

WONDERFUL NOTO

おあはれ 能登

2026. 8 Vol.36

JAのと JAQDと

JAのと

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



表紙：能登すいか（珠洲）

元気のお便り届けます♪

わんだふる農人

門前町
(門前支店管内)

今月の農人

きしかわ
岸川

ゆうへい
侑平さん (42)

今月は、今年から新規就農した岸川さんにお話を伺いました。

岸川さんは、水稻（コシヒカリ）を2.1ヘクタール作付けしており、無農薬の米づくりがしたくて、家族で大阪から能登に移住したそうです。

農業を始めて、良かった事と大変な事

をお聞きすると、

「今年から始めたばかりで、正直まだわからないことが多いですが、自然豊かな環境で、お米がどのように育つのか学ばせて頂いている事が嬉しいです。大変な事は、やっぱり草の管理ですかね（笑）自然の力に圧倒されていますが、諦めずに

向き合って行きたいと思っています!!!」と話す岸川さん。草の管理はベテラン農家さんでも毎年苦労されてるところですね。まだ米づくりの勉強中という大変な中で、岸川さんの趣味は、DIY（日曜大工）。棚やイスを作るのはお手の物。ご自宅にはDIYで作ったものがたくさん



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

美しく丈夫な髪を作る 栄養素と食材

■美しく丈夫な髪を作るには？

髪の成分の80～90%がケラチンと呼ばれるタンパク質です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されてから再合成されます。そのため、美しく丈夫な髪を作るには、タンパク質と、タンパク質の合成に必要な栄養素を併せて取ると良いでしょう。また、頭皮の血行を良くして頭皮環境を保つ役割のあるビタミン・ミネラル類、乾燥を防ぐ脂質などをバランス良く取ることが大切です。

■強い髪を作る栄養素

次の栄養素を、特定のものだけに偏らずバランス良く取るようにして美しい髪を保ちましょう。

●タンパク質（肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品）

コシのある強い髪にします。

●亜鉛（牛肉・ナッツ類・牡蠣・レバー・卵）

タンパク質の再合成をサポートし、髪の生成を促進します。体内で作られないため、食べ物から取る必要があります。

●ビタミンB群（カツオ・マグロ・ニンニク・卵・バナナ・レバー）

タンパク質の代謝をサポートすることで、健康な髪を作り、頭皮の環境を保ちます。

●ビタミンE（ナッツ類・サケ・ウナギ・緑黄色野菜）

血行を促進し、頭皮に栄養素を届ける助けになります。

●ビタミンC（かんきつ類・パプリカ・ブロッコリー）

頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。

●鉄（レバー・赤身肉・ホウレンソウ）

体のすみずみまで酸素を運ぶ働きがあり、頭皮や毛根に栄養を届けます。鉄分のうち、青菜類などに多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に取ることによって吸収されやすくなります。

●オメガ3脂肪酸（DHA・EPA）（青魚・ナッツ類・えごま油）

頭皮の乾燥を防ぐとともに、血行を良くして頭皮環境を保ちます。これらの栄養は体内でほとんど作ることができないため、食事で積極的に取る必要があります。



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)

「美しく食べて健康に」。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



▲今年の田植えのようす。秋の収穫 ▶
が楽しみです★



んあるそうです。
管外から、能登に一緒に移住してきたという奥様のあゆみさん。こんな遠くまで、ついてきてくれた奥様との夫婦円満の秘訣は、「お互いに感謝を忘れないことです。」と教えて頂きました。

今後は、「担い手不足だと言

われているこの時代に、若い世代へ向けて米づくりの大切さや楽しさを知ってもらい、これから農業と一緒に盛り上げて行きたいです。」と目標を語る岸川さん。最後に、これから農業を始めようとする方へ一言頂きました。

「子ども達に美しい地球を残したい！」
と思つて農業を始めました。これから始められる皆さんと共に日本の農業を支えられるように頑張りたいです!!」

ありがとうございます。

復興途中ですが、まだまだ若い農業者の方が能登で頑張っています！このまま能登の農業が明るい未来となるよう期待したいですね。

お身体に気を付けて、能登の農業を盛り上げて行ってください。

皆さんで応援しましょう！

編 ちょっぴり言わせて 2026. 8 Vol.36

今月は、夏の風物詩「すいか」です。毎年7月中旬から8月中旬頃まで、管内生産者11名のすいかが、珠洲市三崎町にある集荷場に集められ、箱詰めと出荷作業が行われています。主に大玉の味きらら、金色羅皇、小玉で、ひとりじめ7という品種のすいかで、金沢の市場へ出荷されています。またお店で見かけた際は、能登育ちの「能登すいか」ぜひ一度ご賞味下さいね。





各地区で地域振興協議会 開催

支店ごとに組織されている地域振興協議会が、7月21日(火)の門前支店を皮切りに、各地区で開催されました。

今年は、3年に一度の委員改選の年でもあります。

組合長から代表者の方に委嘱状が手渡され、協議事項に入りました。地域振興協議会組織について説明後、委員長と副委員長が互選され、地域再生懇談会(仮称)についての協議となり

ました。

地域振興協議会は、JAの組織活動を通じて、JA事業の推進に積極的に協力し、JAの健全な発達と地域の発展に貢献するとともに、管内の組合員との意思疎通と支店の効率的な運営や、行政・関係機関との協調を図ることを目的として組織されています。

各地区の新委員は次のとおりです。(委員の任期は令和8年7月1日から令和11年6月30日までとなります。)

地域振興協議会 委員名簿

穴水

○東 加代 豊治
濱中 真知子
○辻 六次郎
亀田 芳幸
万中 一登
○竹 榮治
○松橋 本玲子
○林 哲也

輪島

○宮城 保夫
○宮地 寿昭
○比湖 敏栄
○小山 武司
○星野 亮平
干場 哲子
堂ヶ平 知子
八木 英子
保山 ユキ子
神池 芳枝
谷口 八重子
小糸 敏之
○瀬例 俊明
小島 敏之
○稲本 久美子
水之上 清

門前

○山崎 充一
喜田 勉
○筒井 久
○中橋 裕一
森岡 正治
今岡 正守
竹田 茂
澤村 洋子
○中村 悦子
浦見 和美
伏崎 真理子
山崎 厚子
高野 稔子
石倉 文男
浦西 武男
村口 文男

町野

垣内 吉雄
向野 百合子
上野 恒雄
宇羅 孝司
○元井 博
森山 義明
谷元 一
松尾 光一
高安 登美子
山下一 祐介
○前野 祐介
野口 裕一

能都

○東田 哲範
石下 喜治
木口 喜久男
○川口 喜久男
○井嶋 網臣
夏畑 秀樹
西畑 宏
川畑 慎太郎
○赤崎 由美子
山崎 松雄
妹上 武吉
井上 健一
山本 健一
柳田 岩雄
○田原 善雄
○田原 常善
畑中 彰治
高尾 昭雄
○裏尾 隆司

珠洲

平城 千平
倉久 正昇
中田 光正
○影田 広行
池野 博信
水野 順子
脇口 順子
谷木 万里子
青木 大輔
平瀬 大輔
丸山 忠次
豊平 慶二
糸矢 敏夫
東矢 守夫
権元 誠守
○畠田 良誠
○町屋 政信
○平生 吉弘
○中村 龍吉
○正司 恵造
小白 靖幸
高村 重幸
中村 博明
辻野 歌子
上野 弘隆
酒尾 康弘
登谷 隆
○濱司 美津子
○瀬法 公和
○番匠 雅典
(順不同・敬称略) ○委員長 ○副委員長

第1回准組合員 モニター活動 実施

7月28日(火)に今年度の准組モニター活動の1回目が開催されました。全モニター12名の内、7名のモニターさんに参加頂きました。

初めに、穴水町下唐川地区に5月に開所し、農業を通じて地域コミュニティの再生を目指すために設置されたビニールハウス、「絆Garden」を視察。加代区長に説明頂きながらハウス内を見学すると、地域住民の皆さんが植えた野菜たちが立派に育っていました。

柳田植物公園で昼食後、同施設内で多肉植物の寄せ植えを体験。皆さん楽しそうな様子で思い思いに植えていました。移動中は、管内建設中や建設予定地の施設も見学。職員の説明に耳を傾けていました。

最後に、珠洲支店にて秋冬に向けた栽培講習会を受講。メモを取りながら、熱心に説明を聞いていました。

参加したモニターさんは、「いろんな体験が出来て良かった。また参加したい。」と話していました。次回の活動は、10月頃を予定しています。



▲こんな感じで植えました♪

自動車農機 展示会 開催

7月11日(土)に穴水町平野にある、やすらぎ会館天翔穴水敷地内において、JA内浦町さんと合同で、夏季の自動車農機展示会を開催しました。

朝から気温が高く、暑い中でしたが、約300人の方にご来場頂きました。ご来場頂いたお客様には、まず水で冷やしてあるコーラやお茶、コーヒーなど冷たい飲み物を提供。受付では、先着200名の方におにぎりを配布しました。

全農さんは、無料でシロップかけ放題のかき氷や、毎回人気の能登牛販売を実施。また、ゲームコーナーも相変わらず大盛況でした。

JA内浦町さんが出店した、お餅や赤飯には列が出来、あつという間に完売しました。



中学生が職場体験

毎年夏休み期間を利用して、輪島中学校の生徒さんが、地元企業で職場体験を行う「わく・ワーク体験」が、今年も7月28日(火)と29日(水)の2日間、JAグリーンのと輪島店で実施しました。

2年生3名の生徒さんたちが参加し、レジの袋詰めや出荷物の箱詰めなどを行いました。

来店されたお客様は、まるで息子や孫を見るように笑顔となり、「頑張つてね!」と優しく声をかけて頂きました。

短い期間でしたが、この経験が、今後の職業選択の一助となれば嬉しんです。生徒さんたちの将来が楽しみです。



能登高校で自転車 交通安全教室

7月17日(金)に能登高校で、夏休みを前に改めて自転車のルールや交通安全について周知してもらおうとJAのと主催で、自転車交通安全教室を開催しました。

今回は、スタントマンによる教室で、実際の事故を再現したものでした。車と自転車がぶつかる衝撃や車に自転車巻き込まれるスタントを目の当たりにした生徒たちは、目が釘付け。とても驚いた様子で、思わず立ち上がる生徒もいました。

このような事故が起きないように、交通ルールを守って楽しい夏休みを過ごして下さいね。



水稲仕上げ防除に係る薬剤の比較(10a当たり)

単位：円(税込)

■ 粉剤の場合

薬 剤 名	金 額
トレバリダビーム粉剤DL (3kg/10a)	2,574
ラブサイドキラップ粉剤DL (3kg/10a)	1,936
キラップ粉剤DL (3kg/10a)	1,639
合 計	6,149

■ 粒剤の場合

薬 剤 名	金 額
ワイドパンチ豆つぶ (250g/10a)	5,533
キラップ粒剤 (3kg/10a)	4,081
合 計	9,614

■ 無人ヘリ防除の場合 (10a当り)

項 目	金 額
1回目散布料金+薬液代金	2,964.7
2回目散布料金+薬液代金	2,229.9
合 計	5,194.6

(令和8年度計画)



ドローン防除のようす (穴水町鹿波地区)



↑ 動画は
コチラ

7月13日(月)に穴水町の本店にて、今年度の無人ヘリ防除協議会及びドローンパイロット部会を開催しました。散布前の留意事項として、危険個所の事前確認、周辺住民への事前周知・作業場の安全確保などについての説明がありました。

また、安全対策及び事故防止対策等についてとして、ドローン部会内では、ドローンの飛行禁止エリアが拡大され、罰則も強化されたこと。ドローンを飛行させる場合は、必ず警察への届出をすること等呼びかけました。

令和8年度の水稲航空防除については、7月21日(火)から8月19日(木)にかけて散布しました。

無人ヘリでは、67地区で延べ589ha。ドローンでは、47地区で延べ150haに散布を行いました。航空防除は、作業の省力化や集落一斉防除により、効果を最大に引き出していることが評価されています。

ヘリ防除協議会・ドローン部会 開催



JA女性部 料理講習会

JAのと女性部では、7月6日(月)、7日(火)、9日(木)、10日(金)の4日間、3支部7地区で料理講習会が開催されました。

エーコープらつきよう酢でお馴染みの、大興産業(株)の猪原先生を招き、「えびとしば漬けの彩りちらし」「夏野菜のさっぱり和え」「タンドリー風チキン」「チンゲン菜とベーコンのスープ」の4品を作りました。



▲完成した料理の数々

タンドリー風チキンの味付けには、新発売のエーコープこだわりのドレッシング「北海道コーン・カレー」を使用。この商品、ドレッシングとしてだけではなく、調味料代わりに使えることを教わると、女性部員の皆さんは感心した様子でした。

完成後は、普段使いの食材にお酢を加えて味変した料理に舌鼓を打ちました。

また、「お盆の一品にも使える！」と好評でした。

能登かぼちゃ 京阪市場で 泉谷市長もPR

7月23日(木)に大果大阪青果(株)卸売市場で、「能登かぼちゃ」のトップセールスが行われました。

今年は7月21日(火)に穴水町平野にある選果場にて、えびすかぼちゃが初選果され、出荷されたものです。

当日は、泉谷珠洲市長、岡田JAのと南瓜部会長、中塚JAのと代表理事専務が出席しました。競りの前に泉谷市長は、「災害に負けず、復興に向け、かぼちゃ生産者が丹精込めて作ったもの。復興には農業の再生が何よりも重要。生産者がこれからも頑張ろうと思えるような価格でお願いしたい。これからも能登を応援して欲しい。」と挨拶。市場関係者や卸売業者の前でPRしました。

5玉入りが4千円と高単価で販売され、今後の「能登かぼちゃ」に期待が高まります。



▲左から) 岡田部会長、泉谷市長、中塚専務。持っているかぼちゃは、市場の職員さんが、カービングで模様を掘ってくれました

産米の検査について

① 検査証明書		荷通り、包装及び左記の事項を証明する。 能登農業協同組合
令和 8 年産	水稻うるち玄米	
銘柄 石川県産	②	
正味重量規格 30 kg		
検査請求者記載欄		
検査請求者	③	④
住 所		
代 理 人	能登農業協同組合	
住 所	石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地	
生 産 地	石川県鳳珠郡穴水町	
品 種 名	(⑤)	

紙袋の記入方法



紙袋については①年産、②銘柄、③生産者の氏名（生産者名は登録してある氏名）・④住所、⑤品種名を黒マジックまたはサインペン等で記入して下さい。（鉛筆又は赤書等はしないこと）



※品種ごとの紙袋がありますので、注文の際は、ご注意ください。

正規の包装荷造りの仕方

記載重量と実重量は必ず一致すること。

**皆掛重量
紙袋30.5kg**

紙袋の包装は規定の通り正確に荷造りしないと積荷がくずれる原因となりますので、注意して下さい。

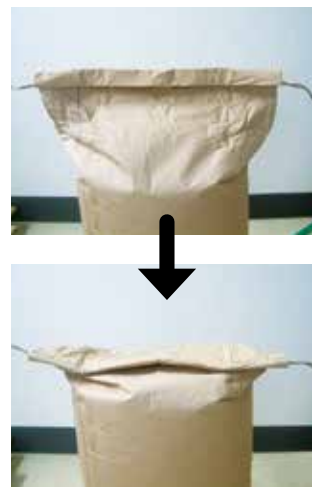
1

米を規定量目（皆掛重量30.5kg）入れ、紙袋の口を一直線に揃えます。



2

袋口を裏側へ（紐のついている面が裏、印刷してある面が表）折巾3cmずつ3回きちんと折り曲げ、さらに4回目を下の写真のように折り曲げます。



3

折り曲げたら両端から10cmの部分に緑色の折曲線がつけてありますから、その線からそれぞれ内側へ折り曲げて下さい。



4

口紐を真結びにすると、二本の紐を2回からませてから結んで下さい。



5

真結びが完了しますと写真のような姿になります。



先着で300名様をご招待

JAのと珠洲支店 オープン記念

令和8年

11/9月

りょう

徳永 ゆうき

新たに
年金指定
・予約して
いただく方も
対象です

年金友の会会員様 ご招待コンサート

Profile プロフィール

●徳永ゆうき(演歌歌手)

大阪府生まれの31歳。
幼い頃から歌謡曲一筋で育ち、「NHKのご自慢チャンピオン大会2012」グラン
ドチャンピオンを受賞し、2013年「さよならは涙に」でデビュー。
その後は、音楽活動に限らず鉄道番組を始めとしたテレビ番組にも多数出演。ま
た、役者や映画などにも出演され、様々な分野で幅広く活動中です。

●りょう(ものまねタレント)

大阪府生まれの35歳。
美空ひばりさんや小林幸子さんなどの完コピものまねを武器に、YouTubeチャ
ンネルでの動画配信や各地でのディナーショー、ライブを精力的に開催しています。
小林幸子さんをはじめ、八代亜紀さん、美空ひばりさん、水前寺清子さん、ちあ
きなおみさん、美川憲一さんなど、様々な歌手のレパートリーを持ちます。2018
年フジテレビものまね王座決定戦で優勝。

ラポートすず 大ホール

【出演者】徳永 ゆうき(ミニコンサート)
りょう(ものまねショー)

10:00(開場) / 10:30(開演)

【定員】300名 入場無料・全席自由



詳しくは支店窓口へ
お問い合わせください

穴水支店 TEL 52-1170

門前支店 TEL 42-1166

輪島支店 TEL 22-1210

町野支店 TEL 32-1107

能都支店 TEL 62-2130

柳田支店 TEL 76-1236

珠洲支店 TEL 84-1311

切り取り線

●応募用紙 JAのと珠洲支店オープン記念 年金友の会会員様ご招待コンサート

ご住所	〒	—
ご氏名		
ご連絡先	(	) —

※JAのと各支店の窓口までお持ちください、応募締め切りは令和8年10月13日(火)です。

※お申込みは一人様につき1通とさせていただきます。

お電話でもお申込みいただけます



アンパンマンと
交通ルールを
学ぼう!



日時 2026年10月24日(土) 開演 11:00～ (開場10:00)

場所 JAのと 本店4階 多目的ホール

参加無料
チケット制

石川県鳳珠郡穴水町字大町ほの95番地

主催: JAのと

お問い合わせ先: 0768-52-3809 (共済部 共済課)

応募期間: 2026年8月20日(木)～9月30日(水)

応募方法 参加ご希望の方は、右記の2次元コードよりお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となりますのであらかじめご了承ください。

応募はこちらから



- ・当選メールがチケットの代わりとなります。入場時に画面の提示をお願いいたします。
- ・チケットを他人に譲渡したり、金品に交換することはできません。

※ご提供いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JAおよびJA共済連は「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。
※状況により開催内容が変更または中止となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。その場合はJAホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。
※カメラやビデオカメラでショー内容を撮影するのはご遠慮願います。※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。

／石川県JA限定企画／

ラウンドアップ[®] マックスロード



キャンペーン期間

2026年

8月～10月末まで

必ずもらえる!
プレゼントキャンペーン



20ℓボトル
ご購入の方
全員に



ULV5-Lightノズル

動力用

バッテリー・人力用

どちらか
を選んで

プレゼント!

20ℓ規格はJAだけ!



散布1時間後の
雨にも強い!



朝露にも強い!



低温時にも強い!



専用ULV5ノズルで
水量が1/20に!

*通常散布 100ℓ/10aと少量散布 5ℓ/10aの水量比較

ラウンドアップマックスロード専用

ULV5-Light

薬量500mℓ/水量5ℓで10aを約30分ほどで散布可能

① 給水回数・労力を減らして、散布効率向上

② 飛散(ドリフト)を軽減 ※通常ノズルとの比較時、散布前に使用上の注意事項をご確認ください

噴霧器メーカー別の
推奨機種一覧はこちら

動力用



バッテリー・人力用



＼プレゼント入手方法／

期間内にご購入いただいたラウンドアップマックスロード20ℓの商品右上にノズル引換券が添付されていますので、お近くのJA店頭窓口までお持ちください。

JA全農いしかわ

農機センター 農繁期の 営業日のお知らせ

8月22日(土)～10月12日(祝)

通常営業日に加え上記期間の

土日祝日 は
休まず営業いたします。

能登北部JA農機センター
☎26-1008

営業日カレンダー

8月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
							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						
9月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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				
10月	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					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

※○は、営業日

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
輪島市水守町川フゴ12-1 ほか6筆	宅地	大屋給油所	826.88㎡	応相談	H5年建築、金属板葺2階建
輪島市水守町川フゴ12-1	建物		235.67㎡		
珠洲市折戸町イ28-1 ほか3筆	宅地	日置店 日置店作業所	865.51㎡	応相談	S49年建築、木造スレート葺2階建
珠洲市折戸町イ28-1	建物		279.22㎡		
珠洲市折戸町イ28-1	建物		95.58㎡		

※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。

ただし、農業者の応募がない場合は、地元住民や地元企業に売却いたします。

※令和8年10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. 所有権移転登記費用は、購入者負担です。

《7月広報誌に記載した物件》

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 ほか2筆	宅地	本市倉庫 (旧本市RC) 本市準低温倉庫	2,486.70㎡	応相談	S53年建築、鉄骨造
輪島市門前町本市576	建物		616.65㎡		
輪島市門前町本市572-3	建物		242.97㎡		

※令和8年9月10日をもって締め切らせていただきます。



いわい どころうじんかい 岩井戸老人会



震災や豪雨被害を乗り越え、月1回以上公民館に集まり、「おたのしみ会」「いきいき百歳体操」「ボッチャ」「輪投げ」などをして楽しまれているそうです。取材に行ったときも「いきいき百歳体操」をされていました。思ったよりハードな内容でしたが、みなさん元気に体操されていました。笑顔と会話の絶えない会、これからも100歳目指して頑張ってください！

ともだちあつまれ

ハイ! チーズ



柳田支店管内



みなさん
楽しく体操中



◆投稿作品

文芸

サロン



天を突く琉球朝顔竿足りず

安原 弘子

ぶかぶかと湧き水に浮く西瓜二個

小田 和子

はあと息吐けば煌めく星月夜

小田 慶喜

水田のできあがるまでトキは待つ

上田 信江

花たちが梅雨の晴れ間に背のびする

岡須美重子

雨上がる黄砂落して葉軽やかに

山瀬真知子

掃苔や済まし超えたし父母の歳

前川 公子

柿の花零れて残る青き実よ

高出 孝至

我が曾孫成長ぶりが頼もしく

清坐キクエ

一生懸命進め泉高

やちくみこ

雨上がり緑の中を走る朝

やちくみこ

父の顔知らずに育ち八十路中

やちくみこ

母の年齢越え今を生かされ

北方 秋美

砂の道千里浜海岸走り抜け

北方 秋美

波風ともに我ケ町自慢

新田 幸子

フツフツと生姜飯が炊き上がる

新田 幸子

美味しくさせる今朝の厨を

上野志津江

※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

今月は、採れすぎて困るナスを消費出来るおかずです。



ナスのみそチーズ焼き

材料 (4人分)

ナス…4本(320g) | 大葉…4枚 | 練りみそA【白みそ(甘口)…100g | 酒…大さじ1 | みりん…大さじ1 | 砂糖…大さじ1】 | オリーブ油…大さじ1 | ピザ用ミックスチーズ(モッツアレラチーズ入り)…40g

作り方

- ①ナスはへたを切り落として縦三等分に切り、塩水にさっと浸けて水気をよく拭く。大葉は縦半分に切って千切りにする。
- ②練りみそを作る。小鍋にAを入れて木べらで混ぜ、火にかける。常に混ぜながら、ぼってりとするまでよく練る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱する。ナスを並べ入れて中火で両面に軽く焼き色がつくまで焼き、一旦火を止める。
- ④ナスに②の練りみそを塗ってピザチーズをのせ、ふたをして再び火にかける。チーズが溶けるまで加熱したら皿に盛り付け、千切りにした大葉をのせて出来上がり。

ナスの肉みそ炒め

材料 (6人分)

ナス…8本(640g) | インゲン…4本(30g) | 豚ひき肉…100g | ネギ…1本(100g) | ショウガ…1片(5g) | ニンニク…1片(5g) | 赤唐辛子…1本 | A【赤みそ…大さじ3 | 豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1 | 砂糖…小さじ2 | しょうゆ…大さじ1 | 酒…大さじ1 | 片栗粉…大さじ1/2 | 水…200ml】 | 油…大さじ3

作り方

- ①ナスはへたを切り落として縦6等分に切り、10分程度水にさらしておく。インゲンは筋を取り、2分程度ゆでてからざるにあげ、3等分の長さに切る。
- ②①のナス、インゲンの水気を拭き取り、160度の揚げ油(分量外)の中で2分ほど素揚げする。
- ③ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は水に30分ほど漬けてから種を取り除く。Aはボウルに入れよく混ぜておく。
- ④中華鍋に油を熱し、ショウガ、ニンニク、赤唐辛子、豚ひき肉の順に入れて炒め、豚ひき肉がバラバラになったらネギを加えてさっと炒め、Aを加えてさらに炒める。
- ⑤とろみが付いてきたら、ナスを加えて混ぜながら2、3分煮込む。仕上げにインゲンを加え、赤唐辛子を取り除き、皿に盛って出来上がり。

Point

旬のナスを使った、ご飯が進む1品です。赤唐辛子は水に漬けておき、丸ごと使うことで程よい辛さになります。⑤ではナスが崩れないように大きく混ぜながら煮込みましょう。

こんにゃくのゆずこしょうあえ



材料 (2人分)

刺し身こんにゃく…40g | 水菜…10g | かに風味かまぼこ…2本 | A【オリーブ油…小さじ1/2 | レモン果汁…小さじ1/2 | ゆずこしょう…小さじ1/8 | おろしにんにく…小さじ1/8】 | 白いりごま…小さじ1/2

作り方

- ①刺し身こんにゃくは洗って水気を切る。水菜は幅2cmに切っておく。かに風味かまぼこは細かく割いておく。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えてさらにあえる。
- ③器に盛り付け、白いりごまを振って出来上がり。

モナ・カサンドラの

あなたの運勢☆9月



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】計画通りに進めたくても予定外が起こりがち。時間と気持ちに余裕を持って動くよう心がけて。時には回り道も◎

【健康運】低めながらも安定運。暑さ対策は忘れずに

【幸運の食べ物】シイタケ



牡牛座

4/20~5/20

【全体運】好調運です。率先して動けば流れが変わります。説明は丁寧に。お誘いや頼まれ事はできるだけ受けましょう

【健康運】軽く体を動かせば体調改善へ。友人とスポーツを

【幸運の食べ物】カボチャ



双子座

5/21~6/21

【全体運】調整が難しそうに思われたことも下旬には好転。余計なことを言うと後で足を引っ張られるので発言は慎重に

【健康運】カラオケでストレス発散。有酸素運動もお勧め

【幸運の食べ物】ミョウガ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】何とかなるときです。勢いに任せて進めてみましょう。周囲の話を聞きつつ微調整していけば思った以上の成果に

【健康運】頑張り過ぎないよう。睡眠時間はしっかり確保

【幸運の食べ物】サトイモ



獅子座

7/23~8/22

【全体運】あなたのところにいろいろなことが集中します。丸投げの案件はお断りを。協力し合ってできることを優先して

【健康運】サプリに頼り過ぎないで。日々の食事を大切に

【幸運の食べ物】ナス



乙女座

8/23~9/22

【全体運】運勢は大きく活性化。思案中のことにも方向性を見いだせて新たな一歩を踏み出せます。外出先で良い話を聞けそう

【健康運】機能性インナーを上手に使用して快適さをアップ

【幸運の食べ物】シメジ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】心配の種は次第に消えていきます。気持ちがせいても流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず

【健康運】関節痛は甘く見ないで。しっかりケアを

【幸運の食べ物】栗



蠍座

10/24~11/22

【全体運】順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちを伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉

【健康運】入浴はお湯につかって。良い汗をかきましょう

【幸運の食べ物】ゴーヤー



射手座

11/23~12/21

【全体運】問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを

【健康運】弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防

【幸運の食べ物】カボス



山羊座

12/22~1/19

【全体運】あれもこれもしなければと思いがちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ

【健康運】無理はしない。スキンケアは入念に

【幸運の食べ物】マツタケ



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】一歩引いて様子見を。視点を変えると良い方法を思い付きます。シンプルに手間を省かないのがうまくいくコツ

【健康運】気にし過ぎはよくありません。いつも通りで◎

【幸運の食べ物】スタチ



魚座

2/19~3/20

【全体運】良い問題提起がありそう。問題を皆で認識することで解決へ。協力が開運につながります。連絡は密に取り合ってください

【健康運】ベストコンディションを保てそう。スポーツが吉

【幸運の食べ物】サツマイモ

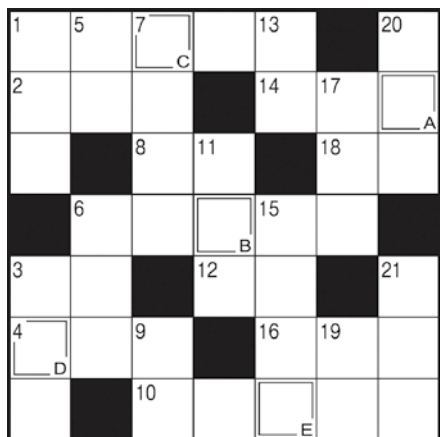
頭スッキリ! “脳トレ塾”

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7名の方に、秋の味覚「能登栗」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

- 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 髪に結わえるもの
- ダンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの

タテのカギ

- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます
- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——、阿波——

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 J Aのと 総務部総務課

応募締切

令和8年9月15日(火) 必着

●当選者は10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(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。

6月号の答え

シンジャガ



◆クイズ当選者(応募総数119名)

道淵 澄子 様 尾坂 ふさ 様 東 礼子 様
川端祈征子 様 堂下美佐緒 様 東 博美 様
坂下真智子 様 山本 富子 様 濱 喜代美 様
木越 忍 様 干場 寿子 様 宮腰 千鶴 様
南 祐治 様 蔵上 英子 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

トーク&トーク

6月号への投稿より

■どくだみやゆきのしたの葉を利用したチンキ作りにはまっています。身近な山野草の新たな使い道が楽しいです。
穴水町 S・K 22歳
(編)勉強不足で、チンキ作りがわからなくて調べました。野草などの植物から有効成分を抽出して、化粧水とか消毒などに使ったりするんですね。実際はどんな風に使用しているのかまたお便りなどで教えて下さいね。

■暑い日が続くので、昼はいつも麺類が定番となっています。うどん、そば、そうめん、焼きそば、ラーメン、パスタなど。飽きがこないよう麺類の簡単なアレンジレシピを教えてください。
能登町 S・T 64歳

■(編)わかります。手軽に作れますね。ここで、アレンジレシピ募集しましょうか。麺類の簡単なアレンジレシピお便りで教えて下さい。「わが家のレシピ」として紹介させて頂きます。美味しいものは皆で共有しましょう！お便り待ってます！

■初めてハガキを出します。野菜のいろいろなアイディアレシピや脳トレ、体操など、ジャンルをとらわれずに、色々記事があるので、毎月楽しみにしています。これからも農業だけでなく、色々な情報をのせて下さいね。
輪島市 N・O 70歳

■(編)嬉しいお便りありがとうございます。皆さんに楽しんで頂ける広報誌を作りたいと思います。また毎月読んで頂けると嬉しいです。

■晴れた日は1日に2〜3時間畑に出て、健康と幸せを感じています。
門前町 S・S 80歳

■(編)畑作業が生きがいとなっている方たくさんいらっしゃいますね。でも一つ

■約束してください。最近の暑さは尋常じゃないです！小まめな水分補給と休息をお願いします。今年(今年)の収穫期楽しみですね★

■70歳を超え、いつの間にか、7/6に74歳になります。若々しいつもりだったのに、膝関節症で足を引かず歩いて歩く今日この頃です。ずっと続けてきたグラウンドゴルフだけは、足が痛くても毎日休まず行っています。休憩時におやつを分け合い、いろいろな話をして大笑いしています。楽しいひとときを満喫しています。

■(編)グラウンドゴルフ仲間と楽しそうに何よりです。でも、足の具合心配ですね。無理なさらずに、プレーはせずに応援とかサポートの方に回ればいいのですが……

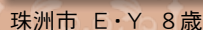
■わんだふる農人が好きで必ず見ます。皆口さんのイチゴ本当に美味しいです。お店に並んでいるとつい買ってしまう。売り切れの時もよくあるくらい甘くておいしいです。今度はスイカかな？
珠洲市 T・T 71歳

■(編)ご愛読頂きありがとうございます。皆口さんに関するお便り他にもたくさん頂きました。ありがとうございます。他の方も「甘くて美味しい！」と書いていました。まだ食べたことないので、一度食べてみたいです。

■今年は息子がジャガ芋を植えました。ちゃんと大きく育つか、とても楽しみです。

■(編)その後、ジャガ芋うまく出来ましたか？上手にできたら、直売所へ出荷なんてどうでしょう？またお便りお待ちしております。

投稿
ミュージアム
美術館



つぶやま 当番

今月の当番は 穴水支店 です！



ボランティアの方にも頑張って頂いています

毎日暑い日が続いてますが、カボチャの選果シーズンです!! 筋肉痛になりながらも、ボランティアの方と、職員が選果場の応援に行っています。コロコロ転がってくるカボチャと日々悪戦苦闘。美味しい“能登かぼちゃ”が、皆さんのもとへ届きますように頑張ってます💦 お店で見かけた際は、ぜひ一度ご賞味下さいね^^

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。

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						

9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。

能登町 Mさんの家族

コロちゃん (メス・3歳くらい・ヨモギ柄) 能登半島地震から10日後に我が家に迷い猫として来ました。コロちゃん。これからも宜しくね！

えちゃけな家族 お宅の家族紹介しませんか？

※えちゃけ…可愛い、可愛い、可愛い

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

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