



素晴らしい 能登

WONDERFUL NOTO

2024. 4 Vol.8

さあ、
上を向いて行かん



JA Noto

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



表紙：つくし（門前）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

珠洲市
(珠洲支店管内)

今月の農人

やまぐち
山口

みのる
稔さん(76)

あいこ
愛子さん(72) ご夫妻



今月は、しいたけ農家の山口さんご夫妻にお話しを伺いました。

山口さんは、今から16年前に知人から勧められ、しいたけと関わる事になりました。定年退職後、妻とほだ場に通い原木しいたけの栽培を始め、5年間収穫できる原木を毎年500本入れており、約3,500本からなるしいたけを収穫しています。

6年前からは、金沢とグリーンセンターすずにも出荷しています。大自然に囲まれた場所で夫婦で会話をしながら作業をする時間が一番楽しいと言います。

苦勞している事を伺うと、「3年目の原木500本をほだ場に運ぶ事です。年々、体に堪えるようになりました。」と教えて頂きました。

原木しいたけは天候により大きく左右される事はありません。ただ、今回の災害ではとても甚大な被害を受けました。

1月1日に発生した最大震度7を観測する大地震。地震に伴う広範囲の隆起は数千年に一度と指摘されました。山口さんは、事の重大さが信じられないまま正月の三日が経ち、震災から4日目、軽トラでほだ場まで向かいました。道路の陥没、亀裂が想像以上で徒

食べ物で春の体調不良対策

少しずつ気温が高くなり過ごしやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待できるお薦めの食べ物二つをご紹介します。

■ タケノコ

タケノコには、多幸感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸の一つのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられています。しかし、無理な食事制限をすると不足する恐れもあるため、3食しっかり食べるようにしましょう。バターとしょうゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

■ イチゴ

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンCは、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物の他に、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。

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。



▲ 地震で倒壊したハウス



▲ 自宅近くの道路は、陥没し危険な状態



▲ 収穫したしいたけ



▲ 震災後1本1本立て直したというほど場

歩で長い距離を歩き、見慣れた光景の変わりように呆然としました。ハウスは倒壊、地盤は持ち上がり原木は全て倒れていました。「仕方がない、これで栽培は諦めよう。」と、心が折れそうになった時、区長の方が「道路の補修修正の手続きをしたので車でほだ場まで行けますよ。」と声掛けをしてくれました。その言葉に背中を押され、「もう少ししやつてみるか!」と心を入れ替え、倒れた原木を1本1本立て直しました。2月の中旬からはみなし仮設のある野々市から片道3時間半かけ週に1回ほど場に行き、作業を行っています。わずか数分で環境や風景、そして人生までもが変わり、自宅も大きな被害を受けました。震災前のような働きは出来な



▲ 野々市から週に一度地元に戻り作業を続ける山口さん

いけれど、しいたけを収穫する楽しみが続けられる事に感謝しながら、今も2人で作業を続けています。「今回の震災に遭った事で、農業は私たちにとっては生きがい。」と改めて実感したと話す山口さん。震災に負けず、一日も早い復旧・復興を願っています。ありがとうございました。

編 ちょっぴり言わせて 2024. 4 Vol.8

すっかり春らしくなりましたが、朝夕はまだ肌寒いですね。皆さん落ち着かれましたか? 体調崩さないように気を付けたいですね。さて、今月の表紙は、門前町道下に自生していたつくしです。つくしを見ると春が来たと感じますね。今月号は、定期人事異動が出ています。顔ぶれが変わりますが、引き続き宜しくお願い致します。



令和6年度定期人事異動

令和6年4月1日付

審議役 穴田 睦実

【監査室】

室長 諸谷 彰彦
係長 高井 邦明
加藤 秀子

【経営改善推進室 兼 災害復旧復興対策室】

室長 森川 齊
参与 佐藤 章
次長(兼) 諸谷 彰彦
審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

次長(兼) 諸谷 彰彦
審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

審査役(兼) 坂下 雅樹
審査役(兼) 坂田 勝海
審査役(兼) 濱谷 智
審査役(兼) 徳力 良弘
審査役(兼) 向平 直美
審査役(兼) 新出 政春
審査役(兼) 浜中 勝則
審査役(兼) 高井 邦明
坂本 繁蔵
加藤 秀子
東方 太喜
東 加藤 秀子
加藤 秀子

企画審査課 川崎 浩之
水口 敬太

【福祉センター】

居室介護支援事業所 稲森 悦子
澤田慎一郎

ヘルパーステーション 新谷千恵子
石原 豊子
森本 桐子

【金融部】

部長 徳力 良弘
次長 梶 政秀

【金融課】

課長(兼) 梶 政秀
高 加奈絵

【融資課】

課長(兼) 徳力 良弘
浦西 悠任

【共済部】

部長 向平 直美
次長 沢村 幸雄

【渉外課】

課長(兼) 向平 直美

【査定課】

課長 中屋 智宏

【共済課】

課長 小山 賢俊
久保田明日香
池端 啓寿
黒田 健斗
新出 政春

次長 小城 隆治
審査役 山瀬 吉永
牛上 勉
佐々木ちずる

【経済部付】

課長 佐々木ちずる
入口 雅彦
奥野 徳和
勘左 直大
銭谷 正子

【葬祭課】

課長(兼) 澤村 亮一
宮下 茂

【宮農部】

部長 奥野 雅佳子
次長 奥野 雅佳子

【宮農推進課】

課長 前 順司
大城 優也
池端裕加里
室谷 優典
山下 光昭
井島 真菜

【農業者向け現地相談窓口】

部長(兼) 奥野 雅佳子
次長(兼) 奥野 雅佳子

【被災地JA組合員・利用者総合相談センター】

担当部長(兼) 徳力 良弘
担当部長(兼) 向平 直美
担当部長(兼) 水上 慎子

【共済担当】

支店長 竹内 瞳
係長 上村 仁

【門前支店】

支店長 湯口太慶志
係長 山崎 健二
川端 美樹
西森 隆敏
中村 友香
今村 康雄
中村 弘子

【能登おおぞら村穴水】

店長 亀井 元子
係長 袖浦 美弥
干場 建治
岸本 照美
中村 稔典
田島 広美

係長 竹中 豊
池浦 直美
嶋野 真由

【穴水支店】

支店長 脇 裕子
小栗真紀子
田中由紀子
川端 昌子
牛谷留美子
室谷加津美
川口 瑠斗

【能登おおぞら村輪島】

店長 登岸 慎
副店長 高坂紀美子
木下 芳博
中谷 弘美
谷内 裕之
森下 恵美

【町野支店】

支店長 松本 幸彦
次長 干場 功
今井 弘美
源 沙織
竹中 優子
中田 康人

【能都支店】

支店長 池森 千秋
支店長 洲崎 茂
岩本 恵子
中村 一美
新出久美子
井元 洋子

【柳田支店】

支店長 木戸 陽子
高田 友貴
桶屋 恵子
佐々木竜彦
谷内菜々子

〔共済担当〕
 古谷 誠治
 井道裕美子
 吉坂 正美
 立野 雄大
 嘉枝 明廣

〔珠洲支店〕

支店長 中道 剛
 奥谷内京美
 腰前 俊之
 山若 順子
 宮口 一規
 門前 茂美
 田中 恵
 數 加奈子
 梧 華澄

〔信用・共済〕
 次長 奥谷内京美
 課長 腰前 俊之
 課長 山若 順子
 課長 宮口 一規
 課長 門前 茂美
 課長 田中 恵
 課長 數 加奈子
 課長 梧 華澄

〔共済担当〕

課長 梅林 靖子
 課長 番匠 絹恵
 課長 谷内 洋昭
 課長 北 美紀
 課長 桶田 明子
 課長 小高井いずみ
 課長 宮崎 志今
 課長 瀬戸谷志文
 南 雄二

〔経済〕
 次長 本宮 利彦
 課長 宮元 寿治
 課長 清水三和子
 課長 陸畑 元輝
 課長 焼塩美奈子
 課長 美谷 順子
 課長 上濱 信子
 課長 高 真由美

〔営農〕
 次長 向谷 誠
 次長 問谷 透
 次長 上谷 佳久

〔グリーンセンターすず〕

明堂 友子
 前根 厚美

〔宝立店〕

店長(兼) 中道 剛
 〔正院店〕 ※休業中
 店長(兼) 中道 剛
 〔三崎店〕
 店長(兼) 本宮 利彦
 寺西 大介

〔日置店〕 ※休業中

本宮 利彦

〔西海店(馬縹営農センター)〕

※休業中
 二谷 成俊
 酒谷しづ子

〔穴水自動車整備工場〕

工場長 西 政勝
 ●整備
 主幹 室谷 和徳
 副幹 高林 明雄
 (全農七尾自動車整備工場出向)

●推進

上 昌宏
 白池 麻紀
 澤村 豊明
 池上 健二
 坂下真紀子
 小路 誠
 (検査主任)

〔珠洲自動車整備工場〕

工場長 澤村 豊明
 副幹 池上 健二
 坂下真紀子
 小路 誠
 (検査主任)

〔輪島セレモニースセンター〕

センター長 宮下 茂
 百成 利晴
 中村 研紀

谷内 博幸
 森本日富美
 徳田 孝一
 浦野あき子
 畠中田枝子
 酒本 信天
 川口 曜子

〔珠洲葬祭センター〕

センター長 岡田 孝健
 考査役 澤村 亮一
 考査役 田内 敏恵
 考査役 堂下 雅美
 考査役 杉浦 剛士
 考査役 柳 真由美
 考査役 平 従男
 考査役 高田 和夫
 考査役 新出 勝秀
 ※休業中

〔ACOPもんぜん〕 ※休業中

ACOP能都
 店長 皆戸 泰徳
 チーフ 浦下 美和
 チーフ 上野 晴美
 チーフ 松田 智子
 チーフ 坂下真祐美
 チーフ 鏡島 和枝
 チーフ 堂野栄津子
 チーフ 中 真利子
 チーフ 道下千代子
 チーフ 河内 猛
 チーフ 府中 有子
 チーフ 高木ルリ子
 チーフ 谷内久美子
 チーフ 夏畑 斉
 チーフ 阿部 鶴美
 チーフ 久田美佐乃
 チーフ 井島真由美
 チーフ 松橋 永幸
 チーフ 澤井 一童
 チーフ 橋本 廣美
 チーフ 富水 秀人

〔穴水給油所〕

所長 牛上 勉
 副幹 鳥越 靖代

〔諸岡給油所〕

所長(兼) 金平 陽一
 副幹 狭間 大地
 山田 武志

〔大屋給油所〕

所長 金平 陽一
 副幹 小西 英彰

〔町野給油所〕 ※休業中

所長 池腰 孝之
 副幹 豊田 晶彦
 瀬戸栄美子

〔駅前給油所〕

所長(兼) 松田富士雄
 瀬戸 清彦
 神田 守

〔宝立給油所〕

所長 徳田 寛治
 副幹 上野麻紀子
 兼政 裕

〔穴水LPG保安センター〕

センター長(兼) 宮下 守

〔珠洲燃料センター〕

センター長 松田富士雄
 谷内 玲子
 田中 眞市

〔穴水配送センター〕

センター長 宮下 守
 小林洋之介
 宇羅慎一郎
 有澤 武史
 黒田 修
 徳田 啓一
 瀧上 繁
 坂岸 梓

〔能登北部JA農機センター〕

センター長 有澤 武史
 主幹 黒田 修
 副幹 徳田 啓一
 瀧上 繁
 坂岸 梓

★退職者(3月末)

(定年退職) 再雇用 小式海昭博
 (定年退職) 再雇用 宮坂 礼子
 (定年退職) 再雇用 坂本 繁蔵
 (定年退職) 再雇用 石田 勝
 (定年退職) 再雇用 角 恒栄
 (定年退職) 再雇用 松原 真了
 (定年退職) 再雇用 浜 孝幸
 (定年退職) 再雇用 池端 伸幸
 (定年退職) 再雇用 山本 真美
 (定年退職) 再雇用 石岡 翼
 (定年退職) 再雇用 高森 翔太
 (定年退職) 再雇用 上谷太一郎
 (定年退職) 再雇用 神谷 清作
 (定年退職) 再雇用 天満和佳子
 (定年退職) 再雇用 薬種富美子
 (定年退職) 再雇用 野崎 雅晴
 (定年退職) 再雇用 前田 美幸
 (定年退職) 再雇用 菅田 由利
 (定年退職) 再雇用 天内 幹子
 (定年退職) 再雇用 小倉奈津美
 (定年退職) 再雇用 馬鉢めぐみ
 (定年退職) 再雇用 宮田 忠雄
 (定年退職) 再雇用 柳谷内孝佳
 (定年退職) 再雇用 高森 美穂
 (定年退職) 再雇用 道上 邦洋
 (定年退職) 再雇用 垣久保 透
 (定年退職) 再雇用 ルンガー水上奈緒子
 (定年退職) 再雇用 西村 信行

井口 武
 岩坂 光功
 小林 孝之
 木村 英孝
 神谷 忠男
 上野 文子
 石田 勝
 嵐 正男
 野本 孝雄

直小松原くん 作文で全国表彰

広報11月号でも掲載致しました、小・中学校作品コンクールにおいて、「おいしいお米を食べるために」と題した作文で、県知事賞を受賞した直小松原3年（※受賞当時）の松原大樹くんが、県初の全国表彰に選ばれ、3月8日（金）に東京にてJ A 全中の山野会長より賞状を受け取りました。

この表彰式は、元々1月6日に開催したもので、震災により、残念ながら欠席となった松原くんのために、今回、特別表彰式として行われました。

現在、母親の実家がある小松市に避難している松原くんは、同市の農家の方から田んぼのお手伝いをさせてくれる申出があったそうで、これからの田植えなど楽しみな様子でした。

村穴水陳列コンテ ストで県1位

らっきょう酢など、エココープマーク品を中心とした商品を工夫して陳列する、ジャコム石川主催の「農産物直売所創意工夫陳列コンテスト」が、今年も開催され、能登おおぞら村穴水が、石川県で1位となる「ジャコム石川社長賞」を受賞しました。

それに伴い、3月22日（金）に金沢市にある農業会館にて表彰式が行われ、松本社長から、賞状を受け取りました。

今後、安全・安心なエココープ商品のPRと、直売所の活性化に努めます。



▲ 受賞した陳列



▲ 受賞を喜ぶ中村店長

税務署からのお知らせです。

詳しくは、最寄の税務署へお問合わせ下さい。

令和6年能登半島地震に際し、被災された皆様方に心からお見舞い申し上げます。

今般の地震による被害に関して、所得税及び復興特別所得税の減免に係る特例措置を内容とする「令和6年能登半島地震災害の被災者に係る所得税法及び災害被害者に対する租税の減免、徴収猶予等に関する法律の臨時特例に関する法律」が成立・施行され、令和6年能登半島地震により住宅・家財等や事業用資産等に被害を受けた方は、確定申告において「雑損控除」又は「災害減免法」のどちらか有利な方法で所得税等の軽減又は免除を受けられる場合があります。

なお、これらの軽減等の措置は、令和5年分又は令和6年分のいずれかの年分を選択して受けることができます。

富山県、石川県においては、申告等の期限が延長されておりますので、状況が落ち着いてから、お手続きください。

災害に関する各種税制措置の詳細は、国税庁ホームページなどで随時お知らせしております。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/saigai/r6/ното/index.htm>

令和4年産米の共同計算結果

(銘柄・等級別)

・石川県産米需給調整需要拡大基金拠出者の米穀

単位：円/60kg(税込)

銘柄	等級	販売価格等※	集荷・流通・販売等の経費				合計	(県域共同計算 JA精算額)			
			流通・保管等経費	生産・集荷・販売等経費	その他経費	手数料		県域共計概算金	概算精算金 R5. 4. 25	最終精算金 R5. 7. 19	合計
コシヒカリ(能登米)	1	14,223	913	155	0	680	1,748	11,594	601	280	12,475
	2	13,971	969	158	0	693	1,820	10,994	601	556	12,151
	3	12,694	815	148	0	659	1,623	9,894	601	576	11,071
ひやくまん穀	1	14,846	1,319	180	1	771	2,271	11,694	601	280	12,575
	2	14,522	1,319	180	1	771	2,271	11,094	601	556	12,251
	3	13,442	1,319	180	1	771	2,271	9,994	601	576	11,171
ゆめみづほ	1	12,791	733	143	0	640	1,516	10,394	601	280	11,275
	2	12,957	1,113	167	1	725	2,006	9,794	601	556	10,951
	3	11,259	633	137	0	618	1,388	8,694	601	576	9,871
能登ひかり	1	12,783	649	138	0	621	1,408	10,494	601	280	11,375
	2	12,481	665	139	0	625	1,430	9,894	601	556	11,051
	3	11,549	780	146	0	651	1,578	8,794	601	576	9,971
その他うるち	1	13,046	1,319	180	1	771	2,271	9,894	601	280	10,775
	2	11,844	637	137	0	619	1,393	9,294	601	556	10,451
	3	11,642	1,319	180	1	771	2,271	8,194	601	576	9,371
五百万石・石川酒68	1	16,746	1,319	180	1	771	2,271	12,094	1,401	980	14,475
	2	15,666	1,319	180	1	771	2,271	10,594	1,401	1,400	13,395
	3	14,586	1,319	180	1	771	2,271	9,494	1,401	1,420	12,315
カグラモチ	1	14,746	1,319	180	1	771	2,271	11,194	601	680	12,475
	2	14,389	1,294	179	1	765	2,238	10,594	601	956	12,151
	3	13,232	1,233	175	1	752	2,161	9,494	601	976	11,071
白山もち	1	14,746	1,319	180	1	771	2,271	11,194	601	680	12,475
	2	14,422	1,319	180	1	771	2,271	10,594	601	956	12,151
	3	13,342	1,319	180	1	771	2,271	9,494	601	976	11,071
その他もち	1	14,746	1,319	180	1	771	2,271	11,194	601	680	12,475
	2	14,422	1,319	180	1	771	2,271	10,594	601	956	12,151
	3	13,342	1,319	180	1	771	2,271	9,494	601	976	11,071

経費の合計額は、円未満四捨五入の関係で必ずしも一致しない。

※販売価格等について

注1. 販売価格等には前年産からの繰入額を含む

※集荷・流通・販売等の経費の主な内容

注1. 流通・保管等経費(概算金等の金利、保管料・出入庫料、支払運賃、安全安心等検査費用等、集約保管等経費、フレコン使用料、産地精米等品質向上対策費、安全安心集荷対策費)

注2. 生産・集荷・販売等経費(JAへの支出経費、広告宣伝等経費等)

注3. その他経費(監査委員会費用)

注4. 販売手数料に含まれる、全農販売手数料は165円/60kgである。

注5. 米需基金未拠出者は、拠出者より仮渡金において一律80円/60kg引きとしている。

※加算の実施

1. 能登棚田米コシヒカリ(特別栽培米)生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等 4,104円/60kg、2等 3,024円/60kgを加えた金額となる。
2. 能登米特別栽培米コシヒカリ生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等 1,620円/60kg、2等 1,080円/60kgを加えた金額となる。
3. 能登米コシヒカリ(はざ干し米)生産者最終手取り額については、コシヒカリ(能登米)生産者最終手取り額に、1等・2等 1,944円/60kgを加えた金額となる。

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					●	~~~~	●					

● 植えつけ ■ 収穫

🌱 育て方のポイント

- ① 畑の準備
 - あらかじめ苦土石灰を施し、耕起しておく。
 - 化成肥料を中心に施しやや高め（約40cm）のうねを立てる。
- ② 植えつけ準備
 - 苗は節間がやや詰まって、茎が太いものを選ぶ。
 - 早植えの場合はマルチをして地温を高める。
 - マルチは6月中旬までに取り。
- ③ 植えつけ
 - 風のない日を選び、株間30cm～40cmで植える。
 - 長い苗は舟底植え、短い苗は斜め植えにする。
- ④ 管 理
 - 生育の様子を見ながら、必要な場合は追肥を行う。但し、効かせ過ぎるとつるボケになるので注意する。
 - 追肥は行わないが樹が弱っている場合は6月一杯までに追肥する。
- ⑤ 収 穫
 - 霜の下りる前、晴れた日に収穫する。



ワンポイント

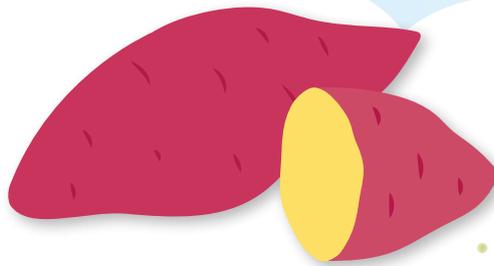
- つるの長さは2m以内になるように管理する。

施肥例（1㎡あたり）

肥 料 ・ 堆 肥	基 肥	追 肥
金沢甘藷専用肥料	80 g	
苦土石灰	60 g	

※堆肥は施用しない

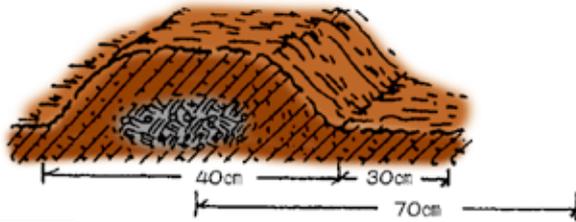




植えつけ準備 苗を買い求める

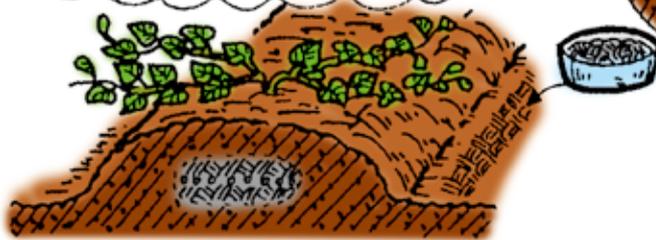
畑の準備

基肥、苦土石灰を施し、土を盛り上げる
畝は高めに つくって通気をよくする

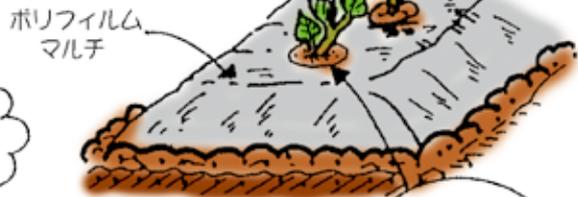


追肥

蔓の葉色が淡いようなら少量の化成肥料を
施す 窒素成分の効きすぎは蔓ほけになる
ので禁物!!



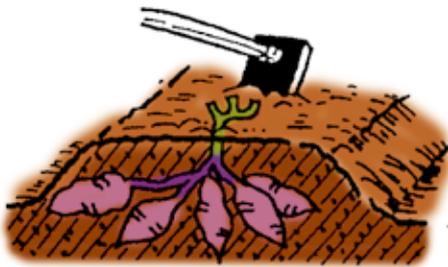
植えつけ



霜の降る前に晴天の
日を選んで収穫する

収穫

探り掘り収穫



収穫のさいはイモに傷をつけない
よう鍬を入れ、蔓から離さないよ
うにして、ていねいに掘り取る



早いうちは手で探
り掘りして初もの
の味を楽しむ

マルチ栽培

マルチを切っ
て苗を斜めに
挿す



年金定期貯金 のご案内



当組合で年金をお受取り、もしくは新しく年金のお受取りを開始される方へ金利優遇の特典がある定期貯金のご案内です。

ご利用いただける方

当組合で年金をお受取り、もしくは新しく年金のお受取りを開始される方

適用金利

お預入れ時のスーパー定期の店頭表示金利+年0.035%上乗せします。なお、満期日以降の適用金利は店頭表示利率を適用します。

期間

1年
(自動継続)

お取り扱い期間

令和6年4月1日^①～令和7年3月31日^②

お預入れ限度額

おひとりさま合計で
350万円まで

その他

金利情勢に伴い、新規・継続のお取り扱い中止および上乗せ金利等優遇内容の変更をすることがあります。

詳しくは、最寄のJA窓口まで。

LPG料金の請求について

令和6年能登半島地震発災後、
利用料が、0.0㎡の利用者（基本料のみの請求）に
対して、環境要素及び被害状況に鑑み、請求を行わない
こととなりました。なお、請求済案件（自動決済）に
ついては、後日返金処理をさせていただきます。



JA職員大募集!

正職員・臨時職員・パート職員を
大募集しています!

地域農業のために、一緒に働きませんか?

募集職種

一般事務、セレモニーセンター、給油所、
自動車整備工場（整備士、セールス）

勤務体系、賃金等は
ご相談させていただきます。



詳しくは、JAのと総務部
TEL (0768) 52-3800まで。

ゴールデンウィークの ATM 稼動について

日頃は、当JAをご愛顧いただき
まして、誠にありがとうございます。

今年のゴールデンウィーク中の
ATM休止日はありません。

8:00 ~ 21:00

の**通常稼働**しておりますので、
宜しくお願い致します。

4月29日(月)祝日は、
0:00~24:00までの間、
一部取引が中止となります。ご不便を
お掛けしますが、宜しく申し上げます。



直売所出荷者募集!!

震災の影響で、出荷物が不足しています…

みなさんの**力**を貸して下さい!

活気ある直売所を取り戻しましょう!



出荷については、下記直売所へお問い合わせ下さい。

能登おおぞら村穴水
☎ 52-3810

能登おおぞら村輪島
☎ 23-4500

グリーンセンターすす
☎ 82-2132



ハイ! チーズ



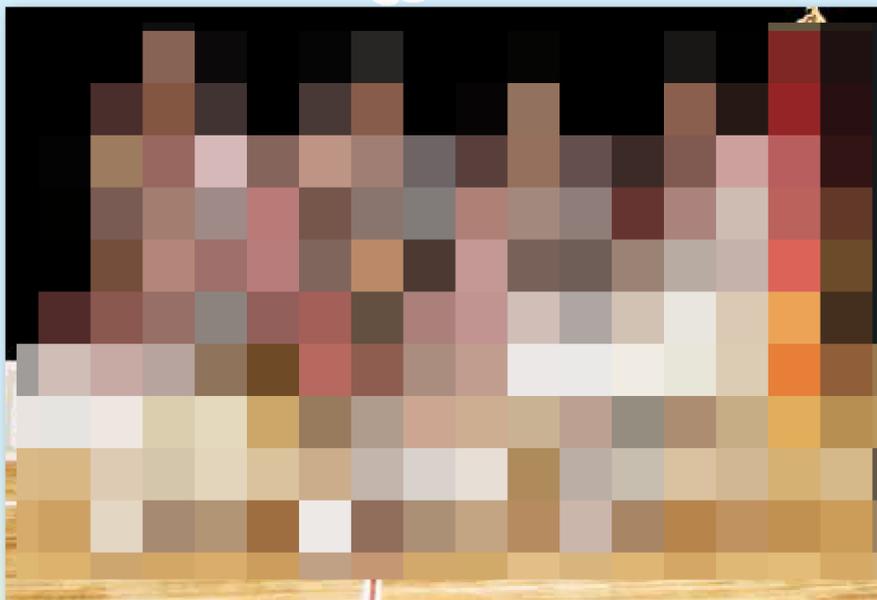
輪島支店管内



代表者より一言

私達は輪島市の子供達を中心に、伝統の祭り太鼓を基本とし、和太鼓の「新しい風を」との思いで、平成12年に結成しました。地域のイベントでの演奏や、施設での慰問演奏などを行っております。興味がある子がいたら、皆で太鼓を叩いてみませんか!!太鼓が大好きなメンバーが、和太鼓を通じて、能登・輪島の魅力を発信していきます!! 代表 橋爪朱宗

輪島 和太鼓 虎之介



文芸

サロン



◆ときの苑句会（穴水支店管内）

屋台にはおでんの匂ひコップ酒

宮坂 末雄

古里の水仙を切り土産とす

水口 昭夫

鷺一羽降りて冬田へ一歩二歩

小林 正一

底冷えて被災の町の更けてゆく

畑中千工子

おでん鍋何を取ろうか湯気の中

立壁 貞子

春めきし気配に夜の空仰ぐ

山福 節子

北国の野に丹頂のつがひかな

不二井恵子

おでん鍋玉子が人気なる我家

山崎ますみ

衣桁には父の遺せし冬帽子

釋 悟史

春らしき明るさ少しづつ能登に

多比木 忠

◆投稿作品

団結し春夕焼に肩を組む

小田 慶喜

春の土撫で復興を誓ひ合ふ

小田 和子

又一つ老ひが身に入む春別れ

平下 友子

※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。



今月は、
春を感じる
レシピです。



グリーンピースとソーセージの春キッシュ

材料 (4~6人分)
卵…3個 | 春巻の皮…5枚 | ソーセージ…6本 | ジャがいも…1個 | たまねぎ…1/2個 | グリンピース…150g | オリーブ油…大さじ1 | **A**[顆粒スープの素(洋風)…小さじ1 | 湯…200ml | 塩…小さじ1/3 | こしょう…少々] | **B**[牛乳…200ml | プレーンヨーグルト…1/4カップ | ピザ用チーズ…100g]

- 作り方**
- 卵を溶きほぐす。
 - 耐熱性の容器に薄くオリーブ油(分量外)を塗り、春巻の皮をずらしながら貼る。皮の重なる部分は①を少量塗って貼る。
 - ソーセージ、ジャがいも、たまねぎは1cm角に切る。
 - オリーブ油で③とグリーンピースを炒めてAを加え、6分蒸し煮し、ふたを取って水分を飛ばす。
 - 卵液にBと④を混ぜて②に流し入れる。
 - オーブンを180℃に熱しておき、⑤を35~40分焼く。



ミニトマトのライチ酒漬け

材料 (4人分)
ミニトマト…8個 | **調味液**[ライチ酒…100ml | レモン汁…50ml | 水…75ml | 砂糖…7g | 塩…1.5g]

- 作り方**
- ホーロー鍋に調味液を入れ火にかけて沸騰させ、鍋ごと氷水に漬ける。
 - 別の鍋に湯を沸かし、ミニトマトを湯むきする。
 - 湯むきしたミニトマトを①に半日ほど漬け、器に盛る。



ニンジンポタージュ

材料 (4人分)
ニンジン…300g | 無塩バター…60g | 水…250ml | 牛乳…150ml | 塩…適宜 | 粗びき黒こしょう…適宜 | チャービル…適宜

- 作り方**
- ニンジン皮をよく洗い、へたを取っていちょう切りにする。
 - 鍋に無塩バターを溶かし、①のニンジンを入れて弱火でゆっくり30分炒める。さらに水150mlを加えて10分煮る。
 - ②をミキサーで滑らかになるまで攪拌(かくはん)し、ざるでこす。
 - ③に水100mlと牛乳を加えて加熱し、塩を加えて味を調える。器に注ぎ、粗びき黒こしょうとチャービルを添える。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆5月

♈ 牡羊座
3/21~4/19

【全体運】あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行うのは大変。クオリティを保てる範囲に絞って
【健康運】筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処を
【幸運の食べ物】シイタケ

♉ 牡牛座
4/20~5/20

【全体運】非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉
【健康運】音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め
【幸運の食べ物】新ゴボウ

♊ 双子座
5/21~6/21

【全体運】観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話が盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ
【健康運】友人と一緒に話題の健康法を試してみよう
【幸運の食べ物】カブ

♋ 蟹座
6/22~7/22

【全体運】ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせませう。技能習得の勉強が吉
【健康運】頑張り過ぎはげがのもと。休憩を入れてリフレッシュ
【幸運の食べ物】キクラゲ

♌ 獅子座
7/23~8/22

【全体運】やりがいを感じるものにと忙しそう。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月
【健康運】スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK
【幸運の食べ物】サンショウ

♍ 乙女座
8/23~9/22

【全体運】視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず
【健康運】睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を
【幸運の食べ物】クレソン

♎ 天秤座
9/23~10/23

【全体運】周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように
【健康運】適度な運動とバランスの良い食事が味方
【幸運の食べ物】ゼンマイ

♏ 蠍座
10/24~11/22

【全体運】注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず
【健康運】発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎
【幸運の食べ物】ナガイモ

♐ 射手座
11/23~12/21

【全体運】整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡は早めに
【健康運】ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて
【幸運の食べ物】ニンニク

♑ 山羊座
12/22~1/19

【全体運】難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで
【健康運】バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防
【幸運の食べ物】ニラ

♒ 水瓶座
1/20~2/18

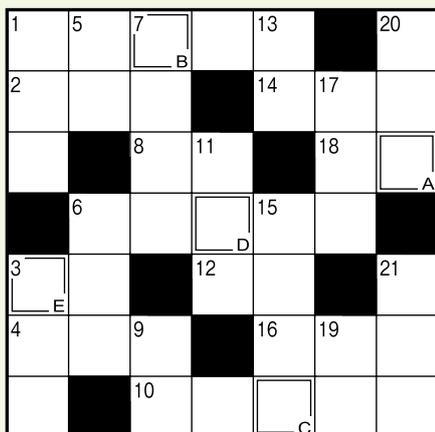
【全体運】運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみよう
【健康運】散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして
【幸運の食べ物】ココミ

♓ 魚座
2/19~3/20

【全体運】高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて
【健康運】食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も◎
【幸運の食べ物】ルッコラ

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ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出来ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨お酒は飲めません
- ⑪みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと

→ ヨコのカギ

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぷらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうこともあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭関東——、——裁判所
- ⑯漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰オンの反対語



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、梅雨時期からの熱中症対策に「イオン飲料」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6年5月15日(水) 必着

●当選者は6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。



脳トレ!

手足の体操

手足の指つぼ刺激体操で 脳生き生き

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

今回は、手足の指を動かし、つぼを刺激する体操をご紹介します。

手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢(まっしょう)神経が多く通う指先を動かしてつぼを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の働きが活発になるといわれています。

足指のつぼも同様に刺激すると体全体の巡りが良くなります。

手足の指はどちらも左右均等に動かしましょう。右手は言語や計算など論理的思考をつかさどる左脳、左手は直感などイメージや芸術性に関わる右脳と関係があるとされます。

仕事や勉強を始める前に行うのもお勧めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。

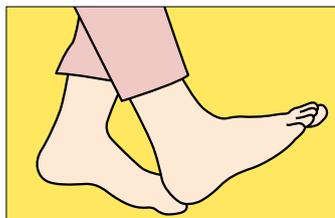
/// 手足の指のつぼを刺激 ///



①爪の生え際のつぼをイタ気持ち良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。



②いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつぼをもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。



③足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。

ポイント▶ 体調に応じて、すっきりするまで3～5セット繰り返しましょう。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

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

■ 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。

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				

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	

2024年5月号
購読申込受付中
2024年4月1日発売
定価/922円(税込)



※企画・タイトルは変更することがあります。

- 〈特集〉ごみ 楽しく 捨てない暮らし
ワンアクションでできるしなやかSDGs
- 〈JA家の光手芸教室〉モールドで作る
デイジーのリース
- 〈農ライフのすすめ〉やっかい者ではもったいない！
ドクダミのある毎日
- 〈食と農を考える〉お茶の間から考える食料安全保障
ちょっとの行動で食と農の未来が変わる！
- 〈今月のホッと！〉ヒットの秘訣、教えます
農家・JA発！ふるさと納税返礼品
- 【別冊付録】のど、目、耳、全身を鍛えて元気に！
カラダ若返りブック

料金受取人払郵便
穴水局 承認
2307

郵便はがき

9 2 7 8 7 9 0

差出有効期間
令和7年4月
15日まで

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

郵便切手は
いりません

JAのと本店

総務部総務課 行



〒

住所

名前 ふりがな

電話番号

歳