

# 広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

# おおぞら



2023 ● VOL.334



人・夢・ふかしの能登半島

おおぞら農業協同組合

<http://www.ohzora.is-ja.jp/>



密かに始めてます！  
@iaohzora



JAおおぞら

検索



表紙：雛人形 (能都)

産地から元気をお届け

# こんにちは おおぞらさん!

輪島市 

(町野支店管内)

今月のおおぞらさん

たにもと  
谷元

よしあき  
義明さん(78)



身長が縮み、背中も丸くなる  
骨粗しょう症

骨粗しょう症は更年期以降の女性に多く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒時に骨折するだけでなく、重い物を持ち上げる、尻もちをつく、寝ている姿勢から起き上がるなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、激しいせきやくしゃみで肋骨（ろっこつ）骨折をすることもあります。

骨粗しょう症になると、骨に微細な骨折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人もいます。さらに、骨粗しょう症が原因の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝ているうちに全身の機能が低下して、寝たきりになることもあり得ます。

その上、骨粗しょう症になると徐々に身長が縮んだり、背中が丸くなり、外見的な姿勢やスタイルへの影響も気になるでしょう。

骨密度の測定方法にはいろいろありますので、50歳くらいからは骨密度の検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。もし、骨粗しょう症と診断されたら、いろいろな効果的な治療法があります。

骨粗しょう症の予防のためには、食事と運動が大切です。食事はカルシウムが不足しないように心がけます。牛乳など乳製品には吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれています。農作物でも小松菜や水菜、シュンギクなどの緑黄色野菜や豆腐などの大豆製品からもカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨へのカルシウムの取り入れを助けるビタミンKも不足しないように摂取しましょう。バランスの良い食生活を継続することが予防につながります。

運動は、骨に着地の刺激が伝わるウォーキングやジョギング、縄跳びなどがお勧めです。腕に刺激が加わるダンベル使用の運動や筋力トレーニングも効果的です。加齢も原因になる骨粗しょう症ですが、他の病気と同様に予防、早期発見、早期治療が大切なのです。



健康科学アドバイザー・福田千晶



▲今年300本作付け予定だそう

◀袋を外す作業をする谷元さん

今月は、10haの水稲と、100本の椎茸（のと115）を作付けしている谷元さんにお話しを伺いました。

地区に農業者が居なくなってきたため、本格的に農業をはじめたという谷元さん。農業をしていて、うれしい時と大変なことを教えて頂きました。

「田植えや稲刈りの時、子供や孫たちが手伝いに来てくれたのが嬉しいです。また、田起こしから稲刈りまでの一年の作業が終わった時は、ほっとします。今は、田んぼの面積が大きくなったから、楽になったけど、以前は、面積が小さかったから、作業が大変でした。」と話していました。

そんな谷元さんの趣味は、まさにきのこ作り、椎茸の他にもなめこやひらたけも作っているそうです。

元気の素は、夢を持って前進する事、だと言います。「夢を持って前進すれば、必ず結果が出ます。何事も前向きに考える事が大事。」と話していました。御年78歳の谷元さん。「地球が回って居るがごとく、常に足を動かす事。年齢に相応する動作をすることが大切。」と元気の秘訣も教えて頂きました。

また、長年連れ添っている奥様のみよりさん。趣味は自家菜園だそうで、「相方のする事を理解し、協力する事も大切な一因。お互

いにマイペースで暮らす事。」が夫婦円満の秘訣という谷元さん。

最後に新規就農を考えている方と同じ農業で頑張っている皆さんに一言頂きました。「地球上に、食は必ず必要なので、農業に取り組もうとしている人達にはぜひ頑張ってもらいたい。農業者の皆さんには、お互い身体と相談し、無理のない農業を続けましょう。」

ありがとうございました。

今後は、「健康のために、出来る限り頑張る。」と話す谷元さん。

これからも、ご夫婦仲良く、お身体に気を付けて頑張ってください。

編よもやま話

2023  
3  
vol.334

今月は、3月らしく雛人形です。能登町瑞穂の中山善生さん宅の雛人形。45年ほど前に旧能都町農協のAコープで購入されたそう。本来は7段飾りですが簡略して並べています。娘さんが小学校1年生の時には、お友達を招いて雛祭りをしたそうですよ🍡

いよいよ春ですね🍡

そろそろ農作業に動き始める時期でしょうか？

まだ肌寒い時もありますので、体調には気を付けたいですね🍡





浦小尾八山浜宮井小山東坂干畠新池保倉松末水堀長宮上萩隅上坂上石清比山山榎  
林形木下野下上川下 本場中田端下山谷野上岡平平表山古狭水西前浦住下柳河小  
登秀成知正勝和 善とし正正真 英洋正邦正正 正 秀幸達信正 幸 武建俊正  
龜之雄子司己司裕満子明一一昇雄男明雄子芳浩芳勇雄一夫幸尚晃弘仁義二治明茂

岩西中中大道丸中歌瀬砂表薬上坂水小谷川上平安平表山古狭水西前浦住下柳河小  
崎花川谷森上木田見例走 師平野口島内原 野 野窪間戸岡原 吉野 原橋  
二千庄綾左工門造信男一志之子克春一雄栄明幸典広志 津久人子子喜代美昭満補春夫利好雄男作雄

竹念金菖真今笹橋谷浅竹小寺高上西新道水口中下赤坂岩栃山岡道端鎌中大岩黒谷樋  
中介子田浦酒谷寺川爪内窪中山田畠野谷澤端口谷 田下下木田田辻 田谷根坂田 口  
重長忠幸正 政 昭 満菊吉光 しづえ直一和 三枝子 照久太郎雄次二蔵志栄晴忠子一秀司

水上野垣要垣森向中由岩田中松高藤室田川 **町野支店区域** 新出粟竹中坂古糶杉田堂田濱里  
口野口地力地木面山谷井中才尾谷田 中端 谷口野中地本坊谷本中下谷田  
卜繁裕涼一昭伸 百合子 公郎保彦志一稔吉雄雄司 彦子史久雄夫利造昇義弘子八千恵子

中道国中中背前引馬宮阿石堀大安背久高久中森山谷矢和南折宮上今小谷岡大穴西  
田下永前 中谷内 戸 戸場本知崎江畑井保安成野谷下内代田 坂腰野宏弥 林元野畑戸村  
幸恵 富清洋幸 昭千津子弘子孝司和一 登美子 俊作夫美高之雄 奈津子 由美子 敏男雄 弥 枝明春一忠雄

山川山的西的大稲畑垣谷和桶大井高 **能都支店区域** 宇山林橘藤中池窪杉窪高橋元上坊本増  
本畑岸場出町 継 栄美子 一雄隆智正之臣一 羅下 幸富一清大 健一 和孝 剛俊利  
登慎太郎 一町 子宏夫実子 秀雄 宏 清利網政 恒祐 富一 樹勝司雄皓幸司衛史夫次

川中木畑喜東田坂山福中乙山井井高石中赤國武橋西山船中藤山竹徳谷河山橋岩辻  
端瀬下中多 中本崎島谷川崎上口 渕山崎分渕本村崎山原田本本 勝忠恵東松壽久久  
茂新喜き久孝 勝栄 良政ヨシノ 茂子 進生 由美子 章雄次 増 邦 三喜男 研栄広 恵美子 東洋史雄昭雄 久美子

政小出鶴蔵野高鳴東坂小坂高猪谷中倉垣中 与野井 端 中 宮谷 洪四小大 吉 **柳田支店区域** 石石元洲濱  
重谷村坂 村甚 光善明輝文光正美代子 昭 宇機雄 正 勇弘善広博 茂 源兵衛 田田 崎中  
奉政 俊治勉男男忠雄雄男勝子館道隆雄 久 昌常行 源兵衛 田田 崎中  
二幸進夫治勉男男忠雄雄男勝子館道隆雄 久 昌常行 源兵衛 田田 崎中

(順不同・敬称略) 段西菅谷谷上新高青井新木木大 国仲中川秋紺佐小 笹谷内 青高鳥千森森花池宮南  
文 信賢順正他栄子 清加代子 光信嘉利哲 栄正平兵衛 夫嗣彦 昌正 秀 精 一 国 静 秀 正 正 忠 正  
彦勉 一良子一 美子 幸美男昌也 治江 夫 嗣彦 昌正 秀 精 一 国 静 秀 正 正 忠 正

産直部会  
研修会 開催

農産物直売所能登おおぞら村では、2月16日(木)直売所出荷者を対象に、輪島支店と本店の2か所で研修会を開き、約70名の産直部会員の皆さんが出席しました。

本店会場では、冒頭に高森産直部会長と中田専務が挨拶し、おおぞら村輪島店長から、昨年度の産直実績や月別の売上げ上位品目、出荷要望品目を説明しました。引き続き、奥能登農林総合事務所の向井氏を講師に招き、畑における土づくりの重要性についての講義をして頂きました。参加した出荷者の皆さんは、メモを取るなど、熱心に耳を傾けていました。



女性協へ合併  
意見交換会

2月13日(月)に、J Aおおぞら女性組織協議会に対して、8月に予定している、J Aすずしとの合併の説明会と自己改革に係る意見交換会をおおぞら本店で開催しました。

約100名の女性部員の皆さんが参加し、赤崎会長と藤田組合長が挨拶。総務部長が、合併の説明をしました。意見交換では、「合併のメリット、デメリットは?」、「合併しても今までどおりの活動をしたい。」「J Aすずしの女性部員の人数は?」など、各支部から取りまとめた忌憚のない意見・要望が発表され、J A役員が回答しました。



春季展示会 開催

J A内浦町、すずし、おおぞら合同で、輪島市三井町洲衛の能登北部J A農機センターで、春季の自動車・農機展示会を2月24日(金)、25日(土)に開催しました。

これからの農繁期に備えようと、朝から来場したお客様で賑わいました。会場には目玉車や最新機種種の農機などが展示販売され、当日成約者にはJ A商品券が進呈されました。

また、農作業中の事故をVRで疑似体験出来るコーナーを初めて設け、事故への注意喚起を再度呼びかけました。その他、青果や焼きそばなどの軽食も販売。来場した皆さん、それとなく農機前に集まり、農機談議に花を咲かせていました。

※VRとは(バーチャルリアリティ)の略で、仮想現実と訳されます。専用のゴーグルを装着することによって、目の前に映像が流れ、実体験に近い体験が出来ます。

VRで農作業事故を疑似体験中



直売所イベント  
大賑わい

能登おおぞら村輪島は、直売コーナーを拡大する改装工事を行いました。初日のみ先着100名様限定で進呈した紅白餅は、わずか15分ほどで終了。また、このイベントのために農産物等を詰めたお楽しみ袋も開店30分程で完売しました。

近頃目にしなくなった、詰め放題特設コーナーでは、袋を慎重に伸ばしながら、玉ねぎ、人参などを上手に詰めていき、笑顔で楽しんでいらっしゃるお客様ばかりでした。おおぞら村輪島店長は、「予想以上の賑わいで驚いている。今後もし引き続きご愛顧をお願いしたい。」と話していました。

レジ前は長蛇の列



詰め放題を楽しんでいました

【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

### 合併予備契約調印式を開催しました

本年8月1日のJAおおぞら・JAすずしの合併による新生「JAのと（能登農業協同組合）」の発足に向けて、2月10日（金）、珠洲商工会議所において、「JAおおぞら・JAすずし 合併予備契約調印式」を開催いたしました。

調印に際しては、坂口輪島市長、泉谷珠洲市長、吉村穴水町長、大森能登町長、西沢JA石川県中央会会長の5名の方に立会人としてご臨席いただき、JAすずし表野組合長とJAおおぞら藤田組合長が契約者として、それぞれ合併予備契約書に署名・押印をしました。

その後、来賓の3名より祝辞をいただき、管内市町を代表して泉谷珠洲市長より、馳知事代読として石川県庁 石井農林水産部長より、JA県連を代表して西沢JA石川県中央会代表理事会長より、それぞれご挨拶をいただきました。



▲（左から）大森能登町長、泉谷珠洲市長、石川県農林水産部長、表野組合長、藤田組合長、坂口輪島市長、吉村穴水町長、西沢会長



▲当JAからは藤田組合長が挨拶を、中田専務が経過説明を行いました。

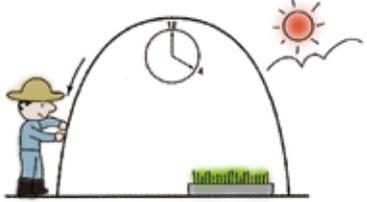
#### 【参考：合併予備契約とは】

法令においては、合併を行うJA間で、新生JAの組織運営に関する基本事項について合併契約を締結することとされています。今回締結した『合併「予備」契約』は、3月16日に開催する合併総代会による承認や、行政庁の認可申請等を経て、正式な「合併契約」として効力を有することになります。

合併総代会の開催結果や、今後の必要なお知らせ等については、次月以降の広報誌などでご案内する予定としております。

## 育苗中期

(硬化前期 8～10 日間) ～きめ細かな水・温度管理で丈夫な苗づくり～

硬化前期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(夕方 3～4 時) ハウスを閉める</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 昼間 (15～20℃) 晴れた日は朝から換気 (夜間の低温が予想されるときは、午後早めに閉める)</li> <li>■ 夜間 (10～15℃) 冷え込むときは、十分に被覆する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 床土の乾き具合を見て、<b>灌水は毎朝 1 回</b>する。</li> <li>■ 雨や曇りの日は灌水を控える。</li> </ul>

※フェーンなど強風時に換気が必要な場合は、ハウス内に風が通らないよう風下側を開ける。

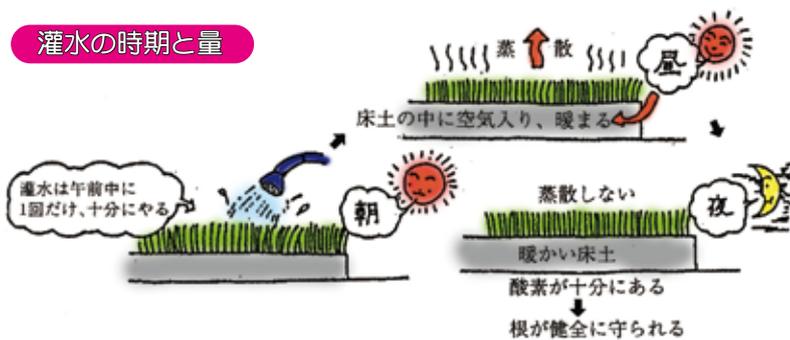
## 育苗後期

(田植え前 8～10 日間) ～苗を外気に慣らしましょう～

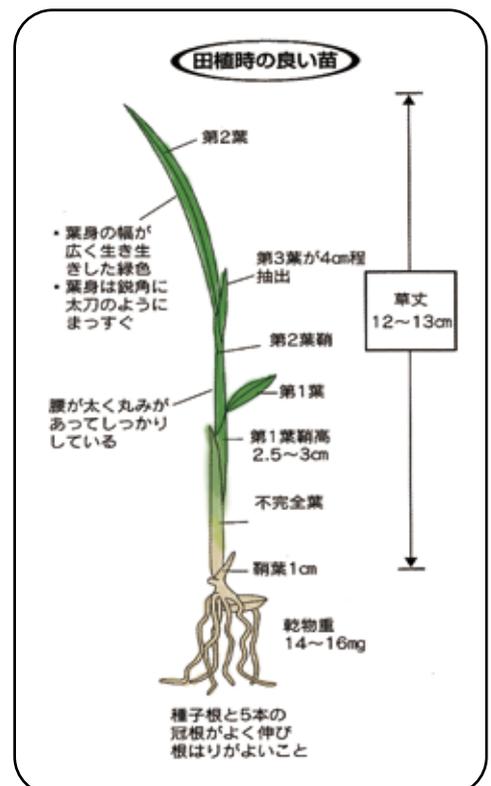
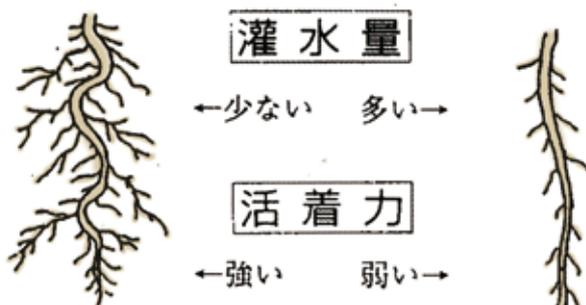
硬化後期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(朝 7～8 時) 今日は晴れそう→水やりと換気</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 昼間 (15～20℃) 日中はハウスのビニールを大きくめくり、温度が上がりすぎるときはハウスの腰部も開ける。</li> <li>■ 夜間 (10～15℃) 田植え 4～5 日前からは夜間も換気する。ただし霜に注意し、極端に冷え込む日は、日中早めにハウスを閉めて保温に努めるとともに、場合によっては被覆する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>毎朝たっぷり 1 回灌水</b>する。</li> <li>■ 苗箱の周辺部は乾きやすいので十分に灌水する。</li> <li>■ 2 回目の灌水が必要な場合は、午後 3 時までにはすませる。</li> </ul>

※苗の葉色低下が著しい場合は、活着を促進するため液肥 10 号 200 倍液 (水 10L に 50ml) を 1 箱当たり 500ml 散布した後、葉ヤケ防止のため軽く灌水する。

### 灌水の時期と量



### 灌水量と根の発達



# 適正な温度・水管理で **ガッチリ苗** を！

## 育苗初期

(緑化期 2～4日間) ～苗の素質が決まります～

温度計は苗の高さで！

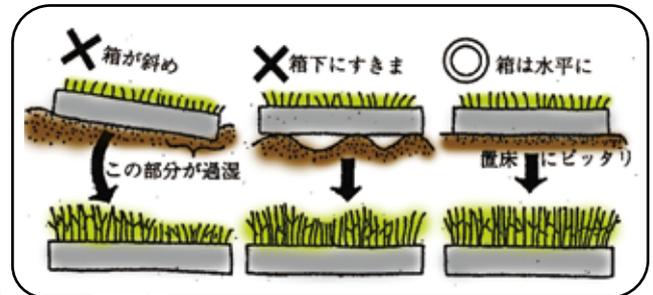
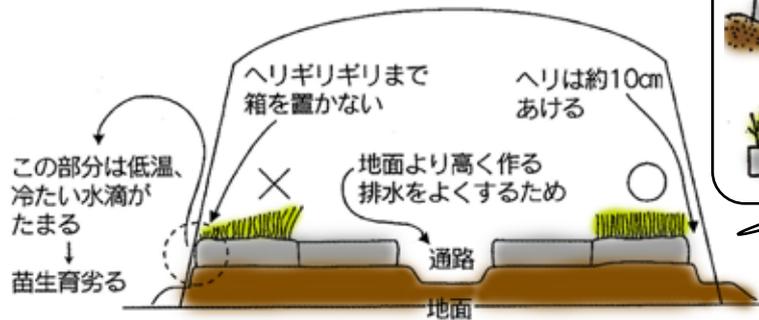
緑化期 (2～4日間)	判断の目安	温度管理	水管理
 <p>2～4日被覆 (遮光のため)</p> <p>(朝7～8時) 水は土の乾燥を見て、 必要なら少し。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ シルバーポリトウ等で覆って遮光し、葉が緑色になったら被覆を取り外す。</li> <li>■ 第1葉鞘は3cmで止める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 昼間 (20～25℃) 晴れた日は高温 (25℃以上) にならないよう換気する。</li> <li>■ 夜間 (15～20℃) 15℃を下回るときは十分に被覆し保温する。</li> <li>■ 霜注意報が出たときはストーブ等で加温する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 灌水は控える。 → 過湿状態が続くと床土温度が上がらず生育が遅れる。</li> <li>■ カビの発生を防ぐ。 → 土が乾かない限り灌水しない。</li> <li>■ 覆土の持ち上がりがある場合は軽く灌水して落ち着かせる。</li> </ul>

※ 苗が不揃いにならないよう、苗箱は置床と隙間なく、水平に並べる。

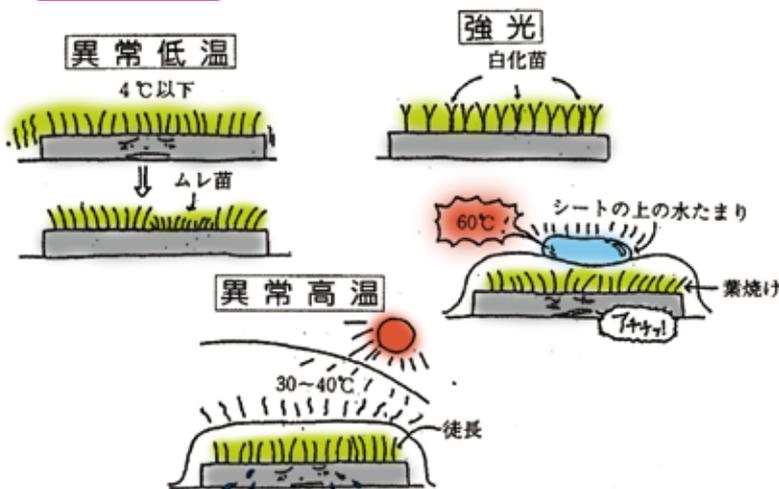
※ ハウスのヘリは低温で、苗が不揃いになるので、10cm程度あけておく。

※ 覆土の持ち上がりを落とした後は、露出している糞が隠れる程度に床土をかける。

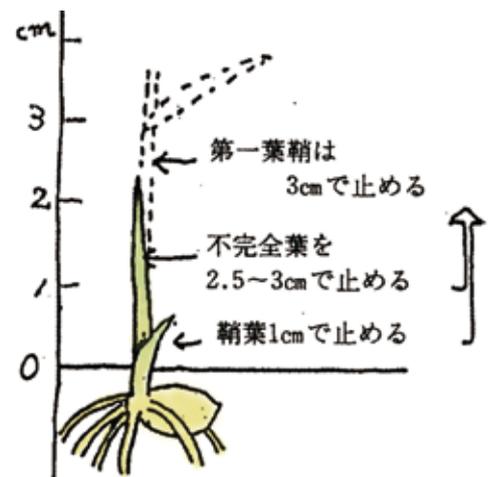
### 苗箱の置き方のポイント



### 緑化期の障害



### 緑化期の苗姿の目標





この春 新生活をスタートする方に・・・

R5.1月

# 自動車保障を決める前に 一度JAでお見積りを!

お見積りキャンペーン実施!



JAの自動車共済なら・・・

安心の充実保障と頼れるサービスが納得の共済掛金で!

## ○共済掛金例

例:ご家族様の等級を継承し、20等級でご加入いただいた場合 (共済期間:1年)

※2023年1月時点

<b>保障内容</b>
対人賠償:無制限 対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付)
車両保障(全損害担保) 免責金額:5万円 車両間衝突免責金額ゼロ特約
人身傷害保障(被共済者限定特則有):共済金額 5,000万円
傷害定額給付(被共済者限定特則有):共済金額 1,000万円(標準型)
21歳以上限定保障 運転者家族限定特約 弁護士費用保障特約
<b>各種サービス内容</b>
レッカー・ロードサービス 夜間休日現場急行サービス 夜間休日初期対応サービス 休日契約者面談サービス
<b>割引内容</b>
自賠償共済セット割引 新車割引 自動継続割引 長期優良契約割引(1年)

**ホンダ N-BOX**  
車両共済価額  
150万円  
型式 JF3

**62,670 円**  
(一時払、ゴールド免許以外)

**トヨタ プリウス**  
車両共済価額  
280万円  
型式 ZVW52

**74,830 円**  
(一時払、ゴールド免許以外)

※型式別掛金クラス等の変更により、共済掛金が変わる場合があります。  
※増車入替による等級継承を適用しています。  
※各種サービスのご利用・各種割引の適用にあたっては一定の条件があります。

・この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。  
・ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

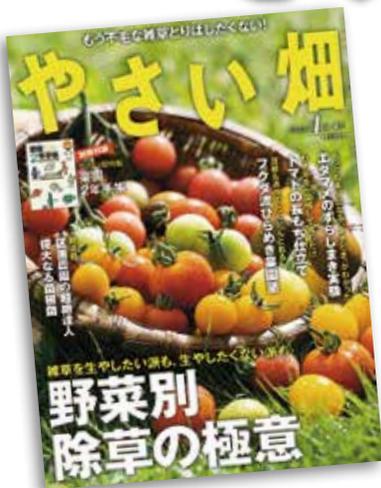
**お問い合わせは最寄の支店へ**

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



【22199990262】

# やさい畑



4月  
春号

※内容は変わることがあります。

2023年3月3日  
発売  
定価 922円  
(本体838円)

- 〈特集〉野菜別除草の極意
- 〈実験〉エダマメのずらしまき実験
  - ・トマトの長もち仕立て
  - ・フクダ流ひらめき菜園塾
- 〈新連載〉偉大なる菌根菌
- 〈別冊付録〉やさい畑特製「菜園2年手帳」



お申込みは最寄の支店へ

## わが家のアレンジレシピ

### 能登町 Hさんからのレシピ

- いつもエコープのらっきょう酢で、全ての酢の物を作ります。野菜を沢山入れて、どんな切り方でもかまいません。最後にらっきょう酢、次の日にはちょうどいい味になります。是非おためし下さい。カリフラワーもとてもおいしくなります。味に迷わず本当に助かってます。



### 穴水町 Kさんからのレシピ

- 白菜を沢山貰ったので、四つ切りにして漬けて、毎日食べてます。たまに切り漬けにして、(塩昆布、人参、生姜等を入れて)食べています。農協のあっさり漬けの素を使っていますが、本当に美味しいですね。きゅうりなどもあっさり漬けにして食べています。毎日、漬け物は欠かせません。



エコープのお酢や漬物の素などを  
使ったレシピ也大募集です

広報裏面のハガキ、または下記Eメールまでレシピを送って下さい。

[jaohzora@gmail.com](mailto:jaohzora@gmail.com)

※レシピは広報誌に掲載させて頂く場合があります。

## 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

## グーとパーの体操でエネルギーを循環

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

介護施設でも好評のグーとパーを使った体操をご紹介します。運動が苦手な人や高齢者でも行いやすく、かつ効果の高い体操です。基本の動きができるようになったら、体操の動きのリズムに合わせて「いち、に、さん、し」と声に出して行くとなお良いです。

今回が手指体操の最終回です。手指体操は手指の筋力を鍛えるだけでなく、手の指先から足の指先まで全身の血行を促し、内臓諸器官の動きを高め、脳の若さを保ち、心と体の疲れも癒やす体操です。健やかな毎日を送るために、今までご紹介してきた手指体操の一つでも続けていただければ幸いです。皆さんの健康寿命が一日でも延び、毎日が豊かになることを祈っています。

### グーとパーを交互に



①左手をパーにして手の甲を外側に向け、右手はグーにして左手に付けます。



②次に右手をパーにして手の甲を外側に向け、左手はグーにして右手に付けます。①と②を10回繰り返します。



③左手をグーにし、右手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を左手に付けます。



④次に右手をグーにし、左手はパーにして手の甲を外側に向け、中指を右手に付けます。③と④を10回繰り返します。

**ポイント**▶①から④を1セットに5回繰り返します。ゆっくりで良いので動きを正確に行うことを意識しましょう。パーは手のひらの筋肉も伸ばすイメージで指先までしっかり伸ばします。



年齢問わず対局を楽しんでいます



# 囲碁サロン せきとり



毎週水曜日12時から17時まで穴水町さわやか交流館プルートで会員11名が囲碁の対局を楽しんでいます。毎週の対局成績で段位が決まり、年4回開催される大会を目標に腕を磨いております。囲碁にご興味があれば一緒に打ってみませんか。老若男女問わずご参加お待ちしております。

廣岡末三郎



## おおぞら文芸

### ◆投稿作品

書初の子の好物になる予感

雪の朝さざんかの花かくれんぼ

山あひに寄す処稲架掛け春の土

初日記納めた文字は幸と福

春の星数へて熱き茶をすする

堅雪を蹴り少年の戻り来る

遠寺の梵鐘一打年新た

桜貝みづほの浜で拾うなり

耐えて咲く雪中花の香高し

友は逝く二月の空へ千の風

車窓から眺めておりぬ山々に

霞かかりて別世界のごと

還暦時緑子二人それぞれの

晴着写メールVサインにて

今年こそ心悟りて初参り

無言の祈り新たな門出

朝霜でへたれし若菜活々と

一陽を浴びて生き返る

寒椿綿帽子かぶりゆうげんと

わが老体にゆうきをもらう

中崎かづえ

岡須美重子

前川 公子

横道 宏子

小田 慶喜

小田 和子

立岩 昌子

マゴ

安原 弘子

平下 友子

今岡きよ子

今岡きよ子

北方 秋美

新田 幸子

新田 幸子

佐藤 佳子

佐藤 佳子

室木千鶴子

室木千鶴子

※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。

今回は、春の漬物とご飯です。



## 玉ねぎを浅漬けで!

### 材料

玉ねぎ…300g | エコーブ きゅうり漬の素…小袋1(15g)

### 作り方

- 1 玉ねぎを5mmほどの厚さに切ります。
- 2 切った玉ねぎを湯通しして、水気を切ります。(新玉の場合は、水でさらすだけでOK)
- 3 玉ねぎとエコーブ きゅうり漬の素を入れて、混ぜ合わせます。
- 4 空気を抜いて冷蔵庫で一晩おいてお召し上がりください。



## 梅の甘酢漬け

### 材料

梅…2kg | エコーブラッキょう酢…1.8L

### 【準備器具】

竹串・保存ビン又は瓶

### 作り方

- 1 梅はきれいに洗って、たっぷりの水に2~3時間浸してあく抜きをし、竹串でヘタを取る。
- 2 ギャルに上げて水気をとり、保存ビン(又は瓶)に入れ、エコーブラッキょう酢を注ぐ。

《保存》 落し蓋をし、密閉して涼しい所で保存してください。



## フキのからし漬

### 材料

フキ…300g ※ウドでも可  
からし漬の素…1袋(20g)

### 作り方

- 1 フキは筋を取り、3~4cm程の長さに切って熱湯の中に2分程置き、冷水で冷まし水切りします。
  - 2 ポリ袋で①の材料に、からし漬の素を混ぜて空気を抜き、2時間置けば食べられます。尚冷蔵庫で一晩置けばより美味しくなります。
- ★歯応えを残して漬ける事がポイントです。



## ひじきと梅の炊き込みご飯

### 材料 (2~3人分)

お米…2合 | ひじき(乾燥)…6g | 梅干し…2個 | 茹で枝豆…正味30g | A【エコーブ和風だし…小袋1 | 薄口しょうゆ…大さじ1 | みりん…大さじ1】

### 作り方

- 1 ひじきは予め水でもどしておきます。
- 2 お米を研いでザルに取り、水を切っておきます。
- 3 炊飯器に②とひじき・梅干しを入れ、Aを加えて2合の水加減で炊きます。
- 4 炊き上がった枝豆を加えて、梅干しの種を取り除いて全体にほぐします。
- 5 器に盛って完成です。

## 彩り人参ごはん

### 材料 (2~3人分)

お米…2合 | 人参…180g(1~2本) | 釜揚げしらす…30g | エコーブ和風だし…小袋1 | 料理酒…大さじ2 | 青じそ…少々

### 作り方

- 1 お米を研いでザルに取り、水を切っておきます。
- 2 人参120g分を小さめの乱切りにし、残りの60gはすりおろしておきます。
- 3 炊飯器にお米・料理酒・和風だし(袋を破って中身を入れる)・釜揚げしらす・水(2合の水加減よりやや少なめ)、②を入れる。※人参から水分が出るため
- 4 全体を軽くひと混ぜし、炊きます。
- 5 お椀に盛り、刻んだ青じそをちらして完成です。

モナ・カサンドラの

## あなたの運勢☆4月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】パワフルに過ごせます。志を高く持ち妥協しない姿勢で運が開けます。遊び心を忘れず楽しみながら進めて

【健康運】検診で健康チェックを。早期発見で大病を回避

【幸運の食べ物】アスパラガス



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】不安な状況も次第に解消へ。あまり思い悩まず「何とかなる」と、ドンと構えて。朗報がもたらされ好転します

【健康運】旬の食材を使ったメニューで元気を補充して

【幸運の食べ物】キクラゲ



双子座

5/21~6/21

【全体運】人との交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも

【健康運】喉のケアが大切。外出後は必ずうがい

【幸運の食べ物】タラの芽



蟹座

6/22~7/22

【全体運】せいては事を仕損じます。力をためてチャンスを待ちましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず

【健康運】目や歯に違和感を感じたら早めに病院へ

【幸運の食べ物】レタス



獅子座

7/23~8/22

【全体運】大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組めば好結果に

【健康運】休憩の時間を多めに。ストレスは随時発散を

【幸運の食べ物】コゴミ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって

【健康運】大人数とする運動やスポーツにツキあり

【幸運の食べ物】サヤエンドウ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も

【健康運】血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎

【幸運の食べ物】ソラマメ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】周到な準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です

【健康運】楽しみながらできる運動で筋力アップ

【幸運の食べ物】ノビル



射手座

11/23~12/21

【全体運】運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで

【健康運】痛みなどの再発に注意。ケアに力を入れて

【幸運の食べ物】さんしょう



山羊座

12/22~1/19

【全体運】頑張っているのにもうまいかずいら立つことが。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します

【健康運】うっかり、ぼんやりでけがのないように

【幸運の食べ物】ゼンマイ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】交友関係が活発化。うわさ話は控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎

【健康運】生活リズムの維持を心がけて。発酵食品にツキ

【幸運の食べ物】タケノコ



魚座

2/19~3/20

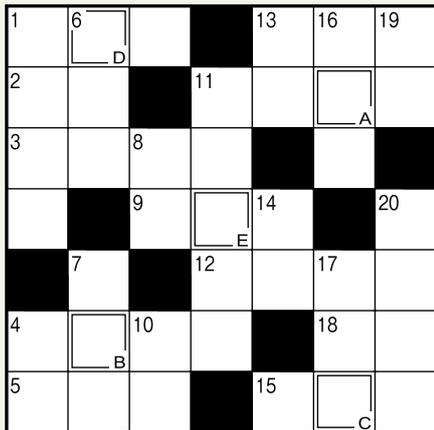
【全体運】困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉

【健康運】体力アップのチャンス。新メニューも試して

【幸運の食べ物】グリーンピース

# 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ひな人形に供える餅
- ②入試のときはケアレス——に気を付けて
- ③ぐっと辛抱すること
- ④ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑤跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑥石が細かく砕けたもの
- ⑦雪解けで川の——が増えた
- ⑧つくのはうそ、吹くのは
- ⑨中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑩スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑪宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑫出かけていて誰もいません
- ⑬ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

## → ヨコのカギ

- ①暑さ寒さも——まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえは
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の孢子茎です
- ⑥飛行機が飛び立つこと
- ⑦薄く切ったもの。——チーズ
- ⑧山下公園や中華街があります
- ⑨卒業式で『——の光』を歌った
- ⑩イルカのヒット曲『——雪』
- ⑪衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、新社会人、新生活、農作業、始まる春を迎える皆さんにエール！「ニッポンエール グミセット」をプレゼントします♪ 何味が当たるかはお楽しみ！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。



※商品例です。組合せは選べません。

### 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5年4月14日(金) 必着

●当選者は5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。

### 1月号の答え『フリソデ』

◆クイズ当選者 (応募総数162名)

- |          |         |
|----------|---------|
| 吉田 清枝 様  | 高安登美子 様 |
| 中出水 剛 様  | 林 くに子 様 |
| 山本 健吉 様  | 槻 喜代子 様 |
| 山本 マチコ 様 | 上谷 桃代 様 |
| 尾上 富美枝 様 | 岩崎 範子 様 |
| 江岸 美津枝 様 | 坂本 弘美 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

1月号への投稿より

- 表紙のうさぎとつても可愛いです。ほっこりします。私もピヨピヨ飛び跳ねたいけど無理です。他の面飛び跳ねたいです。 穴水町 M・K 73歳
- 今回のわが家のアレンジレシピの能登町の方のレシピは、簡単でとてもおいしく頂きました。これからも時々、作って食べたいと思います。次回も楽しみに期待しています。 穴水町 T・K 66歳
- (編)わが家のレシピご好評いただいています。皆さん色んなレシピをお持ちで、3月号にも掲載させて頂きましたよ。また作ってみてくださいね◎
- 毎年、年の暮れにJAの丸餅を注文しています。去年のは断トツに美味しかったー♥甘い、伸びるし、何が違うの？鏡餅もカビもはず、美味しく雑煮にして食べられました。やつぱりカグラモチさいこーにうまい!! JAのおそらの餅やめられないよ(笑) 能登町 Y・I 63歳
- (編)お餅のご注文ありがとうございます！美味しく食べて頂いて嬉しいです。違いは、皆さんに美味しいお餅を食べて欲しいという気持ちでしょうか？(笑)また今年も注文お待ちしておりますね◎
- 「数独」は7と9で16です。ナンプレは脳トレになりますので続けてほしいです。 門前町 I・K 67歳
- (編)また数独載せてほしいというリクエストたくさん頂きました。ありがとうございます◎
- 「広報おおぞら」を楽しみにして待っています。クイズ頭の体操頑張っていて、わかった時はホッとしています。今後もし楽しみに待っています。応募もしていくつもりで、からっぽの頭を動かしています。大雪の日が続いていて、除雪するのに腰が痛くなりました。もう少しで春がやってくるので、また畑仕事に頑張りたいのですが、でも値上げばかりで頭が痛いんです。頑張って自分なりに挑戦していきます。応援して下さいね。 町野町 T・K 70歳
- (編)楽しみにして下さりありがとうございます。今冬は大雪でしたね。大丈夫でしたか？何かにつけて値上げですよね◎私もどうしたものかと困ります。T・Kさんも身体に気を付けて、無理しない程度に頑張ってくださいね◎
- 「鍋レシピ」冬は最高！具材を変えて、日変わりで食べるのも良いですね。ワンパターン料理から抜け出せることができるかも…乞うご期待！ 町野町 R・H 75歳
- (編)鍋レシピ大変反響頂いています。ぜひ全種類試してみてくださいね。3月号のレシピもお試しあれ★
- 今回の短歌はどれも素敵ですね。そこでふと疑問。花椿短歌会とありますが、他の会の掲載の時もあるのでしょうか？ 輪島市 T・S 65歳
- (編)いつもご愛読ありがとうございます。毎月支店の持ち回りで掲載されていますので、また見てみてくださいね。
- (編)うさぎとつても可愛いですが、スペースが空き次第、掲載しようと思っています。また解いてみてくださいね。





広報おおぞら

2023年3月号

発行/JAおおぞら 〒927-0026

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



ニコちゃん (9才・メス・ミニチュアシュナウザー)  
引っ越して来てもうすぐ一年になります。門前  
にもすっかり慣れて毎日元気いっぱいです!  
【門前町 Hさんの家族】



メイちゃん (7才・メス)

人懐っこいメイとお  
転婆娘のレモン。我  
が家の癒しです!

【門前町  
Mさんの家族】



レモンちゃん (4才・メス)

随時掲載  
します!

**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。

**お宅の家族紹介しませんか?**

撮影しに伺いますので、裏に付いているハガキ、  
もしくは最寄の支店へお伝え下さい!



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。

3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	

4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						

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

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**

キリトリ線