

WONDERFUL NOTO

才能登

2025. 5 Vol.21



JAのと

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



表紙：田植え（門前）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

ノート

珠州市
(珠洲支店管内)

今月の農人

まえはま
前濱

としひろ
利啓さん(35)



おいしく食べて 美しく

栄養士・吉田理江

しっかり食べて 春の睡眠トラブル対策

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

■ 米

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかり炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

睡眠を促すホルモンのメラトニンには、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買うときは、さけおにぎりを選ぶといいですね。

■ 緑茶

緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレンコンと炒めたり、ざっくり刻んでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。



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。



▲定植機でブロッコリーの苗を定植中



前濱さん。

「趣味が音楽という前濱さんは、自分の好きなアーティストのライブ（コンサート）に行くのが日々の息抜きになるそう。今後は安定した作物づくりが目標と話す前濱さん。」

「自分の子供やお客さんから自分の作った物が美味しいと言ってもらえた時が一番嬉しいです。大変な事は、その時その時の天候に左右される場所ですね。」と教えて頂きました。

「自分は、高校卒業後に農業系の学校へ進学し、卒業後は、元々専業農家だった家業を継ぐため就農したという前濱さんにお話を伺いました。」

「日々の作業を丁寧になさっていきたくて、そして地域に信頼される農家を目指して努力していきます。」と力強く答えて頂きました。

「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メッセージを頂きました。」

「新規就農を考えている皆さんへ」「新規就農は何かと大変だと思いますが、農業にしかないやりがいや、喜びもあると思います。」

「同業者の皆さんへ」「震災や豪雨での影響で、大変なことも多いと思いますが、これからも能登の農業を盛り上げて行きましょう！」

編 ちょっぴり言わせて 2025. 5 Vol.21

春本番を迎えている今月は、門前町馬場地区内で、組合員さんのコシヒカリの田植作業を撮影させて頂きました。田植をしている田んぼや定植作業をしている畑を見ると、今年もちゃんと春がやってきたと感じますね。



今季は、また酷暑の予報が出ています。まだ春だからといって油断は禁物です。

こまめな水分補給と休憩で、事故やケガのないように気を付けましょう。

小物農機無料 点検 実施

4月9日(水)～11日(金)にかけて、春の農繁期前にあたり、農作業事故防止を目的として実施されている、小物農機具無料点検が今年も各地区で開催されました。

刈払機などを持参した組合員さんは、農機センターの職員と他愛もない話で盛り上がりながら、修理が終わるのを待っていました。作業に取り掛かった職員は、油を差したり、チップソーを交換したりと、今年も大活躍間違いなしの小物農機たちを丁寧メンテナンスしていただきました。



高田延彦さん 輪島中で体操教室

4月13日(日)に当JAとJA共済主催で、元格闘家の高田延彦さんが主宰する「高田道場」による運動教室「ダイヤモンド・キッズ・カレッジ」が輪島中学校体育館で開催されました。

市内外約80人の親子が参加し、窓ふきの動きを取り入れた「お掃除体操」を準備体操として、ランニングや受け身の取り方など、楽しく体を動かしていました。

司会は、高田さんの妻でタレントの向井亜紀さんが務め、「皆さんと一緒に素敵な時間になりたい。」と話し、約2時間半にわたって行われた教室で高田さんは、「一番大切なのは健康。日々楽しく過ごしてほしい。」と呼びかけました。



大阪いずみ市民 生協さん来訪

4月18日(金)に大阪いずみ市民生活協同組合で組合員理事をされている、椿原理事が当JAを訪れ、災害見舞金を藤田組合長に手渡しました。

大阪いずみ市民生協さんでは、能登米特別栽培米を販売して頂いており、また、発災以降何度也能登を訪れ、常に寄り添って下さっています。

椿原理事は、「こちらに向かう道中も、いくつもの解体現場を目撃しました。組合員の皆さんも能登を心配しておられます。一日も早い復興を祈っています。」と激励を頂きました。



復興に向けてキックオフ

4月18日(金)に令和7年度の事業開始に伴い、キックオフ大会を穴水町の本店で行いました。来賓には、県中央会など県連の皆さんが駆け付け開催を祝しました。

各部長より、今年度の事業の取組みについての説明後、本店金融部金融課の田中恵さんが決意表明をしました。田中さんは、「昨年は、かつて経験したことのない困難な一年となりました。このような環境で、無事に一年を乗り越える事が出来たのは、役員、連合会、JAを利用して頂いている農家、組合員の皆さんのおかげです。地域の皆さんにとって欠かせないJAのこの未来のために、より一層事業推進に取り組んでいきます。組合員・利用者に寄添い、事業目標必達に向けて職員一同心を一つにして頑張りましょう。」と発表しました。

最後は、門前営農サブセンターの狭間大地TACが、ガンバロウ三唱し、結束を強めました。

藤田組合長は、「発災以来、被災しながらもJAの再建に努力して頂き大変感謝している。大変な中ではあるが、組合員や地域住民にJAを利用してもらい、(職員には)復興に汗を流してもらいたい。奥能登は一次産業(農業)が中心。JAや地域住民の再建・復興が能登の復興につながる。今年度も健康に留意し、仕事に励んで欲しい。本大会をきっかけに一緒に頑張ってJAの事業を盛り上げて行こう。」と激励しました。



とれたて野菜と
地元グルメが
楽しめる!

JAのと

JAを楽しもう

准組合員 モニター 大募集!

質の高い事業運営や商品・サービスの提供を行うため、モニター活動を通じて、准組合員ならではの視点で、ぜひご意見を聞かせて下さい!

募集期間: 2025.6.1(日)~6.30(月)

応募者の方には、2025.7~2026.3の期間モニターとして活動して頂きます。

収穫体験



南瓜・りんごまたは、秋のブロッコリー収穫・選別体験を予定しています。

収穫したものは、お持ち帰り出来ます!

※収穫物は、変更になる場合があります。

QRコードからもご応募出来ます!



新米試食



米検査見学をしたり、検査補助体験、新米の試食もあります!

意見交換会



普段、JAについて思っている事、要望など、なんでもOK! 気楽にお話聞かせて下さい。

モニター特典として、
JA商品券2,000円分と

お米を(2kg)
プレゼント!

- ★募集定員 25名
- ★当JA管内に在住する満18歳以上の准組合員で、モニター活動の参加が可能な方
- ★裏の応募用紙、QRコードより応募できます。

- ※モニターになられた方には、後日JAよりご案内致します。
- ※活動の様子を、広報誌やSNSなどで使用する場合があります。

主催: JAのと総務部総務課 TEL: 0768-52-3804

※本募集において収集した個人情報は、本件以外の目的に使用することはありません。

JAのと 准組合員モニター応募用紙

総務部総務課 行

ふりがな			
お名前			
ご住所	〒 (マンション名・お部屋番号もご記入ください)		
電話番号	(日中に連絡が取れる番号をご記入ください)		
Eメール アドレス			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
ご職業			
ご利用店舗	支店		
応募理由	(該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください) <input type="checkbox"/> 地域農業を応援したい <input type="checkbox"/> より良いJAの運営に協力したい <input type="checkbox"/> JAの事業や取り組みに興味がある <input type="checkbox"/> その他 ()		

※個人情報の取り扱いについて

本件で収集したお客様に関する情報は、モニターの案内等のために保有・使用させていただきます。
上記以外の目的で個人情報を利用したり、第三者へ提供・開示したりすることはありません。

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。

【JA記入欄】

店舗名	支店	受付日	令和	年	月	日
受付担当者		応募資格 確認者				

応募用紙は、最寄の支店へご提出ください。



生産者の皆様へ

2025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

JAのと ～しっかり記帳、安全・安心の米づくり～
2025年産米 水稻栽培履歴記録簿

※ 記入上の注意事項

- ◎ 該当する箇所にチェックして下さい。
- ◎ 10a当り使用量（薬剤の場合は薬剤量）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。
- ◎ JA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、「JA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 のと太郎	電話番号
品種名 能登米コシヒカリ	栽培面積 10 a
田植日 5月4日～5月4日	刈取予定日 9月8日～9月8日
中干し期間 6月5日～7月1日	
出穂時確認 <input checked="" type="checkbox"/> 自家 <input type="checkbox"/> JA施設 <input type="checkbox"/> 農家委託（農家名：） <input type="checkbox"/> その他（）	確認日 8月5日

◆種苗

育苗方法 自家 JA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 JA 消毒済 未消毒 その他（）

※消毒済種子を購入した場合は1成分が化学合成農薬有効成分に付加されます。

◆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	
	BB有機入り能登コシヒカリNEO	20～30kg/10a		月 日～ 月 日	
基肥	BB有機パワー・コシヒカリ	40～55kg/10a		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	BBPKいざん	40kg/10a	40 kg	6月20日～6月20日	
	BB有機入り能登肥一発	20～30kg/10a	25 kg	7月15日～7月18日	
穂肥	BB能登みのり(1回目)	10～15kg/10a		月 日～ 月 日	
	BB能登みのり(2回目)	10～15kg/10a		月 日～ 月 日	
				月 日～ 月 日	

使用成分回数合計 **13**

農薬 (化学合成農薬有効成分回数 15以下)

項目	農薬名等	成分数	使用基準	10a当り使用量	最終施用日	備考
育苗期	テクリドCフロアブル	①	200倍浸漬		月 日	生物農薬
	タフブロック	①	発芽時浸漬200倍		月 日	
苗箱消毒	ダコニール1000	①	30～1000倍・30cc/箱	22 g	4月6日	タフブロックと併用不可
					月 日	
田植期	Dr.オリゼリディア粒剤	②	50g/箱	1.1 kg	5月4日	播種時覆土前
	ファーストオリゼリディア粒剤	②	50g/箱		月 日	
本田除草	マージェット1キログラム	①	1kg/10a		月 日	JA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
	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	
	ジェイソウル1キログラム	③	1kg/10a	1 kg	5月4日	
	デオレ1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	アップラズ1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	サラフレッドKAI1キログラム	③	1kg/10a		月 日	
	フライオリティ1キログラム	②	1kg/10a		月 日	
	デオレ粒剤	③	80g/10a		月 日	
	アップラズフロアブル	③	500ml/10a		月 日	
	アップラズジャンボ	③	400g/10a		月 日	
	ボデーガードプロ1キログラム	②	1kg/10a		月 日	
	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	②	1kg/10a		月 日	
	アトトリ1キログラム	①	1kg/10a		月 日	
ヒエクリーン1キログラム	①	1kg/10a	1 kg	6月14日		
ハヤグラシ粒剤	①	3～4kg/10a		月 日		
ロイヤント乳剤	①	200ml/10a		月 日		
モグト粒剤	①	3kg/10a		月 日		
本田防除	JA無人ヘリ①回目	②	ヒエクリーン5.6kg/10a	800 ml	月 日	JA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
	JA無人ヘリ②回目	①	クラップ剤16倍	800 ml	月 日	
他防除	トレバリアダビーム粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	7月30日	刈取後にも使用された場合は日付を記入してください
	ラフサイドキラップ粉剤DL	②	3～4kg/10a	4 kg	8月12日	
	キラップ粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	8月19日	
	ワイドバンコ豆つぶ	②	250g/10a		月 日	
	キラップ粒剤	①	3kg/10a		月 日	
	ビームエイトレボンソル	②	650倍		月 日	
	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	
	ズボルドー粉剤DL	①	3～4kg/10a	4 kg	7月25日	
	フラスシ粉剤DL	②	3kg/10a		月 日	
フラスシフロアブル	②	1000倍		月 日		
ドイツボルドーA	①	2000倍		月 日		
雑草防除	ラウンドアップマックスロード	①	200～2000ml/10a		月 日	刈取後にも使用された場合は日付を記入してください
	バスタ液剤	①	500～1000ml/10a		月 日	
	サンバーロン液剤	①	250～1000ml/10a		月 日	
	カワロン粒剤6.7	①	4～6kg/10a		月 日	

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

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、JA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。



GAP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

JAから配布されるチェックシートをつかっ、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	JA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
JA米	3	JA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
	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「能登のやさしいこめづくり情報」をJAのと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 <https://www.is-ja.jp/noto/eino/>



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



根の割れが少なく、生育旺盛で病気に強く、まきどきを選ばない五寸ニンジン「おこのみ」

ニンジン

夏まきで楽ちん収穫 肥大までの生育をスムーズに

ニンジンの生育適温は、成長に従い低くなるため、夏まきは冬に向けての気温変化と各生育ステージの適温が合い、栽培に適しています。種まきは気象庁のデータを参考に、平均気温18～21度の時期の60日前にします。

栽培は、根が本格的に肥大を始めるまでの種まきから60日の生育に集中することが大切です。まず発芽適温を維持し、土の乾きに注意し一斉に出芽させます。出芽から35日間の適温は20～25度で、肥大直前の本葉4、5枚で間引いて生育をそろえ、追肥で健康に、土寄せで根を守ります。根の長さが決まる出芽後30～50日の本葉7枚程度までの適温は18～21度です。出芽後60日、本葉10枚からの肥大適温は16～18度。前半の生育が順調なら、良質なニンジンができます。

【基本情報】

- 分類：セリ科ニンジン属
- 原産地：アフガニスタン
- 発芽適温(地温)：15～25度
- 生育適温(気温)：18～21度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：5.8～6.4

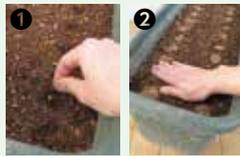
【病害虫情報】

黒葉枯病：葉が褐・黒褐色になり、巻き上がり枯れる。肥大成長期に出やすい。肥切れさせず、発生時は殺菌剤を散布。
ネキリムシ類：ヤガの仲間の幼虫が夜間に株元をかじる。被害株周辺を掘ると幼虫がいる。捕殺、防虫ネットの被覆、ベイト剤を散布。

ニンジンの栽培方法

1 種まき

土に普通化成(NPK各成分8-8-8)と過リン酸石灰を各約60g混ぜ、深型プランター(長さ70cm、深さ32cm、36L)へ入れる。種まき前日に土を湿らせ、15cm間隔、株間6cm、深さ5mmのまき穴を20カ所ほど開ける。1穴に3粒まき(写真①)、パーミキュライトをかけ、手で押さえ土と種を密着させ(写真②)、十分に水をやる。



【ポイント】出芽までの8日前後は乾きに注意して、一斉に出芽させる。

2 間引き(1、2回目)

本葉4、5枚で株元を手で押さえて抜くか(写真③)、はさみで切り取り1カ所1株にする(写真④)。病害虫被害、勢いの強過ぎ弱過ぎ、葉色の不ぞろい、葉が開いている、葉の付け根(葉ざや)が太く短いものなどを間引く。



【ポイント】間引きは早いと立ち枯れしやすく、遅いと徒長し倒れて生育が遅くなる。

3 追肥・土寄せ

本葉4、5枚ころの養分切れは肥大不良の原因になるので、この頃、普通化成(8-8-8)約14gを株間に施す(写真⑤)。追肥後は、土の通気と通水を高め、除草も兼ねて土を寄せ(写真⑥)、水をやる。



【ポイント】土寄せの土は根にかけ、生育遅れや病気予防のため葉や葉ざや部分にかからないようにする。

4 収穫

五寸ニンジンで種まき後90～120日(写真⑦)、根径5cmで尻が詰まってきたら収穫できる(写真⑧)。夏まきならとう立ちする3月下旬前まで長く収穫できる。



【ポイント】強い冷え込みが来る前に、凍るのを防ぐため土を盛っておく。

栽培カレンダー

● 種まき ■ 収穫

1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12					
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			



こども共済のお見積りをしていただいた方に

≪A賞≫ **アンパンマンおえかきくれよん** または
 ≪B賞≫ **真空二重ハンドル付きマグボトル 500ml**をプレゼント!

キャンペーン期間 2025年4月1日(火)～2026年3月31日(火) **各賞品 先着1,000個ずつ**

キャンペーン応募要項

応募対象者

キャンペーン期間中にこども共済のお見積りを実施された契約者。
 ※系統役員とその家族は除く。
 ※当該キャンペーン専用の応募用紙への記入を必須とする。
 ※契約者×被共済者で年間1口までとする。

応募方法

下記の専用応募用紙に、必要事項をご記入のうえ、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。

A. アンパンマン おえかきくれよん



B. 真空二重ハンドル付きマグボトル 500ml



※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。※賞品の画像はイメージです。賞品のデザイン・仕様等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

<キリトリ>

こども共済 お見積りキャンペーン 応募用紙

ふりがな	応募者性別	応募者 生年月日	応募者 お電話番号
応募者名	男・女 (S/R)	年 月 日	
〒	応募者ご住所	お子さま性別	ご希望の商品
ふりがな	男・女 (H/R)	お子さま生年月日	<input type="checkbox"/> A賞 アンパンマン おえかきくれよん <input type="checkbox"/> B賞 真空二重ハンドル付きマグボトル500ml
お子さま		年 月 日	

※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ご提供・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おります。

〈JA記入欄〉	JAコード	支店コード	担当者名	担当者コード

応募日	提案プランNo.	管理者
R 年 月 日		<input type="checkbox"/>

やさい畑

2025年6月初夏号

2025年5月2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》ゆっくり始めて、たっぷり収穫
夏野菜“遅植え”のすすめ
- 《大型連載》家庭菜園で菌ちゃん農法
- 《特別企画》生態を知れば、怖るに足らず
2大害虫 カメムシ&ウリハムシ
- 《有機自給農家》柴田家のやさしい野菜づくり
- 《別冊付録》夏野菜の不調を解決
生育診断パーフェクトブック

お申込みは最寄の支店へ



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5日(木)	能都支店	9:00~15:00
6月6日(金)	珠洲支店 (旧宝立店)	9:00~12:00
6月14日(土)	町野支店	9:00~12:00
7月9日(水)	柳田支店	9:00~12:00
7月10日(木)	門前支店	9:00~12:00

脳トレ!

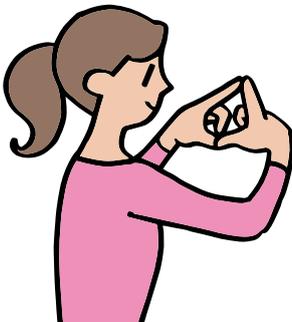
手足の体操

シャクトリムシ体操で
集中力アップ

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

人の名前や予定などを覚えるときや金額を計算する
ときなどに、指先が自然と動き出す人を見かけるよう
に、指先と集中力には密接な関係があります。

今回の体操は親指と人さし指でシャクトリムシの動きをまねます。左右の手がつかれて動かないように、
動かす指、止める指に集中して指先を動かしてみま
しょう。



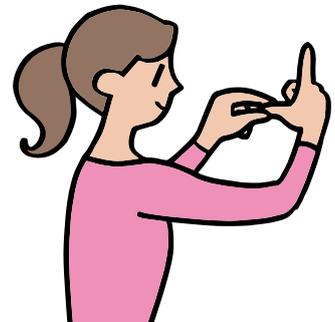
①親指同士、人さし指同
士を合わせます。



②右手の親指を左手の人
さし指に付けます。



③右手の人さし指を伸ば
します。



④左手の親指を右手の親指
に付けます。左手の人さ
し指を伸ばし①に戻りま
す。左右の指を入れ替え
て行ってみましょう。

応用▶今回はシャクトリムシの動きを紹介しました。慣れて
きたら、動かす指の順番を変えて逆の動きにも挑戦してみま
しょう。頭の体操にもなります。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

支店長紹介

令和7年度の定期人事異動により、6支店の支店長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。

穴水支店長



おぐり まきこ
小栗 真紀子

穴水支店は本店の1階にあり、他店のお客様もたくさん来店されます。“明るく”“笑顔”で組合員、地域の皆様をお迎えするように心がけています。職員一同お待ちしておりますので、お気軽にご来店下さい。よろしくお願いたします。

門前支店長



うえむら まさし
上村 仁

門前支店では「元気な挨拶」を心掛けて、組合員の皆様のお役に立てるよう日々業務に取り組んでおります。復興に向けてより一層努力してまいりますので、お気軽にお声掛けください。職員一同、皆様のご来店をお待ちしております。

輪島支店長



かじ まさひで
梶 政秀

能登半島地震からの復興途中の奥能登を豪雨が襲いました。被災された方々にお見舞い申し上げます。能登に平穏な毎日が戻りますよう、皆様に寄り添ったご対応を努めさせていただきます。職員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

町野支店長



まつもと ゆきひこ
松本 幸彦

震災から1年が経過し町野町の風景も一変しました。本年度は新しいメンバーで組合員の皆様の力となり、秋に完成予定の新しい支店店舗などもあわせて復興を盛り上げて参りたいと思います。職員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

能都支店長



おけや けいこ
桶屋 恵子

まだまだ、震災の跡はそこかしこにあり、復旧への道のりは遠いですが隣接するAコープ能都には、新鮮食品が並び活気づき、支店ともども毎日多くのお客様が来店されますが駐車場が手狭なため、大変ご迷惑をおかけしております。組合員・利用者の方々に、少しでもお役に立てるよう努めてまいりますので、お気軽に声かけ下さい。職員一同お待ちしております。

柳田支店長



いけもり ちあき
池森 千秋

今年1月より柳田支店に勤務させていただくことになりました、池森です。組合員、利用者の方々に少しでもお役に立てるよう、職員一同で皆様のご来店を心よりお待ちしております。

珠洲支店長



とくりき よしひろ
徳力 良弘

日頃より当店をご利用いただき誠にありがとうございます。当店では組合員、利用者の皆様から親しまれ信頼される店舗づくりと、皆様に寄り添った対応を心掛けJA事業を通して営農とくらしにお役に立てるよう努めてまいります。職員一同、皆様のご来店ご利用を心よりお待ちしております。

手芸研究会「ま〜んで楽しい会」

ともだちあつまれ

ハイ! チーズ

町野支店管内



▲それぞれお手製のものを持ってパシャリ

代表者より一言

毎週金曜日の午後1時から町野公民館で集まっています。発足は、令和6年7月から、気の合う仲間「何かしたいね。」という声上がり、2人、3人と増え、今は5人でやっております。毎回、テーマは自由で自分の作りたい物を提案。色々なもの作りに挑戦し、ズボンやベスト、エプロン等もつくりました。もちろん、家にある洋服や着物、古着などでリメイクして出来上がりを楽しんでいます。

ミシンで生地を縫い合わせていきます。



可愛い手作りのお人形たち。色んな表情があって素敵★ほっこり癒されますね♪

この生地使おうか？
どうする？選ぶ時から楽しそう★



文芸

サロン

◆おもふ句会（柳田支店管内）

- | | | | | | | |
|---------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| 卒業が永遠の別れか地震の村 | ひっそりと誇りもせずに姫水仙 | 過疎の春野遊びをする子等もなし | 花冷えや家族の具合も気にとめる | 牛飼いの集ひて破顔春うらら | さらさらと水車を廻す雪解水 | 解体の庭に名残の木の芽かな |
| 秋常 隆彦 | 小谷 哲夫 | 小谷内博之 | 重野さとみ | 中瀬 尚子 | 竹田 桐生 | 南 和美 |

◆投稿作品

- | | | | | | |
|-----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|----------------|
| 春うららこわい花粉がとびまわる | ほっこりと落ち緑の午後柿若葉 | 満開の被災地桜シャッター切る | 我がひ孫高校入学楽しもしく | 故郷の鹿島の桜胸に秘め | 温泉の香知らぬ人達出会いして |
| 岡須美重子 | 前川 公子 | 安原 弘子 | 清坐キクエ | 新田 幸子 | 北方 秋美 |

※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。

※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、蒸し暑い日でも食べれる
サッパリレシピです。



豚肉の梅干し煮

材料 (4人分)
豚肉(肩ロースまたはヒレ)…400g | 卵…1個 | 塩・こしょう…各少々 | 片栗粉…100ml | 揚げ油…適宜 | 梅干し(種を除く)…40g | 砂糖…50g | 酒…大さじ2 | トマトケチャップ…大さじ2 | しょうゆ…大さじ3 | スープ(鶏がら)…100ml | スダチ(輪切り)…4枚

- 作り方**
- 1 豚肉は一口大に切り、卵・塩・こしょうを加えて混ぜ、さらに片栗粉も混ぜる。
 - 2 揚げ油を中温に熱し、1を入れて表面がカリッとするまで揚げる。
 - 3 ボウルにたたいた梅干し、砂糖を合わせ、よく混ぜる。
 - 4 鍋に酒、トマトケチャップ、しょうゆ、スープを入れて煮立て、3を加え弱火で煮る。
 - 5 4に2を加え、汁気がなくなるまで煮て器に盛り、スダチを添える。

Point
豚肉と梅干しの組み合わせで疲労を回復。冷めてもおいしいスタミナメニューです。梅干しのソースは魚にも合います。



水無月

材料 (4人分)
小麦粉…50g | 上新粉…25g | 砂糖…60g | 水…125ml | 甘納豆…100g

- 作り方**
- 1 小麦粉と上新粉を合わせて2回ふるう。
 - 2 ボウルに1と砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を加えてだまができないように混ぜ合わせる。
 - 3 2を大さじ3ほど残して適当な大きさの型に流し、蒸気の上があった蒸し器で5分ほど蒸す。
 - 4 3を蒸し器から取り出し、甘納豆を散らして手で軽く押す。上から残りの生地を流し、蒸し器に戻して、強火で20~25分蒸す。
 - 5 4を網に取って冷ます。粗熱が取れたら型から外し、網にのせて冷ます。
 - 6 6つに切り分け、1切れを半分にとって菓子皿に盛り付ける。

滝川豆腐



材料 (4人分)
水…120ml | 粉寒天…1.8g | 豆乳…200ml | ポン酢[しょうゆ…大さじ1 | レモン汁…大さじ1] | わさび…適宜

- 作り方**
- 1 鍋に水を入れ、粉寒天をふやかす。適当な大きさの型を水に漬けておく。天突きはめらしておく。
 - 2 鍋を火にかけ、木じゃくしでかき混ぜながら粉寒天を煮溶かす。沸騰してから2、3分で完全に溶けたら水の15%ほどを煮詰めて型の重量に合わせる。豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
 - 3 水気を切った型に2を流し入れ、表面の泡を取り除く。型の周りに氷水を張り、冷やし固める。
 - 4 型から出し、天突きに入れられる大きさに切り、器に突き出す(天突きがない場合は細く切り出す)。
 - 5 しょうゆとレモン汁を合わせてポン酢を作り、4の周りにかけ、わさびをのせる。

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】早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう
【健康運】好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに
【幸運の食べ物】インゲン

♉ 牡牛座
4/20~5/20

【全体運】頼み事を引き受けてもらいやすい好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを
【健康運】前半は無理をしないように。後半は大きく上昇
【幸運の食べ物】アシタバ

♊ 双子座
5/21~6/21

【全体運】パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎
【健康運】筋トレで体力増強。下旬は休養に充てて
【幸運の食べ物】オクラ

♋ 蟹座
6/22~7/22

【全体運】運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ!
【健康運】食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きまます
【幸運の食べ物】エダマメ

♌ 獅子座
7/23~8/22

【全体運】予定の詰め込み過ぎに注意。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです
【健康運】オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要
【幸運の食べ物】シソ

♍ 乙女座
8/23~9/22

【全体運】出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を
【健康運】ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて
【幸運の食べ物】キュウリ

♎ 天秤座
9/23~10/23

【全体運】用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉
【健康運】血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう
【幸運の食べ物】新ショウガ

♏ 蠍座
10/24~11/22

【全体運】苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと
【健康運】体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて
【幸運の食べ物】ズッキーニ

♐ 射手座
11/23~12/21

【全体運】強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一步譲って
【健康運】前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎
【幸運の食べ物】ゼンマイ

♑ 山羊座
12/22~1/19

【全体運】もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ
【健康運】スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます
【幸運の食べ物】トマト

♒ 水瓶座
1/20~2/18

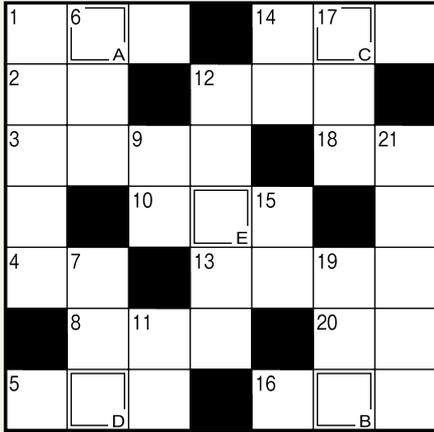
【全体運】さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く
【健康運】不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉
【幸運の食べ物】パプリカ

♓ 魚座
2/19~3/20

【全体運】厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援も現れそう
【健康運】急な発熱に気を付けて。無理はしないこと
【幸運の食べ物】レタス

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ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ひじをグッと曲げて出します
- ⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ちらしやにぎりがあります
- ⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳5月の空を泳ぎます

→ ヨコのカギ

- ①端午の節句に——人形を飾った
- ②鉛筆にもリングにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑧福島の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩カァカアと鳴きます
- ⑫スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰三毛、トラ、サバといえは
- ⑱ギュッと押すと気持ちいい



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、日頃の感謝を込めて、「お中元」を贈ります。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。(ふれあいトーク&トーク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のと 総務部総務課

応募締切

令和7年6月16日(月) 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。

応募の際のお願い

クイズの景品は、ハガキに記載された住所へお届けしています。仮設住宅など自宅以外にお住まいの方は、その住所でご応募下さい。せっかく当選されても、お届け出来ない事象が発生しています。連絡先も日中繋がる番号をお記載下さい。何卒、ご協力の程よろしくお願い致します。

3月号の答え 『ウグイス』

◆クイズ当選者 (応募総数137名)

兵衛 正 様	米川 恒夫 様
山下 幸子 様	辻口 忍 様
川高あゆみ 様	染谷ひろ子 様
黒川 弘子 様	中山 文子 様
宮口九二子 様	町屋 政信 様
永草 正彦 様	大畑賀津雄 様
関山 福政 様	森 淑子 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

3月号への投稿より

いつも楽しみに読んでいます。先日は片山津温泉へご招待頂きありがとうございました。笑いヨガなど、大変豪華で楽しかったです。心も体も癒されました。
輪島市 Y・I 73歳

発行

〒927-0026

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地

TEL 0768-52-3800(代)

発行人 代表理事組合長 藤田 繁信
編集 JAのと本店 総務部総務課
印刷 株式会社 アクセア金沢



今月の当番は
能都支店
です!



昨年11月より「Aコープお届け便」が運行しております。
朝9：00頃支店前を出発して16：00頃帰店します。出発時には「いつてらっしゃい 今日も気をつけて生鮮商品を届けてね。」帰店時には、「おかえりなさい。」と窓を眺めて微笑ましく思っています。
皆様も見かけられましたらお声かけ下さい。一番人気は、お刺身だそうです。



穴水町 Mさんの家族

ムックくん
(オス・13歳・トイプードル)
9/14で14歳になります。いつでもどこへ行くにも一日中お母さんにくっついて離れません。JAの窓口に来る時も一緒に、職員さんともすっかり顔なじみ(?)です♡

随時掲載
します!

えちやけな家族

ペット
お宅の家族紹介しませんか?

※えちやけ…可愛い、可愛らしい



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。

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					

※やむをえず、変更となる場合があります。

料金受取人払郵便

穴水局
承認

2501

郵便はがき

9 2 7 - 8 7 9 0

差出有効期間
令和9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

ふりがな

名前

歳

電話番号