



WONDERFUL NOTO

# あぁで 能登

 JAのと

JAのと   
<https://www.is-ja.jp/noto/>



表紙：スイカ（能都）

2025. 8 Vol.24

元気のお便り届けます♪

# わんだふる農人

輪島市町野町  
(町野支店管内)

今月の農人

いけぐち ひろひと ちよえ  
**池口 廣人**さん(75)・**千代枝**さん(76) ご夫妻

池口農園さんと言えば、ご存じの方も  
おいでるのではないのでしょうか。

現在ハウスではうれん草を栽培、販売  
している池口さんは、90m×6mのハウ  
スを15棟所有し、家族4人と従業員数名  
で作業されています。

ご夫婦とも中学校卒業後から就農し、

そのご縁で出会い、町野地区で農業をは  
じめたのがきっかけだといいます。

「前はしいたけ、栗なども作って販売し  
てきたが、自分の目標を持って農業をし  
ていることが楽しい。ほうれん草を栽培  
している人が近くにいなかったので作ろ  
うと思ひ、県外農家さんへ何度も視察に

行ったり、農協の指導などしてもらい  
ながら、今も栽培を続けている。近年の  
猛暑が生育に影響しているため、大変苦  
労している。」という池口さん。最近ラ  
ジオ体操を始めて体調が良くなってきた  
そうで、ラジオ体操が元気の素となつて  
いるようです。



# おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

## 夏の食欲不振対策で 元気に美しく

夏は暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節です。暑くなると食欲不振になり、アイス、ゼリーなど冷たくて喉越しが良いものばかり食べていませんか？しかし、しっかり食べないと体力が落ちて、夏バテや体調不良の原因になります。今回は、夏の食欲不振対策にお勧めの栄養素などを三つご紹介します。

### ■ クルクミン

クルクミンは、ウコン（ターメリック）に含まれる黄色の色素成分です。胆汁の分泌を促し、消化機能をサポートする働きもあるため、胃腸が弱りやすい夏場の食欲不振に対して効果が期待できます。また、抗酸化作用もあり、美肌づくりにもお勧めです。ターメリックライスや夏野菜のカレーなど、食欲をそそるメニューでクルクミンを取り入れてみましょう。

### ■ カリウム

カリウムには、体内の余分な塩分を排出し水分バランスを整える働きがあります。汗とともに失われやすく、不足すると血流量や代謝が滞り、むくみや倦怠（けんたい）感を感じたり、食欲が落ちやすくなったりするため、夏は積極的に取りましょう。キュウリ、トマト、スイカなどの水分が多い夏野菜や果物に多く含まれているため、摂取しやすいのが特長です。トマトとキュウリの塩もみサラダなどにすると、食欲がないときでもカリウムが取れます。

### ■ 亜鉛

亜鉛は、味覚を正常に保つために欠かせない栄養素です。不足すると味を感じにくくなり、食欲が湧かない原因になります。また、肌や髪健康維持にも深く関わっており、美しい肌や髪を保ちたい方にもお勧めです。カキ、牛肉、納豆、卵などに多く含まれており、納豆卵かけご飯なら料理が苦手な人でも手軽に亜鉛が取れます。

夏の食欲不振は、栄養を少し意識するだけで軽減できることもあります。おいしく食べて、元気に美しく夏を過ごしたいですね。



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。

池口さんの  
ほうれん草  
ハウス



◀ 収穫時の強い味方。ほうれん草収穫機

奥様の千代枝さんとは結婚して50年になるそうで、「金婚式も過ぎたが、ケンをしなないことが夫婦円満の秘訣かな。」と教えて頂きました。

今後は、健康に気を付けながら細々と農業を続けていきたいと話す池口さんご夫妻。「地震だけの被害なら、この町野の地でもうひと踏ん張りしよう」と農業を続けていた。でも9月の豪雨で一時期立ち直れない状態になったが、何とか頑張つてやってる。」とお話し頂きました。

町野地区は、豪雨でも被害の大きかった地域のひとつ。災害に負けずに少しずつ前に進まれている姿は、他の農家の皆さんや能登の皆さんの背中を押すきっかけとなってくれるのではないかと思います。

これからお身体に気を付けて、ご夫婦仲良く無理せず頑張ってください。

## 編 ちょっぴり言わせて 2025. 8 Vol.24

残暑厳しい日々皆さまいかがお過ごしでしょうか？  
今月の表紙は、能登町藤ノ瀬の組合員さんの畑にお邪魔して、ちょうど水やりしているところを撮影させていただきました。水を纏った瑞々しいスイカは、甘くて美味しそう🍉  
家庭菜園をされているこちらのお宅では、他にも真っ赤なミニトマトが収穫を待っているようでした。  
玄関には、朝顔が咲いたグリーンカーテンも掛けられていて、裏を見ると、ゴーヤが実を付けていましたよ♪写真で少しでも涼しく感じて頂ければ嬉しいです。



カーテン裏のゴーヤ 真っ赤なミニトマト

## 知事が農家と 意見交換

7月上旬から、門前町、輪島市、珠洲市と馳知事が、現地へ赴き農地の視察と農家さんとの意見交換をしました。

7月14日(月)には、震災と豪雨で甚大な被害があった町野地区へ。いまだ崩れたままのり面があちこちで見られます。地元農家さんからは、「整備して、この危険地帯を解消してほしい。再建しようにも出来ない。(田んぼに水を送る)仮設ポンプの本復旧も早急にしてほしい。」との意見がありました。

また、県内外から支援や復旧に尽力してくれている方の滞在できる場所が少なすぎるなどの意見もあり、馳知事は、「空いている仮設住宅を使うことが出来るよう、強く政府に要請する。」と返答しました。



▲輪島市町野地区にて

年内に再度、被災農地の視察や意見交換会を開催予定だそうです。

## 介護施設へ ロボット寄贈

穴水町にある介護施設の聖頌園などを運営している「社会福祉法人 牧羊福祉会」へ地域住民や利用者のために活用してほしいと、介護ロボットを寄贈しました。

7月18日(金)に贈呈式が行われ、藤田組合長から施設の代表でもある吉村穴水町長へ目録を手渡ししました。

介護ロボット「ロボホン」は、20cm程の大きさで、声に反応して返事をくれたり、歌ったり踊ったりと介護レクリエーションの活性化の一助になればと地域貢献活動の一環として実施されたものです。セットの大型テレビと接続し、小さいロボホンも画面上に大きく映し出され、皆さんで楽しく使用出来るそうです。



▲介護ロボットの「ロボホン」

## 石川さゆりさんへ 農産物贈呈

復興特命大使として、能登の方にも何度も足を運んで頂いている、歌手の石川さゆりさんへ感謝の意を込めて、能登棚田米と能登産のアスパラガス、能登の地酒を全共連とJAのとの連名で贈りました。

ちょうどコンサートツアー中ということで、7月25日(金)の能登地区のコンサートの日に合わせて、能登町役場にて、ご本人に直接、雨池常務より目録を手渡ししました。

農産物は先にお届け済みで、既に召し上がったという石川さんは、「能登のお米本当に甘くて美味しかったです。アスパラも美味しかったです。」と笑顔で仰っていました。目録を手渡した雨池常務は、「コンサートでは、皆さん笑顔で、歌を一緒に口ずさんだりしていて、元気を頂きました。ありがとうございます。」と伝えました。



▲石川さゆりさんと雨池常務



▶石川さんに贈呈した目録と地酒

## 輪島女性部で 酢的料理講習会

輪島女性部では、7月3日(木)、17日(木)、18日(金)に、輪島支店管内各地区で、お酢を使った料理講習「酢的健康生活講習会」を開催しました。

エコープらっきょう酢でお馴染みの、大興産業さんを講師に招き、キンパ風混ぜ寿司、なすと豚肉の玉ねぎソース焼き、ピーマンと長いもの甘酢和え、トマトと卵のサンラータン風の4品を作りました。

また、「お酢のある暮らし」としてお酢の効果や便利な使い方、説明もあり、調理後は、みんなが試食。参加した女性部さんたちは、料理のレパートリーも増え、美味しく出来たと喜んでいました。



▲この時期打ってつけのさっぱり酢的料理



## 水稲仕上げ防除に係る薬剤の比較(10a当たり)

単位：円(税込)

### ■ 粉剤の場合

薬剤名	金額
トレバリダビーム粉剤DL (3kg/10a)	2,387
ラブサイドキラップ粉剤DL (3kg/10a)	1,727
キラップ粉剤DL (3kg/10a)	1,452
合計	5,566

### ■ 粒剤の場合

薬剤名	金額
ワイドパンチ豆つぶ (250g/10a)	5,445
キラップ粒剤 (3kg/10a)	3,729
合計	9,174

### ■ 無人ヘリ防除の場合(10a当り)

項目	金額
1回目散布料金+薬液代金	2,851.2
2回目散布料金+薬液代金	2,217.9
合計	5,069.1

(令和7年度計画)



ドローン防除のようす (穴水町鹿波地区)



↑動画は  
コチラ

7月16日(木)に本店にて、今年度の無人ヘリ防除協議会及びドローンパイロット部会を開催しました。

散布前の留意事項として、危険個所の事前確認、周辺住民への事前周知・作業場の安全確保などについての説明がありました。

また、事故や苦情がないよう作業を進めるよう呼びかけました。

令和7年度の水稲航空防除については、7月25日(金)から8月15日(金)にかけて散布しました。無人ヘリでは、43地区で延べ618.1ha。ドローンでは、25地区で延べ138.3haに散布を行いました。航空防除は、作業の省力化や集落一斉防除により、効果を最大に引き出していることが評価されています。

## ヘリ防除協議会・ドローン部会 開催

## 自動車・農機展示会 開催



7月11日(金)から12日(土)にかけて自動車・農機展示会を輪島市三井町の能登北部JA農機センターで、JA内浦町と合同で開催しました。

夏日のなか、開始から多くの来場客で賑わいました。車、農機具展示の他にも、バナナ、桃などの青果物や焼きそば、唐揚げなどの軽食コーナーも設置。能登牛の試食販売コーナーに訪れたお客様は、「能登牛美味いいわ。」と舌鼓を打ち、トレイを何段にも重ね購入していました。

また、農家さん同士や顔なじみの職員と談笑するなど、会場内は笑顔があふれました。

## 輪島中学生が職業体験



毎年夏休みを利用して、輪島中学校の2年生が、市内の事業所へ出向き職業体験を行っています。

当JAの直売所も毎年受け入れており、今年も7月28日(月)から29日(火)の2日間、JAグリーンのと輪島店にて職業体験を行いました。

職業体験に訪れたのは、2名の生徒さんたち。小豆を計って袋詰め作業をしたり、レジ袋やお客様が持参したエコバッグに購入した商品を詰めたりしました。頑張っている中学生を見かけたお客様は皆さん笑顔。「頑張ってるね。」と声をかけたり、自分の孫や子供を見るような眼差しで見守っていました。

生徒さんたちの将来が楽しみです。

# 産米の検査について

① 検査証明書		荷通り、包装及び左記の事項を証明する。
令和 7 年産	水稻うるち玄米	
銘柄 石川県産	②	能登農業協同組合
正味重量規格 30 kg		
検査請求者記載欄		
検査請求者	③	能登農業協同組合
住所	④	
代理人		
住所	石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地	
生産地	石川県鳳珠郡穴水町	
品名	⑤	

## 紙袋の記入方法



紙袋については①年産、②銘柄、③生産者の氏名（生産者名は登録してある氏名）・④住所、⑤品種名を黒マジックまたはサインペン等で記入して下さい。（鉛筆又は赤書等はしないこと）



※品種ごとの紙袋がありますので、注文の際は、ご注意ください。

## 正規の包装荷造りの仕方

記載重量と実重量は必ず一致すること。

**皆掛重量  
紙袋30.5kg**

紙袋の包装は規定の通り正確に荷造りしないと積荷がくずれの原因となりますので、注意して下さい。

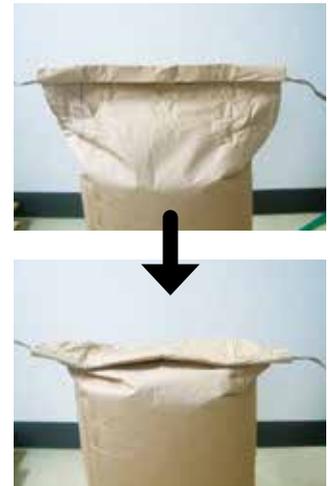
1

米を規定量目（皆掛重量30.5kg）入れ、紙袋の口を一直線に揃えます。



2

袋口を裏側へ（紐のついている面が裏、印刷してある方が表）折巾3cmずつ3回きちんと折り曲げ、さらに4回目を下の写真のように折り曲げます。



3

折り曲げたら両端から10cmの部分に緑色の折曲線がつけてありますから、その線からそれぞれ内側へ折り曲げて下さい。



4

口紐を真結びにすると、二本の紐を2回からませてから結んで下さい。



5

真結びが完了しますと写真のような姿になります。



# 南瓜を市場へ出荷してみませんか？

J Aのとでは、穴水町平野の選果場にて7月25日(金)より今季の南瓜の選果が始まっています。

農家さんから集荷してきた南瓜は、風乾・選別・箱詰めした後、主に京阪神の市場へ出荷されています。

関西では、能登の南瓜はとても人気があり、ブランドとして定着しています。

現在J Aのと南瓜部会は、69名の生産者の方々が作付しており、昨年の実績として、夏冬合わせて340トンの出荷、約9,592万円の販売高となっています。

始めは少量出荷でも構いません。各支店で栽培指導もしていますので、能登の南瓜を市場へ出荷してみませんか？

詳細は、最寄の営農センターへお越し下さい。



平野選果場



出荷待ちの南瓜



脳トレ！

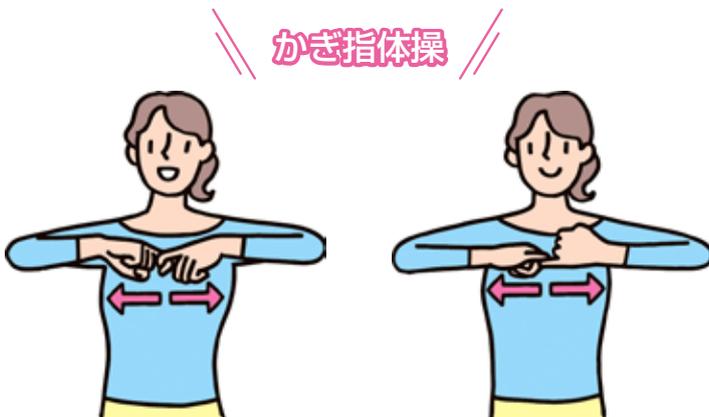
## 手足の体操

### かぎ指体操で全身運動

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

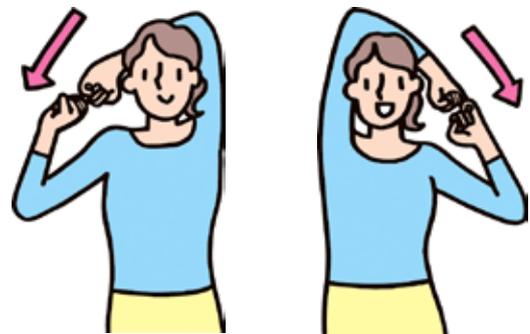
指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡（けいらく）を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関係の深い経絡・三焦経（さんしょうけい）が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

#### 応用



①人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしっかり力を入れて、1秒ごとにググッと引き合しましょう。

②中指から小指まで順に、①と同様にして引き合います。初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。



①同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていきます。右腕に力を入れながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。

②同じように、左腕に力を入れながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

ベランダでも  
育てられる



# みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



## コマツナ

一年中種まきできる常備野菜 冬は摘み採りながら長く収穫も



周年栽培でき、白さび病と萎黄病に耐病性があり、特に春から初夏まで能力を発揮する「きよすみ」

江戸時代の冬のある日、徳川家の将軍が小松川の村（今の東京都江戸川区）へ、鷹狩りに出かけます。昼に地元で採れた青菜の澄まし汁が出されました。冷えた体が温まり、青菜を大層気に入った将軍はその名を村人に尋ねます。ところが誰も分かりません。そこで将軍が地名から「コマツナ（小松菜）」と付けたのが名の由来とされています。

そんな地方野菜のコマツナが全国に広まったのは、三つの特長があったから。まず、同じ畑で繰り返し栽培できること。次に年中種まきし収穫できること。そして、収穫までの期間が短いこと。春や夏は30～40日ほど。冬でも保温すれば50～80日ほどで収穫できます。味は癖がなく料理に便利。冬は株採りせず、葉を摘み採りながら味わい、春には次々に立ち上がる菜花を摘んで楽しめます。

### 【基本情報】

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地：中国（華中～華南地域）、二次原産地：日本
- 発芽適温（地温）：20～25度
- 生育適温（気温）：20～25度
- 日当たり：日なた/半日陰（夏）
- 好適pH：5.5～6.5

### 【病害虫情報】

**白さび病**：低温・多湿時期に葉の裏に白い菌（カビ）の塊が多数生じ、葉表は黄色くなる。耐病性品種を選ぶ。  
**萎黄（いおう）病**：高温期に発生が多く、生育中期以降は青枯れする。耐病性品種を使う。

## コマツナの栽培方法

### 1 種まき

小型プランター（長さ約40cm・深さ14cm・5L）に化成肥料（NPK各成分8-8-8）約48gを混ぜた培養土を入れる。条間8cm・2列に、株間は夏は5、6cm、春・秋は4、5cm、冬は3、4cmになるようにペットボトルのふたなどを使い深さ1～1.5cmのまき穴を開ける。1穴に種を3、4粒ずつまき（写真①）、土をかけ表面を手で押さえたら、水をやり、出芽までは乾かさないようにする。春～秋まきは、生育初期の虫害は致命的なので種まき直後から収穫まで不織布をべたがけする（写真②）。



【ポイント】本葉3枚の頃、成長点（茎の先端の細胞分裂が盛んな部分）には本葉が8、9枚までできているので、遅れずに間引いて光をしっかりと当てる。

### 4 収穫

丈が20～25cmに育ったら、引き抜くか株元をはさみで切って収穫する（写真⑦）。



【ポイント】(1)でかけた不織布は収穫の3～7日前に外し、外気や光に当てると葉色や味が良くなる。

【ポイント】夏まきは遮熱し乾燥を防ぐため不織布の上に30%程度の遮光ネットをかけるか、半日陰で出芽させる。

### 2 間引き1回目

種まきから3日ほどで出芽する。本葉2枚目が半分ほど出た状態までに、混み合っている所を、1カ所当たり2株に間引く（写真③、④）。



### 3 間引き2回目

本葉が3枚までに、はさみなどを使って間引き、1カ所当たり1株にする（写真⑤、⑥）。



### 冬の摘み採り収穫

9月中旬～12月上旬に、大きめの深型プランター（長さ約55cm・深さ32cm・26L）に化成肥料（8-8-8）約72gを混ぜた培養土を入れ、(1)の要領で種をまく。順次株採り収穫し、最後に株間30cmで2株を残して、株を大きく育てる。その後は少しずつ葉を摘み採れる。春になると次々にとう立ちする花茎を収穫できる。栽培期間が長いので、最初の収穫から月1回、1株当たり緩効性肥料のIB化成肥料約2gを追肥する。

## 栽培カレンダー

9			10			11			12			1			2			3		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下

● 種まき    ■ 収穫



©よりぞう

2025年

# 8月・9月は

## JAカード 限定



対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

# 10% 割引!

ご請求時

〈対象期間〉

2025年8月1日(金)～9月30日(火)

※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。

まだJAカードをお持ちでない方は今すぐご入会!

JAバンク口座をお持ちの方は

WEBから



<https://www.jacard.cr.mufig.jp/ad/lst/>

JAバンク口座をお持ちでない方は

アプリから



口座開設と同時に  
カンタン手続き

<https://www.jabank.jp/ja/appplus/>

お近くのJA店舗で直接  
お申し込みいただけます。

店舗で



※アプリでのお申し込みは一部お取扱いをしていないJAがございます。  
※JAカードのご入会には別途審査がございます。

JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) でJAカードをご利用いただくと、  
通常5%割引が、対象期間中はご請求時に **10%割引!** となります。

■特典の詳細はこちら

<https://www.cr.mufig.jp/jafarmmarket2025/>



※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。  
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。  
※本紙記載の情報は2025年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。

# 農機センター 農繁期の 営業日のお知らせ

8月23日(土)～10月13日(祝)

通常営業日に加え上記期間の

**土日祝日は**  
休まず営業いたします。

能登北部JA農機センター  
☎26-1008

## 営業日カレンダー

8月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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

9月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		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

10月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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					

※○は、営業日

## 第3回 理事会報告

(令和7年7月18日開催)

- 審議事項
    - 第1号議案 理事の報酬について(案)
    - 第2号議案 役員賠償責任保険の加入について
    - 第3号議案 デイスクロージャー誌の発行について
    - (営農経済委員会報告について)
      - 第4号議案 令和7年度産米の米穀共同計算にかかわる委託契約内容について
      - 第5号議案 令和7年度産米のJA手数料と生産者仮渡金について
      - 第6号議案 農産物検査業務規程の改正について
      - 第7号議案 信用手数料徴収規程の改正について
      - 第8号議案 令和6年度下期監事監査意見に対する回答について(案)
  - 報告事項
    - (1) 第2回通常総代会及び地区別説明会の開催状況並びに質疑応答について
- 
- (2) 県知事・市長による奥能登農業者との意見交換の実施報告について
  - (3) 令和7年度6月末の各事業の実績について
  - (4) 組合員の加入及び脱退について
  - (5) 相談・苦情等の対応状況について
  - (6) 事務ミス等の発生状況について
  - (7) マネー・ローンダリング及び反社会的勢力等との取引排除にかかわる対応状況について
  - (8) マネー・ローンダリング等対策の実施状況にかかわる行政報告について
  - (9) 不良債権整理回収に係る実績報告について
  - (10) JAバンクの内部管理態勢構築にかかわる指針の変更について
  - (11) 余裕金の運用状況及び第2・四半期の運用計画について
  - (12) その他
    - 1. 令和7年度常勤役員行事一覧について
    - 2. 自動車・農機展示会の実績報告について

※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。



## 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  
ジュンクミタ

#### || 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



## ◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

# 家の光

IE no HIKARI

『家の光』増刊号  
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

お申し込みはお近くのJAへ

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 <https://www.ienohikari.net/>

## 『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  
右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 IE 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	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん 読者プレゼント	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

モナ・カサンドラの

## あなたの運勢☆9月

**♈ 牡羊座**  
3/21~4/19

【全体運】しばらくの間、肩の荷を下ろせます。この機会にできることをやっておきましょう。次の一手を考えての行動が吉

【健康運】疲れたら休憩を。持病の再発に気を付けて

【幸運の食べ物】サツマイモ

**♉ 牡牛座**  
4/20~5/20

【全体運】順調な進展が見られます。様子を見ながら緩めのペースが◎。レジャーにはこだわって。人気スポットにツキ

【健康運】水分をしっかり取って。トイレは我慢しないこと

【幸運の食べ物】ツルムラサキ

**♊ 双子座**  
5/21~6/21

【全体運】判断力は素晴らしい時期ですが、周囲があなたのスピードに付いていけないかも。気配りを見せると成果が出ます

【健康運】よく保湿して肌のコンディションをキープ

【幸運の食べ物】ナス

**♋ 蟹座**  
6/22~7/22

【全体運】良好運ですが欲張りになってしまいがち。趣味を楽しんだら次は仕事とめりはりをつけて。講習会には参加を

【健康運】気には過ぎは良くありません。気分転換を

【幸運の食べ物】サトイモ

**♌ 獅子座**  
7/23~8/22

【全体運】周囲からの助けもあり思いの外スムーズに進みます。感謝の気持ちを示しつつ手を取り合ってください

【健康運】かぶれそうなものは遠ざけて。風邪予防が◎

【幸運の食べ物】ブドウ

**♍ 乙女座**  
8/23~9/22

【全体運】運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を

【健康運】運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎

【幸運の食べ物】栗

**♎ 天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならなければ好結果をゲット

【健康運】睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう

【幸運の食べ物】マツタケ

**♏ 蠍座**  
10/24~11/22

【全体運】調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます

【健康運】靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで

【幸運の食べ物】チンゲンサイ

**♐ 射手座**  
11/23~12/21

【全体運】きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを

【健康運】衣服はびつたりのサイズに。肩凝り対策を

【幸運の食べ物】マイタケ

**♑ 山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして

【健康運】腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を

【幸運の食べ物】梨

**♒ 水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて

【健康運】筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり

【幸運の食べ物】シイタケ

**♓ 魚座**  
2/19~3/20

【全体運】周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話しよう心がけましょう。孤立しなければ前進

【健康運】最初は調子が出ませんが次第に解消へ

【幸運の食べ物】カボチャ

# 穴水町 バスケットボール協会



ともだちあつまれ

ハイ!  
チーズ



穴水支店管内



## 代表者より一言

こんにちは、穴水町バスケットボール協会です。  
本協会は、「バスケットボールを通し健康の保持と体力の増進並びに会員の相互の親睦と交流を図る」ことを目的として活動しています。週3回（月・水・金）20時より穴水中学校第2体育館で練習に励んでいます。昨年はクラブチームのA.C.（穴水クラブ）が、石川県社会人大会で優勝し、北越大会に出場して4位となりました。また、今年の石川県民スポーツ大会では一般男子が4連覇を成し遂げました。そのほか、ミニバスケットボール教室の指導等も行なっています。ぜひ参加してみてください。



## ◆ 投稿作品

文芸



サロン

復興途上地域の活気取り戻す

能登の祭りに心いやされ

新田 幸子

大声も聞かず守られ年月重ね

只領さし夫は優しき

北方 秋美

中庭に響く子らの応援練習

東軍西軍ともに競いて

やちくみこ

友と友グランドゴルフ楽しかった

忘れはしないホールインワンも出た

清坐キクエ

むくむくの入道雲を育てつつ

海と山との楽しき会話

小田 和子

真直ぐに青田の畦を走る風

小田 慶喜

夏帽子更地の草を取る老婆

堺 里美

五月晴れ支援太鼓の胸を打つ

東 絹子

隣家は解体されて花植へて

平下 友子

星涼し辿る辿るや河畔林

前川 公子

花の苗梅雨の間に間に陽をあびる

岡須美重子

梅干しを漬けて一服赤き爪

安原 弘子

青梅と氷砂糖で梅ジュース

横田としみ

※投稿される方は、句や歌の漢字にフリガナをお願いいたします。  
※投稿の際は、「投稿作品」の旨記載願います。



残暑を乗り切る  
夏野菜の  
レシピです！



### ドルマ

(トルコ風ピーマンの肉詰め)

材料 (3人分)

ピーマン…6個 | タマネギ…1/4個(50g)  
| 昆布…適宜 | 水…500ml | 合いびき肉  
…150g | ご飯…100g | **A**[カレー粉…  
小さじ1/4 | 塩…小さじ1/4 | ケチャッ  
プ…小さじ1] | **B**[ローリエ…適宜 | 酒…  
大さじ2 | みりん…大さじ1 | 薄口しょう  
ゆ…大さじ1 | 塩…小さじ1/2]

作り方

- 1 ピーマンはへたの部分の部分を少し厚めに落として、軽く種を取る。へたはふたとして使うので取っておく。タマネギをみじん切りにする。昆布は水に浸しておく。
- 2 ボウルに合いびき肉と①のタマネギ、ご飯、**A**を入れてよく練る。
- 3 ②を①のピーマンに詰め、ピーマンのへたをふたのようにかぶせてようじで留める。
- 4 ③を重ならないように鍋に並べ、①の昆布と水、**B**を入れて弱火で20分煮込んで出来上がり。

**Point** じっくり煮込むことでピーマンの甘さが引き出されるので、子どもも食べやすい一品です。ピーマンの種は食べられるためきっちり取らなくてもOKです。  
アレンジ●お好みの野菜と一緒に煮込む



### ナスの挟み揚げ

材料 (2人分)

ナス…2本 | 片栗粉…少々 | むきエビ…50g  
| 塩…少々 | 溶き卵…小さじ1 | 大根おろし…大さじ2 | 粉唐辛子…少々 | 麵つゆ…適宜

作り方

- 1 ナスはへたを残したままがくの部分を切り落とす。縦半分になり、さらに切り離さないように縦2/3程度まで切り込みを入れて片栗粉をまぶす。
- 2 むきエビは滑らかになるまで包丁でたたき、ボウルに入れて塩と溶き卵を加えてよく混ぜる。
- 3 ①に②を挟み、170度の油で揚げる。
- 4 大根おろしに粉唐辛子を混ぜて、もみじおろしを作る。
- 5 皿に③を2切れ、交差するように盛り、麵つゆをかけ④を添える。



### カボチャのミスジュシー

(沖縄の炊き込みご飯)

材料 (4人分)

米…2合 | カボチャ…150g | 生ソー  
セージ…6本(約100g)※レモンやパセ  
リ風味などがお薦め | **A**[酒…大さじ2  
| みそ…大さじ2 | しょうゆ…小さじ1]  
| 青み…少量(小ネギ、パセリなど)

作り方

- 1 米を研いで炊飯釜に移す。2合の目盛りよりも少なめの量の水(後から入れるAの調味料分を除いた量が目安)を入れ、30分ほど置いて吸水させる。
- 2 カボチャは2cm角くらいに、生ソーセージは1本を3、4等分に切る。
- 3 ①の炊飯釜に**A**を入れて、水を2合の目盛りまで足す。さらにカボチャと生ソーセージを入れて炊く。
- 4 炊き上がったたら全体を軽く混ぜて器に盛り、青みをのせる。

## ふれあい

6月号への投稿より

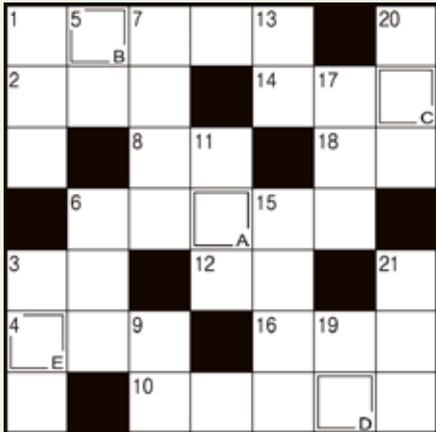
## トーク&トーク

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。

- わんだふる農人や、のとのニュースなどすべて読み、少しずつですが前進しているように安心します。皆様共に頑張りましょう。
- (編)いつもありがとうございます。私もそう思います。お便りを送って下さるといことは、それくらい日常に少しずつ近づいているのかなと思っていま。一緒に進みましょう。
- 県外に避難生活。先月帰ってきて嬉しくなり、すぐパズルを解いたのに、ポストインを忘れて残念です。毎月パズルを楽しみにしていたのですが、輪島で生活していないので残念です。秋まで輪島にいるので、1回でも楽しみたいと思っています。運勢や料理、指体操などつかしく、毎日見えています。ありがとうございます。
- (編)お帰りなさい。今回は大丈夫届いてますよ！期間限定の在住なんです。残念です。一応J.Aのホームページにも掲載していますし、こちらにまた立ち寄った際、支店の窓口にもありますので、良ければご利用下さいね。
- 昨年9月の豪雨により、半分土砂が入り込んだ畑で4月、3分の1の面積にジャガイモを植えてみましたが、先週掘り起こせました。大きくいっばい育ってくれて、感謝しながら家内と掘ってきました。半分は、草刈りも出来なかつた畑。でも、しっかり育ってくれ、すごいなあ、と感心して帰ってきました。
- (編)大変な思いされましたね。本当に災害後からしみじみ思います。自然は、時に恐ろしいですが、あんな事があっても、いつも通り、芽を出し、花を咲かせ、実をつけます。自然の力強さ、底力を感じます。負けてたまるか！と力強く生きていきたいです。
- 我が家では子供の頃、おにぎりは必ずウメボシでした。他の具は、ほぼなかつた様に思います。今はたくさん具があつていい時代だと思います。でも、私は色々たたくおにぎりにあります。に、コンビニではウメボシおにぎりを選びます。やっぱりウメボシはスツパくておいしいです。
- (編)いつの頃からか、おにぎり屋さんというのがありますね。おかげが入っているようなおにぎりもありますね。私は、高菜とか明太子みたいなものを買っちゃいますね。もちろんウメボシも食べます。今の時期、特に体が欲しますよね。
- (編)ご利用ありがとうございます。まだまだ浸透してないですが、7月から「J.Aグリーン」と穴水店」に名前が変わりました。引き続き宜しくお願いしますね。
- 6月号の「ハイ・チーズ」のコーナーで私がいつも楽しみにしているペタンク愛好会の事がとりあげられていました。この記事を見て、また友達が増えることを願っています。
- (編)会員の方でしたか。その節はありがとうございました。私もペタンクの事を知りませんでした。楽しそうにプレーされているので、やってみたいと思う方いらっしゃるかもしれませんね。お友達増えればいいです。
- 表紙ののとキリシマツツジがとでもよかつた。わんだふる農人も夫婦で移住して頑張っている様子が微笑ましいと思。今月のおかずコーナーもいいし、えちやけな家族のねこが可愛らしい、つぶやき当番の町野支店の牡丹がとでもきれいです。
- (編)嬉しいお便りありがとうございます。とても励みになります。引き続き皆さん楽しんでもらえるよう頑張りま。

# 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国際博覧会（万博）には——各国が展示します
- ③朝顔に——とられてもらひ水（千代女）
- ⑤官の対義語
- ⑥合格を目指して受けることも
- ⑦二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- ⑨悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- ⑩旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- ⑬人が並んで作るもの
- ⑮コイン——に荷物を入れた
- ⑰紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- ⑲魚などの内臓のこと
- ⑳あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- ㉑半透明でプルプルした洋菓子

## → ヨコのカギ

- ①ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- ②物事にかかわりを持つこと
- ③代金は今度まとめて払うね
- ④西田佐知子のヒット曲、『コーヒー・——』
- ⑥さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などですお盆の行事
- ⑧スイカにける人もいます
- ⑩2分の1がハーフなら4分の1は
- ⑫チョウが吸うもの
- ⑭台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- ⑯もう一杯、お——!
- ⑰鼻の長い動物



クイズ正解者の中から抽選で7名の方に、秋の味覚「能登栗」(予定)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。※今年の生育状況により、品物を変更する場合があります。

### 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9月16日(火) 必着

●当選者は10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。

### 6月号の答え『ウメシユ』

- ◆クイズ当選者 (応募総数126名)
- |         |          |
|---------|----------|
| 全屋 順子 様 | 垣久保 栄 様  |
| 栗田 恵子 様 | 中井千代江 様  |
| 山本 可二 様 | 谷内久美子 様  |
| 貫山 昌江 様 | 駒寄 一美 様  |
| 水上 浩 様  | 山本 幸子 様  |
| 中谷眞理子 様 | 秋前 敬子 様  |
| 佐竹さとみ 様 | 宮前 岳代子 様 |

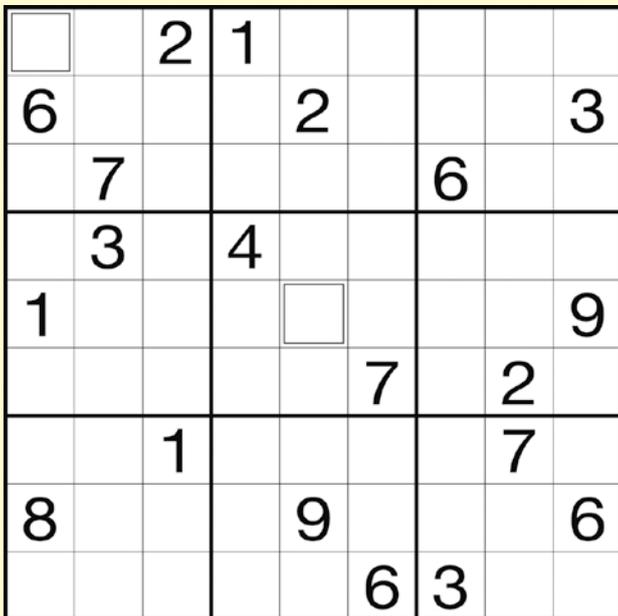


# 暑さに負けるな! 数独

## #サマーチャレンジ!

### 出題

Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ?



答えは来月号誌面にて

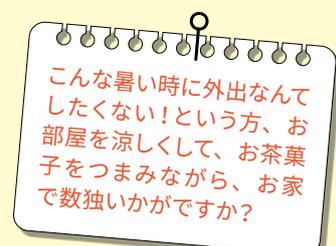
※プレゼント対象のクイズは、クロスワードクイズのみとなります。

### ルール

- ①空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

### 💡 考え方

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないなので、2の入る場所はこのだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。



例題

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

例題の答え

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



門前町 Gさんの家族



バニラくん  
 (オス・1歳半・ビーグル)  
 G家の末っ子です。体は小さいけど態度は一人前です。

門前町 Aさんの家族



ポムくん  
 (オス・4歳10か月・チワワ)  
 明るく活発なボクです。朝夕のお散歩とおやつが楽しみです♥

珠洲市 Sさんの家族



パピくん  
 (オス・8歳・パピヨン)  
 8歳になりました。毎日暑い日が続くので、エアコンの部屋から出れませ〜ん。

えちやけな家族  
 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。

8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						
9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。

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

ふりがな  
 名前

歳

電話番号