

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら



2021 ● VOL. 313



人・夢・未来の、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
ています！
@jaohzora



JAおおぞら

検索



表紙：アヤマ (アキ)

産地から元気をお届け

こんにちは！おおぞらさん！

しろよねまち
輪島市白米町（輪島支店管内）

今月のおおぞらさん

しろよねせんまい だ あいこうかい
白米千枚田愛耕会

代表 小本

たかのぶ
隆信さん



代表の小本さん（後列右から3番目）と愛耕会の皆さん

今月は、世界農業遺産で、輪島市の国名勝でもある「白米千枚田」を守り続けて、16年目となる「白米千枚田愛耕会」代表の小本さんにお話しを伺いました。

愛耕会は、2006年に別のボランティア団体が人手不足により管理できなくなったため、元JA職員で前代表の堂前助之新さんが、輪島市からの相談を受け、中学の同級生4人と結成したのが始まりです。

昨年度、残念ながら亡くなった堂前さんからバトンを引き継ぎ、現代表となった小本さん。元々は、輪島塗の営業マンとして定年退職する約30年もの間、全国を飛び回っていました。営業で訪れた都会のお客様とお話しをしていると、「輪島はいいとこですね。能登はいいですね。」という言葉をよく耳にしたそうで、きつと能登の景色や食べ物が良いということだろうと当初は感じていたと言います。

しかし段々とその言葉を聞いている内に、実は景色や食べ物だけではない能登の良さがどこかにあるのではないかと感じ始めたそうです。

「自分自身も輪島で生まれ育って、田舎だし遊ぶ所もないし、嫌だ嫌だと思っていたのに、都会に行くくと『能登はいいね。』と言ってくれる。退職して能登で一生活を終えるのに、嫌だ嫌だと思つて住むよりも、もつと能登の良さを自分で見つけたいと思つた。」と話す小本さん。その時に堂前さんから「退職したら田んぼ手伝わんかいね。」と誘われ、ちょうど千枚田の耕作をやめた人の田んぼを引き継ぐことになり、千枚田の田んぼを作りながら、能登の面白さを見つけて行こうと思つたそうです。それと同時に堂前さんから愛耕会への加入を誘われ、現在に至ります。

愛耕会は、現在20〜25名の会員（平均年齢70歳）

コロナうつ

昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大で生活が変わりました。農業従事者には「仕事は今までと変わらない」と言う人と、「農作物の売れ行きが悪化した」など、影響を受けた人もいるでしょう。仕事以外では、自粛生活でストレスがたまったり、子どもの休校などで家族の生活が変化して負担が増えたり、精神的な負担になることもありました。

新型コロナに感染する心配は、むしろ感染者が少ない地域で強く「この地区の感染者第1号になってしまったら……」と不安を抱く人も多いでしょう。さらに最近では、農作物の種類によっては「価格低下で収入激減、夜も眠れない」とか「今後が不安でまったくやる気が出ない」など、落ち込む原因もいろいろでしょう。このような新型コロナウイルスの感染拡大に関わるメンタル不調を、俗に「コロナうつ」と呼ぶこともあるようです。

コロナうつの対策として、まず大事なのが新型コロナ関連の情報を見過ぎないこと。1日2回までと決めておきます。他の問題が不安の要素になっているなら、その要素への対策を考えます。経済的なことなら、各自の立場や状況に合った支援策の相談窓口に連絡してみましょう。

ストレスがたまるなら、屋外でウォーキングやサイクリング、写真を撮る、写生をしてみるなど、手軽に試し、楽しみましょう。屋内なら、動画サイトを見ながら好きなジャンルの音楽に合わせてのダンス、家族でフィットネス系のテレビゲーム、料理の新しいレシピへの挑戦、書道や手芸などを集中して行ってみるなど、新生活でのストレス発散法を見つけましょう。

メンタル不調も自力で改善できないときは、医療機関の受診をお勧めします。眠れない、疲れが取れないなど体の疲れも伴う内科的な不調なら「心療内科」、メンタル面の不調だけなら「精神科」の受診が適しています。



健康科学アドバイザー・福田千晶

が活動しており、1004枚ある田んぼの内、443枚(約60a(オーナー会員の田んぼを含む))を日常的に管理しています。

全国から集まったオーナー会員が約200組おり、田起こしから稲刈りなどの体験指導も行っています。

また、耕作体験で来てくれる全国のオーナーさんとの会話が楽しく、この仕事をしています。「毎年来てくれる方とは特に会話が弾み、友達のように親しくさせてもらって、とてもありがたい。」と嬉しそうに話す小本さん。その一方で大変な事も多々

あるのだとか。「専業農家の会員が少なくなり、元々の田んぼの作り方を知っている人が減ってきている。会員も高齢化が進み、人手不足。次世代への継承にも頭を悩ませているところ。一番苦労しているのは、畦塗りと水管理。棚田は上から下まで一つ一つの田んぼに均等に水を行き渡らせなければならぬので、日々の水管理はとても大変。」と話していました。

今後は、堂前さんの遺志を引き継ぎながら千枚田を守っていききたいとの事。「棚田は確かに苦労もあるけど、自然と共存している

棚田故の面白さ、魅力、心の豊かさが感じられる事をもっと知ってほしい。全国の人に苦労だけではなく、千枚田耕作の面白さをネット等も活用しながら広めていきたい。」と語っていました。

千枚田を通して、全国のオーナーさんと繋がり、千枚田の魅力を伝えてくれる愛耕会の皆さん。8割程のオーナーさんが毎年リーダーになり耕作されているそうです。

これからお身体に気を付けて、引き続き、全国の皆さんへ棚田耕作の面白さを伝えて下さい。



▲オーナーさんに植え方を教える愛耕会の皆さん



編よもやま話

2021

6

vol.313

今月の表紙は、穴水町比良地区に咲いていたアヤマです。濡れた感じが梅雨っぽさを感じさせます。

今年は長梅雨になるという予報ですが、農作物への影響が心配ですね。アヤマの花言葉は「よい便り」「希望」だそうです。

一日でも早く、コロナ禍の終息というよい便りが来る事を願いたいですね。



小学生が田植え

県の事業の一環として、毎年実施している体験農園「田んぼの学校推進プロジェクト」が各地区の小学校で行われました。昨年度はコロナ禍のため、開催を見送りましたが、今年は、感染対策をしながら実施されました。

5月18日(火)に行われた町野小学校では、5・6年生と町野女性部さん、JA職員が参加し、古代米(赤米・緑米)とコシヒカリを植えました。



▲柳田小学校



▲河井・鵜巢小学校



▲門前東小学校



▲町野小学校

町野小学校の田んぼアート完成予想図

毎年町野小学校では田んぼアートをやっており、今年は赤富士にEnglishの文字のデザイン。児童たちが、コロナ禍で暗くなった世界を明るく照らしたいとの思いを込めて考えたそうです。どの小学校でも、前回出来なかった分、児童たちはとても楽しそうに植えていました。

オート田植機 実演会 開催

5月11日(火)に能登町中斉地区にて、メーカーのクボタさん主催で、管内農家さん、農機センター職員も参加し、オート田植機の実演会を行いました。

最初に、田んぼの周りを通常通り田植機で運転し、機械に田んぼの大きさや角度などを覚えさせます。すると、ハンドルを握らなくても自動で動いて植えてくれるという仕組みです。

田植機に慣れてない、新規農業者の方や女性にも使えるそうです。

参加した農家の皆さんは、興味津々で見学していました。



←動画はこちら

千枚田で田植え

5月7日(金)に千枚田で、おおぞらが管理している棚田の田植えを行いました。

例年は、学生さんや女性部員の皆さんが参加してくれていますが、コロナ禍のため、昨年同様JA職員のみの田植えとなりました。

感染対策のため、2班に分け、時間をずらしての作業となりました。

作業後は、輪島女性部さんが作ったおはぎを赤崎女性協会会長と稲本女性部輪島支部長が職員に配りました。

今後は、9月中旬頃に稲刈りを予定しています。



▲おはぎとお弁当を渡す
赤崎会長(中央)と稲本輪島支部長(右)



←動画はこちら

能登地区JA 合併だより 第5号

「能登地区JA合併推進協議会」では現在、新JAの「定款の基本となる基本事項」や、「新JAの組織運営に係る基本事項」について検討を行っています。各項目と、現在の検討状況等については以下のとおりです。

項目	検討内容・検討状況
1 合併する組合	合併に参加するJAを決定する →既報のとおり、能登わかば・おおぞら・すずしの3JAでの合併を目指して協議を進めています。
2 合併期日	合併日を検討する →既報のとおり、R4. 4. 1の合併を目指して協議を進めています。
3 事業年度	事業年度（決算月）を検討する
4 事業の範囲	定款上の事業の記載について検討する
5 子会社の取扱い	JA子会社について、その引継ぎの方法を検討する
6 合併の方法	→3JAは「対等・公平」な立場で合併をすることを基本的な考え方としております。手続上は合併事務の簡素化をはかり、円滑な合併JAの発足を実現するため、「定款変更方式」と呼ばれる方法により、合併手続きを行っていく予定です。
7 新生JAの名称	→以前の広報誌にて「JA名称の公募」の募集を行ったところ、多くの組合員・利用者の皆様より応募をいただきありがとうございます。現在、応募いただいた名称等について集計を行い、検討を行っているところです。
8 JAの地区	定款上のJA地区について検討する
9 事務所の住所	主たる事務所、従たる事務所について検討する
10 組合員資格	正組合員資格、准組合員資格を検討する →現在の各JAにおける組合員資格を確認のうえ、新JAでは多様な組合員の参画が可能となるよう、検討を進めています。
11 出資1口金額、最高持口数、出資の引継等	新JAにおける出資に関する規定について検討する →現在、組合員の皆様よりお預かりしている出資については、新JAに同額で引き継ぐことを予定しています。
12 資本の引継	積立金の引継等について検討する
13 総代会の方法	総代の人数や地区配分等について検討する
14 JA機構図の方針	JA機構図の基本的な枠組みについて検討する
15 役員	新JAにおける役員の定数等について検討する
16 公告の方法	公告の方法を検討する
17 職員の引継	職員引継ぎの基本的方針について検討する
18 組合員の意思反映方法、協力組織等の運営方針	地域活性化委員会、地域振興協議会等の地域別組織の運営方法について検討する
	生産者部会の運営方法について検討する
	女性部・青壮年部の運営方法について検討する
19 合併総(代)会の開催時期方法等	合併総(代)会の開催日時・開催方法について検討する
20 JA事業運営に係る申し合わせ	合併が実現するまでの、JA事業運営にかかる申し合せ事項について検討する

各項目の検討状況や、検討結果に基づく新JAの姿については、新JAの事業運営方針を記載した「合併経営計画」等とあわせて、今後、本広報誌や説明会でのご案内を行う予定としていますので、よろしくお願いいたします。

合併推進協議会設立(R2.11)から合併JA発足(R4.4)までのスケジュール

全体スケジュール					部会の検討スケジュール						
年	月	主要行事	合併基本事項の検討	合併経営計画の検討	地域農業戦略の検討	目指すべき姿の検討	数値計画の検討	事業実施体制(人員体制)の検討	業務運営方法の検討		
R2年	11・12月	合併推進協議会設立 事務局発会式 事業別専門部会の立ち上げ	【合併基本事項の検討】 合併の方法、JAの名称、本店の場所 組合員資格、出資1口金額ならびに上限額 総代定数と地区配分、役員定数と地区配分 財務調整の有無等	【合併経営計画の検討】 合併JAの中期計画の検討 組織機構、要員体制 財務計画、収支損益計画、施設整備計画等	【地域農業戦略の検討】 営農指導体制、販売戦略 重点品目の設定等	R2年 11・12月	事業別基本方針 各事業の重点実施事項の検討		業務上必要となる検討事項の洗い出し (システムの設定、業務規定の整備、事務フローの整備、必要な届出手続)		
	1月	組合員広報の開始 (JA広報誌)	主に組合長会議で検討	主に事業別専門部会で検討	1月	各JAの収支状況 今後の見通し 合併することによる効果の検討	各JAの現状の人員体制の把握 合併後の組織機構体制の検討				
	2月				中間とりまとめ						
	3月				理事会における経過報告(随時) 通常総代会(12月決算JA)	合併経営計画(文書編) 地域農業戦略の検討	合併数値計画(事業数量計画、財務計画、収支計画)の検討				
	4月				4月						
5月				5月							
R3年	6月	通常総代会(3月決算JA)	合併予備契約書の策定	合併経営計画の策定	地域農業戦略の策定	6月	合併経営計画・地域農業戦略の策定		業務運営方法の検討 ※組合員の事業利用に直結する事柄(手数料水準や、事業利用の手続に関する事柄)を優先して検討		
	7月		7月中旬までに策定完了を目指す			7月	7月中旬までに策定完了を目指す				
	8月	合併にかかるJA理事会付議 組合員説明会	組織決定手続			8月	組織機構体制は、合併経営計画に織り込む				
	9月	第2回推進協議会						9月			
	10月	合併予備契約調印式 合併総(代)会の招集						10月			
11月	合併臨時総(代)会の開催 債権者への公告・催告			11月							
12月	※合併臨時総代会期限(4ヶ月前迄)			12月							
R4年	1月				1月	合併経営計画・合併数値計画を実現するための具体的方策、実施事項について引き続き検討	各事業における人員体制(部・課の体制)の検討	届出手続システムの設定			
	2月	県庁への合併認可申請			2月						
	3月	通常総代会(12月決算JA) 臨時総代会(3月決算JA) 県庁からの合併認可			3月						
	4月	合併JA発足・合併登記			4月						

冬至用のカボチャを作ってみませんか？



♡冬至のカボチャは美容食♡



能登地区のカボチャは冬場でも甘味があり、市場でも評価が高く、安定した収入が（R 2 191円/kg、目標反収800kg）見込めます。副収入も見込める冬至用カボチャを作って出荷してみませんか！？

	7月			8月			9月			10月			11月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
抑制		○		◎				★					■	□	
		25日		10日				15日					30日	5日	

○播種 ◎定植 ★着果 ■試し切り □収穫

栽培して出荷された方には、
作付奨励金などの助成があります。

詳しくは、各支店までお問い合わせください。

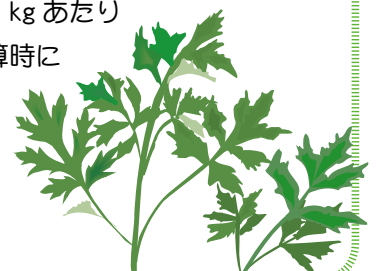
乾燥ヨモギの出荷者募集



J A おおぞらでは乾燥したヨモギの出荷を行っています。

あなたもワラビ・山ぶきの出荷が終わった後、ヨモギを乾燥して出荷してみませんか？

- 収穫の手順について
 - ①地面から1～2cm上のところから刈り取りをする。
(根を残しヨモギを絶やさないようにするため)
 - ②刈り取りしたものから葉っぱだけを取る。
(先端から根の方に向かって引っ張ると取りやすい)
 - ③ヨモギの葉をパリパリになるまで天日で干す。
(天気の良い日で3～4日間程度が目安)
- 出荷について
 - ・出荷は2kg(乾燥重量)から受付け致します。
 - ・個人での出荷はもちろん、グループでの出荷でも結構です。
(グループ出荷の場合は代表者を決めて下さい)
- 集荷日
 - ・集荷日は支店によって異なりますので、確認願います。
 - ・集荷対応のみとします。集荷の際、J A 担当者が重さを量ります。
- 精算について
 - 精算単価 1kgあたり600円(税込)
 - ※集荷作業料として1kgあたり2円(税別)を精算時に控除致します。



環境管理

防護 捕獲

野生動物(イノシシ)を『寄せ付けない』ために

農作物への被害を減らすのはもちろん、集落周辺で人的被害を出さないようにするため、まずは野生動物が出没する環境を改善しましょう

集落がイノシシの『リゾートホテル』になっていませんか？



対策① 隠れ場所をなくす

耕作放棄地や竹林などの藪(やぶ)を刈り払い、見通しを良くしましょう。

対策② エサを与えない

イノシシの一番の目的＝「食べ物(エサ)」をなくしましょう。
※集落には人が食べられて「困るエサ」と「困らないエサ」がありますが、イノシシにはどちらも**こちそう**です。

対策③ 人とイノシシのすみ分け

電気柵や金網柵などの防護柵を設置して、イノシシが出てこれないようにしましょう。
※柵の外側の見通しを良くすると、管理がしやすくなり、柵の効果も高まります。

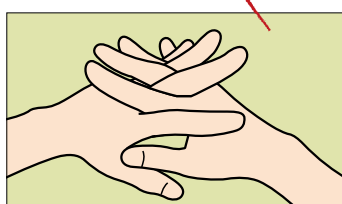
イノシシの目線で対策を考えよう

いつでもどこでも 手軽に体操

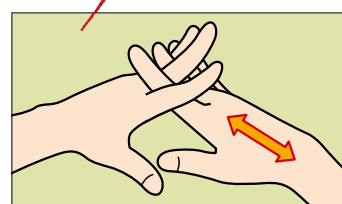
手指体操 「指の間こすりで体調スッキリ！」

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

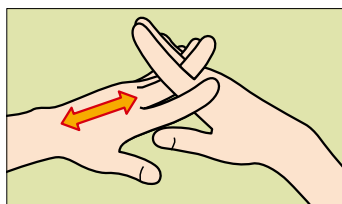
ツボの刺激で
気の巡りを良くする



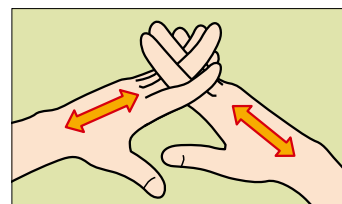
① 指を伸ばして両手の指の間を合わせます。八邪同士が合わさるように。



② 右手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。



③ 次に左手を上下に動かし、八邪を軽くたたくように根元までこすります。

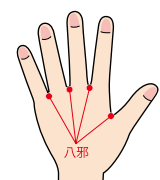


④ 両手を同時に動かしてこすります。気持ち速めのリズムで繰り返し、①～④を各30秒程度行いましょう。

日本の夏は高温多湿で水分が不足しやすく、その一方で冷たい飲み物の取り過ぎにも気を付けたいもの。体の水分代謝が悪くなると、むくみや胃腸不良、重だるさなど、すっきりしない症状が出ることも。

今回は、八邪(はちじゃ)というツボを刺激する体操を紹介します。指と指の間にあるツボは両手を合わせて8カ所あり、まとめて八邪と呼ばれます。八邪は東洋医学では気が滞りやすい場所と考えられており、刺激を与えることで代謝や気の巡りが良くなるといわれます。

やる気が出ないときや眠気を覚めたいときにも効果的。簡単なのでパソコン作業の合間やおしゃべりしながらなど、気付いたときにやってみると良いでしょう。



八邪の位置。
指の間の水かき部分
(手の甲側)にあります。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

皆さまの
リクエストに
お応え

刈払作業のススメ方

お便りでご要望が多かった刈払作業手順を
ご紹介します。ぜひ参考になさってください。

刈払機の使い方 →
動画はコチラ

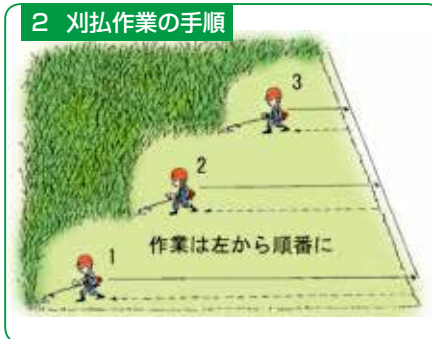


1 刈払機の持ち運び



- 刈払機を移動する時は、必ず、刈刃カバーをかけます。刈刃カバーは、刈刃に接触して起こる事故の防止と刈刃の保護をします。
- 作業現場で刈払機をもって移動する時は、必ずエンジンを停止します。
- 刈払機を肩にかついで移動する時は、刈刃を前にします。

2 刈払作業の手順



- 刈払作業は安全と作業能率を考慮して行います。
- 刈刃は左回転をするので、刈払機は右から左側に移動しながら使用します。
- 広い草地进行る時は、左側から順番に行います。

3 作業前の準備体操



- 作業を行う前やその途中でも、時々、手、腕、肩、腰などをほぐす体操を行います。

4 刈払機の始動時の確認



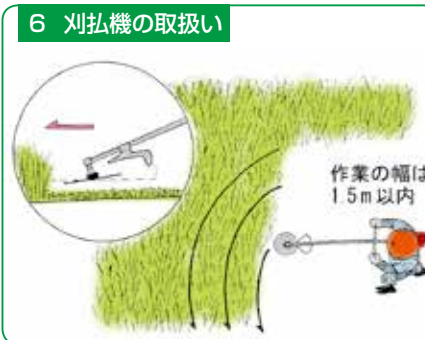
- エンジンを始動する時は、操作桿の下に木などを置いて、刈刃を地面から浮かせます。
- 刈刃が地面や障害物に触れていないことを確認します。

5



- まわりに人や動物がいないことを確認します。

6 刈払機の取扱い



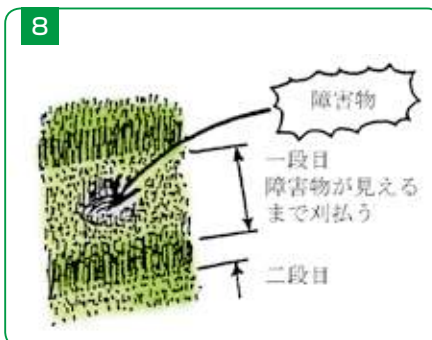
- 刈幅は1.5mくらいとし、操作桿を右から左に移動して作業をします。
- 刈刃を5～10度くらい傾斜させると、左側に草が集まります。

7



- 往復刈りや大振りをするとう草が飛び散ります。又、刈り残しが生じることがあるので、往復刈りや大振りをしてはいけません。

8



- 背丈の高い草の刈り取りは2段階刈りを行います。無理な刈り取りは草が散るばかりでなく、障害物などに当り、危険な場合があります。

9 刈払作業の基本姿勢



- 刈払作業は体のバランスをとり、正しい姿勢で行います。右足を前にし、すり足で前進します。
- はじめ、体重の移動が安全で容易な体制を作り、右足から前に進み左足がこれに続くという進み方をします。
- 操作桿を左へ動かします。そして操作桿の移動の終わりには、左足と右足の重心比が8：2に変わるようにします。
- 体と刈払機が一体となるように重心を移動し、リズムを取りながら前進して作業します。

※事故やケガのないよう
十分ご注意ください。

足運びの順序





2021

JAおおぞら

対象
個人
の方

夏の感謝祭

令和3年6月14日月 ~ 令和3年8月31日火

定期貯金

通帳式

期間1年
預入額10万円以上の新規取引
又は増額継続取引

店頭
表示
金利

× 20 倍

(ただし、年金定期、年金福祉定期を除く)

30万円以上の新規・増額取引の方

除菌ジョイコンパクト
もしくは
能登棚田米こしひかり
プレゼント!!



定期貯金

証書式

期間1年
預入額10万円以上の
新規取引又は増額継続取引

店頭
表示
金利

× 10 倍

(ただし、年金定期、年金福祉定期を除く)

- 定期貯金の適用金利は初回満期日まで適用され、継続時の適用金利は継続時の店頭表示金利となります。
- 今回のキャンペーン特典は、他のキャンペーン特典と重複しないものとします。
- 中途解約された場合は、JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。
- ATMでのご契約は対象外となります。
- お利息は20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。

お気軽に窓口までお問い合わせ下さい

JAおおぞら

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

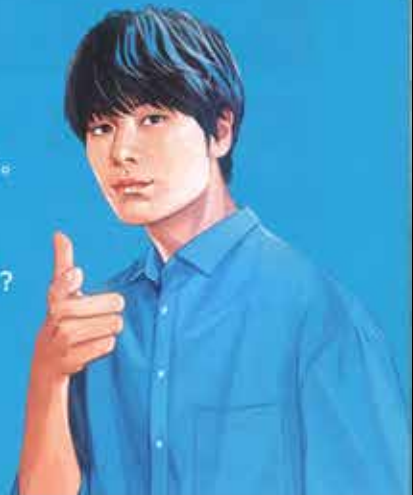
みなさまに大切なお知らせ



これからの安心を共に。



JA共済から新たなつながりが生まれます。
登録されるのは、あなたにとってこれからの安心。
まずは、元気にご挨拶させてください。
ハロー! Webマイページ、一緒にはじめませんか?



Webマイページの登録をするだけで! 抽選2,400名様に

PRESENT ①

契約者限定

豪華賞品が当たる!

さらにチャンス かんたん応募! その場でもらえるデジタルクーポン!

PRESENT ②

契約者限定

全員必ず!

WebマイページとLINEアカウント連携するだけで!

デジタルクーポンが
もらえる!

PRESENT ③

どなたでも応募可

抽選
10,000名様に

JA共済アプリをはじめるだけで!

デジタルクーポンが
当たる!

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



キャンペーンへの応募は、**最寄の支店窓口**にて受付
致します。ご自身の**スマートフォン**を持参下さい。

※ガラケーでは応募
出来ませんので、
予めご了承下さい。



くしひ保育所



先生からの一言

みんな元気いっぱいの14人です！

おおぞら文芸

◆花椿短歌会（柳田支店管内）

月一の民生委員の訪問日早やも四度目見守りの身に
 樹の下の榎木に椎茸びつしりとエプロン広げ二十個を採る
 春の日に不要なもの分を五十音別の表をめくりて
 満月の明かり揺らめく風海ゆりかもめの群低く飛び交う
 散歩道土手の水辺に紫のキクザキイチゲ日溜りに咲く
 捕ってきた桜ウグイを手間かけて夫の作りし熟鮎の味
 雪折れのブルーベリーの枝を片付けて傷つく木には春肥多めに
 騒がしく畑に降り来てヒヨドリはキャベツ白菜食い荒し行く
 鶯の鳴き声を聞く今朝の庭ホーホケキョと私を癒す
 つるつると甘酸っぱさがかけぬけるいさぎ十四踊る間もなし

堂前 弘子
 鍛冶 春子
 上井真知子
 四家きよい
 谷口 順子
 綱屋美和子
 原田 佳子
 廣中 悌子
 山本 信子
 南 和美

◆投稿作品

否・否と異郷に果つる春の闇
 筍や土持ち上げて我を待つ
 茅葺きに射してまばゆい苔の花
 ヒラヒラと風にまうのはボケの花
 朝市の荷台に並ぶ独活、蕨
 初夏の陽を浴びてもえたとつ嶽の山
 春なのに燕巣作り忘れたる軒先寂し主は何処へ
 浜へ出てかじめを拾い糸の如く
 鯉のぼり泳がせし日の幼児は
 卯月の春にもう中学生
 朝とれの大きな白菜もらいうけ
 慣れない手つきで糠に漬けるや
 釣竿を投げて見つめる一ときは
 明日の仕事の糧となるらし

平下 友子
 横道 宏子
 前川 公子
 岡須美重子
 立岩 昌子
 安原 弘子
 新田 幸子
 今岡きよ子
 佐藤 佳子
 森 貴美子
 春田美保子

※投稿される方は、句や歌の漢字にフリガナをお願いします。

Cooking

今月は、夏野菜を使ったあっさりレシピとアレンジレシピをご紹介します

2009年家の光
7月号別冊より



青ジソの塩漬け

材料 (作りやすい分量)
青ジソ…約50枚 | A [水…300ml | 塩…30g]

作り方
①青ジソは水につけてあく抜きをする。かたいものはひと晩おく。
②さっと洗って水けをふき取り、10枚ずつ束にして保存容器に交互に重ね入れる。塩を溶かしたAを注ぎ、冷蔵庫に保存する。2日後から食べごろ。

塩キュウリ



材料
(作りやすい分量)
キュウリ…5~6本 | 粗塩…キュウリの3~8%程度 | A [赤トウガラシ…1本 | 水…200~300ml]

作り方
①キュウリは塩

の1/2量をすり込む。
②残りの塩はAと合わせ、ひと煮たちさせて冷ましておく。
③保存容器にキュウリを入れて②を注ぎ、冷蔵庫に保存し、キュウリがしんなりしたら使う。

アレジン

たたきキュウリとナガイモのワサビ和え

材料(4人分)と**作り方**

①塩キュウリ2本とナガイモ200gはめん棒などで粗くたたき、ひと口大にする。
②練りワサビ小さじ1とめんつゆ大さじ2と合わせ、①を和える。



牛肉のシソロール焼き

材料 (4人分)
青ジソの塩漬け…24枚 | ミョウガ…6個 | 牛薄切り肉…8枚 | コムギ粉…少々 | A [酒…大さじ1 | ポン酢] しょうゆ…大さじ1 | 水…大さじ2 | 青ジソ(生)…8枚 | サラダ油

作り方
①青ジソの塩漬けは軸を取る。ミョウガは縦4等分に切る。
②牛肉は1枚ずつ広げ、①のシソを3枚、ミョウガを3切れずつのせて巻く。表面に薄くコムギ粉をまぶす。これを8個作る。

③フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、②を並べ入れ、転がしながら表面を焼きつける。
④こんがり焼き色がついたらAを加え、手早く煮からめる。
⑤半分に切り分け、青ジソ(生)を敷いた器に盛る。



トウガンのだし漬け

材料 (作りやすい分量)
トウガン…600g | [だし汁…2・1/2カップ | 塩…小さじ1 | 赤トウガラシ…1本]

作り方
①トウガンは大きめに切って皮をむき、ゆでる。Aを鍋に入れてひと煮たちさせ、冷ます。
②保存容器に①を入れ、冷蔵庫に保存する。ひと晩で食べごろ。

トウガンとエビの煮こごり風

材料 (4人分)
トウガンのだし漬け…1/2量 | エビ…8尾 | ミニトマト…12個 | 粉ゼラチン…10g | A [だし漬けの汁…2・1/2カップ | 酒…大さじ1] | めんつゆ(ストレートタイプ)…大さじ3

作り方
①トウガンはひと口大に切る。エビは殻と背わたを取り除き、ゆでる。ミニトマトはへたを取り、熱湯にさっとくぐらせて皮をむく。
②粉ゼラチンは5倍量の水でふやかしておく。



③鍋にAとめんつゆを合わせ、ひと煮たちさせる。火から下ろし、②のゼラチンを加えて溶かす。
④パットに①を並べ、③を回しかける。あら熱が取れたら冷蔵庫に入れ、3~4時間おく。
⑤④が固まったらスプーンなどですくい取り、器に盛る。



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆7月



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを心掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運氣もアップ!
【健康運】少しハードな運動を。体が活性化
【幸運の食べ物】露地トマト



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報入手できそう
【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて
【幸運の食べ物】ツルムラサキ



双子座
5/21~6/21

【全体運】いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ
【健康運】友人と一緒にできるスポーツにツキ
【幸運の食べ物】ジュンサイ



蟹座
6/22~7/22

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
【幸運の食べ物】ゴーヤー



獅子座
7/23~8/22

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに
【幸運の食べ物】サヤインゲン



乙女座
8/23~9/22

【全体運】運勢はまずまずですが心が内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
【幸運の食べ物】オクラ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます
【健康運】活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ
【幸運の食べ物】スモモ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】苦勞が報われます。やるべきこともはっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて
【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス
【幸運の食べ物】トウガン



射手座
11/23~12/21

【全体運】上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず
【健康運】体を動かすほど良い生活リズムがつけれます
【幸運の食べ物】ブルーベリー



山羊座
12/22~1/19

【全体運】大事な話から始めましょう。計画もやり残しが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ
【健康運】古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉
【幸運の食べ物】ホタテ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑み
【健康運】規則正しい生活で心身も運氣も安定へ
【幸運の食べ物】ハスカップ

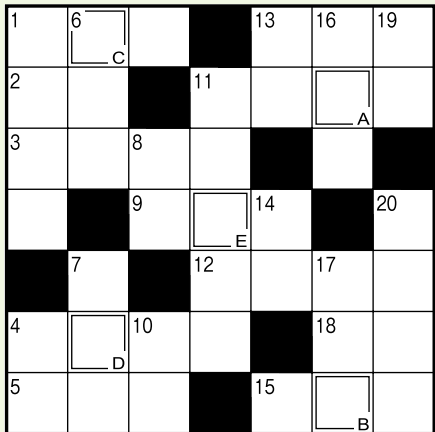


魚座
2/19~3/20

【全体運】好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
【健康運】初めてのスポーツは専門家の指導の下で
【幸運の食べ物】エダマメ

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新しい——が衆議院を通過した
- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- ⑭アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑰古池や——飛び込む水の音（芭蕉）
- ⑲6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ささみや手羽、砂肝などの部位があります

→ ヨコのカギ

- ①お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑪こっちを通ると早く着くよ！
- ⑫石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬オルカと呼ばれる生き物
- ⑮傘の先からポタポタ落ちます
- ⑰口の大きな爬虫（はちゆう）類



クイズの正解者の中から抽選で12名の方に、「涼味麺セット」をプレゼントします♪
ハガキに必要な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
JAおおぞら 総務部総務課

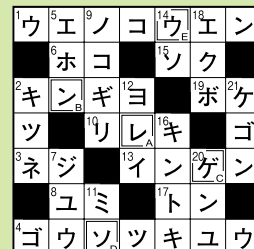
応募締切 令和3年7月15日（木） 必着

●当選者は8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（広報以外の目的では使用いたしません）。

4月号の答え『レンゲソウ』

◆クイズ当選者（応募総数97名）

長谷 清美 様	廣中 梯子 様
数田 時代 様	田村 幸子 様
横林 悦子 様	高井 幹夫 様
木原 正信 様	赤崎 信夫 様
坂本 弘一 様	高木 清枝 様
中前 幸子 様	堤 裕 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

4月号への投稿より

●JA直売所が大好きです。季節の野菜、山菜、お花等たくさんあってワクワクします。お客さん同士でも声掛け合ったり、スタツフさんからも「これおいしいね！どうやって食べる？」等とコミュニケーションが保たれて、買い物するのがうれしくて、余計に買っています。いつもありがとうございます。

輪島市 T・O 63歳

（編）こちらこそ、いつもご利用ありがとうございます。そう言って頂けるととても嬉しいです。またたくさんお買い物して行って下さいね😊

●Cookingコーナーをいつも楽しみに拝読しております。4月号のアスパラガスのチーズフリッターを作って見ました。手早く作れて、おいしくいただきました。

町野町 T・H 79歳

（編）ご愛読ありがとうございます。今回チーズフリッター作って頂いた方が多かったみたいで、嬉しいです。また6月号にも出来るだけ簡単に作れるものを掲載していきますので、参考にさせていただきますね😊

●いつまでも寒い日が続きますね。そろそろ夏野菜をと思って、おおぞら村に出かけている私です。野菜の苗だけではなく、きれいに咲いている花を買ってきて、玄関先に鉢植えにして花を見ています。和みますね。

門前町 T・D 69歳

（編）春なのに中々暖かくなりませんね。直売所のご利用ありがとうございます。おおぞら村には地物の花も販売しています。色々な種類があってキレイですよ😊引き続きご利用お待ちしております★

●レンゲソウ。そついえは長らく見かけた事が無いなあ…。早くコロナが終息して、いつでもどこにでも出かけられる様な世の中になってほしいものです。

穴水町 Y・T 76歳

（編）同じようなお便り他にもたくさん頂きました。レンゲソウは、最近見ないかもしれないですね…。そうですね。早くマスクなしで普通に出かけられるような世の中になってほしいです😊

能登町 C・M 68歳

●新採職員さんの紹介を拝見しました。お二人共素晴らしい方々、意気込みを見て、心から応援をしています。どちらの方もお会いする事があればと思います。ご縁がありますように！お二人の配属はどちらですか？

能登町 S・F 65歳

（編）激励ありがとうございます。黒田は輪島支店、堀下は本店経済部に所属しています。また機会がありましたら、宜しくお願ひします。

能登町 S・F 65歳

（編）とてもわかりません。私も経験ありません。手間暇かけるほど子供は食べてくれませんが、レンジで出来る、ウインナーやチキンナゲットは率先して食べてます…。不思議ですね😊きっと大人になって自炊する時が来たら、わかってくれるはずですよ★おばあちゃん頑張ってください😊

みんなの お絵かき 版



素敵なイラスト 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。

◆ お願い ◆
鉛筆は薄いので、ペンで描いて
下さいね m(____)m



輪島市 A・G 79歳



輪島市 K・Y 64歳



輪島市 Y・N 59歳



輪島市 A・N 50歳



輪島市 C・T 12歳



町野町 S・T 72歳



町野町 S・M 60歳



能登町 Y・T 71歳



能登町 T・K 63歳



能登町 E・T 31歳

6 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

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
7月3日(土)	穴水支店	9 : 00 ~ 12 : 00
7月15日(木)	門前支店	13 : 00 ~ 15 : 30
7月15日(木)	町野支店	13 : 00 ~ 16 : 00
7月7日(水)	能都支店	9 : 00 ~ 12 : 00
7月8日(木)	柳田支店	9 : 00 ~ 12 : 00

15 ※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

2021年6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

遊休資産の処分を行います

【建物・土地】
営農施設または事務所での使用に限ります。

所在地			備考
建物	延床面積	敷地面積	
鳳珠郡能登町字瑞穂10字140-1			旧瑞穂準低 温倉庫
鉄骨造平屋建	290.40㎡	436.00㎡	
鳳珠郡能登町字鶴町木3-2			旧神野準低 倉庫
鉄骨造平屋建	323.40㎡	539.00㎡	

【土地（更地）】
営農または住宅での使用に限ります。

所在地		備考
登記地目	面積	
鳳珠郡能登町字笹川口-50他		旧笹川給油 所跡地
田	709.00㎡	

— お問い合わせは、JAおおぞら本店総務部 —
(☎0768-52-3800) まで

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。

6月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

7月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	

穴水町
Mさんの家族



モモちゃん
(メス・ミックス・6歳)
退職する1年前に羽咋駅に
迷い込んだ所を保護しまし
た。リラックスしたら仰向
けになる姿が可愛いです★

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？

郵便はがき

料金受取人払郵便

穴水局
承認
2101

差出有効期間
令和4年4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