

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

今年も
ぴよんぴよん
のぼり調子に!



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



2023 ● VOL.332

1

表紙: ミニウサギのミミちゃん (門前)

年頭のご挨拶



代表理事組合長

藤田 繁 信



謹んで新春の
お慶びを
申し上げます

昨年中は組合員の皆様には
格別のお引き立てを賜り厚く
お礼申し上げます。

本年も相変わらず倍旧のご
愛顧のほどをお願い申し上げます。

専務理事	中 田 芳 夫
常務理事	舟 木 正 晴
理 事	的 場 清 一

柴 田 彰

小 谷 泉 喜

竹 内 新 栄

澤 田 茂

岡 本 喜 久 夫

百 成 博

石 倉 稔

森 田 敏 彦

瀬 例 敏 之

浦 西 武 司

高 森 正 治

新年あけましておめでと
うございます。組合員の皆
様方におかれましては、お
健やかに初春を迎えられた
こととお慶び申し上げます。
また、平素は農協事業に
多大なるご理解とご協力を
賜り厚く御礼申し上げます。
昨年を振り返りますと、

新型コロナウイルス感染症
が収束しない中、外食需要
の低下などにより、米をは
じめ農畜産物の価格が低迷
し、組合員・農家の皆様の
農業経営が大きく影響をう
けました。組合員の営農と
生活をしっかりと支える事
業を運営し、農業者の所得

増大や農業生産の拡大を行
うためには、合併を契機と
した事業機能の強化や経営
の安定化が不可欠であると
認識しております。
このことから、令和五年
八月の二JA（JAおおぞ
ら・JAすずし）合併実現
に向けて、「おおぞら・す



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事もすんなり引き受けてもらえそう
【健康運】テレビを見ながらストレッチが吉
【幸運の食べ物】キャベツ



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報入手できる予感あり
【健康運】おいしいものが癒やしに。美食を楽しんで
【幸運の食べ物】フキのとう



双子座
5/21~6/21

【全体運】勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りには味方が集まってきます。目標を伝えて
【健康運】良い汗をかくて体力アップ。体調も改善
【幸運の食べ物】小松菜



蟹座
6/22~7/22

【全体運】上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ
【健康運】ふくらはぎをモミモミしてむくみを解消
【幸運の食べ物】ワラビ



獅子座
7/23~8/22

【全体運】注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉
【健康運】健康セミナーに参加すると得るものが大
【幸運の食べ物】ユリ根



乙女座
8/23~9/22

【全体運】うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
【健康運】頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて
【幸運の食べ物】ゴボウ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】ゆっくりとこやかに話すのが成功の秘訣（ひけつ）。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
【健康運】人と一緒に運動するとレベルアップできます
【幸運の食べ物】セロリ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくると滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に
【健康運】好きなスポーツを楽しんで。継続が大事
【幸運の食べ物】ダイコン



射手座
11/23~12/21

【全体運】その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに
【健康運】準備運動は念入りに。テーピングも◎
【幸運の食べ物】カラシナ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
【健康運】早寝早起きで病知らず。朝食も大切に
【幸運の食べ物】セリ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに
【健康運】元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで
【幸運の食べ物】キウイ



魚座
2/19~3/20

【全体運】困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ
【健康運】保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に
【幸運の食べ物】カリフラワー

「ずしJA合併推進協議会」を令和四年十一月に設立し、現在合併協議会、各専門部会で新生JA発足に向けた協議を進めているところであります。引き続き、組合員及び地域住民の皆様との期待と信頼に応える、より良いJAづくりに邁進する所存でございます。今後

令和五年 元日

は適宜説明会を開催するとともに、本広報誌においてもご報告を行う予定としておりますので、組合員の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。のご挨拶とさせていただきます。



員外監事	田中良夫	道端正実	下出源一	櫻井康子	代表監事	村口文男	前野昇	南正晴	稲本久美子	青木万里子	田畑勝彦
監事											

二〇二三年 卯年生まれ

としおんな

年男・年女

としおんな

今年の
抱負





産地から元気をお届け

こんにちは！おおぞらさん！

輪島市

今月のおおぞらさん

たか い
高井

まさ のぶ
正信さん(65)



今月は、神奈川県横浜市出身で、東京都（世田谷区）にお住まいの高井さんにお話しを伺いました。高井さんは、永年、流通大手食品卸会社に勤め、60歳の定年退職を機に東京と輪島の二拠点生活（デュアル生活）を始められたそうです。

現在は、椎茸（のとてまり／のと115）の栽培のため1年の3分の2を輪島で過ごされており、能登おおぞら村輪島に椎茸や銀杏を出荷。椎茸は、共選で市場にも出荷されています。

11年前、奥様が輪島の家を相続したこと

を契機に輪島と東京を行き来するようになった高井さん。農業を始めたきっかけを教えてくださいました。

「永年、食品業界に従事したが、主として『商品を売る』ことが仕事だったので、一度自分で『ものをつくる』仕事がしてみたい。都会暮らしで季節の移り変わりも充分に感じられないようなサラリーマン生活だったので、リタイア後はもっと自然に触れ合えるような暮らしがしてみたい。ガチガチのサラリーマンだったので退職後は第2の生活を犬と一緒に暮らしながら、自然

と触れ合いたいと40代の終わり頃から思い始め、50歳を過ぎた頃から、週末農業を楽しむグループ（茨木県）に参加して、約7年間、各種野菜の栽培や竹炭づくりの技術を学んだのがきっかけです。」

また、高井さんが輪島を訪れるようになった約10年前に、初めて「のと115」を食べ、その食感や味に驚くと共に、たまたまその頃に「のとてまり」の話題がメディアに取り上げられたのを見て、ぜひ自分もつくってみたいと思ったため、椎茸の栽培を始めたそうです。

農業という仕事をしていて、大変なこと、嬉しいことを伺うと、「7年間の週末農業体験で農業の大変さを思い知らされました。週末農業なので、毎日農園に行くことができず、特に葉物野菜の管理が難しく、台風等の天候に対する準備も難しかったです。やるからには毎日土地と向き合いたい」と思いました。でも、同時に何かを作ることの楽しさや喜びは忘れ得ぬ経験となりました。

定年退職後、輪島では椎茸栽培に絞る計画で始めたが、座学だけの知識（専門書）で全くの未経験だったため、栽培は想像以上に難しく、奥が深く、どうしたらよいか分からないことばかりで失敗の連続でした。今年5年目を迎えて、ようやく栽培初心者仲間入りが出来たくらいの印象。昨年、自分で栽培・収穫した椎茸が売り場に

飲酒習慣と美容

「健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良かなあ」と思いながら飲酒が習慣になっている人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラックスしたり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール（350ml）1本または日本酒1.4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20～30分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるのも納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べなくなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になるのです。体形変化は健康や美容にも影響します。

体内でアルコールが分解されるときに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。

また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒、特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラックスしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆっくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。



健康科学アドバイザー・福田千晶



人が大好きで、なでられるととても喜ぶ愛犬のHaloくん。これでも生後8ヶ月の子犬で、まだ大きくなるそう。

並んだ時は大変嬉しく、達成感を感じました。未だ芽切らない、何も言うこともないほど木をたじつと見つめていると、どこからともなく、微かに「椎茸の香り」が感じられる瞬間があり、そんな時は、自然の中に包まれている喜びを感じ、幸せな気持ちになります。」と話していました。

今後は、「65歳デビューのつもりで、最低でもあと10年、75歳までは栽培を続けたいし、栽培規模もさらに大きくしていきたい」と考えている。（炭づくりもチャレンジしたい。）と語る高井さん。今ではすっかり輪島（奥能登）が大好きになったのだそう。

まいりました。とにかく食材が豊富で美味しいし、（ネギが甘いのに驚いた）幾重にもダイナミックに変化する当地の気候は正直なところ驚きでもあり、自然環境を含めとても魅力的なスポットに感じました。東京は人の入れ替え変わりが激しいけど、東京とは環境が全く違うから毎日が楽しいよ。」と笑顔で話していました。

ソムリエの資格を持っているという高井さんの趣味は、食材とお酒のマリアージュ（美味しい食べ合わせ）を見つけることとお料理。また、愛犬Haloくん（バーニーズ・マウンテンドッグ スイス原産の使役犬）の飼育にはまっているそうです。

定年後から二拠点生活を始めたという何ともパワフルな印象の高井さん。これからもお身体に気をつけて、農作業をしながら、もっと奥能登を好きになって下さいね。

編よもや話

2023
1
vol.332

新年あけましておめでとうございます🎉
皆さまどんなお正月を過ごされましたか？またお便りで教えて下さいね。
さて、今年の干支は「兔」ということで、門前町道下のお宅で飼われている、ミニウサギの女の子。ミミちゃんが表紙です🐰ご主人曰く、春菊とバナナが大好きで、おやつがほしい時は、足音を聴いて駆け寄ってくるそうですよ。何とも可愛らしいミミちゃん♡
新年から見ただけで癒されちゃいますね🥰
本年もJAおおぞら共々、広報おおぞらをどうぞ宜しくお願い致します🙏



管内の行事と話題 / 今月のそらトピ

— ohzora topix —



▲ 圃場での講習

12月9日(金)町野支店において、奥能登3JAの生産者が集まり、能登の七草出荷講習会が開催されました。出荷する際の基準や注意点、今後の栽培方法について学んだあと実際に圃場へ出向き、出荷に対する意識の統一が図られました。



顔の見える能登の食材
能登の七草
出荷講習会 開催



毎年支店の持ち回りで実施している防犯訓練が、12月6日(火)に能都支店にて行われました。

今回は、署員扮する犯人が変装をし窓口職員にナイフを付きつけ、大金を要求し逃走するという想定。現金を中々持つてこない職員にイラつき、声を荒げ急かす犯人に、「今持ってきますので、少々お待ち下さい。」と支店長がなだめていました。

講評では、「犯人が大声を上げた時に、時間稼ぎをするためにも、もっと声掛けをし、犯人を落ち着かせる対応をお願いしたい。」と話していました。

能都支店で防犯訓練

組合員並びに地域の皆様へ

出資配当金振込口座の変更手続きのご案内

J A おおぞらでは、これまで出資配当金については、出資予約貯金または普通貯金へお振込みしておりましたが、今後普通貯金へのお振込みに統一させていただきます。

これに伴い、出資予約貯金については、廃止手続きをすすめることとし新規開設は行いません。

つきましては、現在取引されています出資予約貯金口座を解約することといたします。ご利用者様に対し順次ご案内文書をお届けいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、ご案内の時期や手続き方法は、口座開設時期や普通貯金・出資金などのご利用状況により、異なりますのでご了承願います。

また、組合員届出事項(住所・相続等)や組合員資格要件(就農・離農等)に変動が生じた場合は、定款の定めるところにより書面にて届出いただくこととなっております。これら届出事項の変動が生じたときは、お手数ですが支店窓口にてお手続きいただきますようお願い申し上げます。





JAおおぞら

大特価

組合員様限定の新春大特価商品を
現品限りのお得な価格でご提供！

新春目玉商品 SUZUKI キャリトラックKC

車両：スズキキャリイ(シルバー)4WD/マニュアル
車体番号：DA16T-696364
初度検査年月：令和4年5月 走行距離：20km ※車検証添付



限定1台
(現品限り)

抽選で1名様に

88

総額

万円^(税込)

諸経費込みで
総額88万円でご購入いただけます

申込方法

左記の購入申込はがきを切り取り、
必要事項を記入して切手をはらずに
ご投函ください。

申込締切

2023年2月10日^金

※応募多数の場合は抽選となります

当選発表

2023年2月15日^水

※当選者様に電話にてご連絡させていただきます

ディーラーオプションの装備品
については別途ご相談承ります

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

JAおおぞら

総務部総務課
(自動車整備工場)
行

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95

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

郵便切手は
いりません





1月7日(土)から

大屋給油所

の営業日が(火・木・土)の週3日営業に変わります。

■大屋給油所

現 在		令和5年1月7日(土)～	
月	営業	月	休業
火	営業	火	営業
水	営業	水	休業
木	営業	木	営業
金	営業	金	休業
土	営業	土	営業
日	休業	日	休業



2月1日(水)から

諸岡給油所

の営業日が(月・水・金)の週3日営業に変わります。

■諸岡給油所

現 在		令和5年2月1日(水)～	
月	営業	月	営業
火	営業	火	休業
水	営業	水	営業
木	営業	木	休業
金	営業	金	営業
土	営業	土	休業
日	休業	日	休業

お問い合わせは

大屋給油所 ☎23-1270

諸岡給油所 ☎43-1561

ご利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、よろしくをお願いいたします。



2023年2月号
購読申込受付中

2023年1月1日発売
定価/629円(税込み)

※企画・タイトルは変更することがあります。

〈特集1〉

「元気で長生き」の分かれ道、あなたはどようする？
60歳からの体づくり

〈特集2〉

夫といても意味がない？夫婦のイライラ処世術

〈農ライフのすすめ〉

1000人に当たる！

春から栽培したい野菜の種プレゼント

キリトリ線



SUZUKI キャリトラックKC
購入申込書

	(〒 -)
住 所	
(フリガナ)	
氏 名	
TEL	- - -

JAおおぞら

ご不明点の
お問い合わせ先

JAおおぞら 自動車整備工場
TEL:0768-52-1242

【おおぞら・すずし JA合併事務局より】 おおぞら・すずし JA合併だより

「おおぞら・すずしJA合併推進協議会」では現在、新生JAの事業方針や目指すべき姿について検討を行っているところです。今回は、「持続可能な経営基盤の確保」の観点より、2JA合併のねらいについてご報告いたします。

現状と課題

JAをとりまく環境は、地域農業者や地域人口の減少、さらにはマイナス金利政策の長期化による事業の収益力低下等、厳しい状況となっています。

これまでも両JAは組合員や利用者のご理解を賜りながら、支店の統廃合や業務再編、営農施設の集約等に取り組んできました。しかしながら、直近の経営情勢は更に厳しさを増しており、とりわけコロナ禍や、海外情勢等を背景とした資材価格の高騰等、数年前では予想できなかった経済環境の変化も生じています。

新生JAで取り組む経営改善施策

今回、2JAの合併を実現することにより、重複部門削減による費用削減や事務省力化を推進し、持続可能な経営基盤の確保を徹底的に進めます。具体的には、以下のような施策に取り組んでいくことを計画しています。

- ・重複部門削減による事務省力化を推進します。
- ・費用削減については、県連組織や外部コンサルティングの活用等も想定し、徹底した費用削減を実現します。あわせて、費用削減や事業伸張のためのアイデアを役職員から募集する「組合内提案活動」にも取り組みます。



←31万5千円の値が付いたのとてまりプレミアム

「のとてまり」 初セリで、31万5千円

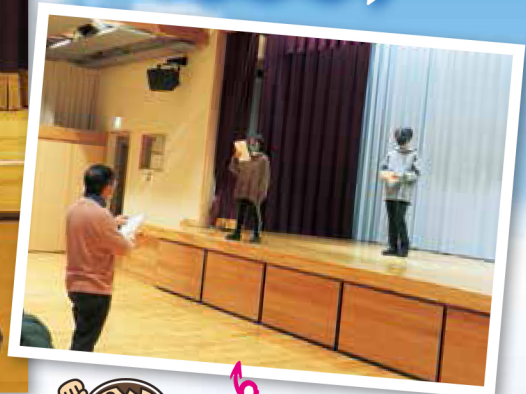
※「のとてまり」とは…原木椎茸「のと115」のうち、傘8cm以上、肉厚3cm以上、傘の巻き込み1cm以上の規格を満たすもの。

12月16日(金)、金沢中央卸売市場において初セリが行われました。のとてまりの最高級品「のとてまりプレミアム」が昨年の26万円を上回る31万5千円で競り落とされました。平成23年の出荷開始以降、1箱あたりの価格が過去最高額となりました。

石川県農林水産物統一ブランド「百万石の極み」に認定(令和4年8月)され、生産者の増産意欲を後押ししています。

おおぞら管内の生産者は約70名で、3月末まで出荷が行われます。新規生産者も募集しておりますので、最寄りの支店までお問い合わせ下さい。

	1箱価格	1個当たり価格
H23	15,500円(6個入り)	2,583円
H24	16,000円(5個入り)	3,200円
H25	23,000円(5個入り)	4,600円
H26	35,000円(6個入り)	5,833円
H27	100,000円(5個入り)	20,000円
H28	150,000円(6個入り)	25,000円
H29	170,000円(6個入り)	28,333円
H30	200,000円(6個入り)	33,333円
R1	250,000円(6個入り)	41,667円
R2	260,000円(8個入り)	32,500円
R3	260,000円(6個入り)	43,333円
R4	315,000円(8個入り)	39,375円



セリフと動きを覚える
ため一生懸命練習に
励みます

ばんそうこう 子ども劇団 絆創港

代表者より一言

遊びの中から、表現する楽しさをみつけて
くれればと、毎週火曜日の夜7時からコン
セールのとで集まって楽しんでいます。
3月に、ミヒヤエル・エンデ原作の「モ
モ」を公演できるように練習しています。

代表：新谷信之



おおぞら文芸

◆花椿短歌会（柳田支店管内）

てのひらにずっしり重きハヤトウリそのさみどりのサラダサクサク
今朝もまた窓辺を見れば霜降りて野原に白きカーペット敷く
アオムシを取りて地面に落としては踏みつけ無惨白菜守る
畝あげて玉ねぎ植えし畑をば真夜にイノシシ踏んで台無し
千し大根つの字に曲がり漬け頃とたかの爪入れぬかに漬け込む
他の鶏が産みし卵も抱え込みチャボ温める餌も食べずに
夕食に残りしおかず子等は持ち「明日の弁当おふくろの味」
青天に小豆の鞘をバリバリと踏めば飛び出す真つ赤なダイヤ
たまにいい簡単メニュー熱熱の御飯に卵焼きのり散らし
座敷にて柵を並べささやかな料理も添えて田の神迎ふ

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

罹患する腹八分目明の春
秋空に皇帝ダリヤが咲きさそう
蒸籠積みはだ木立て掛け春を待つ
鈴生りの渋柿突く鳥の群れ
落葉踏む銀杏並木の靴の裏
樽いっぱい大根漬けて冬ごもり
コーヒーの湯気白くゆれ寒椿
淡々と水の流れる山里に
雪割草に待ち人ありて
インフルの予防注射で賑わいぬ
腕を差し出すときどきどきの時
あとわずか残りの人生踏みしめて
忘れずにいこう感謝の心

前川 公子
岡須美重子
横道 宏子
立岩 昌子
平下 友子
安原 弘子
新田 幸子
今岡きよ子
清坐キクエ



今月は寒さ厳しいこの季節、やっぱり食べたい鍋レシピです。鍋の素は飽きたという皆さん。ぜひ作ってみて下さいね★



豆腐チゲ

材料 (2人分)
豆腐…150g | 豚肉…200g | ニラ…50g | キムチ用チューブ…約12cm×4本分(50g) | 卵…1個 | 水…300ml | ごま油…大さじ1

作り方
①具材を食べやすい大きさに切ります。
②鍋で豚肉をごま油で軽く炒めます。
③豚肉を炒めた鍋に水とキムチ用チューブを加えてよく混ぜます。
④豆腐を加えて一煮立ちさせ、ニラと卵をのせ、火が通ったらできあがりです。



カレー鍋

材料 (3人分)
ほうれん草…2束 | 玉ねぎ…1個 | にんじん…1/2本 | じゃがいも…3個 | しめじ…1株 | ウインナー…3本 | 豚肉…300g | 水…600ml | 牛乳…200ml | エコープ和風だし…小袋2袋 | 固形のカレールー(甘口～中辛)…3個分 | バター…10g

作り方
①鍋にバターとカレールー、和風だしの袋を破って加え、弱火で焦げないように炒めます。
②①に水と牛乳を加えて煮立たせます。あまり強火でぐらぐらと沸騰させないようにします。
③具材を加えて火が通ったらできあがりです。
※チンゲン菜や小松菜でもOK! チーズを加えるとさらに美味しくなります。



塩バター鍋

材料 (3人分)
キャベツ…1/2個 | にんじん…1/2本 | じゃがいも…3個 | エノキ…1株 | 鶏もも肉…1枚 | にんにく…1片 | 水…800ml | エコープ和風だし…小袋2袋 | 塩…小さじ1 | バター…10g | サラダ油…大さじ1 | コショウ…少々

作り方
①鍋にサラダ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら、一口大に切った鶏肉を加えて炒めます。
②①に水と和風だしの袋を破って入れ、煮立たせます。
③具材を加えて火が通ったら、塩と胡椒を入れて味を調え、バターを加えてできあがりです。
※シメはラーメンがおススメ! ご飯とチーズでリゾットでも。



キムチ鍋

材料 (3人分)
白菜…1/4株 | 長ネギ…1本 | ニラ…1束 | エノキ…1株 | 豚バラスライス…200g | 豆腐…1丁 | 水…800ml | エコープ和風だし…小袋2袋 | エコープキムチ漬の素…小袋1袋 | 醤油…小さじ2 | ごま油…適量

作り方
①鍋にごま油、豚バラ肉50gを炒め、キムチ漬の素、和風だしの袋を破って加え、弱火で焦げないように炒めます。
②①に水を加えて煮立たせます。
③具材を加えて火が通ったら醤油を加えて味を調えてできあがりです。仕上げにごま油を回しかけます。
※最初に豚バラ肉の一部を炒めるのは、コクを出すためです。肉を全部炒めるとかたくなるので、味だし用の一部だけ炒めます。



手羽の塩こうじ鍋

材料 (3人分)
手羽先…10本(500～600g) | エコープ塩こうじパウダー…小袋2袋 | 白菜…1/8株 | ねぎ…1本 | しめじ…1/2株 | だし汁…800ml

作り方
①袋に手羽先と塩こうじパウダーを入れてよくもみ、15分ほど置いておきます。
②鍋にだし汁を作ります。(エコープ和風だし2袋に水800ml加えて煮出します。)
③フライパンに油を引き、手羽先の表面に軽く焼き色を付け、だし汁に加えて煮込みます。鶏の臭みが気になる場合は、ねぎの青い部分や生姜を加えて煮込んでください。
④③に野菜を加えて火が通ったらできあがりです。しめに雑炊にしたり、うどんを加えても。



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。



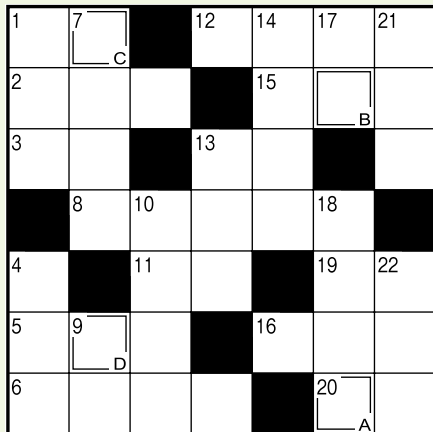
ふれあい伝言欄

11月号への投稿より

- らっきょう酢私も大好きで、Aコープの2割引の時に必ず購入していますよ! (新聞に広告チラシがのります。)
- (編)なるほど、門前地区の方はAコープの割引券でらっきょう酢を買っているんですね。11月号のお便りのご返答ありがとうございます◎
- 今までお世話になったJAの名称が変わるのはさみしいですが、覚えやすい良い名がつくといいですね。楽しみにしています。
- (編)名称のご応募していただきましたか? どんな名前になるか私も楽しみです◎名前が変わっても引き続き宜しくお願いしますね。
- 野菜の収穫の時期になり白菜を取り、クッキングに出ていた蒸し煮を作ってみました。あっさり漬の素も買い置きしていたので、又作ってみました。おしいかったです。
- (編)美味しく出来たようで、良かったです◎また1月号のCookingも作ってみてくださいね★
- ボジョレー・ヌーボー解禁!! 赤より白が好きです。まだまだ外で飲むことは難しくですが、家飲みでたのしんでいます。
- 輪島市 Y・K 51歳
- (編)家飲みいいですね★気の合う仲間が集まって、お店でおいしいご飯食べながら、楽しく飲める日が戻って来てほしいですね。
- 今年もあと一カ月。一年一年だんだん早くなる。年令のせいかもしれない。広報のおおぞらが来るのが待ち遠しいです。
- 輪島市 K・S 84歳
- 収穫感謝祭に行ってきました。野菜づくり講習会では「発芽」させるには水をやたらやってはいけないことを知りました。初めての参加でしたが、得ることが多かったのだ、これからは毎年参加したいと思いました。
- 能登町 M・S 71歳
- (編)展示会にご来場頂きありがとうございます。野菜づくり講習会は有難いことに大盛況でした。また来年も実施するよう担当部署に伝えておきますので、次回のご来場もお待ちしております。
- 「おおぞら文芸」が好きで、毎回楽しみにしております。私が初めて俳句を投稿した時は、計2名でした。そのうちあれよあれよと増えていきました。皆さんの詠まれたのを読むのも好きです。今では老いの励みになりました。ありがとうございます。これからも元気で続けたい思いだけはあるのです。
- 穴水町 T・H 84歳
- (編)いつも俳句の投稿ありがとうございます。そうだったんですね。T・Hさんの読んで、他の方も投稿してみたいのかなもしれませんね◎また今年も引き続き宜しくお願いしますね。
- 能登町 Y・M 70歳
- (編)お料理上手なんですね。シフォンケーキ作って見ましたか? また感想お待ちしています。ぜひ上記のCookingも作って見て下さいね。
- 今年も沢山の柚を頂き柚みそやジャムを作り美味しく出来ました。夫は、柚釜みそが大好きです。私は甘酒も好きでCookingを参考にシフォンケーキも作ってみたいと思っています。
- 門前町 C・N 76歳
- (編)わかります。年々早くなっている気がします。引き続き広報誌お届けしますので、今年も宜しくお願いしますね。

クイズ★頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓ タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑳コンコンと鳴く動物
- ㉑警察は原則として——不介入です

→ ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑪昨年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お得な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きまします
- ⑳——、ニタカ、三ナスビ



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、色んなお料理に使ってほしい♪Cookingコーナーにも掲載されている「エコーブと風だし」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する場合があります）

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

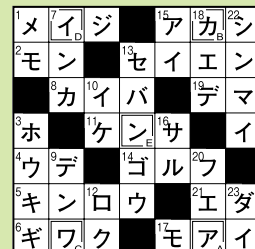
令和5年2月15日（水） 必着

●当選者は3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。

11月号の答え『アカワイン』

◆クイズ当選者（応募総数143名）

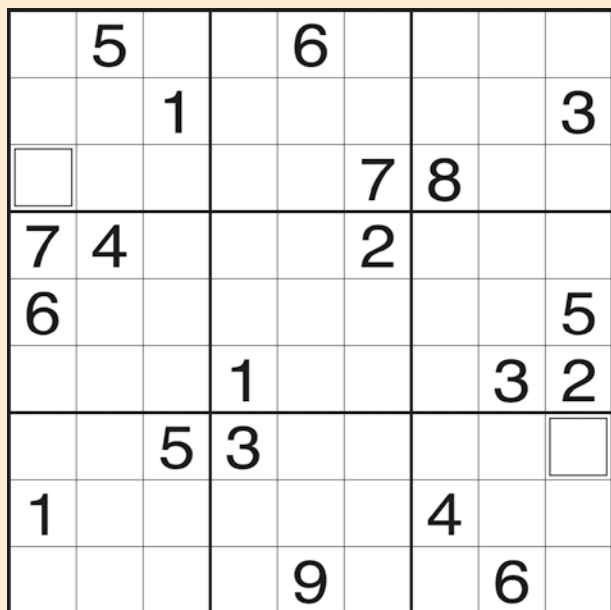
香川百合子 様	米川 恒夫 様
小林 益子 様	浅尾とき子 様
安原 好美 様	黒津 由一 様
館 雪雄 様	藤上 通子 様
中谷美代子 様	森川よね子 様
森高タツミ 様	谷口 雪乃 様



お正月チャレンジ!

出題

Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ？



答えは来月号誌面にて

ルール

- ① 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ② タテ列（9列）、ヨコ列（9列）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが9つ）のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

💡 考え方

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。



例題の答え



※プレゼント対象のクイズは、上記クロスワードクイズのみとなります。



広報おおぞら

2023年1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。

1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					

2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					

穴水町
Kさんの家族



写真㊸ チビくん (オス・5歳・ミックス)
写真㊹ クロくん (オス・6歳・ミックス)
クロは近所の仕事場から後をついてきたので、そのまま飼いました。しばらくして、チビも後をついてきて、足も不自由なので可愛そうだと思い、家に迎えました。仏壇で仏様にお参りするときは、一緒にお参りします★



ペット
お宅の家族紹介しませんか？

料金受取人払郵便

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		