



素晴らしい 能登

WONDERFUL NOTO

2025.

9

Vol.25

JAのと

JAのと

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



表紙：能登ひかりの収穫（輪島）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

能登町
(柳田支店管内)

今月の農人

ひらせ
平瀬

だいすけ
大輔さん(42)

今月は、コシヒカリ2ha、能登ひかり1haのお米を作付けしている平瀬さんにお話を伺いました。

平瀬さんは、「震災後に仕事を辞め、小さい頃からじいちゃんが田んぼを作っている姿をみて育った事。父も農業をしていたこともあり、自然と自分も農業の

道へ進むことになりました。」ときつかけを教えて頂きました。

米作りをしていて嬉しかったことは、近年の米不足を通じて、お米の大切さを多くの人に知ってもらえたことだそうです。一方で大変なことは、猛暑の中での作業。「やっぱり暑さとの戦いが一番き

ついですね。」と顔を歪ませていました。

そんな平瀬さんの趣味は魚釣り。しかし震災以降は、なかなか行けてないそうで、少し残念そうな様子でした。でも、大変な作業の中で、お子さんの存在が何より元気の素なのだそうです。「末っ子は今年で4歳になり、子供の成長を見ると、



おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

秋の味覚で不眠症対策

秋になり、不眠に悩まされる人が増えて
います。原因は、日照時間の減少や朝晩の
気温差などによって自律神経が乱れやす
くなるためです。寝付きが悪い、夜中に目
が覚める、朝スッカリ起きられないなどの
症状が続くと、美容にも心身のパフォー
マンスにも影響を及ぼします。そこで今回
は、秋の不眠対策として、お薦めの食材
を三つご紹介します。

■ サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物
を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ば
れるセロトニンの生成をサポートします。
炭水化物を取ることでセロトニンの材料と
なるトリプトファンというアミノ酸が脳
に運ばれやすくなり、心の安定につなが
ります。夕食やおやつに蒸したサツマイ
モを取り入れると、心も体もリラックス
しやすくなるでしょう。

■ サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプ
トファンを多く含む食品です。加えて、
気分を安定させる神経伝達物質の働きを
サポートするDHAやEPAといったオメガ
3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きざけ
やホイル焼きを食事に取り入れることで
、睡眠の質をサポートするトリプトファ
ンをしっかり取れるでしょう。

■ 栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリ
ラックス状態へ導く働きがあるマグネシ
ウムが豊富に含まれているため、不眠の
方にはお薦めの食材です。また、栗の渋
皮に多く含まれるタンニンには、強い抗
酸化作用があるため肌の老化予防にも役
立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、
夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽
しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づ
くりを始めてみませんか。食事に加えて
、ぬるめのお風呂や軽いストレッチな
どを習慣にすると、よりリラックスして
質の良い睡眠を促すことができますよ。

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。



稲の生育状況を確認



今年の出来はどうでしょうか。



能登ひかりの収穫作業中

もつとがんばらなきゃと思います」と笑
顔で語ってくれました。
さらに、同じ農業に頑張っているみな
さんへのメッセージを頂きました。
「これからも諦めず、みんなで能登の農
業を盛り上げていきましょう！」
ありがとうございました。
最後に今後の目標を伺いました。
「今後は、父親と2人でやっている農業
を、いずれは自分1人でもしっかりと続
けられるようになること。父ができな
くても、自分1人で守って行けるよう
に頑張ります！」と力強く語ってくだ
さいました。
能登地区に平瀬さんのような若い農業
者の方が、今後増えて行くことを期待
します。
お体に気を付けて、ぜひ奥能登の農業
を守って行って下さい！

編 ちょっこり言わせて 2025. 9 Vol.25

早くも収穫の時期となりましたね。今月の表紙は、
輪島市三井町内屋にお住まいの[]さんの能
登ひかりの収穫作業を撮影させて頂きました。
三井町細屋にある裏さんの圃場では、能登ひ
かり0.5ha、ゆめみづほ1.5ha、コシヒカリ0.5ha
を作付けされているそうです。

震災後、用水がダメになり水を確保するのが大
変だったという裏さん。自宅近くにも田んぼがあ
りましたが、「また山が崩れたら怖いし、内屋で
作るのが難しいな。」と話していました。みなさん
今年の出来はどうですか？収穫期も事故やケガのないよう気を付けましょう。



3支店合同展示会 開催

8月9日(土)に能都・柳田・町野支店合同の展示会を柳田支店敷地内で実施しました。日差しが照り付ける中、朝から多くのお客様で賑わいました。

顔見知りの職員を見かけると、お互いに「暑いね」と挨拶。「かき氷食べつつ」と職員が呼びかけると、シロップかけ放題のかき氷の振る舞いで、涼をとっていました。

また、鎌やチップソーなどの小物資材を1,000円均一で販売するコーナー、屋外には、たこ焼きなどの軽食コーナー、おからドーナツのキッチンカーも設置され、来場された皆さん、笑顔で楽しんでいました。

今後は、10月11日(土)に門前・輪島支店合同展示会、10月25日(土)には、秋の収穫感謝祭を開催予定です。(P11参照)



墓石・仏壇 相談会 開催

8月24日(木)～25日(金)の2日間、JAグリーンのと珠洲店内の特設コーナーにて、墓石・仏壇相談会を行いました。

震災以降、お墓や仏壇に関する問い合わせが多く、今回も米永仏壇さんにお越しいただき開催しました。

この日は、お墓の修理の依頼が多く寄せられ、他にも、新しく建てた家に新しい仏壇をと購入されるお客様もおいでました。

今後も引き続き、アフターフォローも兼ね、展示会などで相談会を開催予定です。



生産組合長会議 開催

8月上旬より、各地区で生産組合長会議が開催されました。

会議内では、米穀情勢や出荷契約、米仮渡金、今年産の水稲の生育概況と今後の管理についてなどの説明がありました。

今年は、降水量が少なく、猛暑日が続いたことから能登ひかり・コシヒカリとも平年より2、3日早い出穂期となりました。斑点米カメムシ類が、雑草地で過去平均より多く捕獲され、高温が続く今後も、カメムシ類の侵入が増加する可能性があるため、適期な防除と水管理の徹底を呼びかけました。



令和7年産初検査

今年産「能登ひかり」の初検査を、9月2日(火)に穴水ライスセンターにて行いました。

各品種の出穂時期が平年より早く、高温登熟となったため成熟は早まりました。8月の平均気温がかなり高かったため、乳白や胴割れが心配されましたが、生産者の方々の徹底した水管理により、検査した約17トンは、全量1等に格付けされました。

藤田組合長は、冒頭の挨拶で、「災害で農地の復旧もまだ出ていない中、地元生産者が丹精込めて作った新米。農家の気持ちになって、精一杯業務を遂行して欲しい。」と呼びかけました。

検査した新米は、9月5日(金)から県内の量販店や米穀店の店頭並び、当JA管内においては9月2日(火)から、JAグリーンのと穴水・輪島店、Aコープ能都での店頭精米を開始しています。



原木しいたけ 活性協で表彰

8月21日(木)に、当J A本店4階ホールにて、奥能登原木しいたけ活性化協議会の総会が開催されました。

会議前に昨年度の優良生産者表彰が行われ、樋下会長から表彰状が手渡されました。

受賞された方は、次のとおりです。

- のとてまりプレミアム出荷量の部 (敬称略)
石川県立能登高等学校 (柳田)
 - のとてまり出荷量の部
高森 正治 (穴水)
 - のとてまり出荷比率の部
国永 剛 (町野)
 - のとてまり・のと115出荷量の部
有限会社 すえひろ (珠洲)
- 受賞された皆さんおめでとうございます。



▲樋下会長から賞状を受取る
能登高校の生徒さん

くり出荷会議 開催

8月28日(木)に、当J A本店にて、

石川県くり生産振興会による、くり出荷会議を開催しました。生産者25名が出席し、坂下会長の挨拶のあと、生育概況や共選事業、むき栗加工事業などの協議内容を県、全農、当J Aから説明しました。

収穫期は、早生品種で9月2日頃から、中生品種では、9月26日頃からの予定として、全農の担当者は、「震災以降安定した集出荷が難しくなっているが、収穫時期の適切な管理、病虫害対策の管理周知を通じて、生産者・J A・関係機関が一体となり、集荷量の確保に努めましょう。」と呼びかけました。



J Aのついで 交通安全宣言

J A共済では、「秋の交通安全運動」を秋の収穫期等にかかる車両の使用状況が増えることから、J A共済独自に9月1日(月)より全国のJ Aにて実施されました。

当J Aでも、この期間に合わせて、同日本店の朝礼時に、本店営農部署・農業務課の井嶋さんが、「生命の尊さと交通事故の悲惨さを深く認識し、安全で快適な交通社会を確立するため、交通事故の防止・抑止に努める。」と宣言しました。

宣言を聞いた中島専務は、「この時期、日が暮れるのが早くなっている。農繁期で、農作業車も走行しているので、運転にはくれぐれも注意して欲しい。」と呼びかけました。



やさい畑

2025年10月号

2025年9月3日発売

定価1,100円(税込)

《特集》発芽がそろそろ どっさりとなる「秋まき野菜は“密”が好き」

《大型連載》家庭菜園で菌ちゃん農法

《新連載》千重子さんの百品自給暮らし

・プランターで循環野菜づくり「1鉢で大収穫 エンドウとソラマメ」

・有機自給農家 柴田家のやさしい野菜づくり

“ダイコン、タマネギ、ニンニクほか”

※企画・タイトルは変更することがあります。

お申込みは最寄の支店へ

令和7年産JA米仮渡金一覧表

令和7年産米のJA手数料は605円/60kg(税込)とし、生産者仮渡金については、下表の通りとなります。

(単位：円/60kg、紙袋、税込)

銘 柄	等 級	仮 渡 金 (A)	石川県産米需給調整・需要拡大基金		(参 考)		(参 考)
			抛 出 者 (400円/10a) (A)	抛出しない者 (A)-80円	令和6年産米仮渡金 (県産米基金抛出者) (B)	前 年 差 (A)-(B)	令和6年産米 生産者最終手取 (県産米基金抛出者)
能 登 米 コシヒカリ	1	24,594	24,594	24,514	15,594	9,000	21,535
	2	23,994	23,994	23,914	14,994	9,000	21,061
	3	22,894	22,894	22,814	13,894	9,000	19,831
能登棚田米 コシヒカリ (特別栽培米)	1	24,594	24,594	24,514	15,594	9,000	25,339
	2	23,994	23,994	23,914	14,994	9,000	23,935
能 登 米 特別栽培米 コシヒカリ	1	24,594	24,594	24,514	15,594	9,000	22,855
	2	23,994	23,994	23,914	14,994	9,000	21,991
能 登 ひかり	1	23,794	23,794	23,714	14,794	9,000	20,335
	2	23,194	23,194	23,114	14,194	9,000	20,011
	3	22,094	22,094	22,014	13,094	9,000	18,931
ゆめみづほ	1	23,694	23,694	23,614	14,694	9,000	20,235
	2	23,094	23,094	23,014	14,094	9,000	19,911
	3	21,994	21,994	21,914	12,994	9,000	18,831
ひやくまん穀	1	26,394	26,394	26,314	15,594	10,800	21,235
	2	25,794	25,794	25,714	14,994	10,800	20,911
	3	24,694	24,694	24,614	13,894	10,800	19,831
その他うるち	1	23,194	23,194	23,114	14,194	9,000	19,735
	2	22,594	22,594	22,514	13,594	9,000	19,411
	3	21,494	21,494	21,414	12,494	9,000	18,331
五 百 万 石 石 川 門	1	24,594	24,594	24,514	15,594	9,000	21,235
	2	23,094	23,094	23,014	14,094	9,000	20,155
	3	21,994	21,994	21,914	12,994	9,000	19,075
カグラモチ	1	26,394	26,394	26,314	14,194	12,200	19,735
	2	25,794	25,794	25,714	13,594	12,200	19,411
	3	24,694	24,694	24,614	12,494	12,200	18,331
そ の 他 も ち	1	26,394	26,394	26,314	14,194	12,200	19,735
	2	25,794	25,794	25,714	13,594	12,200	19,411
	3	24,694	24,694	24,614	12,494	12,200	18,331

1. JA米とならない一般米については、JA米仮渡金より一律300円引きとする。
2. 水分15.6%~16.0%の米穀は、一般米とする。(一律300円引き)
3. 石川県産米需給調整・需要拡大基金の未抛出者は、抛出金見合い額として、抛出者米穀より一律80円引きとする。
4. フレコン・バラについては、上記60kg紙袋価格より226円引きとします。
5. 表中の仮渡金については、JA控除額606円(JA手数料605円を含む)を差し引いた金額となります。JA控除額とJA手数料の差額1円については、翌年7月の最終精算時に出荷者へお返しします。(JA手数料単価の端数調整のため)
6. ひやくまん穀の複数年契約加算金(324円/60kg)については、別途支出する。
7. 表中で加算対象となるコシヒカリは、能登米(1等300円、2等150円)、能登棚田米(1等4,104円、2等3,024円)、能登米特別栽培米(1等1,620円、2等1,080円)。
表中以外ではざんし米(1・2等1,944円)となります。但し、水分高は一般米となるため加算対象となりません。

令和7年産米の米穀共同計算にかかる委託契約内容について

1 共同計算の実施単位と販売方針

銘柄等			販売方針
コシヒカリ	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
能登ひかり	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
ゆめみづほ	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
ひやくまん穀	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
その他うるち	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
五百万石	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
石川門	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
石川酒68号	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
その他酒米	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
カグラモチ	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		
その他もち	1等	J A米・一般米	J A 共計・ 県域共計
	2等		
	3等		

2 加算の実施

(単位：円/60kg、税込)

加算区分	加算額	要件（銘柄：コシヒカリ）
① はざ干し米1等	1,944	はざ干し米の生産基準に準拠して生産された米穀
② はざ干し米2等	1,944	はざ干し米の生産基準に準拠して生産された米穀
③ 能登棚田米（特別栽培米）1等	4,104	能登棚田米（特別栽培米）の生産基準に準拠して生産された米穀
④ 能登棚田米（特別栽培米）2等	3,024	能登棚田米（特別栽培米）の生産基準に準拠して生産された米穀
⑤ 能登米特別栽培米1等	1,620	能登米特別栽培米の生産基準に準拠して生産された米穀
⑥ 能登米特別栽培米2等	1,080	能登米特別栽培米の生産基準に準拠して生産された米穀
⑦ 能登米1等	300	能登米の生産基準に準拠して生産された米穀
⑧ 能登米2等	150	能登米の生産基準に準拠して生産された米穀

※①②の加算額については、県域共計にて集荷数量確定後、令和7年12月に支払う。

※③④の加算額の内、1,944円については、県域共計にて集荷数量確定後、令和7年12月に支払う。

※③④の加算額の内、③2,160円、④1,080円については、検査買入時にJ Aより支払う。

※⑤⑥⑦⑧の加算額については、検査買入時にJ Aより支払う。

3 共同計算の支出項目

項目	備考
仮渡金等生産者へ支払うもの	支払仮渡金、精算金
流通・保管等に係る経費	出荷契約金金利・仮渡金金利、保管料・入出庫料、支払運賃、安全安心等検査費用、集約保管等経費、その他
手数料	全農・J A手数料
生産・集荷・販売等に係る経費	広告宣伝費等経費、その他
監査委員会費用	外部監査・調査費用等
その他	安全安心集荷対策費等

※当J Aで取扱いの多いコシヒカリで算定。

※支出の上限見通し額は、28,005円/60kgとする。

ただし、流通経費（目標額）については、2,505円/60kg（税込）とします。



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



サヤエンドウ

緑鮮やかなさやは春の味わい 豆はグリーンピースにも



うどんこ病に抵抗性があり栽培しやすい、
極早生・つるありのサヤエンドウ
「あずみ野30日絹莢PMR」

エンドウの原産地は諸説ありますが、紀元前8000～7000年のメソポタミアで栽培されるなど、最も古い作物の一つです。サヤエンドウは、エンドウの未熟なさやを収穫します。中でも豆を肥大させ肉厚なさやごと使うスナップエンドウは甘くシャキッとした歯応えが特徴です。グリーンピースは熟す前の太った豆を使います。さやが付くためには花を咲かせる必要があります。温暖地以西では秋に種まきすると、発芽した種や幼苗が冬の低温（3～5度）に遭って花芽を作ります。その後、春になり日が長くなると開花します。寒さが厳しい寒地は春に、寒冷地は秋と春に種まきできます。

生育適温は15～20度ですが、冬は低温に強い小苗でやり過ぎため、育ち過ぎて大苗にならないよう適期に種まきすることが大切です。

【基本情報】

- 分類：マメ科エンドウ属
- 原産地：インド、中央アジアから中東など諸説あり
- 発芽適温(地温)：15～20度
- 生育適温(気温)：15～20度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～7.0

【病虫害情報】

うどんこ病：開花期以降に葉が小麦粉を吹いたようになる。中間宿主のホトケノザの除草や抵抗性品種を選ぶ。

ハモグリバエ類：春、幼虫による筆で絵を描いたような食害痕が葉に現れる。見つけ次第、幼虫やさなぎをつぶす。

サヤエンドウの栽培方法

1 種まき

ポリ鉢（9cm）へ培養土を入れ、深さ2、3cmのまき穴を3、4カ所開ける。種はへそ（種がさやに付いていた、少しくぼんだ部分）を下にして1粒ずつまき（写真①）、土をかけ、水をやる。



【ポイント】 栽培カレンダーを確認して適期に種まきする。

2 植え付け

本葉2～3枚(写真②)の頃に、IB化成肥料8gと過リン酸石灰約20g、硫酸カリ約3gを混ぜた培養土を入れた直径39cmの鉢(約25L)へ植え付ける。植え穴を開けたら、根と土を崩さないよう苗をそっと植え付け、仮支柱を立て、ひもで留め(写真③)、たっぷり水をやる。



3 支柱立て・整枝

本葉5枚くらいからつるが伸び始めるのでリング支柱（つるなし品種：長さ



90cm・つるあり品種：150cm)を立てる(写真④)。株元からつる(分枝)がたくさん出てきたら、最初に伸びたつる(主枝)を含め1株当たり2、3本になるよう、つるを切って整枝する(写真⑤)。

【ポイント】 整枝で風通しを良くして病害虫の発生を少なくする。

4 追肥

さやが付き始めたら、さやが大きくなるよう化成肥料（NPK各成分8-8-8）約20gを施し（写真⑥）、以後はまめに水やりする。



5 收穫

サヤエンドウは開花後15～20日ほどでさやの中の豆が目立って大きくなる前に収穫する（写真⑦）。スナップエンドウは開花後25日ほどでさやの厚さが1 cmぐらいのとき、グリーンピースは開花後25～30日で、さやの付け根に白いしわが出た頃に収穫する。採れたてほど甘味が乗っておいしいので、収穫したら新鮮うちに食べる。



【ポイント】収穫が始まって2週間後ぐらいの収穫盛期に、4追肥と同量の肥料を施す。

栽培カレンダー

- 種まき
- 🌱 植え付け
- 🍅 収穫

[illegible]

写真©ICHIRO AWANO



©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%
ご請求時
割引!

〈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/lsit/>

JAバンク口座をお持ちでない方は

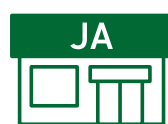
アプリから



<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り扱いをしていない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お支払いは、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。



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、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
ジヨウ グミヤ

|| 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
10月18日(土)	輪島支店	9:00～12:00
11月8日(土)	穴水支店	9:00～12:00
11月8日(土)	町野支店	9:00～12:00
11月15日(土)	珠洲支店 (旧宝立店)	9:00～12:00



脳トレ!

手足の体操

指の間たたき体操で指の疲れを癒やす

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

指の間たたき体操



①両手の親指と人さし指の間同士を、トントンと2回軽くたたき合わせます。1秒に1、2回の速さで20回程度繰り返します。



②同様に、両手の人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士をたたき合わせます。



①両手の親指と人さし指の間同士を1回軽くたたき合わせ、手の向きを変えてもう1回たたき合わせます。



②両手を2回握ります。
①～②をリズミカルに10セット程度繰り返し、他の指でも同様に行いましょう。

応用

農作業やデスクワーク、家事などで手や指が疲れたときにお薦めの体操です。指と指の付け根のつぼ（八邪）を小刻みにたたいて刺激します。指先から温まり、じんわりほぐれて指の動きが軽くなるのを感じられるはずです。初めは無理をせず、できる範囲で続けましょう。

※決して無理をせず、出来る範囲で行って下さい。

お待たせしました!

JAのと2025

門前・輪島支店

合同展示会

みなさまのご来場を
心よりお待ちしております

日時 令和7年10月11日(土)
9:00~15:00

場所 JAのと輪島支店敷地内
(輪島市河井町)

お問い合わせ

門前支店 Tel42-1166

輪島支店 Tel22-1210

お待たせしました!
今年もやります!

JAのと2025

秋の 収穫感謝祭

みなさまのご来場を
心よりお待ちしております

日時 令和7年10月25日(土)
9:00~15:00

場所 JAのと本店敷地内
(穴水町字大町)

お問い合わせ

穴水支店 Tel52-1170
門前支店 Tel42-1166

輪島支店 Tel22-1210
町野支店 Tel32-1107

能都支店 Tel62-2130
柳田支店 Tel76-1236

珠洲支店営農Tel82-7505



がくだん ぴーひゃら

ともだちあつまれ

ハイ! チーズ



能都支店管内



メンバーから一言

毎週金曜日の午前中、三波公民館にて気の置けない仲間が集まり、おしゃべりをして楽しく練習を行っております。いろんな楽団との合同演奏会や、地区の催しに演奏を発表しております。新しい楽曲を覚えるのに猛練習中です。みなさん、演奏を聴く機会がありましたら、応援よろしくお願いします。



みんなで楽しく練習中!

投稿作品

◆門前俳句愛好会（門前支店管内）
秋蟬の終を首山の森に聞く
穂孕みの早稲田広がる能登路かな
晴天に似合ふ点景蜻蛉とぶ
白萩や槌音高き地震の寺
献鐘の音爽やかに禅の寺
石垣の崩れしままにはしり萩
地震あとの祖院の景にある秋思
稲刈の我の横ゆく鳶の影
法燈に祈り深める露の秋

長徳谷とし
中塚 礼子
和田とし子
亀岡 幸子
向 靖子
和田 秀子
浜片 洋子
山本多恵子
向 佐子

日が昇る朝日を拝みありがたい
穂やかな日が送れますように
夏草を揺さぶり走るダンブカー
後ろ姿が頼もしく見え

清坐キクエ
やちくみこ

風鈴の音色優しや軒先に
復興願いの短冊も揺れ

新田 幸子

オニヤンマ蔵の跡地を低く飛ぶ
縁側に座す梅雨の間の午後

上野志津江

星月夜眺め半世紀を妻と共に
暮らせしこと語り合ふ

小田 慶喜

草の香に埋もれながらの畑仕事
きゆうりをコンテナ菜園植えて見る

小田 和子

ヒマワリが夏日にたえて顔かくす
秋麗腰が要と鍛えをり

横田としみ

朝熱風水がほしいと鉢の花

岡須美重子

※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。
※投稿の際は、「投稿作品」の旨記載願います。

前川 公子

安原 弘子

文芸

サロン





旬のキノコを使った
レシピです



手羽先とジャガイモの タッカンマリ風

(手羽先とジャガイモの韓国風塩煮込み)

材 料 (4人分)

ジャガイモ…2個 | ネギ…1本 | エノキ
タケ…1パック | ニンニク…1片 | 手羽
先…8本 | ショウガ(スライス)…2枚 |
酒…100ml | 水…600ml | 塩…小さじ
2 | お好み【黒こしょう…適宜 | ポン酢
しょうゆ…適宜 | 小口ネギ…適宜】

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて2cmの厚さに
カットし水にさらしておく。ネギは2
cmのぶつ切り、エノキタケは石突きを
落とし半分に切ってばらす。ニンニク
は皮をむいて包丁の腹でつぶす。
- ②ジャガイモ以外の材料を鍋に入れて火
にかける。沸騰したらあくを取って、
弱めの中火で15分煮込む。ジャガイ
モを加えてさら
に15~20分煮
込む。
- ③お好みで黒こ
しょうやポン酢
しょうゆ、小口
ネギをかけた
で。

Point

手羽先とエ
ノキタケか
らだしが出
てうま味の
ある煮込みに。煮込
む時間はかかります
が、放置しておけば
できるので簡単です。
アレンジ●キムチやカ
レールーを入れる

キノコと ヒジキのミルク袋煮

材 料 (2人分)

油揚げ…2枚 | 芽ヒジキ…大さじ1 | シ
イタケ…2個 | 鶏ひき肉…100g |
A【しょうゆ…大さじ1/2 | 砂糖…小さ
じ1 | 片栗粉…小さじ1】 | サツマイモ…
150g | B【牛乳…300ml | 水…50ml
| みりん…大さじ3 | 塩…小さじ1/2】
| 細ネギ…適宜

作り方

- ①油揚げはぬるま湯でよくもみ洗いし、
水気を絞って半分に切り、切り口から
指を入れて袋状に開く。芽ヒジキは水
400ml (材料外) で戻し、水を切る。
- ②シイタケは軸を除いて薄く切り、ポウ
ルに入れる。ひき肉、Aを加えて混
ぜ、芽ヒジキを加えてさらに混ぜる。
油揚げに1/4量ずつ詰め、つまよう
じで留める。
- ③鍋に②とB、1cm幅の輪切りにしたサ
ツマイモを入れて中火にかける。煮立
つ前に、水でぬらしたキッチンペ
ーパーをかぶせ、弱火にして20~25
分間煮る。
- ④火を止め、ふたをしてそのまま20分
間蒸らす。器に盛り、4cm長さにつ
切った細ネギを添える。

Point
キノコのうま味を出
して風味豊かなゴボ
ウに吸わせることで、
うま味を逃さず楽し
めます。ちなみに韓国にもウ
ンチョリムというきんぴらご
ぼうがあります。アレンジ●細
かく刻んで塩さけと一緒にご
飯に混ぜる●牛肉やキュウリ
などと一緒に太巻きにする



ゴボウと キノコのきんぴら

材 料 (4人分)

ゴボウ…1本 | 好みのキノコ(シメジ、マイタケ
など)…150g | ニンニク(みじん切り)…1/2片
| 酒…大さじ1 | 砂糖…小さじ1 | 塩…1つまみ
| しょうゆ…小さじ1 | オリーブ油…大さじ1/2
| 一味唐辛子…適宜

作り方

- ①ゴボウは流水で泥を落とし、斜め薄切りにして
から千切りにし、水にサッとさらして水気を
切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタ
ケはばらしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入
れて中火にかける。香りが出たら①と酒、砂
糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加
熱する。
- ③しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上が
り。お好みで一味唐辛子を振っていただく。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆10月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】揺れる心境の中で考
えることが多そう。その思案は無
駄ではありません。下旬には良い
答えを導けるはず。冷静に
【健康運】油断大敵。弱い部分
はしっかりケアすれば安泰です
【幸運の食べ物】ギンナン



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】気にし過ぎは禁物。マ
イペースで進めれば安泰です。う
まくいかないときは基本に戻り、
手順を見直してみよう
【健康運】慌ててけがなどしな
いよう気を付けて。準備体操が◎
【幸運の食べ物】カブ



双子座

5/21~6/21

【全体運】勢いがあり多少の無
理なら通ります。時には強気で押
してみると好結果に。レジャー
運が良いのでお出かけを
【健康運】消化のいいメニュー
で胃腸をいたわって
【幸運の食べ物】さんしょう



蟹座

6/22~7/22

【全体運】ドキリとすることがあ
るものの結果としては良い方向
に進みます。ピンチはチャンス!
問題解決に向けて前進
【健康運】体力や持久力アップ
のメニューで体を整えましょう
【幸運の食べ物】シメジ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】コミュニケーション運
が上昇。いろいろな話が入ってき
ますが、玉石混交なので価値あ
るものを見極めリスク管理を
【健康運】関節の痛みは甘く見
ないで。サポーター使用が◎
【幸運の食べ物】ジャガイモ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】順調運。秋の味覚を
楽しむなど生活に彩りを添えて
。レジャーもお薦めです。交渉
は相手の出方を待つのが吉
【健康運】話題のストレッチを
試してみて。いい刺激になります
【幸運の食べ物】ニンジン



天秤座

9/23~10/23

【全体運】運勢はとてパワフル
で新しいことにツキあり。やっ
てみたかったことに挑戦を。薦
められたものを試すのも吉
【健康運】医食同源、バランスの
取れた食事で元気アップ
【幸運の食べ物】ルッコラ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】迷っていたことの答
えが見つかりそう。大変でもやっ
てみる価値があります。相談する
ときは相手を選びましょう
【健康運】外出時は帽子を。リッ
プクリームでの保湿も吉
【幸運の食べ物】マッシュルーム



射手座

11/23~12/21

【全体運】趣味が新たな交友に
つながります。仕事の異業種交
流も吉。広く浅く何でもやってみ
ましょう。うわさ話は避けて
【健康運】足元の防寒対策を早
めに準備。爪のお手入れが◎
【幸運の食べ物】柿



山羊座

12/22~1/19

【全体運】目標達成に向けても
うひと頑張りのとき。諦めずに
続ければ成果が見えてきます。
手抜きは禁物。時には速回りも
【健康運】血液がドロドロになら
ないよう食習慣を見直しまし
【幸運の食べ物】カボス



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】味方もたくさんいま
すが敵も多い月。信頼できない
人の話にうっかり乗らないで。厳
しい助言に耳を傾ければ飛躍
【健康運】カルシウムたっぷりの
食事と筋トレで骨を丈夫に
【幸運の食べ物】イチジク



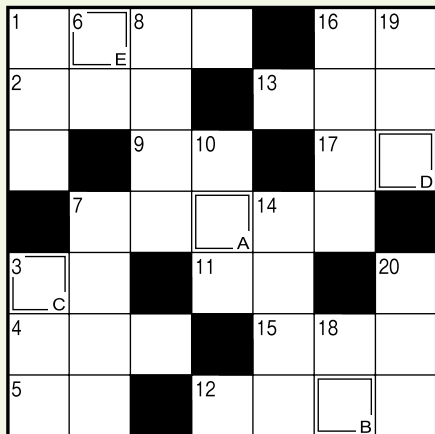
魚座

2/19~3/20

【全体運】あなたの力になってく
れる人が現れます。感謝の気持
ちを示して受け入れて。良いつな
がりのできていきます
【健康運】ダンスなどで楽しく
体を動かしましょう
【幸運の食べ物】リンゴ

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？



↓ タテの力ギ

- ①車窓を流れていきます
- ③おしゃべりではありません
- ⑥アルファベットの5番目
- ⑦9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- ⑧あばら骨ともいいます
- ⑩塗装していない、——のカウンター
- ⑭数え年99歳のお祝いです
- ⑯ホッキョクグマの別名
- ⑰終わったら秋になります
- ⑱祭りの——で焼きそばを買った
- ⑳十五夜に供える月見——

→ ヨコの力ギ

- ①9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②敷布団にかけます
- ③ツナやビールを詰めます
- ④仕入価格のこと
- ⑤空振りしたらバットが切るもの
- ⑦高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- ⑨重い——を上げて出かけた
- ⑪ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- ⑫文は主語、——、目的語などからできています
- ⑬鶏卵の重量の60%を占めます
- ⑮兄が一人いる男性
- ⑰しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- ⑱なくて七——



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、「令和7年産能登棚田米2kg」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。

※都合により商品は変更される場合があります。



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。

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10月15日(水) 必着

●当選者は11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。

7月号の答え『ネガイゴト』

◆クイズ当選者(応募総数109名)

小森 満夫 様	中池 陽子 様
森元 美希 様	中田 俊子 様
川崎 孝子 様	南 恵子 様
喜村美由起 様	宮下 知子 様
源九 孝子 様	坂井由美子 様
小伊藤則子 様	前根 淳子 様
谷内 淳子 様	須磨谷幸子 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

7月号への投稿より トーク&トーク

- 今月のおかず(7月号)で、キュウリのヨーグルトあえが出ていたの
で火を使わずにおいしく出来るうれ
しいおかずが一品増えて嬉しい！早
速、作っていただきます。
珠洲市 T・T 71歳
- (編) ありがとうございます。わかり
ます。暑い時に火は使いたくないで
すよね。また9月号のおかずも参考
にして頂ければ嬉しいです。◎
大きな地震、水害がありました。
家族全員無事でホッとしました。今
の穏やかな生活が続くことを願っ
ています。
珠洲市 S・S 76歳
- (編) ご無事で何よりです。◎一日でも
早く皆さんが普段通りの生活に戻
るよう願うばかりです。
ネバネバが好きなもので、今月のお
かず(7月号)のオクラの豚肉巻き
を作ってみました。でも調理する
のに暑い！
愛知県 H・K 51歳
- (編) いつも遠方から寄り添って下さ
りありがとうございます。火を使う
と暑いですが、また9月号のおか
ずも作ってみたいです。ね。
わんだふる農人。顔見知りの方
達。文面に相槌をしながら楽しく読
ませて頂きました。本当御苦労され
ています。美味しいお米本当にあり
がとうございます。
穴水町 Y・H 75歳
- (編) 災害の影響で、余計に農家さん
も減ってきている中、奥能登の農業
を守るうと皆さん頑張っておられま
す。今年も豊作を願いたいですがね。◎
自宅の横の家が解体されてしまっ
たとたん、西日があたることになり
室温が33℃を超え、暑くてたまらな
い。
珠洲市 T・T 71歳
- (編) 周りの家がなくなると、寂しい
反面そういう事象も出てくるんです
ね。◎その節は、ワンちゃん達を掲載
頂きありがとうございます。体毛
があるので、人間より絶対暑いです
よね。◎皆さん体調崩されないよう
気を付けてください。ね。
七夕にネガイゴトをお願いしまし
た。もちろん復興です。そのひとつ
として、祭りです。花火見たいです
ね。ネガイゴトかなえて下さいね！
輪島市 A・S 69歳
- (編) 被災された皆さんの一番のネガ
イゴトだと思っています。JAとしても
今年から復興の年だと思っていま
す。より良いJAとなるよう、努め
て参ります。
酷暑が続く、南瓜など野菜が枯れ
始めました。本日に一雨ほしいです
ね。能登町 S・Y 73歳
- (編) 人も野菜もバテバテですね。◎先
日の大雨大丈夫でしたか？本日に一
雨で良かったんですね。◎
毎月の楽しみは運勢、クロスワ
ードを見ておられます。もちろんわんだ
ふる農人も楽しみにです。今年は暑い
ので生産されている方々、お体大切
にして頂きたいと思っています。
町野町 J・T 72歳
- (編) 隅々まで見て下さりありがと
うございます。田畑にはエアコンなん
てないですから、生産者の方には本
当に頭が下がります。ニユースで
は、10月中旬くらいまで暑いと言っ
てました。くれぐれもお体ご自愛頂
きたいです。



今月の当番は
穴水支店
です！

穴水支店でライフアドバイザーをしている
南さんが、今年から農産物検査員として
デビューします！



皆さんが地震や豪雨等
を乗り越え、苦労され
て栽培されたお米に、
的確な等級を付けられ
るよう頑張ります!!
(南)

どこかの検査場で見かけた際は、
ぜひ激励をお願いします。



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。

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					

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		

※やむをえず、変更となる場合があります。

町野支店の家族



チュンちゃん (スズメ)
支店のガラスにぶつかっ
て気を失っていたチュン
ちゃん。支店職員が保護
し、しばらく手のなかに
とどまっていた。なか
なか飛び立とうとしま
せんでしたが、今では支
店周りを元気に飛び回っ
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、可愛らしい

#サマー チャレンジ!

「数独」の答え
9 + 5 = 14

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

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

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