

# 広報

おとどけます 地域と人へ夢のせて

# おおぞら

2023. 6 月号

Vol.337



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!

@jaohzora



表紙：のとキリシマツツジ（柳田）

産地から元気をお届け

# こんにちは おおぞらさん!

門前町  (門前支店管内)

今月のおおぞらさん

ばん ば  
**馬場**

まさのり  
**正憲**さん(38)



## 梅雨太り対策

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？ 梅雨の時期に体重が増えることを「梅雨太り」といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。今回は、体内にたまった余分な水分を排出し、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

### 【1】カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。旬の食材のジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、食事に取り入れると良いでしょう。汁物にジャガイモを入れたり、サラダにキュウリを入れたりすると手軽にカリウムが取れます。

### 【2】減塩する

塩分を取り過ぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜などの具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。また、煮物、汁物を作るときは、かつお節、干しシイタケのだしを利かせると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩にするのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にする満足感が得られて続けられるでしょう。

### 【3】冷え症対策

体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え症対策には、体を温めるとして知られるショウガがおすすめです。生で取るより加熱すると良いです。ショウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとショウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にショウガを入れると良いです。また、冷たい飲み物は氷を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。

しっかり対策をして、梅雨太りを乗り切りましょう。



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。

## 苗の定植作業



▲ 直売所に出荷しているというオクラの苗

「自分の周りの皆が、美味しいと言って野菜を食べてくれる時が、農業をして一番嬉しい。」と言います。しかし、まだ始めたばかりで、道具をいから揃えたり、家の修理代で費用がかかったりと頭を悩ませているそうです。

「旅が趣味という馬場さん。世界の国々を周った後、帰国。地元の津幡町を離れ、自然に近い生活をしたくなり、以前から、祖父がいた門前町の家で農業をした」という思いがあったため、ここで始めたのがきっかけだそう。

「自分がやったことがそのまま目に見えるわかるので、辛いこともありますが、楽しいことの方が多いです。やりがいのある仕事です。」

「新規就農を考えている皆さん。農業は、自分がやったことがそのまま目に見えるわかるので、辛いこともありますが、楽しいことの方が多いです。やりがいのある仕事です。」

「新規就農を考えている皆さん。農業は、自分がやったことがそのまま目に見えるわかるので、辛いこともありますが、楽しいことの方が多いです。やりがいのある仕事です。」

「新規就農を考えている皆さん。農業は、自分がやったことがそのまま目に見えるわかるので、辛いこともありますが、楽しいことの方が多いです。やりがいのある仕事です。」

「新規就農を考えている皆さん。農業は、自分がやったことがそのまま目に見えるわかるので、辛いこともありますが、楽しいことの方が多いです。やりがいのある仕事です。」

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

「太陽と同じリズムで生活して、野菜をいっぱい食べること。」が元気の素となっている馬場さん。若い力で、能登の農業を盛り上げて行って下さい！

## 編 よもやま話・2023.6 vol.337

今月は、中斉地区にある<sup>あした</sup>芦田さん宅ののとキリシマツツジです。

表紙のものは、樹齢400年、高さが3m 30cm、幅が6mもある大きなのとキリシマです。毎年オープンガーデンで開放しており、今年は暑かったせいで、早めの閉鎖となってしまったようですが、例年は、5月上旬から中旬が見頃となっています。芦田さんのガーデンには、小さいものも含め、たくさんののとキリシマが見られますよ。ぜひ来春、足を運んで見て下さいね。



### 穴水町で9年ぶりの献穀者 —新嘗祭献穀田御田植式—

11月に皇居で営まれる宮中行事の「新嘗祭」に向け、皇室への献上米を作る田んぼに苗を植える神事「宮中新嘗祭献穀田御田植式」が、5月16日(火)穴水町山中で厳かに執り行われました。

毎年石川県内では、加賀地区と能登地区から選ばれる献穀田の内、今年は、当JAの専務理事でもある中田芳夫さんの田んぼが献穀田に選ばれ、穴水町では9年ぶりの献穀となります。

式典には、馳知事や吉村穴水町長を始め、藤田組合長や関係者が多数出席しました。



▲ 献穀者の中田さんと奥様の和子さん

御田植の儀では、早乙女役の児童の皆さんが丁寧に植えていました



当日は天候に恵まれ、「御田植の儀」では、早乙女役の向洋小学校の児童5人が、献穀田に苗を植えました。

秋には抜穂式、10月下旬には献納式が皇居にて執り行われます。

### 児童が田植え体験

先月号に掲載した門前東小学校を皮切りに、管内6小学校で、恒例の体験農園が行われました。

5月12日(金)には輪島市の三井小学校児童が、中谷良雄さんの田んぼで田植えをしました。児童と近所の方々20名程での作業となりました。

中谷さん始め、近所の皆さんが先生となり、丁寧に児童に教えていただきました。泥に足をとられながらも、普段中々出来ない体験に、児童たちは楽しそうに植えていました。

秋には収穫体験も予定しているそうです。



柳田小学校



町野小学校



三井小学校

### 輪島青壮年部で グリーン カーテン作り

JAおおぞら青壮年部輪島支部では、5月14日(日)に恒例のグリーンカーテン作りを輪島支店前にて行いました。

盟友5名が参加し、ゴーヤ、きゅうり、ミニトマト、ピノガール(種も食べられる小玉スイカ)、万願寺(とうがらし)をプランターに植えました。プランターは、支店の正面向かって左側に設置してあります。

今年は暑くなる時期が早まっているので、すぐにツルが伸びてしまいそうです。キレイなカーテンになった際には、ご来店の際に立ち寄り見て下さいね。



植えたピノガールとゴーヤの苗



## 子ども食堂に 食材寄贈

J A おおぞら女性組織協議会では、地域貢献活動の一環として、穴水町社会福祉協議会が運営する子ども食堂に能登米や当J A 加工品のアイス「さつまいも愛す」や干し芋、切りモチ、国産豚などを寄贈しました。

それに伴い、5月18日(木)に穴水町大町のさわやか交流館ブルーにて贈呈式を行い、当J A の中田専務と赤崎女性協会長、河端穴水女性部長が、大島穴水町社協会長に目録を手渡しました。

大島会長は、「頂いた食材は、大切に使用してもらいます。」と話していました。

食材は、令和5年4月から令和6年3月まで寄贈する予定です。



▲(左から)食材を寄贈した中田専務・河端穴水女性部長、赤崎女性協会長と大島会長、関事務局長

## 千枚田田植え 賑やかに

5月13日(土)に、輪島市の国名勝「白米千枚田」にて当J A が管理している棚田の田植えをしました。

今年は、数年前振りに石川県立大学の学生の皆さんを呼び、コロナ禍前と同じような賑やかな田植えとなりました。

学生の皆さん・J A 役職員のほか、女性部員さん、J A グループの関係機関からも耕作支援にかけつけ、総勢127名での作業となりました。降雨も何とかまぬがれ、裸足で田んぼに入った学生の皆さんは、泥でよろけながらも、楽しそうに苗を植えていました。

作業は1時間程で終了し、お土産に、お弁当、能登棚田米のロゴが入ったタオル、女性部員が作った赤飯を赤崎女性協会長と稲本副会長が学生たちに手渡しました。今後は、9月中旬頃収穫作業を予定しています。



赤崎会長から学生さんに赤飯やタオル等を手渡しました



←動画はコチラ



## 手足のグーパー体操で 全身の巡りを促進

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

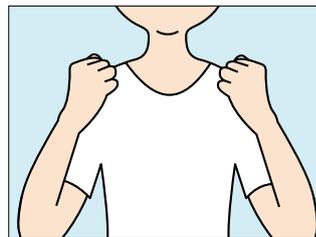
体を動かしやすい季節です。今回のテーマは「巡り」。手足の指と同時に肘や膝も動かし、全身の血液、気の巡りを良くしてデトックスしましょう。

血行不良は冷えやむくみの原因になるので、体を動かす習慣を取り入れることが大切です。座ってできる手足のグーパー体操なら、いつでも無理なく行えるので続けやすいと思います。

ビートの効いた音楽をかけながら音に合わせてたり、『うさぎとかめ』や『とんぼのめがね』など童謡に合わせて歌いながらなど、工夫しながら楽しく体操するのがお勧めです。グループでも楽しめます。アイデア次第で応用できるので、ご自身の体操のレパートリーにぜひ加えてみてくださいね。

**ポイント**▶ 慣れてきたら少しずつテンポを速めてみましょう。両手を開くときは、1本1本の指の関節をしっかり伸ばすことを意識するとより効果的です。

### 内回し・外回しの両方向に回す



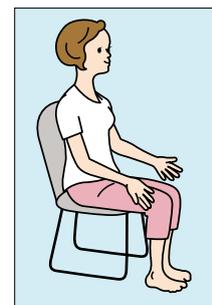
①肘を曲げ伸ばしながらグーパーの体操を行います。両手を握ったときに肘を曲げます。



②両手を開いたときには肘を伸ばし、全ての指先を伸ばします。まずは、①から②を10回程度行って動きに慣れましょう。



③①と②の動作に慣れたら、いすに座った状態で足の動きを加えます。肘を曲げて両手を握ると同時に、腹筋に力を込めて右膝を引き上げます。



④両手を開いて肘を伸ばしたときに足を下ろし、再び肘を曲げて両手を握るときに今度は左膝を上げます。③から④の動作を10回繰り返します。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

# 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（R 4 240円/kg、目標反収800kg）見込めます。副収入も見込める冬至用カ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）から受け付け致します。

・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5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!!



## 環境管理

# 野生動物(イノシシ)を『寄せ付けない』ために

農作物への被害を減らすのはもちろん、集落周辺で人的被害を出さないようにするため、まずは野生動物が出没する環境を改善しましょう

## 集落がイノシシの **リゾートホテル** になっていませんか？



### 対策 ① 隠れ場所をなくす

耕作放棄地や竹林などの藪(やぶ)を刈り払い、見通しを良くしましょう。



### 対策 ② エサを与えない

イノシシの一番の目的＝「食べ物(エサ)」をなくしましょう。

※集落には人が食べられて「困るエサ」と「困らないエサ」がありますが、イノシシにはどちらも**ごちそう**です。

#### エサとなるものの例

##### ◎人が食べられて困るエサ

- ・ 水稻、野菜、果樹などの農作物
- ・ 家畜の飼料やペットのエサ
- ・ 公園等の芝生(根やミミズ)など

##### ◎人が食べられても困らないエサ

- ・ 収穫されずに放置されている農作物や収穫残さ (ひこばえ(2番穂)を含む)
- ・ カキ、クリなどの放任果樹
- ・ ドングリなどの堅果類
- ・ お墓のお供え物
- ・ 生ごみ、雑草、昆虫 など

### 対策 ③ 人とイノシシのすみ分け

電気柵や金網柵などの防護柵を設置して、イノシシが出てこれないようにしましょう。

※柵の外側の見通しを良くすると、管理がしやすくなり、柵の効果も高まります。

**イノシシの目線で対策を考えよう**

# 2023年度 JAおおぞら 准組合員モニター募集!



昨年度から引き続き、今年度も准組合員モニターを募集致します。  
より組合員・利用者の視点に立てるよう、質の高い事業運営や商品・サービスの提供を行うため、ぜひみなさんのご意見を聞かせて下さい!

## 活動内容

- ・施設見学
- ・地元農産物収穫体験  
収穫したものはお持ち帰り出来ます!
- ・能登牛や地元産品を使用した食事会
- ・JAとの意見交換会

## 応募条件

JAおおぞらの管内に在住する満18歳以上の准組合員で、モニター活動への参加が可能な方。

## 参加された方には

JA商品券2,000円分を贈呈します!

## 任期

令和5年7月～令和6年3月

## 応募人数

30名程度(応募多数の場合は抽選)

## 備考

- ・モニターとなられた方には、後日JAよりご連絡致します。
- ・写真や動画で活動の様子を撮影させて頂く場合があります。

撮影したデータは、JAおおぞらの広報誌やSNS、事業報告等に使用される場合があります。予めご了承下さい。

直売所、給油所などJA事業を利用されている方なら、

**1口1,000円**から組合員になれます!ご希望の方は、最寄の支店へお尋ねください。

## 応募期間

**令和5年6月15日(木)～7月14日(金)**

応募用紙は、支店に置いてあります。必要事項を記入の上、最寄の支店へ提出して下さい。

## Eメール応募先

Eメールでも応募できます。下記メールアドレスの件名に「モニター応募」と記載し、メールを送信して下さい。別途必要事項を記載したメールを返信致します。

E-mail : [monitor@ohzora.is-ja.jp](mailto:monitor@ohzora.is-ja.jp)

**期間  
限定**

JAグループ石川

令和5年6月～9月末まで!

高強度鋼管

アルファ

「ハードパイプα」

# パイプハウス早期予約 キャンペーン



パイプハウスは  
**11月末迄**の納品と  
なります。

- パイプハウスとセットでご注文いただいた  
ビニールも値引きいたします。
- 他の購入補助制度との併用はできません。
- 工事費は対象外です。

# 10%OFF

にてご提供!

ご注文はお早めに!(9月末までに)  
**ご予約受付中!**

JAグループ石川 (株) JAアグリライン石川 資材センター

— お問い合わせは、最寄のJA支店にて —

【能登農業協同組合 合併事務局より】

## おおぞら・すずし JA 合併だより

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

No.	Q	A
1	購買代金について、これまでどおり貯金口座からの引落としはできますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過去に「口座振替依頼書」を取り交わしていれば問題ありません。</li> <li>・また、代金請求は、月末締め翌月26日決済となります。</li> </ul>
2	合併により肥料農薬の価格は下がりますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥料農薬の元値価格にもよりますが、組合員の皆様に少しでも安く供給できるよう努めてまいります。</li> <li>・また、JAのとでは、当用の供給の他、割引価格で供給する予約価格や、3ha以上の耕作面積を有する組合員を対象とした大口価格を設けることを予定しております。</li> </ul>
3	営農生産資材の配達はどこへ注文すればよろしいでしょうか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでどおり最寄りの支店までお問合せください。確実な納品対応や少しでも安価でお買い求め頂くため、出来る限り予約での注文をお願いしております。当用については基本、平日注文ですと翌日配送となります。</li> </ul>
4	これまで穴水の整備工場に車検を入れていたが、勤務地が珠洲なので、珠洲の整備工場に変えたいと思っているが、問題ないでしょうか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合併により珠洲整備工場に入庫することが可能となります。また、故障・修理対応についても、管内であればどこでも対応いたします。</li> <li>・JAのとの各整備工場においては、車検代等は統一料金となりますので、ご都合の良い方にご入庫ください。</li> </ul>
5	給油所の価格は現在、2JAで違っていますが、合併後は統一されるのでしょうか？ また、現金カードは合併後も継続使用できるのでしょうか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・購買事業にかかる価格全般については、基本統一することを前提に検討を進めており、給油所についても価格を統一することとしております。また、合併に伴いガス料金も統一料金となりますし、灯油・軽油の配送も引き続き実施いたします。</li> <li>・現金カードについては、JAおおぞらのカードはそのままご利用できます。</li> </ul>
6	葬儀について、電話による問合せは今までどおりの番号に掛ければよいのでしょうか？ また、やすらぎ会員に加入していますが、特典に変更はあるのでしょうか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合併後も当面の間は、現在の各JAの電話番号にご連絡いただければご対応いたします。 おおぞら管内 0768-23-1230 すずし管内 0768-82-4999</li> <li>・会員特典は一部変更となりますが、JAのとの各会館でご利用できます。JAのとでは、より良いサービスの提供を前提に統一した内容での対応を検討しております。</li> </ul>

・信用・購買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のお知らせを予定しております。

# 能登地方を震源とする地震により、 被災された皆さまに 謹んでお見舞い申し上げます。



お住まいや家財などに何か被害はございませんでしたか？  
JA共済では安心をお届けできるよう努めて参りますので、  
今回の被害に関するお問合せ・ご相談は、最寄の支店までお尋ね下さい。

皆さまの一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

令和5年6月 おおぞら農業協同組合



石川県下  
JA限定

ひと・いえ保障

## お見積りキャンペーン

キャンペーン期間

令和5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)

お見積りいただくと  
先着10,000名様に  
今治ハンカチタオル  
プレゼント

お見積りされた方に

抽選で

**10,000円相当の  
カタログギフト**

合計 **200名様**  
(各期50名様)  
プレゼント

さらに ご成約された方に

抽選で

**30,000円相当の  
カタログギフト**

合計 **40名様**  
(各期10名様)  
プレゼント

※カタログの賞品はイメージであり、変更となる場合がございます。

**キャンペーン応募について**

<p><b>応募期間</b></p> <p>第1期：令和5年4月1日～令和5年6月30日 第2期：令和5年7月1日～令和5年9月30日 第3期：令和5年10月1日～令和5年12月31日 第4期：令和6年1月1日～令和6年3月31日</p>	<p><b>応募資格</b> キャンペーン期間中に生命総合共済（こども共済は除く）または建物更生共済にかかるお見積りをされた方</p> <p><b>抽選について</b> 厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。 なお、当選者の発表は、賞品の発送またはJAからのお届けをもってかえさせていただきます。</p>
---	--

※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めています。

— 詳しくは、最寄の支店へお問合せ下さい —

23195000191



# 健康づくりの会

おおぞらひろば

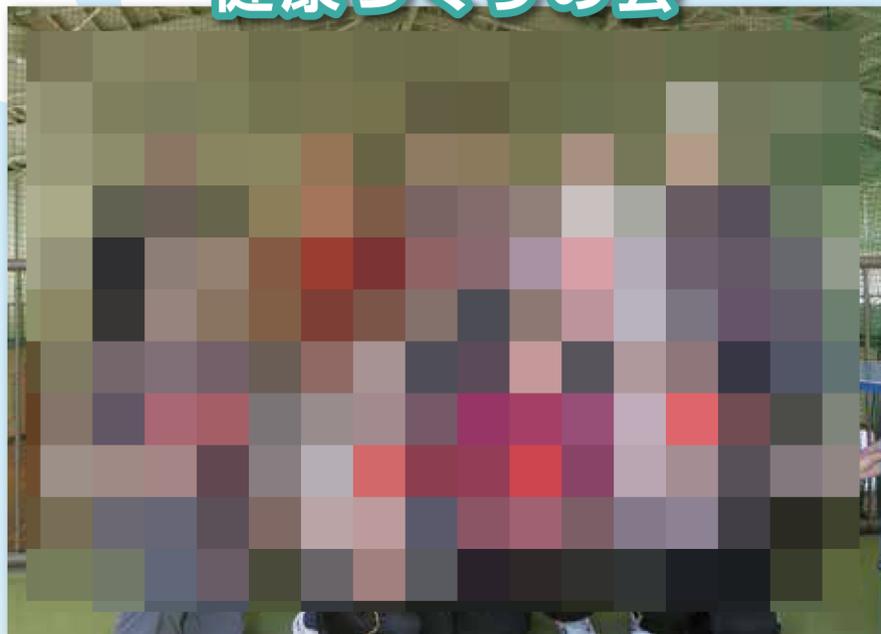


## みんな ともだち

輪島支店管内



6 楽しく体を動かしています



### 代表者より一言

健康と会話を楽しみ、ストレス発散しています。10年程活動をしており、現在会員14名です。一緒に楽しく体を動かしませんか？  
田中 民子

毎週火・木曜日 9:30~11:30

鳳至公民館3Fにて活動しています。  
ご興味のある方は、お気軽にご参加下さい。

## おおぞら文芸

### ◆布戸句会（町野支店管内）

田植おへ里は静かに鳥の声  
牛蛙草のむかふに沼あるらし  
蟬時雨一千一体千手仏  
石塔も観音堂も木下闇  
法要の経も四葩も雨のなか  
ぞはぞはと風来て夕立来たりけり  
勤めにも少し慣れたる燕の子  
青田道要件のみの回覧板  
古希祝う花はあじさい純白の

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

### ◆投稿作品

母の日や遺影の母のこの笑顔  
心地良き素足で蹴つてみる地球  
水ブキを茹でるさみどり初夏の香  
縁なく旅立つ人よ蜆汁  
咲いて散り桜大樹の若葉かな  
親よりも生きてみ孫と花見せし  
ささくれの回戸重し粟花落かな  
春風に桜の花が舞い踊る  
病の背に竹の子取りやおもかりし  
良き友にかたいつば実のチュリップもらい  
佛に供え今日は命日  
三角に大きく切られ皿のはん  
焼き色もよし今朝のテーブル  
プランターの葉陰に白い花蕾  
苺と知らず花摘む吾子は

小田 和子  
小田 慶喜  
安原 弘子  
平下 友子  
立岩 昌子  
横道 宏子  
前川 公子  
岡須美重子  
梓  
清坐キクエ  
今岡きよ子  
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。

# Cooking

今月は、じめじめ暑い時期にぴったり★スルッと食べれる“ひんやりスイーツ”です。



## ミルク氷でぶるぶる カフェオレゼリー

**材料** (2個分)  
インスタントコーヒー…大さじ1 | 砂糖…大さじ1・1/3(12g) | 熱湯…100ml  
粉ゼラチン…5g | ミルク氷…160g  
コーヒースロップA【インスタントコーヒー…大さじ1 | きび砂糖または砂糖…大さじ1(9g) | 水…大さじ1】

**作り方**  
①耐熱容器にインスタントコーヒーと砂糖を合わせ、熱湯を注ぐ。コーヒーが完全に溶けたら粉ゼラチンを振り入れて丁寧に溶かす。  
②①にミルク氷を加える。  
③②をスプーンで混ぜながらゼリー状に固める。  
④お好みでコーヒースロップ(Aを混ぜ合わせ、電子レンジで砂糖が溶けるまで加熱し、冷めたら冷蔵庫で冷やす)をかけ、ハーブ(材料外)を添える。

**ミルク氷** 氷代わりのシャーベットのとしても楽しめます。

**材料** (作りやすい量)  
牛乳…500ml | 練乳…1本(120g)  
**作り方** 牛乳に練乳を加えて混ぜ、製氷皿に注ぎ、冷凍庫で完全に凍らせる。

## 彩りも楽しく優しい和風の甘さ ミルク寒天 寒天の3色和パフェ

**材料** (2個分)  
粉寒天…2g | 水…50ml | 砂糖…30g | 牛乳…250ml | 抹茶…大さじ1/2 | 熱湯…大さじ2 | イチゴシロップ…大さじ1 | ゆで小豆…小さじ3 | 練乳…少々

**作り方**  
①鍋に粉寒天と水を入れ、火にかける。沸騰して寒天が溶けたら砂糖と牛乳を加え、沸騰させないようによく混ぜながら煮溶かす。  
②①を3等分して、熱湯で溶いた抹茶、イチゴシロップをそれぞれ混ぜて3色のベースを作り、茶こしを通して別々の型に流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。  
③フォークでざっと混ぜて寒天を崩し、器に盛り付け、ゆで小豆を添えて練乳をかける。



## 黒蜜きな粉かん

**材料** (3人分)  
エコープ牛乳かんの素…1袋(32g) | 国産大豆きな粉…大さじ2 | 牛乳…300ml | 黒蜜…小さじ2 | [トッピング] 黒蜜…適量

**作り方**  
①「牛乳かんの素」と国産大豆きな粉を粉のまま混ぜ合わせておきます。  
②耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ(500w)で約4分間加熱します。  
③②に①を加え、泡立て器で約1分間かき混ぜよく溶かし、さらに黒蜜を加えて軽く混ぜ合わせます。  
④お好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。  
⑤食べやすい大きさに切り分けて、黒蜜をかけてお召し上がりください。



## 牛乳羊羹

**材料** (3人分)  
エコープ牛乳かんの素…1袋(32g) | ゆであずき…150g | 牛乳…150ml

**作り方**  
①耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ(500w)で約2分間加熱します。  
②①に「牛乳かんの素」1袋を加え、泡立て器で約1分間かき混ぜよく溶かし、さらに人肌程度に温めたゆであずきを加え、軽く混ぜ合わせます。  
③お好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。  
④食べやすい大きさに切り分けてお召し上がりください。

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典：JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」



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】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう  
【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に一役  
【幸運の食べ物】パプリカ

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり  
【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス  
【幸運の食べ物】桃

### ♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して  
【健康運】発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ  
【幸運の食べ物】シシトウ

### ♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】注目度が上がるとき。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ  
【健康運】新しい健康法や健康グッズを試してみよう  
【幸運の食べ物】スイカ

### ♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】後半から上昇。これまでの頑張りか形になって見えてきます。気を抜かずやり切らしましょう。発言は丁寧に  
【健康運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ)  
【幸運の食べ物】インゲン

### ♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて  
【健康運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機  
【幸運の食べ物】エダマメ

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】プレッシャーを感じるときこそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を  
【健康運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に  
【幸運の食べ物】アンズ

### ♏ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし問題解決へ  
【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に  
【幸運の食べ物】キュウリ

### ♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転  
【健康運】血圧や体温をチェック。検診なども活用して  
【幸運の食べ物】スモモ

### ♑ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変!と思ったときこそ積極的に打開策を探して  
【健康運】有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ  
【幸運の食べ物】キクラゲ

### ♒ 水瓶座 1/20~2/18

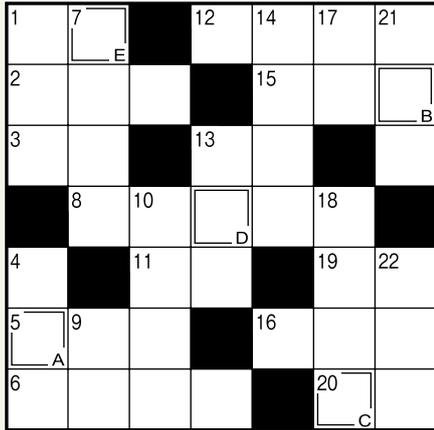
【全体運】選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉  
【健康運】弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎  
【幸運の食べ物】トマト

### ♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を  
【健康運】体調の変化に注意。休息をしっかり取って  
【幸運の食べ物】カボチャ

# 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 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ること
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サブ→→→→トス→アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉑ 領収書に収入——を貼った

## → ヨコのカギ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑪ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑳ ネタとシャリで作ります



クイズ正解者の中から抽選で12名の方に、暑すぎる夏！熱中症に気をつけて！『熱中症対策グッズ』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5年7月17日（月） 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『ハルガスミ』

◆クイズ当選者（応募総数98名）

- |         |         |
|---------|---------|
| 山本 春雄 様 | 杉谷 護 様  |
| 道淵 澄子 様 | 鋪 美智子 様 |
| 杉本 和美 様 | 瀬戸 上子 様 |
| 池田美津子 様 | 坂下 和子 様 |
| 徳野美智子 様 | 堤 裕 様   |
| 上野 正子 様 | 竹田 正信 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

- 今朝おおぞら村輪島に行きました。＼＼＼、タラノメ、春キャベツと春満開。からし酢味噌であえて、美味しかったです。  
輪島市 H・T 79歳
- 今年も野菜を作ります。元気でいられる事に感謝しています。  
町野町 M・S 81歳
- 広報おおぞらの表紙の写真。どこかで見た景色だと思ったら輪島川のほとりでは!?今年によく桜がながく美しく咲いて良かったです!  
門前町 H・T 66歳
- 能登おおぞら村穴水の皆さん。（陳列キャンペーン優秀賞）受賞おめでとうございます。私も穴水に出た時は、寄らせて頂いています。今はなかなか穴水まで出る機会がないので、今度出た時は、ゆっくり店内を見てまわりたいです。おおぞら村穴水の皆さん、これからも頑張ってくださいませ。  
能登町 Y・H 72歳
- 私の母は、旧内浦町に住んでおりますが、買い物はいつも能都Aコープです。その折、広報おおぞらを手に取り、内容が充実しているのに驚いておりました。「料理」、「野菜づくり」、「おいしく食べて美しく」など、読み易くカラフルでファンになったそうです。広報おおぞら発行頑張ってください。楽しみにしております。  
能登町 M・O 38歳
- (編) そうなんです。嬉しいですね。Aコープのご利用もありありがとうございます。読者の皆さんの投稿や、掲載にご協力頂いている方々のおかげです。これからも楽しい広報誌になるよう努めますので、お母様にも宜しくお伝えください。★  
穴水町 A・K 65歳
- (編) ありがとうございます。何にしようかいつも悩んでおります(笑)。ぜひ、6月号のcook'sも作ってみてくださいね。  
穴水町 H・H 80歳
- (編) 愛読ありがとうございます。皆さまからの便りは、一枚一枚全て読ませて頂いております。合併後も引き続き、皆さまとお話したいと思っておりますので、たくさんのお便りお待ちしております。  
穴水町 H・H 80歳





# 広報 おおぞら 最終号に 関するお願い

長年ご愛顧頂きました「広報おおぞら」も合併による名称変更に伴い、次号(7月号)で最終号となります。

それを記念しまして、7月号は特別号とし、今までのおおぞら農協や、広報誌を振り返りつつ新広報誌に繋げていく誌面を予定しております。

そこで、最終号の誌面に過去に登場して頂いた方々の写真やお名前等を掲載させて頂く場合がありますので、ご了承の程よろしくお願い致します。



5月号

## スキマ時間に チャレンジ!

### スキチャレ!

### 「数独」の 答え

$2 + 6 = 8$



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

## 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
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



## 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					



郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

差出有効期間  
令和5年8月31日まで

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

電話  
番号

歳