

WONDERFUL NOTO

まあで 能登

2026. 3 Vol.31

 JAのと

JAのと 
<https://www.is-ja.jp/noto/>



表紙：紅梅（能都）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

町野町
(町野支店管内)

今月の農人

ひろた
廣田

すえ
寿江さん(76)



今月は、ハウス3棟で野菜を作っている廣田さんにお話しを伺いました。

ハウス3棟には、ほうれん草、大根菜、ミニトマトが植えられています。以前は、仕事をしながら家庭菜園をされていたという廣田さん。亡くなられたご主人が、定年前の55歳ぐらいから、ハウスでの野菜栽培を本格的に始めたのがきっかけだそうです。

農作業をしていて、嬉しいことを尋ねると、

「特にミニトマトの花が咲いて、実を付けていく過程を見るのが楽しいね。毎日、野菜の成長を見るのが嬉しいし楽しいから、大変だと思ったことないよ。」と笑顔で答えて頂きました。

楽しみながら農作業をしている廣田さんは、テレビで時代劇や西部劇を見ることが好きなのだそう。また、作業自体がそもそも元気の素となっているようです。

最後に今後の目標を伺うと、「今年免許更新の年だけけど、無事に免許証を交付してもらえるか心配。車が運転できる、作

おいしく食べて 美しく

栄養士 ● 吉田理江

春の食材で肌トラブル対策

春は花粉・紫外線の増加や寒暖差の影響で、肌荒れなどのトラブルが起こりやすい季節です。スキンケアだけでなく、内側から肌を整える食事も重要になります。今回は、お薦めの食材を三つご紹介します。

■ アスパラガス

旬のアスパラガスには、美肌づくりに欠かせないビタミンCとビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成を助ける働きがあるため、張りのある肌を目指す人にお薦めです。ビタミンCの抗酸化作用により細胞の老化防止効果も期待できます。ビタミンEは血行を促し、くすみ改善効果が期待できる栄養素です。また、アスパラギン酸が代謝を高め、肌のターンオーバーを整える働きがあります。ビタミンCとビタミンEは水溶性・脂溶性のどちらの性質も持つため、ゆでる際は短時間にし、オリーブ油で炒めると吸収率が高まるでしょう。

■ 初ガツオ

タンパク質が不足すると、肌の張りの低下や乾燥の原因になります。春が旬の初ガツオは、肌のもととなる良質なタンパク質が豊富です。さらに初ガツオには代謝を助けるビタミンB6やナイアシンが多く、肌荒れやニキビ予防にも役立ちます。鉄も含まれ血行を促して肌に酸素と栄養を届けるため、透明感のある肌づくりをサポートします。刺し身やたたき、軽く焼いてカルパッチョにするなどして手軽に食べられます。

■ ソラマメ

ソラマメには、肌のバリア機能を支えるビタミンB群が豊富に含まれています。特にビタミンB2は皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れ予防の効果が期待できます。さらに亜鉛が肌の修復を助け、内側から肌の調子を整えるでしょう。塩ゆでの他、スープにしてもおいしく食べられます。

春の肌トラブル対策には、旬の食材を使った食事に加えて、十分な睡眠・紫外線対策が欠かせません。旬の食材をおいしく食べて、美肌を目指しましょう。



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。



ハウス内はきれいに整備されていました



今日も野菜の成長を確認中。

業が出来る間は元気に動いていたいね。」と話す廣田さん。
「若い方は、もっと頑張って農業していったってほしいね。」とエールも頂きました。
農作業を思いっきり楽しんでる廣田さんは、「ハウスでの毎日の作業が生きがい。」とも話していました。
ご主人が本格的に始めたというハウス栽培。きつと今でもご主人が、寿江さんの作業をどこかで見守ってくれてるのでしょうか。
お身体に気を付けて、これからも野菜作り楽しんでください。

編 ちょっこり言わせて 2026. 3 Vol.31

春めいてまいりました。

今月の表紙は能登町の紅梅です。紅梅も梅の実をつけます。梅をらっきょう酢で甘漬けすると夏バテ防止、お茶漬けにとってもいいです。

皆さんも梅の甘漬けはいかがですか？
そろそろ、農作業に腰を上げる頃でしょうか。

寒暖差激しいですので、体調にはくれぐれもご注意を



新総代が決定！

能登農業協同組合第2回総代選挙において、510名の方が総代に当選されました。任期は、令和8年3月1日から令和11年2月28日までとなります。新しい総代の方々は次の通りです。
(順不同・敬称略)

穴水支店区域

中山布宮曾堂片上中竹木吉瀬小濱村森上東竹山
 橋浦施越福ヶ岡口瀬中下岡戸泉琴恒隆長幸豊弘隆
 夫進茂勇子一雲勝人之男昭子弥松男治秀治弘隆
 北門中中池中向大竹岡山龜真辻室細新小小田池浦山
 村前村村下川澤中田下田田野木畑谷西西近田口謙栄
 芳龍かおり隆政結花子秀利欣秀ふさえ芳峰六栄太郎子白松蔵利子一三
 山下池高嶋宮福橋田当浜諸橋梅諸藤羽百別和濱橋室下
 下田尾崎前山口新野口本下谷谷根成当田出本谷出源
 直智増佳代子一繁美充治意子玲英照寿美勉美勇雄彦平修一
 垣水奥井山池山大出山奥中の高中池
 内口原上本田崎泉村良敏政一祐友
 正正博昭紘太郎豊雄一春久枝覺治晴
 三彦寿治義春郎

門前支店区域

清石木岡竹山多吉黒竹松山神谷徳森高宮山宮酒田木小上中谷畠浦宮植川南
 水坂越本内本賀田杉内浦崎崎田本島崎崎田端澤谷岡中周悦久行正武
 吉寿祐貞則忠良治毅平健一郎宗眞次郎露正数外茂子夫博一彦彦誠子人男雄志
 和雄馨雄子保雄勲治毅平健一郎宗眞次郎露正数外茂子夫博一彦彦誠子人男雄志
 谷浦稲坂輪梅筒高山穴船伏柚村大今山山森中村松堂竹木増石高佐橋山
 内本下富代夫雄勉雄幸恵美子静篤孝孝誠ひろみ正治盛雄子男雄昭子夫夫稔敏司篤平
 邦年博富代夫雄勉雄幸恵美子静篤孝孝誠ひろみ正治盛雄子男雄昭子夫夫稔敏司篤平
 夫信明夫雄勉雄幸恵美子静篤孝孝誠ひろみ正治盛雄子男雄昭子夫夫稔敏司篤平
 古出狭水西浦住中弥橋小尾八宮立東平干畠池倉松末中林上坂石清榎高関南
 畑口間戸岡浦吉村郡林形木下壁田俊真中干畠池倉松末中林上坂石清榎高関南
 光清修清正一和規夫信栄之雄子司義明秀一昇男雄子芳彦守尚晃仁義茂則信男
 訓広満補春利好夫信栄之雄子司義明秀一昇男雄子芳彦守尚晃仁義茂則信男
 金田今笹浅竹寺高上新一水口坂谷滝岡鎌中干黒西山椿稲歌瀬表上高正平平山
 子尻寺川窪内田畠野澤口下坂谷尻田田助知亮光庄由紀江一彦志之克一見治志子美
 長隆四稔正栄則枝邦晟美雄彦子嗣二栄晴平一一江一彦志之克一見治志子美
 繼也郎稔正栄則枝邦晟美雄彦子嗣二栄晴平一一江一彦志之克一見治志子美
 池本菊泉谷和野廻宮谷柴水口野村垣要木垣崎松高小川
 田手吉内田野廻宮谷柴水口野村垣要木垣崎松高小川
 幸静栄雄正奈津子勉夫辰たつみ彰ト七子悟子俊男雄明一稔
 平子輝一之子勉夫辰たつみ彰ト七子悟子俊男雄明一稔

町野支店区域

新栗古田堂田竹
 谷野坊中下谷
 利貴勝喜政弘廣
 彦史利義弘廣

瀬戸町 郁子 宏樹 隆裕 隆智 臣幸 粟津孝幸 井嶋網智 和嶋宏隆 谷内隆智 向口嘉裕 東崎賢隆 夏畑秀樹 西出宏樹 的場秀樹 瀨戸町 郁子

能都支店区域

宇羅恒一 山下祐介 岡野みさ子 橋江富雄 本江登枝 池口千代枝 窪田勝司 杉木健司 細川隆忠 橋田和幸 元井孝司 中屋順一 森山よし子 道下恵子 国永剛聰 鈴木木聰昇 前野昭雄 馬場昭雄 中村治弘 阿知克弘

国重栄治 大井幸茂 吉田源兵衛 吉田源兵衛 柳田支店区域 石田ゆかり 石田茂雄 川端茂治 木下喜治 藤原恵造 東孝則 山崎栄一 長平久栄 乙川政信 山崎ヨシノ 井上茂 井口知恵子 高口信男 中山善生 赤崎由美子 南正一 西村又四郎 船山茂夫 中山邦夫 松本博之 河原東洋史 松木松雄 坂上信彦 辻野久美子 川畑慎太郎

柳田支店区域

小田宏男 池田正次 坂下輝雄 佐小田昌栄 木戸利昌 仲谷正江 坂口光男 裏口隆司 窪田嘉昇 木村嘉道 中村正平 倉倉久治 蔵甚治 新谷佐平 井田賢正 川原信夫 政重二雄 与野井久雄 河本年子 中田順子 谷口善男 鳴瀬雅美 大路昌弘 宮内孝俊 木屋信一 菅田賢良 谷井利行 吉井常善 渋谷常善 新谷他栄子 梅木敏夫 秋本正嗣 武藤勉

糸矢敏夫 楠幸子 日置店区域 酒谷喜久雄 川端利活 山崎仁志 大野公勇 国吉司 井口久栄 龍泉洋子 中谷憲一 馬岸山政秋 尾久庄造 岩ヶ下久司 南方玲子 南平幸枝 南博之 金田清作 畑中幹雄 大兼政康秀 菅谷内清春 後谷幸子 西海店区域 垣口孝範 青木秀悟 笹谷内秀雄 影田昇喜 多賀政一 駒寄憲一

西海店区域

長坂出一 坂下祐司 坂下豊志 坂野茂昭 橋野幸吉 濱田裕子 濱野七郎 佐々木初美 鍛冶谷繁男 要根けい子 前上俊彦 道上健一 干谷一彦 本谷桂子 白濁輝男子 山岸清啓 前濱利夫 青坂菊夫 辻一広 関札一 池端元二郎 端名和浩 上濱修平 三崎店区域 東堂守 高堂正美 本谷内重博 川端浩一郎 橋納谷昇 大野長一郎 二三味頼行

三崎店区域

城見良子 長谷正博 町屋政信 中嶋輝雄 岩坂一成 小松作 市保百合子 塩崎一延 向生彪一 平吉弘 白田光司 岡田和男 上野武守 飯塚良一 新谷毅夫 砂谷政毅 小谷内昇 新谷毅昇 正院店区域 江端良和 上谷辰治 高前田利夫 新池時夫 荻山孝昭 生瀬平八 田端裕良 畠田康 岡田茂樹 庄矢茂 松本薫 権元勇誠

正院店区域

延兼みよき 西村人兵衛 谷頭貞夫 井中眞市 田口長治 谷内吉則 善家正象 谷内孝治 大濱靖弘 間谷透 高孝至 上富士男 蟹由志津子 林山修蔵 若山博典 番匠雅皋 杉盛龍吉 中村祥一 田中龍一 杉野信之 下野初雄 梅田健治 堂目愛子 瀨法司和 山田照夫 上野邦通 北山和猛 皆口寛 珠洲市中央区域 板谷祐一

珠洲市中央区域

澤村ますみ 宮崎伸史 岡田豊史 宝立店区域 堂下喜雄 田嶋信男 向清茂 新谷一郎 岡田ヒサノ 螢原伸雄 平野茂樹 奥秀樹 大伏浩夫 天保雅信 葛浦田涼信 田中茂好 茅山良治 谷内昭一 西内光春 寺家谷勉 向井千春 兼重善一 末政一子 中島与一 今谷清恵 紺谷信太郎 惣谷義雄 正司恵造 嶋哲夫 岡田正昇 為川昇

宝立店区域

蔵中雅博 谷中美代子 佐田淳一 道下哲也 石尾良弘 小高靖治 江高周三 廣田信一 谷内口時一 宮前ふさ子 山岸智史 神部力一 後坊英伸 紙子信次 谷岸八寿子 山中敦子 福島正樹 小磯伸夫 清野三子 入井二三子 寺井均 地原幹夫 宮崎仁志



珠洲支店 地鎮祭

2月17日(火)、震災以前、珠洲市野々江町にあった、当JA珠洲支店の自費解体が終了し、同所で、地鎮祭を執り行いました。

珠洲市長をはじめ、設計元のJA全農いしかわ、施工に当たるJA建設エナジーなど関係者30名が出席しました。地鎮の儀では、藤田組合長が、「エイッ！エイッ！」の掛け声とともに盛砂に力強く鎌を入れました。

珠洲支店は、令和5年8月の「JA」と合併時より、建屋の老朽化や、

能登地域で頻発していた地震へ備えるべく、計画を進めていた矢先、震災で使用不能となりました。

同市にあった、他の店舗も閉鎖を余儀なくされ、かろうじて使用出来た旧宝立店を現在仮店舗として営業を継続しています。

式辞で藤田組合長は、「大規模自然災害は不可抗力のこととはいえ、組合員・利用者には多大なるご不便をお掛けし、組合長として誠に申し訳ない。それだけに、今日の新築地鎮祭を迎えられたことは、大変喜ばしい。新しい珠洲支店は、今後も地域住民に寄り添った総合サービス店舗として運営していく。本日から工事着工にあたり、設計管理元の全農石川県本部、施工にあたるJA建設エナジーならびに工事関係機関には工事の安全に十分なる配慮を願ひ、無事完成されることを祈念する。」と挨拶しました。

新・珠洲支店は鉄骨2階建、延床面積は1248㎡、営農経済センターと農産物直売所「JAグリーンのと珠洲店」を併設し、令和8年内に完成予定です。



珠洲支店完成イメージ図



▲盛砂に鎌を入れる藤田組合長

穴水小で 能登牛給食 バイキング

2月24日(火)に穴水小学校で、バイキング給食が行われました。当JAが食の大切さを知ってほしいと地域貢献活動の一環として、能登牛や穴水町産のホウレンソウ、切り干し大根を提供した。120人の児童の皆さんは、普段の給食とは違い、自分で食べたいものを選択するバイキング形式の給食に、カレーやサラダ、エビフライなど、悩みながら選んでいました。



春の自動車・農機展示会 開催

2月28日(土)に、輪島市三井町洲衛の能登北部JA農機センターにてJA内浦町さんと合同で、「春の自動車・農機展示会」を開催しました。

前日は打って変わって、雨が降り肌寒い日でしたが、朝からたくさんのお客様で賑わいました。

女性部食堂では、おはぎ・うどん・カレーライスが販売されました。隣の能登牛試食販売も相変わらず大好評でした。農機センター2階では、土づくりと肥料講習会、農業保障共済のご案内、除草剤の効果的な使い方の方各種講習会が開催され、来場された皆さんは、これから始まる農繁期に役立てようという耳を傾けていました。



BS-TBS
放送番組



JAのとて

撮影しました!

紹介作物：ひやくまん穀（お米）

2026年3月29日（日）20:54～放映

農事組合法人きずな様
JAのと輪島支店、

JAグリーンのと輪島店も出演

見てね!



番組提供

JA限定
期間限定

農家の皆様応援キャンペーン

キャンペーン期間中にJAで購入すると...

ザクサ液剤プレゼント!

20L購入で
2Lサンプル×1本



10L購入で1L
(500mlサンプル×2本)

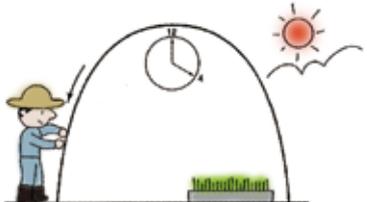


ザクサ液剤のYoutubeチャンネルでも、ご紹介



育苗中期

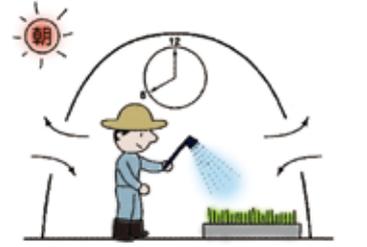
(硬化前期 8～10 日間) ～きめ細かな水・温度管理で丈夫な苗づくり～

硬化前期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(夕方 3～4 時) ハウスを閉める</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (15～20℃) 晴れた日は朝から換気 (夜間の低温が予想されるときは、午後早めに閉める) ■ 夜間 (10～15℃) 冷え込むときは、十分に被覆する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 床土の乾き具合を見て、灌水は毎朝 1 回する。 ■ 雨や曇りの日は灌水を控える。

※フェーンなど強風時に換気が必要な場合は、ハウス内に風が通らないよう風下側を開ける。

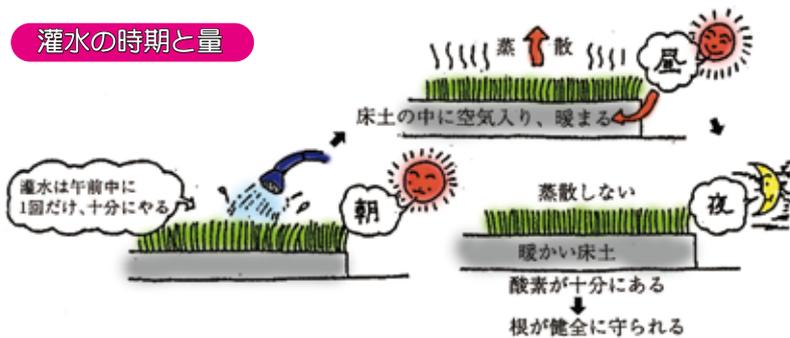
育苗後期

(田植え前 8～10 日間) ～苗を外気に慣らしましょう～

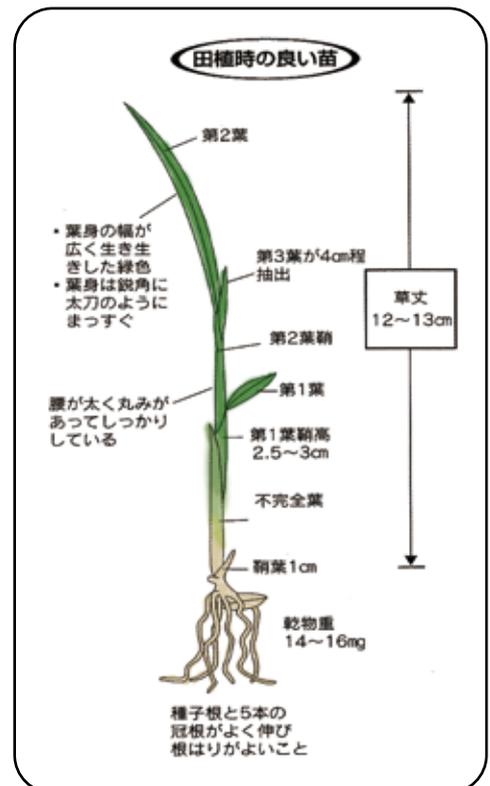
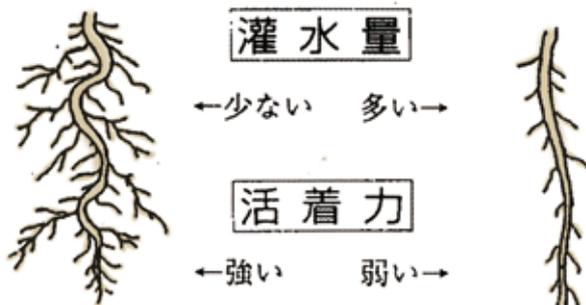
硬化後期 (8～10 日間)	温度管理	水管理
 <p>(朝 7～8 時) 今日は晴れそう→水やりと換気</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (15～20℃) 日中はハウスのビニールを大きくめくり、温度が上がりすぎるときはハウスの腰部も開ける。 ■ 夜間 (10～15℃) 田植え 4～5 日前からは夜間も換気する。ただし霜に注意し、極端に冷え込む日は、日中早めにハウスを閉めて保温に努めるとともに、場合によっては被覆する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 毎朝たっぷり 1 回灌水する。 ■ 苗箱の周辺部は乾きやすいので十分に灌水する。 ■ 2 回目の灌水が必要な場合は、午後 3 時までにする。

※苗の葉色低下が著しい場合は、活着を促進するため液肥 10 号 200 倍液 (水 10L に 50ml) を 1 箱当たり 500ml 散布した後、葉ヤケ防止のため軽く灌水する。

灌水の時期と量



灌水量と根の発達



適正な温度・水管理で **ガッチリ苗** を！

育苗初期

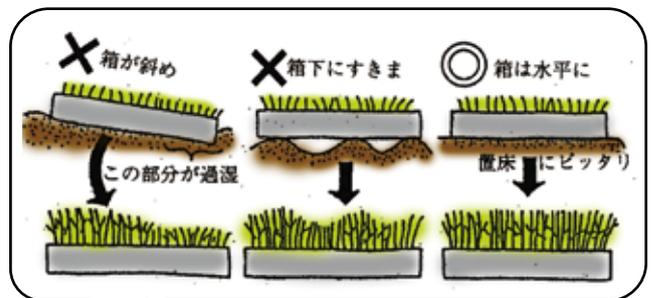
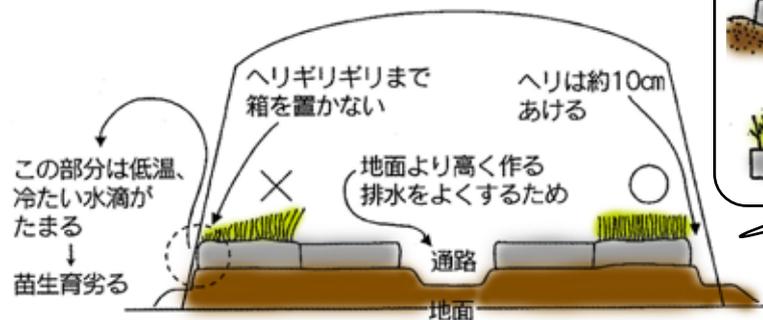
(緑化期 2～4日間) ～苗の素質が決まります～

温度計は苗の高さで！

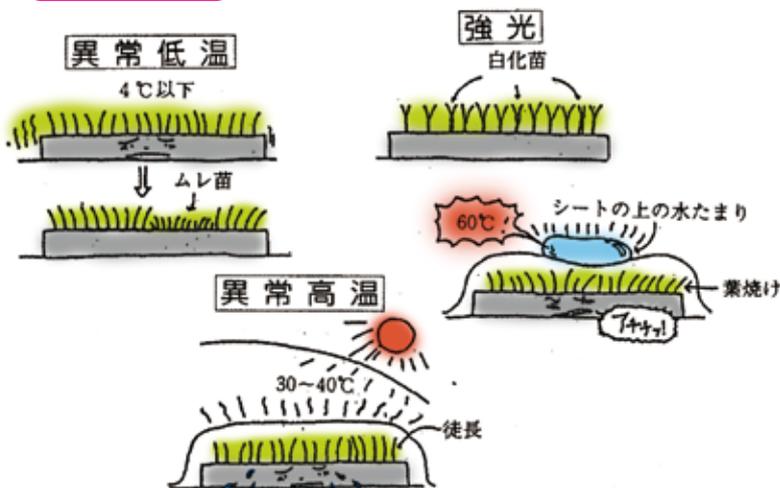
緑化期 (2～4日間)	判断の目安	温度管理	水管理
 <p>2～4日被覆 (遮光のため)</p> <p>(朝 7～8時) 水は土の乾燥を見て、必要なら少し。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ シルバーポリトウ等で覆って遮光し、葉が緑色になったら被覆を取り外す。 ■ 第1葉鞘は3cmで止める。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 昼間 (20～25℃) 晴れた日は高温 (25℃以上) にならないよう換気する。 ■ 夜間 (15～20℃) 15℃を下回るときは十分に被覆し保温する。 ■ 霜注意報が出たときはストーブ等で加温する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 灌水は控える。 → 過湿状態が続くと床土温度が上がらず生育が遅れる。 ■ カビの発生を防ぐ。 → 土が乾かない限り灌水しない。 ■ 覆土の持ち上がりがある場合は軽く灌水して落ち着かせる。

※苗が不揃いにならないよう、苗箱は置床と隙間なく、水平に並べる。
 ※ハウスのへりは低温で、苗が不揃いになるので、10cm程度あけておく。
 ※覆土の持ち上がりを落とした後は、露出している糞が隠れる程度に床土をかける。

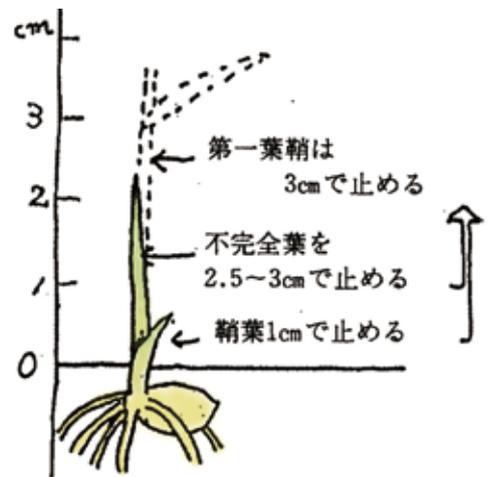
苗箱の置き方のポイント



緑化期の障害



緑化期の苗姿の目標



令和8年3月吉日

能登農業協同組合

お客様 各位

支店窓口業務の営業体制変更のご案内

平素より「JAのと」をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、震災および水害による職員数の減少を受け、最小限の職員配置により何とか全店舗とも総合サービス業務を実施してまいりましたが、今般、門前支店・町野支店・能都支店・柳田支店では、人員不足による職員の健康管理や事務処理量の増大等に伴い、3月から支店窓口業務の営業体制を総合サービス店舗と時短営業店舗体制を導入させていただきます。また、4月からは総合サービス店舗と窓口特化店舗に区分した営業体制を導入致しますので、ご利用のお客様には大変ご不便をおかけ致しますが、何卒、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

店舗営業時間および取扱業務の変更内容

令和8年
3月2日(月)から3月31日(火)まで

取扱業務	総合サービス店舗 穴水支店・輪島支店 珠洲支店		時短営業店舗 門前支店・町野支店 能都支店・柳田支店	
	8:30~11:30	12:30~17:30	8:30~13:00	13:00~17:30 ^{※3}
貯金	○	○(受付15:00 ^{※1})	○	—
為替 (振込等)	○	○(受付14:00 ^{※1})	○ ^{※2}	—
貸出	○	○	予約制 ^{※4}	
国債 ^{※1}	○	○	○	—
共済	○	○	○	—
購買	○	○	○	—
営農	○	○	○	—
相続	予約制 ^{※4}		予約制 ^{※4}	

令和8年
4月1日(水)から

取扱業務	総合サービス店舗 穴水支店・輪島支店 珠洲支店		窓口特化店舗 門前支店・町野支店 能都支店・柳田支店	
	8:30~11:30	12:30~17:30	8:30~13:00	13:00~17:30 ^{※3}
貯金	○	○(受付15:00 ^{※1})	○	—
為替 (振込等)	○	○(受付14:00 ^{※1})	○ ^{※2}	—
貸出	予約制 ^{※4}		予約制 ^{※1※4}	
国債	○	○	予約制 ^{※1※4}	
共済	○	○	○	—
購買	○	○	○	—
営農	○	○	○	—
相続	予約制 ^{※4}		—	予約制 ^{※4}

※1 町野支店は取扱できません。

※2 為替業務は、午前での振込受付が多数の場合、お預かりのうえ振込対応いたします。(受付多数の場合は翌営業日扱い)

※3 各業務については、午後以降も電話でお問い合わせいただけます。

※4 貸出・相続のご相談については、予約制で対応させていただきますので、ご来店前にお取引店舗へご連絡または、下記QRコードよりお申込みをお願い致します。

※1 窓口特化店舗の貸出(相談)・国債業務については、本店または総合サービス店舗の担当者をご対応いたします。

※2 為替業務は、午前での振込受付が多数の場合、お預かりのうえ振込対応いたします。(受付多数の場合は翌営業日扱い)

※3 各業務については、午後以降も電話でお問い合わせいただけます。

※4 予約制の業務につきましては、ご来店前に対象店舗へのご連絡または、下記QRコードよりお申込みをお願い致します。

ATM稼働時間
8:00~21:00

予約に当たっては右記QRコード
もしくは、
各店舗へお電話でお申し込み下さい。

予約フォーム



「JAのと」は、今後もお客様へのサービス向上に努めてまいります。

■お問い合わせ先

能登農業協同組合

穴水支店 TEL 0768-52-1170
門前支店 TEL 0768-42-1166
輪島支店 TEL 0768-22-1210
町野支店 TEL 0768-32-1107

能都支店 TEL 0768-62-2130
柳田支店 TEL 0768-76-1236
珠洲支店 TEL 0768-82-2255
本店 TEL 0768-52-3800

お待たせしました!

「やすらぎ会館天翔穴水」は、
令和8年4月中旬頃（予定）
リニューアルして営業再開します。



完成イメージ図

震災で被災した建物をまた同じ場所で建て替えを行いました。
組合員・利用者の皆さまには、大変ご不便をおかけしましたが、
4月中旬頃より営業再開させていただく運びとなりました。
引き続き、ご利用の程よろしくお願いいたします。

お問い合わせ：やすらぎ会館天翔穴水 TEL 0768-52-3044

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3月

能登農業協同組合



ゆいがおか

穴水町由比ヶ丘団地のみなさん



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

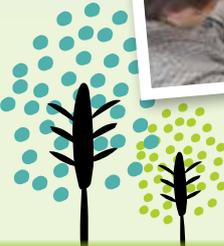
由比ヶ丘の仮設住宅で暮らす、住民のみなさんのコミュニケーションの再建として、県や町の職員と連携して、週に一度仮設の集会所に集まり、手先の運動や脳トレとして塗り絵や手芸・編み物などを住民のみなさんが主体となって行っています。この支援事業は、今年度（3月中）で終了となりますが、その後も地域のみなさんが気軽に集まって、楽しくコミュニケーション出来るような場所になって欲しいと思っています。



この日は、靴下のゴムを使って、鍋敷きや足マットを作っていました



みなさんの作品の数々



わが家のレシピ

「野菜たっぷりサラダ」 漬けもの酢レシピ

能登町
浜高さんの
レシピ

材料

- キャベツ……すきなだけ
- にんじん……すきなだけ
- きゅうり……すきなだけ
- 玉ねぎ……すきなだけ
- レタス……すきなだけ
- 水菜……すきなだけ
- シーチキン…1缶



※他にベビーリーフで作ってもOK
※冷蔵庫にちょっとずつ残った野菜でOK

作り方

- 1 野菜は千切りにしてボウルに入れる。
 - 2 シーチキンを汁ごと①に入れる。
 - 3 つけもの酢を1～2まわりかけて、全体をまぜると絶品！
- ※食べる直前につけもの酢を混ぜるのがポイント

文芸

◆投稿作品

地震跡すべてをかくす今朝雪
耕せし田畑大地のこゑを聴く
梅の香のふはりの樂し里歩き
老木の紅梅見事吾は老ひ
当所無くちよつと外出る水温む
雪のなかカラスが騒いで柿つつく
節分や年の数豆多くなり
水でもどして煮て食べる
今年は菜の花のような明るさを
持ちて晴れ晴れ前へ進むなり
町中の音を閉じ込め降り続く
静寂をやぶる雪かきの音
三回忌終えし表札新しく
心新たに新年を迎えん
君子蘭鉢に移して冬仕度
寒さに耐えて花咲く日待つ

新田 幸子
北方 秋美
やちくみこ
清坐キクエ
浜田 栄子
岡須美重子
前川 公子
平下 友子
小田 慶喜
小田 和子
安原 弘子

サロン

※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。



さあ、春ですよ
今回は、春野菜を
使ったレシピです



タケノコ入り鶏つくね

材料 (4人分)

A[タケノコ(ゆでたもの)…100g | 鶏ひき肉…400g | 小ネギ…4本(40g) | 卵…1個 | 片栗粉…大さじ2 | おろししょうが…10g | 塩…小さじ2/3 | こしょう…少々] | 油…適量 | **B**[しょうゆ…大さじ2 | 酒…大さじ2 | みりん…大さじ2]

作り方

- 1 タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。**A**をボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- 2 フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でふたがかり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながらかき上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったら**B**を混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- 3 皿に盛り、1で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

Point 形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましょう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。
アレンジ ● タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える ● さんしょうをひと振りして大人向けに

春からの
お弁当にも☆



みそチキンのご飯サンド

材料 (2人分)

ご飯…300g | 焼きのり(全形)…2枚 | 鶏もも肉(皮なし)…200g | **A**[みそ…大さじ1強 | おろしにんにく…1片(約5g) | 蜂蜜…小さじ1強 | カレー粉…小さじ1/2] | レタス…2枚 | ニンジン…50g | スライスチーズ…2枚 | 塩…1つまみ | ルッコラ…4枚

作り方

- 1 鶏もも肉は好みの厚さに切って**A**をもみ込み、1時間以上置き、オーブントースターにクッキングシートを敷いて火が通るまで焼く。
- 2 レタスは洗って水気をよく拭く。ニンジンは千切りにしてさっとゆでてキッチンペーパーで水気を拭いて塩をかける。
- 3 ラップを広げて焼きのりをのせ、ご飯の半量をのせて10cm角くらいに広げる。具材と残りのご飯、もう1枚の焼きのりを順にのせ、2枚の焼きのりで側面を覆うようにして包む。形を整えて半分に切る。

板こんにゃくのパンディング

材料 (2人分)

板こんにゃく…100g | パン(サンドイッチ用)…2枚 | 砂糖…大さじ2+大さじ2 | レーズン…小さじ2 | オレンジ…1/2個 | 卵…1個 | 牛乳…100ml | バター…適量

作り方

- 1 板こんにゃくは薄切りして下ゆでし、水分をよく切り、熱いうちに砂糖(大さじ2)をまぶす。パンはトーストして一口大に切る。
- 2 レーズンはぬるま湯に漬けて戻す。オレンジは皮をむき、1房ごとに分けて余分な水分を取る。
- 3 卵はよく溶き、砂糖(大さじ2)と牛乳を加える。
- 4 バターを薄く塗ったグラタン皿に1のこんにゃくとパンを重ねて並べ、3を注ぎ約10分置く。
- 5 2を散らし、オーブントースターで約10分焼く。途中で表面が焦げそうなときは上からアルミホイルをふんわりとかける。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆4月

♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】春風に乗って運勢は軽やか。思い切りの良さがツキにつながります。ささっと動きましょ。身近なことを大切に
【健康運】吹き出物に注意。生活のリズムを整えて
【幸運の食べ物】タラの芽

♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】人気に恵まれる順調運。あなたを構いたい人が多くて困ってしまうかも。皆で楽しめるプランを提案して
【健康運】アロママッサージでリラックス。つぼ押しも◎
【幸運の食べ物】アシタバ

♊ 双子座 5/21~6/21

【全体運】失敗しても挽回できます。慌てずに対処しましょう。友人は良いアドバイスをくれるので話に耳を傾けて
【健康運】肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意
【幸運の食べ物】根ミツバ

♋ 蟹座 6/22~7/22

【全体運】頭の痛いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが收拾のコツ。買い物は早めに
【健康運】無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って
【幸運の食べ物】ナバナ

♌ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず
【健康運】不調は自然と回復。運動量を増やしてGO!
【幸運の食べ物】アスバラガス

♍ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ!
【健康運】サポーターを使うなど予防策を講じて安泰
【幸運の食べ物】サヤエンドウ

♎ 天秤座 9/23~10/23

【全体運】次第に動きが激しくなっています。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を
【健康運】トイレは早めに。疲れもためないように
【幸運の食べ物】プロッコリー

♏ 蠍座 10/24~11/22

【全体運】自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して
【健康運】生活リズムを守って。発酵食品で腸をきれいに
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

♐ 射手座 11/23~12/21

【全体運】上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで。非常持ち出し袋は中身を点検
【健康運】好転の兆し。体を動かせばさらに元気に
【幸運の食べ物】カブ

♑ 山羊座 12/22~1/19

【全体運】困り事はあるものの助けしてくれる人もいます。相談するなら早めに。家族とはよく会話を。すれ違いを防げます
【健康運】けがややけどに気を付けて。毎日の散歩が◎
【幸運の食べ物】イチゴ

♒ 水瓶座 1/20~2/18

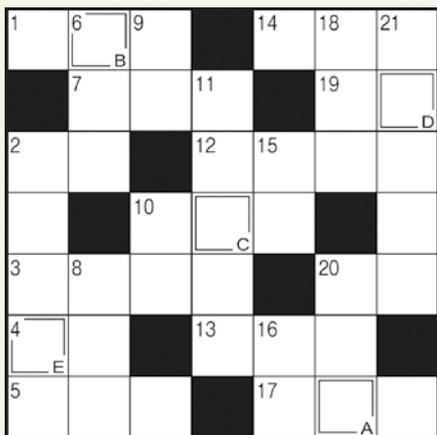
【全体運】効率が良くても人間関係でつまづいてしまったりかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ
【健康運】ロコモで人気の健康法を試してみましょう
【幸運の食べ物】ラディッシュ

♓ 魚座 2/19~3/20

【全体運】順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです
【健康運】喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方
【幸運の食べ物】レタス

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？



↓ タテの力キ

- ②卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- ⑥チューナーで選局して聞きます
- ⑧わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- ⑨精算するために並びます
- ⑩アルファベットの7番目
- ⑪通知表ともいいます
- ⑮走ること。ウイニング——
- ⑯日本庭園の池に似合う魚
- ⑳熱波師が活躍しているところもあります
- ㉑糖度計の——を読み取った
- ㉒夫婦——で旅行に行った

→ ヨコの力キ

- ①お雛様にひな——をお供えした
- ②力士が土俵にまくもの
- ③オーストリアの首都
- ④眉間に寄せるもの
- ⑤スケジュール帳に書き込みます
- ⑦——は小説よりも奇なり
- ⑩——、雷、火事、親父
- ⑫タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- ⑬出身校をこういうことも
- ⑭パーが紙ならチョコキは
- ⑰ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- ⑱鳴門海峡には大きなものが発生
- ㉑神社の参拝時に鳴らすこともあります



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、体に気を付けて。これで農繁期乗り越えて！「栄養ドリンク」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
J Aのと 総務部総務課

応募締切

令和8年4月15日(水) 必着

●当選者は5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。

1月号の答え 『サンガニチ』

◆クイズ当選者 (応募総数183名)

- | | |
|---------|---------|
| 川辺 栄子 様 | 橋本登茂子 様 |
| 浜中むつ子 様 | 岩崎 正美 様 |
| 出村 勝則 様 | 田中たつ子 様 |
| 川崎美代子 様 | 新池 玲椰 様 |
| 久保 初枝 様 | 石田 愛可 様 |
| 加本 幸子 様 | 奥家 康弘 様 |
| 清水 雅子 様 | 井下 昌子 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

1月号への投稿より トーク&トーク

一人暮らしのオババです。家の後ろの方の破れた場所の工事が始まると思、片付けを済ませて、ああ良かったと安心したけど、その晩から腰が痛く寝返りも出来ず、10日以上も過ぎ、今も良くならず、新しい年の始まりですが、明日は良くなると信じてる毎日です。

門前町 N・S 88歳

わが家のレンピ大募集！簡単に出来るレンピ大好きです。皆さんのレンピ、楽しみに待っています。

珠洲市 I・K 68歳

正月の三が日は、野々市の子供と孫たちと楽しく過ごせました。(お金もたくさん使ったけどね)

穴水町 S・S 75歳

まあんで能登2026.1月号の「今年はずっと馬九行久！」良かったです。表紙のように馬九行久！で今年はずっと馬九行久！と思えます。全世界がうまくいきますように！

輪島市 H・D 76歳

地震以後今年で2回目のお正月を迎えました。寂しいお正月で。子供たちも気を利かせて来ませんでした。1日も早く家の再建を思っています。が、やっとなかなか1年半遅れていますが、やっと今年の春から始まります。来年のお正月には家族そろって迎えられそうです。長男が昨年、米の冷蔵庫を買ってくれました。今年は、おいしく食べられそうです。

町野町 J・K 72歳

仮設のポストに投函されていて嬉しいです♥「まあんで能登」大好きです。コタツに入り、隅から隅まで読んでいます。今年は私の干支うま年です。良いこといっぱいあると良いなあ！一番最初にするのが頭の体操です。ポケマせんように！！

輪島市 K・Y 71歳

今年はおみくじもあなたの運勢も良くないことが書かれています。それを糧にがんばります！

能登町 T・M 69歳

（編）嬉しい悲鳴ということですかね（笑）家族との楽しいひとは、お金には変えられないということ、また、来年のお正月も楽しみですね

（編）さっそく一品頂きましたよ。またぜひ作って見てくださいね

（編）あらく、多分それはギックリ腰ではないですか？少し頑張りすぎたかもしれないですね。その後病院行かれましたか？ぜひお大事になさってくださいね。

（編）愛読頂きありがとうございます。年女だったんですね。ぜひまた今年の抱負をお便りで聞かせてくださいね。仮設住宅配布時から愛読されている方には、大変申し訳ないのですが、仮設住宅への広報誌の配布は、3月末で終了させて頂く事になりました。(P11参照)広報誌は、最寄の支店や直売所などに置いてありますので、ご自由にお持ち下さい。

（編）私は朝の占いで、1位の時よりも最下位の方がいい1日だったと思、う事が多いですよ。自分で覆して、良い1年にしちゃうのはどうでしょうか。またお便りお待ちしております★

発行



今月の当番は
門前支店
です!



3月より、門前支店は半日営業となります（P10参照）。午後から窓口はお休みですが、現在支店内に設置してあるATMは、
[平日] 9:00~17:00
 まで利用できますので、ぜひお気軽にご利用下さい。ご不便をお掛けしますが、ご理解のほど宜しくお願いいたします。



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。

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				

4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。

珠洲市 Mさんの家族



リョウツくん
 (オス・6歳・柴犬)
 私たちにとって癒される、かわいい家族です。男のくせに、ビビリ(弱虫、臆病)なところもかわいいです。

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

**#バレンタイン
 チャレンジ!**



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

「数独」の答え
2+4=6

郵便はがき

料金受取人払郵便

穴水局 承認
2501

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

ふりがな

名前

歳

電話番号