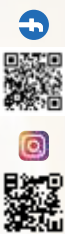




JAのと

<https://www.is-je.jp/noto/>



表紙：ススキ（門前）

すさひ 能登 能登

WONDERFUL NOTO

2023. 10 Vol.3

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

ふじのせ
能登町藤ノ瀬
(能都支店管内)

今月の農人

やち
谷内

ひろ たか

宏隆さん(64)

まさ み

雅美さん(58) ご夫妻



栗山で谷内さんご一家を撮影させていただきました。

(左から) 宏隆さん、母親の初枝さん(89) 奥様の雅美さん、孫の博斗くん(3)、娘の美咲さん(29)

今月は、水稲1.4ha、栗を1ha作付けしている谷内さんご夫妻にお話しを伺いました。

元々父親がやっていた農業を農家の長男として宏隆さんが自然と引き継いだのが、きっかけだと言います。農業をしていて嬉しい時、良かった時を伺うと、

「栗も米もやっぱり豊作の時が一番嬉しいね。稲が実り、黄色く色づいてくれると、とても嬉しい。」と教えて頂きました。

秋の実りには、欠かせないお米と栗を作られている宏隆さん。収穫時期が重なるため、家族総出で手伝ってもらっているそう。

「栗は基本一人でやっていて、イノシシや木を食べる害虫対策に苦労しているが、田んぼは、妻が休みの時に手伝ってもらったり、子供にも手伝ってもらってる。孫は、危ないから田んぼには入れず、遠くから見てもらってる。もう少し大きくなったら、手伝ってくれたら嬉しいね。」と話していました。

家族の笑顔が何よりも元気の素だという谷内さんご夫妻。昔は、趣味の硬式テニスでご夫婦一緒に楽しんでいたそう。

そんな谷内さんご夫妻の夫婦円満



栄養士 ● 吉田理江

秋の肌荒れ対策

夏が終わり秋が深まるにつれて、肌の不調を感じることはありませんか？原因は、夏の紫外線による影響でダメージを受けた肌に、乾いた空気が肌の乾燥を進行させるからです。今回は、乾燥肌を改善し、美肌効果が期待できるお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■脂質

脂質は体を動かす細胞膜の主成分で、体を動かすエネルギー源になる栄養素です。不足すると肌が乾燥するため、乾燥肌対策には欠かせません。オイル、ナッツなどに含まれている脂質は、取り過ぎると肥満や脂質異常症を引き起こしますが、取り過ぎなければ美肌づくりの味方になる栄養素です。間食にナッツを食べるときは、1日当たり20粒程度（150～200kcal）を目安に取ると良いでしょう。

■ビタミンA

ビタミンAは皮膚の健康をサポートする働きがあるため、美肌づくりには欠かせない栄養素です。パプリカ、トマト、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロテンは、だいたい色の色素成分で、体内で必要量に応じてビタミンAに変換されます。ベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるため、油炒めやサラダにドレッシングをかけて食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

ビタミンB6は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質の分解、合成を助け、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。ニンニク、赤ピーマン、ピスタチオ、マグロ（赤身）、玄米などに含まれており、不足すると肌荒れなどを招くため、秋の肌荒れ対策には欠かせない栄養素です。主食を玄米にしたり、炒め物を作る際にニンニクを加えると手軽に取れるでしょう。

欠食するとこれらの栄養素が不足しやすくなってしまいます。3食しっかり食べて美しい肌を保ちたいですね。



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。

▶「今年の栗は水不足で、早生の収穫量が少なかった。中生、晩生に影響なければいいが…」と心配そうに栗の木を見つめる宏隆さん。



◀ 博斗くんも収穫をお手伝い。「おじいちゃんの栗はおいしいよ！」ですって★



▲ 収穫した栗

の秘訣を尋ねると、「お互いの思いやり。この時期は忙しくてピリピリしてるから喧嘩もするよ（笑）」と教えて頂きました。

今後の目標は、「みんな健康で米作りや栗の木の植付けを家族で協力しながらやっていきたい。」と話す谷内さん。最後に、同じ農業で頑張っているみなさんに一言頂きました。

「担い手農家が多くなり、個人農家が少なくなっていく中で、一年でも長く里山を守るために、体力が続く限り続けて行きましょう！」

ありがとうございました。

「近々耕地整理が入って、田んぼが大きくなるから頑張らんと。」とも話していた谷内さんご夫妻。お身体に気をつけて、ぜひご家族みなさんと、里山を守っていきましょう。

編 ちょっこり言わせて 2023. 10 Vol.3

10月に入り、やっと秋らしくなりましたね。大分過ごしやすくなったのではないのでしょうか？ ☺

今月の表紙は、門前町七浦地区で撮影した写真です。七浦公民館の目の前に広がる日本海と夕陽、ススキが秋を感じさせますね。ちょうど気持ちの良い海風も吹いて、ススキも楽しく揺れていましたよ^^

さて、28日(土)は秋の収穫感謝祭です。皆様のご感想お便りでお待ちしてますよ～(〇〇)／



献穀田拔穂式 開催

9月13日(水)に今年献穀田に選ばれた、穴水町山中地区の中田さんの圃場で、収穫の儀式、「宮中新嘗祭献穀田拔穂式」が執り行われ、県、市町、JA他関係者が出席しました。

式典では、向洋小学校5、6年生の児童5人が刈乙女となり、古式ゆかしく丁寧に稲から穂を抜き取っていました。

献穀者の中田さんは、「5月の御田植式から、何とかこの日を迎えることが出来ました。これも県や市町、JAなど関係者の皆さまのお陰です。

今年は相当な猛暑ですが、献納する日まで、頑張って管理して行きたい。」と話していました。

その後、収穫した新米のうち5合が献納

され、11月23日の新嘗祭に、献穀米として使用されます。



各地で児童が収穫体験

県の事業の一環として、毎年行われている「米づくり体験農園」の稲刈りが、管内12小学校で実施されました。

9月14日(木)に行われた能登町国光の辻浦さんの圃場では、柳田小学校5年生の児童がカグラモチの刈取作業を体験しました。

辻浦さんを始め、地域の

方々や

JA職員

の指導の

下、児童

は、自分

の手のサ

イズより

も太い株

を何とか

掴みなが

ら、慎重

に鎌で刈

り取って

いまし

た。

また、

震災の影

響で植えた苗が浮き上がるトラブルを乗り越えて、珠洲地区の正院小学校と直小学校でも、同様に収穫体験が行われ、稲刈りが出来る事に感謝しながら、刈取作業をしていました。

最初に、穴水町の中田さんの栗園で収穫体験を行い、袋いっぱいには栗を収穫出来たモニターの方々は、大満足の様子でした。続いて、同町のむき栗加工場とライスセンター、ラック倉庫を見学。職員の説明に熱心に耳を傾けたり、積極的に質問をしていました。

最後に、本店へ戻り役員との意見交換会を行いました。JA事業に対して、日頃感じていることなど忌憚のない意見がたくさん出されました。昼食には、地物の農畜産物を使ったお弁当が振舞われ、「美味しい！」と舌鼓を打っていました。

参加したモニターさんは、活動を振り返り、「栗も収穫出来て、色んな施設も見れて、とても楽しかった。」と話していました。

次回は、冬頃に第2回目のモニター活動を予定します。



▲ 正院小学校 (珠洲)



▲ 三井小学校 (輪島)



▲ 柳田小学校 (柳田)



▲ 直小学校 (珠洲)

准組モニターで 収穫体験

広報おおぞら6月号で募集しました、令和5年度の准組合員モニターの活動を9月27日(木)に実施し、10名の准組合員さんに参加を頂きました。

最初に、穴水町の中田さんの栗園で収穫体験を行い、袋いっぱいには栗を収穫出来たモニターの方々は、大満足の様子でした。続いて、同町のむき栗加工場とライスセンター、ラック倉庫を見学。職員の説明に熱心に耳を傾けたり、積極的に質問をしていました。

最後に、本店へ戻り役員との意見交換会を行いました。JA事業に対して、日頃感じていることなど忌憚のない意見がたくさん出されました。昼食には、地物の農畜産物を使ったお弁当が振舞われ、「美味しい！」と舌鼓を打っていました。

参加したモニターさんは、活動を振り返り、「栗も収穫出来て、色んな施設も見れて、とても楽しかった。」と話していました。

次回は、冬頃に第2回目のモニター活動を予定します。



グラウンドゴルフ J Aのと大会 開催

J Aのと年金友の会では、9月12日(火)にやなぎだ植物公園にてグラウンドゴルフ大会を開催しました。

8月にJ Aのとがスタートしてから、初めての大会となった今回は、天候にも恵まれ、管内から146名の会員の皆さんが参加しました。

日頃の練習の成果を存分に発揮した選手たちの白熱したプレーが繰り広げられました。

上位入賞者は、次の通りです。(敬称略)

優勝 梶 武夫(珠洲)

準優勝 松本 芳昭(町野)

第3位 山崎 義昭(門前)

おめでとうございます。

なお、10月6日(金)にかほく市高松グラウンドゴルフ場にて開催される県大会にて、

36名が出場します。

選手の皆さん、上位入賞目指して頑張ってください！

きのご講習会 開催

J Aのと産直部会は、直売所出荷者を対象に毎年開催している、きのご講習会を9月8日(金)にJ Aのと本店、9月13日(木)珠洲支店にて開催しました。

石川県農林総合研究センターの八島さんを講師に招き、「きのごの見分け方」と題して講習をして頂きました。八島さんは、「図鑑などの写真は、一番きれいな瞬間の写真を掲載している。インターネットやアプリは、情報が正確ではないものが多い数あるので、都合の良い結果だけを信じてはいけません。食用かどうか不審なものは、絶対に出荷したり、食べたりしてはいけません。」と、参加した部会員に呼びかけました。

珠洲復興に芸術祭 パスポート寄贈

J Aのとでは、地域貢献活動の一環として、5月に発生した奥能登の地震で、一番被害が大きかった珠洲の復興を後押ししようと、9月23日(土)から珠洲市で開催されている「奥能登国際芸術祭2023」の作品鑑賞パスポートを、地元の石川県立飯田高校の生徒と、珠洲市内の全児童の保護者に寄贈しました。

9月21日(木)に行われた贈呈式では、当J Aの中島専務から「少しでも復興の力になれば」と、飯田高校の角校長に手渡しました。「奥能登国際芸術祭2023」は、11月12日(木)まで開催しているそうです。

千枚田で稲刈り

9月23日(土)輪島市の国名勝白米千枚田にて、恒例の稲刈りをしました。石川県立大学の学生の皆さん、J Aグループの職員の方々も耕作支援に駆けつけ、J A役職員を併せて総勢105名での作業となりました。

天候にも恵まれ汗ばむ陽気となりましたが、秋風も感じられ、作業のしやすい気候でした。作業は午前中で終了し、参加した学生は、「貴重な体験をさせて頂いた。千枚田の景観の美しさに感動した。これを保っているのも、J Aや関係者の皆さんの尽力のおかげだと思う。また機会があれば、ぜひ参加したい。」と話していました。



▲ パスポートを寄贈する中島専務(左)



農産物盗難防止に パトロール出発式

9月4日(月)にJAのと珠洲支店前にて、「農産物盗難被害防止のためのパトロール出発式」が行われ、珠洲警察署の署員の方や、生産者、JA職員の約30名が参加しました。

農家の皆さんが丹精込めて作った農産物の盗難被害を未然に防ぐため、JAとしても警察署や関係機関と連携し、被害防止に努めて行きます。

珠洲警察署の吉村署長は、「全国的にも農産物の盗難被害が増えている。不審な人物を見かけたら、すぐ警察に連絡をして欲しい。」と呼びかけていました。



あなたのうちへ
福をマネー

『家の光』12月号・1月号
購読申込受付中!

1月号 別冊付録

12月号 第1・第2 別冊付録

お申し込みは
お近くのJAへ

家の光

定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 [TEL] 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

©umetigiri

脳トレ!

手足の体操

手指の体操で反射神経を鍛える

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

よく耳にする「反射神経」という言葉ですが、実はそういう神経は存在しません。私たちの体には視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経があり、この二つが連係することでとっさの事態にも素早く反応して対応できているのです。「反射神経が良い」とは、感覚神経→脳→運動神経→筋肉への情報伝達がスムーズで素早いことを指しています。

反射神経が鈍くなる主な原因は加齢です。高齢者に多いさまざまな事故を防ぐためにも日頃から反射神経を鍛えることが大切です。今回ご紹介する体操を繰り返し行うことで神経が鍛えられます。音楽に合わせて遊び感覚で楽しむのもお勧めです。

タテヨコグーパー体操

STEP1 基本の動き

① 右肘を立ててグー、左肘を横にしてパーで構えます。

② 左肘を立ててグー、右肘を横にしてパーにします。①②を20回繰り返します。

STEP2 応用編

スムーズにできるようになったら、立てた方の手をパーに、横にした方の手をグーに変えてみましょう。失敗してもよいので、徐々にスピードアップを図りましょう。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

令和5年10月1日から 消費税インボイス制度はじまります！

課税事業者の方でJAより農業用資材や農機等を購入する場合は、
JAよりインボイスを発行しますので、支店まで申し出てください。

インボイスとは…

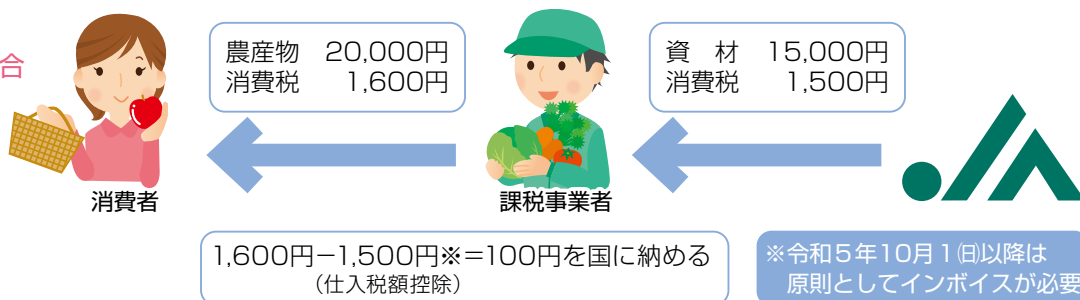
現行の請求書に「登録番号」「適用税率」「税率ごとに区分した消費税額等」を追記したもので、売手が買手に対して、適用税率や消費税額等を伝えるものです。

課税事業者である生産者の方が買手として、農業に関するさまざまな支出をし、それらを消費税の計算で仕入税額控除の対象とするためには、原則として売手から交付を受けたインボイスを保存する必要があります。

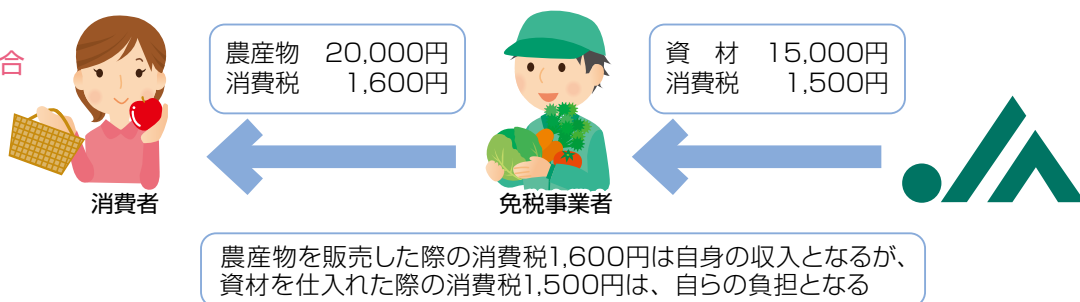
仕入税額控除とは…

売上げの消費税額（売上税額）から仕入れや経費の消費税額（仕入税額）を差し引くこと

■農家が課税事業者の場合



■農家が免税事業者の場合



課税事業者・免税事業者とは…

課税事業者とは、前々年の課税売上高※1が1,000万円を超える事業者をいいます。免税事業者とは、前々年の課税売上高※2が1,000万円以下の事業者です。

※1 農業では主に農畜産物の販売高、作業受託料、使用していた農機等の売却代金が該当します

※2 前々年の課税売上高が1,000万円以下の事業者も、届出書の提出により課税事業者になることができます

なお、課税売上高1,000万円超～5,000万円以内の課税事業者は税務署に届出をすることで、簡易課税事業者となり、仕入税額控除の計算をする場合はインボイス不要となります。

区 分	課税売上高	納付義務	インボイス
課税事業者	課税売上高5,000万円超	有り	必要
	課税売上高1,000万円超5,000万円以内	有り	必要（簡易課税の届出をすれば不要）
免税事業者	課税売上高1,000万円以内	無し	不要（課税事業者の届出をすれば必要）

インボイスに関するお問合せ先

- 農業用資材・産直に関すること 本店経済部 TEL52-3811
- 農機に関すること 本店経済部 TEL52-3811
- 能登北部JA農機センター TEL26-1008
- 農作物の販売に関すること 本店営農部 TEL52-3813
- そ の 他 本店総務部 TEL52-3804

JA 共済の一時払が**ググッー**↑と
魅力的になりました！

令和5年10月期



Pick Up !

一時払介護共済

男性、共済金額**100**万円、加入年齢60歳の場合

令和5年10月からの
予定利率は**変動型**に！

令和5年10月期の予定利率1.1%の共済掛金は...

774,852円

※予定利率とは、共済掛金積立金（将来の共済金等をお支払するために、共済掛金の中から積み立てられているお金）を運用する際に適用されるあらかじめ定められた利率をいいます。※予定利率は金利情勢に応じて毎月1日に設定され、月末まで同一となります。このため、ご契約される月によりお払込みいただく共済掛金が増減する場合があります。なお、ご契約時の予定利率は、共済期間を通じて固定して適用されます。
※現在の共済掛金については、「掛金シュミレーション」にてご確認ください。お近くのJAにお問い合わせください。

予定利率0.4%の場合
（令和5年9月以前適用）

953,553円

共済掛金の差はなんと...

178,701円

JA 共済CMキャラクター
浜辺 美波

予定利率が変動型に変わると何が変わる？

契約する月ごとに予定利率が変わるため、
共済掛金の変動があります。

つまり

令和5年9月以前よりも魅力的な
共済掛金でご加入いただくことが
でき、相続や万一・介護の不安に
備えることができます！

※予定利率が0.4%に設定された月は令和5年9月以前の共済掛金と同額になります。



— 詳しくは、最寄のJA支店までお問合せ下さい —

23199990219

Aコープ能都店・もんぜん店の
ポイントカードは

11/29 (予定)
水より

Tカードに変わります!

T-CARD



こちらのマークが入った
カードはそのまま使用
いただけます。



すでに他社発行の「Tカード」
をお持ちの方は新たにお作り
いただく必要はございません。

もっと
便利に!



Tマネー使えます!

モバイル
TカードもOK!

貯まる → 200円(税抜)につき → 1ポイント

使える → 1ポイント → 1円相当として、1ポイント単位でご利用いただけます。

※但し、たばこ、当社が定める一部商品は除かせていただきます。

Aコープではお得なポイントサービスを、随時実施してまいります。
貯まったポイントはTポイント提携先でのお買いものにもご利用いただけます。
石川県Aコープ限定Tポイント石川県の有効期限はお買い上げレシートや
Tサイト[Tポイント/Tカード]のマイページでご確認の上、ご利用ください。
※「石川県Aコープ限定Tポイント」は県内のAコープに限りご利用いただけます。



Aコープポイントカードは
11/28(火) (予定)
をもって**終了**いたします。



石川県AコープオリジナルTカード

**10月20日(金)より
事前入会開始!**



カード発行手数料
無料

カード年会費
無料

店頭にて
即日発行

お問合わせ先

Aコープもんぜん

Tel42-1000

Aコープ能都

Tel62-2229

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
普通栽培			●	○	○							

● 播種 ○ 植え付け ■ 収穫

育て方のポイント

①畑の準備

- 排水の悪い所ではうねを高くしておく。
- 植え付けの2週間前に基肥と石灰を施し、よく耕うんする。
- 地温を上げるため、植え付け前にマルチをしておくといよい（目安は地温15℃以上）。
- 株間は80cmを目安にする。

②植え付け

- 本葉4～5枚の苗を植え付け、十分に灌水する。

③管 理

- 親づるの摘心は本葉9～10枚で行う、子づるは8本仕立てとする。
- 着果節までの孫づるは除去しておく（但し、着果節以後の葉は果実の品質に影響するので残しておく）。
- 人工交配を行う場合は、開花した日の当日午前中に行う。
- 着果は1株に4個を基準とし、3～4番花に着果させる。

④収 穫

- 開花から40日前後を目安に収穫する（小玉は35日前後）。
- 適熟収穫をするために、日付けを標示しておくといよい。



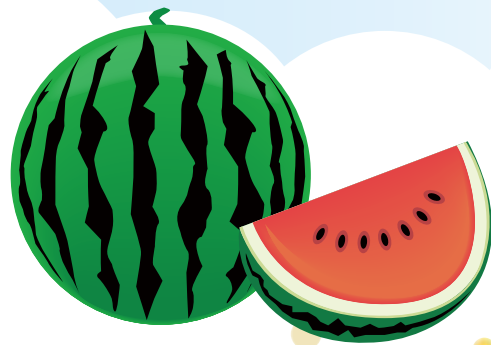
ワンポイント

- 土壌病害の回避と低温時の生育をよくするには、接木苗を使用するとよい。
- 基肥が多いと着果不良を起こすので注意する。

施肥例（1㎡あたり）

肥 料・堆 肥	基 肥	追 肥	
		①	②
サンフールーツ	100 g	40 g	40 g
苦 土 石 灰	100 g		
牛ちゃんパワー2 kg			

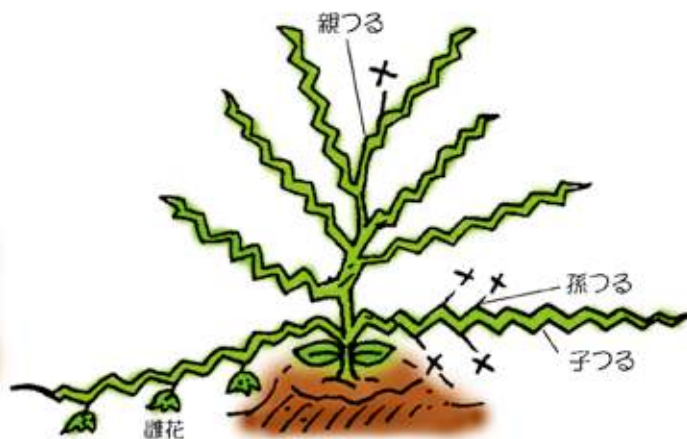
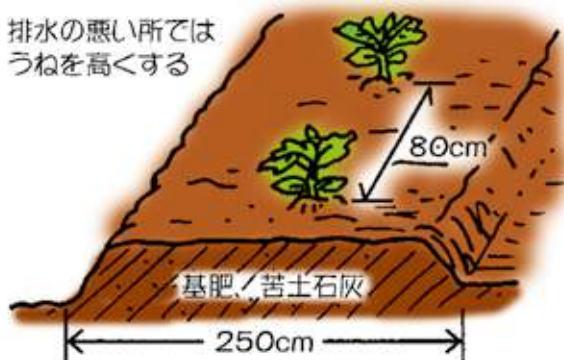




整 枝

畑の準備・植え付け

排水の悪い所では
うねを高くする



着果節までの孫つるは除去しておく
3~4 番花に着果させる
子つるは左右に振り分ける
つるを株元へ引き戻し草勢を調節する

人工授粉

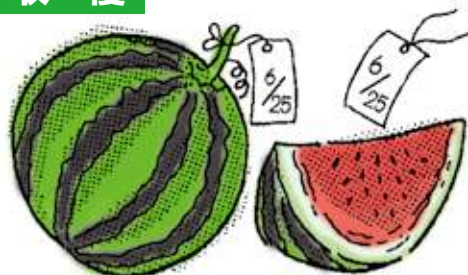


ホットキャップは頂部
に穴をあけて換気する



保温のために、ホット
キャップを掛けるとよい

収 穫



開花後40日後を目安に収穫する
試し採りして食べてみるとよい



「和」 工芸教室

ともだちあつまれ

ハイ!
チーズ



珠洲支店管内



世間話をしながら
楽しく作っています。



※ 代表者より一言 ※

月3回 婦人の家1階

令和3年から「和」をイメージした物づくりを12名の参加者と楽しく行っています。今年度は折り紙で四季をテーマとした作品を制作しています。珠洲市は芸術祭一色。私たちも自作の「折り紙ミュージアム」で大いに盛り上がりたいと思います。

山岸和子



出来上がった秋らしい作品の一部。色合いもきれいです。



文芸

サロン

◆ おもふ句会 (柳田支店管内)

盆の客乗りし機影のもう上空
墓までの草刈ることも盆用意
諸々の礼に鰻を差し入れる
朝日差す木漏れ日の森秋気澄み
盆が来て帰省の人や村の中
百日紅見上げる向こうの青い空
触れし刃にパリンとはじけて西瓜かな

小谷 哲夫
竹田 桐生
松島キリ子
小谷内博之
秋常 隆彦
重野さとみ
南 和美

◆ 投稿作品

赤とんぼ止まらせ地蔵笑ふ道
秋の田の実りに合掌して歩む
相生ひて刈田のにはひなつかしむ

小田 和子
小田 慶喜
平下 友子

東京で勉強重ねて三年目孫を案じて愛しさ募る
緑嶺の上に湧き立つ雲の峰

新田 幸子
立岩 昌子

「可愛いー」と寝顔に送る団扇風

安原 弘子

様々に姿変え行く流れ雲窓より眺め長き一日

北方 秋美

冷えた部屋球児に燃える夫の声

横道比呂こ

猛暑日水をほしがる稲の花

岡須美重子

天象儀子らと横たふ夜半の秋

前川 公子

えんどうの仲良しこよし英の中

東 絹子

秋の夜海岸道路へ出て見れば

今岡きよ子

短歌詠めば時の流れが早すぎる

清坐キクエ

沖にずらりと漁火燃える
茄子と胡瓜の浅漬ばかり

※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。



ようやく秋らしくなってきましたね。
 今月はほっこりレシピです。

ツナのうまだし 炊き込みご飯

材 料 (4人分)

お米…2合 | ツナの缶詰…1缶 | えのき…50g
 | 人参…30g | 三つ葉…適宜 | エコープ和風だ
 し…小袋1袋 | 醤油…大さじ2 | 料理酒…大さじ2
 | みりん…大さじ1

作り方

- ①お米は洗って30分以上水に浸したあと、ザルにあげて水けを切ります。
- ②炊飯器に①のお米と和風だし、醤油、料理酒、みりんを入れて2合の目盛りまで水を入れます。
- ③具材を入れて炊き上げます。
- ④炊き上がったら、だしパックを取り出し、混ぜ合わせてできあがりです。お好みで三つ葉などを添えてお召し上がりください。

甘さひかめ さつまいもプリン

材 料 (6人分)

さつまいも(皮をむいて)…300g | エ
 コープ米こうじの甘酒…2本 | 豆乳…
 200ml | ゼラチン…10g | 水…50ml
 ※甘めがお好みの場合はハチミツ大さじ1

作り方

- ①洗って大きめの輪切りにしたさつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱します。目安は500Wで5分程ですが、様子をみて加減してください。温かいうちに皮をむきます。
- ②さつまいもをおおまかにつぶし、甘酒・豆乳とともにミキサーに入れて、なめらかにします。※甘めにする場合はここでハチミツを入れます。
- ③ゼラチンと水を耐熱性の器に入れてレンジに20〜30秒かけて溶かします。
- ④②に③を加えてよく混ぜ、プリン型に入れて冷蔵庫でよく冷やします。固まったらカラメルやクリームなどをのせてお召し上がりください。

マーボー大根

材 料 (2〜3人分)

大根…400g | 豚ひき肉…100g |
 白ねぎ…10cmほど | 生姜…少々 |
調味液 [エコープ和風だし…小袋1袋
 | 水…300cc | しょう油…大さじ2
 | 料理酒…大さじ1 | 砂糖…小さじ1]
 | サラダ油…大さじ2 | 水溶き片
 栗粉…小さじ2

作り方

- ①白ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ②大根は皮をむき、1cm角のさいの目切りにする。
- ③調味液の材料(和風だしは袋の中身を出す)をボールで混ぜ調味液を作ります。
- ④フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。香りがでたら大根と豚ひき肉を加え炒めます。
- ⑤調味液を加えて中火にし、蓋をして6〜7分程度煮込みます。
- ⑥水溶き片栗粉を加えトロミをつけ完成です。お好みでラー油をふってください。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆11月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです
 【健康運】冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉
 【幸運の食べ物】ダイコン



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて
 【健康運】ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して
 【幸運の食べ物】ハクサイ



双子座

5/21~6/21

【全体運】ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを
 【健康運】腸内環境を整えて。発酵食品にツキ
 【幸運の食べ物】ゴボウ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます
 【健康運】コンディションが良好。スポーツを楽しんで
 【幸運の食べ物】ホウレンソウ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけれられるようよく観察を。方向転換は吉
 【健康運】無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで
 【幸運の食べ物】ネギ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて
 【健康運】良い健康法が見つかりそう。友達の間ねも◎
 【幸運の食べ物】根ミツバ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に
 【健康運】喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを
 【幸運の食べ物】カリフラワー



蠍座

10/24~11/22

【全体運】リーダーシップを発揮して。少しせっかちになりがちなどき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます
 【健康運】歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを
 【幸運の食べ物】ナス



射手座

11/23~12/21

【全体運】よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します
 【健康運】食生活の乱れが肌に outreach。バランス良く食べて
 【幸運の食べ物】シュンギク



山羊座

12/22~1/19

【全体運】友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出会えるはず。お試しプランにツキ
 【健康運】肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ
 【幸運の食べ物】ユリ根



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ
 【健康運】関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉
 【幸運の食べ物】リンゴ



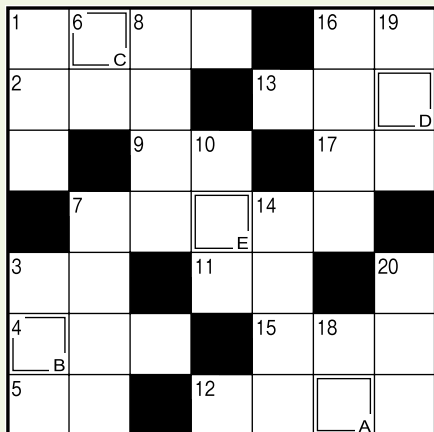
魚座

2/19~3/20

【全体運】努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し
 【健康運】シェイプアップや筋力トレーニングにツキ
 【幸運の食べ物】ジャガイモ

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 オーストラリア固有の動物。子
守熊ともいいます
- ③ スペード、ハート、ダイヤ、—
—
- ⑥ なるべく——嫌いをせずに食べ
てね
- ⑦ 2枚の書類にまたがるようには
んこを押します
- ⑧ カラオケでのレパートリー
- ⑩ H Pと表される仕事率の単位
- ⑭ 秋の夜長にページをめくりつつ
楽しめます
- ⑮ 木材を切る道具
- ⑯ 天井と向かい合っています
- ⑰ 絹ごしや木綿があります
- ⑳ リレーの選手がつなぐ物

→ ヨコのカギ

- ① 秋桜と呼ばれることもある花
- ② 有効利用されていない土地
- ③ イガに守られた実がなります
- ④ 野球では右翼手ということも
- ⑤ 小説家がつづるもの
- ⑦ 寒くなる頃に日本に飛んでくるもの
もいます
- ⑨ 春日局は徳川家光の——でした
- ⑪ 刺し身のにっっていることもある花
- ⑫ 手紙のこと。往復——
- ⑬ 絵を描いたり粘土細工をしたりする
教科
- ⑮ ローマやカイロ、マニラなど
- ⑯ 日本海に大きく突き出た——半島
- ⑰ 白川郷や下呂温泉で知られる県



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、
「J Aのと特産品」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
J Aのと 総務部総務課

応募締切

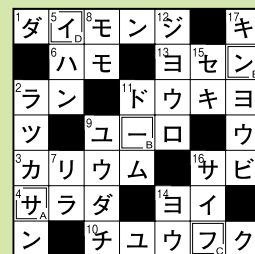
令和5年11月15日（水） 必着

●当選者は12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。

8月号の答え『サーフィン』

◆クイズ当選者（応募総数127名）

山本 翔子 様	高木 恵子 様
裏本 道子 様	島 敏明 様
向 さち子 様	坂井由美子 様
神崎 智子 様	正木ひかり 様
下谷真智子 様	瀧上 朝路 様
中巻 靖雄 様	前 きみる 様
横道 宏子 様	木挽 貞子 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

トーク&トーク

8月号への投稿より

（編）浦野さんへの嬉しいお便り他にも
たくさん頂きました。私も初めて知り
ました★農園で収穫した野菜で、お客
さんが手作りピザを作ったりした事も
あるみたいです。よ色んなイベント
（編）J Aのとになり新鮮な気持ちになり
嬉しく読ませて頂きました。「わんだ
ふる農人」はいいですね。珠洲にいて
収穫体験やキャンプが出来るって知り
ませんでした。友達や遠方にいる方に
是非進めてみたいですね。能登を盛り上
げるために頑張ってください。より盛り上
は、頼もしく思えました。より盛り上
がりますように頑張ってください。
珠洲市 K・A 72歳

（編）嬉しいお便りありがとうございます
す。表紙は、朝本店の最上階に上が
て撮影したものです。たまたま空を見
上げた飛行機雲がまっすぐ伸びてい
たので、シャッターチャンス！と思っ
て撮りました。引き続きクイズへのこ
応募お待ちしておりますね。⑤
能登町 K・M 67歳

「まあんで能登」広報8月刊号の
表紙がとて素敵な青空で気持ち
良いですね。飛行機雲が真っすぐ伸び
ていて素敵！クイズ頭の体操のクロス
ワードも引き続き続いていくので良
かったです。又頑張ってくださいと思
います。
能登町 K・M 67歳

「広報おぞら6月号の答え「ミズ
マシン」でした。まさかまさかプレゼン
トが当たると思いませんでした。あり
がとうございます。使っています。便
りだし涼しいです。畑に行く時にし
ていますよ。門前町 I・S 63歳
（編）ご当選おめでとうございます。プ
レゼントは、水に濡らして帽子の内側
に入れて使うヘッドクーラーでした
ね。使っていただけで嬉しいですね。
たご応募お待ちしておりますね。

（編）激励ありがとうございます。皆さ
まに親しまれるよう方言を使った広報
誌名を考えておりました。好印象で嬉
しいです。引き続きどうぞ宜しくお願い
致します。
町野町 K・H 72歳

（編）J Aの誕生おめでとうございます
います。組合員さん、地域の皆様に愛
されるJ Aを目指していきますので、
引き続きのご利用の程宜しくお願いし
ます。⑤
穴水町 Y・N 79歳

（編）J Aのと誕生おめでとうございます
ます。範囲が広くなり、組合員も職員も
多くなりましたが、奥能登の農家の育
成に頑張ってください。私も従来通り、
自動車、ガソリン、直売所などこれか
らもう利用したいと思っています。
穴水町 Y・N 79歳

（編）長いこと暑かったですね。サ
ツマイモの品種名気になります。また
機会があればお便りで教えて下さい
ね。T・Mさんの感謝のお料理で、野
菜たちもより美味しく仕上がっている
のかもしれませんね。生産者の皆さん
に感謝感謝ですね。⑤
輪島市 T・M 71歳

（編）今年の夏は暑かったですね。私も
（8月号同コーナーで）穴水町のM・
Kさんと同じで、畑の事は全くわかり
ませんが、今年は聞いた事もない名前
のサツマイモを主人に植えてもらいま
した。四季折々の野菜を作ってもらい
感謝して料理を作っています。農家の
皆さん暑い日が続きますが、頑張っ
てください。
輪島市 T・M 71歳



門前町 M・M 77歳



門前町 N・S 70歳



門前町 K・Y 15歳



輪島市 A・G 81歳



輪島市 J・Y 11歳



町野町 S・M 85歳



能登町 Y・T 73歳



能登町 Y・K 68歳

素敵なイラスト
ありがとう
ございます！



能登町 E・T 67歳



能登町 R・H 67歳



能登町 Y・S 63歳



能登町 T・T 62歳



能登町 H・M 12歳

◆お願い◆
鉛筆は薄いので、
ペンで描いて
下さいね m(--)m

※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。

10
月号

※ひらがな、またはカタカナで答えを書いてください。

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)

Handwriting practice lines for quiz answers.

キリトリ線



今月の当番は
町野支店
です！



ぜひ一度
ご賞味下さいね！



町野の特産品をご紹介します！

生産者が丹精込めて作った瑞々しい「アスパラガス」は、毎年4月～10月初旬頃まで市場等に出荷されています。期間中管内では、能登おおぞら村輪島で購入出来ます。

手づくり味噌「平家の里」は、化学調味料等を使用せず作られた安心して調理できる味噌です。管内では、能登おおぞら村穴水・輪島、Aコープ能都にて購入出来ます。

緊急連絡先 SOS

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
ジヨウ クミツ

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】
穴水自動車整備工場 TEL 0768-52-1242
珠洲自動車整備工場 TEL 0768-82-2150

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。

10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					

11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			

えちゃけな家族

※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？

※えちゃけ…可愛い、可愛らしい

輪島市 Kさんの家族

オハナちゃん
(メス・生後3か月)
毎日おうちの中を探検しています。

ケンタくん
(オス・ポメチー・9才)
赤いボールで遊ぶのが大好きです。
※ポメラニアンとチワワのミックス

輪島市 Mさんの家族

Meow Bow wow

随時掲載します！

料金受取人払郵便

穴水局 認
2307

差出有効期間
令和7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のと本店

総務部総務課 行



住所

〒

名前

ふりがな

歳

電話番号