

WONDERFUL NOTO

すあひ 能登

2025.

6

Vol.22

JAのと JAのと

JAのと

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



表紙：のとキリシマツツシ (珠洲)

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

能登町字
(能都支店管内)

今月の農人

しばの たった
夫 柴野 立太さん(48) 妻 さくらさん(47) ご夫妻



◀学生時代に素敵な出会いをした柴野さんご夫婦。
奥様のさくらさんは、金沢から嫁いできたそうです。

今月は、小さい頃から両親の働く背中を見ながら育ち、両親の手助けをしようと22歳から能登町に移住された、酪農家の柴野さんご夫婦にお話を伺いました。

柴野さんは、搾乳牛45頭、育成牛30頭を飼育され、牧草地面積17畝年間約400トンを搾乳されています。

昨年の大地震が発生するまでは、妹さんも作業をされていましたが、大地震後、一緒に作業を継続する事が困難となり、妻のさくらさんが作業に加わり1年5ヶ月になります。

毎朝5時より作業が開始され、牛糞の排除、餌やり、牛舎の清掃、搾乳、子牛のミルクやりと一連の流れがありますが、1日の内にも搾乳や餌やりを何度か繰り返します。その他に土作りや草刈り等も行っており、大変忙しい日々を過ごされています。昨年の震災後も、牛の飲水を調達する為に変な苦労されたそうです。

また、酪農経営は、無休で、天候にも影響され、牛の分娩の立会などもあります。今行っている※サイレージ作りも、天候に左右され、中々ゆっくり休む間もないくらい働いている柴野さん。その合間をぬって、立太さんは、地区の消防団員として活躍されており、神野創神太鼓のメンバーの一員でもあります。

「メンバーと共にバチを握り、思い切り太鼓を叩いている時は、仕事の苦労も忘れ心がすっきりしますね。」と笑顔で話されていました。

また、さくらさんは、おしゃれな色合いとパーツを組合せ、レジンという液体を使用した

おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

おいしく食べて梅雨うつ対策

梅雨の時期は、気温や気圧の変化で自律神経が乱れやすくなります。結果、体調だけではなく、メンタルの不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。自律神経が乱れると「梅雨うつ」になりやすくなります。

今回は梅雨うつ対策にお薦めの栄養素などを二つご紹介します。

■ 炭水化物

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかり取るようにしましょう。お薦めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

■ オメガ3脂肪酸

青魚、あまに油、クルミなどに含まれるオメガ3脂肪酸（EPA・DHA・ α -リノレン酸）は脳の働きをサポートしセロトニンの分泌を助けるため、梅雨うつ対策にお薦めです。普段魚を取っていない方は、意識して取ると良いでしょう。

オメガ3脂肪酸は、細胞膜を強化し肌のバリア機能を向上させる働きがあるので美肌づくりには欠かせません。サラダにクルミをトッピングしたり、缶詰の魚を活用すると手軽にオメガ3脂肪酸が取れます。

梅雨うつ対策には、食事も大切ですが、規則正しい生活、睡眠をしっかり取る、好きなことをしてストレスを解消することも大切です。

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。



▲牛たちもコチラをちらり。挨拶(?)してくれました(笑)



▲柴野さんの牧場とサイレージ



▲この素敵なイヤリングとピアスは、さくらさんのお手製



▲柴野家の愛犬モナちゃん

アクセサリー制作を行っています。
「酪農作業は、まだ初心者ですが、朝のすがすがしさと、牛の成長に喜びを感じています。」とお話して下さいました。
「酪農作業で感じる体験がオリジナリティを感じる作品となり、知人のお店に展示いただいています。」とさくらさん。色合いや風合いがとてもステキなアクセサリーです。柴野さんご夫妻の元気の素は、「子供さんの成長と牛の生育、愛犬のモナちゃん」だそう。
また、夫妻円満の秘訣は、尊敬、思いやりとの事でした。
昨年の大地震や豪雨災害の後、奥能登地区では、通常の生活が出来ずに復旧作業は続いています。一歩ずつ前を、支援に感謝し一日も早い復興を願っています。
これからも、お身体に気を付けて、能登の酪農を盛り上げて行なって下さい。
ありがとうございました。

※サイレージは、乳牛の大切な牧草などの飼料を特殊なビニールで密閉し発酵させたもの。

編 ちょっこり言わせて 2025. 6 Vol.22

目が覚めるような真っ赤なのとキリシマの表紙は、珠洲市上戸町の組合員さんのお宅に咲いていたものです。20～30年前にご両親が植えたものだそうで、現在、約50～100株程ののとキリシマが、お家の前を囲むように咲いていましたよ。

ジメジメと嫌な季節になりました。

こんな時は、あっさりしたものが食べたく
なりますね。P13「今月のおかず」をまた参考にして頂ければ嬉しいです😊





JAのと やすらぎ会館天翔穴水の完成イメージ図。館内には、大ホールと小ホールがあり、仕切りを外すと280席収容可能に。



▲地鎮の儀で、盛砂に鎌を入れる藤田組会長

やすらぎ会館 天翔穴水 地鎮祭

震災前、穴水町平野にあったセレモニー会館がおぞら天翔穴水が公費解体され、「やすらぎ会館天翔穴水」と名称変更し同場所にて新たに建設されるため、6月2日(月)に地鎮祭が行われました。穴水町長、施工業者の兼六建設(株)さんをはじめ、設計を依頼している全農県本部の皆さん、当JAの関係者等合わせて約30名が参加しました。儀式を終えた藤田組会長は、「会館建設は、当JAの復旧復興への大きな一歩。新築される会館は、大小ホール合わせて、280席収容が可能となる。以前の会館よりも利便性に優れており、近年は、新型感染症流行などで、家族葬などの小規模で簡素な形態の通夜・葬儀が増えている。今後とも地域の皆さまのニーズに応え、サービスを提供出来るよう努めていく。工事中工に当たり、関係各位には工事の安全に十分に配慮し、無事完成されることを祈念したい。」と式辞を述べました。

「JAのと やすらぎ会館天翔穴水」は、この後着工され、令和8年2月頃(予定)に竣工後、営業開始予定です。

松下奈緒さん 輪島・珠洲で 激励ミニライブ

5月25日(日)輪島市の航空学園能登空港キャンパス機体格納庫と珠洲市のラポルトすず大ホールにて、俳優でミュージシャンの松下奈緒さんが、震災の激励のためにミニライブを行いました。

JAのと・JA内浦町からの呼びかけで実現したもので、計700名の方が来場しました。

輪島の会場では、松下さんがヒロインを務めた朝ドラの主題歌「ありがとう」など計7曲を演奏し、サイン入りグッズが当たる抽選会も行われました。

トーク内で松下さんは、「格納庫で演奏するのは初めて。また能登にライブに来れたら。」と話していました。



▲航空学園(輪島市)にて

児童が田植え体験

事業の一環として取り組んでいる「米作り体験農園」として、門前、珠洲市正院小では5月8日(木)に、珠洲市直小、柳田では5月20日(火)、町野では5月28日(水)にそれぞれの地区の小学校で田植えが行われました。

5月20日(火)に行われた、珠洲市野々江町にある直小学校では、児童による昔ながらの田植えを行いました。

直小の児童の皆さんは、珠洲ちよんがり保存会の池谷内会長から田植え唄などを教わり、水田を管理している(農)き

ずなの桶田代表から苗の植え方の説明を受けました。

5年生は田打ち唄、4年生は田植え唄を歌い、田植えは5、6年生の担当。最学年の6年生は、凛々しい立ち男姿・早乙女姿となり、コシヒカリの苗を丁寧に植えていました。

在校生や家族が見守る中、泥だらけになりながらも楽しそうに作業を終えた児童の皆さん。

その様子を周りで見ていた保護者や地域の皆さんは、「児童たちの唄声・掛け声が大空に響き渡り、たくさんさんの元氣と笑顔をもたらした。」と話していました。

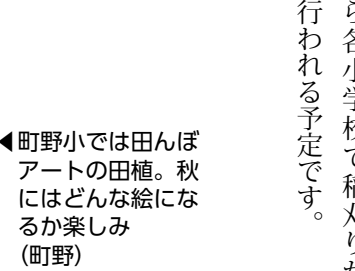
今後、9月中旬頃から各小学校で稲刈りが行われる予定です。



▲植えているのは、立ち男姿・早乙女姿の6年生(珠洲・直小)



▲全身どろんこになりながらも楽しく植えたカグラモチ(柳田)



◀町野小では田んぼアートの田植え。秋にはどんな絵になるか楽しみ(町野)



▲天候にも恵まれ田植えをする児童(門前)



▲正院小はひとめぼれを植えました(珠洲・正院小)



珠洲警察署より

感謝状

5月28日(水)に珠洲警察署の惣島署長が穴水町の当JA本店に来訪され、中島専務に感謝状を手渡ししました。

昨年1月の発災後、珠洲市野々江町にあるやすらぎ会館すずの駐車場やトイレを全国から災害の応援に駆け付けた警察の皆さんの活動拠点として、数か月お貸ししたことから頂いたものです。

惣島署長からは、「その節は大変助かりました。ありがとうございます」と謝辞を頂き、中島専務は、「お役に立てて良かったです。当JAの活動のひとつに、地域貢献活動というものがあるので、引き続き、地域に寄り添った活動を続けて行きたいと思っています。」と話していました。



▲感謝状を受け取った中島専務と惣島珠洲警察署長

珠洲支店展示会

開催

5月24日(土)に珠洲市若山町出田の農産物集出荷場にて、珠洲支店の展示会を開催しました。

当日は雨予報でしたが、午前中は何とか持ちこたえ、朝から多くのお客様で賑わいました。

屋外には、職員が出店した焼きそば、焼き鳥、能登牛試食販売などがあり、会場には美味しそうな匂いが漂いました。

11時から開始のおにぎり無料配布には、長蛇の列が出来、皆さん「ありがとうございます。」と笑顔で受け取っていました。



▲おにぎり無料配布は大好評

青果物も販売しました▶



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 6 276円/kg、目標反収800kg）見込めます。副収入も見込める冬至用力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			播種	定植			着果					試し切り			

○播種 ◎定植 ★着果 ■試し切り □収穫

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。



乾燥ヨモギを出荷してみませんか？

JAのと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、JA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)
※集荷作業料等として1kgあたり
62円(税別)を精算時に
控除致します。

令和7年10月10日金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。

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



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



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



茶豆風味で3粒さや率がよく、夏まきにも適した早生品種「おつな姫」

エダマメ

失敗の少ない夏まきがお勧め 摘心してさや数を増やす

エダマメをビールのおいしい6～8月の夏に収穫するには、温暖地ならば3～5月、寒冷地なら5月上旬に春まきする必要があります。ただ気温が4月までは低く、5月は安定せず、発芽に適した地温を保てず失敗しがちです。

一方で、気温が十分に上がる夏まきなら手間をかけずにおいしいエダマメが秋に収穫できます。

夏まきは品種選びも大切です。気温が高いと開花や収穫が早まる極早生～中早生の品種を選びます。

もう一つ、出芽までの水やりの方法も重要です。エダマメは、出芽に多くの酸素を必要とするので、種まきしたらたっぷり水をやり、その後は出芽まで控えるようにします。

【基本情報】

- 分類：マメ科ダイズ属
- 原産地：中国東北地方
- 発芽適温（地温）：25～30度
- 生育適温（気温）：20～25度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.5

【病害虫情報】

ダイズサヤタマバエ：幼虫が未熟なさやの中で豆を食害する。夏まきで発生が多い。

ワタノメイガ：葉を幼虫が巻いて中から食害する。8、9月の発生が多い。発生したら手で捕殺する。

エダマメの栽培方法

1 種まき

鉢のまま植えられるジフィーポットにピートモスと赤玉土（細粒）を等量混ぜた土を入れ、種3粒を指で押し込む（写真①）。新聞紙の上にポットを置き、水をやったら、日当たりの良い、雨がからない軒下などに置き、新聞紙をかける（写真②）。

【ポイント】土が乾くようならポットの下に敷いた新聞紙へ水をやる。適温ならば3、4日で芽が出始める。出芽後は上から水やりができる。



4 摘心・追肥

さらに14日前後の開花が始まる頃に、本葉6枚を残して芽をはさみで切り（摘心・写真⑥）、葉の脇から出る側枝を伸ばす。併せて普通化成（NPK各成分8-8-8）約8gを施し（写真⑦）、土を株元に寄せておく。

【ポイント】開花後は、さやを充実させるため、土が乾かないように注意する。



2 間引きと植え付け

種まき後5～9日ほど、本葉（初生葉）2枚が開き切る前に間引いて2株にする（写真③）。IB化成16gと過リン酸石灰を約8g混ぜた土を入れたプランター（長さ60cm・深さ19cm・14L）に、15cm間隔で8株4鉢をジフィーポットごと植え付ける（写真④）。

【ポイント】本葉2枚が開き切る前に必ず植え付け、苗の老化を避ける。



5 収穫

夏まきの場合、収穫は種まき後55～65日ほど。株の真ん中あたりのさやが膨らんできたら、株ごと刈り取って収穫する（写真⑧）。

【ポイント】株から外したさやは鮮度が落ちやすいので早めにゆでて食べる。



3 増し土

植え付け後9～13日で、初生葉を含む本葉6枚が開いたら株元に土を足す（写真⑤）。



栽培カレンダー

● 種まき 🌱 植え付け 🍷 収穫

6			7			8			9			10			11		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下

JA教育ローン

2025年
4月1日(火)～
9月30日(火)

夢★
追いかけて

固定金利 年
2.0%
保証料込
WEB申込
された方

固定金利 年
1.9%
保証料込
組合員の方

固定金利 年
1.8%
保証料込
条件に該当する
組合員の方

- ① JA住宅ローンのお借入がある方
- ② 当JAに給与振込を指定の方

※上記のいずれかに
該当する方を対象とします

学生生活の
資金全般に利用OK!

幼稚園・保育園の
教育費もOK!

保証人は原則不要

我が子を
全力応援!

農家さん
以外もOK!

詳しくは
WEBで

お気軽にご相談ください!

JAバンク石川 教育ローン

あなたちを思うパートナーバンク
JAバンク石川

JAバンク石川は、農・林・水産業とJAとJAバンク石川協会の提携です。

比べてみよう♪ マイカーローン 気にしてみよう♪ マイカーローン




JAマイカーローン

WEBからの
申込で

1.7%

固定年
金利 保証料込

組合員の方

1.6%

固定年
金利 保証料込

ネットに該当する
組合員の方

1.5%

固定年
金利 保証料込

毎月の返済額が、
少なくなる場合も！
ローンの借換相談もお気軽にどうぞ

※下記のいずれかに該当する方を対象とします。
 ①JA住宅ローンのお借入れがある方
 ②JAマイカーローン返済中の方以内の方
 ③当JAに給付振込を指定の方

⑦よりそう

農家さん
じゃなくても
ご利用OK!



金利用途期間

2025年
4月1日(火)~
2025年
9月30日(火)

車のご購入以外にも
使いみちイロイロ!

 カー用品 購入費用 (カーナビ等)	 運転免許の 取得費用	 カーポート 建設費用	 ローンの 借換
--	--	--	---

24h
OK

スマホで簡単!

WEBから仮申込 仮申込後のキャンセルもOK



QRコード
読み取り

あなたに寄り添うパートナーバンク

JAバンク石川

JAバンク石川は、旗下15JAとJAバンク石川提携の協賛です。

JAバンク石川 マイカーローン 検索

[illegible]

JAバンク石川は被災された皆様の農業経営の復旧・復興をご支援いたします



《取扱期間》令和9年1月31日まで

令和6年能登半島地震農業復旧特別資金

幅広いニーズにお応えします！ **運転資金** | **設備資金** | **つなぎ資金**

対象者 ●農業を営む個人・法人 ●農業を営む個人等が組織する法人

金額	つなぎ資金以外	
	認定農業者	個人・法人
金 額	認定農業者以外	個人 3,600 万円 法人 7,200 万円
	認定農業者以外	個人 3,000 万円 法人 6,000 万円

【金利適用期間】令和9年1月31日まで

金利 **当初5年間無利子** ※利率減給期間経過後は 固定金利 年1.00%となります

ご融資期間 15年以内(うち償還期間3年以内)

【融資用途】被災者、関係者等と共同融資が可能です。【融資方法】融資枠付、【融資額限度額】JA 所定の利率
【返済方法】返済方式は元金均等返済方式とし、毎月返済方式、毎1回または年2回返済方式、
特定月等額返済方式(毎月返済に充当してそれ以外の月の返済を滞り滞りなく返済する)が可能です。
※返済額はあらかじめJAが定めた範囲の枠とします。



穴水支店 TEL:0768-52-1170	門前支店 TEL:0768-42-1166
輪島支店 TEL:0768-22-1210	町野支店 TEL:0768-32-1107
能都支店 TEL:0768-62-2130	柳田支店 TEL:0768-76-1236
珠洲支店 TEL:0768-84-1311	

JAのと
最寄りの各支店まで

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、J Aお取引窓口、もしくはJ A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】

J A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、J Aお取引窓口、もしくはJ A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

J A共済事故受付センター

☎ 0120-258-931

ジョハ ラミヲ

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】

自動車センター TEL 0768-52-1242

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9日(水)	柳田支店	9:00～12:00
7月10日(木)	門前支店	9:00～12:00



【東野ひでぎプロフィール】
全国農業者農政運動組織連盟 顧問
道北なよろ農協会長理事
昭和四十六年 北海道名寄市生まれ
政治信条…まっすぐな農政



「改正食料・農業・農村基本法」とは？
今年四月十一日に食料・農業・農村基本計画が閣議決定されましたが、この基本計画は、昨年五月に改正された食料・農業・農村基本法（以下、基本法）に基づき、おおむね五年ごとに見直す中長期的な農政の指針になります。
農政一口メモの第一回は、昨年改正された基本法について解説します。
この基本法は「農政の憲法」とも言われており、日本の農業政策の基本的な方向を示すものとして、平成十一年に制定されました。
法律制定当時（九十年代）の経済情勢と、WTO体制の下での自由貿易の進展等を背景としています。
この法律は、
（一）食料の安定供給の確保
（二）農業の有する多面的機能の発揮
（三）農業の持続的な発展
（四）農村の振興
の四つを理念として掲げており、「国民生活の安定向上および国民経済の健全な発展を図る」ことを目的としています。

**東野ひでぎの
農政
一口メモ**



…… 第1回 ……

- ・食料安全保障を基本理念に明記
- ・食料の安定供給に係る費用を考慮
- ・環境への負荷低減の促進
- ・農産物の輸出促進
- ・支援する農業者の位置付け
- ・スマート農業による生産性向上
- ・農地・地域保全の促進
- ・鳥獣害対策

いずれも日本農業の課題とされているもので、その解決策として期待されているものと言えます。
J Aグループでは、今回の基本法改正にあたり、組織討議などを踏まえ、政府等に対して政策提案を行ったほか、農林水産省の審議会にJ A全中の会長が委員として参画し、J Aグループの意見反映に向けた提言を行いました。
これらの農政運動の結果、食料安全保障の考え方が抜本的に強化されたほか、適正な価格形成、多様な農業者の位置付け等が明記されたなど、J Aグループによる政策提案の内容が改正基本法に概ね反映されています。

展を図る」ことを目的としています。
世界の食料需給の変動や地球温暖化、人口減少のほか、食料、農業および農村をめぐる諸情勢など、法制定から二十五年間の変化に対応するため、農林水産省では令和四年九月から見直しに向けた議論を重ね、昨年五月に基本法を改正しました。
改正による主な変更点は次のとおり。

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』『やさい畑』の 定価改定について

四誌の定価を **2025年9月号より** 下記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025年8月号まで		2025年9月号より (毎号統一価格)
	定価(税込)		定価(税込)
家の光 □ I E no HIKARI	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上 地上生活文化研究所	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん 日本PTA全国協議会 雑誌部	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
やさい畑	各号	922円	1,100円 ※秋号より



指先合わせ体操で脳を鍛える

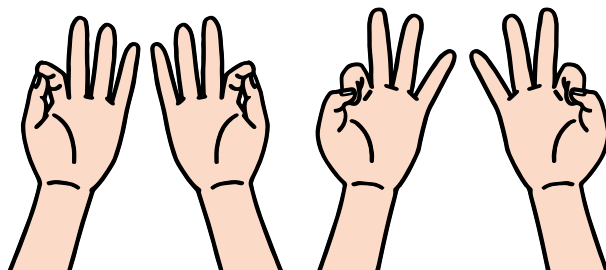
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに繰り返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。

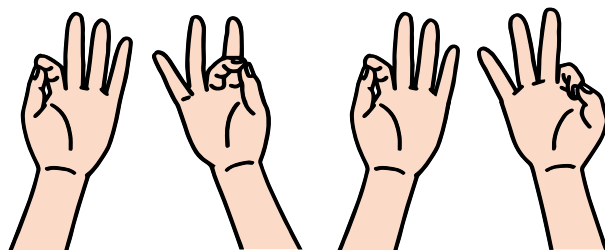
指先合わせ体操は一つ一つはとても小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

指先合わせ体操



- ①親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。
- ②人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。①②を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。

応用



- (レベル1) 右手と左手で、違う指で①②を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。
- (レベル2) 左右の動きをずらします。左手は①、右手は②の状態から左右同時に体操を繰り返します。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。



柳田ペタンク愛好会

ともだちあつまれ

ハイ! チーズ



柳田支店管内



代表者より一言

柳田ペタンク愛好会は会員20名、各月の第1・3・4(木)柳田野球場にて開催しております。これまで県大会で準優勝を果たした事のある実力派の愛好会です。ペタンクは、フランス発祥のスポーツで、金属製のボールを投げ目標球(ビュット)に向かって投げ、相手よりも近づけることで得点を競います。世界中で親しまれ、老若男女問わず誰でも楽しめるスポーツです。初心者の方も大歓迎ですので、ぜひお気軽に参加下さい。一緒にプレーし、交流を深めましょう。

真剣な表情ですが、何だか楽しそうです♪



目標球(色付のボール)に向かって、えいやっと投球。力加減が難しい



◆投稿作品

文芸

サロン



老二人しやくなげ咲いてガラス越し

平下 友子

竹皮を脱ぐ裏山よ爪痕よ

前川 公子

あぜ道でせりが芽を出し陽をあびる

岡須美重子

復活の代田希望の苗育て

小田 和子

山若葉ダンプの音の響く能登

安原 弘子

友が呼ぶ指さし見たと山頂に

清坐キクエ

棚田へと夏の朝日が差し込めば

小田 慶喜

田の水面写す今日の青の空

上野志津江

七回忌姿なき息子に声掛けて

新田 幸子

仮の家優雅に微笑む八重桜

岡田 礼子

ひとり占め気分で玄関開く

※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。



今日は、初夏の
野菜と涼し気な
和菓子の
レシピです♪



水牡丹 (みずぼたん)

材料 (4人分)

材料…4個分 | 白あん…80g | 梅肉…小さじ1/2 | 干しあんず…2個 | くす粉…32g | 水…200ml | グラニュー糖…40g

作り方

【下ごしらえ】白あんに梅肉を混ぜて4等分に丸める。干しあんずは半分の厚さに切る。プリンカップにラップを入れる。このとき、ラップがカップの上に出るようにする。

①くす粉に水を少し加えて湿らせる。10分ほど置きに木じゃくしで混ぜ合わせ、よく溶かす。残りの水とグラニュー糖を合わせてよく溶かして火にかけ、木じゃくしを鍋底に付けてかき混ぜながら火を通す。

②少し塊がでたら火から下ろし、全体が滑らかになるようかき混ぜる。再び火にかけて透明になるまでしっかり練る。

③火から下ろし、熱いうちに②をプリンカップへスプーン1杯くらい流して干しあんずを置き、丸めた白あんのせる。その上から②の残りを流す。最初に流したくす粉と上から流したくす粉がしっかりとくっつくように菜箸などでならす。

④形を整えてラップの口を輪ゴムで閉じる。カップごと氷水に漬け、冷やし固める。

⑤ラップを外して菓子皿に盛り、クロモジ(材料外)を添える。



ズッキーニとちくわのナムル

材料 (2人分)

ズッキーニ…1/2本(100g) | ちくわ…2本(50g) | ごま油…大さじ1/2 | 砂糖…1つまみ | こしょう…少々 | ごま…適宜

作り方

①ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。

②①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。



新鮮なズッキーニは生食がお薦め! 調理するときも火の通りを気にしないで良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもお勧めです。



豚肉とトマトのしょうが焼き

材料 (2人分)

豚肉(しょうが焼き用など)…200g | タマネギ…1/2個 | トマト…大1個 | キャベツ…適宜 | 塩…小さじ1/2 | こしょう…少々 | 小麦粉…適宜 | 油…大さじ1 | たれ[しょうゆ…大さじ1 | 酒…大さじ1 | みりん…大さじ1 | 砂糖…小さじ1 | おろししょうが…1片(15g)]

作り方

①豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りをさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。たれの調味料を合わせておく。

②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。

③フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりとし、色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しんなりしたら豚肉を戻し入れ、①のたれを入れて絡める。トマトを加えてたれとなじんだら、キャベツとともに盛り付け出来上がり。



うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもとひと味違うしょうが焼きに。トマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのうれしいですね。

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】厳しい状況ですが改善の兆しも見えています。もう一度情報収集を見直せば良い案が浮かぶはず。連絡は早めに

【健康運】適度な運動を心がけて、やり過ぎは禁物。健診は◎

【幸運の食べ物】ラッキョウ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】良好なスタートを切れます。計画は早めに進めて。丁寧なコミュニケーションを心がけると好結果に。下旬は慎重に

【健康運】体調を整えるのに良いとき。ハードな運動もOK

【幸運の食べ物】青トウガラシ



双子座

5/21~6/21

【全体運】好きなものに目がなくなりそう。羽目を外しやすいので、やり過ぎには気を付けて。友人とのレジャーは楽しめます

【健康運】危ない所には近寄らない。いつも通りが◎

【幸運の食べ物】カボチャ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】勢いのある好調運。新たな計画は幸運に恵まれます。迷ったらまずは試してみてください。方向修正も大胆に行いましょう

【健康運】ストレッチで柔軟性をアップ。肩回りを重点的に

【幸運の食べ物】シシトウ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて

【健康運】よくかんてゆっくり食べて。喉あめを携帯すると◎

【幸運の食べ物】ツルムラサキ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】空回りに気を付けましょう。思い込みで行動せず状況確認をしっかりと。観察、分析に力を入れれば良い方向へ

【健康運】スマホやテレビの見過ぎに注意。目をいたわって

【幸運の食べ物】スイカ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】勘違いから問題を起こさないよう留意して。悪意あるうわさには耳を貸さないようにしましょう。下旬から運氣回復

【健康運】香りの良いお茶と音楽が味方。ゆったり過ごして

【幸運の食べ物】ピーマン



蠍座

10/24~11/22

【全体運】追い風に恵まれます。細かいことを気にし過ぎないように。おおらかな態度が良好な人間関係に直結。旅行にツキ

【健康運】友人たちとのスポーツで元気がアップ。水分補給を

【幸運の食べ物】ミョウガ



射手座

11/23~12/21

【全体運】思い通りにならないことが多くイライラしがち。やり方を変えてみるのも選択の一つ。こだわりはほどほどで

【健康運】無理はしないように。休養を取ることで回復

【幸運の食べ物】モロヘイヤ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】運勢は活性化。考えているより、取りあえずやってみましょう。動きの中で勝機をつかめます。対話を大切に

【健康運】好調です。頑張りが利き、記録もアップ!

【幸運の食べ物】トウモロコシ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】不安定運ながら味方を得ることができる月。大変なときに力になってくれる人を大切に。ライバルのやり方にも注目

【健康運】弱い部分をしっかりとケア。予防に力を入れて

【幸運の食べ物】サクランボ



魚座

2/19~3/20

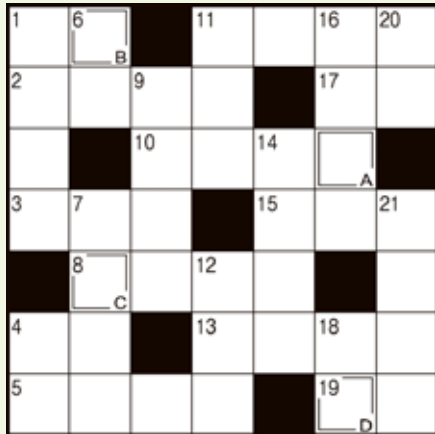
【全体運】運勢は吉凶混合。変わっていくことも多いので臨機応変に。早めの行動が吉と出ます。先手必勝の心持ちで臨んで

【健康運】うっかりのけがに気を付けて。飛び出しに注意

【幸運の食べ物】ナス

クイズ★頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓ タテの力ギ

- ①漢字では紫陽花と書く花
- ④肌にできないように日焼け止めを塗りました
- ⑥剣道の試合のとき頭につけます
- ⑦植物を分厚い本にはさんで作ることも
- ⑨1年を基準としたときの3カ月
- ⑪inと表記する長さの単位
- ⑫神棚に供える植物
- ⑭サイン、——、タンジェント
- ⑯海の宝石とも呼ばれる生き物
- ⑰——に交われば赤くなる
- ⑳6月10日は——の記念日です
- ㉑じょうろやホースでおこないます

→ ヨコの力ギ

- ①6～7月はしとしとと降る日が多い
- ②あの部長は——掌握術に優れている
- ③化学式ではH+やOH-などと表します
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- ⑤旧暦6月の異称
- ⑧赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- ⑩渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- ⑪長女から見た次女や三女
- ⑬父の日に——をこめてプレゼントを送った
- ⑮生の魚貝などを薄く切った料理
- ⑰木の根と枝のあいだ
- ⑲オニ、テッポウなどの種類がある花



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、暑さ本番！「涼しくなるもの」を贈ります。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7月15日(火) 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。

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記載下さい。何卒、ご協力の程よろしくお願い致します。

4月号の答え『イースター』

◆クイズ当選者(応募総数79名)

松井 洋子 様	安 津久人 様
関 義徳 様	高田 滋子 様
飛岡 香 様	橋本辰之祐 様
山本 健吉 様	中瀬リョウタ 様
小谷伊佐雄 様	金田 清作 様
山下 和明 様	浜田 栄子 様
上田 信江 様	西村 喜子 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

4月号への投稿より トーク&トーク

(編) 肥料等の注文ありがとうございます。広報配布して頂いてるんですね。ありがとうございます！輪島市内でも今ここに住まれているのか不明な組合員さん

金沢市 M・N

能登地震から近々1年半頃にせまりましたが、何事もこの答えのようにイースター(ハッピー)で楽しみを見付けて行きたいネ!!農業辞めたいと思っただが、JAさんのどの窓口に行っても明るく気持ち良い笑顔の対応、つい肥料も注文してしまふ事ばかり!!又微力ながら家庭菜園して見よう気持起こさせて頂き嬉しくなりました。又お世話になります。里町区長さんをお願いして広報を金沢在住被災者(能登の方)に配布し、喜ばれました。(今年中には輪島帰ります。)

能登地震から近々1年半頃にせまりましたが、何事もこの答えのようにイースター(ハッピー)で楽しみを見付けて行きたいネ!!農業辞めたいと思っただが、JAさんのどの窓口に行っても明るく気持ち良い笑顔の対応、つい肥料も注文してしまふ事ばかり!!又微力ながら家庭菜園して見よう気持起こさせて頂き嬉しくなりました。又お世話になります。里町区長さんをお願いして広報を金沢在住被災者(能登の方)に配布し、喜ばれました。(今年中には輪島帰ります。)

輪島市 ひまわり 67歳
(編) 愛耕会の皆さんへの嬉しいお便り他にも頂きました。先日テレビで、オナーさんと田植えをしているのが放送されていましたね。景観も相まって、何でも美味しく頂けそうです。道の駅も再開したので、私はブルーベリーソフトをまた食べたいです。

わんだふる農人いつも楽しみにしています。白米千枚田愛耕会の皆さん。オナーの皆さん。今年も頑張ってください。あそこから見ると太陽は最高です!!おにぎりも美味しそうです。

能登町 T・M 68歳
(編) 思いが通じて嬉しいです。そのとおりで、仮設に住んでらっしゃる皆さんもそうです。災害で畑ではもう作付け出来なくなつた方、畑作業したいけど、一歩踏み出せない方などのために、コンテナならどうかと思つて、4月から掲載させて頂いています。また参考にしてみたいですね。

ベランダでも育てられる「みんなのコンテナ菜園」を読ませて頂いています。仮設住宅の方にも向けられていてやさしい1ページです。小さな幸せが続いてくれたらいいなと思っています。

(編) いつもお便りありがとうございます。今回は解けましたでしょうか？また引き続き、ご応募とお便り待っています。

東京都 T・K 75歳

クイズ頭の体操が好きです。ボケ防止のために良いと思つて頑張つてやっています。解いて答えを応募するのが楽しみです。

穴水町 H・K 76歳
(編) この誌面にも完成イメージ掲載しています。コロナ以降より家族葬とかが多くなりましたね。営業再開した際には、また親族・集落などでご不幸があればぜひご利用頂けたら嬉しいです。

おおよそ天翔穴水解体終了したね。時代に沿った葬儀場が早く完成出来るといいですね。そのうちお世話になる時が来ると思います。

漢字忘れるの、よくわかります。パソコン使つてると簡単な漢字が思い出せないんです。今、何でも画面上で出来ませんが、本や雑誌は、やっぱりデジタル版よりも紙版の方が私は好きです。皆さんはどうですか？

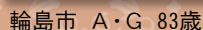
珠洲市 S・G 48歳
(編) S・Gさんクイズ合ってますよ。漢字忘れるの、よくわかります。パソコン使つてると簡単な漢字が思い出せないんです。今、何でも画面上で出来ませんが、本や雑誌は、やっぱりデジタル版よりも紙版の方が私は好きです。皆さんはどうですか？

いつもクロスワードを書いてしまします。解いてみえますが、これで合ってるのかしらと思つてしまいます。最近、パソコンやスマホで便利に調べたり出来ますが、旧人類の自分は、書かないと覚えられません。漢字も忘れてしまひそうです。

門前町 Y・Y 79歳
(編) 田植は無事終わりました。どうですか？今年も豊作になればいいですね。日々感謝感謝ですね。また一俵でもJAへ供出のご協力をお願いします。

今年も田植えが出来ることが嬉しい!! 早くおいしい能登ひかりが食べたい!!
(編) 田植は無事終わりました。どうですか？今年も豊作になればいいですね。日々感謝感謝ですね。また一俵でもJAへ供出のご協力をお願いします。

投稿
ミュージアム
美術館



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。

6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

[illegible]

(令和7年6月6日開催)

●報告事項

- (1)令和6年度下期監事監査意見について
 - (2)会計監査人の再任に関する決定通知について
 - (3)地方公共団体等に対する信用供与について
 - (4)JAバンク基本方針の変更について
 - (5)JAバンク基本方針に基づく「経営状況に関する事項の報告」(基準日…決算日)について
 - (6)復旧工事にかかる入札案件の顛末について
 - (7)総代会までのスケジュールについて
 - (8)その他
 1. 理事会の日程(予定)について
 2. 令和7年度常勤役員行事一覧について
- ※内容は変更になる場合があります。

内容について知りたい方は、本店担当部署までご連絡願います。

今月の当番は
町野支店
です!



組合員さんより牡丹の切り花をいただきました。漆を塗るときに使う桶を花瓶替わりに、支店内に飾っています。いただいた組合員さんのお庭には色とりどりの牡丹が咲いているそうですよ。お花を飾ると華やかになり、心もパッと明るくなりますね。



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		

※やむをえず、変更となる場合があります。

輪島市 Kさんの家族



おはなちゃん
(メス・6月で2才・ミックス)
毎日仮設でお留守番して
います♪

随時掲載
します!

えちゃけな家族

ペット
お宅の家族紹介しませんか?

※えちゃけ…可愛い、可愛い

郵便はがき

料金受取人払郵便

穴水局
承認

2501

差出有効期間
令和9年4月
15日まで

郵便切手は
いりません

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