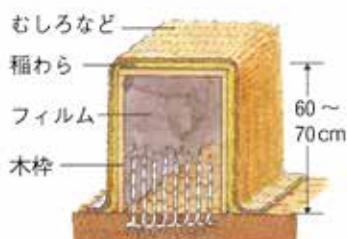
紅つけ 軟化を開始してから2回、覆い(軟化保温資材)の一部を開けて、弱光を入れて発色を促す



第1回 5～6cm くらいの頃



第2回 15cm くらいの頃



萌芽し始める4月ごろから、フィルム囲いによる軟化保温資材を厚く掛けて温度を保つ



ミョウガの若い茎を軟化栽培したもの。ほんの少しだけ日に当て、赤みを帯びさせる。旬は初夏



ミョウガ

2017年家の光10月号より

香りと苦みが特徴 薬味にお勧め

北海道から沖縄県まで、日本各地に自生している香味野菜です。農産物として栽培しているのは日本だけ、という特殊な野菜です。ふだん食べているのは、ミョウガの地下茎から出る花蕾（からい）で、花ミョウガとも呼ばれています。一方、若い茎を軟化栽培し、ほんの少しだけ日に当てて赤みをつけたものをミョウガタケと呼び、料理に重用されます。ミョウガの香り成分の元となるアルファピネンは消化を助け、発汗を促し、血流の循環をよくするなど、さまざまな効果があります。

1 畑の準備

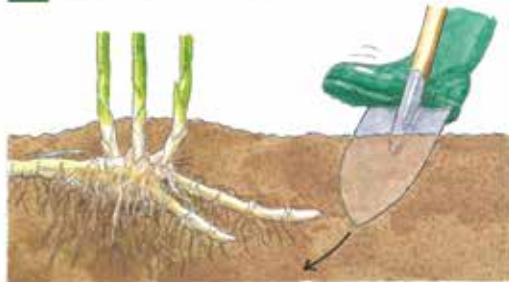
大きな樹木の葉陰など、夏の強光が遮られる所がよい

〈1㎡当たり〉
堆肥 バケツ1杯
石灰 大さじ5杯



畑には堆肥と石灰を全面にばらまいて20cmぐらいの深さに耕しておく

2 根株の準備



できるだけ根を切らないように注意して株を掘り上げる

初めてのときは栽培している人から根株を分けてもらうか、市販の根株を購入する

充実した根茎を3～4節付けるようにして切断する



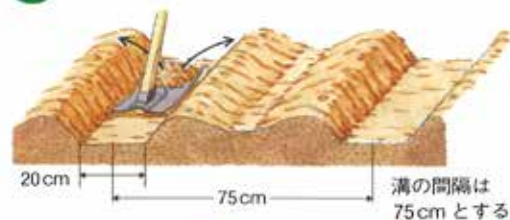
市販の根株は保温材といっしょに袋詰めされている

ポット苗を販売している業者もある



3 植えつけ

両側に土を上げながら植え溝を掘る



根株は2列に並べて、たがいにずらしながら植えつける



5～6cmの厚さに覆土し、かるく鎮圧する

4 追肥・間引き

生育中2回ぐらい畝間に追肥し、かるく土に混ぜ込む

第1回

5～6葉期の頃
〈畝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ3杯



間引きは2年めから。5～6葉期の頃、1㎡当たり25～30本の主茎を残す

第2回

1回めの1か月後 化成肥料 大さじ3杯

〈畝の長さ1m当たり〉



2回めの追肥のあと、畑全面に株が広がってきたら、葉色や株の太さなどの生育の様子をみながら、必要に応じて葉にかからないように全面に化成肥料と油粕を適宜ばらまく



JAおおぞら 年金ご紹介キャンペーン

【キャンペーン期間】令和2年7月1日(水)～令和3年3月31日(水)

1. キャンペーン対象者

- ・JAで年金をお受け取りしている方(ご紹介者)
- ・紹介者に紹介され新たにJAで年金をお受け取りされた方(ご紹介先)



2. キャンペーン内容

JAで年金をお受け取りいただけるご友人・お知り合いをご紹介ください。
ご紹介いただいた方がJAで年金をお受け取りされた場合は対象者に、
「JA商品券1,000円分」をプレゼント致します！

年金振込をご指定いただいた方は、こんなにお得!!

ご指定いただいた方にもれなく、商品券プレゼント

さらに、JA年金友の会入会まで...

- ①定期貯金の金利上乘せ!
- ②JAのグラウンド・ゴルフ大会の参加ご招待!!
- ③年金友の会旅行にご参加いただけます!!



※ご紹介者様はご紹介先様に事前にキャンペーンの趣旨を必ずお伝えください。

※ご紹介先様があらかじめご紹介に同意されていない場合には、当組合へご紹介いただくことはできません。

※当組合および石川県信用農業協同組合連合会(以下、「当組合等」という。)は、本カードにて取得したご紹介者様及びご紹介先様に関する個人情報、年金口座指定推進のために、保有・利用致します。

※当組合からご紹介先様にご連絡する際、ご紹介者様の個人情報を、ご紹介先様へお伝えすることがありますので、ご了承ください。

※なお、本カードによりご提供いただいた個人情報は、本キャンペーンの目的以外には利用致しません。

 JAおおぞら

JA CARD

JAカード会員さま限定

対象のJA直売所・ファーマーズマーケットで
JAカードをご利用いただくと、

ご請求時に
5%割引に!

※一部対象外の店舗があります。

5%割引はどのように適用されるの?

- ① お買い物1回ごとに
割引金額を算出いたします。
- ② JAカードご利用代金
ご請求時に、割引いたします。

割引対象のJA直売所・ファーマーズマーケットはどこにあるの?

店頭で
このステッカーのほりが目印です。

WEBで
パソコン・スマートフォンから簡単にお探しいただけます。
JAグループサイト
<https://life.ja-group.jp/farm> JA直売所 検索



※対象店舗でお買い物の際にJAカードでお支払いいただくと、JAカードご利用代金で請求時に、そのご利用分から5%を割引いたします。一部、割引対象外の商品・サービスがあります。
※Apple Payでのお支払いは、割引対象外となります。
※JAデジタルカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは、本紙記載の特典の対象外です。
※本特典は、2020年4月期のものであり、予告なく割引率の変更や本特典を終了する場合があります。
※本サービスにはご注意事項があります。詳しくは三井UFJニコスJAカードWEBサイトでご確認ください。

■ JAカードのご入会はお近くのJAまで
JAバンクホームページでお近くのJA店舗を検索!
<https://www.jabank.org/>

■ サービスの詳細はこちら
三井UFJニコス JAカードWEBサイト
<https://www.zr.mufg.jp/ja>

※2次元コードは種類によりご利用いただけない場合があります。

初めてJAで口座開設した方限定の新規ご利用特典がございます! 詳しくは裏面へ

JAマイカー ローン

あなたのカーライフに
よりそう。

店頭申込なら

変動金利
最軽減金利
年 **1.0%**

店頭基準金利 年3.0% (保証別)

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。

最軽減金利適用期間

2021年
4月30日[金]まで

今なら抽選で
70名様にプレゼント!



応募受付期間
2020年10月1日[木]
～2021年5月14日[金]

応募条件
2021年4月30日(金)までに
対象のローン(お借入金額50万円以上かつ
お借入期間3年以上)をご契約いただいた方

対象品目
マイカーローンもしくは教育ローン

パナソニック
衣類乾燥除湿機
[10名様]

ガソリン
3万円分
[10名様]

クオカード
2,000円分
[50名様]

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お申し込み
○自動車・バイク(中古車を含む)購入資金および購入に付する諸費用
(ただし、営業用のものは除く)

○運転免許取得費用

○カーポート(居住用車庫)建設費用(当該費用としてのご融資金額は100万円以内)

○住宅金融機関・信託会社等からの自動車ローン・借換資金 等

ご融資金額
10万円以上、1,000万円以内(所要金額の範囲内)

ご年齢
○お借入時の年齢が満18歳以上75歳未満

○最終返済時の年齢が満80歳未満

ご融資期間
6ヶ月以上10年以内

ご返済方法
元金均等返済、毎月返済と特定月増額返済併用のいずれかをお選びいただけます。

保証・担保
石川県信用農業協同組合連合会の保証(保証料:年0.40%～1.00%)が必要です。

お客様の信用状況により、保証料率が異なります。原則として保証人は必要ありません。

また、担保は不要です。

外れた方に
抽選で当たる/
Wチャンス!

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

●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あります。

●プレゼントの当選者発表は、賞品の発送(2021年5月下旬)をもってかえさせていただきます。

●ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要になる場合がございます。

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、県下16JAとJAバンク石川が連携する組織です。

JAネットマイカー ローン

あなたのカーライフに
よりそう。

WEBから仮申込で

固定金利
年 **1.7%** (保証別)

金利適用期間

2021年4月30日[金]まで

詳しくは
コチラ!

今なら抽選で
70名様にプレゼント!



応募受付期間
2020年10月1日[木]
～2021年5月14日[金]

応募条件
2021年4月30日(金)までに
対象のローン(お借入金額50万円以上かつ
お借入期間3年以上)をご契約いただいた方

対象品目
マイカーローンもしくは教育ローン

パナソニック
衣類乾燥除湿機
[10名様]

ガソリン
3万円分
[10名様]

クオカード
2,000円分
[50名様]

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お申し込み
○自動車・バイク・除雪機(中古車を含む)購入資金および購入に付する諸費用

○営業用のものは除く

○営業用以外の店舗による運転免許取得費用

○カーポート(居住用車庫)建設費用(当該費用としてのご融資金額は100万円以内)

○住宅金融機関・信託会社等からの自動車ローン・借換資金 等

ご融資金額
10万円以上、1,000万円以内(所要金額の範囲内) ※組合員以外の方は500万円以内

ご年齢
○お借入時の年齢が満20歳以上75歳未満(満18歳以上満20歳未満の方は店頭受付となります。)

○最終返済時の年齢が満80歳未満

ご融資期間
6ヶ月以上10年以内

ご返済方法
元金均等返済、毎月返済と特定月増額返済併用のいずれかをお選びいただけます。

保証・担保
三井UFJニコスの保証をご利用します。

保証料はお借入金額に依ります。

保証人・担保は不要です。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※写真はイメージです。実際の商品は、内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

●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あります。

●プレゼントの当選者発表は、賞品の発送(2021年5月下旬)をもってかえさせていただきます。

●ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要になる場合がございます。

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、県下16JAとJAバンク石川が連携する組織です。

法務局で遺言書を 保管できる

「自筆証書遺言書保管制度」 が始まりました！

この制度は、自筆証書遺言書を作成した本人が、法務局に遺言書の保管を申請することができるというものです。この制度を利用すると、遺言書の紛失や亡失の防止、他人による破棄や改ざんをされたりすることがない等、遺言者だけでなく相続人や受遺者等にもメリットがあります。

なお、本制度をご利用される以外にも、これまでどおり、自筆証書遺言書を自ら保管することはもちろん、公正証書遺言制度をご利用いただくことも可能ですので、それぞれの特徴を踏まえて、ご判断ください。

詳しい手続は、法務省ホームページをご覧ください。



法務省ホームページ

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



問合せ先

金沢地方方法務局供託課 TEL 076-292-7846
(平日：午前8時30分から午後5時15分まで)

遺言書はかんガルー



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おおぞらで葬儀特典のご案内

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

能登6JA 合併推進協議会について (報告)

「能登地区JA合併研究会」は、これまで9回の研究会を開催し、合併に向けての検討点や課題整理を行ってきました。

令和2年9月4日開催の第6回理事会で「能登6JA合併推進協議会」に参画することを決定致しました。「能登6JA合併推進協議会」の発足は、令和2年11月です。



輪島支店管内

輪島クラブ



輪島クラブは現在、河井小、河原田小、
鶴巣小の子どもたち男女20名で活動して
います。

学童野球の活動を通じて「健全な心」
「健康な体」「和と協調」を育むことを目標
とし、大会で良い結果を残せるよう、明る
く元気に練習をがんばっています。

みなさん応援よろしくお願いします！

メンバー募集中

野球をやってみたい子！野球に興
味がある子！体験入部、見学はい
つでもOKです。練習は春～秋の
シーズン中は河井小学校グラウンド、冬のシーズンオフは河原田小
学校体育館で練習をしています。

〔お問合せ〕090-4324-5183

(保護者：徳野)

みんな一生懸命練習に
取り組んでいます！



◆投稿作品

◆真名井短歌会（穴水支店管内）

煽られし風の名残りをとどめる蓮の葉裏の白きたそがれ
追う風と追われる風に落葉舞う小さな旋風誘い過ぎ行く
雨あがり訪なふ風のさはやかにコロナの愁ひもしばし忘れぬ
曇り空風おだやかな暑き日に汗を流して藪を掘り上ぐ
二胡の音と流す踊りに酔ひしれし遙か日想ふ八尾風の盆
憚らずカナカナが鳴く午前四時四方八方声伝いくる
せせらぎの音と匂ひに包まるる妻息の墓に直に掌合はす

西川

菅谷

中田

池上

菅原

毛利

若林

蛸や雨一頻り背戸の畑

平下 友子

おぼろ夜や宿下駄鳴らす古稀の旅

マゴ

夕暮れの合歓咲く小道花あかり

立岩 昌子

ちちろ鳴き今年も恵み夫と食む

横道 宏子

朝早く盆花作り墓参り

岡須美重子

寄る辺なき彼此泳え夜長かな

前川 公子

夕日道きらめく海や百日紅

安原 弘子

※夕日道：夕日が沈む少し前。地平線から沿岸に出来る太陽の道の様。

尾花咲き虫の声きこえる秋の夜

涼風そよぐ一時の窓辺

竹田ふじゑ

紅葉狩り遙か聞こえし鐘の音に

後押しされつつ旅路の宿へ

新田 幸子



Cooking

2016年家の光
1月号別冊より

シメジと サバのそぼろ

材 料 (作りやすい分量)
シメジ…大1パック(200g) | サバ…半身
(180g) | ショウガ(すりおろし)…2かけ分 |
細ネギ(小口切り)…4本分 | **A**【しょうゆ…
大さじ2 | みりん…大さじ2 | 酒…大さじ1/2 |
みそ…小さじ1】 | ゴマ油…大さじ1/2

作り方
①シメジはいしづきを除き、長さを半分に
切ってほぐす。サバは皮を下にして、骨
を除いてからスプーンで身をそぐように
取る。
②鍋にゴマ油を熱し、ショウガと①、**A**を
入れる。汁けをとばすようによく混ぜな
がら煮る。
③汁けがなくなったら細ネギを加えて混
ぜ、さっと煮て冷ます。

今回は、秋の味覚を使ったレシピです♪

2016年家の光11月号より

クリとペーコンのピラフ

材 料 (4人分)
米…2合 | むぎグリ…240g | ペーコン…5〜
6枚(80g) | マッシュルーム…1パック(100g)
| タマネギ…1/2個(100g) | ニンニク(みじ
ん切り)…小さじ2 | パセリ(みじん切り)…
適量 | バター…大さじ2 | **A**【コンソメス
ープの素…小さじ1 | 塩…小さじ2/3 | コショウ
…少々】

作り方
①米は洗ってざるに上げ、30分おく。クリ
は2つに切り、ペーコンは1cm幅に切
り、マッシュルームはいしづきを取って
薄切りにし、タマネギはみじん切りにす
る。
②フライパンにバター、ニンニク、タマネ
ギを入れて中火にかけ、しんなりするま
で炒める。次にペーコン、マッシュル
ーム、米を順に加え、そのつど脂が回るま
で炒める。
③水450mLと**A**を加えて混ぜ、クリをのせ、
かるく押さえる。ふたをしてひと煮たち
させたら、15分弱火にかけ、火を止め
て10分蒸らし、パセリをちらす。

2011年家の光1月号別冊より

カボチャあんの 中華ミまんじゅう

材 料 (10個分)
●まんじゅうの皮／米粉…100g | 薄力粉…50g
| ベーキングパウダー…大さじ1/2 | **A**【砂糖…大さじ
2 | めるま湯…1/3カップ | サラダ油…大さじ1/2】
●カボチャあん／カボチャ(わたと皮を除く)…
150g(正味) | 砂糖…大さじ2 | 水…1/2カップ

作り方
①カボチャあんを作る。カボチャは薄切りにし
て水とともに小鍋に入れ、中火で煮たてる。
弱火にしてやわらかく煮て、砂糖を加えて水
けがなくなるまで煮る。マッシャーでつぶ
し、冷めたら10等分に丸める。
②まんじゅうの皮を作る。ボウルに米粉と薄力
粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
③**A**の砂糖とめるま湯を混ぜ、砂糖が溶けたら
サラダ油も入れて混ぜ、②と合わせる。
④生地がなめらかになるまで5分ほどこね、
ラップに包んで30分休ませる。
⑤④を10等分にして丸め、めん棒で円形に薄く
のばす。①を中央にのせ、周囲の皮を寄せる
ようにして10個包む。
⑥蒸し器にオープンシートを敷き、湯気がたっ
たら⑤を並べ、15分ほど蒸す。



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】気になることは少し
様子を見て。結論を急がないの
が幸せの秘訣(ひけつ)。金運は
下旬から上昇。お誘いの予感も
【健康運】朝は血圧のチェック
から。散歩がお勧め
【幸運の食べ物】ユズ



獅子座
7/23~8/22

【全体運】強く出過ぎると問題
発生の暗示が。一歩下がって寄
り添う姿勢を見せて。驚くほど
スムーズに進展して、びっくり
【健康運】専門家の助言を得て
トレーニングを開始
【幸運の食べ物】ジネンジョ



射手座
11/23~12/21

【全体運】あちこち引っ張り出
されて忙しくなりそう。ただ、
人の輪の中にはラッキーなご縁
が。音楽鑑賞はいい気分転換に
【健康運】ハードな運動もいい
ですが、一押しはダンス
【幸運の食べ物】ズワイガニ



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】身辺がにぎやかに。
頼まれ事が手に余りそうなら一
緒にやってくれる人を探しま
しょう。ペアの物がハッピー
【健康運】気持ちいいくらいの
強さで足のつま押しを
【幸運の食べ物】カボチャ



乙女座
8/23~9/22

【全体運】ラッキーな情報が飛
び込んできそう。友人と共有す
ればよりハッピーに。おけいこ
事や検定試験の勉強にツキ
【健康運】一緒に体を動かす仲
間をつくと長続き
【幸運の食べ物】スプラウト



山羊座
12/22~1/19

【全体運】やりたかったことへ
と道が開けます。やる気をア
ピールしてください。リーダー
役を頼まれたら引き受けて◎
【健康運】無理をしないのが一
番。枕遊びが重要
【幸運の食べ物】柿



双子座
5/21~6/21

【全体運】部屋の中を整理整頓
すると頭の中もすっきり。迷っ
たら掃除をするのがお勧めで
す。野菜たっぷりの食事で開運
【健康運】サウナや岩盤浴でじ
んわり汗をかいて
【幸運の食べ物】ホウレンソウ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】楽しめる機会の多い
良好運。ただ、ちょっぴり口が
軽くなりやすいのが玉にきず。
お酒はほどほど。帰宅は早めに
【健康運】腹も身の内。適量が
健康の秘訣
【幸運の食べ物】サトイモ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】頑固な態度が人間関
係をこじらせる原因に。話をよ
く聞けば和解のきっかけがつか
めます。発想の転換が大事
【健康運】リズムカルな運動に
ツキ。ラジオ体操も◎
【幸運の食べ物】ニシン



蟹座
6/22~7/22

【全体運】明るい兆しが見えて
います。遊びに行く計画を練り
ましょう。人生を楽しむ気持ち
が幸せの呼び水に。映画観賞吉
【健康運】テーピングで症状が
改善。予防にも効果あり
【幸運の食べ物】リンゴ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】計画を実行する好機
到来。あなたの求めに応じて力
を貸してくれる人も集まりま
す。道具や服の新調がお勧め
【健康運】食べ過ぎたと思っ
たら体を動かして
【幸運の食べ物】ネギ

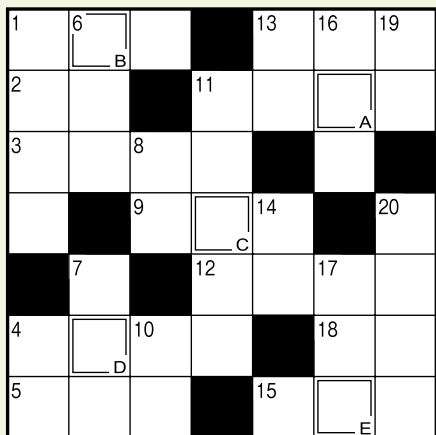


魚座
2/19~3/20

【全体運】視野の広がりが新た
な展開をもたらします。思い付
きは試してみよう。海外
からの情報を小まめにチェック
【健康運】彩りの良い食事が健
康長寿を導きます
【幸運の食べ物】エビイモ

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本のこと。電子――
- ④釣った魚を入れておく籠
- ⑥今日の――ディッシュはステーキです
- ⑦漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
- ⑩牛の頭に生えています
- ⑪この下駄箱は――だから動かさません
- ⑬ドリルで開けるもの
- ⑭焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯うわさが広まるときに付きやすい
- ⑰10月10日は目の――デーです
- ⑲やばではありません
- ⑳腰をひねるようにして踊るダンス

→ ヨコのカギ

- ①匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- ②日が暮れてすぐの頃
- ③晴れた日にはかどりのやすい家事
- ④――油を付けて日本髪を整えた
- ⑤世界遺産の一つ、――古道
- ⑨千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑪運動会の競技の一つ
- ⑫配偶者のことです
- ⑬徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮眠ったまま話します
- ⑮ベンチもこれの一種



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、「J A おおぞらの干し芋“ヘチッコ君”」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11月16日（月） 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『モウシヨビ』

◆クイズ当選者（応募総数142名）

北方 秋美 様	鋪 美智子 様
橋本 孝子 様	横道 宏子 様
徳田 弘子 様	道下 昌美 様
白藤 弘子 様	徳田かよ子 様
中本 幸夫 様	谷口 賢良 様
高尾 時子 様	柳瀬 弘子 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

8月号への投稿より

●今年（編）の夏はとっても暑く、まさに猛暑日が続きました。家の畑で育てているゴーヤなどの夏野菜を日ごろから食べているおかげで夏バテ知らずです。Cookingのコーナーの「ゴーヤチャンプル」も作ってみようと思います。穴水町 K・K 92歳

●今月号で玉ねぎの青立ちの原因が「フンポイント」で記してあり、とても参考になりました。一昨年は沢山青立ちをしましたが、肥料のやり過ぎが原因でした。ありがとうございます。今後参考に致します。輪島市 M・G 68歳

●輪島・穴水の直売所に行くのと、「ぬか床」があるのは知っていました。「ぬか床」の作り方が書いてあったので、家でもチャレンジしてみます。町野町 Y・K 75歳

●親がいつもクイズが好きで見てたら自分も楽しみになってやっています。また、家にいる事が多くなって、自分でも作れる料理レシピを見て作っています。いつもありがとうございます。穴水町 M・K 47歳

●（編）ご愛読ありがとうございます。10月号は解きましたか？またCookingの料理も作ってみてくださいね。

●農協・農業を頑張っている人の姿を見ると元気が出ます。有難いことです。農協さんを娘が気に入って日曜しか行けません品物が良いと喜んでます。おいしいものを食べさせてもらっています。輪島市 F・T 81歳

●表紙の千枚田パークで撮ったアイスクリームがとっても良かったです。暑い夏よだれが出そうでした。能登町 M・Y 70歳

●（編）表紙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。少しでも涼しく感じて頂けたなら嬉しいです。猛暑日だったので、撮った直後にもう溶けてしまいました。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。

●（編）いつも直売所へのご利用ありがとうございます。ポイント貯まるくらいいお買い物を上手に使って、またお買い物していただくね。



素敵なイラスト
ありがとうございます！



穴水町 Y・S 69歳



穴水町 T・S 68歳



穴水町 S・T 63歳



穴水町 M・Y 10歳



穴水町 Y・T 4歳



門前町 M・T 63歳



門前町 S・K 45歳



輪島市 S・M 82歳



輪島市 M・S 68歳



輪島市 T・M 62歳



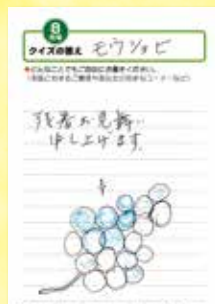
輪島市 K・H 56歳



輪島市 C・T 11歳



町野町 M・T 16歳



能登町 M・S 69歳



能登町 T・T 59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。

10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6回 理事会報告

(令和2年9月4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

固定資産の処分について(委員会報告「企画管理委員長」)

第3号議案

令和2年度産米の米穀共同計算にかかる委託契約内容について(委員会報告「営農委員長」)

第4号議案

令和2年度産米のJA手数料と生産者仮渡金について

第5号議案

能登6JA合併推進協議会の参画について

●報告事項

(1)各委員会報告について(委員長報告)

(2)貸出金等の査定結果について

(3)固定資産の処分方針について

(4)穴水・栃木ライスセンター色彩選別機設置工事完成検査について

(5)その他

1. 令和2年度産米穀の検査概況について

2. JA石川県女性協活動体験発表について

3. 令和2年度JA共済地域貢献活動について

4. 理事監事の内部利用の促進について

5. 令和2年7月豪雨にかかるJAグループ支援募金について

6. 令和2年度常勤役員行事一覧について

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。



広報おおぞら

2020年10月号

発行／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 クミヤ



■ 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					



町野町
Hさんの家族



かりんちゃん (メス・柴犬・8才)
元気で甘えん坊、留守番もしっかり
こなせるお利口さん★

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？

料金受取人払郵便

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

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

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