

広報

おとどけします 地域と人へ夢のせて

おおぞら

2023. 5 月号

Vol.336

人・夢・未来の、能登半島
おおぞら農業協同組合

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

JAおおぞら

検索

密かに始めてます！
@jaonozora



表紙：田植え（町野）



産地から元気をお届け

こんにちは  おおぞらさん!

穴水町  (穴水支店管内)

今月のおおぞらさん

よし かわ

吉川

とも よし

知義さん(62)



おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

季節の変わり目の 「揺らぎ肌」対策

季節の変わり目に吹き出物、かゆみ、乾燥などの不調を感じることはありませんか？一時的に不安定な状態になる肌のことを「揺らぎ肌」といいます。原因は、花粉、温度、湿度などの変化による肌のバリア機能の低下です。一時的な不調です。化粧品の換えなくても、食事を見直すことで改善が期待できます。

今回は、肌を健康に保ち、揺らぎ肌を改善する効果が期待できる、お薦めの栄養素三つをお伝えします。

【1】タンパク質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質は、筋肉、皮膚などの材料となります。美しい肌を保つためには、タンパク質を毎食取るのが好ましいですが、過剰に取るのは控えましょう。取り過ぎた分は、尿中に排出されるため腎臓に負担をかけます。1食で手のひらサイズのタンパク質を取るようにしましょう。

【2】亜鉛

カキ、豚レバー、納豆、油揚げなどに含まれる亜鉛はタンパク質の合成や細胞の新陳代謝にも関わる栄養素です。亜鉛不足になると新陳代謝がスムーズに行われなくなり、肌荒れなどさまざまな肌トラブルの原因になります。みそ汁に油揚げを入れたり、朝ご飯に納豆を取り入れると良いでしょう。

【3】ビタミンE

オリーブ油、ナッツ、ゴマなどに含まれるビタミンEは、抗炎症作用や抗酸化作用があり、肌荒れ改善、アンチエイジング効果が期待できます。また、血行を促進させる働きがある栄養素です。血行が促進されると体の隅々の細胞にまで栄養素と酸素が運搬されるため、新陳代謝もスムーズになり、揺らぎ肌を改善する効果が期待できるでしょう。間食にナッツを取り入れるのもお勧めです。

体や肌は、日々の食事から取る栄養素でつくられています。肌に良い食事と良質な睡眠を心がけて健康な肌をつくりましょう。



栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江 (よしだ りえ)
飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



◀ ほだ木の
運搬作業中。

今年は、500本追加の1,200本作付け予定だそう。

今後の目標は、「もつと色んな野菜づくりにチャレンジしたい！」と話す吉川

趣味は山歩きや山菜採りで、農作業時の気分転換にもなっているそうです。また、山だけではなく、バスケットやマラソンなどのスポーツも日々楽しんでい

「椎茸をつくり始めて、最初に出来ているのを見た時、本当に嬉しかった。でも嬉しかった反面、どうすればいいかわからず悩んで、先輩農家に教えてもらいながら、何とかやってきて、今に至ります。」

今月は、椎茸を700本作付けしている吉川さんにお話を伺いました。
元々農業が好きで、若いころから畑などをしていたそうで、40年間勤めた郵便局を退職したのを機に椎茸づくりを始めたいといいます。

「新規就農を考えている皆さん。自分で作る野菜などの成長を見ているとワクワクして楽しいので、ぜひこの楽しさを味わって欲しいし、頑張ってください。同業者の皆さん。情報交換しながら一緒に頑張らしましょう！」

「新規就農を考えている皆さん。自分で作る野菜などの成長を見ているとワクワクして楽しいので、ぜひこの楽しさを味わって欲しいし、頑張ってください。同業者の皆さん。情報交換しながら一緒に頑張らしましょう！」

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

「今年はミニトマトの生産も予定しているそうです。」

編 よもやま話・2023.5 vol.336

今月の表紙は町野支店の裏の田んぼで、小力さんの田植え作業を撮影させて頂きました。素敵な笑顔を見せてくれた小力さんは、整備工場を営みながら、能登ひかり・コシヒカリ・ひゃくまん穀合わせて、8ha作付けしており、また魁ノ会というグループで、能登ひかり・コシヒカリ合せて3ha作っています。ぜひ機会があれば、次回はおおぞらさんのコーナーへ出演をお願いします(^o^)/

農業者の皆さん。農作業お疲れ様です。農繁期も徐々に落ち着き始めたでしょうか？収穫に向けて、まだまだ作業は続くと思いますが、これから暑くなりますので、熱中症にお気をつけ下さいね。



町野支店協賛のグラウンドゴルフ大会 開催

4月11日(火)に町野町の東大野グラウンドゴルフ場にて、町野地区のグラウンドゴルフ愛好会「町野悠遊会」の皆さんによるグラウンドゴルフ大会が開催されました。

当JAの町野支店が毎年協賛しており、この日は、55名の会員の皆さんが参加しました。当日は好天に恵まれ、絶好のゴルフ日和。日頃の練習の成果を存分に発揮しながら、思いつ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 掃部 豊

準優勝 池田 幸平

第3位 荒井 正歳

●女子の部

優勝 倉光 光子

準優勝 里谷千枝子

第3位 大西なつみ

おめでとうござい
ます。



▲上位入賞者の皆さん

門前東小で
田植え体験

県の事業の一環として毎年管内の7小学校が取り組んでいる「米づくり体験農園」において、門前東小学校が4月24日(月)に門前町高根尾地区で、田植え体験をしました。

参加したのは、5、6年の児童14人。同地区の住民グループ「たかねをクラブ」の皆さんの指導のもと、裸足で水田に入り、泥に足をとられながらも楽しそうに植えていました。

植えたコシヒカリは、9月に収穫・ハザ干し体験をし、給食で味わうそうです。

直売所イベント
で野菜苗盛況

農産物直売所能登おおぞら村穴水・輪島では、4月27日(木)30日(日)にかけて、毎年恒例の大創業祭イベントを開催しました。

開店と同時にお客様が足を止めたのは、なんといっても野菜苗コーナー。苗入れ用の箱をいくつも持って、これもあれもとたくさん箱詰めしていました。

また店内には、旬の地物タケノコや山菜が並ぶ中、生産者さんが朝採れのタケノコを持ってくると、どこからともなくお客様が集まり、手に取っていました。

その他、期間中はポイント3倍や、折込チラシのクーポン券を持参すると、1000円以上購入の方限定で100円引となる特典も実施しました。

詐欺に
気をつけて！

―年金データーに注意喚起―

4月14日(金)の年金振込日に合わせ、輪島警察署の方と県警マスコットキャラクターの「いぬわし君」が、当JAの輪島支店にて、二セ電話詐欺防止の注意喚起を行い、来店者に、チラシ入りのポリ袋セットを配布しました。配られたポリ袋には、『自分は大丈夫』が危険です！特殊詐欺にご用心』と書かれており、「少しでもおかしいと思ったらまずは警察へ相談して下さい。」と呼びかけていました。



職員紹介

令和5年度の定期人事異動により、顔ぶれが変わりましたので、ご紹介します！
ぜひ、顔と名前覚えて下さいね。
今年度もどうぞ宜しくお願い致します。



●穴水支店



ゆぐち たけし
湯口太慶志
(支店長)



おぐり まきこ
小栗真紀子
(共済渉外担当)



なかにし よしのり
中西 義則
(共済渉外担当)



まつむら ひろゆき
松村 裕之
(共済渉外担当)



よし や ちげん き
葭谷内元生
(共済窓口担当)



かじ まさひで
梶 政秀
(支店長)

●門前支店



うえむら まさし
上村 仁
(共済渉外担当)



さかた み ゆ き
坂田美由紀
(共済渉外担当)



かきもと のぶる
柿本 伸
(共済窓口担当)



こしき み あきひろ
小式海昭博
(支店長)



おかだ ひさこ
岡田 寿子
(共済渉外担当)



みずかみ ちかこ
水上 慎子
(共済渉外担当)

●輪島支店



いけむら なおみ
池浦 直美
(共済渉外担当)



くろだ けん と
黒田 健斗
(共済窓口担当)



たけせ み ゆ き
竹背美由紀
(支店長)



そうだ かずよ
惣田 一生
(共済渉外担当)



おおした こうき
大下 恒樹
(共済窓口担当)



わき ゆう こ
脇 裕子
(支店長)

●町野支店

●能都支店



たての たけひろ
立野 雄大
(共済渉外担当)



き ど ようこ
木戸 陽子
(共済渉外担当)



たかだ ゆうき
高田 友貴
(共済窓口担当)



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
(共済渉外担当)



か えだ あきひろ
嘉枝 明廣
(共済窓口担当)

●柳田支店



肥料価格高騰対策のごあんない



～肥料価格高騰に直面する農家の皆様を支援します～

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて土壌診断を通じた施肥の見直し、堆肥など国内資源の活用、効率的な施肥方法・施肥技術の導入などに取り組む販売農業者の皆様の肥料費の一部を国と石川県が支援します。



支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に注文・購入した肥料(秋肥と春肥として使用する肥料)が対象です。

支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、**国より70%、県より15%**を支援金として秋肥分(令和4年6月～10月)と春肥分(令和4年11月～令和5年5月)の2回に分けて交付します。

支援金 =

当年の肥料費

− 当年の肥料費 ÷ 価格上昇率 ÷ 使用量低減率
(1.4) (0.9)



国より70%

県より15%

※秋肥分については令和4年12月に交付済

申請に必要なもの

次の2つがあれば申請できます。

- 1 秋肥(令和4年6月～10月に注文)、春肥(令和4年11月～令和5年5月に注文)の購入価格がわかるもの(注文票など)
秋肥と春肥は、それぞれをまとめて、別々に申請してください。
注文票のほか、領収書または請求書が必要です。
- 2 化学肥料低減に向けた取組に2つ以上取り組むこと
(化学肥料低減計画書で申告していただきます。)

※秋肥に申請された方については、今回の申請は必要ありません。



生産者の
皆様へ

2023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。

記入例

J A おおぞら ～しっかり記帳、安全・安心の米づくり～

2023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（濃剤の場合は薬剤量）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。

確認・点検欄	
／	／

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
田 植 日 5月4日～5月4日	刈取予定日 9月8日～9月8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（ ）	

◆肥 料（化学肥料窒素成分量 5.6kg/10a 以下）

項 目	肥料名等	施肥基準	10a 当り 使用量	施 肥 日	化学肥料窒素 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	
基 肥	BB有機入り能登コシヒカリ	20～30kg/10a	kg	月 日～ 月 日	
	BB有機入り能登コシヒカリ	40～55kg/10a	kg	月 日～ 月 日	
	BB高度056号	20～28kg/10a	20 kg	4月27日～4月27日	
中間追肥	BBPK1いさん	40kg/10a	40 kg	6月20日～6月20日	
	BB有機入り能登能登一発	20～30kg/10a	25 kg	7月15日～7月15日	
穂 肥	BB能登みのり（1回目）	10～15kg/10a	kg	月 日～ 月 日	
	BB能登みのり（2回目）	10～15kg/10a	kg	月 日～ 月 日	

◆農 薬（化学合成農薬有効成分回数 15以下）

使用成分回数合計
13

項目	農薬名等	成分数	使用基準	10a当り使用量	最終使用日	備 考
育苗期	テカリード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
苗期	ダコニール1000	①	500～1000倍・500cc/ha	22 g	4月6日	タフブロックと併用不可
	Dr.オリゼリア粒剤	②	50g/箱	1.1 kg	5月4日	
本田期	ファーストオリゼリア粒剤	②	50g/箱		月 日	播種時覆土前
	マージェット1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
初期	ベクサーフロアブル	①	500ml/10a		月 日	
	クラール1キログラム	②	1kg/10a		月 日	
中期	ジェイソウル1キログラム	③	1kg/10a	1 kg	5月4日	
	ディオール1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
中期	アッパレ1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	サブラッドKAI1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
中期	ライオリティ1キログラム	②	1kg/10a		月 日	
	ディオール粒剤	③	80g/10a		月 日	
中期	アッパレ2フロアブル	③	500ml/10a		月 日	
	アッパレ2ジャンボ	③	400g/10a		月 日	
中・後期	パイゴールSM1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	ワイドショット1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
中・後期	アトトリ1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	ヒエクリン1キログラム	③	1kg/10a	1 kg	6月14日	
中・後期	ハヤグラ粒剤	①	3～4kg/10a		月 日	
	ロイヤント乳剤	①	200ml/10a		月 日	
中・後期	モグトン粒剤	①	3kg/10a		月 日	
本田生育期	J A 無人ヘリ①回目	②			月 日	J A での無人ヘリ・ドローン防除を利用された方は日付を記入してください
	J A 無人ヘリ②回目	①			月 日	
本田生育期	トレバリアダビーム粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	7月30日	
	ラフサイドキラップ粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	8月12日	
本田生育期	キラップ粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	8月19日	
	ワイドバッチ豆つぶ	②	250g/10a		月 日	
本田生育期	キラップ液剤	①	3kg/10a		月 日	
	ビームエイトトレボンゾル	②	650倍		月 日	
本田生育期	バリダシ液剤5	①	1000倍		月 日	
	キラップフロアブル	①	1000～2000倍		月 日	
本田生育期	Zボルドー粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	7月25日	
	ドイボルドーA	①	2000倍		月 日	
本田生育期	ラウンドアップマックスロード	①	200～2000ml/10a		/ /	刈取後にも使用された場合は日付を記入してください
	バスター液剤	①	500～1000ml/10a		/ /	
本田生育期	サンフーロン液剤	①	250～1000ml/10a		/ /	
	カワコン液剤6.7	①	4～6kg/10a		/ /	

注）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
※Dr.オリゼリアテラ、ファーストオリゼリアテラ、エンペラー、コメット、キマリテに関しては、経過措置としてR5年産のみ使用可能です。

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を求めており、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GAP】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…

Good (良い)
Agricultural (農業の)
Practice (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・すずし J A 合併だより

8月1日に誕生する「能登農業協同組合（愛称：J Aのと）」について、信用事業（J Aバンク）に関する、合併のお知らせ（Q & A）です。

No.	Q	A
1	金融機関名や金融機関コードは変わるのですか？	・金融機関名は現在の「おおぞら農協」から「能登農協」へ変更となります。なお、金融機関コード（6113）の変更はございません。
2	店舗名や店舗コードは変わるのですか？	・お取引店舗の店舗名、店舗コードの変更はございません。
3	口座番号は変わるのですか？	・合併に伴う口座番号の変更はございません。これまでどおりご利用いただけます。
4	今使用している通帳や証書はどうなるのですか？	・現在の通帳、証書を継続してご利用いただけます。
5	キャッシュカードはどうなるのですか？	・お手持ちのキャッシュカードおよびローンカードは引き続きご利用いただけます。
6	年金を受け取っているのですが、何か変更手続きが必要ですか？	・お手続きは必要ございません。
7	給与振込はどうなりますか？	・合併日（令和5年8月1日）以降の給与振込につきましては、お手数ではございますが、お勤め先の給与支払い事務担当の方へ「新金融機関名（能登農協）」をご連絡いただきますようお願い申し上げます。 ・合併日（令和5年8月1日）以降に「旧金融機関名」でお客様口座へのお振込を受付けた場合、令和5年11月2日（木）までは、お客様の口座へ読み替えてご入金いたします。
8	公共料金等の口座振替の変更手続きは必要ですか？	・お手続きは必要ございません。
9	振込先にJ Aの口座を指定していますがどうなりますか？	・合併日（令和5年8月1日）以降の振込につきましては、お手数ではございますが、お客様ご自身でお振込依頼人様へ「新金融機関名（能登農協）」をご連絡いただきますようお願い申し上げます。 ・合併日（令和5年8月1日）以降に「旧金融機関名」でお客様口座へのお振込みを受け付けた場合、令和5年11月2日（木）までは、お客様の口座へ読み替えてご入金いたします。
10	現在利用している融資については変更手続きが必要ですか？	・そのまま合併J Aへ引き継ぎますので、変更手続きはございません。

- ・上記事項は、現在、「おおぞら農協」でお取引を行っている方向けのQ Aとなります。「珠洲市農協」にてお取引を行っている方については、取扱いが異なりますので、お問い合わせください。
- ・信用事業以外のお知らせ（Q & A）については、次号以降の広報誌等でお知らせを行う予定です。

遊休資産の処分を行います

【建物・土地】 営農施設での使用に限ります。

所在地			
建物	延床面積	敷地面積	売却希望価格
輪島市門前町深田21字1番3			
鉄筋コンクリート 平屋建	290㎡	810.4㎡	200万円
備考：深田倉庫			

【土地（更地）】 営農または、住宅での使用に限ります。

所在地		
登記地目	面積	売却希望価格
輪島市門前町道下101-1-24		
宅地	1542.03㎡	700万円
備考：旧諸岡農業倉庫跡地		
輪島市門前町馬場う23-2		
宅地	362.55㎡	38万円
備考：旧馬場倉庫跡地		

—— お問い合わせは、J Aおおぞら本店総務部 ——
(☎0768-52-3800) まで



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17日(土)	穴水支店	9:00~12:00
7月12日(水)	柳田支店	9:00~12:00
7月12日(水)	能都支店	9:00~12:00
7月13日(木)	門前支店	9:00~12:00
7月13日(木)	町野支店	13:00~16:00
7月22日(土)	輪島支店	9:00~12:00

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



ぐるぐる回して柔軟性アップ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

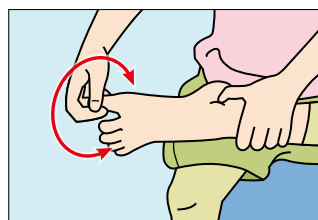
手指に加え、足も使った体操をご紹介します。今回のテーマは「回す」です。手足の指や手首足首を回して、柔軟性を高めましょう。

年を重ねるとともに体の柔軟性は衰えていきます。手足の指を動かすことは血行促進だけでなく、脳に刺激を与えます。また、足首が硬いと股関節の動きまで悪くなり、体のゆがみにつながることも。指の関節や手首足首の関節を回して柔軟性を高めると、体の代謝機能が上がり、脳も活性化します。

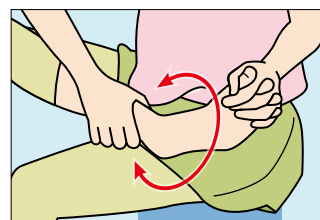
座りながらできる体操です。動かしやすさに左右で差がないか、痛みはないか、体の声に耳を傾けながら回しましょう。

ポイント ▶ ゆっくり無理のない範囲で回しましょう。気持ち良く動かせるようなら回数を増やすのもお勧めです。

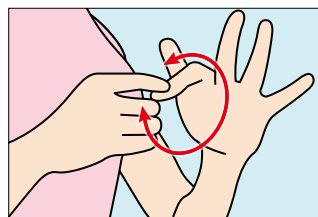
内回し・外回しどちらも回す



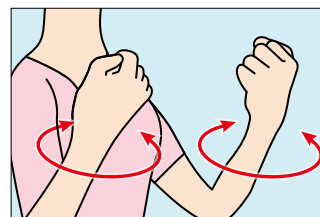
① 足の指を回します。いすに腰をかけ、足を組むように片方の足をもう片方の太ももに乗せます。乗せた方の足首を反対側の手でつかみ、親指から小指の順に、関節をほぐしながら、内回りと外回りに10回ずつ小さく回します。反対の足も同様に行います。



② 次に足首回しです。足指を回していた手の指を、足の指の間に組むように絡ませます。もう一方の手で足首を少しずらして固定し、円を描くように足を内回り外回りに、10回ずつ回します。



③ 手の指を回します。爪の生え際を押さえて指をつかみます。指の力を抜いてリラックスさせ、内回り外回りに10回ずつ小さく回します。



④ 手首を回します。手を軽く握った状態で両手首を同時に、内回り外回りに10回ずつ回します。手が離れていると回しづらい場合は、両手の指を組んだ状態で回してもOKです。

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！

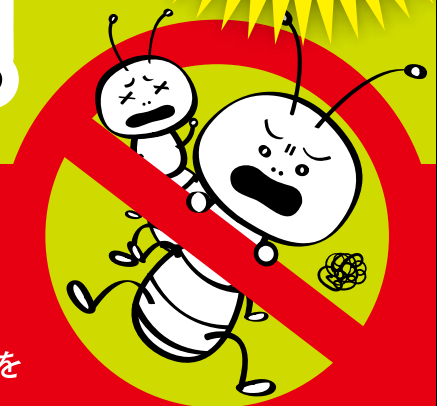
令和4年度
県下実績数

300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



ジメジメした梅雨時には、
さっぱりしたもの食べたいですね。
なので今回は、さっぱりレシピです★



トマトときゅうりの
ゼリーよせ

材 料 (5人分)
エコープきゅうり漬の素
(さっぱり塩味)…10g | エ
コープゼリーの素クール…
小袋1袋 | プチトマト…10
個 | きゅうり…1本 | 熱湯
…500ml

作り方
①トマトときゅうりは食べ
やすい大きさに刻みます。
②きゅうり漬の素とゼリー
の素を熱湯で溶かします。
③容器に①
と②を入
れ、冷蔵
庫で冷や
して固め
ます。



さっぱり夏うどん

材 料 (3人分)
エコープ手振りうどん…300g |
きゅうり…3本 | エコープきゅう
り漬の素(さっぱり塩味)…小袋1
袋(15g) | 砂糖…小さじ1 | ごま油
…小さじ1 | ラー油…適量

作り方
①きゅうりをよく洗いポリ袋に入
れ、きゅうり漬の素(さっぱり
塩味)小袋1袋を加えて、軽く
混ぜ合わせ、100mlの水を入
れて素を溶かします。袋の空気を
抜いて封をして、冷蔵庫で1時
間以上放置します。(一晩漬けると
より美味しくなります。)
②手振りうどんは表示時間通りに
ゆで、冷水にとって冷まし、ザ
ルに上げます。
③①のきゅうりは細切りにして、
②と器に入れ、少し①漬
け汁と砂糖とごま油を混
ぜたら出来上がりです。
④お好みでラー油や鶏肉
やベーコンを適量に入
れても結構です。



たっぷり野菜の
冷製パスタ

材 料 (2人分)
レタス…2〜3枚 | キュウリ…
1/2本 | アスパラ…2〜3本 | プ
ロッコリー…1/4株程度 | ミニ
トマト…2〜3個 | ロースハム
(生ハム)…2〜3枚 | タレ[甘酒
…60cc | エコープごまダレ…大
さじ3 | 醤油…大さじ3] | パスタ
…160g | 白煎りゴマ…大さじ1

作り方
①アスパラは3cm程度に、プ
ロッコリーは適当な大きさに
切って茹で粗熱を取ります。
②レタスは適当な大きさに手で
ちぎり、きゅうりは薄切り、
ハムは2cm程の短冊切りにし
ます。
③ボールでタレの材料を合わせ
ます。
④パスタが茹であがったら冷水
でサッと絞め、③に加えて混
ぜ、①②も加えてサッと混ぜ
合わせます。
⑤器に盛って1/4に切ったトマ
トをのせ、白煎りゴマを振っ
て完成です。

サラダ寿し

材 料
お米…2合 | 野菜[キャベツ…1/4個
| 玉ねぎ…1/4個 | きゅうり…1本 |
人参…1/2本 | 赤パプリカ…1/4個 |
黄パプリカ…1/4個 | レッドキャベ
ツ…1/8個 | 生姜…1/4片] | 白ごま
…適量 | 野菜漬け込み用[あっさり
漬の素…小さじ2 | 五倍酢…大さじ1]
| 合わせ酢[あっさり漬の素…小さじ
1/2 | 五倍酢…大さじ1 | 上白糖…大
さじ3〜4(30〜40g)]

※上白糖は大さじすり切り1で9gです。山盛だと重
さが変わりますのでご注意ください。

作り方
①2合のお米を炊きます。
②野菜を全て千切りにします。切っ
た野菜は、材料の「野菜の漬け込
み用」の合わせた調味料で漬け込
んでおきます。
③合わせ酢を作り、炊き立てのご飯
によく混ぜ合わせます。合わせ酢
はドロドロとしておりますが、全
量加えてください。しゃもじで切
るように混ぜます。
④漬けてあった野菜を手で絞り、水
けを切ります。絞った野菜を炊き
立てのご飯に混ぜます。
⑤お好みで白ごまをたっぷりかけて
お召し上がりください。



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆6月



牡羊座
3/21〜4/19

【全体運】コミュニケーション運
が活発化。人との交流にツキが
あります。新しい習い事を始める
のもお勧め。金運も良好
【健康運】体力アップの好機。
ハードなトレーニングもOK
【幸運の食べ物】オクラ



牡牛座
4/20〜5/20

【全体運】スケジュールは詰め
込み過ぎず余裕を持って。会話
を楽しむゆとりが流れを運
んでくれます。外出にツキ
【健康運】慌ててけがなどしな
いように。安全第一で
【幸運の食べ物】ミョウガタケ



双子座
5/21〜6/21

【全体運】好情報をキャッチで
き状況は好転へ。好奇心のアン
テナを高く掲げておきましょう。
習い事にもツキがあります
【健康運】運動は仲間と一緒に。
楽しながら長続きできます
【幸運の食べ物】ソラマメ



蟹座
6/22〜7/22

【全体運】追い風に恵まれます。
時間をかけて準備をすれば成功
率はさらにアップ。ニュースは小
まめにチェックしましょう
【健康運】つい食べ過ぎてしま
いがち。食事はバランス良く
【幸運の食べ物】シソ



獅子座
7/23〜8/22

【全体運】少し融通を利かせると
驚くほどスムーズに物事が進
展。周囲の話に耳を傾けて。同じ
目的な協力するのが大正解
【健康運】歯科検診など口腔
(こうくう)ケアに力を入れて
【幸運の食べ物】サクランボ



乙女座
8/23〜9/22

【全体運】なんとなく過ごして
いるとトラブルに巻き込まれる
恐れが。予定はしっかり確認。詐
欺対策などの情報もチェック
【健康運】リラックスタイムを確
保。足のつば押しも◎
【幸運の食べ物】カレー



天秤座
9/23〜10/23

【全体運】遊びに行きましょう。
季節の恵みを感じられるプラン
がお勧め。いつもより遠出を。新
作や限定メニューにツキ
【健康運】血行を良くする運動
でむくみや肩凝りを予防
【幸運の食べ物】葉シヨウガ



蠍座
10/24〜11/22

【全体運】やり残しがないか確
認しましょう。丁寧な連絡でミス
を回避。1人で無理せず協力者
を探す姿勢も大事です
【健康運】カルシウムをしっかり
取って骨の強化を
【幸運の食べ物】メロン



射手座
11/23〜12/21

【全体運】運勢には活気があり
ます。あなたが頑張ればなんと
かなる頼まれ事は引き受けてあ
げて。今後の礎になるはず
【健康運】外出の機会を増やし
て。体を動かすほど元気に
【幸運の食べ物】アナゴ



山羊座
12/22〜1/19

【全体運】良好ですがペースダ
ウンの時期なので予定を詰め込
み過ぎないように。ゆとりある行
動を心がけると好結果に
【健康運】古傷、病後のケアは
しっかりと。温泉にツキ
【幸運の食べ物】シロウリ



水瓶座
1/20〜2/18

【全体運】ハプニングの予感。忙
しくなりそうですが大きな成果
が期待できます。ピンチはチャン
スなので冷静に対応を
【健康運】うっかりのけがに注
意。安全確認は丁寧に
【幸運の食べ物】トウモロコシ



魚座
2/19〜3/20

【全体運】計画通りに進めよう
と躍起になるのは逆効果。少し
ずつ微調整しながら進めましょ
う。下旬にはうまく整います
【健康運】薬膳など健康にいい
メニューを取り入れて
【幸運の食べ物】ラッキョウ



ほんごう き え あいこうかい

本郷切り絵愛好会



❀ 代表者より一言 ❀ 私たち「切り絵愛好会」は、何か興味を持って生きがいづくりができたらの思いから、16年前に公民館活動として発足しました。会員10名で、月1回活動をしています。

切り絵の題材は、季節の草花・果物・野菜・山野草等を、それぞれが選んだ題材でスケッチから始めます。また年末の「蓬萊」、次の年の「干支」の作品作りを中心に活動しています。

秋山富美子

おおぞらひろば



みんなともだち

門前支店管内



この日は季節の草花がテーマ。秋山先生に教わりながら、楽しく作品を仕上げていきます。

毎月第2火曜日 午後1時～
本郷公民館で活動しています。皆さん一度遊びに来てください。お待ちしております。



おおぞら文芸

◆遠島句会（能都支店管内）

大漁や目刺作りの小半日
芹摘みに堰もまたげぬ身となりし
向こう山煙のように杉花粉
猿山の崖に咲き初む黄水仙
俳句会忘れてをりし四月かな
落椿丸く木の幅はみださず
せせらぎも春たけなはの音楽で
含む花仰ぐ心のふくらめる
バスの来ぬ限界里に燕来る
つくづくしあの子地藏に供へたる

◆磯笛の会（輪島支店管内）

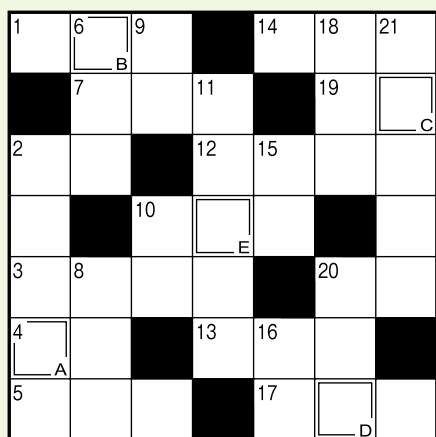
雪うさぎ夜のしじまに遊びをり
ふぐと汁黄泉の話に及びけり
目覚めある蒲団の中の小半時
ぐんと伸び孫の背の丈春隣
風花や同窓会の案内状
赤々と節分の日の沈みけり
半襟の色華やかに梅見かな
南天の実の転がりしお内陣
居住まひを正し一人の雑煮膳
潮騒の響き柔らか春近し

河井町	上野百合子
名舟町	桶師 由夫
鳳至町	柿本よし治
河井町	角 捷子
河井町	金井 祥子
河井町	柴野恵津子
小伊勢町	新橋 知子
三井町	橘 弘子
石休場町	中宮 章子
小伊勢町	西田富美子

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

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

- ②ザッと降ってサッとやみます
- ⑥変わると寝付けられない人も
- ⑧お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨桃太郎のお供をした鳥
- ⑩南の反対側
- ⑪田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮小野妹子が遣わされた国
- ⑯潮干狩りに出かける所
- ⑱12星座占いで5月生まれの人はいは座か双子座です
- ⑳夜になると家々にとまります
- ㉑——ヤマネコは特別天然記念物です

→ ヨコのカギ

- ①端午の節句に食べるものの1つ
- ②竹林が似合う猛獣
- ③——感のある3D映像
- ④母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤大正の1つ前の年号です
- ⑦害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫鳴門海峡のものが有名
- ⑬校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰煮切って使うこともある調味料
- ⑲メロンやスイカはこの仲間
- ⑳街を——もななくろついた



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、
日頃のご愛顧に感謝★「御中元」を送らせて
頂きます♪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。

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6月15日（木） 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『イチゴガリ』

◆クイズ当選者（応募総数110名）

川上しづ子 様	上浜由美子 様
浜野 聖子 様	角屋真利子 様
小泉千鶴子 様	益田 昌子 様
久保 初枝 様	井口知恵子 様
南 祐治 様	石谷 良美 様
西花美津枝 様	段 幸世 様



◆ 投稿作品

県議選男の笑顔胸にしみ

桜咲く土手の並木の花吹雪

完遂の海に棚田に五月来る

早乙女が並びしたんば懐かし

ふきのとう土より出て陽をあびる

逝きし人たった一度の桜かな

1才と八十路の※フラココ山笑う（※フランコのこと）

花雲る人生そつと生きてゐる

山吹の坂道登り切り美空

ざわざわと白波さわぐ里の海

海を見下ろす山桜花

さわやかに頑張りましょう児童の声

「ハイ」頑張ります夫の一日

米寿すぎ三人仲間のクラス会

老いもそれぞれ人生いろいろ

忘れずに宿を捜してはるばると

高く舞い飛ぶつがいのはつばめ

一鉢を入れて花芽に一人言

今年はどんな花を咲かすの？

※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。

梓

立岩 昌子

前川 公子

マゴ

岡須美重子

平下 友子

安原 弘子

小田 慶喜

小田 和子

今岡きよ子

北方 秋美

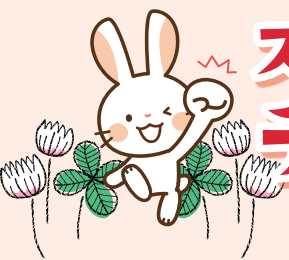
清座キクエ

新田 幸子

佐藤 佳子

募集

あなたも『おおぞら文芸』に投稿しませんか？ 俳句や短歌、川柳も大歓迎です。
①作品（必ず『投稿作品』とお書きください）②住所③氏名④ペンネーム（ペン
ネームでの掲載を希望の方）をご記入のうえ、郵送してください。
発表は広報誌で、作品と氏名（ペンネーム）を掲載します。



スキマ時間に チャレンジ!

スキチャレ!

お正月号で大好評だった数独が、
不定期ですが帰ってきました!
農作業の合間や家事のスキマ時間に
解いてみて下さいね★
頭をやわらかくして、元気に
いきましょう!

出題

Q. 二重枠に入った数字の合計は
いくつ?

				4			2	
					7	9		
1						3		
2			8				1	
3								4
	4					9		5
		4						7
		5	1					
	2			3				

答えは、6月号に掲載します。

※プレゼント応募対象は、クロスワードクイズのみです。

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なので、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

	7	2	9		5	8		6
	1			3			4	
4	9				1	3		
		7	8		9	2		5
	2			5			7	
6		3	7		4	1		
		1	4				5	3
	3			1			6	
5		4	3		2	9	8	

例題の答え

3	7	2	9	4	5	8	1	6
8	1	6	2	3	7	5	4	9
4	9	5	6	8	1	3	2	7
1	4	7	8	6	9	2	3	5
9	2	8	1	5	3	6	7	4
6	5	3	7	2	4	1	9	8
2	8	1	4	9	6	7	5	3
7	3	9	5	1	8	4	6	2
5	6	4	3	7	2	9	8	1



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。



3月号への投稿より

ふれあい伝言欄

- おおぞらのクイズ頭の体操を楽しみにしています。答えがわかるとホッとしています。今後も楽しみに待っています。春になったので、これから畑仕事を、いろんな物を植えて行きたいと思っています。畑仕事がんばります。
町野町 M・N 70歳
- (編) いつもご愛読ありがとうございます。春仕事始まりましたね。今年は何を植えようか考えるの楽しみです。ね。寒暖差まだありますので、体調に気を付けて、作業頑張ってくださいね★
- 女性組織協議会に参加しました。合併の説明を聞き少し内容がわかりましたが、組織が大きくなると不安もありましたが、広報などを見ながら理解していきたいと思っています。
能登町 Y・M 72歳
- (編) その節は、説明会にご参加頂きありがとうございました。ご理解頂き感謝します。またわからないことがありましたら、最寄の支店へお問い合わせください。ね。どんな楽しい活動しようか、アイデアお待ちしています。
- 今年はうさぎ年。可愛いのですが、私は野うさぎに困っています。春キヤベツを食べられませんでした。夏には今年もまたトマトも食べられると思うけど、作って見ようと思っています。
能登町 Y・K 72歳
- (編) それは残念でしたね。きつとY・Kさんの作った野菜がとても美味しかったです。可愛い見た目に騙されてはダメですね。トマト無事に収穫出来ることを願っています。

- 「新総代が決定」選挙においてですが、最初は自分から立候補されるのですか? 知っている人が数名見えるのです。
- わが家のアレンジレシピ参考になります。私の妻も農協さんのらっきょう酢の大ファンです。毎年らっきょう酢はもちろん、春蘭の酢漬けやすみれの花の酢漬け、つくしの酢漬け、たけのこの酢漬けなど色々と重宝しています。
穴水町 V 68歳
- (編) 春を楽しんでおられますね。奥様とても料理上手なんだと思います。美味しレシピ(作り方)などあればお便りで教えてください。
- 時間制限の中でのいちご狩り。よくばってもそんなに食べられないものですね!
門前町 N・S 69歳
- (編) そのとおりです! OO食べ放題とありますが、相当大食いの方でないかと、元は取れないと思っています(笑)(個人の見解)
- 合併しても広報は引き続き、家族紹介やクイズコーナーはあるのでしょうか?
門前町 H・T 66歳
- (編) いつもお便りありがとうございます。合併後も広報誌はあります。まだどんな構成にするかは決まっています。さんが、家族紹介もクイズコーナーも大好評頂いているコーナーの一つです。で、引き続き続けていきたいと思っています。これからもご愛読お願いします。
- 各地区の定数が決まっています。定数以上なら選挙となります。(今回は選挙なかったです。)中には立候補される方もおられるかもしれません。区長さんや生産組合長さんが中心となり、寄り合いなどをお願いしている形が多いのかなと思います。



広報おおぞら

2023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

わが家のアレンジレシピ

町野町 Hさんからのレシピ

- 梅のらっきょう酢漬けは、数か月で柔らかくトロっとします。
- カップに入れてお湯割りにするとサイコーです。



能登町 Hさんからのレシピ

(2月号の) クッキングに「菜の花のあっさり漬け」が出ていました。これもいいけど「小松菜のあっさり漬け」もシャキシャキおいしいですよ。もちろん小松菜は、ゆでてあっさり漬けの素でつけまーす!



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

※レシピは広報誌に掲載させて頂く場合があります。

やさい畑

6月
初夏号

※内容は変わることがあります。

2023年5月2日
発売
定価 922円
(本体838円)



〈特集〉 トマト・ナス・キュウリを極める
四大害虫の集中対策講座
カボチャとエンバクの混植実験
三種の資材で天候トラブルを制す
(新連載) 農の尖り人
「畑で自然薯を作る極意」

別冊付録

「わかる人は栽培上手になる
畑の数字がわかるガイド」



お申込みは最寄の支店へ



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	

料金受取人払郵便



差出有効期間
令和5年8月
31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

電話番号

歳