

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

農繁期
せんかみ
い休み
ねす



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！
@aohzora



JAおおぞら

検索



表紙：足立沙由（能登町）

産地から元気をお届け

こんにちは！おおぞらさん！

穴水町 [REDACTED] (穴水支店管内)

今月のおおぞらさん

たか だ けん じ
高田 賢治さん(42)

今月は、Uターンで地元に戻ってきた高田さんにお話しをうかがいました。現在穴水で、ミニトマト210本、抑制を含む南瓜を1ha、原木椎茸500本を作付けしており、農業を始める以前は東京で生活していたそうで、その時に、

農業が注目されていたことと、父親の跡を継いで大郷の畑を守っていたころという思いが重なり、地元に戻ったのがきっかけだったと言います。農業をしていて良かった事、大変な事を尋ねると、「自分で作った野菜が成長

していく過程を見るのが楽しいし、自分で主動でハウス作りをしたり色々な事が出来るのが嬉しい。でも、サラリーマンのように収入が安定しないこと、特に冬場の収入が少ないので、冬場の露地野菜の収穫時期の見極めや、天候の見極めには



便秘は美肌の大敵

便秘で悩む人は特に女性に多く見られます。日本内科学会では便秘を「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義しています。

便秘になると、スッパリせず不快であり、下腹がポッコリ出るので薄着の季節には気になります。さらに、美肌の大敵でもあるのです。

便秘は腸内環境が悪くなり、有害物質が腸内に蓄積されやすくなります。その有害物質が腸壁から血液中に吸収され、全身を巡ります。そのため、肌荒れや吹き出物などの原因になります。便秘は美肌の大敵なのです。

便秘を起こしやすい運動不足、ストレス、冷え、睡眠不足などは、全身の血行を悪くします。肌は全身を巡る血液によって酸素や栄養分が届けられ、老廃物も血液によって運び去られます。ですから、血行が悪いと肌の酸素や栄養分が不足し、老廃物が滞るため、肌のコンディションは悪くなります。肌と腸は密接に関わっているといえます。

便秘を解消し美肌を目指すなら、食物繊維が豊富な野菜やキノコ、海藻などを豊富に食べましょう。農業に従事している家庭は新鮮でおいしい野菜を食べる機会が多いでしょう。さらに、腸内環境を良くするヨーグルトやみそなどの発酵食品もお勧めです。また、適度な運動をしたり、ストレスを上手に発散したり、睡眠をきちんと取ることは便秘解消につながり、美肌のために欠かせません。春は風が吹くと意外に冷えやすいので、農作業や屋外で過ごすとき、衣服の調節をして冷えない工夫をしましょう。

便秘にも種類があり、大腸の病気や腸の癒着により起こる場合もあるので、生活改善で解消しない場合は、消化器科で相談することが望めます。



健康科学アドバイザー・福田千晶



▲(取材時)「南瓜は定植したばかりだよ」と高田さん



▲ミニトマトの生育状況を確認中

大変苦労しています。」と話していました。

自然環境が豊かな所が好きだという高田さんは、東京に居た時には、山登りや河川敷でランニング等をするくらいアウトドア好き。アウトドアそのものの農業にも熱心になるのが頷けます。

「農業という仕事は、まだまだ伸びしろがあると思います。新しい栽培方法やウェブなどを利用した情報発信など、新しいことを想像することは、自分の元気の素となっています。」と教えて頂きました。

今後は、自分と同じ若手農家の人と一緒に色々新しいことに挑戦していきたいと話す高田さん。

「先輩農家の皆さんから、色々な事を教わりたいし、ウェブ等を利用して情報を発信していきたいです。」と話していた

ました。

最後に、新規就農を考えている皆さんと、同じ農業で頑張っている皆さんに一言ずつ頂きました。

「新規就農を考えている皆さん。自分も農業を始めたばかりなので、お互いに色々勉強して能登野菜を盛り上げて行きましょう！同業者の皆さん。能登野菜がもっと魅力的になるように一緒に頑張ってくださいましう！」

ありがとうございました。

先輩農家の皆さんから、昔ながらの知識を学びつつ、ウェブなど使い、新しい農業の盛り上げ方も模索されている高田さん。

今後の能登野菜に期待したいですね。これからもお身体に気を付けて、能登の農業のために頑張ってください。

編よもやま話

2022

5

vol.324

今月の表紙は、能登町中斉にあるミズバショウの群生地。「山本家のミズバショウ」として、能登町の天然記念物にも指定されている場所です。花言葉は「美しい思い出」だそうです。あの尾瀬の名曲が流れてきませんか(笑)

さて、農繁期が始まっています。ケガや事故のないよう気を付けて作業を進めて下さいね😊



町野でグラウンドゴルフ大会 開催

町野地区でグラウンドゴルフを愛好しているグループ、「町野悠遊会」の会員の皆さんによるグラウンドゴルフ大会が、4月13日(水)に町野東大野グラウンドゴルフ場にて開催されました。

今年もコロナ禍での開催となりましたが、参加した皆さんは、普段と変わらず、思いっきりプレーを楽しんでいました。

上位入賞者は、次の通りです。
(敬称略)

■男子の部

優勝

神谷 菊二

準優勝

池田 光義

第3位

谷中 重明

■女子の部

優勝

神谷 見津香

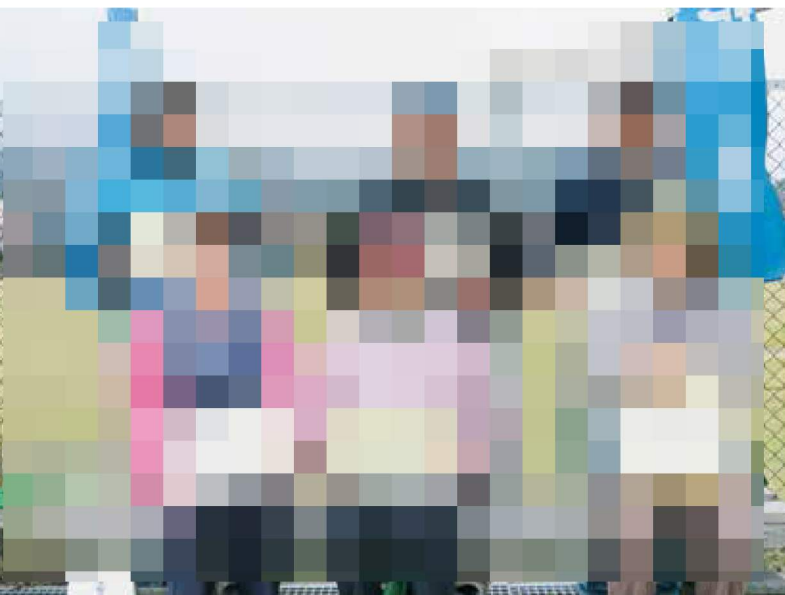
準優勝

和田 花子

第3位

大西 なつみ

おめでとうございます！



▲(上段左から時計回り) 池田さん、神谷(菊)さん、谷中さん、大西さん、神谷(見)さん、和田さん

戸配送出発式

広報誌や地区振興会などでお話していたとおり、4月から、おそらの配送業務を(株)JAアグリライン石川に業務移管することになりました。それに伴い、4月4日(月)に穴水町平野の全農穴水事務所にて、「能登北部JA広域農家戸配送出発式」を行いました。

全農石川県本部長、藤田組合長らがテープカットをした後、クラクションとともに、4台のトラックが出発していきました。

4月から、管内を「(株)JAアグリライン石川」の社名が入った青いトラックを見かけることが多くなってきたかと思えます。アグリライン社員と協力して、組合員の皆さまの注文商品を迅速にお届けできるよう努めますので、引き続き、配送業務をご利用頂きますようお願い致します。



祝 能登北部JA広域農家戸配送出発式

小物農機具 無料点検 実施

能登北部JA農機センター主催で、4月6日(水)～8日(金)に珠洲、内浦地区を合わせ、14か所で小物農機具の無料点検を行いました。

6日(水)に実施した、町野農機センターでは、朝から草刈り機やチェーンソーを持参した、組合員さんが来店し点検を依頼。農機センター職員は、油を差したり、壊れた部品はないかなど、ひとつひとつ丁寧にチェックしていました。



令和4年度の定期人事異動により、
支店長・L A・共済担当者（スマイルサポーター）が変わりました
のでご紹介します！

※今年度は支店長（兼T A C）となります。

●穴水支店



ほし ば 干場 功
(支店長)



うえむら まさ 仁
(L A)

●門前支店



やまざき けん じ
山崎 健二
(L A)



おぐり ま き こ
小栗真紀子
(L A)



まつむら ひろゆき
松村 裕之
(スマイルサポーター)



かじ まさひで
梶 政秀
(支店長)



さかた み ゆ き
坂田美由紀
(L A)



たけうち ひとみ
竹内 瞳
(L A)

●輪島支店



かきもと のぼる
柿本 伸
(スマイルサポーター)



こしき み あきひろ
小式海昭博
(支店長)



こやま かつとし
小山 賢俊
(L A)



みずかみ ちか こ
水上 慎子
(L A)



いけうら なお み
池浦 直美
(L A)



くろだ けん と
黒田 健斗
(スマイルサポーター)

●町野支店



あに ご よし み
兄後 芳美
(支店長)



たに ま ゆ み
谷 真由美
(L A)



おおした こう き
大下 恒樹
(スマイルサポーター)



わき ゆう こ
脇 裕子
(支店長)



たて の たけひろ
立野 雄大
(L A)



き ど よう こ
木戸 陽子
(L A)

●能都支店

●柳田支店



たかだ ゆう き
高田 友貴
(スマイルサポーター)



さかた かつ み
坂田 勝海
(支店長)



さかもと しげぞう
坂本 繁蔵
(L A)



そうだ かず よ
惣田 一生
(L A)



か えだ あきひろ
嘉枝 明廣
(スマイルサポーター)

今年度も宜しく
お願い致します！



生産者の
皆様へ

2022年産水稻栽培管理記録表の記入例を掲載いたします。
作業に合わせて、順次生産履歴を記帳してください。

営農情報

記入例

J A おおぞら 〜しっかり記帳、安全・安心の米づくり〜

2022年産米 水稻栽培履歴記録簿

※ 記入上の注意事項
 ◎ 該当する【 】の中をチェックして下さい。
 ◎ 10a 当り使用量（薬剤の場合は薬剤量）及び使用日（期間）を記入する。
 ◎ 掲載していない資材を使用した場合は、空欄に記入する。
 ◎ J A 以外から購入した資材を使用した場合、備考欄に購入先を記入する。（内容が不明な場合に確認するため）
 ◎ 黒の鉛筆（HB）で、丁寧に記入して下さい。
 ◎ この用紙を汚したり、折り曲げたり、穴を開けたりしないで下さい。
 ◎ 不明な点は、J A までお問い合わせ下さい。

住 所		支 店 名	
生産者名	おおぞら太郎	電話番号	
品 種 名	能登米コシヒカリ	コシヒカリ	栽培面積 10 a
田 植 日	5 月 4 日 ~ 5 月 4 日	刈取予定日	月 日 ~ 月 日
出穂時確認	※ 異品種の混入が見られなかった場合のみ記入 確認日 8 月 5 日		
乾燥・調製	☒ 自家 ☐ J A 施設 ☐ 農家委託（農家名： ） ☐ その他（ ）		

◆ 種 苗

育苗方法	☒ 自家 ☐ J A から苗購入 ☐ 農家から苗購入（農家名： ） ☐ その他（ ） ※ 自家の場合は播種日を記入 4 月 8 日 ~ 4 月 8 日
種子購入先	※ 自分で種まきした場合のみ記入 ☒ J A ☐ 消毒済 ☐ 未消毒 ☐ その他（ ） ※ 消毒済種子を購入した場合は 1 成分が化学合成農薬有効成分に付加されます。

◆ 肥 料 （化学肥料要素成分 5.6kg/10a 以下）

項 目	肥料名等	施肥基準	10a 当り 使用量	施 肥 日	化学肥料要素 成分量
土づくり	BB能登にやさしい土づくり	45kg/10a	45 kg	9 月 24 日 ~ 9 月 24 日	
				月 日 ~ 月 日	
				月 日 ~ 月 日	
基 肥	BB有機入り能登コーワ	20~30kg/10a	kg	月 日 ~ 月 日	3.6kg~5.5kg
	BB有機のり・コーワくん	40~55kg/10a	kg	月 日 ~ 月 日	4.0kg~5.5kg
	BB能登056号	20~28kg/10a	20 kg	4 月 27 日 ~ 4 月 27 日	2.0kg~2.8kg
中間追肥				月 日 ~ 月 日	
	BBPKけいさん	40kg/10a	40 kg	6 月 20 日 ~ 6 月 20 日	
				月 日 ~ 月 日	
穂 肥	BB有機入り能登穂肥一発	20~30kg/10a	25 kg	7 月 15 日 ~ 7 月 18 日	1.8kg~2.7kg
	BB能登みのり（1回目）	10~15kg/10a	kg	月 日 ~ 月 日	0.9kg~1.35kg
	BB能登みのり（2回目）	10~15kg/10a	kg	月 日 ~ 月 日	0.9kg~1.35kg

◆ 農 薬 （化学合成農薬有効成分回数 15 以下）

項目	農薬名等	成分率	使用基準	10a 当り使用量	最終施用日	備 考
育苗期	テクリードCフロアブル	①	200倍浸漬		月 日	
	タフブロック	①	能芽時浸漬200倍		月 日	生物農薬
					月 日	
苗期	ダコニール1000	①	500~1000倍・500cc/箱	22 g	4 月 6 日	
					月 日	
					月 日	
田植期	Dr. オリゼフェルテラ粒剤	②	50 g/箱	1.1 kg	5 月 4 日	
	ファーストオリゼフェルテラ粒剤	②	50 g/箱		月 日	播種時覆土前
	ツインバディート粒剤※	②	50 g/箱		月 日	
初期	マッシュアップ1キログラム	①	1 kg/10 a		月 日	
	ベクサーフロアブル	①	500ml/10 a		月 日	
					月 日	
本 田 除 草	エンペラー1キログラム	③	1 kg/10 a	1 kg	5 月 4 日	
	コメット1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	アッパレZ1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	サラブレッドKAI1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	キマリテ1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	コメット顆粒	③	80 g/10 a		月 日	
	アッパレZフロアブル	③	500ml/10 a		月 日	
	アッパレZジャンボ	③	400 g/10 a		月 日	
					月 日	
					月 日	
中・後期	マメットSM1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	ワイドショット1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	アトトリ1キログラム	③	1 kg/10 a		月 日	
	ヒエタリオン1キログラム	③	1 kg/10 a	1 kg	6 月 14 日	
	ワイドアタック S C	③	100ml/10 a		月 日	
	バサグラン粒剤	③	3 ~ 4 kg/10 a		月 日	
	モゲトン粒剤	③	3 kg/10 a		月 日	
	ノミニール液剤	③	100ml/10 a		月 日	
	J A 無人ヘリ①回目	②			月 日	
	J A 無人ヘリ②回目	②			月 日	
本 田 生 育 期	トレビリダビーム粉剤DL	②	3 ~ 4 kg/10 a	4 kg	7 月 30 日	
	ラップサイドキップ粉剤DL	②	3 ~ 4 kg/10 a	4 kg	8 月 12 日	
	キップサイド粉剤DL	②	3 ~ 4 kg/10 a	4 kg	8 月 19 日	
	イモエースキップ粉剤	②	3 kg/10 a		月 日	
	キップ粉剤	②	3 kg/10 a		月 日	
	ビームエイトレボソール	②	650倍		月 日	
	バリダシン液剤5	①	1000倍		月 日	
	キップフロアブル	①	1000~2000倍		月 日	
	Zボルドー粉剤DL	①	3 ~ 4 kg/10 a	4 kg	7 月 25 日	
	ドイツボルドーA	①	2000倍		月 日	
生育中 の 防 除	ラウンドアップマックスロード	①	200~2000ml/10 a		/ / /	
	バスター液剤	①	500~1000ml/10 a		/ / /	
	サンワロン液剤	①	250~1000ml/10 a		/ / /	
	カソロン粒剤6.7	①	4 ~ 6 kg/10 a		/ / /	

※ 使用基準は変更もありうるので、必ずラベルで確認のうえ、使用すること
 ※ 農家保有在庫に限り、R 4 年度のみ使用できる（暫定品目）

無人ヘリ防除を
利用された方は
日付を記入して
ください

消費者から選ばれる 産地になるために 農作業の工程管理(自己点検)に取り組もう！

消費者は、安全・安心で素性のわかる商品求めており、積極的に情報公開を行う産地を高く評価する傾向にあります。こうした状況を受け、J A グループ石川では、県内の主要農作物である米・麦・大豆における【石川県版 G A P】の取り組みを行っております。

従来の生産履歴記帳とあわせて、農作物の生産の過程で、自らの作業をチェックしていただき、改善につなげていくことを考えておりますので、皆様にはぜひ、趣旨をご理解のうえ、取り組みへの協力をお願いいたします。



G A P とは？

直訳すると…

G ood (良い)
A gricultural (農業の)
P ractice (やりかた)

チェックシートの例

J A から配布されるチェックシートをつかって、作業内容をチェック！

水稻の栽培管理情報をホームページに掲載しています

区 分	番号	点 検 項 目	自己点検 チェック	チェック 時期の 目 安	対 象	解 説
営農計画	1	営農座談会への参加や栽培暦の活用等により今年の栽培（作付）計画をたてる。	☒	3月	全生産者	J A の指導に基づき、的確に肥料・農薬・苗等を注文できる
	2	「安全・安心な農産物づくり」を意識して農業に取り組んでいる。	☒	随時	全生産者	安全・安心な農産物の生産準備
J A 米	3	J A 米の要領をよく理解する。 (品種のはっきりした種子、農産物検査受検、栽培履歴記帳、水分15.5%以下)	☒	3月	全生産者	全農が取扱う安全・安心な取組を満たすお米
栽培準備	4	納屋や作業場の清掃は徹底する。	☒	随時	全生産者	異物混入の防止
	5	農薬は整理整頓し適正に保管する。	☒	随時	全生産者	安全・安心な農産物の生産準備

「能登米」を中心とした栽培管理情報「能登やさしいこめづくり情報」を J A おおぞらホームページにて掲載しております。今後も、稲作における重点管理や注意点等を気象状況や生育状況にあわせてタイムリーに発信していきます。また、奥能登の棚田に生産を限定し、特別栽培で生産された「能登棚田米」の栽培暦や「能登棚田米通信」のバックナンバーも掲載しておりますので、パソコンやスマートフォンにて閲覧し、皆様の稲作の参考に是非、ご活用ください。

営農情報 URL <http://www.ohzora.is-ja.jp/eino/>

おおぞら村輪島

店長をよろしく!

4月より、おおぞら村輪島の店長が変わりました。

輪島市町野町出身の **とぎし まこと** **登岸 慎** 店長です!



出荷者の皆さんと共に、安全・安心な地物農産物を提供できるよう努めていきますので、
宜しくお願い致します。

おおぞら村穴水の中村店長共々、
登岸店長を宜しくお願いします。

おおぞら村で 大創業祭



能登おおぞら村穴水

農産物直売所能登おおぞら村では、**4月28日**
木～30日土にかけて、穴水・輪島両店舗合同
で、大創業祭を開催しました。

開店と同時にお客様が買い求めていたのは、
何ととっても今が旬の野菜苗。用意してある
苗用の段ボールをいくつも持って苗とにら
めっこしながら、購入される方が多く見受け
られました。

イベント期間ということもあり、カード会員
ポイント3倍、能登豚肉2割引、1,000円
以上お買い上げの方には、クーポン券持参で、
100円引など、お買い物が楽しくなるような
特別企画も用意されました。

資材・農薬・肥料など、営農のことならおまかせ!

知りタイガーの JA 虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



地域によって農地や気象条件など環境も
全然違うし、生産されている農畜産物も
違うよね。どうやって全国で
「持続可能な農業・地域共生の未来づくり」
をすすめていくの?

多くの地域にとって基幹産業である
農業が活性化すれば、関連産業や地
域経済にも好循環が生まれ、地域社
会全体が元気になっていきます。

元気な地域が日本中に増えていく
ことは、国民全体にとっても、とても幸せな
ことです!



JAグループサポーター
林修先生

その通り! 農業を取り巻く環境や
課題は地域によって異なります。全
国共通の羅針盤であるJA全国大
会決議の随所に浮かぶキーワード
は「多様性」!

地域によって農業・くらしの目指す姿や課題は
多様です。だからこそ、組合員や地域住民の皆さ
んとの対話をふまえて、その地域の実情に合わせ
た検討をすすめています。

JA・都道府県・全国が連携し支え合い、これか
ら組合員や地域住民の皆さんから必要とされ
るよう、全国で創意工夫ある取り組みをすすめて
いきます。

JAグループサポーターの林修先生も応援団の
一人です!

全国各地の特色ある実践がご覧になれます。
<https://org.ja-group.jp/challenge/>



耕そう、大地と地域の未来。

③ 追肥・土寄せ

第1回（追肥・土寄せ）

植えつけの約1か月後
土寄せはごく少量

〈溝の長さ1m当たり〉
油粕 大さじ5杯
化成肥料 大さじ3杯



まず、草体を大きく
作ってから軟白に取
りかかることがだい
じ。そのため追肥は
生育の前半に、土寄
せは生育の後半に重
点をおくようにする

第2回（追肥・土寄せ）

1回めの約1か月後

〈溝の長さ1m当たり〉
油粕 大さじ5杯
化成肥料 大さじ3杯



第3回（追肥・土寄せ）

2回めの約20日後

〈溝の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ3杯

最終回（土寄せ）

3回めの約1か月後、収穫
の30～40日前（軟白には
これだけの日数が必要）に
緑葉の合わせ目の上まで、
しっかり土を寄せる

こちら側の土も
寄せ上げる



④ 病虫害防除



薬剤を植えつけ時
に施す

秋になると、さび病な
どが発生しやすいので
薬剤散布をする



ネギの葉面はろう物質に覆
われていて、薬剤が付きに
くい。かならず薬剤に展着
剤を加えてから散布する

⑤ 収穫

軟白部を傷めないように注意して鍬で土を掘り
上げ、軟白部をよく出してから手で抜き取る



緑葉のつけ根まで軟白さ
れている（緑と白の境目
がはっきりできている）
のが良品

白く、よく締
まっている

一時的な貯蔵

畑の都合ですべて収穫せざるをえない場合には、
ほかの場所に移し、葉鞘に土をかけて貯蔵してお
き、順次掘り出して利用する





- 9



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 385,000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 385,000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 385,000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 230,000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会葬礼状 300枚まで無料サービス

●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

**やすらぎ会員募集中！
詳細は最寄の支店にて**

—— 法事も承ります。 ——

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



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
6月11日(土)	穴水支店	9:00～12:00
7月14日(木)	門前支店	9:00～12:00
8月6日(土)	輪島支店	9:00～12:00
7月14日(木)	町野支店	13:00～16:00
7月12日(火)	能都支店	9:00～12:00
7月13日(水)	柳田支店	9:00～12:00

いつでもどこでも

手

軽

に

健

康

基本の動き

両腕を上へ伸ばして首ひねり



①左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかり伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。



②息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。

③①と②のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行います。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

手指体操

「首・肩・背中の柔軟性アップ」

ステップ
2

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

スマホチェックやデスクワークなどに夢中になって、長時間同じ姿勢を取っていませんか。顔が下を向いた姿勢、あるいは首や背中が前かがみの姿勢が続くと、首や肩が凝ってきます。このようなときは往々にして呼吸も浅くなっています。ひどいときは、頭痛や手のしびれ、目まいや吐き気、さらには腰にも負担がかかって腰痛を引き起こす場合もあります。

大切なのは長時間同じ姿勢を続けない、悪い姿勢を固定化させないことです。そのために意識して姿勢を正し、適度な体操を行うことをお勧めします。前回に続いて、首・肩・背中の柔軟性を高め、これらの症状を軽減する体操をご紹介します。隙間時間に手軽にできる体操なので、毎日何度もうつと良いでしょう。

ポイント▶▶▶ シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に味わうようにして行いましょう。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さや、痛みや違和感など体の変化もチェックします。

JAおおぞら自動車整備工場を利用すると、

こんな**特典**があります！

車を購入された方には
(車両本体価格50万円以上)

20ℓを上限に、
燃料サービス
します！



新規に車検を
受けられた方には

エンジンオイル取替**無料**
もしくは**カー用品**を
プレゼント！

さらに 管内のJA-SSで使える、
給油券10ℓを
進呈！

継続して車検を
受けられた方には

エンジンオイルを
半額で
取替えます！

さらに
カー用品も
プレゼント！

詳しくは、JAおおぞら自動車整備工場へ TEL: 52-1242

皆さまのご利用 スタッフ一同 心よりお待ちしております！

シロアリ退治は
安全・安心なJAに
おまかせ！

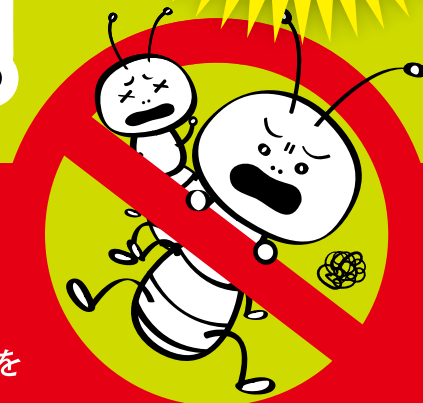
令和3年度
県下実績数

310件



30秒でできる
危険チェック

- ☐ 築20年以上経過している
- ☐ 床(洋間、和室、台所、廊下)を
歩くとブカブカする
- ☐ 5月頃お風呂、トイレ、お部屋で小さい羽を見かけた
- ☐ お風呂やトイレの柱に穴があいていたり黒ずんでいたりする



当てはまる項目が多いほどあなたの家は狙われています！

お問い合わせは

最寄りのJA各支店



みんなが楽しく
イチ・ニ・



うらかみ百歳

(百歳体操、かみかみ百歳体操)



市が百歳体操をスタートした平成30年から活動しています。会員は現在16名、70～90代で毎週金曜日に体操を行っています。毎回和気あいあいと、楽しくかつ真面目に活動しています。体操を始めて皆、若返りました。目指せ！100歳!!

おおぞら文芸

◆遠島句会 (能都支店管内)

春愁や戦禍報道続く日々
手作りのおはぎに集ふ彼岸かな
四月馬鹿この戦争が夢ならば
花言葉希望に満ちる種を蒔く
山肌にアートを描く残り雪
船音に海猫の声舞ふ湾うらら
向ひより焦がし醤油のふきのたう
黄水仙戦住民に捧げたし
いさぎ網絶えてしまひし浦の川
沈丁の風の匂へる往き来かな

◆投稿作品

さくら貝小さき思い出友いずこ
萌黄色木々が目覚め脇床に
強風にがんばって咲く梅の花
春寒に味噌仕込みする老母の背
春暮るる吾子の帰りを待ち倦ね
啓蟄や鍛先そつとおろしけり
散る桜花片積る苔の上

年度マツ区切りをつけて春をマツ
春の庭ブルーベリーが芽を出して
蕾ふくらむ頬べにいろに
人生のすぎたる早くのんびりと
笑顔で生きよう今日と今を

春近し明日の夢乗せ巣立つ孫
スマホの便り待つ祖父母かな

久田あや子

佐野 光子

長平 久崇

堀口 道子

花 豊

宮下 末子

開敷 洋司

水上十三子

真岸 米子

齊藤みつ子

平下 友子

横道 宏子

岡須美重子

賢良

前川 公子

安原 弘子

立岩 昌子

漆瀬 善巳

今岡きよ子

清坐キクエ

新田 幸子



♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】良好運。パワフルなのでエネルギーを注ぐ目標を定めるとより開運。笑顔が心がけ自分から話しかけていって
【健康運】歯科検診などお口の健康チェックを最優先
【幸運の食べ物】サヤエンドウ

♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】交流の機会が増え活動範囲が広がります。分からないことは人に聞いてみると「目からうろこ」のアドバイスが
【健康運】体力増進のチャンス。筋トレもお勧め
【幸運の食べ物】ニンニク

♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】やった者勝ちなところがあるので先んじて動いて。問題が出てきたら後からフォローしていきましょう
【健康運】ハードなスポーツも楽しめる好機です
【幸運の食べ物】ミョウガ

♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】多少の無理なら聞いてもらえそう。あなたがすることは率先して行うようにする
【健康運】香りの良いお茶でリラックスタイムを
【幸運の食べ物】ジュンサイ

♊ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵
【健康運】美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎
【幸運の食べ物】サヤインゲン

♈ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】表面的には穏やかでもはらわたが煮えくり返るようなことがあるかも。よく観察し冷静に。相手の術中にはまらないで
【健康運】やり過ぎは駄目。無理せずスローペースで
【幸運の食べ物】オクラ

♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】好調運。優先順位を決め効率的に動くよう心がけて。諦めずに挑戦し続ければ念願もかなう予感です
【健康運】ヘアケアに力を入れて。髪形を変えるのも吉
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

♏ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】吉凶混合運。判断に迷ったときは初心に返って。目的を再認識すれば答えが見えてきます。即断即決で動いて
【健康運】刃物など器具の取り扱いには慎重を心がけて
【幸運の食べ物】ソラマメ

♒ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】状況が好転。良い知らせが届きそう。旅行など遊びに行く計画を立てるのがお勧め。思いやりあふれる言動にツキ
【健康運】友人たちとスポーツを楽しみましょう
【幸運の食べ物】パプリカ

♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】忙しくなりそう。問題が多いですが解決に向かう兆しも見えています。交渉事は慌てずじっくり進めると吉
【健康運】頑張り過ぎに注意。適度に休息を取って
【幸運の食べ物】ミツバ

♏ 蠍座 10/24~11/22

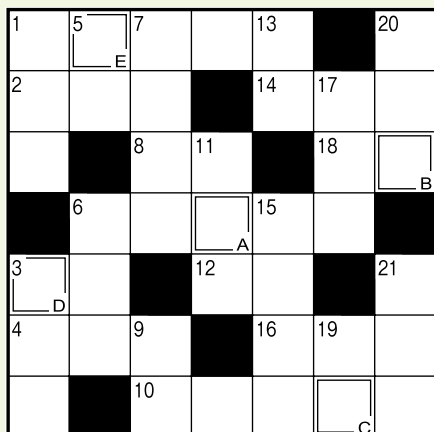
【全体運】周りの状況に振り回されがち。怒りは抑えつつも主張すべきところは主張して。丁寧な作業を心がけると好転
【健康運】いつものペースで。規則正しい生活が一番
【幸運の食べ物】ゴーヤー

♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】お金で解決できる問題なら出し惜しみしないのが得策。終わらせることで新しい道が開けます。部屋の片付け吉
【健康運】腹も身の内。腹八分目を心がけましょう
【幸運の食べ物】キュウリ

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 ハナショウブとカキツバタは——をつけるのが難しい
- ③ 擬餌鉤（ぎじばり）の一種です
- ⑤ 米国の通貨単位
- ⑥ ——の前の小事
- ⑦ ——の余地もないほど混み合った会場
- ⑨ 商品を並べて売る場所
- ⑪ 料理長をフランス語でいうと
- ⑬ あごや鼻の下に生えます
- ⑮ 高校の最寄り駅までの——定期券を買った
- ⑰ ジェラシー、焼きもちともいいます
- ⑲ プリンセス・ミチコという品種がある花
- ⑳ カキツバタに似た花が咲きます
- ㉑ 燃料ガスや酸素などを詰めます

→ ヨコのカギ

- ① 5月4日は——。国民の祝日です
- ② 3拍子の曲に合わせて踊ります
- ③ 野球のグラウンドに四つあります
- ④ 調理中の料理から一口分を取って……
- ⑥ 食事制限などで体重を減らすこと
- ⑧ ちらしやにぎりがあります
- ⑩ 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- ⑫ 届いた手紙の——を切った
- ⑭ バスやタクシーから降りること
- ⑯ 屋外で写生するとき機代わりにする道具
- ⑰ マニキュアを塗るところ



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、暑い時期はやっぱりこれ！「涼味麺セット」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4年6月15日（水） 必着

●当選者は7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。

3月号の答え『ネンドマツ』

◆クイズ当選者（応募総数122名）

黒田美知子 様	紙井 信子 様
石原 栄子 様	川端登喜子 様
板谷 彰 様	水上よしえ 様
吉村 悦子 様	森本 陽子 様
可計まゆみ 様	宮井 信子 様
表 正克 様	久保みつ子 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

3月号への投稿より

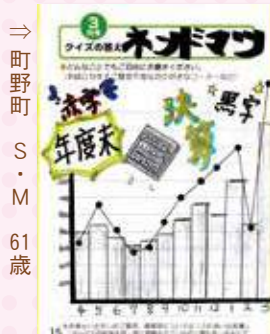
- いつでもどこでも手軽に体操の「グーパー体操で眠りと目覚めを快適に!!」は本当に自分にとって大切なこと。それに本当に手軽に出来ることなので、是非これは頑張っ続けて続けたいと思います。
能登町 C・Y 70歳
- (編)ご愛読頂きありがとうございます。「このコーナー簡単に出来ていい!」と好評いただいております。5月号のもぜひお試し下さいね◎
町野町 R・H 74歳
- 春ですよー!満開の桜を愛でながら散策したいですね。
輪島市 T・S 64歳
- 別れと出会いの季節ですね。JAのおぞら退職される方、お疲れさまでした。新人さん。頑張っ仕事覚えて下さいね。
輪島市 T・S 64歳
- (編)激励ありがとうございます!寂しいような嬉しいような季節ですね◎4月から3名の新採職員が頑張っています。引き続き応援お願いしますね◎
門前町 M・M 75歳
- 「3月31日は全国でコロナ陽性者が1人も出ませんでした」と4月1日(エイプリルフル)のニュースで放送してました??(笑)(新年度から)ほんとうになくなってほしいですね。
門前町 M・M 75歳
- (編)ほんとうの報道だったら良かったのですが。そももいかなかったですね◎今年度こそは、普通の生活に戻るとを願っています。
門前町 H・T 63歳
- この前、3回目のワクチン接種をしたのですが、1、2回目のときと違い、熱が出て翌日はしんどかったです。37.5℃まで熱が出ると犬の散歩も出来ずに家内に任せっきりになりました。2日目の朝、平熱に戻り、早速愛犬2匹の散歩に出ました。
門前町 H・T 63歳
- (編)私の周りでも、3回目がひどくて方、多いですよ。私も打ったのですが、私の場合は2回目が一番キツかったです。その節は、家族紹介に掲載させて頂きありがとうございます。体調悪い時は無理せず、頼ってOKだと思えます◎ワンちゃんたちも元気になって倍で嬉しかったと思いますよ◎
金沢市 Y・S 65歳
- 1月号のふくわらいのお絵描きが一面にでていて、1つ1つ見て大笑いしました。皆さん上手に色もきれいに、クスクスがだんだん大声で笑いだし、心ホッとする時間になりました。
金沢市 Y・S 65歳
- (編)いつもお便りありがとうございます。大笑いして頂けて良かったです◎このご時世ですから、皆さんが少しでも笑顔になつてくれればと思い、一面に掲載しました。皆さんの笑顔がこれからも続きますように♪
穴水町 K・K 62歳
- 表紙のひな飾り、細かくかわいらしく作ってありますね!我が家も毎年ひな壇飾っています。
穴水町 K・K 62歳
- (編)通常の雑飾りもいいですけど、これでもまた違った可愛さがあるといいですよ◎何より場所も取らないし、さつと片づけられますし(笑)K・Kさん家のひな壇はどんなタイプのですか?◎

◆お願い◆ 鉛筆は薄いので、ペンで描いて下さいね m(__)m

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！

[illegible]

5
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)

[illegible]

キリトリ線



第1回 理事会報告

(令和4年4月28日開催)

● 審議事項

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 第1号議案 | 令和3年度決算基準について |
| 第2号議案 | 令和3年度決算について |
| 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 | 令和4年度コンプライアンス・プログラムの設定について |
| 第5号議案 | 出資口数の減少について |
| 第6号議案 | 内部統制システム基本方針の評価結果について |
| 第7号議案 | 令和4年度の余裕金運用方針について |
| 第8号議案 | 借入金 の 最高限度額決定について |
| 第9号議案 | 貸出金利率の最高限度の設定について |
| 第10号議案 | 同一人に対する信用の供与等の最高限度額決定について |
| 第11号議案 | 同一人自身に対する信用の供与等の最高限度額決定について |
| 第12号議案 | 自己改革工程表(案)について |

●報告事項

- (1) 令和3年度3月末事業実績について
- (2) 組合員の加入及び脱退の状況について
- (3) 令和3年度コンプライアンス・プログラムの実践状況について
- (4) 相談・苦情等対応状況について
- (5) 事務ミス等の発生状況について
- (6) マネー・ロンダリング及び反社会的勢力等との取引排除にかかる対応について
- (7) 貸出金等の査定結果について
- (8) 不良債権整理回収に係る実績報告について
- (9) 資産査定結果について
- (10) 余裕金の運用状況及び第1・四半期の運用計画について
- (11) 地方公共団体に対する信用供与について
- (12) 理事に対する信用供与取引結果について
- (13) 令和3年度第4四半期の自店検査の結果について
- (14) 令和4年度監事監査計画について
- (15) 令和3年度内部監査活動報告について
- (16) 総代会までのスケジュールについて(予定)
- (17) その他 令和4年度常勤役員行事一覧について
コロナウイルス感染状況について

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」
「みんなのお絵描き版」等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

2022年5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。

5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				

6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		

輪島市
Kさんの家族



スーちゃん

(メス・スコティッシュ
フォールド・14歳)
朝起きてすぐ、エサ
を欲しがる食いしん
坊です♪

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
2205

差出有効期間
令和 5 年 4 月
15 日まで

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

歳

電話番号