

ナチュラル 月刊誌

WONDERFUL NOTO

2025.12 Vol.28

JAのと

<https://www.js-jap.jp/noto/>



表紙：ポインセチア（門前）



元気のお便り届けます♪

わんだふる農人 ハート

珠洲市
(珠洲支店管内)

今月の農人

げん
源

しょうじ
昭司さん(83)



▲源さんが収穫して見せてくれたのは、JA直売所にも出荷している、たくあん用の大根

今月は、路地栽培で様々な野菜を作付けされている、源さんにお話を伺いました。

「畑は約7aと僅かな面積だが、(たくあん用の)大根、長ねぎ、カリフラワー等用途に応じた色々な野菜を、一畝一畝と作分している。毎日育っていく野菜たちを見るのが楽しみで、収穫物は、家族で味わい、後は、直売所(JAグリーンのど珠洲店)で販売させてもらっている。」と源さん。

農業を始めたきっかけを伺うと、「先祖代々引き継いだ畑はあったが、定年退職後の64歳の頃、地元有志による野菜直売所の運営に携わったのをきっかけに本格的に始めた。その活動は数年で休止になつたが、JAから声が掛かり、市内小中学校の給食食材やJAの直売所に出荷するようになった。」と教えて頂きました。

「値の良い野菜が出来た時や、JA直売所から“今日出荷した○○もう全部売れてなくなつたよ。明日また○○と○○持つてきてね。”と電話があつた時、そして何より、子供や孫、親戚・知人に分けた野菜が“おいしかった!”

おいしく食べて 美しく

栄養士・吉田理江

おいしく食べて冬バテ対策

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと一緒に組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



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・ダイエットレッスンの作成やクラブ執筆、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。



◀大根の収穫作業



日課になっている畑の▶
見回りをする源さん

「言われた時は、本当に作って良かったと思う。」と嬉しそうに答えて頂きました。
反対に苦労している事は、害虫対策と草むしり、そして水やりなのだそう。

水やりは、自宅の井戸から水をくみ運搬車で片道約10分の道を1日2往復もされているそうです。

御年83歳の源さんが、作業を続けられる元気の素は、「日頃畑に携わることで、自動的に身体が動く。」と言います。また、日本酒での晩酌。そしてテレビで、プロ野球や相撲、水戸黄門や暴れん坊将軍などの時代劇を見るのも息抜きになっているようです。

さらに、源さんが日々作業を出

手助けもあっての事なのだと。「定植と種まき時は必ず手伝ってくれる。夫婦円満の秘訣？お互いに監視せず自由奔放にしてることやね。」と少し照れながら答えてくれた源さん。最後に今後の目標を伺いました。

「この年で目標なんてないわいね。いくつまで畑やつとるげん。つて周りから笑われるかもしれないけど、健康で身体が動く限り、晴れた日は毎日畑の様子を見に足を運びたいね。」と笑顔で話す源さん。実年齢に見合わず、若々しいその姿は、誌面で見た人にもきっと元気を与えること請け合いです。

これからもお身体に気を付けて、ご夫婦仲良く農作業楽しんで下さい。



編 ちょっこり言わせて 2025. 12 Vol.28

クリスマスと言えばこの花。

今月は、「ポインセチア」が表紙です。

このポインセチア、支店長が張り切って用意したものだそうで、現在支店の窓口に飾られています。

ラメが付いていて、陽があたるとキラキラと輝いていましたよ♪

さて、早いもので、もう今年も1か月になりました。

2025年も皆さんには大変お世話になりました。2026年も「まおんで能登」

共々、JAのとをどうぞよろしくお願い致します。

よいお年をお迎えください。

奥能登元気 コンサート開催



広報10月号でもお知らせしました、「がんばろう能登！奥能登元気コンサート」を11月16日(日)にて開催しました。8名の歌手の皆さんに参加頂き、素敵な歌声を披露頂きました。

来場した皆さんには、懐かしい歌声が響き渡ると、うつとりと聞き入り、一緒に口ずさんだりと、滅多にない機会を堪能した様子でした。

途中、当JAの雨池常務とのひやくまん穀をかけたジャンケン大会も繰り広げられ、大いに盛り上がりました。

歌手の皆さんありがとうございました。



▲(左から) 藤田組合長、嵯峨さん、穴水町長、三輪さん

マグロの販売代金は、穴水町へ寄付致しました。(←写真)

11月16日(日)のコンサート終了後から、マグロの解体ショーにはたくさんのお客様が長い列を作っていました。

今回ご用意頂いたのは、和歌山県産のクロマグロ51.5kgです。宮城県仙台市出身で、現在、東京浅草橋にある居酒屋「たいこ茶屋」の大将をしていらっしゃる嵯峨完さんが、東日本大震災を契機に全国の災害が起きた地へ出向き、マグロの解体ショーをして、元気を届けています。今回も、能登の復興のために駆け付けて下さいました。

軽快なトークと華麗な包丁捌きで、皆さんの目はくぎ付け。解体したマグロは、来場されたお客様に格安で販売しました。

嵯峨さん、解体ショーに関わった皆さん。ありがとうございました。

マグロ解体ショー盛況

のとてまり・のと 115出荷会議 開催



奥能登原木じいたけ活性化協議会では、11月25日㈫に穴水町のJAのと本店及び珠洲支店にて、のとてまり・の

店及び珠洲支店にて、のとてまり・の115の出荷会議を開催しました。ブランドイメージ向上に向けた厳選出荷に努めること、生産者所得の拡大を図るとともに、マスメディアやSNS等を活用し、積極的なPR活動を行ふなどを基本方針としました。

令和7年度の取扱目標は、のとてまり、のと115を合わせて2万玉販売金額にして、1千万円の目標を掲げました。今年度は、年明け1月7日㈬を初出荷としました。8日㈭が初競りの予定です。今

年もオカエーシーの竹内代表選任され、農事組合法人三甲農業の影田さん(柳田)、農事組合法人モロオカエーシーの竹内代表(門前)、万年さん(穴水)が副会長に選任されました。

JAが事務局となり、穴水支部、門前・輪島支部、町野・能都・柳田支部、珠洲支部の4つの支部に分かれ、田植えや刈取などの作業受託窓口とマッチングを行います。

(P5参照)

奥能登農作業受託者協議会発足

◀役員に選任された(左から)万年さん、竹内さん、影田さん、桶田さん





水稻栽培の「困った」を私たちがお手伝いします！ ～奥能登農作業受託者協議会が発足～

- 協議会が4支部に窓口を設置(下記お問合せ先)
 - JAのと管内での水稻作業の委託希望を受け付け
 - 会員の作業実施を仲介
- ※注:仲介マッチングできず、作業をお引き受けできないことがあります。

■受託作業の種類

- 荒起し・あぜ塗り・代かき・田植え・刈取り・乾燥調製等
- ※注:除草作業はお引き受けしません。



■料金はJAのと貯金口座から引き落とし

- 支払いの手間なし

●お問合せ先(4支部)

JA珠洲営農センター:0768-82-7505 JA柳田営農サポセンター:0768-76-1236
JA穴水営農センター:0768-52-1170 JA門前営農サポセンター:0768-42-1166

●機械作業受託料金の目安（消費税別）

作業区分		最低料金	最高料金
荒起し	10a当り	6,000円	10,000円
代掻き	10a当り	8,000円	12,000円
田植え(普通)	10a当り (苗代は別途)	4,500円	11,000円
田植え(側条)	10a当り (苗・肥料代は別途)	7,000円	12,000円
苗運搬	1箱当り	100円	100円
コンバイン刈取	10a当り	20,000円	25,000円
糲運搬	10a当り	1,000円	3,000円
乾燥・調製	30kg当り	900円	2,000円
機械あぜ塗り	片面1m当り	30円	100円

※受託作業料金は上記を基本とし、圃場条件による補正している。

○圃場条件等によっての別途割増料金

- ・コンバイン作業で雑草の多い場合 (10%~50%割増)
- ・コンバイン作業で倒伏が多い場合 (10%~50%割増)



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



用途が広く、知名度抜群の早生品種「男爵芋」

【基本情報】

- 分類：ナス科ナス属
- 原産地：南米ベネズエラからアルゼンチン北部にかけての高原地帯
- 萌芽適温(地温)：15～20度
- 日当たり：日なた/半日陰
- 生育適温(気温)：15～20度
- 好適pH：5.0～6.5

ジャガイモ

種イモの準備は2月から 初心者でも手軽に収穫できる

原産地は標高3000～4000mの高原地帯で、涼しい気温を好みます。日本では春や秋に栽培し、苦手な夏と冬はイモの姿でやり過ごします。

春は平均気温が10度の頃に出芽するよう、種イモはその20日ほど前に植え付けます。

この植え付けのさらに20～30日前に始めたいのが「浴光催芽（よくこうさいが）」です。イモに太陽光を当て、ずんぐりした芽を作ります。出芽や生育がそろい、病気予防にもなり収穫するイモの品質や収量が高まります。

出芽後10日ほど、土の中では種イモから伸びた茎の少し上の部分からイモになる茎（ストロン）が横に伸びてきます。さらに10日ほどでストロンの先にイモができ始めます。この2回のタイミングで土を足します。茎葉が黄変してから収穫すると品質の良いイモが採れます。

【病害虫情報】

- アブラムシ類：ウイルス病などを媒介。早めに薬剤を散布し、発生前に収穫する。
- ニジュウヤホシテントウ：背中に28個の黒い斑点のあるテントウムシ。5月中旬以降に増加。葉を食害する。

ジャガイモの栽培方法

1 浴光催芽と種イモの調整

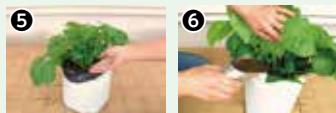
浴光催芽の頃、外はまだ寒いので、処理は日当たりの良い室内で行う（写真①）。60gを超える種イモは、植え付けの3～5日前に芽の集まった頂芽部分を中心に1片が30～60gになるよう縦に切り分ける（写真②）。植え付け後に切り口から腐らないよう、切り口は乾かしコルク化させておく。

【ポイント】 60g未満の小粒の種イモを使えば、調整やそれによる病気の感染もなく便利。



3 増し土と追肥

出芽後10日で厚さ5cm分の土（約2L）を足し、ストロンが伸びるスペースを確保する。このとき、化成肥料（8-8-8）約7gを施しておく（写真⑤）。



さらに10日で縁を上げて厚さ10cm分の土（約4L）を足してイモが緑色になるのを防ぐ（写真⑥）。

【ポイント】 植え付け後20日ほどで土から芽が出始める。出芽後7日以内に元気の良い茎を3、4本残し、他は株元を手で押さえ引き抜く。

2 種イモの植え付け

コンテナは、14L程度の市販の培養土の袋をそのまま使う。後で約15cm分の土（約6L）を足す（増し土）ので、その分の土はよけておく。

袋の底に水抜きのための穴を4、5カ所開け、口は縁を巻き下げる（写真③）。



4 収穫

茎や葉が完全に黄色くなり、茎が倒れる頃、晴れた日に掘り出すことで、でんぶんが豊富で貯蔵性の高いイモが収穫できる（写真⑦）。



【ポイント】 収穫したイモは、半日ほど陰干しして、土を落とすと保存性が高まる。

栽培カレンダー

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
●		●	●	●	●	●	●	■■■	■■■		

●浴光催芽 ●植え付け ■収穫

建設進行中

施設の復旧状況（令和7年12月1日現在）

自費解体進行中

建設

町野支店

完成引渡	令和8年1月末（予定）
状況	支店：内装サイディング張り終了・外構工事終了、外擁壁作業 旧自動車工場：屋根葺き完了
進捗	60/100



新町野・鴨川ライスセンター（仮称）

完成引渡 令和9年3月末（予定）

珠洲支店

完成引渡	令和8年2月5日（予定）
進捗	75/100



珠洲支店



やすらぎ会館天翔穴水

完成引渡	令和8年3月末（予定）
状況	11月13日より外壁下地ボード張り作業（12/2より仕上げ張り作業の予定）
進捗	11月14日より屋根立平葺き作業 42/100



町野ライスセンター

完成引渡	令和8年3月17日（予定）
状況	建物は解体済 土間、地中梁の撤去中
進捗	95/100



完成予定

令和8年9月25日（予定）

完成引渡

令和8年10月1日（予定）

◀完成イメージ図

JA銀行を装った フィッシングメールに ご注意ください!

お客さま情報や利用目的の確認を求めるメールやSMSはすべて詐欺です!!

このようなメールやSMSを受信した場合には、
本文内に記載しているリンク先へのアクセス・個人情報の
入力は絶対に行わないでください。

JA銀行では、「お客さま情報の確認」「取引目的の確認」「口座確認」等と称して
メールやSMSでJAネット銀行へのログインを誘導することは行っておりません。



✓ 実際に確認されたフィッシングメールの件名の例

- お客さま情報等の確認について
- お取引目的等確認のお願い
- お客さまの口座が凍結されました
- 利用停止のお知らせ

※上記のほか、「重要」「緊急」と
いった不安をあおる表現など、
様々な件名が確認されていますのでご注意ください。



このような件名のメールや
SMSはすべて詐欺です!
本文内に記載している
リンク先には絶対に
アクセスしないでください。

⚠ だまされないためには

- 身に覚えのないメールや、本人確認を装った不審なメール、SMSは開封しない
- メールやSMSに記載されたリンク先には安易にアクセスしない
- メールやSMSのリンク先からは、IDやパスワード等の個人情報を入力しない

JA銀行からの正規のメールか判断に悩む場合、だまされてしまった場合には、すぐに口座をお持ちのJA店舗へ連絡し、必要に応じ最寄りの警察署へもご相談ください。

JA銀行では被害拡大防止に向けて、警察と連携し、店舗やお電話等での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



2026年1月号 購読申込受付中

2025年12月1日発売
定価／900円（税込）

※企画・タイトルは変更する
ことがあります。

〈特集〉笑いがあればだいじょうぶ！ 人生はワッハッハ

- 手芸 フリース生地で作る
カイロポケット付きあったかマフラー
- 農ライフのすすめ
「百邪」を防ぐ 毎日ショウガレシピ
- 今月のホット！
まだまだ続く、焼きいも＆干しいも人気
サツマイモ愛♥が止まらない！

〈別冊付録〉

今日も明日もおかげさんで
2026年四季折々カレンダー



情報提供受付窓口のご案内

当JAの監事会は、経営の健全な発展に資するため、農業協同組合法（第35条の5）、農業協同組合法施行規則（第81条）および当JAの監事監査規程（第16条）に基づき、理事がその職務を遂行する上で、JAにとって不適正な経営行為と思われる情報提供を、広く求めております。

当JAの理事の組合経営について、気になる行為や不適正な行為、法令もしくは定款に違反を疑わせる行為など、見たり聞いたりした事柄がありましたら、お電話または封書にて下記宛ご連絡くださいますようお願いいたします。

連絡先

- | | |
|-------|----------------------------|
| ■住 所 | 〒927-0026
鳳珠郡穴水町字大町ほの95 |
| ■電話番号 | 0768-52-3803 |
| ■部署名 | J Aのと監事会 |
| ■受付監事 | 常勤監事 東元 勉 |

※お電話での情報提供は、土・日曜日、祭日を除き、8時30分～17時にお願いいたします。

※尚、当JAの職員等による業務に関する一般的な苦情につきましては、別途窓口を設置いたしておりますので、そちらをご利用ください。

一般苦情相談窓口

信用事業に関する苦情相談

- | | |
|-------|---------------|
| ■住 所 | 鳳珠郡穴水町字大町ほの95 |
| ■電話番号 | 0768-52-3806 |
| ■担当部署 | 本店 金融部金融課 |

共済事業に関する苦情相談

- | | |
|-------|---------------|
| ■住 所 | 鳳珠郡穴水町字大町ほの95 |
| ■電話番号 | 0768-52-3809 |
| ■担当部署 | 本店 共済部共済課 |

その他の事業に関する苦情相談

- | | |
|-------|---------------|
| ■住 所 | 鳳珠郡穴水町字大町ほの95 |
| ■電話番号 | 0768-52-3800 |
| ■担当部署 | 本店 総務部総務課 |

※ご好意による情報提供であっても、誹謗、中傷に類似する内容のものは受け付いたしませんので、予めご了解ください。

※ご提供いただきました情報の内容、ご提供者名簿につきましては、個人情報保護法、当組合の規程、要領に基づき厳重に管理するとともに、秘密を厳守いたします。

J Aのと 代表監事	村 口 文 男
監 事 会 常勤監事	東 元 勉
(情報提供窓口受付担当)	

監 事	横 田 恵 子
監 事	番 匠 雅 典
員外監事	水 上 清

年末年始営業のご案内

年末年始の営業については、下記の通りとなります。

施設により若干、通常営業時間とは異なりますので、各支店・各店舗にご確認ください。



	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)
本店・支店	休	休	営業	営業	休	休	休	休	営業	営業	営業	営業
自動車センター	休	休	営業	営業	休	休	休	休	営業	営業	営業	営業
	転送電話		転送電話									
穴水給油所	営業	休	営業	営業	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	営業 (8時～ 17時迄)	休	営業	営業	営業
諸岡給油所	休	休	営業	休	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	休	休	営業	休	営業
上町給油所	営業	休	営業	営業	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	営業 (8時～ 17時迄)	休	営業	営業	営業
駅前給油所	営業	休	営業	営業	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	営業 (8時～ 17時迄)	休	営業	営業	営業
宝立給油所	休	休	営業	休	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	休	休	営業	休	営業
珠洲燃料センター	営業	休	営業	営業	営業 (8時～ 17時迄)	休	休	休	休	営業	営業	営業
Aコープ能都	転送電話	営業	営業	営業	営業 (10時～ 18時迄)	休	休	営業 (10時～ 18時迄)	休	営業	営業	営業
移動購買車 Aコープお届け便	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営業	営業	営業
J Aグリーンのと 穴水店	営業	営業	営業	休	休	休	休	休	休	営業	臨時営業	
J Aグリーンのと 輪島店	営業	臨時営業	営業	休	休	休	休	休	休	営業	営業	
J Aグリーンのと 珠洲店	臨時営業	営業	営業	休	休	休	休	休	休	営業	臨時営業	
能登北部 J A 農機センター	休	休	休	休	休	休	休	休	休	営業	営業	営業
A T M	J A・コンビニ・ ゆうちょ	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00
	他金融機関	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00

※配達(灯油・軽油)は12月30日(火)までとなります。 ※自動車センターと燃料センターは転送電話で対応します。

夜間・休日の事故やトラブルも、フリーダイヤルで事故受付とアドバイス。

JA共済 事故受付センター



ジコはクミアイ
0120-258-931

レッカーロードサービスはクミアイ

JA共済 サポートセンター



0120-063-931

事前にJA共済サポートセンター（JA共済事故受付センター）またはJAに要請せず、
ご契約者等がご自身で手配を行った場合はサービスは受けられません。

※フリーダイヤル安心サービスは自動車共済にご加入の方を対象として提供しています。



利用予定がない土地・建物の売却について

所在地	登記地目	施設の名称	登記面積	売却価格	備 考
鳳珠郡能登町當目60 41-2ほか	宅地 建物	旧岩井戸事業所お よび當目倉庫跡地	680.56m ²	応相談	當目倉庫跡地は、現在賃貸中 S56年建築、 2階建金属造242m ²
珠洲市野々江町サ-62	宅地 建物	旧珠洲農機具修理 センター	932.23m ²	応相談	S58年建築、金属造477m ²
珠洲市野々江町サ-58 ほか	宅地 建物	野々江農産物集出 荷場（小豆選別所）	1,283.52m ²	応相談	S52年建築、金属造331m ²
珠洲市正院町4 100-1ほか	宅地 ほか 建物	旧正院ライスセン ター	3,368.38m ²	応相談	S53年建築、金属造471m ²
珠洲市三崎町寺家4 31-1ほか	宅地 建物	寺家農産物集出荷 場（西瓜選果場）	1,234.00m ²	応相談	S61年建築、金属造238m ²

※お問合せは、JAのと本店 総務課（0768-52-3804）まで

※応募者が複数の場合、農業者、農業団体を優先して売却いたします。

※令和8年1月末をもって締め切らせていただきます。

注意事項

- 物件の引き渡しは、現状のままで引き渡しとなります。
- 建物は、未登記となっております。
- 所有権移転登記費用は、購入者負担です。

やさい畑



2025年12月冬号

2025年11月4日発売
1,100円(税込)

※企画・タイトルは変更
することがあります。

「第1特集」
よく知る、よく効く、よく
育つ
肥料の使いこなし超入門

「第2特集」
野菜がラクに作れる！ 土づくりが劇的に進む！
冬の畑を使い尽くす

「大型連載」
もっと知りたい菌ちゃん農法
“進化版”菌ちゃん農法のすべて

「プランターで循環野菜づくり」
どんどん肥沃になる土の再生術

●別冊付録● 2026年野菜づくりカレンダー



お申込みは最寄の支店へ

令和8年用

種いもの価格をお知らせします

種いもの予約注文書を提出された方は次の
予約価格で決済させていただきます。

(税込)

品種名・規格	予約価格	当用価格
男爵 10kg	2,530円	2,684円
男爵 5kg	1,540円	1,639円
メークイン 10kg	2,706円	2,871円
メークイン 5kg	1,628円	1,727円
キタアカリ 10kg	2,629円	2,794円
キタアカリ 5kg	1,584円	1,683円

※高温・干ばつの影響により、全ての品種で供給數
量不足が見込まれるため、ご希望に沿えない場合
があります。あらかじめご了承下さい。



蓬萊教室（町野公民館）

ともだちあつまれ



代表者から一言

町野公民館では月2回から3回、地域の皆様に楽しんでいただけけるような教室を開催しています。今回は蓬莱教室にお邪魔しました。和紙の上に下絵を貼り付け、下絵の黒い部分を切り取ります。皆さん切り取り作業に苦戦してらっしゃいました。神棚の下にはりつけるのが楽しみです。



先生に教わりながら
細かい作業に皆さん真剣

町野支店管内



町野支店管内



◆花椿短歌会（柳田支店管内）

◆ 投稿作品

復興の「太鼓まんじゅう」ふくらとあんこが旨い祭り笛きく
里芋は猛暑続ければ肥りえず久々に遣る水と肥料を
雨風に大根の苗倒れたり畠はぬかるみなくなく放置
里芋の畠が広がる秋空に濃い葉の上に乗る芋の露
稻刈りのその日の朝は風が吹き「露をさらりと落としてくれぬか」
大量の砂利が混ざった畠にはいもは植えずに南瓜を這わす
福岡より支援のご夫婦につこりと八女の緑茶で集いまつたり
南 原田 順子
和美 綱屋 美和子
雨風に大根の苗倒れたり畠はぬかるみなくなく放置
里芋は猛暑続ければ肥りえず久々に遣る水と肥料を
雨風に大根の苗倒れたり畠はぬかるみなくなく放置
里芋の畠が広がる秋空に濃い葉の上に乗る芋の露
稻刈りのその日の朝は風が吹き「露をさらりと落としてくれぬか」
大量の砂利が混ざった畠にはいもは植えずに南瓜を這わす
福岡より支援のご夫婦につこりと八女の緑茶で集いまつたり
南 原田 順子
和美 綱屋 美和子

解体の音胸をつく秋の暮	安原 弘子
地蔵まで一里を歩む冬田道	小田 和子
釣糸を波に任せし冬日和	小田 慶喜
四季は何処早くも冬が来たりけり	山瀬真知子
青空に柿の実の赤はえている	上田 信江
立ち返り景色守るや冴ゆる夜よ	岡須美重子
家の窓見えるお寺の彼岸花	前川 公子
「秋桜」の曲が流れる帰り道	横田としみ
紅葉狩り遙か聞こえし鐘の音に	新田 幸子
古希を過ぎても亡き母想う	やちくみこ
落ち葉踏みしめ何を語るや	清坐キクエ
これからだ余生の人生生きがいに	転ばぬようと願いはひとつ
これから一度皆との出会い楽しみて会話弾みし休憩時	週一度皆との出会い楽しみて会話弾みし休憩時

※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。



今月は、
お正月に使える
レシピです。

リンゴきんとん

材 料 (4~6人分)

サツマイモ…100g | 砂糖…60g*+52g | 水…100ml* | リンゴ…150g | みりん…10g | 塩…適宜

作り方

- ①サツマイモは皮をむき、7、8mmの輪切りにして水(分量外)にさらす。水は2、3回取り替える。
- ②①を軟らかくなるまでゆでて水を切り、砂糖(60g*)のうち少量(10g)を混ぜて裏ごし器やざるなどで裏ごしする。
- ③リンゴは皮をむいて1cm角のさいの目に切り、水大さじ1(分量外)と砂糖(52g)を入れて鍋で透明になるまで煮る。
- ④鍋に③を入れ、水(100ml*)と砂糖(③の残り)を加えて強火でよく練ってつやを出す。仕上げにみりんと塩、③を汁ごと加えて混ぜ、バットに広げて冷ます。

*目安量…砂糖は裏ごししたサツマイモの60%、水は裏ごししたサツマイモと同量



鶏ひき肉の鳴門巻き

材 料 (4~6人分)

鶏むねひき肉…200g | ネギ…1/3本 | ショウガ…1片 | 砂糖…小さじ2 | しょうゆ…大さじ1 | 塩…小さじ1/3 | 片栗粉…大さじ1と小さじ2 | 焼きのり…2枚 | 油…大さじ2

作り方

- ①ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①、砂糖、しょうゆ、塩、片栗粉(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③のり2枚をそれぞれ裏側*が上になるよう乾いたまな板に並べ、茶こしを使って片栗粉(小さじ2)を振る。②を半分に分け、のりの上に均等に伸ばし、手前から巻いていく。鳴門巻きは2本作る。
- ④フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして置く。焼き固まったら全体を転がしながら中火で6分ほど焼く。
- ⑤④が冷めたら食べやすい大きさに切る。

*のりのざらざらした面

梅花卵

材 料 (6人分)

卵…7個 | 卵黄用[砂糖…大さじ5 | 塩…小さじ1/4] | 卵白用[砂糖…大さじ3 | 塩…小さじ1/4 | 食紅…少々]

作り方

- ①鍋に卵と水(材料外)

を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてさらに12分ほどゆでて水にあげる。

- ②ゆで卵を卵黄と卵白に分け、卵黄は砂糖と塩を混ぜてから目の細かい裏ごし器などで裏ごす。卵白は裏ごしてから砂糖と塩を混ぜて、半分に分ける。半量には少量の水(材料外)で溶いた食紅で色を付ける。

- ③ぬれた布巾

を広げ、その上に卵白が紅白にな



るよう広げて約10cm×20cmの大きさのシート状にする。卵黄は直径2cm長さ5cmの俵形4本にまとめ、卵白の上に並べて巻きしのように巻く。巻き終えたら布巾の両端を輪ゴムで留める。丸箸5本を回りに当てくぼませて梅の花の形に整え、両端と中央を輪ゴムで留める。

- ④③を蒸し器に入れて8分蒸す。蒸し上がったら冷まして丸箸を取り、1cmの厚さに切る。

Point 華やかでおいしいおせち料理のレシピを三つご紹介します。梅花卵は、丸箸でくぼませて形を作るときに輪ゴムでしっかり固定するのがポイントです。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆1月



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。

【健康運】疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復

【幸運の食べ物】セリ



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎

【健康運】スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に

【幸運の食べ物】ナバナ



双子座
5/21~6/21

【全体運】気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報を探して集めましょう

【健康運】気になるところは早めにケアを。健診もお勧め

【幸運の食べ物】レモン



獅子座
7/23~8/22

【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるところがクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう

【健康運】適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉

【幸運の食べ物】セロリ



乙女座
8/23~9/22

【全体運】勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり

【健康運】良好です。体を動かしてパワーアップ!

【幸運の食べ物】長ネギ



射手座
11/23~12/21

【全体運】高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ!季節限定のメニューを楽しんで

【健康運】喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に

【幸運の食べ物】伊予カボ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に

【健康運】ヘッドマッサージで血行を促進。髪のケアも◎

【幸運の食べ物】芽キャベツ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策を見つかります

【健康運】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎

【幸運の食べ物】小松菜

クイズ★頭の体操

◎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？



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、2026年皆さまに福が訪れますように！お年玉「JA商品券3000円」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8年1月15日(木) 必着

●当選者は2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。

↓ タテのカギ

- ①夜目——笠の内
- ④足を中に入れて暖を取ります
- ⑦サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ⑨クリスマスツリーに使われる木
- ⑩日本酒を温めること
- ⑪じょうごとも呼ばれる道具
- ⑬忘年会で乾杯の——を取つた
- ⑯高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- ⑰青い染め物に使われる植物
- ⑱物ごとの順序などがさかさまになつていること
- ⑳ささがきにすることも多い根菜
- ㉑韓国の大統領

→ ヨコのカギ

- ①サンタクロースが乗るソリを引きます
- ②練り物や大根などを煮込みます
- ③ごはんのこと。握り——
- ⑤和服の袖の下、袋状の部分
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑧南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑫漢字では独活と書く山菜
- ⑯木を切り倒すときに使います
- ⑯dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑮暮れのあいさつとして贈ります
- ⑯人間は二足——をする生き物です
- ⑰疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑲泣き顔になること。——をかく

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。

10月号の答え『タマイレ』

◆クイズ当選者（応募総数157名）

北脇喜美枝 様	間島 雅美 様
米田三和子 様	谷内 優子 様
中村 数夫 様	首田 清枝 様
稻垣 知子 様	正木 美樹 様
大下多津子 様	河原 育栄 様
堂前 真弓 様	下 淳一郎 様
西 由博 様	笠谷 好男 様



ふれあい

10月号への投稿より

トーカー&トーカー



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います。

■ まんで能登初めて見ました。8月号の当選者を見て、なつかしい人の名前がでていて地震は大丈夫だつたのがうれしかったです。（15ページのはがきを使つてもよかつたのでしようか？）

■ 先日近所で運動会がありました。（編）ご覧頂きありがとうございます。この広報誌は、皆さん安否確認にも使われますよ。（裏表紙のハガキぜひ使って下さい。切手は不要ですので、必要事項を記載し、そのままポストに投函して下さいね。またお便りお待ちしております。

■ たいくなつた仮設生活でもまんで能登は、クイズあり、数独あり、芸芸登場あります。また暇つぶしにぜひご活用下さいね☆次は何載せようかなあと（編）嬉しいお便りありがとうございます。また来る年もお待ちしております。（編）ご来場ありがとうございます。また来る年もお待ちしております。

■ JAのイベント豪華で大好きです。これからも楽しみにしています。よろしくお願ひします。

■ （編）ご来場ありがとうございます。また来る年もお待ちしております。

■ 珠洲市 M・H 60歳

■ 珠洲市 M・H 60歳

■ 8月号のクイズ頭の体操に当選しました。我が家の嫁さんに3レサイズの栗

■ が届きました。その栗の大きなサイズにビックリしました。素晴らしい見事な栗でした。おそらく自分でしてもらいます。数独正解です！またスペースがあれば、数独等掲載しま

■ 10月初旬までは夏のよう暑かったですのに、この頃は急に寒くなり体温調節が大変です。

■ 去年は、ほとんどならなかつたのに、この頃は急に寒くなり体温調節が大変です。

■ 差激しきです。体の調子も狂いますね。くれぐれもご自愛くださいね。

■ （編）わかります！わかります！寒暖差激しきです。今年は豊作で、さつそくホワイトリカーデ洪抜きをして作りました。10日間ほど密封しておくので、出来上がるまで待ち遠しいです。

■ （編）ほかのお便りにもありました（編）ほかのお便りにもありましたが、今年豊作のようですね。色んなお家の軒下にぶら下がつてます。美味しく出来るといいですね

■ 「今月のおかず」いろんなのがあります。次回大根で、大根餅とか使つてみたいですね。順調に育ちますように。今回の数独チャレンジしました、1+8=9ですかね。いろんなナンプレも楽しみにしてます。美味しいお味噌汁ですね。

■ （編）大根餅ですね。また検討させてもらいますね。数独正解です！またスペースがあれば、数独等掲載しま

投稿 ミュージアム 美術館



穴水町 S・Y 73歳



穴水町 Y・K 66歳



門前町 N・S 72歳



門前町 H・K 63歳



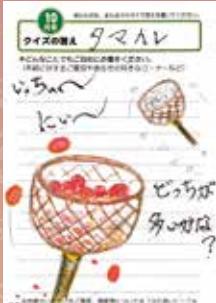
門前町 H・K 63歳



輪島市 S・H 81歳



輪島市 S・N 3歳



能登町 N・H 75歳



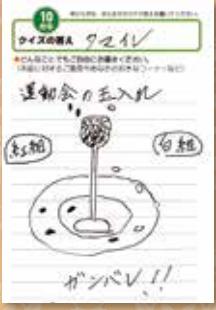
能登町 M・O 73歳



能登町 E・K 65歳



能登町 R・T 25歳



町野町 T・M 73歳



珠洲市 S・S 76歳



珠洲市 Y・N 70歳



珠洲市 M・U 67歳

◆お願い◆

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。

素敵なイラスト
ありがとうございます！



12
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

◆どんなことでもご自由にお書きください。
(本誌に対するご意見やあなたの好きなコーナーなど)

●審議事項	第1号議案	第2号議案	第3号議案	第4号議案	第5号議案	第6号議案
●協議事項	役員定年・定数審議会設置 規程及び役員定年・定数審議会の構成について	出資口数の減少について 内部統制システム基本方針の改正について	内規について	子牛未登記における補償について 子牛未登記における補償について	令和6年度産能登大納言小豆の概算金支払い及び販売状況について 令和7年度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	JJA財務モニタリングにかかる農林中
(1) 報告事項 地域振興会・地域振興協議会・総代選挙の開催及び役員改選に係るスケジュールについて	員の処分について 子牛未登記における補償に対する役職員の処分について	内規について	子牛未登記における補償について 子牛未登記における補償について	令和7年7月度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	央金庫への追加報告について (半期開示)について	央金庫への追加報告について (半期開示)について
(2) 地域振興会・地域振興協議会・総代選挙の開催及び役員改選に係るスケジュールについて	内規について	内規について	内規について	令和6年産能登大納言小豆の概算金支払い及び販売状況について 令和7年度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(3) 令和7年度上期ディスクロージャー(半期開示)について	内規について	内規について	内規について	令和6年産能登大納言小豆の概算金支払い及び販売状況について 令和7年度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(4) 地方公共団体等に対する信用供与について	内規について	内規について	内規について	令和6年産能登大納言小豆の概算金支払い及び販売状況について 令和7年度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(5) 令和6年産能登大納言小豆の概算金支払い及び販売状況について 令和7年度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(6) 令和7年7月度上期監事監査意見について 令和7年度内部監査の品質に関する内規について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(7) 令和7年度上期監事監査の品質に関する内規について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(8) 給油所の日曜日休業について 建設工事・解体の進捗状況について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(9) 令和7年度直近の職員の状況について 建設工事・解体の進捗状況について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(10) 建設工事・解体の進捗状況について	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中
(11) その他 1. 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。	内規について	内規について	内規について	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中	JA財務モニタリングにかかる農林中

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。

第6回 理事会報告

(令和7年12月2日開催)

今月の当番は
能都支店
です！



当番



- 師走に入り、
- 今月は1年で一番忙ただしい月。
- Aコープ能都では、安心安全な食材提供を心掛け、新鮮な野菜や魚がところ狭しと店頭に並んでいます。今年もあとわずか。皆さん、年末年始の準備はお済みでしょうか??
- お歳暮やお餅など、今の時期に欠かせない商品も取り揃えています。年越しの準備には、ぜひAコープ能都へお越し下さい。混雑が予想されますので、お早めにお買い求め下さいね。



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。

12月

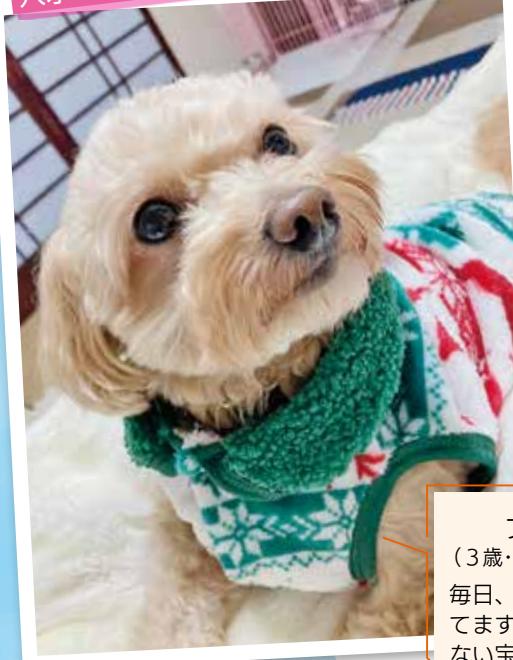
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1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。

穴水町 Mさんの家族



ズイくん
(3歳・オス・ミックス)
毎日、元気をもらっています！かけがえのない宝物です。



えちゃけな家族

ペット
お家の家族紹介しませんか？

※えちゃけ…可愛い、可愛らしい

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

9 2 7 8 7 9 0

鳳珠郡穴水町字大町ほの95

郵便切手は
いりません

J.A.のと本店

総務部総務課 行



住所	〒		
名前	ふりがな	歳	
電話番号			