

# 広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

# おおぞら



2021 ● VOL. 318



人・夢・未来・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！  
@iaohzora



JAおおぞら

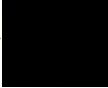
検索



表紙：菊（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

にしの  
西野

きよえ  
紀代枝さん(73)



今月は、Aコープもんぜんにも出荷している、西野さんにお話を伺いました。

西野さんは、レタス・白菜・大根・キャベツ・ブロッコリー・チンゲンサイ・コマツナ・ミズナ・春菊・ニンニク・タマネギ・インゲン・大和芋・花豆・ナス・ピーマン・ゴボウ・ニンジン・アスパラと多種の野菜を2反歩程作っています。

たくさん作られています、Aコープに出荷し始めたのは2年前。初めて出荷したのは、柿だったそうです。

もともと母親の手伝いをしていた西野さんは、定年後に自身で畑を広げ、本格的に農業を始めました。

「自分のしたことが、世話をしただけ成果が出るから面白いの。どれだけ野菜が出来るか楽しみ^^」と話していました。

その一方で、イノシシやタヌキ、ウサギ、虫などの害獣・害虫にも悩まされているそうです。

「せっかく作った野菜を食べられたり、雑草も次から次とたくさん生えてきて、草刈が大変。」と西野さん。大変な農作業の中、ストレッチとウォーキングは元気の源だと言います。

## こむら返り

寒い日や、農作業をいつもより頑張った日の就寝中に、こむら返りを起こして、痛みで目覚めたことはありませんか？

こむら返りは筋肉のけいれんの一種で、足に力を入れたときや就寝中に生じる、ふくらはぎにある腓腹（ひふく）筋の異常な収縮による激しい痛みです。脳から筋肉への連絡が筋肉の一部にしか伝わらず、その筋肉だけが過剰に収縮することによって起こります。

根本的な原因は、神経の伝達と筋肉の収縮を調整しているカルシウム、マグネシウムなどのミネラルバランスの乱れといわれています。ミネラルを運ぶ役割は血液が担っていますが、冷えや脱水によって血行が悪くなることで、こむら返りが起こりやすくなるのです。

寒い時期に増える不快なこむら返りは、なんとか予防したいですね。対策としては日頃からストレッチを行い下肢の血行を良くして、筋肉の状態を整えるように努めることです。寒さが厳しいこれからの季節は、ふくらはぎの冷えを予防する衣服やハイソックスを着用しましょう。農作業の後の入浴では浴槽の湯にゆっくりつかって、冷えた体を癒してください。こむら返りが起きてしまった場合は、足の爪先を手前に引くなどして、ふくらはぎをゆっくりと伸ばしましょう。

治療薬としてよく使われるのは、ピタミンEや漢方薬の「芍薬甘草湯」（しゃくやくかんぞうとう）です。ただし、こむら返りには、糖尿病、動脈硬化、腎臓疾患、下肢静脈瘤（りゅう）など、思わぬ病気が潜んでいることもあります。繰り返す場合は、医療機関を受診することをお勧めします。



▲後日撮影させて頂いた西野さん。  
素敵な笑顔のお母さんでした★



白菜についた虫を▶  
手作業で駆除

「お風呂上りに手足を伸ばすと次の日が楽なの。後はイライラを溜めな  
いこと。朝ごはんをしつかり食べる  
こと。体を動かさない日は、炭水化  
物なるべく控えることを心がけて  
ます。」と教えて頂きました。

また、趣味のジグソーパズル  
(1000〜1500ピース)も気  
分転換の一つになっているそうで  
す。

「後10年はできると思うから、これ  
からも農業を頑張っていきたい。農  
業はやった分だけ成果が出る。これ  
から農業を始めようと思っっている方  
には、ぜひ楽しみを見つけてほしい  
し、“私はこうしたら上手くいつ  
た”“こうしたらどうだろうか”な  
どお互いに意見交換することが大事  
だと思うので、同業者の皆さん一緒

に頑張りますよ。」と話す西野さん。ご主人の勝さんも耕運機をかけたり、草刈りをしたりと農作業を手伝ってくれていると言います。

夫婦円満の秘訣は、「どちらかが我慢することね（笑）なんでも協力することが大事。」と教えてくれました。

そんな西野さんご夫妻。最近では、ドコモのスマホ教室を受講しているそうで、「離れて暮らす息子に『野菜送ったぞ』とLINEすると、息子から『ありがとう』と返ってくるから、励みになるねっ」と嬉しそうに話してくれました。

農作業を思いっきり楽しんでいる西野さん。これからお身体に気をつけて、ご夫婦仲良く頑張ってください。



健康科学アドバイザー・福田千晶

編  
よもやま話

2021

**11**  
*vol.318*

今月は、穴水町の内容谷さんのお宅にお邪魔して、栽培している菊を撮影させて頂きました。

敷地内には、20種類・36鉢の菊が植えられており、展覧会などにも出展されているそうです。

手に収まりきれない程の大きさのものも咲いていましたよ😊

早いもので、今年も残り1か月程となってきました。

肌寒さが一層増して来る時期ですので、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごし下さい。



## グラウンドゴルフ

## おおぞら大会 開催

10月27日(水)町野町グラウンドゴルフ場にて、21回目となる「JAおおぞら年金友の会グラウンドゴルフ大会」が開催されました。昨年度同様、今年も個人戦のみで、県大会も中止となりました。

当日は、日頃の練習の成果を発揮しようと、管内各地区から94名の選手が参加し、上位入賞をめざした熱いプレーが繰り広げられましたが、参加した選手の皆さんは、勝敗以上におもいきり試合を楽しんでいました。

上位入賞者は、次の通りです。(敬称略)

優勝 木倉 祐蔵(門前)

第2位 木下ゆり子(門前)

第3位 浦 敏子(門前)

入賞した皆さんおめでとうございます！



◀上位入賞者の(左から)  
浦さん・木倉さん・木下さん

## 七浦女性部で

## キャンドル作り

10月23日(土)に七浦公民館で、門前の七浦女性部さん6名が参加し、キャンドル作り体験を行いました。

講師は、金沢市在住で手作りキャンドル作家のアカネイロスマイレイロさん。門前とは縁がある方で、門前のイベントに出店されたり、総持寺商店街などにも作品が置かれています。

参加した女性部員さんは、型に色とりどりの口を詰め、星やキューブでデコレーションしたりと、皆さん楽しそうに作っていました。



完成したキャンドルたち。色とりどりで見ていただけで楽しいですね

## 防犯農園で

## 園児が収穫体験

町野防犯委員会主催の「防犯農園」で、6月に定植したサツマイモ(紅あずま)が収穫時期を迎え、10月15日(金)にまちの保育園の園児たちと町野女性部の皆さんが参加し、収穫作業を行いました。園児たちは、サツマイモのツルを力いっぱい引っ張り抜くと、「おいもとれたー!」と先生や女性部のお母さんたちに嬉しそうに見せていました。

この後、収穫したサツマイモの一部は、「社会福祉法人寿福祉会みやび」さんに届けました。



## 町野小で 古代米の稲刈り

9月号の表紙を飾った町野町川西地区にある田んぼアートが見頃を終え、10月21日(木)に稲刈りを行いました。

当日は町野女性部さんも応援に駆け付け、町野小学校5、6年生の児童の皆さんと一緒に作業をしました。

この田んぼの持主である本手さんの指導のもと、稲を刈り取ったあとは、藁で縛ってある稲束をグイッと2つに分けハザに掛ける作業も体験しました。

この後収穫したお米は、学校で味わう予定だそうです。



## 世界農業遺産10周年 記念フォーラムで 取組み紹介

世界農業遺産認定から10周年を記念し、県主催で「世界農業遺産10周年記念フォーラム(奥能登地区)」が、10月14日(木)に輪島市文化会館で開催されました。フォーラム内では、『能登の里山里海』を次世代へ』をテーマにパネルディスカッションが行われ、藤田組合長がパネリストの一人として参加しました。

組合員の所得向上を図るため、職員時代から力を入れていた、「能登棚田米」、「能登野菜」、「のとてまり」などのブランド化や「奥能登直行便」など、当J Aでの取組みを発表しました。



## 自動車農機展示会

開催

10月23日(土)〜24日(日)にかけて、「J A おぞら秋の展示会」を開催しました。

今年度も、例年行っていた「秋の収穫感謝祭」は開催せず、自動車と農機具を中心とした展示会となりました。天候にも恵まれ、農繁期も落ち着いたこともあり、初日からたくさんのお客様が来場されました。

目玉商品の車や農機が並ぶ中、おぞらの展示会といえば、バナナです。昨年度までは、コロナ禍で展示会に青果物を販売出来なかったため、来場された皆さんは、待つてましたとばかりに次々と購入され、バナナは両日とも完売しました。来年度こそは、例年どおりの収穫感謝祭が開催出来ることを願っています。



## やさい畑

2021年11月2日発売

定価 922円(税込) (本体価格838円)

- 連作は、究極の栽培技術だ
- 冬の野菜 とっておき保存テク
- アスパラガスの超早どり“採りっきり”栽培
- 移動式小トンネル“かまぼこドーム君”
- 別冊付録 2022年野菜づくりカレンダー (種まき・植えつけ早見図解付き)



2021年  
冬号

※内容は変わることがあります。



お申込みは最寄の支店へ

本号では、「能登地区JA合併推進協議会」の参加JA（能登わかば・おおぞら・すずし）の管内で栽培されている、園芸を中心とした農作物を紹介いたします。



・かぼちゃ  
ホクホクと甘みが  
つよいかぼちゃで  
す。7～8月収穫  
の春作のほか、冬  
至にかけて抑制作  
の栽培も行われま  
す。



・小菊かぼちゃ  
能登わかば管内が  
産地となっており  
直径は15cmほど。  
真上から見ると菊  
に似ていることが  
名称の由来です。



・能登白ねぎ  
甘くて、やわらか  
くておいしいと定  
評をいただしてい  
ます。ビタミンC  
等の栄養も豊富で  
す。



・ブロッコリー  
すずし管内が主産  
地となっています。  
鮮度維持のための  
取り組み等、様々  
な工夫が行われて  
います。



・能登ミニトマト  
旧門前町で栽培が  
開始された後、奥  
能登全域に広まり、  
今では金沢の市場  
をはじめ、京阪神  
市場にも出荷され  
ています。



・能登くり  
奥能登地域で生産  
され、ほくほくと  
した奥深い風味が  
特長。おおぞらで  
は、和洋菓子店向  
けの、むき栗加工  
も行っています。



・中島菜  
古くから七尾市中  
島町を中心に栽培  
されており、血圧  
を調整する作用も  
あるという研究成  
果もでています。



・アスパラガス  
輪島市町野町管内  
で多く栽培されて  
おり、春は甘く夏  
は瑞々しいアスパ  
ラガスは市場でも  
好評です。



・のとてまり  
奥能登地域で厳し  
い規格を満たした  
椎茸をこう呼びま  
す。手間ひまかけ  
て一つ一つ丁寧に  
作られています。

## いつでもどこでも

手

軽

に

体

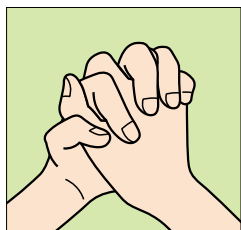
操

## 手指体操

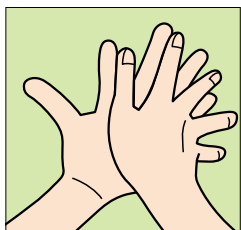
### 「両手握りで集中力アップ！」

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

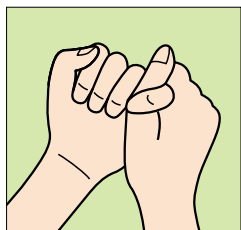
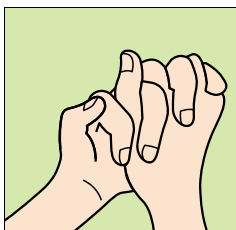
指をすらしながら両手を握る



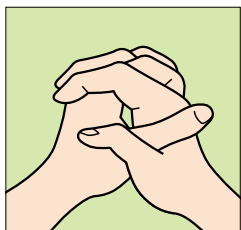
①両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



②両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらし、両手を握ります。



③右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



④ここまで行ったら反対方向へ順に戻って①の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3～5セット続けましょう。

集中して仕事に取り掛からなければいけないときや、ここ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と指をすらしながら絡ませていく動きは普段やることがないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧にいうと良いでしょう。

**ポイント▶▶▶** 両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



能登おおぞら村穴水  
TEL : 52-3810  
能登おおぞら村輪島  
TEL : 23-4500



いつもご利用頂きありがとうございます。

能登おおぞら村では、現在漬け物の素特設コーナーを設け、漬け物の素や袋、容器など一式取り揃えております！

今回はこれからの時期ピークを迎える、大根と白菜を使ったおいしい漬け方をご紹介します。

### だいこん漬け

- ①大根300gをよく水洗いし、いちよう切りにしてポリ袋に入れます。
- ②「だいこん漬の素」小袋1袋を加えてよくもみます。  
※お好みで砂糖（大さじ1）を加えてください。
- ③ポリ袋の空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で保存します。半日ほどして大根から水が出てきたら、大根が液につかるように再び空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫に入れます。
- ④冷蔵庫で1日ほど漬け込めばできあがりです。洗わずに水気を切ってお召し上がりください。できあがっただいこん漬は漬け液から出さずに冷蔵庫で保存し、なるべく早くにお召し上がりください。



### 白菜漬け

- ①白菜（10kg）をタテに1/2割、または1/4割にして1日位干した後、水洗いします。
- ②白菜のじくの部分を中心に塩をすり込み、塩漬します。白菜はできるだけすき間のないように詰めます。  
【塩漬4～5日】※塩は別途ご用意ください。
- ③塩漬した白菜をザルに上げ、水切りし、白菜漬の素は塩50gと良く混合してください。  
【混合】※塩は別途ご用意ください。  
（注）塩分は気候、温度、保存期間などにより加減してください。
- ④混合した素を塩漬白菜に均等にふりかけるようにして漬けてください。【本漬】※5～7日で食べられます。  
（注）7～14日程で食べきるようにしてください。但し温度が高い場合、早く味が変わりやすいのでご注意ください。



能登おおぞら村穴水・輪島では、令和3年12月22日(水)～26日(日)（予定）に歳末大売り出しを開催します！

## 農業者年金で生活の安定を考えませんか？



終身年金で  
安心！

## 知って得する農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

ポイント  
1

### 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者（保険料免除者を除く。）である60歳未満の方が加入できます。農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い制度です。

ポイント  
2

### 一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助（月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算すると最大で216万円）があります。

ポイント  
3

### 加入で大きな節税効果！保険料は全額社会保険料控除の対象

生涯を通じて税制面で大きな優遇措置があります。



農業者年金の内容やご相談については、

最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

農業者年金基金

▶相談員TEL : 03-3502-3199

▶企画調整室TEL : 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>



## 米価下落の影響によりお困りの皆様へ ～ JAバンク石川金融支援策 ～

JAバンク石川は、令和3年産米の米価下落について、米農家の皆様の抱えている不安を解消するため、以下の金融支援策を講じ、金融の円滑化に向けて取り組みます。

### 減収等により当面の資金繰りにお困りの方

- 今後の農業経営維持に必要な資金(減収補填分)のほか、収入保険やナラシ対策の補償金交付までのつなぎ資金としてご利用いただけます。

#### 【ご利用可能な資金】

##### ■ JAバンク取扱資金：農業バックアップ資金（災害）

- お借入れ可能額は減収の状況等に基づきます
- 借入期間は最大5年間（うち据置期間は2年）
- 金利は当初3年間 年0.20%（固定制）  
※ただしお借入額が100万円以上の方が対象です
- 保証料は全額JAバンクが負担します

##### ■ 日本公庫資金：農林漁業セーフティネット資金

- 既往負債の償還猶予のほか、既存負債の借換などを対象とした資金もございますので、ご相談ください。

#### 【ご利用可能な資金】

##### ■ JAバンク取扱資金：農業経営負担軽減支援資金（制度資金）

##### ■ 日本公庫資金：経営体育成強化支援資金

詳しくはお近くのJA店舗までご相談ください。

JAおおぞら

# 冬の感謝祭

2021

令和3年

令和4年

11月15日月~1月31日月

定期貯金

通帳式

対象  
個人  
の方

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

×

20倍

(ただし、年金定期、年金福祉定期を除く)

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)

30万円以上の新規・増額取引の方  
除菌ジョイコンパクト  
(175ml) プレゼント!!



- 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



# みんなともだち



## 大正琴 おー 緑の風「oh・つぼね」



代表者より一言

大正琴のチーム“oh・つぼね”です。  
お局(つぼね)様はおりません(笑)  
旧三井駅で火曜日の午前中、みんなが口ずさむおなじみの曲を中心に練習しています。  
大正琴は、こたつやテーブルの上でも弾けるくらいコンパクトで、初心者でも取り組みやすい楽器です。  
音符が読めなくても大丈夫。数字のキーを左指で押さえながら、右手のピックで弦を弾いて演奏します。  
興味のある方、是非お気軽にのぞいてみて下さい。お待ちしておりますよー。

代表 橋爪 美土里



みんなで和気あいあいと練習しています

## おおぞら文芸

### ◆遠島句会 (能都支店管内)

かまきりの振り向きざまにかざす鎌  
古里や香り漂ふ稲架襖  
代替わりしても里より今年米  
昼食時寸暇惜しまず稲を刈る  
驚一羽色なき風に立つ荒磯  
その家の主人に似たる案山子かな  
秋茄子を籠に二人の立ち話  
あの世では年とらぬかも秋の夜  
ホ句なくば如何に過ごすやこの夜長  
掌に木の実転がしいとおしむ

久田あや子  
長平 久栄  
宮下 末子  
花 豊  
堀口 道子  
水上十三子  
開敷 洋司  
真岸 米子  
佐野 光子  
齊藤みつ子

### ◆投稿作品

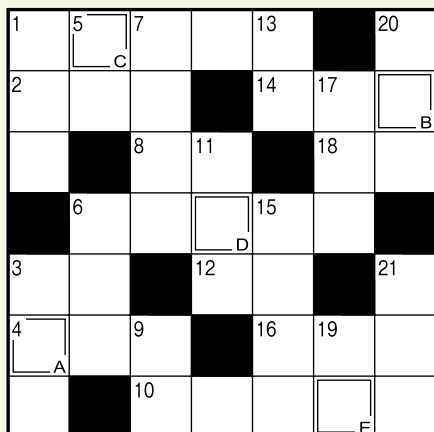
奥能登の澄みし星空秋初月  
七草を活けて名月待つ狭庭越し  
山峡の空に群れ飛ぶ秋あかね  
名月を池のめだかがゆらしおり  
風にゆれ赤く咲くのはヒガン花  
人去って月が玲瓏十夜かな  
腰痛と疎ましき日日醉芙蓉  
さちさちと音の離れてゆく大地  
夜も更けて窓越しそと亡き母の  
想い重なる吊るし柿  
敬老の日やこどもの日あるのなら  
中年の日もあってもいいな  
真つ赤に燃えた太陽が海の彼方へ  
沈みゆく鹿磯港は秋

マゴ  
安原 弘子  
立岩 昌子  
横道 宏子  
岡須美重子  
前川 公子  
平下 友子  
小田 和子  
新田 幸子  
小田 慶喜  
今岡きよ子

※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。

# 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メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年、亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木でなくて——なのだとか
- ⑪鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいます
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝日です
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

## → ヨコのカギ

- ①別名は甘藷（かんしょ）。大学芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- ⑧おでこに手を当てて測ることも
- ⑩搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- ⑬プレゼントに掛けて結びます
- ⑮東の空が明るくなってくるころ
- ⑰さなぎや幼虫から成虫になること



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、「おおぞら産のお餅セット」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

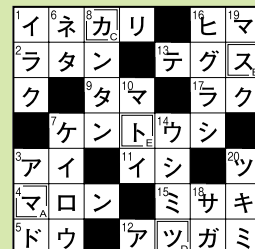
応募締切 令和3年12月15日（水） 必着

●当選者は1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。

### 9月号の答え『マスカット』

◆クイズ当選者（応募総数121名）

|         |         |
|---------|---------|
| 関 義徳 様  | 梶山 哲朗 様 |
| 田尻 歌子 様 | 谷内 久子 様 |
| 室市 洋子 様 | 山本 節子 様 |
| 増田 光雄 様 | 東 絹子 様  |
| 澤田 邦夫 様 | 立岩 昌子 様 |
| 堤谷 誓之 様 | 大畑加代子 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

9月号への投稿より

●秋の味覚のおいしい時期となり、栗ごはんやアケビの皮を利用して、きんぴら風に仕上げました。苦味がきいて

くお願いいたします。

●(編)ご愛読ありがとうございます。支店がなくなり、近隣の皆さまには大変ご不便をおかけしまして、申し訳ございません。仰る通り、統合農機センターが来年より稼働予定です。こちらこそ、サービスの低下とならないよう努めますので引き続きご利用の程宜しくお願いいたします。

輪島市 Y・S

●いつも広報おおぞらを拝見しています。表紙からすてきですね。「おいしい野菜づくり」も大変参考になりました。ありがとうございます。三井支所がなくなつて残念でございますが、「洲衛」方向にりっぱな建築が出来ることになりましたね。おめでとうございます。これからもおいしいお米、野菜等々よろしく願っています。

●自分でもったに買わないシャインマスカットが、今年は知人から届きました。高級味覚です。

町野町 Y・T 72歳

●(編)いいですね★羨ましいです。私のお腹の中には残念ながら入りませんでした(笑)来年は食べたいなあ♪

●先日7月号のクロスワードクイズで「おいしい直売所セット」が届きました。ありがとうございます。びっくりして「やったー」と叫んでしまいました。大変美味しかったです。

能登町 K・M 65歳

●(編)自分の地元を奥様が好きになつてくれるのはとても嬉しいですよ。ぜひ人口を増やしましょう！(笑)こちらに移住された際には、またお便りお待ちしております。

●母の介護で一時移住。母は先月他界しましたが、妻が田舎生活が気に入りました。近々永久移住になるかも??「石川最高!穴水最高!!」と言っております。

穴水町 A・M 65歳

●頭の体操クイズが楽しみです。それと手指体操。親指をグーパー、手のひらたたき。高齢の私にも出来るので、毎日しています。そのおかげで家庭菜園の時の指の動きも楽になりました。

穴水町 C・M 84歳

●(編)ご愛読ありがとうございます。このコーナー実は意外に人気で、皆さん実践されてるみたいです。効果がでて良かったです。また11月号にも掲載していますので、無理しない程度にやってみてくださいね★

●(編)いつもご利用ありがとうございます。M・Nさんのように利用してくれ方がいらつしやるからこそです。引き続き、Aコープバスのご利用お願いします★

門前町 M・N 86歳

●毎週火曜日の午後は、バスを利用して買い物に行くのが楽しみです。ありがとうございます。この無料バスがあればこそ助かっております。クイズもとても楽しみです。

●(編)食欲の秋ですね。初めて知ったのですが、アケビの皮って食べられるんですか?⑥またお便りでレシピ教えて頂ければ嬉しいです。

門前町 C・N 75歳







# 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  
ジュア 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。

### 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 |    |    |    |    |

### 12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 |    |



すずちゃん (メス・1才7か月)  
リクと兄妹です。毎日一緒に散歩するのを楽しみにしています。  
【能登町 Kさんの家族】



リクくん (オス・1才7か月)  
保護犬ですが、可愛って育ててます。  
【能登町 Iさんの家族】



いつも仲良し♪  
リクくん(右)とすずちゃん(左)



うちの家族紹介します

※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！

## お宅の家族紹介しませんか？



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

郵便はがき

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

名前

ふりがな

電話番号

歳