

WONDERFUL NOTO

# まあで 能登

2026.

1

Vol.29

うまくいく  
今年はきっと、馬九行久!

 JAのと

JAのと

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



表紙：つばき 年年 (珠洲)

# 年頭の挨拶



代表理事組合長

藤田 繁信



謹んで新春の

お慶びを

申し上げます

昨年中は組合員の皆様には格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。

本年も相変わらず倍旧のご愛顧のほどをお願い申し上げます。

代表理事専務 中島 正明  
常務理事 雨池 美紀子  
理事 上野 歌子

新年あけましておめでと

うございます。組合員の皆様におかれましては、お健やかに初春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

奥能登地震の発生から九二年が経ちました。また豪雨から一年四か月が経とうとしています。

この間、被災した農家・

組合員の皆様や、奥能登の

農業に携わる我々に、物心両面にわたり寄せられた、全国からの支援にあらためて御礼を申し上げます。

また平素より、組合員の皆様には当JAの事業に対しまして、各段のご理解とご利用を賜り衷心より厚く御礼申し上げます。

御礼申し上げます。

さて、昨年の十二月に、

石川県、奥能登営農復旧・復興センター、JA主催で開催されました、「奥能登営農復旧・復興フォーラム」では、約五〇〇名の農業者及び関係者の皆様にご

出席頂き、心より感謝申し上げます。

皆様の参加は、奥能登の

- ” 中村 博明
- ” 山岸 由喜子
- ” 石倉 稔
- ” 田原 岩雄
- ” 瀬例 敏之
- ” 宮野 豊
- ” 浦西 武司
- ” 青木 万里子
- ” 野口 裕一
- ” 小島 俊明
- ” 稲本 久美子



モナ・カサンドラの

# あなたの運勢☆2月

## ♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜かれます  
【健康運】血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎  
【幸運の食べ物】カリフラワー

## ♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的にかなったものを選択して開運  
【健康運】ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉  
【幸運の食べ物】フキのとう

## ♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を  
【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方  
【幸運の食べ物】ダイコン

## ♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります  
【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

## ♏ 射手座 11/23~12/21

【全体運】吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉  
【健康運】体操教室など、皆で一緒に取り組む運動がお勧め  
【幸運の食べ物】カラシナ

## ♐ 水瓶座 1/20~2/18

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに  
【健康運】元気いっばいに過ごせますが、安全対策は念入りに  
【幸運の食べ物】ハッサク

## ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ  
【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて  
【幸運の食べ物】ゴボウ

## ♊ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇  
【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉  
【幸運の食べ物】レンコン

## ♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉  
【健康運】腸活を心がけて。納豆やぬか漬けて元気回復  
【幸運の食べ物】ブロッコリー

## ♍ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦勞が報われます。外出は慎重に  
【健康運】寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切  
【幸運の食べ物】ワラビ

## ♏ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます  
【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを  
【幸運の食べ物】クワイ

## ♑ 魚座 2/19~3/20

【全体運】上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて  
【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に  
【幸運の食べ物】キャベツ

農業の未来に向けた強い意志の表れであり、復興の道を共に歩んでいくための大きな一歩となりました。今後も復旧・復興と営農再建に向けて、国・県やJAGグループと協力しながら、進めてまいります。

また現在、建設中の「町野支店」、「やすらぎ会館天翔穴水」、「新町野・鴨川ライスセンター(仮称)」は、本年中に完成予定でございます。今後の営業につきましては、広報誌などで随時お知らせ致します。営業開始の折、変わらぬご愛顧を賜りますよう宜しくお願い致します。

今後、被災された農家への支援、農地の復旧に迅速に取り組んで参りますので、本年も変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和八年 元旦

代表監事 常勤監事 監事 員外監事

南正 森川 酒尾 登谷 松林 村口 東元 横田 番匠 水匠 外職員一同

モナ・カサンドラ プロフィール ● 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解読・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。 ● ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>

二〇二五年 午年生まれ

年男・年女

今年の  
抱負



【町野】 まつおか えすい  
長光寺住職 **松岡 恵水**さん  
(昭和29年生まれ)

昨年は、地域支援の方々のお陰様で、除夜の鐘が撞けることが叶い、すがすがしい気持ちで、新年を迎えることができました。天地自然の恵みや先人の示して下さった智慧やら目に見えぬ尊いことに少しでも報いる一年にしたいと思います。



【門前】 やまざき まりこ  
**山崎真理子**さん  
(昭和29年生まれ)

健康で家族がすごせますように。又、仮設住宅から自宅に早く帰りたいですね。少しの農業といたげと、仮設での生活を続けたいと思います。良い年でありますように。



お兄ちゃんが大好きな、弟の聖知くん(1歳)

【門前】 やまぎし ゆうま  
**山岸 悠馬**さん  
(平成26年生まれ)

僕は将来木挽になりたいという夢があります。そのために、毎日規則正しい生活をして強い体づくりを心がけたいと思います。



【珠洲】 つばき保育園の皆さん  
左から  
なかんど いずみ  
**中堂 和泉**さん (昭和53年生まれ)  
元気に楽しく！過ごす。  
うめき あいり  
**梅木 愛梨**さん (平成14年生まれ)  
チャレンジする年にします！  
さかぐち ゆきの  
**坂口 雪乃**さん (平成2年生まれ)  
笑顔いっぱいのにします！  
かわら よしこ  
**河原 佳子**さん (昭和53年生まれ)  
健康第一!!

愛息子の  
吉平くん  
(9か月)



おかもと はるか  
[穴水] 岡本 春佳さん  
(平成29年生まれ)

ワークライフバランスが充実した1年にしたいです。



きたがた あきみ  
[穴水] 北方 秋美さん  
(昭和17年生まれ)

馬のように元気ハツラツに過ごしたいです。



こむかい すけお  
[輪島] 小向 助男さん  
(昭和17年生まれ)

一日でも健康で体をゆさぶって(動かして)いたい。



たかだ かな  
[能都] 高田 佳奈さん  
(昭和53年生まれ)

家族の健康



みずもと ようじ  
[能都] 水元 陽治さん  
(昭和53年生まれ)

能登の復興に少しでも携われたら!!



かみぐち なおみつ  
[珠洲] 上口 尚光さん  
(昭和29年生まれ)

日々楽しく悔いなく過ごします。

[柳田]

こまよせ しどう  
駒寄 志道さん  
(平成26年生まれ)

ホームランを打ちたい!!



まつしま りお  
松島 梨旺さん  
(平成26年生まれ)

野球で県大会に行く!!  
そのために練習を頑張ります。

[町野] 町野小学校の皆さん  
(平成26年生まれ)



㊦ ここみさん

宿題をあきらめずに最初から最後までがんばる。

㊧ みささん

最高学年らしい自分。

㊨ あすかさん

苦手な教科をせっきょく的に取り組む。



元気のお便り届けます♪

# わんだふる農人

能登町  
(能都支店管内)

今月の農人

やまぎし よしこ  
山岸 好子さん (81) ・ やまぎし としあき  
山岸 敏明さん (61) 親子



今月は、こしひかり2ha、ひやくまん穀7a、カグラモチ2aを作付けしている水稲農家の山岸さん親子にお話しを伺いました。

「小さい頃からご両親の働く背中を見て育ち、先祖代々受け継がれている田んぼを荒らす訳にはいかないという思いで米づくりをはじめました。」ときっかけを話された敏明さん。米づくりをしていて嬉しかった事は、収穫したお米を食べて「おいしい!!」の一言と笑顔だそうです。また一方で、大変なこともたくさんあると言います。「炎天下での草刈りや、作業が災害級の天候に左右されることです。特に、稲刈り時に、雨が降り続き稲刈りが出来なくなり、田んぼがぬかるみ刈取りが進まないこともある。」と教えて頂きました。

そんな忙しい毎日を過ごされているおふたりの元気の素は、好子さんは、カラオケと家庭菜園そしてご飯をたくさん食べること、敏明さんは、たまに行く友人との飲み会やうまい晩酌を楽しむことだそうです。

ここで、お互いの事を伺いました。

好子さんから敏明さんへ、「先祖から受け継がれている田畑を少しでも守って下さい。」

敏明さんからも好子さんに「健康

# おいしく食べて 美しく

栄養士・吉田理江

## しっかり食べて 冬の健康な体づくり

お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないのでしょうか。

つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお勧めの栄養素を三つご紹介します。

### ■ 食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

### ■ タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費カロリーが増え、太りにくい体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりおわん1杯分を目安にすると良いでしょう。

### ■ ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜を一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。



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。



今秋の刈取作業の様子

敏明さんが機械で刈り取ってる間、好子さんは鎌で刈り取ります。



収穫後は、乾燥機による乾燥作業

袋詰めもしていきます。



「でいて下さい」と少し照れくさそうに話していました。

今後の目標は、「今よりも収穫量を増やし『おいしい!!』と言われる能登米を作ること。」

最後に同じく頑張っている米農家さんへ一言頂きました。「近年は異常気象で収穫量が左右されますが、創意工夫でおいしい能登米を作りましょう!!」

ありがとうございます。

「一昨年の地震と豪雨で約1haの田んぼが耕作不能となり、1日も早く耕作出来る様に復旧を願うばかりです。」と話す山岸さん。私達も一日も早い復旧を願っております。

これからもお身体に気を付けて、能登の農業を盛り上げていってください。

## 編 ちょっぴり言わせて 2026. 1 Vol.29

新年あけましておめでとうございます。

今年は午年ということで、珠洲市蛸島町にある珠洲ホースパークさんの馬たちを撮影させて頂きました。サラブレッド6頭、ポニー1頭と主に引退した競走馬たち7頭が日々穏やかに過ごしています。

今回表紙を飾ってくれたのは、馬名：サトノアクセルとして活躍した、ポッキーくん(13歳)つづらな瞳の男の子です。表紙に書いてある「うまくいく」は、9頭の馬が勢いよく駆け上がる様子を「物事が万事うまくいく」という言葉にかけた、縁起の良い語呂合わせで表現されたものなのだそう。皆さまの1年が馬九行久のように(^u^)

本年もどうぞ宜しくお願い致しますm(\_\_)m



**奥能登営農復旧・復興フォーラム開催**

12月6日(土)に石川県、奥能登営農復旧・復興センター、JA主催で、「奥能登営農復旧・復興フォーラム」が穴水町の当JA本店で開催されました。会場には、馳知事をはじめ、県、市・町、奥能登の生産者の皆さんや関係者を含め約500人が参加しました。

藤田組合長は、「生産者と県・市町等、営農に関わる関係者が一堂に会し開催される事に感謝を述べた上で、「多くの支援のおかげで、それぞれの農業者や集落が、ようやくこれからの道筋を協議できるところまで来れた。我々奥能登の農業者が自ら考え、進んでいけるよう皆様からのご意見、励ましを頂きたい。」と挨拶しました。

その後、農家を代表して、瀬法司公和さん(珠洲)と上田千恵さん(輪島)が「魅力ある農業を目指し、未来につながる挑戦を続ける。」「必ず復興できるとの思いを胸に挑戦し続ける。」と、復興に向けた決意表明をしました。



**柳田女性部でコンニャク作り**

JAのと柳田女性部では、11月中旬に、柳田公民館にて、コンニャク作りをしました。

部員の新谷さんが講師となり、予め新谷さんが皮をむいて冷凍してあったものをご用意頂きました。芋はもちろん、地元柳田産のコンニャク芋。このコンニャク芋と、お湯、炭酸ソーダで仕上げましたが、中々根気がいる手順で、時間内に終わらなかつたため、その後、各自家に持ち帰り、もう1時間半程煮込んで灰汁を出し、水につけて仕上げました。



後日とても美味しく出来たと部員の皆さん喜んでいました。

**農業体験絵画展で蛸島小山崎さんが組合長賞**

12月17日(木)に珠洲市農業委員会とJA主催の農業体験(野菜の栽培)事業絵画展が今年も開催されました。

珠洲市内8小学校から応募された51点の作品の内、8名の児童の皆さんが入賞しました。

その中で、能登農業協同組合長賞として優秀賞を受賞したのは、蛸島小学校1年の山崎歩さん。鮮やかな色合いで、スイカを収穫した時の様子を力強く描いてくれました。

同日行われた表彰式では、藤田組合長より表彰状を手渡しました。



▲優秀賞を受賞した山崎さんの作品「スイカがとれた」

**三井地区担い手農家勉強会 視察研修開催**

12月10日(木)から12日(金)にかけて、輪島市三井町の担い手農家さん対象の、視察研修を東京・埼玉方面にて行いました。

今回の視察研修のテーマは、「消費者の声や販売先を視察することで今後の営農意欲向上を図る」として、担い手農家さんとJA役職員の9名が参加し、能登のお米を流通・販売して頂いている取引先を視察しました。

京王ストアや生協のパルシステム、卸売り会社の木徳神糧などを訪れ、生産者として普段作っているお米が、どういう所でどんな感じで販売されているかなどを確認しました。



▲京王ストア(東京)にて





# 野菜を作って 出荷してみませんか？

JAのとでは、下記の園芸重点4品目の生産拡大に取り組んでおります。4品目は選果場があり、収穫後の選別・箱詰めをサポートしています。既存の畑・空いている畑・ハウスをお持ちの方、是非この機会に作ってみませんか!! また、極少量でも出荷できますので新規の方、元々栽培されている方も是非ご出荷ください!!

品種：おはよう、快緑  
(春・夏まき)  
目標収量：約2,800本/10a  
平均単価：125円/本  
≪10a当りの試算≫  
収入：約35万円  
費用：約20万円  
→10a当り約15万円の利益  
★1年目(越冬作型を除く)：  
15,000円/10a  
2年目：7,500円/10aの助成があります。  
(面積要件あり)

## ブロッコリー



春まき、夏まきの2つの作型があります。定植から収穫までの期間が短い軽量野菜です。

小規模から栽培可能で、肥料はあまり使われず、比較的簡単に栽培できる。



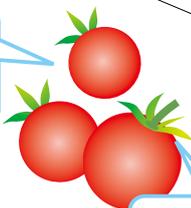
人気が高くブランド化しており、価格が安定している。

## 能登大納言小豆

播種量：3~4kg/10a  
目標反収：100kg  
平均単価：1,000円  
≪10a当りの収益試算≫  
収入：約10万円  
費用：約2万円  
→10a当り約8万円の利益

### 提案品目

定植は5月中旬に行い、7月中旬から収穫~という作型が多いです。



## ミニトマト

施設内での作業がメインなので、収穫時天候に左右されません。育苗後のハウスにお勧めです!

品種：プレミアムルビー  
目標収量：3.5kg/1株  
平均単価：660円/kg  
≪ハウス1棟(180㎡)当りの試算≫  
(5月~11月栽培)  
収入：約46.3万円  
費用：約25.1万円  
→ハウス1棟当り約21.2万円の利益



夏作の定植は4月下旬に行い、7月下旬から収穫出来ます。抑制作は8月盆前の定植で、10月下旬から収穫できます。

## カボチャ

品種：えびす  
(夏作) 定植：4月下旬 収穫：7月下旬~  
目標反収：(夏作) 2,000kg  
平均単価：(夏作) 150円/kg  
(抑制作) 定植：8月上旬 収穫：10月上旬~  
目標反収：(抑制作) 800kg  
平均単価：(抑制作) 170円/kg  
≪10a当りの試算≫ (夏作+抑制の場合)  
(収入) 約47万円- (費用) 約24万円  
=10a当り 約23万円の利益  
★1年目(抑制作型除く)：20,000円/10a  
2年目：10,500円/10aの助成があります。  
(面積要件あり)

### 脳トレ!

## 手足の体操



### 缶遊び体操で手首を鍛える

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。

作業前などに適度に手首を動かしておくことで、けがの予防につながります。

体操に慣れてきた方は500mlのペットボトルなどでも挑戦してみてください。

### 缶遊び体操



①机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。



②つかんだ缶をひっくり返します。①②を10回繰り返します。



③机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。



④つかんだ缶をひっくり返します。③④を10回繰り返します。

JAのと町野支店 **新築オープン**

**定期貯金キャンペーン**

★ ★ ★ ★ ★  
**オープン記念  
 キャンペーン**  
 個人のお客様限定  
 ★ ★ ★ ★ ★

期間  
 令和8年 **2月2日** ▶ **3月31日** (火)

**NEWマネープラン**  
 (他行からのお預け替え)

対象商品および金額

スーパー定期貯金  
**100万円以上の新規取引**  
※3ヶ月以内に当JAより一時的に他行に移した  
 資金を除きます。

預け入れ方法

店頭窓口にてタブレット端末利用

預け入れ方式

総合口座通帳、定期貯金通帳  
※証書式は対象外となります。

期間1年(自動継続)

適用金利 **0.6%**  
 年 (税引後年0.478%)

**新規・増額プラン**

対象商品および金額

スーパー定期貯金  
**10万円以上の  
 新規取引、増額取引**

預け入れ方法

店頭窓口にてタブレット端末利用

預け入れ方式

総合口座通帳、定期貯金通帳  
※証書式は対象外となります。

期間1年(自動継続)

適用金利 **0.4%**  
 年 (税引後年0.318%)

**ATMプラン**

対象商品および金額

スーパー定期貯金  
**[現金の場合]**  
 (1回あたり) 紙幣100枚以内、  
 金額100万円以内 (千円単位)  
**[口座振替](キャッシュカード利用)の場合**  
 (1回あたり)  
 1万円以上1,000万円未満

預け入れ方法

当JAのATM利用  
※受付時間は当JAの各ATMの稼働時間と同一(最長21時)

預け入れ方式

総合口座通帳、定期貯金通帳  
※証書式は対象外となります。

期間1年(自動継続)

適用金利 **0.4%**  
 年 (税引後年0.318%)

※総合口座通帳にてご利用の場合は、定期貯金口座番号の登録が必要です。(支店窓口にてお申込みが必要となります。)  
 ※適用金利は初回満期日まで適用され、それ以降は自動継続時における店頭表示金利を適用いたします。  
 ※本キャンペーンは、JAネットバンク(JAバンクアプリプラスを含む)でのご契約はできません。  
 ※お利息は20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税がかかります。  
 ※中途解約の場合、当JA所定の中途解約利率が適用されます。  
 ※市場金利および経済情勢の変化等により、適用金利を変更する場合があります。  
 ※スーパー定期貯金は貯金保険の対象で、同保険の範囲内で保護されます。



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



リボン  
のとReborn



リボンは  
結んで襟元や、  
ヘアバンドにも!

作業中も何やら  
皆さん楽しそう★



こちらが完成品。  
柄や色も様々で、  
その日の気分で  
変えられますね!

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 ※

能登半島地震の震災後、令和6年11月から、毎月第2第4木曜日柳田公民館にて活動を行っております。捨てられずにしまっていたり、思い出のつまった着物をリボン※へと再生し、能登半島地震で私達を支援して下さった方々や能登を応援したいと願う皆様へお届けしています。作業中はおしゃべりを楽しみながら、笑い声が絶えない和気あいあいとした会です。興味のある方はぜひご参加ください。

※英語のReborn（再生した、生まれ変わったの意）とリボンをかけたもの。

◆ 投稿作品

文芸



サロン

白々と新地を輝す冬の月

雁の池朝日きらめく鴨の陣

声ころし我がヒザぬらす孫二人

荒神や供え餅にも嫁が君

じしんごの山はだけずれ紅葉なし

イカす丸九十九湾での紅葉狩り

天と地と家族に感謝柿のれん

久しぶり吾子は杖持ち刈田立つ

新居建て老いて新婚春がきた

孫の呼ぶ声に振り向く冬休み

白内障手術を終へし我が目へと

飛び込んでくる冴ゆる星たち

能登島に重なり浮かぶ尾峰真白

子供との縦走遠き思いで

雪が舞う寒さひとときわ身にしてみ

窓辺にそつとつららのしづく

朝々に広げて読めるありがたさ

新聞楽しみ命の力

コンパスをバレリーナの様に回せる子

こんな算数は好きと微笑む

安原 弘子

堺 里美

東 幸雄

前川 公子

岡須美重子

横田としみ

大濱寿美子

平下 友子

上田 信江

小田 和子

小田 慶喜

小田 慶喜

北方 秋美

北方 秋美

新田 幸子

新田 幸子

清坐キクエ

清坐キクエ

やちくみこ

やちくみこ

※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。



バレンタイン  
にもどうぞ♡



### 玉こんにゃくの 白玉ぜんざい風

**材料** (2人分)  
玉こんにゃく…8個(200g) | **A**[砂糖…大さじ2 | 水…50ml] | 小豆缶…1缶 | 水…150ml | 生クリーム…大さじ2 | シナモンパウダー…適量

- 作り方**
- 玉こんにゃくを中火で2、3分ほど下ゆでしておく。
  - 鍋に**A**を入れて、煮立ったら玉こんにゃくを加えて4、5分煮る。そのまましばらく冷まして味を染み込ませる。
  - 別の鍋に水を入れて沸騰させ、小豆缶を加えて煮立てる。
  - 4**に**2**を加えてさらに温めてから器に盛り、生クリームを回しかけ、お好みでシナモンパウダーを振っていただく。

**Point**  
こんにゃくを上手に保存すること  
開封前のこんにゃくは冷蔵所で保存しましょう。開封後は袋に入っていた水を捨てずにそのまま保存するか、新たに水を張った容器に入れ、表面が乾かないようラップなどをかけて冷蔵庫で保存してください。こんにゃくは凍ると水分が抜けて硬くごわごわした食感になるため、冷蔵庫に入れる場合は冷気の吹き出し口から離しましょう。古くなるとう水分が抜けて全体が小さくなり、食感が硬くなりやすいため開封後は早めに食べ切りましょう。  
(参考：日本こんにゃく協会ウェブサイト)

**Point**  
市販のスポンジケーキを使って作るバレンタインケーキです。ムース作りでは溶かしたチョコレート、生クリーム、メレンゲを同程度の固さにしてから混ぜ合わせましょう。



### ムース・オ・ショコラ

**材料** (6号[直径18cm]のケーキ型1台分)  
スポンジケーキ(チョコレート・6号)…1台 | 水…小さじ4+50ml | スイートチョコレート…70g | 粉ゼラチン…小さじ2 | ラム酒…大さじ1 | 生クリーム…200ml | 卵白…1個分 | 砂糖…30g | ココア、金箔(きんぱく)…適宜 | 飾り用チョコレート(木の葉形など)…適宜

- 作り方**
- スポンジケーキの外周を厚さ5mmくらい切る。粉ゼラチンは水(小さじ4)に入れてふやかす。
  - 鍋に水(50ml)を沸かし、刻んだチョコレートを湯せんする。火から下ろしてゼラチンを加える。
  - 生クリームは七分立て(とろみがあり、泡立て器ですくい落とすと跡が残るくらいの固さ)にする。卵白に砂糖の半量(15g)を加えて軽く角が立つまで泡立てる。残りの半量を加えて再度泡立てて、つやと張りがあり軽く角が立つ状態のメレンゲにする。これらを**2**に加え、ラム酒を混ぜてムースを作る。
  - 直径18cmのケーキ型の中央にスポンジケーキを入れ、上からムースを流す。このとき、型とムースの間に隙間ができないよう注意する。冷蔵庫に入れ1、2時間ほど冷やし固める。
  - 4**を型から出して表面にココアを振り、金箔を飾る。ケーキの外周に木の葉形のチョコレートを飾り付ける。

今回は、みんな大好きおやつレシピ♪  
今月のおかずならぬ今月のおやつです(笑)

### 焼餅 (シャオピン)



**材料** (8枚分)  
薄力粉…200g | 水…120ml | 牛ひき肉…200g | **A**[ネギ(みじん切り)…50g | ニラ(粗みじん切り)…50g | 酒…大さじ1 | しょうゆ…大さじ1 | 塩・こしょう…少々] | **B**[片栗粉…大さじ1 | ごま油…大さじ1] | 油…適宜

- 作り方**
- 薄力粉に水を混ぜ、よくこねてまとめる。ラップに包んで20分置き、皮を作る。
  - 牛ひき肉に**A**を入れて混ぜ合わせ、さらに**B**を加えてしっかり混ぜて種を作る。これを8等分にする。
  - 皮を8等分にする。手に油を付けてそれぞれを直径8cmくらいに広げ、種を置く。皮の端をつまんで包み、閉じた部分を下にして手で押さえながら厚さ1cm・直径8cmの円形に延ばす。
  - フライパンに油を引き、弱火で3、4分焼く。焦げ目が付いたら裏返し、ふたをしてさらに焼く。肉に火が通り両面に焦げ目が付いたら出来上がり。



# #お正月チャレンジ!

数独

## ルール

**Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ?**

			3			1
9				7		8
5	3				4	
	8	2				
		4	9	3	6	
					2	5
		5				9
		7		3		
	2			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。
- 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つずつ入ります。

### 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ため、2の入る場所はここだと決められます。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

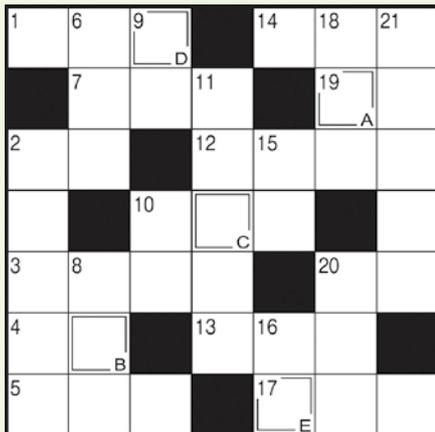
	7	2	9	5	8	6
1			3			4
4	9			1	3	
		7	8	9	2	5
2			5			7
6		3	7	4	1	
		1	4			5
3			1			6
5	4	3	2	9	8	

### 例題の答え

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

# 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？



## ↓夕テのカギ

- ②メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩令和8年の干支です
- ⑪歯ブラシにつけます
- ⑮自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑳書初め大会で——に選ばれた
- ㉑受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉒単位はアンペアです

## →ヨコのカギ

- ①正月に食べる、モチ入り汁物といえ
- ②どら焼きに挟み込まれているもの
- ③おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④交差——、及第——
- ⑤右手が——、という人が多数派です
- ⑦本を読み終えること
- ⑩ガラガラとのどを洗います
- ⑫旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ワラヤ木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰椅子のこと。ロッキング——
- ⑲アルカリと混ぜると中和します
- ㉑焚くとよいかおりが広がります



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、この時期やっぱり食べたい「鍋の素セット」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。

### 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2月16日(月) 必着

●当選者は3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致します。

### 11月号の答え『ブンカサイ』

◆クイズ当選者 (応募総数181名)

小森 正子 様	宮腰 静子 様
濱田 ひさ子 様	天幸 ひかる 様
濱田 明義 様	上田 貞夫 様
中村 美智子 様	水口 真由美 様
軒田 弘美 様	四谷 礼子 様
水谷 澄子 様	中倉 恒政 様
小林 正治 様	道端 守美子 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

11月号への投稿より

## トーク&トーク

■「秋の収穫感謝祭」小さい子供から大人までとにかく楽しめました。職員の皆様ありがとうございました。

穴水町 R・D 60歳

(編)ご来場ありがとうございました。他にも楽しかったという嬉しいお便り頂いています。皆さんの笑顔が見れて嬉しかったです。また今年の秋もぜひいらしてくださいね。

■私は絵もダメ。文もダメですけど、一言です。ふれあいトーク&トークのコーナーが好きで、楽しみです。皆様のお便りに軽妙な返しが見事です。どんな人が書いてくるのかなと思いつつ読んでいます。これからも楽しみにしています。

珠洲市 K・M 77歳

(編)わー嬉しいお便り、ありがとうございます。スペースの関係上、すべてのお便りを掲載することは出来ないのですが、届いたハガキは全て読ませて頂いています。また、誌面内でお話ししましょう！今年もお便りお待ちしております。

■文芸サロン、毎回楽しみにしております。知っている人の句がいつも出ています。今回はどんな作品かな、と見ています。みなさん素敵な言葉で詠んでおられて感じます。次回も楽しみにしています。句にも復興のいぶきを感じています。

能登町 Y・T 65歳

(編)ご愛読ありがとうございます。わかります！言葉の使い方とか表現の仕方が素晴らしいですね。ちゃんと情景も思い浮かぶんですよ。♪災害直後から、今の句を見ると、皆さんが少しずつ前進されているのがわかりますね。

■まあんで能登の広報誌を楽しみにしています。「まあんで」という意味はわかりません。誰がつけたのか気になります。

能登町 M・I

(編)楽しみにして下さりありがとうございます。石川県の方言ですが、最近はお

まり耳にする機会がなくなりましたね。「まあんで」は、通常「まんで」と使いますね。「とつても、すくく」という意味で、「まあんで能登」は、「とつても(すくく)能登(農協)」。くだけて言う「めっちゃJAとの情報詰まってる！」という感じですよ(笑)職員から出た候補の中から決めました。今年も「まあんで能登」を宜しくお願いしますね。

小学生の「こはん・お米とわたし作文コンクール」を読みました。若い人達の考える事は新鮮で、分かり易いので私は大好きです。年令が重むごとに、本を読む事が辛くなって目を細めて、もう少し大きな字なら良いけどと思いつつ読みました。心が和らいだ気持ちになりました。

門前町 N・S 88歳

(編)賞を取るだけあって素晴らしい作文ですよ。私は文才がないので羨ましいです。★文字の大きさはごめんなさい。スペースの関係上、あのサイズが一杯でした。今年もご愛読の程よろしくお願致しますね。

■毎回「わんだふる農人」を楽しみにしております。皆さん頑張っておられるので、感心しております。家庭用みかんの木を植えていますが、何だかトゲトゲの木になってみかんの実る枝と葉っぱの少しもないトゲの木になるのは、なぜでしょうか？一本の木にですよ。TEで教えて下さい。なんでもたのびます。

輪島市 N・T 79歳

(編)N・Tさん。いつもお便りありがとうございます。実は、門前の営農センターにお話を繋ぎました。担当者から記載頂いた携帯電話の方に何度かおかけたそうなんです。もし宜しければ、「門前営農サブセンター」TEL0768-4211166の方にお掛け頂けたら嬉しいです。宜しくお願いします。



発行



今月の当番は  
**町野支店**  
です!



支店移転新築工事のため、一時的に精米する場所がなかった町野地区ですが、12月11日よりコイン精米所が稼働しました。場所は旧いわい歯科駐車場です。ぜひお気軽にご利用ください。



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。

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

2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

※やむをえず、変更となる場合があります。

輪島市 Bさんの家族



キーちゃん  
(メス・8歳・ミックス)  
人懐っこくてお利口さん★毎晩腕枕(家族誰でも)で寝てます♪



ポッキーくん  
(オス・13歳・ミニチュアダックスフンド)  
ごはんをいっぱい食べるので肥満体です。寂しがりで、人に吠えますが、キーちゃんが家族の腕枕で寝ると嫉妬して、自分もしてくれとせがんでいます。

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

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

JAのと本店

総務部総務課 行



〒

住所

名前 ふりがな

電話番号

歳