

WONDERFUL NOTO

ホタル 能登

2026.

7

Vol.35



JAのと



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



表紙：トマト（門前）

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

やまもと
山本

ゆう き
祐樹さん (42)



今月は、ブロッコリーとカボチャを作付けしている山本さんにお話を伺いました。兼業農家の山本さんは、休日や仕事の前後に農作業をされています。今年初めて、ブロッコリー(7a)と、カボチャ(10a)を作付けされました。ブロッコリーは6月にJAに出荷、カボチャは、今夏から出荷予定です。農業を始めたきっかけは、野菜作りに興味を持ち、栽培方法や、収穫後の販売先など、色々と思慮していたところ、今年JAの園芸座談会に参加。営農センターに相談したのが始まりです。

「毎日、野菜の成長を見る事が楽しみ。」と話す山本さんですが、その一方で、ブロッコリーの収穫に頭を悩ませているそうです。

「朝方に、1日200株×300株ぐらい収穫します。これから収穫方法を検討していくなかで、作業人数を増やすか、収穫時間などを変えるか試行錯誤しています。平日は、仕事もあり講習会に中々参加できないのが、残念です。座談会や教えて頂ける方が、身近にいて相談も出来ているので、心強いのですが、現在の畑は、地震から使用されていない状況で、ブロッコリーの定植をしたら、生い茂った草刈りが思った以上に大変です。」と頭を抱えていました。そして同時期に、カボチャの授粉作業も行うそう



おいしく食べて美しく

管理栄養士・フードスタイリスト
大槻万須美

紫外線から肌を守る食

肌に紫外線が当たると、しわやしみ、たるみなど肌の老化を促進してしまうとされています。紫外線からのダメージは、日焼け止めなどの物理的な防御に加え、食事などで内側からも軽減できると考えられています。抗酸化作用（肌の老化を促進する物質の抑制）、抗炎症作用があるとされる次の栄養を取りましょう。

■ アスタキサンチン（サケ・イクラ・エビ・カニ）

非常に強い抗酸化作用を持ちます。比較的に加熱に強く、油との相性も良いのが特徴です。

■ リコピン（トマト・スイカ）

加熱と油で吸収率が上がるため、トマトスープなどの煮込み料理や、オリーブ油と一緒に取るようにするのがお勧めです。

■ ベータカロテン（ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ）

皮膚や粘膜を守る強い作用があります。加熱に強く油との相性が良いため、油で炒めるか素揚げにすると吸収率がアップします。

■ ビタミンC（キウイフルーツ・ブロッコリー・かんきつ類）

皮膚に対する①抗酸化作用②コラーゲン合成——の二つの役割で知られています。加熱に弱く水に溶けやすいため、生の状態で取ると良いでしょう。

■ ビタミンE（アーモンドなどのナッツ類、オリーブ油、カボチャ、アボカド）

細胞膜や脂質の保護に働きます。カロリーが高くなりやすいので、アボカドサラダにオリーブ油とアーモンドをトッピングするといった、少量ずつの組み合わせがお勧めです。

■ ポリフェノール（ベリー類・緑茶・ダークチョコレート）

アントシアニンやカテキン、カカオポリフェノールなどがあります。水に溶けやすく長期持続はしないため、毎日小まめに取りましょう。

いろいろな種類の抗酸化物質を組み合わせた食事で紫外線から肌を守ってください。



管理栄養士・
フードスタイリスト
大槻 万須美
(おおつき ますみ)

「楽しく食べて健康に」。食の大切さを伝えるため、料理教室や食育講座、バレエダンサーやアスリートのパーソナル栄養サポート、レシピ・コラムの提供など幅広く活動。



イラスト：宮下めい子



▲ カボチャの受粉作業

山本さんの
ブロッコリー▶



収穫したブロッコリーの▶
出来栄はどうでしょう？

「野菜栽培はやってみるとしんどいことばかりですが、いろいろ相談で

一言頂きました。

最後に、これから農業を始める方へ

えて頂きました。

出荷基準を超えない、病気にかなりに

くい栽培方法を毎日勉強です。」と教

え頂きました。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

「今後の課題は、収穫時期に注視し

たい。」と意気込みを語る山本さん。

す。していま

登の農業を盛り上げていってください。

これからのお身体に気を付けて、能

張っている山本さん。その姿は、先輩

農家さんたちにも頼もしく映り、元氣

を与えているのではないでしょう。

試行錯誤しながらも前を向いて頑

張りましょう!!」

ありがとうございます。

ありがとうございます。

ありがとうございます。

ありがとうございます。



▲ 愛犬のケンタくんに
癒されているそう。

編 ちょっこり言わせて 2026. 7 Vol.35

先月号は、ドーンとアスパラ。今月号は、
バーンとトマトにしてみました(笑)

門前町和田の組合員さんのハウスにお
邪魔して撮影させて頂きました。夏の

太陽のような真っ赤なトマト。
今にも零れ落ちそうですね😊

さて、今年も夏本番に向け厳しい暑さ
が予想されます。農作業時には、こま

めな水分補給と休憩は必須です。
体調が思わしくないときは、無理は禁物🙅
夏野菜で栄養を取りつつ、何とか夏を乗り切りたいですね🌻



第3回通常総代会 開催

6月27日(土)に第3回通常総代会を今回初めてラポルトすずに、開催しました。

衆議院議員の西田議員をはじめ、泉谷珠洲市長、平蔵県議よりご祝辞を頂き、総代

510名中、本人出席137名、書面議決351名での議案審議となりました。

審議前には、輪島支店区域総代の坂下照彦総代が議長に選任され、坂下議長進行のもと、提出されたら議案が慎重審議され、全議案可決承認されました。

今年度は役員改選の年のため、最後に退任役員と新任役員がそれぞれ挨拶し、出席された総代の皆さんにご紹介しました。

第3回通常総代会提出議案

- | | |
|---------|--|
| 第1号議案 | 第3事業年度事業報告及び剰余金処分案の承認について |
| 第2号議案 | 第4事業年度事業計画の設定について |
| 第3号議案 | 理事及び監事の選任について |
| 第4号議案 | 理事及び監事の報酬について |
| 第5号議案 | 退任理事及び退任監事に対する役員退職慰労金の支給について |
| 報告事項(1) | 第3事業年度貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書並びに会計監査人及び監事の監査報告について |
| 報告事項(2) | J Aバンク基本方針の変更について |

退職役員

【理事】

中島 正明	雨池美紀子
南 正晴	山岸由喜子
田原 岩雄	

【監事】

東元 勉	横田 恵子
------	-------



議長に選任された
坂下総代



挨拶する藤田組合長



就任のご挨拶

代表理事組合長

藤田 繁 信

(能都)

組合員の皆様方には、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より当J Aの事業、並びに活動に、格別のご理解とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、私ども6月27日(土)開催の第3回通常総代会にて新役員のご承認を頂き、並びに組織理事会・監事会において、新執行体制にて再び組合長の重責を担う事となり、身の引き締まる思いと責任の重大さを改めて痛感いたしているところです。

さて、昨今の能登地区を取りまく地域農業の状況は、海外における軍事衝突による燃料価格の高騰、資材の不足等が農家の生活・経営、被災地の復興に与える影響は無視できません。

また高齢化に伴う離農や後継者不足だけではなく、災害での人口流出に伴う人手不足も大きな課題となっております。このような不確実な時代にあつてこそ、今後も「J Aのと」は、組合員・地域とともに「歩」み、着実に取組を「進」め、次の世代に向けて「動」き、未来へと「繁」いでまいります。今後とも、地域の農業と生活を守るため、役員一丸となって取組んでまいります。

組合員の皆様には、さらなるご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任の挨拶といたします。

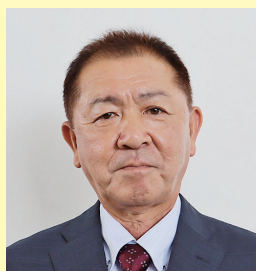
※()内は出身地区

※()内は出身地区

理 事



理 事
なかむら ひろあき
中村 博明 (珠洲)



常務理事
はまたに さとし
濱谷 智 (穴水)



常務理事
もりかわ ひとし
森川 斉 (穴水)



代表理事専務
なかつか まこと
中塚 誠 (珠洲)



理 事
いなもと くみこ
稲本 久美子 (輪島)



理 事
あおき まりこ
青木 万里子 (柳田)



理 事
うらにし たけし
浦西 武司 (門前)



理 事
せいれい としゆき
瀬例 敏之 (輪島)



理 事
いしくら みのる
石倉 稔 (門前)



理 事
さか お やすひろ
酒尾 康弘 (珠洲)



理 事
こじま としあき
小島 俊明 (輪島)



理 事
のぐち ゆういち
野口 裕一 (町野)



理 事
うえの うたこ
上野 歌子 (珠洲)



理 事
つじ かず
辻 一 (珠洲)



理 事
ひら せ だいすけ
平瀬 大輔 (柳田)



理 事
せ ほうじ きみかず
瀬法司 公和 (珠洲)



理 事
やまもと けんいち
山本 健一 (能都)



理 事
はま みつこ
浜 美津子 (珠洲)



理 事
と や たかし
登谷 隆 (珠洲)

※()内は出身地区

監 事



監 事
まつばやし てつや
松林 哲也 (穴水)



監 事
ばんじょう まさのり
番匠 雅典 (珠洲)



員外監事
みずかみ きよし
水上 清 (輪島)



常勤監事
みやの とよし
宮野 豊 (珠洲)



代表監事
むらぐち ふみお
村口 文男 (門前)

優績L Aで表彰

令和7年度のJ A共済の活動において、優秀な成績をおさめたL A（ライフアドバイザー）が表彰される「令和7年度J A共済優績ライフアドバイザー表彰式」が、5月27日（水）ホテル日航金沢で開催されました。

（カッコ内は、7年度在籍の支店）

【金賞】

・桶田 明子（あきこ）
（珠洲支店）

【銅賞】

・松村 裕之（ひろゆき）
（穴水支店）

・南 雄二（ゆうじ）
（穴水支店）

・久保田明日香（あすか）
（輪島支店）

・宮崎 志今（しいま）
（珠洲支店）

【新人賞】

・久保田明日香（あすか）
（輪島支店）

・奥野 徳和（のりかず）
（柳田支店）

・宮元 寿治（しゅうじ）
（珠洲支店）

・桶田 明子（あきこ）
（珠洲支店）

・藪 加奈子（かなこ）
（珠洲支店）

・金賞の桶田は、

7月15日（水）に開催される全国表彰にも選出されています。

引き続き、組合員・利用者の皆さまに寄り添ったご提案が出来るよう努めてまいります。



J A女性部会員募集中!!

J Aのと女性部は、5月18日（月）輪島支部を皮切りに、各支部において役員会を開催しました。令和7年度の活動報告や収支決算、令和8年度の活動計画や収支予算について審議されました。能登半島地震・豪雨災害の影響により、地区外に避難を余儀なくされ、会員の減少・活動の低迷が懸念されております。

女性部では、「食と農」を柱に「健康」「助けあい」などバラエティ豊かな活動や学習会を行っています。農業・組合員に拘らずJ Aのと管内にお住いの方なら、参加できます。

地域の活性化に向けて、みなさんのご加入・お申込みをお待ちしています。興味のある方はぜひ、女性部へご加入ください。

【主な活動】 自家製味噌づくり・自家製野菜を使った料理講習会・干支の蓬莱づくり・クリスマスケーキづくり・地域の除草作業・健康増進・防災セミナー・野菜栽培講習会・視察研修・手芸教室



▲役員会のようす（門前）

やさい畑

2026年8月夏号

2026年7月3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。



〈特集〉 秋冬野菜を成功させる 夏の菜園リセット&スタート術

〈大型連載〉 もっと知りたい菌ちゃん農法

〈特別企画〉 畑のやっかい者 夏雑草を抑えて、生かす

〈実験企画〉 作土層の厚さ野菜の生育はどう変わる？

- 能登山流 有機菜園道場 「秋冬野菜への切り替えワザ」
- 庭先販売プロのワザ 吉田農場の多品目野菜づくり

お申込みは最寄の支店へ

水稻機械作業の「困った」をお手伝いします

～ 秋作業のお申し込みはお早めに!! ～

- ・秋作業の申し込みは、お盆前(8月上旬)までにお願いします
- ・受託者とのマッチングにはお時間がかかります

●奥能登農作業受託者協議会がJAに窓口を設置

JAのと穴水営農センター：0768-52-1172

JAのと輪島営農センター：0768-22-1210

JAのと珠洲営農センター：0768-82-7505

●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

☑刈取り・乾燥調製等・荒起し・畦塗り 他

※注:除草作業はお引き受けしません。

※上記以外の作業はご相談ください。



■料金はJAのと貯金口座から自動引き落とし

☑支払いの手間なし

●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（主な秋作業）		
コンバイン刈取	10a当り	20,000円～25,000円
粃運搬(運搬のみはお受けできません)	10a当り	1,000円～3,000円
乾燥・調製	30kg当り	900円～2,000円
荒起し（秋起し）	10a当り	6,000円～10,000円

※作業受託料金は圃場条件により、補正する場合があります。

○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）



みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 淡野一郎



「アイドルももえ」

病気に強く、歯切れ良く甘さの強い、年明け3月末まで貯蔵できる
中晩生品種

【基本情報】

- 分 類：ヒガンバナ科ネギ属
- 原産地：北西インド周辺を含む中央アジア（説）
- 発芽適温（地温）：15～25度 ●生育適温（気温）：15～25度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～6.8

タマネギ

早生で新玉、中晩生で貯蔵も コンテナ1つで10個を収穫

タマネギは栄養豊富で、貯蔵もできることから古代エジプトでも栽培された最も古い作物の1つです。原産地とされる中央アジアは、夏は気温が高く降雨がほとんどないため、地上部を枯らし栄養を蓄えた球根（鱗茎）で越します。

一部地域を除く本州では8月下旬～10月上旬に種まきし、10月下旬～12月上旬に苗を植えます。翌年の気温上昇で根や葉を増やし、春に一定以上の温度と日長になると球が肥大し始めます。早まきや早植えして太く大きな苗を植えると、とう立ちして球の肥大が悪くなるので、品種ごとの種まきや植え付け適期を守りましょう。なお、越冬が難しい北海道では、肥大の遅い晩生品種を春まきします。

植え付け後は、年明け頃から生育旺盛になる3月まで肥料や水を切らず、肥大前の株の充実を図ります。

葉が倒れる品種の収穫は、極早生で3月下旬、早生で4月下旬、中生・中晩生は5月下旬ごろから行います。

【病虫害情报】

べと病：かびの仲間による病害。2～3月に葉が淡黄緑色になり萎縮・湾曲し、生育が遅れる。罹病株は抜き取り、3月以降に殺菌剤を散布する。

ネギアザミウマ：4月から増え始め、葉がかすり状になる。
 激発すると肥大不良、貯蔵中の腐敗原因に。

タマネギの栽培方法

1 種まき

直径12cmのポリ鉢に種まき用の土を入れ、円を描くように間隔を空け20粒ほどの種をまく（写真①）。光が当たると発芽が抑制されてしまうため、5mm程度の厚さで土をかけ、土を押さえる。高温期の種まきなので、温度を抑えて乾きを防ぐため、しっかり水やりし、半日陰の軒下などに置く。5日ほどで出芽する。



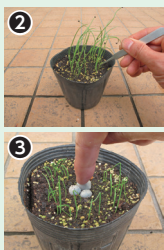
【ポイント】品種ごとにまき時期が異なるので注意する。



2 間引き

種まき後10日ほどして本葉1枚が出てきたら、込んでいる所や生育が悪い苗を間引く(写真②)。このとき、鉢の中心に肥料であるIB化成約3gを指で押し込んでおく(写真③)。

【ポイント】育苗期間が長いので、肥料は長く効くIB化成を使う。



3 植え付け

種まきから50～60日で、本葉3～4枚、太さ5～6mm（写真④）になったら、鉢から苗を取り出し、IB化成約30gと過リン酸石灰約7gを混ぜた土（約14L）を浅型プランター（長さ60cm）に入れ、株間10～12cm間隔、条間8cmで、株元の白い部分の半分が見える程度の深さで植え付ける（写真⑤）。



4 追肥

極早生や早生品種は、12月下旬と2月上旬の2回、中生と中晩生品種は、12、2、3月のいずれも中～下旬の3回、1回当たり化成肥料（NPK各成分8-8-8）約14gをばらまく（写真⑥）。肥料は軽く土と混ぜ、水をやる。

【ポイント】根は乾燥に弱いので適宜水やりする。特に球の肥大期は乾きに注意する。



5 收穫

中生・中晩生品種は、全体の5割の株で葉が倒れて1週間ほどした天気の良い日に収穫する（写真⑦）。

収穫後は雨の当たらない日陰に敷いたシートなどの上に重ならないように置き、10日ほ

ど風乾させる。根と葉を切り落としネットに入れる、あるいは葉を束ねてひもで縛り軒下などにつり下げて貯蔵する。

極早生・早生は葉が倒れにくいので肥大したものから順次収穫する。貯蔵性は高くないので風乾せず新玉ねぎとして早めに食べる。



栽培カレンダー

[illegible]

● 種まき 🌱 植え付け 🍷 収穫

J A年金感謝デー



当JAで年金をお受取りの方で、年金振込日に窓口へご来店いただいた方へ

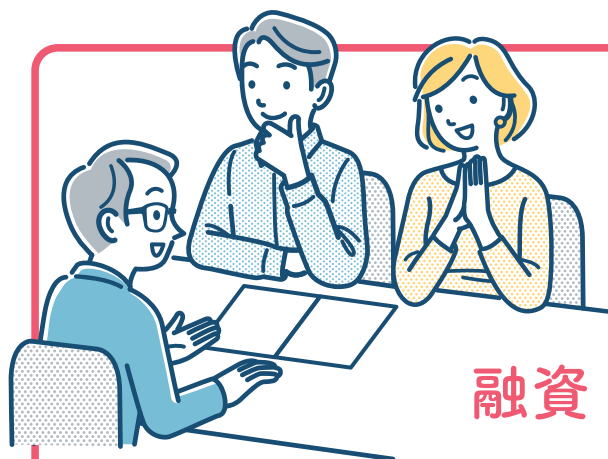
プレゼントをご用意しております。



プレゼントをお受取りの際は、
年金が入金されている通帳
のご提示をお願いしております。

ご持参のうえ、ご来店ください。

- プレゼントの数に限りがございます。品切れの節はご容赦ください。
- お一人様一つとさせていただきます。
- A T Mでお取引のお客様は通帳を窓口までお持ちください。



融 資 ・ 相 続 の
ご 相 談 に つ い て

融資・相続などのご相談は、
予約制となっております。

ご予約は、

最寄の支店へお電話か
(平日 8:30~17:30)
右記QRコードで
お願いします。



※土日祝日にQRコードにてご予約された場合は、翌営業日に対応致します。

※ご相談は、平日の営業時間内の対応とさせていただきます。
また、当日予約の当日相談は、対応出来かねる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

JAのと こども共済 お見積り キャンペーン



それいけ!
アンパンマン
©やなせたかし/フレーベル館・TMS-NTV

合計
200名様

こども共済の
お見積りをして
いただいた方に

JA共済オリジナル
A賞 アンパンマンミニノート&ばんそうこうセット または
B賞 真空二重ハンドル付きマグボトル 500mlをプレゼント!

キャンペーン期間 2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

キャンペーン応募要項

応募
対象者

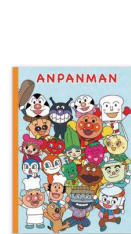
キャンペーン期間中にこども共済のお見積りを実施された契約者。
※系統役職員とその家族は除く。
※当該キャンペーン専用の応募用紙への記入を必須とする。
※契約者×被共済者で年間1口までとする。

応募
方法

下記の専用応募用紙に、必要事項をご記入のうえ、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。



JA共済オリジナル
アンパンマンミニノート
&ばんそうこうセット



©やなせたかし/フレーベル館・TMS-NTV



真空二重ハンドル付き
マグボトル 500ml



持ち運ぶ時は
ハンドルを
指に掛けて軽快に

／高級感のある表面塗装／ 容量500ml／

先着
100
名様

先着
100
名様

※色は選べません

先着
100
名様

先着
100
名様

先着
100
名様

先着
100
名様

オレンジ カーキ ホワイト ブルー

※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。※賞品の画像はイメージです。賞品のデザイン・仕様等は変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

<キリトリ>

こども共済 お見積りキャンペーン 応募用紙

ふりがな	応募者性別	応募者 生年月日	応募者 お電話番号
応募者名	男・女	S R H	
〒 □□-□□□□	応募者ご住所	年 月 日	ご希望の商品
ふりがな	お子さま性別	お子さま生年月日	☐ A賞 JA共済オリジナル アンパンマンミニノート& ばんそうこうセット
お子さま	男・女	H R 年 月 日	☐ B賞 真空二重ハンドル付き マグボトル500ml

※ご提供いただいた個人情報、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。

JAコード	支店コード	担当者名	担当者コード
500			
応募日		提案プランNo.	管理者
R 年 月 日			☒

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	面積	売却価格	備考
輪島市門前町本市572-3	宅地	本市倉庫 (旧本市RC) 本市準低温倉庫	1,272.70㎡	応相談	
輪島市門前町本市576	宅地		1,135.00㎡		
輪島市門前町本市581	畑		79.00㎡		
輪島市門前町本市576	建物		616.65㎡		S53年建築、鉄骨造
輪島市門前町本市572-3	建物		242.97㎡		S44年建築、鉄骨鉄筋コンクリ

※価格等のお問合せは、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9月10日をもって締め切らせていただきます。

【注意事項】 1. 物件の引き渡しは、現状のままで引き渡しとなります。

2. 建物は、未登記となっております。

3. 所有権移転登記費用は、購入者負担です。

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、JAお取引窓口、もしくはJAバンク石川コールセンターへご連絡ください。

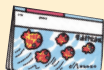
【平日 9:00 ～ 17:00】

最寄の支店へ

【平日 7:40 ～ 9:00, 17:00 ～ 21:00】

【土日祝日 8:40 ～ 19:00】

JA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、JAお取引窓口、もしくはJA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

JA共済事故受付センター

☎ 0120-258-931
ジヨウキ ユミツ

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

水分測定器 点検のお知らせ!!

今年度も水分測定器の点検を実施します。

下記のとおり、収穫前の水分測定器の点検を行いますので、忘れる事無く受検しましょう。



記

●持込場所

①各支店 ②能登北部JA農機センター

7月31日(金)までに、上記①か②へ持込をお願いします。(期日厳守)

●返却日

8月14日(金)以降

北部農機センターで点検後、持込支店へお返しします。

持込支店への引き取りをお願い致します。

6月号P10-11に掲載しました、Aコープお届け便の運行ルートについて、一部誤りがありました。P10. 木曜日「11:20 稲谷町第1団地」正しくは、「11:20 稲屋町第1団地」P11. 水曜日「9:45 三井町第1団地三井地区交流広場仮設住宅」正しくは、「9:45 鶴川公民館」の間違いでした。大変失礼いたしました。お詫びして訂正いたします。

オカリナのとの風 町野教室



代表者より一言

第2、第4金曜日13時半～15時半 町野公民館2階ホールにて活動しています。能都地区にも教室があるので、コンセルのとの演奏会を開催したこともあります。また、県立音楽堂、県庁19階ホールで、演奏を披露した経験もあり、今年で活動15年となりました。機会がありましたら、ぜひ演奏を聴きにきてくださいね。

ともだちあつまれ

ハイ! チーズ



町野支店管内



この日、皆さんが練習していた曲は「岬めぐり」でした。

◆投稿作品

文芸

サロン



屋敷跡やせた胡瓜が2、3本

炎天を睨み野菜の苗を撫で

孫たちの笑顔待ち受け夏休み

春終り球根起し何植よ

野アザミを供えてうれし地蔵様

アジサイの花に色つき梅雨をまつ

畑仕事終へし夕日じやがの花

砂浜を埋め尽くさん浜昼顔

廃駅に桜一本残りして葉桜となり花筏なる

川沿いをまくなぎまとひ夫介助

青田行くつらつら椿腰曲げて

大空をゆつりと廻る幸鳥

雨上がり緑の中を走る朝

「えま田」と名付けし田んぼに田植する

親子と三人裸足になりて

朱鷺の里羽咋の山並夢乗せて

能登の架け橋故郷自慢

安原 弘子

小田 慶喜

小田 和子

横田としみ

北野 貞子

岡須美重子

高出 孝至

堺 里美

北方 秋美

前川 公子

平下 友子

清坐キクエ

やちくみこ

上野志津江

新田 幸子

※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。

今月のおかず

食欲がない日にも。
夏野菜を使った
さっぱりレシピです。

ミニトマトと タコと大葉のマリネ

材 料 (2人分)

ミニトマト…100g | タコ(ゆでたもの)…100g | 大葉…5枚 | オリーブ油…大さじ1 | しょうゆ…小さじ1 | 砂糖…小さじ1/2 | レモン汁…小さじ1 | 塩・こしょう…少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
- ②全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。



アレンジ●乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える●大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に●冷製パスタにあえる



カボチャのジューシー (沖縄風炊き込みご飯)

材 料 (2人分)

米…1合 | 豚バラ肉(ブロック)…50g | カボチャ…100g(可食部) | 刻み昆布…1g | 水…100ml | 塩…小さじ1/3 | しょうゆ…小さじ2 | みりん…大さじ1/3 | 酒…大さじ1/3

作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、30分置く。
- ②豚バラ肉はたっぷりの湯(材料外)で30~40分ゆで、1cm角に切る。ゆで汁は300ml分取っておく。
- ③カボチャは皮ごと2、3cm角に切る。刻み昆布は水に漬けて戻し、大きいものは細かく切っておく。
- ④炊飯器に①の米、水、塩、しょうゆ、みりん、酒、②のゆで汁を入れて混ぜ、上から豚バラ肉、カボチャ、刻み昆布を入れる。通常の炊飯と同様に炊き上げ、茶わんに盛って出来上がり。



ナスの揚げ浸し そうめん

材 料 (2人分)

ナス…2本(160g) | 油…適量 | A[だし汁(かつおだし)…200ml | しょうゆ…大さじ2 | みりん…大さじ2 | 砂糖…大さじ1/2] | そうめん…4束 | 好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)…適宜

作り方

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながらかつおだしの焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がった後よく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。



ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かつおの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ●ナスの揚げ浸し(作り方①~③)を多めに作って常備菜に●カボチャやシシトウ、オクラなど好みの野菜を加える●ラー油や梅干しを加える



モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆8月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】夏ならではのレジャーを楽しむと運気がアップ。人の和を大切に。出会いが日々を豊かにします。旅行が吉

【健康運】体調の変化に敏感に処して。外出時には帽子を

【幸運の食べ物】エダマメ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】スムーズに物事が進まないとき。あえてペースダウンをしてゆっくり進めればミスが減らせます。下旬は上昇運

【健康運】喉に痛みを感じたら早めにケアを。喉あめが◎

【幸運の食べ物】葉ショウガ



双子座

5/21~6/21

【全体運】良い話が聞けるなど幸運が続くとき。いいことがあったら周囲にもお裾分けを。皆で楽しめばより運気アップ

【健康運】疲れを感じたら療養が必要なサイン。ゆっくり休んで

【幸運の食べ物】桃



蟹座

6/22~7/22

【全体運】ハプニング要素もありますが冷静に対処すればOK。困ったときは周囲の意見も参考に。おいしいものにツキあり

【健康運】日差しへの対策は入念に。UVカットのアイテムが◎

【幸運の食べ物】大葉



獅子座

7/23~8/22

【全体運】好調運に恵まれパワフル。周囲への気遣いが称賛的に。新しいことを始めてみると周囲の協力も得られます

【健康運】夜は早めに就寝を。良く眠れる枕を探してみ

【幸運の食べ物】イチジク



乙女座

8/23~9/22

【全体運】安定運ですが思い悩むことが多そう。気分転換は大に。外出や趣味の時間を多めに取ってリフレッシュを

【健康運】不調は解消へ。考え過ぎないのが良いようです

【幸運の食べ物】レタス



天秤座

9/23~10/23

【全体運】コミュニケーション運が活発に。うれしい申し出も多そうです。誘いはできるだけ参加を。触れ合いの中で得る物

【健康運】体調を崩しがちかも。無理せず休憩を入れて

【幸運の食べ物】オクラ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】大変ですが助けられる人も多いとき。下旬には挽回可能なので力を蓄え時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉

【健康運】運動の機会を増やすと体も心も健康に近づきます

【幸運の食べ物】梨



射手座

11/23~12/21

【全体運】上昇運。困難な状況を成功に導くチャンスですから果敢にチャレンジを。過程で得る物も多いはず。下旬は慎重に

【健康運】不注意によるけがにご用心。疲れたら適宜休憩を

【幸運の食べ物】トウガン



山羊座

12/22~1/19

【全体運】運勢は山あり谷あり。順調に進んでいたことに問題が出そうですが、解決方法も見つかります。落ち着いて対処を

【健康運】汗はしっかり拭き取って。あせもやかぶれに注意

【幸運の食べ物】ツルムラサキ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】ハプニング運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず

【健康運】遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう

【幸運の食べ物】パプリカ



魚座

2/19~3/20

【全体運】情報は最新かどうかをよく確認。勘違いに気付くことがありそう。無理せず様子を見ると選択肢を忘れずに

【健康運】良い治療法が見つかりやすいとき。小まめに受診を

【幸運の食べ物】ブドウ

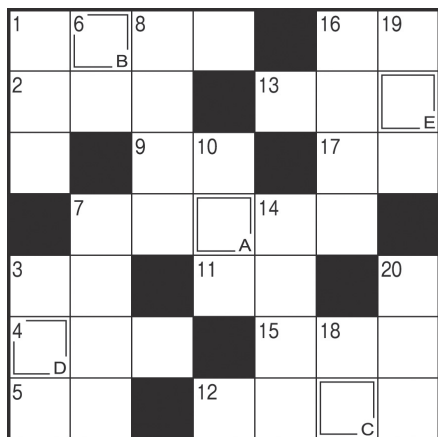
頭スッキリ! “脳トレ塾”

クイズ頭の体操が
リニューアル!



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?



クイズ正解者の中から抽選で14名の方に、「秋まき花・野菜種子」(※種類は選べません。)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。

ヨコのカギ

- ① 7月7日の行事といえば
- ② 花火や縁日が楽しめることも
- ③ 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- ④ 盛んに噴煙を上げるものもあります
- ⑤ 契約書に押すもの
- ⑦ 和室の床は板張りや——です
- ⑨ これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- ⑪ 消防——、少年探偵——
- ⑫ ——不足、レム——、——学習
- ⑬ 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- ⑮ 鶏の首周りの肉
- ⑯ 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- ⑰ あとは——を天に任せて待つよ

タテのカギ

- ① 目玉焼きにもオムレツにも使います
- ③ 鳥を使う伝統漁法
- ⑥ 梅雨が明けると——本番
- ⑦ プラスの記号を使う計算
- ⑧ コーヒーを入れるプロです
- ⑩ タマネギを切ると出ることも
- ⑭ 島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- ⑯ 青空を横切る——雲
- ⑰ ヒグラシ、ツクツクボウシといえば
- ⑱ 正午までの12時間
- ⑳ 首がながーい動物

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8月17日(月) 必着

●当選者は9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。

5月号の答え

レンキュウ



◆クイズ当選者(応募総数127名)

池田 直人 様	瀧下 和子 様	福田すみ子 様
大宮 園美 様	杉谷 貞子 様	国盛 芳子 様
薮越 賢二 様	平 誠子 様	張石 稔 様
七島 久居 様	中瀬 洋子 様	大石雄三郎 様
森 和子 様	山谷 憲一 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

トーク&トーク

5月号への投稿より

いつも楽しみにしています。今回はJAの方に(広報誌を)取りに初めて

「わが家のレシピ」穴水町の浜中さんのレシピ。わが家でも合わせてドレッシングを作ってみたと思います。これからもっともっと暑くなるので、ピタリッ! いいですね。生野菜は毎日食べていますので。
能登町 K・M 70歳

先月のクイズ当選頂きました。大変ありがとうございました。いつも楽しんで見えておりました。その上、商品も頂いてとても嬉しかったです。ありがとうございます。私は家のお風呂が直りました。仮設から家に帰りました。が、お隣さんの家もなくなり、仲良しのお向かいさんも子供の所へ行けたと聞いて、家もなくなり、何と淋しい事と。一日中おしゃべりのない日々時々あります。
門前町 N・S 88歳

5月の連休は娘と孫2人、3人とも5月生まれなので、ファミレスで誕生日を祝ってもらい、プレゼント、写真も頂きました。しあわせ♥
穴水町 S・S 75歳

3世代同じ月ってすごいですね。ステキな誕生日を過ごされましたね★
良い1年過ごせそう♥

暑いから火を使わない簡単レシピいいですね。毎日生野菜召し上がっているなんて健康的ですね。K・Mさんも簡単なレシピありましたらぜひ教えてください★
能登町 I・T

手足の体操が面白かったです。友達と集まった時、楽しみながらやっていたです。来月も楽しみです。
能登町 I・T

お友達と楽しんで頂けて嬉しいです。7月号の体操も楽しんで下さいね。
能登町 I・T

毎月お便りありがとうございます。時々読んで下さりありがとうございます。引き続き、お便りお待ちしております。

毎月広報誌をパソコンで閲覧して、脳トレ塾で楽しませて頂いております。パズルはボケ防止に役立っております。トーク&トークも楽しみです。
東京都 T・K 76歳

嬉しいお便りありがとうございます。どちらも人気のコーナーですね。引き続きよろしく願いますね。
珠洲市 Y・S 72歳

毎月楽しんで見えています。えちゃん家族も良いですね。ネコちゃん、ワんちゃんたちに癒されますね。
町野町 K・I 69歳

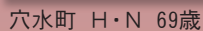
どの子もみんな可愛いですね。私も毎月癒されています★7月号もぜひ癒されて下さい。
能登町 I・T

行きました。職員の皆さんが親切で、ぜひまた行きます。
輪島市 N・M 59歳

嬉しいお便りありがとうございます。広報誌取りに来るだけでもOKです。ぜひぜひお気軽にお立ち寄り下さいね。
能登町 I・T

行きました。職員の皆さんが親切で、ぜひまた行きます。
輪島市 N・M 59歳

投稿
ミュージアム
美術館



素敵なイラスト
ありがとうございます！



※ひらがな、またはカタカナで答えを書いてください。

- ◆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)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

キ・リ・ト・リ・線

(令和8年6月27日開催)

代表理事組合長（常勤）の選任について

役付理事（常勤）の選任について

理事の順位について

特定理事の互選について

理事の報酬について(案)

(令和8年7月3日開催)

第1号議案 各委員会の構成について

設備について

第6号議案 門前支店改修工事と建設

協議会組織について

(1)建設工事の進捗状況について

- ①勤務時間の短縮について
- ②令和8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。

つぶやま
今月の当番は
柳田支店
です！
当番



地元農家さんもトキの飛来を楽しみに待っています

能登町当日地区には、コウノトリが住み着いており、田んぼで餌を探す姿や空を鳴きながら飛ぶ大きな姿を見かけます。

5月に羽咋で放鳥されたトキには、地元農家も奥能登への飛来を今か今かと待ち望んでいます^^

奥能登も良いところ♪羽咋より北にもたくさん飛んできて～☆彡

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。

7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		

8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。

輪島市 Kさんの家族

そら大翔くん
(オス・4歳・シーズー)
おとなしく、人懐っこい大翔は、我が家のアイドルです♪お散歩とおやつが大好きで、家族みんなの癒しです。

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

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

郵便切手はいりません

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