

WONDERFUL NOTO

茶花の 能登

2026. 2 Vol.30



JAOT



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



表紙：寒椿 (柳田)

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

穴水町
(穴水支店管内)

今月の農人

なかだ
中田

よしお
芳夫さん(75)



今回は、水稲と栗、そしてのと115を
作付けしている中田さんにお話しを伺いま
した。

現在、水稲では、コシヒカリを2町1
反、能登ひかりを1反作付けされており、
7反の敷地には、120本の栗の木が植えられ

ています。

また、この時期旬の「のと115」は、
ハウスに850本、露地に24本の榎木ほだぎが並んで
います。

県の職員だった中田さんは、ご両親が作
付けしていた水稲8反と栗2町を引き継

ぎ、退職後の生業として始めたのがきつ
かだけと言います。

また、退職して2、3年後に、穴水町を
あげて椎茸を普及しようという動きがあ
り、中田さんが先陣を切って椎茸づくりを
始めたそうです。

農業をされていて嬉しい時を伺うと「米の
収入があがったこと。のと115を植菌
し、のとてまりとなり、プレミアムの等級
がつくものが出来た時が特に嬉しいね。」
と教えて頂きました。

認定農業者でもある中田さん。農業経営
の目標に向けて、自らの創意工夫に基づ
き、経営の改善を進めようとする計画を役
場に提出し、それが認定されないと「認定
農業者」にはなれません。認定には5年と
いう期間があり、5年後には、また計画を
役場に提出しなければなりません。この認
定された計画をこなしていくのも大変と
仰っていました。

さらに、「栗の炭疽病たんそびょうに、ひどく困って
いる。特に早生品種がひどくて、防除して
も効かない。なので、早生品種の栽培はや
めた。」と苦労されているようでした。

そんな大変な中、月2回のゴルフと週2
回の空手道場が趣味という中田さん。空手
の先生でもある中田さんは、小学生の子ど
も達に熱のこもった指導で、共に汗を流し
ています。

また、毎日の晩酌に加え、年間通して、

おいしく食べて 美しく

栄養士・吉田理江

食べ物で冬の感染症対策

冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いやマスクなどの基本的な対策に加え、食事から必要な栄養を取ることが重要です。

今回は、感染症対策に役立つ食べ物を三つご紹介します。

■ ハクサイ

ハクサイには美肌づくりに役立つ、免疫機能高めるビタミンCが豊富に含まれています。また、ハクサイに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便通を良くする効果も期待できるため、便秘が気になる方にもお薦めの野菜です。人間は全身の免疫細胞の約7割が腸に集中しているため、腸内環境を整えることは、免疫機能の向上に直結します。

ハクサイのみそ汁やスープ、鍋などの体を温めながら食べられる料理にするのがお薦めです。

■ ショウガ

ショウガには、免疫機能高めるジンゲロールとショウガオールが含まれています。これらは抗菌・抗ウイルス作用を持ち、感染症予防に役立ちます。ショウガオールは加熱によって生成され、体を内側から温めてくれます。

すりおろしたショウガを紅茶に入れる、豚肉のしょうが焼きにするなどで取り入れると良いでしょう。

■ カキ（牡蠣）

冬が旬のカキは、免疫機能を正常に保つ働きがある亜鉛を豊富に含む食材です。亜鉛にはウイルスの増殖を抑え、風邪の初期症状を軽減する作用があると考えられています。さらに免疫機能の維持に役立つビタミンB12や、抗酸化作用があるセレンも含まれているので、今の時季にお薦めです。

ビタミンCが亜鉛の吸収率を高めてくれるため、かき鍋やかきフライなどにして、上からレモンを搾ると良いでしょう。

旬の食材を日々の食事に取り入れ、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけることが、感染症に負けない体づくりにつながります。



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。



谷本前知事直筆の書「農楽」“農業を楽しんで”という思いが込められているそう



生育を確認しながら説明してくれた中田さん



きれいな形の椎茸。これはのどてまりになりそう??

仕事と趣味で忙しく暇な時間を作らないのも、元気の素となっているそうです。

今後の目標は、担い手を見つけることと80歳までは健康で、今まで通り農業をしたいという中田さん。最後に、新規就農を考えている皆さんと同じ農業で頑張っている皆さんに一言ずつメッセージを頂きました。

「新規就農を考えている皆さん。販売先を確保してから作物を選定すること。そして、行政やJAと連携し、地域にあった作物を選定することが大事。農業で頑張っている皆さん。能登の農業を絶やさないよう担い手を確保していくよう頑張りましょう！」

ありがとうございました。

能登の農業を守るためには、何よりも担い手の確保が大事だとお話し頂きました。

これからもお身体に気を付けて、農業と趣味を楽しみながら、頑張ってください！

編 ちょっこり言わせて 2026. 2 Vol.30

今回は、花の赤と雪の白のコントラストが美しい寒椿が表紙です。柳田支店そばの道路沿いで、雪が降り積もる中、可愛らしく咲いていた寒椿を見つけました。寒さに負けず咲く花が印象的で、思わずシャッターを切りました。寒さも本番を迎えています。道も凍結していますので、移動の際は事故やケガにくれぐれもお気をつけくださいね。



町野支店 令和8年2月2日月 リニューアルオープン!



新・町野支店 竣工式

1月26日(月)に震災と豪雨で被害を受けたJAのと町野支店(輪島市町野町広江)の竣工式を行い、JAや施工業者ほか地元関係者の皆さん約40人が竣工を祝いました。

新旧支店がある約1万900平方メートルは輪島市に売却され、解体後災害公営住宅として整備されます。

その内、新支店の敷地約1,570平方メートルを市からお借りし、旧町野給油所跡地付近の道路沿いに建設されました。

平屋で約220平方メートル。16台分の駐車場とATM1台を完備しています。

藤田組合長は、「竣工式を迎えられたことに厚く御礼申し上げたい。甚大な被害を経た新支店の再建は、輪島市や関係各所のご協力の賜物。地域住民の生活再建こそが真の復興であり、新支店はその拠点となるべく誕生した。今後も地域に不可欠な存在であり続けるよう邁進したい。」と式辞を述べました。

その後、全農さんと施工業者のJA建設エナジーさんに組合長より感謝状を手渡しました。



オープンセレモニー

2月2日(月)に営業開始した新しい町野支店のオープンセレモニーが開催されました。

冒頭、藤田組合長は、「この場所を町野区域の復興の拠点にしたい。農業が能登の復興の礎に、牽引役になりますよう、当JAも皆さまのお力添えになれば。」と挨拶し、関係者によるテープカットが行われました。

リニューアルオープンを祝して用意された150個の紅白まんじゅうは、来店されたお客様に配布しました。

引き続きご愛顧頂きますよう、皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



新支店の事務所内



能登の冬の特産品「のとてまり」ぜひ一度ご賞味くださいね。
また、新規生産者も募集しておりますので、最寄りの支店までお問合せ下さい。

1月8日(木)、のとてまりの初セリが金沢市中央卸売市場にて、開催されました。
今や冬の風物詩となっている、のとてまりの初セリ。今回は、のとてまりプレミアム6玉30万円で競り落とされました。競り落としたのは、金沢市広小路のイタリアンレストラン「SUGIYAMA」さんです。
奥能登原木しいたけ活性化協議会の樋下会長は、「復興途中の中でも『のとてまり』に想いをこめ、一生懸命取り組んだ。その成果が出て嬉しい。」と話していました。
JAのと管内の生産者は、約100名で、出荷は3月末頃まで続きます。

「のとてまり」
初セリで、
30万円



高値の落札に驚いたという穴水高校の生徒さんは、「寒いけど、これからも栽培に頑張りたい」と話していました。
競り終了後には、生徒さんたちによるのとてまりを使った鍋やパンなどが振舞われました。

1月31日(土)に金沢市中央卸売市場にて、穴水高校生さんが丹精込めて栽培した奥能登原木しいたけ「のと115」が、今季の初セリにかけられ、15玉入り15万円の値が付きました。
競り落としたのは、金沢市片町の居酒屋「とも家」さん。とも家の店主のお父様は、なんと輪島市出身。ご実家は、地震と豪雨で全壊となったそう。
能登にゆかりのある方へ農産物を通じて想いが繋がるのは、とても感慨深いですね。今回は惜しくも、「のとてまり」の認定にはならず、のと115としての出荷となりましたが、それでも、1玉1万円の高値が付きました。
高値の落札に驚いたという穴水高校の生徒さんは、「寒いけど、これからも栽培に頑張りたい」と話していました。

穴水高校生が作った
のと115初セリ

仮設住宅への広報誌の配布終了について

昨年より、震災の影響で組合員さんの所在が不明のため、仮設住宅へ広報誌を配布しておりましたが、人員不足と仮設住宅の期限が一旦4月で切れるということもあり、誠に勝手ながら、仮設住宅への配布を3月末で終了とさせていただきます。

引き続き、広報誌をご希望の方は、JAのとホームページ、最寄りの支店、JAグリーンのと直売所、Aコープ能都、Aコープお届け便、金融移動店舗車に据置してありますので、ご自由にお持ち帰り下さい。何卒ご理解頂きますよう宜しくお願い致します。

令和8年2月

能登農業協同組合

新・農業者
年金の
お知らせ

国民年金に加入している 農業者の皆様へ



20歳以上、65歳未満である国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上、農業に従事していれば誰でも加入できます。

一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助あり

- ・認定農業者かつ青色申告の方など、一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。(月額2万円のうち最大1万円、通算で最大216万円)
- ・保険料の国庫補助分は、将来、経営継承をする等の一定の要件を満たせば、将来、特例付加年金として受給することができます。

— 詳しい内容などは、各支店へお問い合わせください。 —

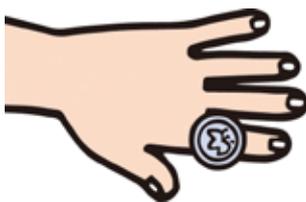


コイン転がし体操で集中力アップ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

500円玉などのコインを使って指の動きを鍛える体操です。硬くて小さいコインは、集中して指先を動かさないとすぐに落ちてしまいます。正確な動きを練習して、指先を器用に動かせるようにしておきましょう。書類を作成する前など、集中したいときにもお勧めです。

\\ コイン転がし体操 //



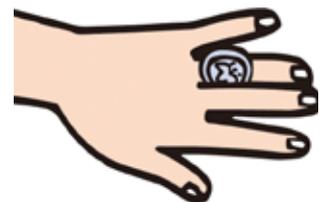
①左手の人さし指の背に500円玉を乗せます。



②人さし指と中指をこするようにしてバランスを取りながら、500円玉を回転させます。



③500円玉を人さし指と中指の間で裏返しに回転させて、中指の上に乗せます。



④同様に回転させながら薬指や小指の上にも乗せていきます。①～④を5回行いましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。
※慣れてきたら右手でも行ったり、10円玉などより小さい硬貨でも挑戦したりしましょう。

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柳田営農サブセンター:0768-76-1236

JA穴水営農センター:0768-52-1170

JA門前営農サブセンター:0768-42-1166

● 参考機械作業受託料金 (消費税別)

※下記は目安金額です。最終金額は委託者と受託者と双方でご相談のうえ決定してください。

作業区分		
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 (他作業と併せて行う場合に限る)	1箱当り	100円～
コンバイン刈取	10a当り	20,000円～25,000円
籾運搬 (他作業と併せて行う場合に限る)	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。

○圃場条件等によつての別途割増料金例

- ・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)

令和8年3月2日(月)より、

門前・町野・能都・柳田支店の 営業時間が短縮されます！

震災以降、職員が減少していく中、一人当たりの業務量が増加しており、業務効率化の一環として、門前・町野・能都・柳田支店の営業時間を下記のとおり短縮させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。なお、**相続や融資のご相談**などで、営業時間内にご来店が難しい場合は、お電話または下記予約フォームにて、ご予約をお願い致します。

営業時間(平日) 8:30 ~ 13:00

※基本的に貯金・共済・営農・経済全ての業務の対応が上記時間内となります。

お電話でのお問合せは13:00以降も対応可能です。(17:00まで)

※ATMは、通常通り稼働しています。(8:00~21:00)

お急ぎの方は、ATMのご利用をお願い致します。

予約フォームはこちら



<https://forms.gle/8LvmedxnuMKbvDneA>

問い合わせ先

能登農業協同組合

穴水支店	TEL0768-52-1170
門前支店	TEL0768-42-1166
輪島支店	TEL0768-22-1210
町野支店	TEL0768-32-1107
能都支店	TEL0768-62-2130
柳田支店	TEL0768-76-1236
珠洲支店	TEL0768-82-2255
本店	TEL0768-52-3800

ご不明な点は、最寄りの支店までお問合せ下さい。

マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

組合員・利用者の皆さまには、日頃より当組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

近年、マネー・ローンダリング（犯罪で得たお金の出どころをわからなくする不正な行為）や金融犯罪の手口は、ますます巧妙化・高度化しており、金融機関として適切な対応を行うことは、社会的責任として一層重要になっています。

こうした中、当組合では、組合員の皆さまの大切な財産と、地域の暮らしを守るため、マネー・ローンダリングおよび金融犯罪対策を重要な経営課題と位置づけ、体制の強化を進めています。

具体的には、関係法令や内部規定の遵守、職員への継続的な研修の実施、業務体制の見直しなどを通じて、より安全で安心な金融サービスの提供に努めています。

今後も、組合員・利用者の皆さまに安心して当組合をご利用いただけるよう、役職員一丸となって信頼される組織づくりに取り組んでまいります。

引き続き、皆さまの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8年2月

代表理事組合長 藤田 繁信

年金受給者様

特別商品券には 期限があります！

昨年12月頃に年金受取口座を当JA口座に指定されている方へ、「年金受給者様特別商品券」と裏に記載されてある、1,000円分の商品券付ハガキがお手元に届いていませんか？

この商品券付ハガキには、

令和8年3月31日(月)

までの有効期限があります！

期限を過ぎますと、使用できなくなりますので、当JA給油所、直売所、Aコープ能都、Aコープお届け便にて期限内にぜひご利用下さい。



お待たせしました!

JAのと・JA内浦町合同開催

自動車農機展示会

目玉車他、お買い得商品多数展示!



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8年2月28日(日)
9:00~15:00

場所 能登北部JA農機センター
(輪島市三井町洲衛へ1-1)

お問い合わせ 能登北部JA農機センター TEL: 0768-26-1008

今年は種子の浸種作業に注意!

令和7年の夏季の異常高温により、種子の発芽勢が低い(休眠が深い)傾向があります。



このため、**水稻種子の浸種作業**は次のことに留意しましょう。

- ① **浸種1日目(24時間)の水温を10~15℃**に保つ。
- ② 発芽揃いを良くするため、低水温(10℃未満)での浸種は行わない。
- ③ 浸種水量は種籾の2倍以上とし、2日に1回程度水を交換する。
- ④ 水稻種子の浸種期間は積算水温(水温×浸種日数)で**100℃~120℃以上**とする。

浸種日数の目安

(コシヒカリの場合
120℃以上)

水温	浸種日数
10℃	12日
15℃	8日

令和8年用

水稻種子の価格

をお知らせします

種もみ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。

なお、2月より令和8年用水稻種子の配達を開始しております。種子に添付されている『水稻種子保証票』は生産履歴の確認や万一事故があった時の証拠書類となりますので、米出荷時まで必ず保管してください。

kg/円(税込)

品 種 名		当用価格	予約価格
コシヒカリ	(消毒済)	1,045円	990円
	(未消毒)	990円	935円
能登ひかり	(消毒済)	1,023円	968円
	(未消毒)	968円	913円



直小ミニバスケット教室



普段はみんな仲よしだけど、切磋琢磨して練習に励んでいます。



ともだちあつまれ

ハイ! チーズ



珠洲支店管内

代表者より一言

毎週月曜日、直小学校（野々江町）体育館で小2～小5の16名で活動しています。

ミニバスケットは伝統ある直小学校で長年にわたり優秀な選手を輩出してきました。

バスケットを通じて、挨拶やマナー、チームワークを学んでほしいと思っています。

みんな仲よしです。いつでも見学OK！入部お待ちしております!!

文芸

サロン

◆能登短歌会（能都支店管内）

一粒の米も大事と寒造り杜氏は初心を忘れてをらず
玄米を食べれば栄養豊かなりされど白米好むわれなり
米送りほつと息つく子の暮らし支える粒の温かさ知る
春蘭の里の囲炉裏で山女魚焼く冬のごつつお新米炊いて
震災後稲作出来ぬ田の多く米不足をば憂い眺める
雪が降る吾が名米子や長生きす八十八才とうに過ぎたり
もらい物という新米を頂いてまたおすそ分けする秋の夕
亡くなりし義母の輪郭薄れゆく米櫃がわりの瀬戸の大甕

水上十三子
長平 久栄
稲木 京子
上野 康子
大森千歌子
真岸 米子
川端 幸子
加藤三千雄

◆投稿作品

海苔の香や葉あれこれ朝茶碗
災害後重機の音がひびいてる
里帰りにぎやかしきや正月
山茶花や散りて花びら紅じゆうたん
踏み出せし一步の重み氷点下
孫たちと初笑ひせし幸せが
黄を極め銀杏並木へ続く道
週明けも解体進む旧校舎
子供ころでこぼこ道を馬車にのり
熟し柿ツルンと頬がる独り居て
一人居の居間は広すぎしんと
屋根雪落ちる音のみ聞こえし

前川 公子
岡須美重子
横田としみ
安原 弘子
小田 慶喜
小田 和子
新田 幸子
やちくみこ
清坐キクエ
上野志津江
北方 秋美

※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。



まだまだ寒いですが、春も近い？春待ちのおかず&スイーツです。

春待ちシチュー



材料 (4人分)

鶏もも肉…1枚 | 塩・こしょう…少々 | カブ…4個 | タマネギ…1個 | ニンジン…2本 | スナップエンドウ…100g | クリームチーズ…50g | 水…大さじ1 | **A**[スキムミルク…大さじ6 | 薄力粉…大さじ3 | 塩…小さじ2/3] | 顆粒スープのもと(洋風)…小さじ2 | オリーブ油…大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は12切れに切って塩・こしょうを振る。
- 2 カブは半分に、タマネギは4等分に切る。ニンジンは長さを3等分し、太い方をさらに縦半分に切る。スナップエンドウは筋を取り下ゆでしておく。
- 3 クリームチーズと水を合わせて電子レンジ(600W)で1分加熱し、**A**を混ぜる。
- 4 オリーブ油でニンジン、鶏もも肉を炒め、カブとタマネギを炒め合わせる。湯800ml(材料外)と顆粒スープのもとを加え、中火で20分煮る。
- 5 煮汁で**3**を溶き延ばして鍋に戻し、スナップエンドウを加えて5分煮て、塩・こしょう(分量外)をする。

ストロベリーゼリー



材料 (直径18cmの蛇の目ゼリー型1個分)

イチゴ…6個 | **A**[粉ゼラチン…小さじ2 | 水…100ml | 砂糖…大さじ2] | **B**[粉ゼラチン…大さじ2と1/2 | 水…大さじ5 | 牛乳…300ml | 砂糖…100g | 卵…1個 | バニラエッセンス…少々]

作り方

- 1 イチゴは洗ってへたを取り、厚さ1cmに切る。**A**、**B**のゼラチンはそれぞれボウルに入れて、分量の水を加えふやかしておく。
- 2 **A**の材料でイチゴゼリーの層を作る。ゼラチンと水をボウルごと湯煎してゼラチンを溶かし、砂糖を加えて溶かす。氷水を入れたバットにボウルを入れて冷やし、粗熱が取れたらゼリー型に流し入れる。液の中にイチゴを並べて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- 3 **B**の材料で牛乳ゼリーの層を作る。牛乳と砂糖を鍋で温めて砂糖を溶かし、ゼラチンと水を湯煎し溶かしてから加える。これを溶き卵の中に混ぜてガーゼでこし、バニラエッセンスを加えてから氷水で冷やし粗熱を取る。
- 4 2の上から3を静かに流して、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- 5 型から出して皿に盛り付ける。好みで生クリームやミント、ラズベリーなど(材料外)を添えて出来上がり。

ブロッコリーのオイル蒸しとしらすの Pasta



材料 (2人分)

ブロッコリー…1株(200g) | ニンニク…2片(10g) | 唐辛子(お好みで)…少々 | オリーブ油…大さじ2 | 水…2L+300ml | 塩…大さじ1+2つまみ | パスタ…200g | しらす…20g | こしょう…少々

作り方

- 1 水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- 3 パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら2に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

Point ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。アレンジ●しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う●レモンを搾ったり、粉チーズをかける

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆3月

♈ 牡羊座
3/21~4/19

【全体運】運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
【健康運】冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め
【幸運の食べ物】キュウリ

♉ 牡牛座
4/20~5/20

【全体運】周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉
【健康運】有酸素運動を増やして。体調に好影響あり
【幸運の食べ物】ニラ

♊ 双子座
5/21~6/21

【全体運】駄目なものに執着しないように。気持ちの切り替えが大切です。仕事は大きな計画変更を避けて取り組んで
【健康運】ウォーキングなど骨を丈夫にする運動にツキ
【幸運の食べ物】グリーンピース

♋ 蟹座
6/22~7/22

【全体運】朗報の予感がしています。今の状態で難しいなら新しい情報を求めるのがお勧め。研修や施設の見学などにツキ
【健康運】皆で楽しめるスポーツで体力もアップ!
【幸運の食べ物】ツマミナ

♌ 獅子座
7/23~8/22

【全体運】あれもこれもと思いがちですが時間は限られています。あらかじめ取捨選択を。下旬には勢いを取り戻し前進
【健康運】油断大敵。いつもの健康習慣をしっかり継続
【幸運の食べ物】パセリ

♍ 乙女座
8/23~9/22

【全体運】運勢は吉凶混合。良いも悪いも入り乱れ忙しくなりそう。臨機応変に対応していきましょう。良い方に目を向けて◎
【健康運】無理は禁物。適度な運動と食事を心がけて
【幸運の食べ物】タケノコ

♎ 天秤座
9/23~10/23

【全体運】小さなことが気になって大局を見失いがち。ゆっくり深呼吸を。いつものバランス感覚を取り戻せば快方へ
【健康運】発酵食品やたっぷりの野菜が健康の味方
【幸運の食べ物】タマネギ

♏ 蠍座
10/24~11/22

【全体運】好調運です。あなたの意見が通りますから丁寧に分りやすく説明しましょう。味方を増やせませう。宴会にツキ
【健康運】トレーニングの効果が出る時。ハードに鍛えて◎
【幸運の食べ物】シイタケ

♐ 射手座
11/23~12/21

【全体運】決まっていたことがひっくり返りトラブルに見舞われがち。下旬からは挽回できるのでこじらせないように配慮を
【健康運】体調がイマイチなときは休息を。受診は早めに
【幸運の食べ物】キウイフルーツ

♑ 山羊座
12/22~1/19

【全体運】楽しい話題が増え、心が弾みます。好奇心を発揮してあれこれやってみましょう。視野が広がりに招運!
【健康運】手を使う運動を取り入れて。脳が活性化
【幸運の食べ物】クレソン

♒ 水瓶座
1/20~2/18

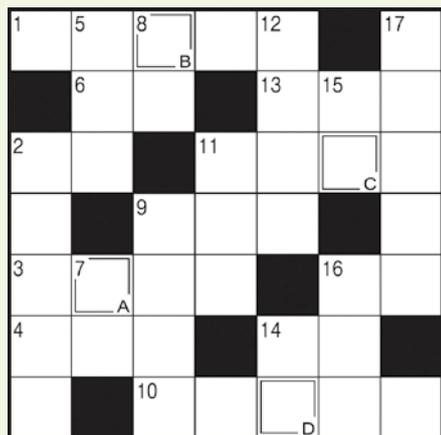
【全体運】運勢は穏やか。美術展や演奏会に出かけるなど趣味の時間を多めに取って。季節限定のメニューを食べに行くのも◎
【健康運】おいしく食べるのが健康に。旬の食材にこだわって
【幸運の食べ物】ウド

♓ 魚座
2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。勢い良く動きまわろう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣(ひけつ)
【健康運】目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を
【幸運の食べ物】ソラマメ

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？



↓ タテのカギ

- ② 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- ⑤ はたきで払うもの
- ⑦ い草などで編んだ敷物
- ⑧ 天井や空がある方向
- ⑨ 長さの単位のひとつ。記号はft
- ⑩ 眠くなると下がってきます
- ⑫ 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- ⑭ 鬼は外、——は内
- ⑮ 日本刀の手で握る部分
- ⑯ すべては忘却の——だ
- ⑰ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

→ ヨコのカギ

- ① 節分にまるかぶりします
- ② 働き者のイメージがある昆虫
- ③ 羽根つきに使う道具
- ④ 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- ⑥ 張り上げたりひそめたり
- ⑨ 強い風に雪が舞います
- ⑩ 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- ⑪ 金太郎が担いでいるもの
- ⑬ ドアをコン、コン
- ⑭ 魚へんに付と書く魚
- ⑯ 寒いとこりやすくなる人もいます



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、新年度スタート！体に気を付けてガンバって！「野菜ジュース」をプレゼントします♪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8年3月16日(月) 必着

●当選者は4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。

12月号の答え 『ポタンナベ』

◆クイズ当選者 (応募総数245名)

- | | |
|---------|---------|
| 山本真木子 様 | 林 京子 様 |
| 百成百合子 様 | 三瀬ゆかり 様 |
| 石岡美代子 様 | 佐藤 佳子 様 |
| 道 一則 様 | 小田 房子 様 |
| 上野 陽子 様 | 前田 外吉 様 |
| 的場喜久恵 様 | 脇田美穂子 様 |
| 山下 陽子 様 | 風巻 公子 様 |



#パレンタインチャレンジ!

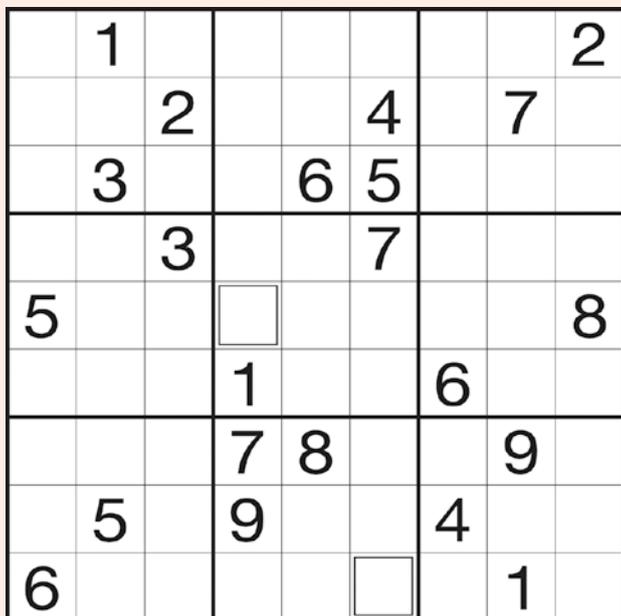


出題

Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

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

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

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。



穴水町 M・S 34歳



穴水町 Y・T 65歳



穴水町 Y・M 74歳



穴水町 A・M 77歳



日頃より美術館への投稿
ありがとうございます。
今回は、



ということで、いつもより
拡大して掲載しています。
個性豊かな作品たち。
皆さんの作品がお好きですか？
またお便りで教えて下さいね。



輪島市 S・H 81歳



門前町 H・K 63歳



門前町 E・Y 84歳



穴水町 Y・N 13歳



珠洲市 S・S 76歳



珠洲市 C・M 76歳



珠洲市 K・U 78歳



輪島市 M・T 68歳



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。

ふれまい

トーク&トーク

12月号への投稿より

2025年12月号の今月のおかず「リ
ンゴきんとん」にチャレンジしてみま
した。帰省した子供達は、ベロリと食べて
いました。食感ほさっぱりした味覚でし
たので、再度作りませうね！
穴水町 T・K

他にも料理コーナーのレシピを年末
年始作って下さった方いらっしやっ
たいで、嬉しいです。ご家族にも好評
だったようで良かったです。また作っ
て下さいね。
穴水町 M・S 77歳

今年新築した家で2年ぶりにお正月
を迎えました。そうにも食べゆっくり出
来ました。
穴水町 M・S 77歳

初めて応募しました。地震前と同じ所
で生活しており、環境や生活は変わって
まいりましたが、なんとか頑張ってます。
珠洲市 M・N 70歳

初応募嬉しいですね！あれから2年経
ちましたが、少しずつ皆さん前に進んで
おられますね。疲れたら立ち止まっても
いいですよ。ちよとずつ前進してい
きましょう。
門前町 M・O 73歳

2年ぶりの投稿を楽しんでみました。
地震前は、友人とささやかな絵を描き
あって、インシャルで見つけはじめあつ
た時が楽しかったです。毎月見えますよ
J Aさんもがんばって！
門前町 M・O 73歳

いつもご愛読ありがとうございます。
もう楽しそうなの伝わってきます。
またぜひ投稿お待ちしております。今年
も引き続き宜しくお願いしますね。
門前町 M・O 73歳

来年傘寿を迎えます。その記念にと思
い、応募しました。来年は皆さまにとつ
ても良い年でありますように。
能登町 H・S 79歳

わんだふる農人の源さん。ころあいな
たくあん用の大根ですね。：しかし、こ
んなに長い大根が畝の中に伸びていたの
ですね。夫にたくあん用の大根を作って
もらったらほどほどの大きさもありまし
たが、大方太目でした。漬けたら味は良
かったです。7aをほとんどお一人でな
さってる：どうぞ健康には十分お気を
つけ、子ども達の為、地域の方、家族の
為に楽しみながら作って下さいね！！
能登町 K・T 83歳

「投稿美術館」見ていつも思います。
同じ題材でも、描き方いろいろおもしろ
いなあ。個性ついでいいですね。
門前町 M・O 73歳

そうなんです！私も思います！描
くものは特に決まってるのですが、ク
イズの答えを題材に描いて頂いてる方が
多いです。私も見ていて、いつも楽し
ませてもらってますよ。
門前町 M・O 73歳

11/16の「奥能登元氣コンサート」観
覧致しました。楽しく過ごさせて(懐かし
い)頂きました。ありがとうございます。
輪島市 T・A 64歳

こちらこそご参加下さりありがとうございます。
会場から出てこられた皆
さん。笑顔で本当に楽しんでくれたんだ
なあというのが伝わりました。

発行



今月の当番は
輪島支店
です!



(左から) 惣田、久保田
先日の寒波で、雪かきがてら作った雪だるまです

輪島支店 L A の久保田、惣田です。
輪島・門前を中心に皆さんに寄り添った訪問をしています。共済のことで、ご不明な点などございましたら、お気軽にお声掛け下さいね★



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。

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

3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。

門前町 Mさんの家族



なつくん
(オス・8歳・ゴールデンレトリバー)
おやつ大好き★
くいしんぼうです(笑)



ひやくまん 穀Tシャツ 似合ってる!

随時掲載
します!



えちやけな家族

ペット
お宅の家族紹介しませんか?

※えちやけ…可愛い、可愛らしい

#お正月
チャレンジ! 数独

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

「数独」の答え
8+6=14

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

ふりがな

名前

歳

電話番号