

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

2022 ● VOL.325



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！
@iaohzora



JAおおぞら

検索



表紙：藤 (つた)



今月のおおぞらさん

農事組合法人 モロオカエーシー

代表 ^{たけ うち} 竹内 ^{つよし} 毅さん(40)

今月は、水稻（コシヒカリ、ひゃくまん穀、つきあかり、ゆめみづほ）を25ha作付けしているモロオカエーシー代表の竹内さんにお話を伺いました。

竹内さんは、大学卒業後、一度金沢のディーラーに勤めていましたが、専業農家だった父親の病気を機に、農業に興味を持ち、後を継ぐため地元に戻ってきたのが、本格的に農業を始め

たきつかけだそうです。「この仕事をしていて嬉しかったのは、自分が作った米を美味しいと言ってもらえた時。耕作放棄地を請け負い、地域の方に『ありがとう』と言ってもら



喫煙は老化を促進

喫煙は健康に悪いことは広く知られています。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて寿命が約10年も短い上に、がんの原因になったり、動脈硬化を促進させたりします。さらに、たばこによって外見の老化も進ませて「スモキングフェイス（たばこ顔）」になってしまうと知ると、恐れる人も多いでしょう。

喫煙を続けていると、特に口の周囲にしわが増えます。また、歯が黄ばみ、歯肉は黒ずみ、歯が抜け落ちる年齢もたばこを吸わない人に比べて10歳くらい早くなります。声もガラガラ声になりやすく、老けた印象になりがちです。口の周囲はたばこの害を直接受けやすい部位です。

肌には染みやしわが目立ち、肌の弾力は乏しく、目の周囲のたるみも目立ってきます。髪の毛がなくなったり、白髪が増えやすくなるといわれています。

喫煙によって赤血球に一酸化炭素が結び付いてしまい、酸素が結合できる部位が減り、体の各部位に運ばれる酸素が減るため、肌や髪、いろいろな臓器に運ばれる酸素が不足します。さらにニコチンの作用で肌の表面などの血管は収縮し細くなり、運ばれる血液が減りますから、各部位に届く酸素は不足するのです。その上、喫煙で活性酸素が増えて細胞の酸化を促進するので、肌のコラーゲンの生成を低下させるなどが原因で老化につながるのです。

しかし、禁煙したことで、肌の状態が良くなったり、髪に艶が戻った人もいます。スモキングフェイスになることを避けたいなら禁煙が必要です。1日に1箱吸う人ならたばこ代が1日およそ600円、1年で約22万円、40年間吸うとその期間に値上がりもあるでしょうから、たばこ代はおよそ1000万円になると思われます。1000万円を吸って燃やしてしまう上に老化も進むのは、なんとももったいないと思いませんか？

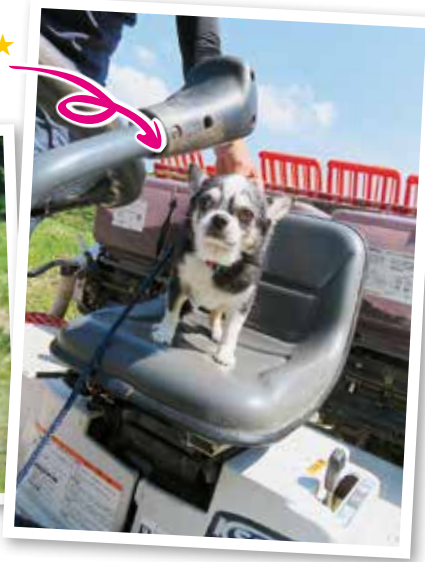


健康科学アドバイザー・福田千晶

日々竹内さんの仕事ぶりを見守る愛犬★モロオカエーシーのリク社長です(笑)



▲ 田植え作業中



えた時です。」と竹内さん。
農業を始めたきっかけとなった父親の新一さんは、残念ながら昨年他界。その後大変さに気づかされたと言います。
「父が亡くなり、全部一人でしなければいけなくなった事がとても大変です。もつと色々（仕事のことなど）聞いとけばよかったなと思いますね。今更ながら、父の偉大さを感じています。」
そんな竹内さんの元気の素は、「よく働き・よく休み・よく遊ぶ」こと。趣味のゴルフや愛犬リクくんの散歩も気分転換のひとつとなっているそうです。

張っている方へ一言ずつ頂きました。
「新規就農を考えている皆さん。農業は一人でする仕事と思われがちですが、地域の皆さんの協力なくして成り立ちません。コロナ禍で大変ですが、みんな笑い合いたくましく、奥能登の未来は明るい!!一緒に頑張りますよー!!」
「同業者の皆さん。コロナ禍で苦しい状況が続いていますが、話し合い、協力し合い、笑い合い、乗り切ってください!!」

ありがとうございました。
いつも明るく笑顔が印象的な竹内さん。これからも、お身体に気をつけて、ご家族の皆さん・地域の皆さんとともに笑い合いながら、奥能登の農業を盛り上げて行なって下さい!

編よもやま話

2022

6

vol.325

今月の表紙は、まるで紫色のカーテンのような藤の花です。穴水町の岩崎さんのお宅にお邪魔して撮影させて頂きました。藤の花言葉は、「優しさ」や「歓迎」。花言葉のとおり、地域の人たちを見守っているかのように、咲き誇っていましたよ😊



徐々に暑くなってきました。作業時には、こまめな水分補給と休息を忘れずに😊

児童が田植え体験

県の事業の一環として、管内6小学校で毎年実施している、「米づくり体験農園」の内、4月25日(月)に輪島市立門前東小学校の5・6年生15名の児童が、門前町高根尾で田植え体験をしました。

高根尾地区住民で組織された「たかねをクラブ」のみなさんが、植え方などを丁寧に指導。児童たちは、裸足で田んぼに入り、泥の感触や生き物を見つけ大はしゃぎ。みんな楽しそうに植えていました。秋には、稲刈りとハザ干しも体験予定とのことです。



児童が野菜づくり体験

能登町立柳田小学校では、食育の一環としてきゅうり、トマト、ピーマン、なす、さつまいも、枝豆などの苗を、5月11日(水)に営農担当のJA職員が植え方などを教えながら、学校近くの畑で定植作業を行いました。

今回体験した、2年生15名の児童たちは、初めての作業に大喜び。苗を植え、土をそっとかぶせた後は、「大きくなつてね」とペットボトルで少しずつ水をあげていました。



千枚田で田植え

5月13日(金)に「白米千枚田」にて、恒例の田植えをしました。

この耕作支援は、おおぞら農協発足翌年の平成8年から続いている活動です。今年もコロナ禍のため、学生は呼ばず、役員と全農職員ら関係者含め58名での作業となりました。

当日の朝まで降雨に見舞われたため、足元が悪い中でしたが、新採職員らの頑張もあり、田植は1時間程で終了しました。

作業後は、女性部さん手作りの赤飯を赤崎女性協会長と稲本の

女性協副会長が、参加者に手渡しました。
今回参加して頂いた、JAGループ石川営農戦略室の梅さんは、大学1年生の時に、おおぞら職員と一緒に作業したと言います。

「当時は大学の実習として、ただ楽しかっただけでしたが、社会人になって初めて体験させてもらって、楽しかったのもありつつ、慣れない作業で改めて大変だと感じました。今回、自分が植えた箇所がちゃんと育つか心配です。草刈りや稲刈りなどの収穫作業まで、ぜひ参加したいです。」と話していました。



動画はコチラ

▲ 女性協の赤崎会長と稲本副会長から女性部さん手作りのお赤飯を頂きました

二セ電話 詐欺訓練実施

J A おおぞらでは、5月10日(火)に近年多発している二セ電話詐欺などの特殊詐欺防止に向けた訓練を穴水支店で行いました。

高齢者に扮した署員の方が、携帯電話片手に、ATMに入り多額の金を振り込むという想定で実施。店内にある防犯カメラから、不審に思った職員が声掛けをし、窓口の方で話しを聞かせてほしいと説得しました。窓口へ誘導すると、「番号は違うが、声は息子だ」と思う。急いで金を振込んで欲しいと電話がかかっている。」と話し、職員は、「本当に本人なのか、正しい番号なのか」など粘り強く話しを続け、警察に相談するよう促しました。

訓練後署員の方から、「高齢者で電話を片手にATMに入ったら、詐欺の可能性が高い。電話口で洗脳され、窓口で怒鳴りつける場合もある。不審に思ったらすぐ通報して欲しい。」と協力を呼びかけました。



「わたしノート」講座開催

5月25日(木)に、家の光協会の佐川さんを講師に招き、エンディングノート講座をおおぞら本店で行いました。本来1月に開催予定でしたが、まん延防止等重点措置により開催を延期していました。家の光12月号付録についているエンディングノートの「わたしノート」を活用しての講座で、佐川さんによると「終活と聞くと、まだ元気だから」「死ぬことは考えたくない」とマイナスな印象に取られがちだが、最期まで前向きに自分らしく生きることができたり、いざというとき残された家族の負担を軽減することが出来るエンディングノートは、終活の「第一歩。」と説明しました。

後半は、自分の思い出を振り返ったり、病気や入院時など緊急時の備忘録を書く欄など実際の記帳を体験。記入に困っていた参加者には、「エンディングノートは、遺言書と違い法的な効力はないが、万が一の時の自分の思いを伝えるもの。一気に書こうとせず、気軽な気持ちで書けるところから書き、何度書き直してもいいんですよ。」と話しました。

最後に、必ずノートを書いておくことや、ノートの置き場所を家族や身近な人に伝えて置くことが大事と呼びかけていました。



トキの放鳥受入 目指し初会合

国特別天然記念物トキの放鳥受入を目指し、県と能登9市町とJ Aを含む関係団体が、5月6日(金)に協議会を発足し、能登空港にて初会合を行いました。

会合では、国が5月中にも放鳥候補地を公募するにあたり、県と9市町と連名で応募することなどを確認しました。放鳥受入を複数団体による協議会の設置は全国初となり、協議会会長に就任した馳知事は、「一致結束して取り組んでいきたい。」と挨拶しました。



大型特殊自動車免許を取得しませんか？

令和元年の規制緩和により、作業機付トラクターの公道走行が可能となりました。ただし、幅が1.7メートルを超える場合は大型特殊免許が必要となります。

J A おおぞらでは、組合員の皆さんの免許取得を促進するため、免許取得費用の一部を助成いたします。

- ◆ 対象者：J A おおぞらの組合員またはその同居家族
- ◆ 募集締切：令和4年7月15日(金)
- ◆ 募集人員：20名
- ◆ 応募先：最寄りの支店・農機センターにて申込用紙をご記入ください。

* 自動車学校に直接申し込まれても対象となりません。

講習時間	6時間 (1日2時間×3日が基本)
教習所	輪島総合自動車学校 (輪島市横地町)
取得費用	91,000円(税込)
割引額	25,000円



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（R3 168円/kg、目標反収800kg）見込めます。副収入も見込める冬至用力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？

1) 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)

2) 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。

3) 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。

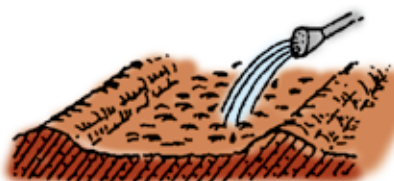
令和4年10月10日まで受付しておりますので、
沢山の出荷お待ちしております!!





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
夏 まき 栽培								●	●			

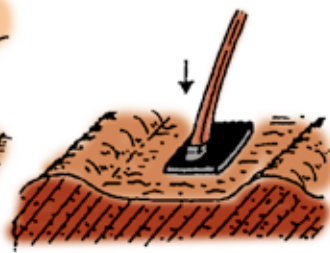
●種まき ■収穫



雨のあと畑が十分に湿ってから種まきする。乾燥がひどいときは、まき前に溝にたっぷり水をまいておく。



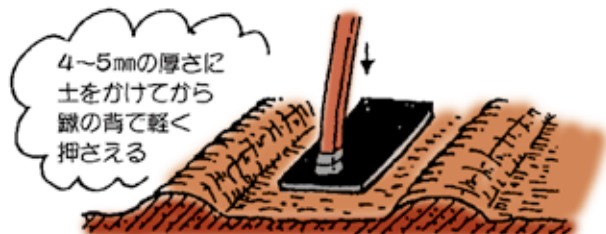
1.5~2cm間隔に種をまき



溝の底面は鍬をていねいに使ってできるだけ平らにする



寒冷紗を溝全面に覆って防乾する



4~5mmの厚さに土をかけてから鍬の背で軽く押さえる

雑草 ニンジン 雑草

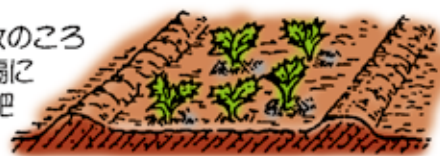
除草

初めのうちは育ちがきわめて遅いので、雑草防除を急にする



間引きと追肥

本葉2~3枚のころ6~7cm間隔に間引き、追肥をする



毛付きの種は、まき前に手でよくもんで毛を落としてまくとよい



本葉5~6枚のころ10~15cm間隔に間引き、追肥をして軽く土を寄せる

育て方のポイント

●発芽適温：20℃ ●生育適温：18～21℃ ●生育温度：8～30℃

- ①畑の準備
 - 苦土石灰、基肥を施し、岐根防止のためできるだけ浅めに耕す。
- ②種まき
 - 1.5～2cm間隔に種をまく。
 - 0.5cm程度の薄い覆土をする。
 - 寒冷紗などをかけておくと乾きにくく発芽揃いがよい。
- ③間引き
 - 本葉2～3枚時と本葉5～6枚時の2回間引きをする。
 - 2回目の間引きの際に土寄せも行う。
 - 土に湿り気のある時に間引く。
 - 最終的に株間10～15cm程度にする。
- ④収穫
 - 収穫は種まき後100～120日を目安とする。



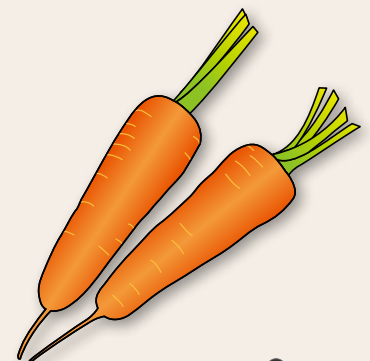
ワンポイント

- ニンジンが発芽が重要であるから乾燥しないように気をつける。一週間以内に全て発芽させるようにする。
- 間引き作業において、異常な生育旺盛株や葉色が極端に濃く茎が太い株、茎葉が短く横に広がっている株を間引くようにする。一度に間引きすぎないようにする。間引き時期をおくらせないこと。
- 順調に生育させるには本葉2枚目時までのかん水と4～6枚目時のかん水が重要。

施肥例（1㎡あたり）

肥料・堆肥	基肥	追肥	
I B化成－S1	160 g		
BM苦土重焼燐	20 g		
日の本2号		20 g	20 g
苦土石灰	120 g		

※堆肥は施用しない





定休日のお知らせ

平素は当組合の給油所をご愛顧賜り、厚くお礼申し上げます。
誠に勝手ながら、**毎週日曜日をJAおおぞら
全給油所の定休日**とさせていただくこととなりました。
お客様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解
いただきますよう宜しくお願い申し上げます。



定休日

毎週日曜日

(町野給油所の営業日は火曜・木曜・土曜の
週3日のみとなります)

対象給油所

穴水給油所・諸岡給油所・大屋給油所
上町給油所・町野給油所

【JAおおぞら】

Aコープもんぜん：Aコープ能都：おおぞら村穴水：おおぞら村輪島でお買い物。

毎週日曜日発行**ピンクレシート**で発行日翌日より**3日間**（月・火・水）

JAおおぞらSSにて
店頭掲示価格より

5円/L値引!

レシートをJAおおぞら給油所スタッフにご提示ください。

対象油種：HG・RG・灯油・軽油 〈上町SSセルフ及び配達分は対象外です。〉
営農用灯油・軽油割引との併用はできません。



信用手数料改定のご案内

平素は当JAをご利用頂き誠にありがとうございます。

さて、当JAでは令和4年7月1日より、**信用手数料を一部改定させていただきます。**

今後も組合員・利用者の皆様にご満足頂ける商品・サービスの提供に努めて参りますので、ご理解を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

【主な変更手数料（消費税込み）】

令和4年7月1日改定

1. 為替手数料

振込手数料（送金手数料）

（1件につき）

	振込金額	窓 口	A T M	JAネットバンク	法人JAネットバンク
同 一 店 舗 内	3万円未満	110円※1	無 料	無 料	無 料
	3万円以上	330円※1	無 料	無 料	無 料
当 JA 本支店宛	3万円未満	220円※1	無 料	無 料	110円※1
	3万円以上	440円※1	無 料	無 料	110円※1
系統金融機関宛	3万円未満	220円※1	110円	110円	110円※1
	3万円以上	440円※1	330円	110円	330円※1
他 金 融 機 関 宛	3万円未満	660円※3	440円	220円	440円※2
	3万円以上	880円※3	660円	330円	660円※2
振込・送金の組戻料			880円		

※1 給与振込は無料

※2 給与振込は110円/1件

※3 給与振込は220円/1件

2. 発行手数料

（1）証明書等発行手数料

種 類	内 容	手 数 料
残 高 証 明 書	継続発行	1 通 440円
	個別発行	1 通 550円
取引履歴明細書 ※4	1年未満※5	1 通 550円
	1年以上※5	1 通 1,100円
	COMコピー	1 通 1,650円

※4 取引履歴明細発行は、1年度分ごとの取引照会を1通とする

※5 発行依頼時から遡る期間

（2）再発行手数料

種 類	内 容	手 数 料
ICキャッシュカード (単体型)	1 枚	1,100円
ICキャッシュカード クレジットカード (一体型)※6	1 枚	550円
通帳・証書	1冊(枚)	1,100円

※6 三菱UFJニコスにおける手数料別途要

3. その他諸手数料

種 類	内 容	手 数 料
JAネットバンク利用料月額無料	月額	無 料
法人JAネットバンク 利用料	基本機能	月額 1,100円
	基本機能+データ伝送機能	月額 3,300円
定時自動集金サービス※7	1 件	55円
定時自動送金振替サービス※7 ※8	1 件	55円
媒体持込手数料（紙媒体、FD・USB等の電子媒体）※9	1 回	2,200円
口座振替手数料	窓口処理※10	1 件 220円
	FD・USBデータ※11	1 件 110円
	法人ネットバンク	1 件 55円

※7 送金・集金処理を予め登録しておくもの

※8 振込手数料は別途、定時自動送金の振込手数料を徴収

※9 紙媒体は連記式振込依頼書を含む。自動振込も同様

※10 口座振替を請求明細書等に基づいて個々に行うもの

※11 口座振替を依頼者が作成したデータを収納したUSB等の電子媒体を使用し自動口座振替処理を行うもの

詳しくは、最寄のJA窓口へ



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	開催場所	開催時間
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

JA共済からのご案内です。

NEW いつまでもわたしらしく

認知症共済 お見積り キャンペーン

キャンペーン期間中に、JAの認知症共済のお見積りをいただいた方に先着でプレゼント！

プレゼント賞品

先着 3,000 名様に

今治ホテルスタイル
フェイスタオル

サイズ：750×330mm

*数に限りがあります。商品の仕様が一部異なる場合があります。
*プレゼント写真はイメージです。色を選ぶことはできません



対象者

石川県にお住いの40歳～75歳の方

応募方法

下記の専用応募用紙に必要事項をご記入の上、JA職員に直接お渡しいただくかJAの窓口までお持ちください。

対象期間

2022年
4月1日～7月31日

応募資格

JAの認知症共済に加入していない方で
認知症共済のお見積りをいただいた方。

個人情報の利用目的

- 個人を特定しない形で、アンケート内容の把握及び当キャンペーンへの参加状況の把握
- JA共済の事業、各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用しません。

*全国共済農業協同組合連合会は「個人情報保護方針」を定め、お客様に関する情報の保護に努めています。
詳細は以下のURLで確認できます。「全国共済農業協同組合連合会 個人情報保護方針」
<http://www.ja-kyosai.or.jp/security.html>

ご契約の際は、重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。



みんな
頑張
って
練習
すー！



わ どうかい 全日本空手道連盟 和道会 石川支部

代表者より一言

毎週火・金曜日の18時45分から稽古して
います。空手を通じて、正しい礼儀や護身
術を学び、スポーツルールを守って自分自
身の身体と心を鍛えましょう！
大人と子ども、一緒に稽古しています。

体験・見学・入会希望の方はJAおおぞら輪島支店まで



おおぞら文芸

◆布戸句会（町野支店管内）

夕立に逃げ所なき御旅道
洗車機の動きに合せ小さき虹
万緑や息みて硝子吹く漢
透きとほる夏空ガラス美術館
夕立をあつめて樋の迸る
風を呼ぶことを覚えて燕の子
郭公や未来に遺る開墾碑
薔の香やまだ決めかねし事のあり
忠告のさは然りながら立葵

◆投稿作品

我が背子と家居の松の月おぼろ
またきてね手をふる孫にほっこりと
忘れ路や草を許さず百日紅
森抜けて花と潮騒七ツ島
稲の苗陽をあびながら背のびする
藤猛て荒れ放題や父祖の山
草花の香りのせて初夏の風
風薫る里の地蔵の分かれ道
海風や新樹の背伸びせる岬
桜東風※ マスクはずして一服す

※桜の香りを運んでくる風

五月晴れブルーベリーが実をつけて
連らに生りし庭の鉢かな
一・二・三顔を出したる芽を数え
花芽に語る君の名は？と…
プランターの葉陰に白い花蕾
芽と知らず花摘む吾子は

大瀧 武恭
大瀧和賀子
大向 稔
大向 信子
乙脇 善仁
國田 欽也
刀祢 利雄
仲谷 由美
山下 陽子

平下 友子
室木千鶴子
前川 公子
横道 宏子
岡須美重子
竹田 正信
立岩 昌子
小田 和子
小田 慶喜
安原 弘子
今岡きよ子
佐藤 佳子
新田 幸子

※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。



調理指導／藤野嘉子

調理指導／やまはたのりこ

調理指導／古川千比

調理指導／石原洋子

調理指導／井澤出実子



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】性急になり過ぎないよう行動をセーブして。じっくり取り組みれば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり
【健康運】食べ過ぎは思った以上のダメージに。運動を
【幸運の食べ物】ズッキーニ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】努力の成果が目に見えるやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて
【健康運】目の疲れに注意。頭痛は甘く見ないで
【幸運の食べ物】サクランボ



双子座

5/21~6/21

【全体運】高め安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張ろうとせず周りに声をかけて。充実感がアップ
【健康運】音楽鑑賞が癒やしに。香りの良いお茶も吉
【幸運の食べ物】高原キャベツ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になっていたことを調べたりするのもお勤め。うれしいお誘いも
【健康運】友人と過ごす何げない時間が元気回復に
【幸運の食べ物】スイカ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続ければゴールへと前進。迷ったときには初心に返って◎
【健康運】頑張り過ぎは禁物。休憩を入れましょう
【幸運の食べ物】トウガラシ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運
【健康運】スポーツにツキあり。体を動かして
【幸運の食べ物】エダマメ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めれば望んでいた方へと向かえます
【健康運】健康診断は受けて◎。冷えに気を付けて
【幸運の食べ物】ブルーベリー



蠍座

10/24~11/22

【全体運】ハプニングの気配が。ドキッとするのがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きましょう
【健康運】体を動かす前に準備体操を。腰は大切に
【幸運の食べ物】トウガン



射手座

11/23~12/21

【全体運】うっかり口を滑らせないようご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けてほしいときはあなたからもSOSを出して
【健康運】冷たい物の取り過ぎに注意。胃腸をいたわって
【幸運の食べ物】スルメイカ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】信頼できる人に話を聞きに行つて。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように
【健康運】ハードなスポーツを楽しめます。散歩も吉
【幸運の食べ物】ナス



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】もめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任される予感も
【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】トウモロコシ



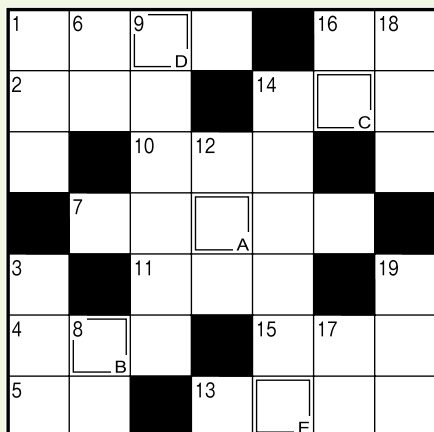
魚座

2/19~3/20

【全体運】良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず
【健康運】野菜たっぷりのメニューで元気はつらつ
【幸運の食べ物】ピーマン

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 1人用がシングルなら2人用は
- ③ 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- ⑥ かまぼこの土台にします
- ⑧ 唇に差す物
- ⑨ 最高学府に通う人々
- ⑫ 2022の百の——の数字は0です
- ⑭ 賭博師、ばくち打ちのこと
- ⑯ ビールやジャムを詰めます
- ⑰ ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- ⑱ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのもあります
- ⑲ いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

→ ヨコのカギ

- ① 虹の七色の一つ。赤の隣です
- ② 役者が立つ所
- ④ アメリカに行くことを漢字で表すと
- ⑤ とげに覆われた海の幸
- ⑦ 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- ⑩ 出番前の出演者が支度をする場所
- ⑪ ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- ⑬ 賞与とも呼ばれます
- ⑭ 多くの星が集まってできています
- ⑮ おなかの上で貝を割る動物
- ⑯ 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、まだまだ暑い！「涼しくなるもの」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7月15日(金) 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は広報以外の目的では使用いたしません。

4月号の答え『ヤエザクラ』

◆クイズ当選者(応募総数105名)

東 覚 様	横道 宏子 様
宮下キヨ子 様	中斉 光子 様
浜片 洋子 様	花 美桜子 様
三谷妃都美 様	宮田恵美子 様
森 美枝 様	首田 栄子 様
惣佐 敬子 様	高木 一子 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

4月号への投稿より

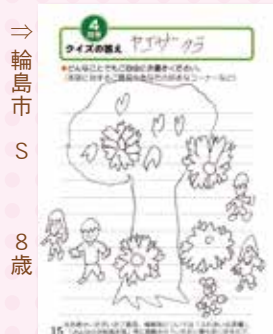
- 時々、穴水のおおぞら村を利用しています。ほうれん草のと115の椎茸とても美味しかったです。なぜスーパリーの物と味が違うのでしょうか？味が濃く感じます。そして時々能登まで買い物ツアーへ行きます。
金沢市 Y・S 65歳
- (編)いつもお便りありがとうございます。直売所もご利用して頂いて、嬉しいです★なぜ、美味しいか：能登の野菜だからではないでしょうか？⑥またぜひ能登の方へいらして下さいね⑥
穴水町 A・N 78歳
- (編)今年は、可愛らしい女性職員3名です。3人とも日々頑張っていますよ。⑥温かく見守って頂けると幸いです。引き続き宜しくお願いしますね⑥
- 暖かくなってきた気持ちもうキウキ。数日前ぜんまいを採ってきました。これから山菜がたくさん出てくるので、すごく楽しみです。アク抜きするの大変ですが、プランターの花々も次々と咲いてきます。花が好きなのでとてもうれしいです。
能登町 K・M 65歳
- (編)いつもお便りありがとうございます。その後山菜いっぱい食べられましたか？お花つて見るだけで心が明るくなりますよね⑥K・Mさんのお家どんなお花咲いてるんですか？またお便りで教えて下さいね♪
- 5月になり、野菜の苗が出回るようになりました。おいしい野菜づくりの昨年のきゅうり、4月号のナス。育て方のポイントを見ながら、今年もがんばって植えてみようと思っています。
能登町 T・Y 74歳
- (編)苗の定植無事終わりましたか？後は、収穫まで草刈りなどメンテナンス作業が大変ですよ⑥⑦すでに暑くなってきましたので、熱中症に気を付けて作業して下さいね⑥
- 私は料理は苦手なのですが、今回⑧⑨⑩を見て「フキの葉のつくだ煮」を作り、お父さんに喜んでもらいうれしくなりました。ありがとうございます。
町野町 N・M 69歳
- (編)「フキの葉のつくだ煮」の嬉しいお便り他にもたくさんいただきました。ありがとうございます。喜んでくれると作り甲斐ありますよ⑥また6月号のお料理も作ってみて下さいね⑥
- がくだんぴりひゃらの動画見ました。まだ半年ぐらいのサークル。長く続けて楽しんでほしいです。私はフーサークル10年目に入りました。とても楽しいです。人生楽しまなくちゃ！きつと健康にいいと思いますよ。
門前町 K・N 68歳
- (編)活動的で素晴らしいですね⑥私も子供が社会人になったら、自分の時間を楽しみたいです⑥フーサークルは、門前でされてるんですか？楽しそうですね⑥
- 我が村には旧鉄道跡地に色々な桜が咲き、近所の人が見に来たり、道路を車で走るとよく見えるので、今頃はとってもきれいです。一度見に来てみてね。
輪島市 T・N 74歳
- (編)そうなんです⑥春頃に広報の表紙の機会があれば、撮ってみたいです⑥

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



素敵なイラスト
ありがとうございます！



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)

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice.

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」、「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。



ペット
お宅の家族紹介しませんか？



広報おおぞら

2022年6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

いつでもどこでも 手軽に健康

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

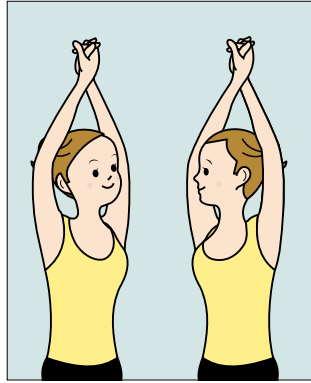
手指体操 「首・肩・背中の柔軟性アップ」

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

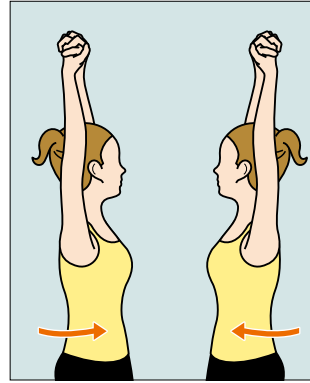
ステップ
3

腕を交差させて、首・上半身をひねる

基本の動き



①両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。腕をねじるようにして指を組み、上に伸ばします。体は前に向けたまま、首だけを左右に10回ひねります。



②次は首と腰を一緒に同じ方向にひねります。左右10回行います。息を吐きながらひねり、吸いながら戻します。

ポイント▶▶▶ 勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

首・肩・背中の柔軟性アップの最終回です。腰のひねりが加わることで、さらに首・肩・背中の筋肉が伸びて、正しい姿勢を保ちやすくなります。

筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているので、首・肩・背中の柔軟性が高まるにつれて全身の巡りも良くなっていきます。自律神経が整っていくと心身のリフレッシュ効果もアップします。

この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっ放しの時間が増えています。また、農作業で無理な姿勢が続く人にもお勧めです。悪い姿勢はさまざまな不調の入り口。前々回のステップ1から今回のステップ3を毎日の習慣にして、繰り返し行いましょう。

ステップアップ▶▶▶ 余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田（たんでん）」にぐっと力を入れて行いましょう。さらに効果がアップします。



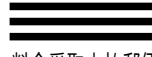
金沢市中央卸売市場
**青果物出荷
カレンダー**

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	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

7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						



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

ふりがな

名前

歳

電話番号